

ВСЕОБЩАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВОЙ ДУШИ

Энциклопедия внутренней свободы и целостности

Кожухарев
Богдан

ТОМ I — ТОМ XI • ПРИЛОЖЕНИЯ

Богдан Кожухарев

**Всеобщая Энциклопедия
Здоровой Души Том 1**

«Автор»

2026

Кожухарев Б.

Всеобщая Энциклопедия Здоровой Души Том 1 / Б. Кожухарев —
«Автор», 2026

«Всеобщая энциклопедия здоровой души» — это не справочник и не учебник. Это карта для тех, кто устал жить по чужим сценариям и хочет вернуть себе право чувствовать, выбирать и дышать свободно. 11 томов — от «Анатомии душевного здоровья» до «Ресурсов и восстановления» — ведут читателя путём, который обычно избегают: через запретные чувства, семейные мифы, телесные симптомы, утраты, защиты, границы, травмы и — самое главное — через встречу с самим собой.

© Кожухарев Б., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Всеобщая Энциклопедия Здоровой Души Том 1

Глава

Всеобщая
Энциклопедия
Здоровой души
The general encyclopaedia of health and soul

Это будет не просто книга, а целая библиотека для внутреннего человека.
Многотомник, который можно читать всю жизнь — и перечитывать в каждом новом кризисе.

Вот его содержание.

ЗДОРОВЬЕ ДУШИ

Энциклопедия внутренней свободы и целостности

Главный редактор: Тот, кто решил перестать болеть душой и начать её исцелять.

Жанр: практическая психология + терапия смыслами + гигиена чувств + философия жизни.

Том 0. ВВОДНЫЙ. Анатомия душевного здоровья

О чем: Что значит «душа здорова»? Нет, это не веселье 24/7 и не отсутствие проблем.

- Глава 0.1. Душевная гигиена vs психиатрия (где граница)
- Глава 0.2. Симптомы здоровой души: гибкость, контакт с собой, способность плакать и радоваться
- Глава 0.3. 10 мифов о душевном здоровье (например: «здоровый человек не злится»)
- Глава 0.4. Первый тест: индекс душевного здоровья (30 вопросов)
- Глава 0.5. Дневник самонаблюдения: как отслеживать «больные места»

Том I. ПРАВО НА ЧУВСТВА. Эмоциональная грамотность

О чем: Душу делают больной не чувства, а запрет на них.

- Глава 1.1. Алфавит чувств: как отличить гнев от обиды, стыд от вины, тоску от депрессии
- Глава 1.2. Запретные чувства в разных семьях (кто что заморозил)
- Глава 1.3. Практикум «Свидание с печалью» (как не бояться грустить)
- Глава 1.4. Упражнение «Гнев без разрушения» (техника безопасной ярости)
- Глава 1.5. Стыд и вина: два палача. Как перестать жить под их диктовку
- Глава 1.6. Радость и лёгкость: почему они вызывают тревогу и как разрешить себе счастье
- Глава 1.7. Эмоциональный контейнер: как не переполняться и не взрываться
- Глава 1.8. Дневник чувств (30 дней)

Том II. ДИАЛОГ С ТЕЛОМ. Соматика души

О чем: Душа живёт в теле. Если тело болит — душа кричит.

- Глава 2.1. Карта телесных симптомов: где прячется страх, обида, гнев, вина
- Глава 2.2. Мышечный панцирь: как семейные запреты становятся хроническими болями
- Глава 2.3. Психосоматика простыми словами: когда желудок болит не от еды
- Глава 2.4. Упражнение «Телесное интервью» (спросить у спины: «что ты хочешь сказать?»)
- Глава 2.5. Как дышит душа: дыхательные практики для разных эмоциональных состояний
- Глава 2.6. Лицо и маска: как распознать свою истинную мимику
- Глава 2.7. Практикум «Прогулка ощущений» (возвращение в тело после диссоциации)

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.