

Екатерина Ловдина



**Медитация
от психолога**

**Медитации от
психолога**

Екатерина Ловдина

Медитации от психолога

«Автор»

2026

Ловдина Е.

Медитации от психолога / Е. Ловдина — «Автор», 2026

Медитация от психолога - это не просто набор слов и не случайная подборка фраз для расслабления. Это продуманная структура, которая помогает по-настоящему погрузиться и получить эффект. В этой книге вы узнаете, из чего строится эффективная медитативная практика, какие приёмы позволяют удерживать внимание и создавать нужное состояние. Особое внимание уделено силе голоса, силе слова и техникам: как именно формулировки влияют на восприятие и помогают мягко направлять внутренний процесс. Вы разберётесь, зачем нужны разные элементы медитации и как их правильно сочетать, чтобы практика работала. Книга подойдёт тем, кто хочет создавать собственные медитации или глубже понимать, как устроены готовые тексты. Всё о чём пойдёт речь в книге не является медицинской практикой.

© Ловдина Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Медитация, которая помогает.	6
Предисловие	7
Зачем нужны медитации	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Медитации от психолога

Медитация, которая помогает.

Оглавление

Предисловие

Зачем нужны медитации

Так зачем же это всё нужно.

Противопоказания

Особенности проведения медитаций

Сила голоса

Состояние

Сила слова

Суггестия

Техники слов.

- Медитация

Предисловие

Слушая различные медитативные практики, и проводя параллель с тем, как работаю я, я поняла, что мне хочется поделиться своим видением в этом направлении. Конечно, как в любом деле, каждый человек находит то, что ближе ему по духу. Покупать автомобиль мы пойдём к тому менеджеру, с которым у нас получился эффективнее и приятнее диалог. Мои медитации выбирают те, на чью волну мне удалось настроиться. Медитации сами по себе – это инструмент для самопомощи, для самопознания, для отвлечения и так же для расслабления. Это увлекательное путешествие в недры своего тела тогда, когда мы привыкли к постоянной суете. Современность превратила нас в ещё более многозадачных людей, чем было ранее.

В данной книге я представляю мое видение медитации. Оно, конечно, может отличаться от других и не претендует на абсолютную истину. Каждый сможет сформировать свою точку зрения по представленному материалу. Эта запись может быть полезной как для психологов, психотерапевтов, йогов и других специалистов, так и для обывателей, просто любящих слушать полезные медитации, воспринимая эту книгу как сборник для прослушивания.

.Я со всем уважением отношусь к читателю. Поэтому, в тексте я обращаюсь на Вы. В медитации же, есть принципиальная особенность в том, как обращаться. Для эффективности медитативного погружения необходимо обращаться на Ты. Таким образом, я вам поясняю, что это никак не связано с моей тактичностью или грамотностью. Это необходимость.

Перед началом прочтения, вы можете взять наушники, и прослушать последнюю часть в аудиоформате Там, моя медитация моим голосом.

Я рассматриваю свой подход **через призму психологии**— анализируя мотивы, внутренние конфликты и паттерны, которые влияют на решения человека.

Зачем нужны медитации

"Мозг помнит всё: мимо чего вы прошли, что вы съели, что понюхали. Просто большинство данных лежит в папке "другое"

Татьяна Черниговская

Когда-то я была человеком-скептиком. Я доверяла лишь одной протокольной медицине, считая, что всё запредельное – полный бред. Что уж там говорить, это возвращено годами в нашем обществе, что всё ментальное не является столь важным. Куда важнее упакиваться, и не заниматься «ерундой». «Сходи полы помой» – вот она лучшая медитация наших прошлых поколений. Это, кстати, тоже рабочая схема, хоть и несколько иного действия. Она помогала выживать тогда, когда советское общество было в сильных рамках. Так скажем, трудотерапия.

На сегодняшний день мир живёт в бешеном ритме. Digital(в переводе «Цифровой») – это уже наша настоящая реальность, и наше будущее. Поток информации, который поступает в мозг, постепенно, в разы вырос за последние два десятилетия. Согласны с этим? Ощутили это? Думаю да.

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.