

УДК 159.923.2

ББК 88.3

Ч81

Редактор проекта Катерина Романова
Литературный редактор Алиса Черникова

Чубаров В.

Ч81 Погружение в себя: Как понять, почему мы думаем одно, чувствуем другое, а поступаем как всегда / Владислав Чубаров. — М. : Альпина Паблишер, 2020. — 208 с.

ISBN 978-5-9614-2834-6

Осознанная счастливая жизнь — это когда эмоции, ощущения, мысли и действия находятся в гармонии. Путь к этому состоянию подобен погружению в воду. Устремляясь вглубь себя, проходя через психологические защиты, доходишь до глубины, где нет границ между сознанием и подсознанием, защитные реакции не подавляют эмоции и истинные желания, — там происходит встреча с собой настоящим. Разбирая ситуации своих клиентов, известный психолог Владислав Чубаров помогает заглянуть вглубь своей личности и ответить на важные вопросы о самооценке, привязанности, любви, призвании, счастье. Вы научитесь избавляться от переносов и проекций, повышать самооценку вне зависимости от внешних обстоятельств; поймете свои настоящие потребности, сильные стороны. Ваши отношения с собой, близкими и окружающим миром станут осознаннее, а жизнь — счастливее.

УДК 159.923.2

ББК 88.3

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

ISBN 978-5-9614-2834-6

© Владислав Чубаров, 2020

© Елена Кондратьева, фотография на обложке, 2020

© ООО «Альпина Паблишер», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

БЛАГОДАРНОСТЬ	7
---------------------	---

ВВЕДЕНИЕ.....	9
---------------	---

ЧАСТЬ I

ЖИЗНЬ ОСОЗНАННАЯ И НЕТ: НАЙДИТЕ ДЕСЯТЬ ОТЛИЧИЙ

ГЛАВА 1. СТЫД	21
ГЛАВА 2. САМООЦЕНКА	34
ГЛАВА 3. ВИНА И ОБИДА.....	45
ГЛАВА 4. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ	53
ГЛАВА 5. ДЕНЬГИ.....	63
ГЛАВА 6. ЗАВИСИМОСТЬ	72
ГЛАВА 7. ОТНОШЕНИЯ	87
ГЛАВА 8. НАРЦИССИЗМ.....	97
ГЛАВА 9. ЗАВИСТЬ.....	107
ГЛАВА 10.ТЕМНАЯ СТОРОНА.....	114

ЧАСТЬ II

ПУТЬ НА ГЛУБИНУ

ГЛАВА 1. ПРИНЯТИЕ СЕБЯ.....	123
ГЛАВА 2. САМОРАЗВИТИЕ.....	126

ГЛАВА 3. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ	131
ГЛАВА 4. ОСОЗНАННОСТЬ	134
ГЛАВА 5. ИНТУИЦИЯ	138
ГЛАВА 6. ТРЕНИНГИ	141
ГЛАВА 7. ПСИХОТЕРАПИЯ	150

ЧАСТЬ III

ТЕХНИКИ И ИНСТРУМЕНТЫ

Расслабление	174
Прощение	175
Эмоционально-образная терапия	176
Работа с убеждениями: деньги	178
Работа с состоянием: тревога	180
Работа с состоянием: прокрастинация	182
Позитивная формулировка	184
Зеркало	187
Работа с самооценкой	188
Работа с зависимостью	190
Работа с принятием возраста и приближением старости	193
Коучинг, менторство и критика	194
Забота о себе	197
Йога	199
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	203