



#SELF-ACADEMY
с Ириной Романенко



УРОК 3. ПСИХОСОМАТИКА

ТЕМА 3.
ПРИНЯТИЕ И
ПРОЩЕНИЕ

Онлайн курс Мастер Игры

Тема 3. Принятие и прощение

Урок 3. Психосоматика болезней



Тема урока

Основные темы этого урока:

- Психосоматика болезней или психологические причины болезней.
- Осознание физических, эмоциональных, ментальных и духовных блокировок.

Просмотрите и прослушайте видео урок. Выполните упражнения в Заданиях к уроку.

Видеоурок

[Ссылка на видеоуроки на канале #SELF-ACADEMY в YouTube](#)

Психологические причины болезней

Просмотрите по ссылке ниже психологические причины ваших болезней из книги Лиз Бурбо и выполните упражнение в Задании к уроку.

В задании опишите, удалось ли вам понять психологические причины вашей болезни, удалось ли вам осознать свои эмоциональные, духовные и ментальные блокировки:

- Физическая блокировка: Какими эпитетами лучше всего охарактеризовать то, что вы ощущаете в своем теле в момент болезни? Ответ на этот вопрос отразит ваше **отношение к человеку или ситуации**, которые спровоцировали болезнь.
- Эмоциональная блокировка: Чего мне не позволяет делать эта болезнь? Ответ на этот вопрос позволит вам определить, какие желания заблокированы. К чему вас вынуждает ваша болезнь? Начните каждый ответ на этот вопрос с отрицательной частицы «не», и узнаете, какие **желания заблокированы**.
- Духовная блокировка: Если бы вы позволили себе реализовать эти желания, как изменилась бы ваша жизнь? Ответ на этот вопрос определяет **глубинную**



потребность твоего существа, заблокированную каким-то ложным убеждением.

- Ментальная блокировка: Если бы я позволил себе быть... (вставь сюда ответ на предыдущий вопрос), что страшного или неприемлемого произошло бы в моей жизни? Ответ на этот вопрос позволит выявить **блокирующие убеждения**, которое мешают реализации желаний и самореализации, создавая физическую проблему.

Задание

Упражнение 1: Самоанализ причин хронических заболеваний.

Найдите описание своей болезни в таблице болезней из книги Лиз Бурбо. Ссылку на файл с таблицей вы найдете на нашем сайте или через поисковик Google. Определите ее физические и психологические причины (эмоциональные, духовные и ментальные).

Задание:

- 1) Напишите, какие хронические болезни вы у себя диагностировали. Опишите психологические причины (эмоциональные, духовные и ментальные) одного из ваших хронических заболеваний. Легко ли вам удалось диагностировать физические и психологические причины этих заболеваний? Загрузите файл с ответами в группу на Фейсбук. Скопируйте ссылку на файл в группе в окно ответов к этому уроку. В названии файла укажите тему, урок и ваше ФИО.
- 2) Опишите, что вы ощущали, когда выполняли упражнения.
- 3) Напишите, что вам понравилось, что мешало, что можно улучшить в этом уроке.
- 4) Оцените урок по шкале от 1 до 10.