



ДНЕВНИК
ЧУВСТВ И
САМО
АНАЛИЗА

Veronika
STEPANOVA

СОДЕРЖАНИЕ

2 Как работать
с дневником

4 Уверенность в себе
и самооценка

43 Отношения
и секс

62 Планирование и
достижение целей

102 Техники самопомощи
при тревоге и стрессе



Как работать с дневником

Мои любимые!

На своих марафонах я неоднократно упоминала про «Дневник чувств и самоанализа», и вот наконец-то он явил себя миру! Я собрала для вас выжимку самых действенных и эффективных заданий для самостоятельной работы над собой. Выполняя мощные техники и постепенно заполняя страницы дневника, вы научитесь лучше понимать себя, распознавать и отслеживать свои чувства и эмоции.

Наблюдайте за своими чувствами! Возможно, к вам будут приходить самые разные воспоминания – фиксируйте их в своем дневнике. Обязательно записывайте туда свои воспоминания, чувства, мысли, идеи, страхи, рассуждения, свое эмоциональное состояние. Помните, что пока мысль не прописана, она вам не принадлежит, поэтому лучше ее зафиксировать – это очень полезно для поддержания мозговой активности. И не ленитесь именно писать от руки, а не печатать на компьютере. Это очень полезно, потому что думать – не значит переживать. Переживать не значит думать! Переживать не значит понимать, что с вами происходит. Пока оно витает где-то там внутри, это совершенно не осознается и имеет искаженную детскую форму, которая нас пугает. А что именно пугает – не очень понятно! Вот почему я очень прошу вас прописывать то, что с вами происходит.

Старайтесь не только прописывать свои чувства, но и рисовать, отображая внутренние образы. Только, пожалуйста, не ленитесь! Не сдерживайте свои творческие порывы! Выплескивайте на бумагу рисунки, которые идут изнутри. На самом деле, арт-терапия — это просто волшебство, очень терапевтическое, полезное и лечебное волшебство. Это невероятно исцеляющая техника! Особенно полезной она окажется для тех, кто плохо понимает свои желания и чувства. Рисование, творчество, лепка, игротерапия, песочная терапия – все это помогает человеку выразить свои чувства и отреагировать на то, что так сильно и долго его мучает. Через образы он перестает чего-то бояться, обходит свои внутренние защиты и опосредованно пишет все свои желания.

Ах да, чуть не забыла упомянуть еще одну важную деталь. Возможно, вы столкнетесь с самыми разными состояниями – у вас может заболеть голова, начаться тошнота, ручьем политься слезы или навалится какая-то сонливость. Не пугайтесь этих психосоматических проявлений – они совершенно нормальны! Дело в том, что так срабатывает *сопротивление*. Наша психическая структура не особенно хочет меняться – ее и так все устраивает. И как только в мозг поступает новая информация, которая грозит привычному ходу мыслей, наша психика сразу говорит: «Ой, глупости это все! Иди лучше повалейся и посмотри кино». Постарайтесь не поддаваться этим импульсам! Просто разрешите всему происходить и включите внутреннего наблюдателя, отслеживая те процессы, которые с вами происходят.

Не торопитесь – уделите время каждому заданию, «распробуйте» его на вкус. Если оно покажется вам сложным, просто вернитесь к нему чуть позже. И все же не откладывайте задания в долгий ящик – позвольте себе ненадолго отвлечься, а затем с новыми силами продолжайте работу с дневником. Я надеюсь, что он поддержит вас в минуту грусти и усталости, придаст сил для новых свершений и подарит заряд творчества и вдохновения!

С любовью,
ваша Вероника



УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ И САМООЦЕНКА

Развитие уверенности в себе начинается с устранения демона, который называется страх; этот демон сидит у человека на плече и нашептывает ему: «Ты не сможешь это сделать...»

Н. Хилл

Наш первый раздел посвящен невероятно мощной, насыщенной, емкой психотерапевтической теме – работе над заниженной самооценкой. И очень важно прояснить, что подходов к нашей неуверенности существует огромное множество! По этой причине я часто рекомендую психологам и психотерапевтам при работе с клиентами применять интегративный подход, а не какой-то единственный. Один человек больше склонен к рассуждениям, и ему подойдет когнитивно-поведенческая психотерапия, другой человек вообще не способен анализировать, и ему показана арт-терапия, а третий воспринимает только телесно-ориентированный подход.

