|  |  |
| --- | --- |
| ***Основные идеи методики нашли свое отражение в принципах***  **ПРИНЦИПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИСЦЕЛЕНИЯ ПО ДЖАМПОЛЬСКИ**  1. Суть нашего бытия - любовь.  2. Здоровье - это внутренний покой. Исцеление - это избавление от страха.  3. Давать - значит получать.  4. Мы можем оставить прошлое в прошлом и не жить будущим.  5. Существует только это мгновение, и оно предназначено для того, чтобы отдавать.  6. Мы можем научиться любить себя и окружающих скорее путем прощения, чем осуждения.  7. Вместо того чтобы искать повсюду недостатки, мы можем искать во всем любовь.  8. Мы можем выбрать внутренний покой для себя, несмотря на происходящее вокруг нас.  9. Мы ученики и учителя одновременно.  10. Мы можем воспринимать жизнь как целое, а не как отдельные эпизоды.  11. Так как любовь вечна, то на смерть необязательно взирать со страхом.  12. Мы всегда можем воспринимать себя и окружающих, как предлагающих любовь или взывающих о помощи.  **Основная ценность** - это энергия любви, благодаря которой существует человечество. Основной принцип - «**Суть нашего бытия - любовь».**  Однако достичь состояния любви непросто. Все остальные одиннадцать принципов раскрывают этот путь. Основное препятствие на нем - **страх**. Каждый человек живет в постоянном страхе . Страх лежит в основе любого негативного переживания, и лишь освобождаясь от него, мы обретаем любовь.  Второй существенный момент в духовном развитии - **прощение**. Когда мы истинно прощаем людям, место обиды занимает любовь. Именно непрощение, по мнению многих психологов, вызывает большинство тяжелых заболеваний, вследствие возникновения в теле человека эмоциональных зажимов и мышечных блоков  Понятие **выбора** – одно из ключевых в данной методике. Хотим мы этого или нет, но каждый человек в течение своей жизни постоянно находится в состоянии выбора. Выбор **– Выбор это свобода и ответственность** одновременно. Каждый человек ответственен за то, что происходит в его жизни. И это источник ощущения жизненной полноты и справедливости. | ***МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ***  ***«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПИРОВСКОГО РАЙОНА»***  ***Методика американского психолога Джеральда Джампольского.***  *Кто понял жизнь, тот больше не спешит.*  *Смакует каждый миг и наблюдает, как спит ребенок,*  *Молится старик, как дождь идет, и как снежинка тает.*  *(Омар Хаям)*  **с.Пировское 2017**  И основное в этом процессе - **учиться жить текущим моментом.** Каждый миг жизни - это блаженство, если человек это осознает, и пустота или страдание, если это проходит мимо. Это очень отчетливо видно на праздновании Нового Года. Этот праздник большинством людей воспринимается как особенный, сказочный. С детства мы несем ощущения радости и удовольствия от него. Потому, что этот праздник акцентирует наше внимание на переживании текущего момента. Уходит "старый" год и все "отпускают" свое прошлое. Новое еще не наступило, оно где-то на пороге, но его еще нет. Есть возможность побыть в состоянии "здесь и теперь". Это приводит к ощущению целостности, завершенности.  ***[http://vittcson.by/wp-content/uploads/2015/06/психологос-300x200.jpg](http://vittcson.by/stranichka-psixologa/attachment/psixologos/)***  **Обязательное условие психологического исцеления - это избавление от страха и приобретение мира в душе.** |