

# СОДЕРЖАНИЕ

Методы психокоррекции на основе образной памяти.....	3
ИГРА 1. Путешествие по "планете детства". Вспоминание себя в 6, 5, 4-х летнем возрасте.....	21
ИГРА 2. Вспоминание себя в 3, 2, 1 год, с помощью двигательной памяти.....	23
ИГРА 3. Вспоминание себя в возрасте от 6 до 1 года, с помощью обонятельной памяти.....	25
ИГРА 4. Как научиться изменять неприятную ситуацию в свою пользу (о том, как Ира перестала стесняться своих ног).....	27
ИГРА 5. Как выйти из сложной ситуации, вспомнив детство (о том, как Алеша поборол усталость, вспоминая бег по росе босиком).....	29
ИГРА 6. Как научиться не бояться страшных сказок. Пример оживления картинки с лисой.....	31
ИГРА 7. Как преодолеть испуг, когда мамы нет рядом и ты остался один. Пример с петушком, вышитом на подушке.....	33
ИГРА 8. Волшебная сила успокоения в любимой картине.....	35
ИГРА 9. Как уйти от своих проблем, чтобы вернуться к ним со свежими силами. Перевоплощение в цветок.....	37
ИГРА 10. Как все меняется вокруг, когда ты перевоплощаешься в чайку.....	41
ИГРА 11. Что чувствовал Гулливер в стране великанов. Перевоплощение в муравья.....	43
ИГРА 12. Как стать на время веселым и беззаботным солнечным зайчиком.....	45
ИГРА 13. Как не хлопать дверью, не бить посуду и не хамить, когда тебя ругают.....	47
ИГРА 14. Как взглянуть на свою боль со стороны.....	49
ИГРА 15. Как почувствовать отстраненность, представляя себя на странице журнала.....	51
ИГРА 16. Как научиться видеть себя на экране киногероем.....	53
ИГРА 17. Как образ сгорающей картинки поможет тебе научиться забывать.....	57
КАРТИНКИ К ИГРЕ 17.....	59
ИГРА 18. Как использовать мел и доску для забывания.....	61
ИГРА 19. Как использовать образ моря для успешного забывания.....	63
ИГРА 20. Как с помощью ластика и карандаша забывать ненужное.....	65
ИГРА 21. Как прогнать из памяти нежелательные воспоминания с помощью одуванчика из открыток.....	69
ИГРА 22. Как придумать свой способ забывания.....	71
ИГРА 23. Как научиться "не думать о желтой обезьяне".....	73
ИГРА 24. Борьба с крокодилами в вымышленном сне.....	75
ПОДСКАЗКА К ИГРЕ 24.....	77
ИГРА 25. Как изменить неприятный сон. Пример с ковром-самолетом.....	79

ИГРА 26. Как спать спокойно, если даже посмотрел фильм ужасов...	81
ИГРА 27. Как научиться управлять сновидением с помощью сообщений. Запах дождя во сне.....	83
ИГРА 28. Как использовать дремоту, чтобы приручить сновидение....	85
ИГРА 29. Как пожалеть себя, "умирая понарошку".....	87
ИГРА 30. Как избавиться от обиды, представляя себя в будущем. Встреча одноклассников.....	89
ИГРА 31. Как улучшить настроение с помощью дощечек с разной шероховатостью.....	91
ИГРА 32. Магическая сила запахов.....	95
ИГРА 33. Как открытки могут изменять настроение, вселять уверен- ность, улучшать самочувствие.....	97
ИГРА 34. Как нарисовать и забыть свой страх.....	101
ИГРА 35. Как фильм становится проводником в мир детства.....	103
ИГРА 36. Как разобраться в том, почему у тебя не получается забывание.....	105
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 С ПОДСКАЗКОЙ. Как спастись на горной дороге...	109
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 С ПОДСКАЗКОЙ. Как спастись девочке на лодке...	115
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 С ПОДСКАЗКОЙ. Как убежать от медведя.....	121
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 С ПОДСКАЗКОЙ. Если снится привидение.....	125
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 С ПОДСКАЗКОЙ. Перевоплощение в пингвина.....	129
ПРИЛОЖЕНИЕ 6 С ПОДСКАЗКОЙ. Перевоплощение в слона.....	131
ПРИЛОЖЕНИЕ 7 С ПОДСКАЗКОЙ. Перевоплощение в самолет.....	133
ПРИЛОЖЕНИЕ 8 С ПОДСКАЗКОЙ. Перевоплощение в часы.....	135
ПРИЛОЖЕНИЕ 9 С ПОДСКАЗКОЙ. Перевоплощение в парусный корабль.....	137
ПРИЛОЖЕНИЕ 10. Картинки для забывания к игре 17.....	139
ПРИЛОЖЕНИЕ 11 С ПОДСКАЗКОЙ. Как выбраться из ямы.....	141
СУММАРНЫЕ БАЛЛЫ.....	147
<b>ИНФОРМАЦИЯ О НЕГОСУДАРСТВЕННОМ УЧЕБНОМ КОМПЛЕКСЕ "ШКОЛА ЭЙДЕТИКИ"</b> .....	148