



18+

Система управления
личностью



42 техники

Методология платформы
«Секвойя»

Родионова Елена

Елена Родионова
Система управления
личностью: 42 техники.
Методология
платформы «Секвойя»

*<https://litres.ru/74274718>
ISBN 9785007066952*

Аннотация

Это сборник из 42 проверенных психологических техник для работы со стрессом, тревогой, паникой, финансами и отношениями. Методология платформы психологической помощи «Секвойя» объединила инструменты КПТ, телесной терапии, НЛП и арт-терапии в единую систему. Каждая практика — это пошаговое действие, которое возвращает контроль в моменты хаоса. Книга учит выбирать инструмент под состояние и вовремя обращаться к специалисту, когда самопомощь исчерпана.

Содержание

Вступление	5
Раздел 1. Стресс и эмоциональное напряжение	17
Дыхание квадратом	18
Телесное сканирование	21
Якорь спокойствия	24
Арт-терапевтическое Пятно стресса	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

**Система управления
личностью: 42 техники
Методология
платформы «Секвойя»**

Елена Родионова

© Елена Родионова, 2026

ISBN 978-5-0070-6695-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Эта книга родилась из простого наблюдения: в моменты стресса, тревоги или растерянности нам часто не хватает одного — конкретного действия. Мы знаем, что «нужно успокоиться», но не знаем как. Мы чувствуем, что «что-то не так», но не понимаем, что именно.

Здесь вы найдёте 42 практики — чёткие, пошаговые, проверенные. Они собраны из разных направлений современной психологии: когнитивно-поведенческой терапии, телесно-ориентированной работы, нейролингвистического программирования, арт-терапии, психосоматики и майндфулнес.

Книга устроена просто:

6 разделов — по ключевым жизненным проблемам (стресс, тревога, панические атаки, деньги, отношения, фокус внимания)

— в каждом разделе — по 6—8 техники из разных направлений.

— каждая техника описана по единой схеме.

— в конце — краткое руководство: как выбрать практику и когда обращаться к специалисту.

В книге собраны практики из **разных психологических**

ШКОЛ.

Если вы встретили незнакомое название в описании техники — загляните сюда. Здесь вы найдёте краткое, понятное объяснение того, что стоит за каждым направлением, как оно работает и какие техники из книги к нему относятся.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)

Одно из самых доказанных и эффективных направлений в психологии. Его главная идея: наши эмоции и поведение определяются не событиями самими по себе, а нашими мыслями об этих событиях. Если изменить мысли — изменятся чувства и действия.

Как работает:

КПТ учит замечать автоматические негативные мысли («Меня уволят», «Я ни на что не гожусь»), проверять их на реальность и заменять на более реалистичные и поддерживающие. Это похоже на тренировку мышц: чем чаще вы пересматриваете свои убеждения, тем легче становится мыслить по-новому.

Пример из книги:

- «Стоп-мысль» — прерывание тревожного цикла.
- «Декатастрофизация» — рациональный анализ страхов.
- «Рефрейминг убеждений о деньгах» — замена ограни-

чивающих установок.

Кому подходит:

Тем, кто хочет работать с мыслями, любит структуру и логику, ищет конкретные техники для изменения привычного мышления.

Нейролингвистическое программирование (НЛП)

Направление, которое изучает, как язык и мышление связаны с нашим поведением. НЛП предлагает моделировать успешные стратегии других людей и «программировать» себя на нужные состояния через образы, слова и телесные якоря.

Как работает:

Мозг не всегда отличает яркое воображение от реальности. НЛП использует это: вы создаёте сильный образ желаемого состояния (спокойствие, уверенность), связываете его с жестом или словом, и потом этот «якорь» запускает состояние по команде.

Пример из книги:

— «Якорь спокойствия» — привязка спокойного состояния к жесту.

— «Помидор с телесным якорем» — привязка фокуса внимания.

— «Рефрейминг» — изменение смысла убеждения через новую формулировку.

Кому подходит:

Тем, кто любит работать с образами, кто верит в силу самовнушения и хочет быстро переключать состояние.