Как мы будем повышать уверенность в себе?

Мы можем работать со своими мыслями;

Мы можем работать со своим поведением — это называется когнитивно-поведенческий подход;

Мы можем взаимодействовать и со своими внутренними образами. В заданиях я предлагаю брать цветные карандаши или мелки и рисовать все то, что происходит у вас внутри, независимо от ваших художественных талантов и способностей. И это очень сильный инструмент! Он может включать в себя и песочную терапию, и игротерапию, а также все то, что мы можем воссоздать вовне как некоторую проекцию.

Мы можем работать с нашим страхом, визуализируя его у себя в голове и представляя этот образ, а затем находить в теле и описывать. Это невероятно глубокая медитативная практика. Мы будем представлять, как нечто живет в нашем животе, в нашей груди, и сканировать этот образ, погрузив внутренний взор вглубь себя.

Мы можем работать через тело. Воздействуя на организм путем телесно-ориентированной психотерапии, иглорефлексотерапии, остеопатии и массажа, мы меняем ход наших мыслей. Кстати, вы замечали, как меняется состояние после утренней пробежки или занятий йогой? Я очень настаиваю на йоге, потому что это невероятная штука, которая помогает снять тревогу и расслабиться. Сюда же можно включить релаксацию по Джекобсону, когда вы попеременно напрягаете и расслабляете мышцы, а также дыхательные практики и медитации — все это тоже работа непосредственно с нашим телом.

Измеряем нашу самооценку

Когда мы говорим о самооценке – какой критерий оценки себя мы подразумеваем? Какую часть себя мы оцениваем? Мы не будем обобщать самооценку, а наоборот, предельно ее конкретизируем! Ведь само понятие самооценка очень многогранно и включает в себя самые разные аспекты. Выводить общий коэффициент самооценки невозможно – ее нужно рассматривать очень детально и конкретно. Мы визуальным образом измерим нашу самооценку и наглядно увидим те сферы, в которых она страдает. Специально для этого я разработала авторское ноу-хау, которое вы увидите ниже. Это безумно интересно – вынести вовне то, как вы на данный момент себя оцениваете!

