

Психосоматика – основы взаимодействия тела и души

Курс включает лекции и методический материал по следующим вопросам:

✓ Что такое психосоматика. Адаптация и механизмы формирования психологических проблем и психосоматических расстройств ✓ Механизмы возникновения психосоматических заболеваний. Понимание причин – как основа исцеления	✓ Стресс, как фактор возникновения психосоматических заболеваний. Телесные проявления стресса ✓ Основы самопомощи и самосознания для создания баланса тела и духа, как путь оздоровления
--	--



Автор и ведущий курса:

Липкина Татьяна Викторовна - психолог.

Стоимость 4000 руб.

e-mail: seminar@usoft.ru

Программа курса:

Задумайтесь о природе возникновений телесных недугов.

Связаны ли они исключительно с физиологией, с наследственностью, с неблагоприятной окружающей средой?

Или имеют место душевные переживания, самовнушение заболеваний, стрессовые ситуации?

Сталкивались вы с ситуацией, когда при обращении к врачу вам задавали вопрос, а как у вас обстоят дела в личной и профессиональной жизни, склонны ли вы переживать эмоциональные состояния глубоко в себе или выплескиваете их наружу?

Хотим мы этого или нет, но научно доказано, что возникновение заболеваний, тяжесть их течения и возможность выздоровления зависит от внутренних установок человека, желания или нежелания справиться с недугом, изменить свои взгляды на происходящее вокруг.

Конечно, нельзя отрицать биологическую природу человека, неизбежные этапы жизни: рождение, развитие, взросление и старение. Но кто мешает нам полноценно прожить жизнь в здоровом теле? Ответ прост, незнание или отрицание душевной природы заболеваний, нежелание менять собственные установки и взгляды на жизнь, заикливание на проблемах, обвинение других, ну и просто отсутствие улыбки на лице и желания прожить насыщенную и осознаваемую жизнь, наполненную интереснейшими событиями, пусть порой и сложными.

Итак, мы будем говорить о телесных отражениях душевной жизни человека, включая как телесное проявление эмоций, так и «зеркало» иных подсознательных процессов, что называется психосоматикой. Другими словами, представим себе физическое тело как некий экран, который проецирует послания нашего подсознания. И конечно же научимся понимать те сигналы, которые мы получаем от самих себя.

На этом курсе Вы узнаете:

- Что такое психосоматика. Адаптация и механизмы формирования психологических проблем и психосоматических расстройств.
- Механизмы возникновения психосоматических заболеваний. Понимание причин – как основа исцеления.
- Стресс, как фактор возникновения психосоматических заболеваний. Телесные проявления стресса.
- Основы самопомощи и самосознания для создания баланса тела и духа, как путь оздоровления.