Телесно-ориентированная терапия (ТОТ)

Направление, которое исходит из того, что все эмоции живут в теле. Страх сжимает мышцы, тревога застывает в груди, гнев — в челюсти. Работая с телом (дыханием, движением, расслаблением), вы можете влиять на эмоции — и наоборот.

Как работает:

Тело — это вход в подсознание. Через дыхание, напряжение и расслабление мышц, движение мы «разблокируем» зажатые эмоции и возвращаем себе ресурс.

Пример из книги:

— «Дыхание квадратом» — регулировка нервной системы через дыхание.

— «Прогрессивная мышечная релаксация» — снятие зажимов.

— «Заземление 5—4—3—2—1» — возвращение в тело через сенсорный контакт.

Кому подходит:

Тем, кто ощущает тревогу в теле, кому трудно «остановить голову», кто ищет быстрый телесный способ успокоиться.

Арт-терапия

Метод, использующий творчество (рисование, лепку, коллаж) для выражения бессознательных чувств. Когда слова не находятся, образы приходят на помощь. Рисунок — это язык эмоций.

Как работает:

Вы переносите внутреннее состояние на бумагу — и оно перестаёт быть «внутри вас». Вы можете его рассмотреть, поговорить с ним, трансформировать или даже порвать. Это даёт контроль и освобождение.

Пример из книги:

— «Пятно стресса» — визуализация и трансформация напряжения.

— «Диалог с тревогой» — персонификация страха в рисунке.

— «Мои границы» — визуальное изображение личных границ.

Кому подходит:

Тем, кто не любит или не привык говорить о чувствах, кто ищет невербальный способ самовыражения, кто любит творчество.

Майндфулнес (осознанность)

Практика полного присутствия в настоящем моменте без оценок и осуждения. Без «это плохо», «это хорошо» — просто наблюдение за тем, что есть.

Как работает:

Тревога живёт в будущем («что, если...»), депрессия — в прошлом («почему не так...»). Осознанность возвращает вас в единственное реальное время — сейчас. Вы учитесь не бороться с мыслями, а просто замечать их и отпускать.

Пример из книги:

— «Телесное сканирование» — осознанное внимание к телу.

— «Заземление через объект» — исследование реального предмета.

— «Смена фокуса внимания» — переключение с тревоги на восприятие.

Кому подходит:

Тем, кто часто «зависает» в тревожных мыслях, кто хочет научиться быть здесь и сейчас, кто ищет спокойствие без

сложных техник.

Самогипноз и гипнотерапия

Метод, использующий изменённое состояние сознания для доступа к подсознанию. В этом состоянии внушение становится сильнее, а воображение — ярче. Самогипноз — это умение вводить себя в это состояние самостоятельно.

Как работает:

В состоянии расслабления снижается критичность сознания, и подсознание становится более восприимчивым к новым образам и установкам. Вы создаёте «новую реальность» (безопасное место, поток изобилия, внутренний ресурс) и проживаете её как реальную.

Пример из книги:

— «Безопасное место» — создание внутреннего убежища.

— «Поток изобилия» — визуализация финансового потока.

— «Внутренний родитель» — исцеление внутреннего ребёнка.

Кому подходит:

Тем, у кого хорошо развито воображение, кто готов работать с образами и доверяет силе подсознания.

Системный подход (семейная и системная терапия)

Направление, которое рассматривает человека не изолированно, а в контексте его системы: семьи, отношений, окружения. Проблема — это симптом «сбоя» в системе, а не только личная травма.

Как работает:

Вы не «виноваты» в своих проблемах — они часто являются результатом правил и паттернов, которые сложились в вашей системе (родительской семье, партнёрстве). Осознание этого даёт свободу: вы не обязаны играть роль, которую вам «назначили».

Пример из книги:

— «Круг контроля» — разделение ответственности между вами и системой.

— «Я — отдельно, другой — отдельно» — разделение в отношениях.

