





**Нассрат Пезешкиан -  
немецкий психиатр и  
психотерапевт,  
невролог иранского  
происхождения,  
профессор,  
основатель  
позитивной  
психотерапии.**

## Метод позитивной психотерапии основывается на 3-х принципах:

- ❖ принцип надежды (позитивный подход в видении способностей и возможностей человека);
- ❖ принцип баланса (дифференциальный анализ психодинамики личности, результатом которого является гармонизация первичных и вторичных актуальных способностей человека);
- ❖ принцип самопомощи (5-ступенчатая модель терапии, как стратегия гармонизации, адаптации и развития личности и затем самопомощи человека себе и своему окружению).



# Притча:

Сцена 1. Я иду по улице,

И вдруг я вижу глубокую яму на тротуаре.

Я падаю в яму.

Я потерялся... у меня нет надежды.

Это не моя вина.

Потребуется бесконечно много времени,

чтобы вырваться.

Сцена 2. Я иду по этой же улице.

И вдруг я вижу глубокую яму на тротуаре.

Я веду себя так, словно не вижу яму.

Я снова падаю.

Я не могу поверить, что снова нахожусь

В том же месте.

Но это не моя вина.

Все еще требуется много времени, чтобы

выбраться.

Сцена 3. Я иду по этой же улице.

И вдруг я вижу глубокую яму на тротуаре.

Я осознаю это.

Но все-таки снова падаю в яму... по

привычке.

Мои глаза открыты.

Я знаю, где нахожусь.

Это моя собственная вина.

Я сразу же выбираюсь.

Сцена 4. Я иду по этой же улице.

И вдруг я вижу глубокую яму на тротуаре.

Я обхожу яму.

Сцена 5. Я иду по другой улице.

**Я** - отношение к ребёнку  
родителей и сиблингов

**Пра-Мы** - отношение  
родителей к будущему и смыслу



**Ты** - отношение  
родителей друг к другу

**Мы** - отношение родителей с обществом



# Будьте благодарны

Благодарность обладает колоссальной силой. Благодарите абсолютно за все что, есть в вашей жизни, даже за трудности и разочарования, ведь они делают вас сильнее, обогащают ваш жизненный опыт.

Посмотрите на свою жизнь с точки зрения того, что у вас уже есть, а не с точки зрения того, что чего не хватает. Ежедневно находите и записывайте 5 положительных моментов своей жизни, за которые вы испытываете благодарность. Такое простое упражнение научит вас держать фокус на положительных сторонах происходящего. Успехов Вам, и позитивного настроения!



## Рекомендуемая литература по позитивной психотерапии Пезешкиана Н.:

- «Если ты хочешь иметь то, что никогда не имел, тогда сделай то, чего никогда не делал»
- «Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт»
- «Психосоматика и позитивная психотерапия»
- «Тренинг разрешения конфликтов. Психотерапия повседневной жизни»
- «Тренинг семейных отношений»
- «Торговец и попугай: восточные истории и психотерапия»