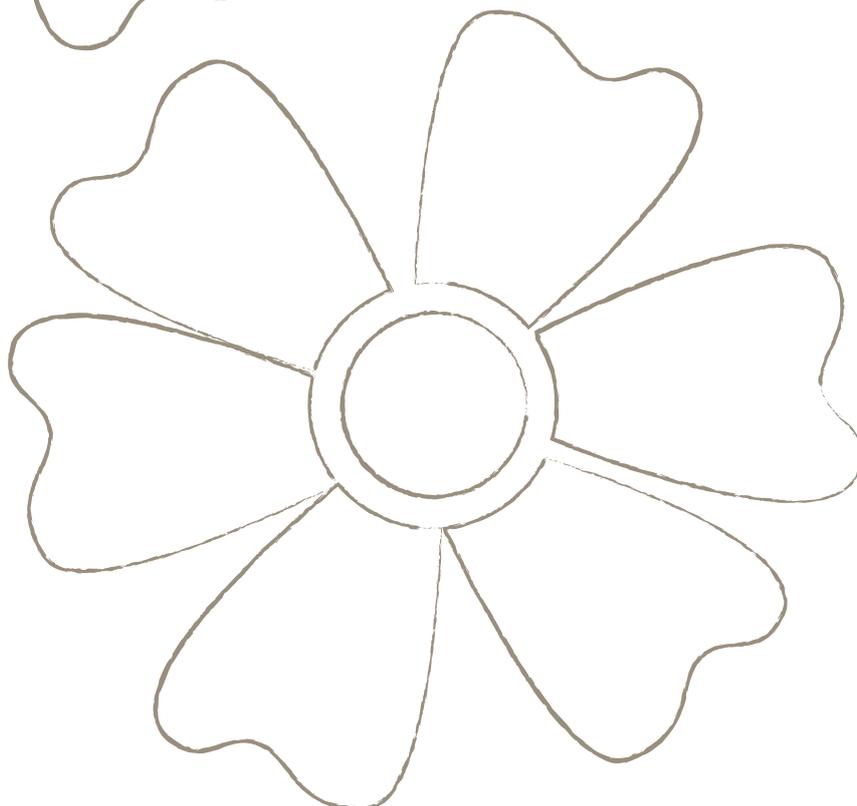
1) Шарик самооценки

Оцените от 0 до 100%, как вы видите сферы вашей самооценки, закрасив их в разные цвета. Они могут быть любыми – выбирайте те, что вам больше откликаются! Например, свою внешность, закрашенную розовым цветом, я оценила на 90%. В целом, своими внешними данными я довольна! Конечно, это довольно обобщенный показатель – я могу быть довольна своими длинными ногами и при этом недолюбливать маленькую грудь. Зато харизму и эмоциональный интеллект я пометила синим цветом – их я ощущаю на все 100%!



2) Цветочки личностных качеств

Поскольку личностных качеств огромное множество, мы выведем их в отдельные рисунки, которые так и называются – цветы личностных качеств. Как вы видите, таких цветочков у нас будет несколько. Вашей задачей будет провести собственную оценку своих личностных качеств. Например, такие качества, как ответственность, откровенность и искренность я оценила на 100%, а мотивированно-волевой компонент – на 70%.



Декорации сменились: погода испортилась, начался дождь, на улице стало сыро и слякотно. Вдруг вы замечаете идущую мимо женщину. Она вызвала у вас крайне неприятные ассоциации. Раздражение – вот то самое основное чувство, которое вы к ней испытываете. Она вам противна и неприятна. Вы бы не хотели с ней связываться! Подумайте, чем именно она вас дико раздражает? Кто эта женщина по жизни? Кем бы она могла работать? Пропишите это конкретно и детализированно. Это может быть кто-то из ваших знакомых, актрис или какой-то собирательный образ, например, зловредная кассирша, бездомная пьяница, скандалистка или праздная фантазерка.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

А сейчас вас ждет самое интересное – расшифровка нашего теста! Персона – это то, какими люди вас видят, и то, что вы пытаетесь им продемонстрировать. Это то, как вы себя презентуете, ваш "фасад". В моем случае это интеллигентная французская бабушка, и согласитесь, она во мне присутствует, правда? А моя тень – вздорная и нахрапистая базарная баба, которая тоже во мне просматривается. Так вот, наши ресурсы лежат в закромах тени. Это те личностные качества, которые нам в себе очень не нравятся, поэтому мы всячески пытаемся их отвергнуть и подавить. Но именно в них спрятано очень много энергии, которой нужно обязательно воспользоваться. Наша задача – интегрировать персону и тень. Они должны объединиться и слиться воедино. Это идея Юнга, которая мне очень близка. Разве я бы стала той, кто я есть, если бы не достала свою тень? Ведь именно та самая базарная баба помогает мне брать на себя ответственность, делать смелые шаги и принимать серьезные решения! У всех теневых персонажей есть те сильные качества, которые нам очень пригодятся. Например, бомж – совершенно свободная от социальных условностей личность, пьяница разрешила себе получать самые разные удовольствия, а грязнуля умеет не обращать внимание на мнение окружающих.

Развиваем практический навык уверенности

1 Запишите свою речь на диктофон или на камеру. Предлагаю сделать это в формате видеороликов! Не обязательно выкладывать их на YouTube, однако практиковать этот навык просто необходимо. Выучили какую-то тему – расскажите о ней! Это даст возможность оценить себя со стороны: «Так, в этом я молодец, этот момент мне нравится, а вот здесь нужно добавить несколько пунктов. И вот здесь мне немножко не хватило...» И в следующий раз вы будете знать, что нужно меньше моргать и суетиться, добавить побольше софитов, исключить слова-паразиты и ровнее держать спину. Напишите, удалось ли вам выполнить задание. С какими трудностями вы столкнулись?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2 Посмотрите фильмы про ярких лидеров. Записывайте все, что они делают, и шаг за шагом внедряйте это в свою повседневную жизнь. Начните с чего-то простого – сегодня присядьте на стул, завтра чуть больше расправьте плечи, а послезавтра добавьте уверенных жестов. Наблюдайте за собой, поиграйтесь с этим! Посмотрите, как люди реагируют, когда вы говорите что-то одним образом, а потом попробуйте сказать иначе. Что происходит вокруг, что изменилось? Обязательно отслеживайте все эти моменты и записывайте их!

