

УДК 159.9  
ББК 88.3  
Б35

Редактор Алиса Черникова

**Белоусова И.**

Б35 Магия психотерапии: Как наука помогает изменить жизнь к лучшему / Ирина Белоусова. — М. : Альпина Паблшер, 2019. — 304 с.

ISBN 978-5-9614-2734-9

Стресс, тревожность, недовольство собой — это главные проблемы современного человека. Нам всем нужно научиться подстраиваться под ритм жизни, быть смелее, искать правильную мотивацию и, главное, понимать, почему мы поступаем так или иначе.

Ирина Белоусова, практикующий психотерапевт, известный блогер, погружает нас в научную магию психотерапии. Она легко и доступно рассказывает о том, где искать вдохновение; как опознавать уловки мозга и понимать свои чувства; как принимать ситуацию, но вместе с тем ощущать силу и управлять событиями своей жизни.

С помощью этих советов вы научитесь быть спокойным за свое вчера, сегодня и завтра, правильно оценивать свои возможности, ресурсы, желания и здраво реагировать на происходящее.

УДК 159.9  
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](mailto:mylib@alpina.ru)*

ISBN 978-5-9614-2734-9

© Ирина Белоусова, 2019  
© ООО «Альпина Паблшер», 2019

# Оглавление

Введение, к прочтению обязательное.....	7
<b>МЫСЛИТЬ</b>	
Часть о волшебных превращениях и управляемой власти бессознательного.....	13
<b>Волшебные ключи от реальности.....</b>	<b>28</b>
<b>Тайна волшебных ключей: что это и как их ковали.....</b>	<b>33</b>
<b>Установки в действии, или Маховик бессознательного.....</b>	<b>38</b>
<b>Прямая речь науки: как препарировать трансформационную магию.....</b>	<b>45</b>
<b>Тысяча фраз на плечах атланта.....</b>	<b>52</b>
<b>Большой магический рецепт трансформации.....</b>	<b>59</b>
<b>ТВОРИТЬ</b>	
Часть о вашей мотивации и космосе творчества.....	71
<b>Что такое мотивация?.....</b>	<b>82</b>
<b>Магия нейробиологии в контексте мотивации ...</b>	<b>83</b>
<b>Тонкости дофаминовой магии и почему не каждый покоряет Эверест.....</b>	<b>89</b>
<b>Фокусы мотивации: опыт ловкости серых клеточек.....</b>	<b>106</b>

**Магия мотивации, успех и космос  
творчества: невидимые связи..... 111**

## **ЧУВСТВОВАТЬ**

Часть о ваших эмоциях и искусстве жить ..... 121

**Миллиард мнений о магии эмоций..... 139**

**Ингредиенты радужного волшебства:  
дофамин, опыт и выбор..... 143**

**Магия эмоций и искусство жить: почему то,  
каким вы видите мир, зависит от вас..... 149**

**«Воздушно-капельный» путь передачи  
волшебства: мимика, эмоции. Алекситимия ..... 154**

## **ЛЮБИТЬ**

Часть о вашей счастливой любви и балансе  
в отношениях..... 171

**Магия любви и магия отношений: большая  
разница, баланс и границы..... 181**

**Где живет любовь и откуда  
у влюбленных крылья: нейробиология любви .. 187**

**Магия здоровых отношений: нейробиология,  
любовь развивающая и жизненные сценарии .. 193**

**Терапия любовью, или Волшебное зелье  
принятия..... 200**

**Патологический треугольник Карпмана:  
белая магия ответственности против черной  
магии созависимости ..... 203**

## **ВЛИЯТЬ**

Часть о вашем успехе и деньгах..... 216

**Ультиматум влияния, деньги и смыслы ..... 224**

**Быть обреченным на успех: законы  
сложения и вычитания магии влияния..... 228**

<b>Магия нейроэкономики: хитросплетения систем ценностей</b> .....	232
<b>Точная механика влияния: слагаемые чуда</b> .....	236
<b>Ошибки в магических рецептах: простые истины, которых мы не замечаем</b> .....	243
<b>Сыграть на эмоциях на время: волшебство управления выбором</b> .....	250
<b>Стадное чувство, нравственные игры и давление виной</b> .....	254
<b>Магия убеждения</b> .....	259
<b>Инфернальные манипуляторы и где они обитают</b> .....	266
<b>Библиография</b> .....	282