



*Семейный и личностный  
эксперт*

ДМИТРИЙ СОБОЛЕВ

## РАССТАЕМСЯ С ИПОХОНДРИЕЙ

### ДЛЯ КОГО:

- для тех, кто часто испытывает тревогу и опасения за своё здоровье, не доверяет врачам.

### ПРЕИМУЩЕСТВА:

- Комплексная индивидуальная работа.
- Общение со специалистом онлайн, в удобное для вас время, никуда не нужно ехать.
- **Не массовый тренинг!** В работе учитываются индивидуальные особенности вашего случая. Мы разбираем то, что касается именно вас.
- **Практика!** Вы получаете практические задания и выполняете их под контролем специалиста.
- Обратная связь в чате на протяжении пакета и 1 неделю после завершения.
- Работа по преодолению ипохондрии возможна и в формате стандартных индивидуальных консультаций.
- **В пакет включена предварительная диагностическая консультация.**

**ДЛИТЕЛЬНОСТЬ КАЖДОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ – 1 ЧАС.**

### СТОИМОСТЬ:

Весь пакет (8 консультаций) – 20 000 рублей.

**Продление пакета:** на обычных условиях индивидуальных консультаций.



# Блок 1:

## ИПОХОНДРИЯ И ИПОХОНДРИЧЕСКИЕ ТЕНДЕНЦИИ – ОПИСАНИЕ, ПРИЧИНЫ, АЛГОРИТМЫ

### КАК НЕ БОЯТЬСЯ ИПОХОНДРИИ? МЕХАНИЗМЫ УСТРАНЕНИЯ СИМПТОМОВ ИПОХОНДРИИ

- Как не бояться своей ипохондрии?
- Психологические инструменты и механизмы преодоления симптомов. Самопомощь.
- Упражнения, которые помогут убрать СИМПТОМЫ.
- Практические задания
- Ваш вопрос специалисту по теме пакета.

### ОТКУДА БЕРЁТСЯ ИПОХОНДРИЯ И ПОЧЕМУ ОНА ЕСТЬ У ВАС?

- Что есть ипохондрия? Откуда она берётся, как влияет на жизнь человека.
- Ваши личные причины ипохондрии.
- Понимание алгоритмов вашей тревоги.
- Периоды «передышки». Как, почему и куда уходит ваша тревога?
- Ваш вопрос специалисту по теме пакета.





# Блок 2:

## ГЛУБОКАЯ РАБОТА С ПРИЧИНАМИ ВАШЕЙ ИПОХОНДРИИ

### МЕХАНИЗМЫ И ИНСТРУМЕНТЫ УСТРАНЕНИЯ ПРИЧИН ИПОХОНДРИИ. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА СО СПЕЦИАЛИСТОМ

- Понимание причин – основа устранения проблемы.
- Причины ипохондрии – неврозы, глубокие переживания и т.д
- Причины вашей ипохондрии психологические механизмы и инструменты их преодоления.
- Практические упражнения.
- Ваш вопрос специалисту по теме пакета.

### РАБОТА С ГЛУБОКИМИ ПРИЧИНАМИ ИПОХОНДРИИ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

- Продолжаем работать с глубокими причинами.
- Оценка результатов практических заданий, коррекция
- Ваш вопрос специалисту по теме пакета.

# Блок 3:

## ЖИЗНЬ БЕЗ ИПОХОНДРИИ. НАСТРОЙКА РАЗНЫХ ПЛОСКОСТЕЙ ЖИЗНИ ПОСЛЕ РАБОТЫ ПО УСТРАНЕНИЮ СИМПТОМОВ И ПРИЧИН

### В НОВУЮ ЖИЗНЬ С НОВЫМ ОПЫТОМ

- Восстановление и гармонизация вашей жизни с учётом полученных знаний.
- Профилактика повторного развития ипохондрии.
- Ваш вопрос специалисту по теме пакета.

### ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ГАРМОНИЗАЦИЯ ЖИЗНИ

- Продолжаем работать над гармонизацией жизненных процессов.
- Оценка результатов практических заданий, коррекция.
- Ваш вопрос специалисту по теме пакета.



# БЛОК 4:

## ЖИЗНЬ БЕЗ ИПОХОНДРИИ. НАСТРОЙКА РАЗНЫХ ПЛОСКОСТЕЙ ЖИЗНИ ПОСЛЕ РАБОТЫ ПО УСТРАНЕНИЮ СИМПТОМОВ И ПРИЧИН

### ОЦЕНИВАЕМ ВАШЕ СОСТОЯНИЕ, РЕЗУЛЬТАТЫ

- Аудит вашего состояния.
- Оцениваем результаты практических упражнений.
- Ваш вопрос специалисту по теме пакета.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Оценка вашего состояния по результатам курса.
- Рекомендации.
- Ваш вопрос специалисту по теме пакета.





# *Контакты для связи*

**Direct, WhatsApp, Telegram**

**EMAIL ADDRESS**

[help@dmitriy-sobolev.ru](mailto:help@dmitriy-sobolev.ru)

**PHONE NUMBER**

**+7 -915-345-18-18**