

Преодоляване на слабости и зависимости



Ала Курудимова
лицензиран психотерапевт

Житейски уроци за малки и големи

Текстът може да се чете на/от деца на 10+ години или да се използва от родители и роднини, приемни семейства, педагози и специалисти по психично здраве като инструмент за изследване при следните проблеми: хранителни разстройства (включително анорексия и булимия), всички видове зависимост (включително компютърни игри, зависимост от телефон, от порнография, цигари, алкохол, наркотици, пазаруване и други), постигане на зрялост, подобряване на емоционалната интелигентност.

Заглавие:

Преодоляване на слабости и зависимости
Втора книга от поредицата „Житейски
уроци за малки и големи” 2023

Оригинално заглавие:

On Overcoming Weaknesses and Addictions
(First Edition, 2022)

Автор: Ала Курудимова

лицензиран психотерапевт

Превод на българското издание:

Ала Курудимова

Редактор: Люба Никифорова

Корица, дизайн и предпечат:

Калина Сотирова-Вълкова

Илюстрации: Красимира Милева

Шрифтове: Montserrat, Marck Script

(лицензирани под SIL Open Font License)

Поредицата психотерапевтични книги „Житейски уроци за малки и големи” е предназначена да помогне на деца и възрастни да се справят с различни проблеми, свързани с психичното здраве, например: как да изграждаме приятелства, умения за разрешаване на конфликти, преодоляване на анорексия, булимия и други хранителни разстройства, как да прощаваме, да контролираме гнева си, да побеждаваме страховете си, различните си травми, как да постигаме зрялост, мъдрост и т.н.

В тази книга е разработен и представен напълно нов подход за разрешаване на проблеми, свързани с преодоляване на слабости и зависимости. 25 процента от метода е основан върху поведенческа методика, а другите 75 процента са лична разработка на авторката, която е приложила интервенцията върху себе си и публикува материала като книжка след успешно преодолян проблем. В книгата един мъдър стар човек (прототип на съветника/специалиста по психично здраве) помага на децата и младежите да разрешат своите проблеми, нарушаващи психичното им равновесие.

© 2023, ВСИЧКИ ПРАВА ЗАПАЗЕНИ

Никаква част от тази книга не може да се възпроизвежда или излъчва под каквато и да било форма или с каквито и да било средства, електронни или механични, включително чрез фотокопия и записи или чрез каквито и да било информационни масиви и системи за възстановяване на файлове без писмено разрешение от автора.

Ако искате да поръчате по-големи количества от тази книга или всички книги от поредицата „Житейски уроци за малки и големи”, пишете до автора на имейл адрес:
alla_napishi@hotmail.com



Вторга кНУЗа

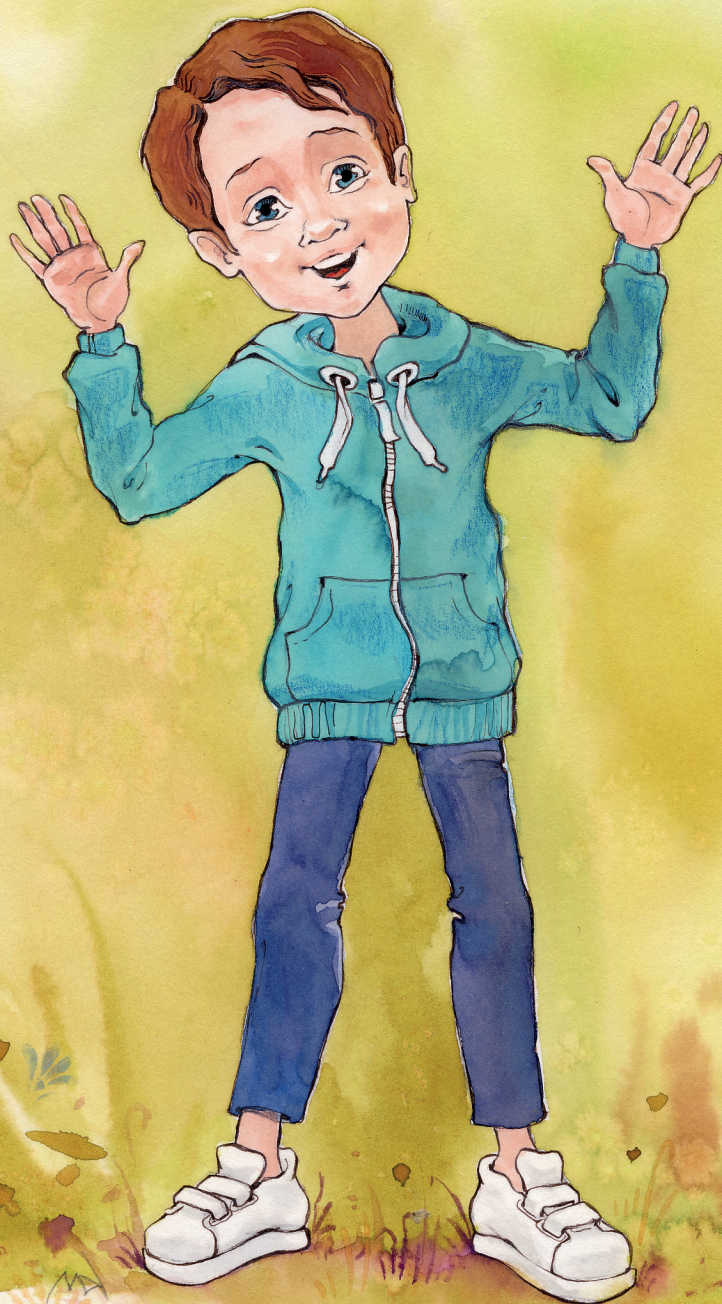
Здравей!

Пак съм аз, Крис!
Как си?

Напоследък се борех с една моя слабост и тази битка беше толкова изтощителна, че изцеди цялата ми енергия.



4



Разбираш ли, не исках да продължавам да живея с тази слабост, която ме притесняваше, но в същото време не можех да намеря сили да се справя с нея. О, каква борба беше!

Ден и нощ това ме измъчваше. Чувствах се истински свободен само когато спях. И на сутринта, веднага щом си спомнех за своята вътрешна битка, това беше достатъчно да ми се развали настроението за целия ден. Тревогата ми продължи известно време, но на мене ми се струваше, че ще трае вечно. Никога няма да забравя деня, в който разбрах, че има светлина в тунела. Тогава срещнах мъдрия старец, който живееше наблизо. Той ми помогна със своите съвети, които искам да споделя с тебе, за да не се налага да се



6

мъчиш и ти като мене.



Всички имаме слабости и това е част от човешката природа. Но идва момент, когато човек започва все повече да се измъчва от тяхното въздействие. Следва период на сериозна битка, когато осъзнаваш, че трябва да се бориш със своите слабости. Повечето хора остават доста време в тази фаза, а мнозина никога не успяват да вкусят свободата. Такъв беше случаят с моята слабост – аз бях наясно с битката, която водех, но не успявах да намеря изход.

Еякаш бях притиснат от две сили вътре в мене: едната беше силата на слабостта, която мразех все повече и повече, а другата беше силата, която ме теглеше към промяната.

