ДОРОЖНАЯ КАРТА

ДОРОЖНАЯ КАРТА – ЭТО

образовательный путь, который мы пройдем за время нашего путешествия, с отмеченными на нем остановками и пунктами назначения.

ОТПРАВЛЕНИЕ В ПУТЕШЕСТВИЕ

Вводный урок, на котором мы познакомимся с ведущим, методом и общей концепцией курса.

ОСНОВА МЕТОДА

ЭОТ имеет четкую структуру, по которой работает терапевт. Она универсальна и применяется для любого клиентского запроса.

ТОЧКА ОПОРЫ: ВНУТРЕННИЙ РЕБЕНОК

Начнем путешествие в бессознательное человека с его детства.

МЕХАНИЗМ САМОПОМОЩИ: ВНУТРЕННИЙ РОДИТЕЛЬ

Как мешает и помогает нам жить наш внутренний родитель? И что в модальности ЭОТ с этим делать?

ГНЕВ: ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

Работа с гневом в ЭОТ

ПРОТИВОСТОЯТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ АГРЕССОРУ

Продолжаем работать с гневом. Но уже не с нашим, а чужим.

ВСТРЕЧА С ОБИДОЙ

Обида - токсичное чувство. Каковы его истоки и как с ним работать в ЭОТ.

ОБИДА: КАМНИ В ТЕЛЕ

Какие техники и приемы использует ЭОТ, чтобы освободиться от обиды?

БОЛОТА УНЫНИЯ: ДЕПРЕССИВНЫЕ СОСТОЯНИЯ

Причины депрессии, работа с депрессией в ЭОТ.

ПОД ПРЕССОМ: ПУТЕШЕСТВИЕ В МРАЧНУЮ СТРАНУ

Депрессия как результат подавления чувств.

МОЕ НЕУСПЕШНОЕ Я: ВСТРЕЧА СО СТЫДОМ

Стыд – это то, что останавливает нас от движения вперед, новых открытий и свершений.

ДЕНЬ СУРКА: РОДИТЕЛЬСКИЕ ПРЕДПИСАНИЯ

Вернемся в прошлое, чтобы обеспечить себе счастливое будущее.

У страха глаза велики: работа со страхами и фобиями

«Иди на встречу страху!» – легко сказать. А как это сделать?

ФЕМИДА: НЕ БЫТЬ ВИНОВАТЫМ

Работа с чувством вины в ЭОТ

ПРАВИЛО ДВУХ «У»: ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Мы все к чему-то привязаны: людям, эмоциям и чувствам, событиям, вещам, местам. Важно, чтобы эта зависимость не переходила определенную черту.

НЕ МОГУ БЕЗ ТЕБЯ: ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Помощь при расставании, потере, разводе в методе ЭОТ

ИНЬ И ЯНЬ: БАЛАНС МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО

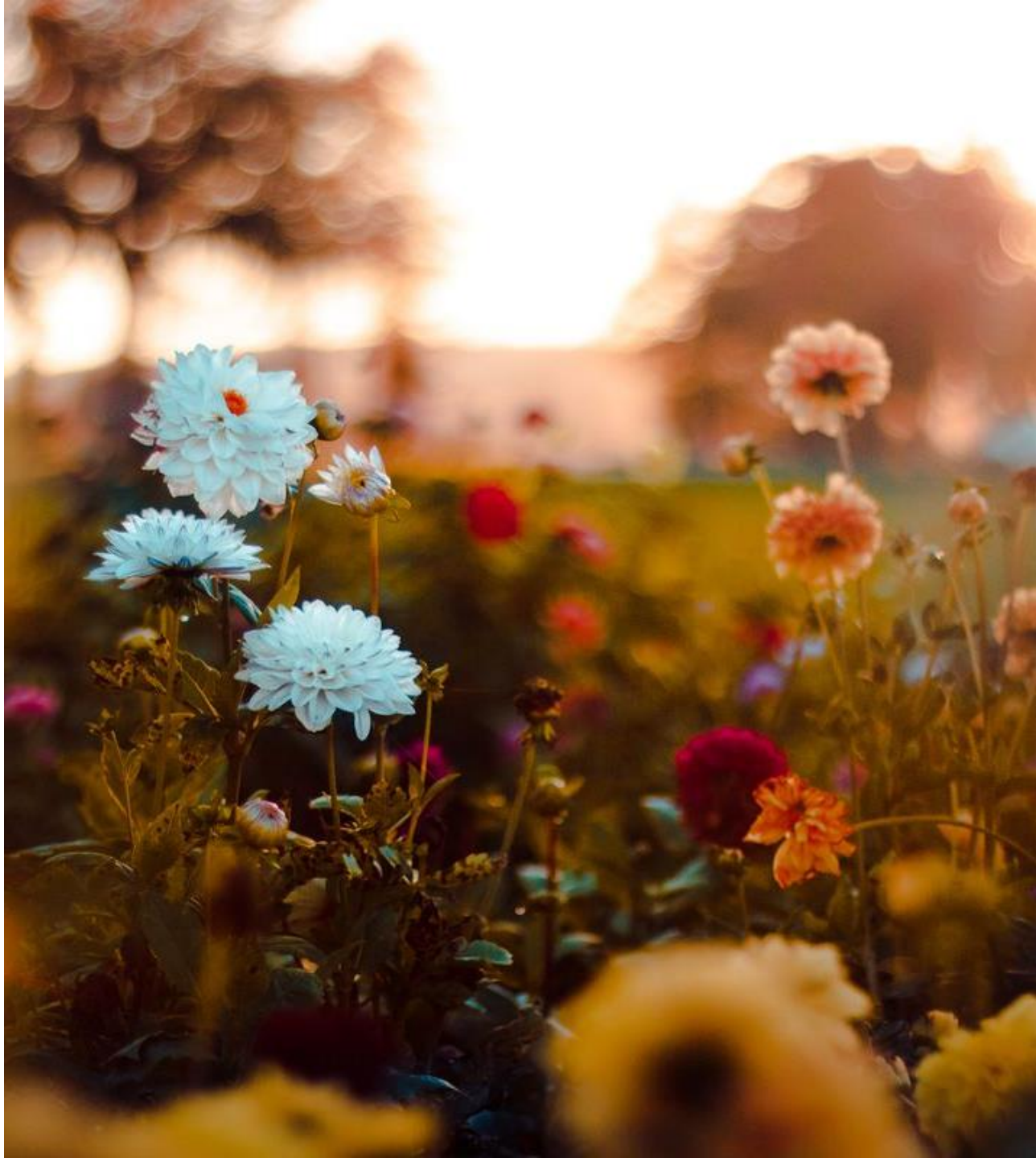
Искусство быть вместе

ДЕСЯТЬ ШАГОВ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

Структура сессии в ЭОТ.
Сессия как история.

РЕСУРСЫ И ИСТОЧНИКИ

Откуда брать энергию и как входить в ресурсное состояние



СОСТОЯНИЕ СЧАСТЬЯ

Возможно ли управлять свои счастьем и быть счастливым по желанию?

ПРИБЫТИЕ

Мы завершаем наше путешествие, которое на самом деле для вас только начинается!