Кому подходит:

Тем, кто чувствует, что их проблемы связаны с семейными сценариями, кто ищет понимание своей роли в отношениях.

Психосоматический подход

Направление, которое изучает связь между эмоциями и телесными симптомами. Заболевания — это «язык» тела, которым оно говорит о подавленных чувствах: страхе, гневе, обиде, вине.

Как работает:

Когда вы не даёте себе прожить эмоцию, она «оседает» в теле — в мышцах, органах, дыхании. Осознав эту связь, вы можете «распаковать» эмоцию и освободить тело от симптома.

Пример из книги:

— «Работа с телесным симптомом во время приступа» — диалог с ощущением.

— «Работа с чувством вины за деньги» — освобождение телесного блока через осознание.

Кому подходит:

Тем, у кого симптомы не находят медицинского объяснения, кто чувствует, что тело «говорит» о чём-то, что сознание не хочет слышать.

Гештальт-подход

Направление, которое делает акцент на осознании «здесь и сейчас» и завершении незавершённых ситуаций. Гештальт работает с тем, что «недожито» — незавершённые

эмоции, несказанные слова, невыраженные чувства.

Как работает:

Вы осознаёте, что «зависли» в прошлом, и через диалог, образ, движение даёте себе завершить это. Когда ситуация завершена, энергия освобождается — вы перестаёте носить её в себе.

Пример из книги:

— «Диалог с тревогой» — завершение диалога с образом страха.

— «Я — отдельно, другой — отдельно» — завершение слияния.

Кому подходит:

Тем, кто часто «застревает» в прошлом, кто чувствует незавершённость в отношениях, кто ищет глубину и осознание.

Все эти направления — не конкуренты, а инструменты в одной мастерской. В одной ситуации вам поможет дыхание (телесная терапия), в другой — рациональный анализ мысли (КПТ), в третьей — рисунок (арт-терапия).

Как читать эту книгу:

— выберите проблему — откройте соответствующий раз-

дел.

— прочитайте все техники в разделе — выберите ту, которая откликается.

— попробуйте её выполнить — прямо сейчас, не откладывая.

— запишите свои ощущения — ведите краткий дневник (шаблон в конце книги).

— возвращайтесь — разные практики могут работать в разные дни.

Прежде чем начать, запомните три правила:

1. Безопасность превыше всего

Ни одна техника не должна причинять боль или дискомфорт. Если во время выполнения вам становится хуже, тревога усиливается или появляются неприятные телесные ощущения — остановитесь. Сделайте глубокий вдох и вернитесь в обычное состояние. Некоторые практики требуют времени — начинайте с малого.

2. Регулярность важнее интенсивности

Лучше делать 5 минут каждый день, чем час раз в месяц. Мозг и тело перестраиваются постепенно. Выберите 1—2 практики и выполняйте их ежедневно в течение хотя бы 2—3 недель.

3. Наблюдайте без оценки

Ведите дневник ощущений, но не судите себя: «У меня не получилось», «Я делаю неправильно». Просто фиксируй-

те: «Сегодня было сложно сосредоточиться», «Чувствую лёгкость в груди». Это данные, а не оценки.

Эта книга собрана так, чтобы у вас был выбор. Пробуйте, экспериментируйте, комбинируйте. Главное — чтобы инструмент подходил именно вам.

Раздел 1. Стресс и эмоциональное напряжение

Восемь практик для быстрого снятия стресса и восстановления ресурса

Дыхание квадратом

Направление: телесно-ориентированная терапия / КПТ

Когда применять: при остром стрессе, перед важным событием, при чувстве перегрузки

Время выполнения: 3—5 минут

Эффект: переключение нервной системы с симпатической (бой или бегство) на парасимпатическую (отдых и восстановление)

Описание техники

Дыхание «квадратом» — это простая и мощная техника, которая возвращает контроль над телом и умом в считанные минуты. Она основана на балансе четырёх фаз дыхания, каждая из которых длится одинаковое количество счёта.

