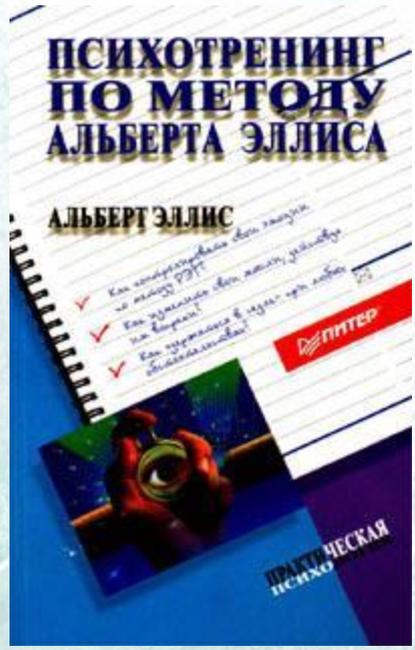
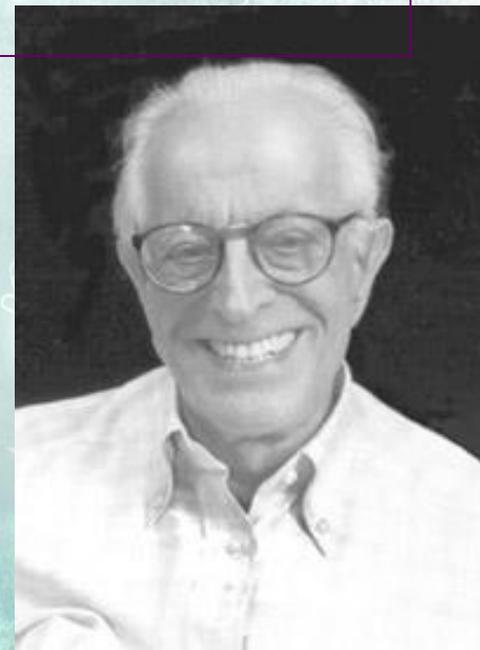


Психотренинг по методу Альберта Элиса



Основная мысль "Психотренинга..." - не поддаваться искушению стать несчастным. Эта простая мысль подкрепляется четкой программой действий, что следует предпринять в той или иной ситуации. Книга автора, вернувшего тысячам своих пациентов способность жить счастливо, окажет вам быструю и квалифицированную помощь. Альберт Эллис - известный во всем мире психолог, основатель рационально - эмотивной терапии. Многие психо - терапевтические методики, предлагаемые этой книгой, публикуются впервые.



РЭТ-упражнение №13

Подумайте о тех действиях, которые вызывают у вас иррациональный страх. Например: Неудачное выступление перед аудиторией - Перемещение в скоростном лифте.

Заставьте себя проделать то, что кажется вам страшным, а затем делайте это как можно чаще. Принял решение — не пытайтесь отступить, выполняй немедленно! Действуй, действуй, действуй!

Проделывая то, что вас пугает, убеждайте себя, что ничего страшного тут нет. Докажите себе, что:

Вы не умрете от этого. Вы не подвергаетесь физической опасности. Вам это может даже понравиться. Вы можете многому научиться.

Вы обогатите свою жизнь, если преодолите свои иррациональные страхи. Это для вас трудная и почетная задача. Вы отмените утомительные и унижительные ограничения, которые сковывают жизнь, когда вы поддаетесь своему страху. Вы будете работать над тем, чтобы повысить дисциплину и преодолеть низкий порог разочарования. Вы сэкономите время и силы. Вы будете вести себя более адекватно, если сможете преодолеть свой страх. Вы получите больше одобрения от окружающих. Вы сможете избавиться от многих физических и психосоматических заболеваний — например, от язвы или гипертонии. Вы избавитесь от негативных эмоций тревоги, депрессии, самоуничтожения. Жизнь станет для вас намного приятней.