.....

.....

.....

.....

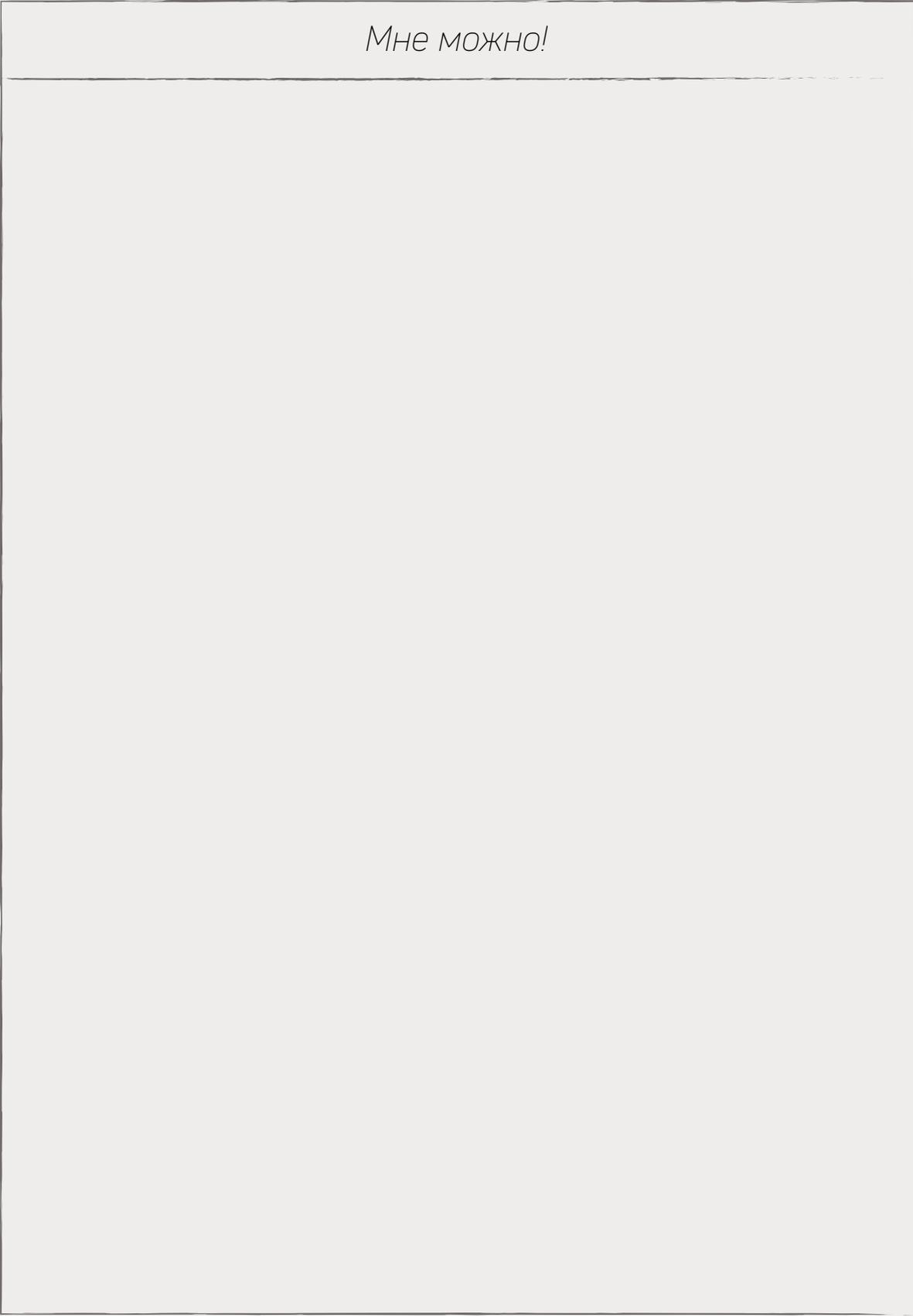
.....