Вы можете делать её:

- Сидя на стуле с прямой спиной
- Стоя (если нужно быстро прийти в себя)
- Лёжа (для глубокого расслабления)

Пошаговая инструкция

Шаг 1. Закройте глаза или опустите взгляд вниз. Положите одну руку на живот, чтобы ощущать движение дыхания.

Шаг 2. Начните считать про себя:

Вдох — на счёт 1—2—3—4 (медленно наполняйте лёгкие и живот)

Задержка дыхания — на счёт 1—2—3—4

Выдох — на счёт 1—2—3—4 (медленно, полностью освобождая лёгкие)

Задержка на выдохе — на счёт 1—2—3—4

Шаг 3. Повторите цикл 5—10 раз.

Шаг 4. Если вам комфортно, постепенно увеличивайте счёт до 5 или 6. Главное — чтобы все четыре фазы были равны.

Важный акцент

— на вдохе представляйте, что вдыхаете свежую, чистую энергию.

— на выдохе — что выдыхаете всё напряжение, тревоги и «лишние мысли».

— на задержках — просто ощущайте паузу, как момент покоя между волнами.

Почему это работает

Дыхание с акцентом на выдох и задержки активирует парасимпатическую нервную систему, которая отвечает за рас-

слабление. Уровень кортизола (гормона стресса) снижается, частота сердечных сокращений выравнивается, а мозг получает сигнал: «Всё в порядке, мы в безопасности».

Что делать после практики

Посидите ещё 30 секунд с закрытыми глазами. Заметьте, как изменилось ваше состояние. Если есть возможность — запишите одно предложение: «До практики я чувствовал (а) ... После — чувствую...»

Телесное сканирование

Направление: майндфулнес / психосоматика

Когда применять: при хроническом напряжении, чувстве «зажатости», трудностях с расслаблением

Время выполнения: 10—15 минут

Эффект: обнаружение и снятие телесных зажимов, восстановление связи «тело — эмоции»

Описание техники

Телесное сканирование — это практика осознанного внимания к своему телу. Вы последовательно «проходите» вниманием по всему телу, замечая ощущения без попытки их изменить. Это позволяет обнаружить, где именно «прячется» напряжение, и мягко его отпустить.

Пошаговая инструкция

Шаг 1. Лягте на спину или сядьте в удобное кресло. Закройте глаза. Сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха.

Шаг 2. Сосредоточьтесь на ногах (стопы, голени, бёдра). Просто почувствуйте их: тепло, тяжесть, контакт с поверхностью, возможно, покалывание или онемение. Не оценивайте — просто замечайте.

Шаг 3. Медленно поднимитесь выше: таз и живот. Заметьте, как живот поднимается и опускается с дыханием. Есть ли напряжение в области таза?

Шаг 4. Грудная клетка и спина. Почувствуйте, как расширяется грудная клетка на вдохе. Есть ли в спине дискомфорт?

Шаг 5. Руки и плечи. Плечи — это «кладовка» стресса. Заметьте, не подняты ли они к ушам, не зажаты ли. Позвольте им мягко опуститься.

Шаг 6. Шея, голова, лицо. Почувствуйте челюсть — не сжата ли она. Лоб — не напряжён ли. Глаза — мягко ли они закрыты.

Шаг 7. Теперь «окуните» всё тело в одно целое ощущение. Побудьте так 1—2 минуты.

Шаг 8. Медленно пошевелите пальцами рук и ног. Откройте глаза.

Что делать, если сложно
— если внимание убегает — это нормально. просто возвращайте его снова и снова. это и есть тренировка.

— если вы чувствуете дискомфорт в какой-то зоне — не пытайтесь убрать его силой. просто будьте рядом с этим ощущением, дышите в эту область.

— если ощущений нет — просто отмечайте «нейтрально».

Почему это работает

Постоянное напряжение в теле становится «фоновым шумом», который мы перестаём замечать. Телесное сканирование возвращает осознанность. Вы начинаете связывать телесные зажимы с эмоциями: например, обнаруживаете, что тревога «живёт» в груди, а гнев — в челюсти. Это первый шаг к освобождению.

