

Почему здесь важна терапия, а не самолечение

Вы можете читать статьи и книги, пробовать практики, отдыхать, даже осознавать, что с вами происходит. Но в моменте всё равно:



- ✗ — накрывает усталость
- ✗ — появляется раздражение
- ✗ — пропадает энергия
- ✗ — не получается остановиться или восстановиться

Потому что автоматические реакции психики не поддаются контролю “силой воли”.

Их невозможно до конца изменить самостоятельно.

В работе мы:

- находим конкретный момент, где начинается перегруз
- убираем внутреннее напряжение
- возвращаем ощущение «мне можно остановиться»
- выстраиваем круг контроля
- усиливаем устойчивость к эмоциональной нагрузке
- помогаем психике переработать прошлый опыт, чтобы она перестала “перегружать” вас там, где это уже не нужно



Вы задумывались, почему у сильных предпринимателей, у реализованных специалистов есть свой психолог или коуч? Они не слабые. Они понимают простую вещь:

👉 со стороны видно то, что изнутри не замечаешь



Вот простой пример.

Хирург может блестяще оперировать других, но не сможет прооперировать себя. Не потому что он слабый. А потому что это невозможно увидеть и сделать изнутри.



Невозможно помыть машину снаружи, находясь внутри нее.



Поэтому я приглашаю вас на бесплатный разбор вашей ситуации.

Мы спокойно посмотрим:

- где именно у вас накапливается перегруз
- какой внутренний конфликт держит вас в состоянии фоновой усталости
- и что можно изменить уже сейчас



Откликается — напишите мне «выгорание»:

в WhatsApp +77057681831 / Telegram @Yliya_Denisova_psi / MAX +77057681831

♥ мы обязательно разберемся в вашей ситуации.

Чтобы утром хотелось идти на работу, а вечером возвращаться домой.



И ещё:

Заberi СИСТЕМУ, когда маркетинг, дисциплина и новые знания больше не дают прежнего результата.



https://t.me/psihologiya_denn/506