Якорь спокойствия

Направление: НЛП / самогипноз

Когда применять: в любой момент, когда нужно быстро восстановить спокойствие; как профилактика стресса

Время выполнения: 5 минут на создание якоря + 1 минута на активацию

Эффект: быстрый доступ к ресурсному состоянию по желанию

Описание техники

«Якорь» — это нейролингвистический термин. Это условный стимул (жест, слово, образ), который запускает нужное состояние. Например, вы можете «заякорить» чувство спокойствия на определённое прикосновение — и потом активировать его в любой стрессовой ситуации.

Пошаговая инструкция

Часть 1. Создание якоря

Шаг 1. Вспомните ситуацию, когда вы чувствовали себя абсолютно спокойным (ой), в безопасности, в ресурсе. Это может быть момент на море, в лесу, уютный вечер дома. Проживите это воспоминание ярко: картинка, звуки, запахи, ощущения.

Шаг 2. Когда ощущение спокойствия достигнет пика, сделайте «якорный жест»: например, соедините большой и указательный пальцы правой руки (кольцо), или положите руку на сердце, или сожмите левое запястье.

Шаг 3. Задержитесь в этом состоянии с жестом на 10—15 секунд. Повторите это упражнение 3—4 раза в течение дня.

Часть 2. Активация якоря

Шаг 1. В момент стресса или перед сложной ситуацией выполните этот же жест.

Шаг 2. Сделайте глубокий вдох и мысленно вернитесь в то спокойное воспоминание.

Шаг 3. Жест + дыхание + образ = автоматический возврат в ресурсное состояние за 5—10 секунд.

Важные нюансы

— выберите такой жест, который не привлекает внимания окружающих (если это важно).

— якорь можно обновлять: иногда возвращайтесь к практике, подкрепляя его новыми приятными эмоциями.

— если в первый раз не получилось — попробуйте ещё. якорение — это навык, он тренируется.

Почему это работает

Мозг создаёт нейронные связи между стимулом (жестом) и состоянием (спокойствием). Чем чаще вы «проживаете» состояние с жестом, тем прочнее эта связь. Со временем жест начинает запускать состояние автоматически — как пульт дистанционного управления вашим настроением.

Арт-терапевтическое Пятно стресса

Направление: арт-терапия

Когда применять: когда трудно выразить эмоции словами, при сильном внутреннем напряжении

Время выполнения: 10—15 минут

Материалы: лист бумаги, краски / карандаши / фломастеры

Эффект: визуализация и выплеск напряжения через рисунок, снижение тревоги

Описание техники

Стресс часто остаётся «безликим» — мы чувствуем его, но не можем описать. Эта практика даёт напряжению форму, цвет, текстуру. Когда мы переносим тревогу на бумагу, она перестаёт быть «внутри нас» и становится объектом, с которым можно взаимодействовать.

Пошаговая инструкция

Шаг 1. Сядьте с бумагой и красками. Закройте глаза на 1 минуту. Прислушайтесь к своему телу и эмоциям. Где сейчас «живёт» ваш стресс? Какой он: по цвету, форме, плотности?

Шаг 2. Откройте глаза и, не думая о результате, начните

рисовать. Не пытайтесь создать «красивый» рисунок. Рисуйте быстро, спонтанно, давая руке двигаться так, как ей хочется. Пятна, линии, штрихи — всё, что идёт изнутри.

Шаг 3. Закончив рисунок, посмотрите на него. Что вы видите? Какие эмоции он у вас вызывает?

Шаг 4. Теперь важная часть: вы можете трансформировать рисунок. Как бы вы хотели его изменить, чтобы он стал менее тревожным? Дорисуйте светлые пятна, смените цвет, пририсуйте что-то успокаивающее. Или, наоборот, вы можете порвать рисунок — символически уничтожив то, что вас тяготит.

Вопросы для рефлексии

- какой цвет преобладал в рисунке до трансформации?
- какой цвет появился после?
- что изменилось в ваших ощущениях, когда вы посмотрели на трансформированный рисунок?

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.