.....

.....

5 Нарисуйте рисунок, который отражает фразу: «Мне можно! Я Эго-ист, я есть и мне можно! Как я скажу, так и будет!» Какая картина всплывает в вашей голове? Возможно, это будет какая-то красивая мандала или совершенно безумная абстракция!

Мне можно!



Когнитивно-поведенческая таблица

Сейчас я предлагаю выполнить упражнение из когнитивно-поведенческой психотерапии для развития уверенности в себе. В первый столбик выпишите все свои короткие убеждения. Во втором столбике запишите доказательства того, что это действительно так. На основании чего вы решили, что со мной произойдет именно это? В третьем столбике приведите контраргументы. Представьте, как будто ваша взрослая часть, ваш взрослый родитель говорит маленькому ребенку, успокаивая его и приводя доводы: «Доченька, мы в безопасности, здесь нет никаких бандитов и хулиганов, мы находимся в хорошем районе, живем в приличном доме. Не переживай, все хорошо». Ваша задача – привести максимальные железные доводы и аргументы трусливому ребенку, которому сейчас очень-очень страшно.

Давайте рассмотрим ее на конкретном примере. Предположим, вам предстоит публичное выступление. Какие иррациональные мысли сразу пробегают у вас в голове? К примеру, вы думаете: «Все смотрят на меня и видят, какая я нелепая, как у меня трясутся руки, как у меня краснеет лицо, краснеют уши, как я вся покрываюсь какими-то странными пятнами. Все хохочут надо мной и думают, что я какая-то глупая идиотка!» Сюда же мы включаем и разного рода иррациональные убеждения: «Я должна всем понравиться, должна сделать все максимально красиво, чтобы все прошло без сучка и задоринки!» Эти мысли и убеждения как условный рефлекс мгновенно пробегают в нашей голове, вызывая страх, тревогу, тремор конечностей и панику. Вы начинаете потеть, краснеть, пыхтеть, у вас развивается медвежья болезнь. Что происходит дальше? Вы судорожно заканчиваете свою речь, выбегаете в туалет, закрываетесь там и плачете. Вспоминайте свое поведение! Так вот теперь вы должны оспорить всю эту ахинею, как если бы вы говорили с маленьким ребенком. Мы видим нашу семилетнюю малышку и говорим ей: «Маленькая моя, с чего ты взяла, что все на нас смотрят? Каждый погружен в собственные мысли и рассуждения. Посмотри, каждый сидит и думает о чем-то своем! Кто-то сидит и думает, как сложится его выступление, ему же следующим выходить на сцену. А кто-то и вовсе разглядывает, в каких носочках мы сегодня пришли. И вообще, почему нас должны все любить? С чего ты это взяла? Чьи ожидания ты хочешь оправдать? А этот смех, который ты сейчас слышишь – почему он адресован именно тебе? Приведи доказательство того, что эти две подружки хохочут над тобой, а не просто обсуждают вчерашнюю вечеринку!»

Пытаясь поспорить со своей малышкой, вы достаете любые аргументы и доводы, чтобы ее успокоить. «Ничего ужасного не происходит, - говорите вы ей. - Сейчас ты выйдешь на сцену, расскажешь веселую историю, прочитаешь свой текст, а потом пойдешь сидеть в зал и будешь радостно хлопать в ладоши!»

Очень многие из нас боятся звонить по телефону, выяснять что-то, заказать столик в ресторане. В таком случае опять же прогоняем себя по этой таблице. Она всегда должна быть в нашей голове! Обязательно отслеживайте за собой эти вещи – вы можете прописывать их непосредственно в таблице или мысленно сортировать в своей голове.

Ситуация	Автоматические иррациональные мысли и убеждения в результате этой ситуации	Чувства, ощущения и физиологические реакции	Поведение	Контрмысль, контраргумент, контрдоводы

Ценная ИНФОРМАЦИЯ

“ Как только мы начинаем разбирать, из чего состоит наш страх, он исчезает! Пока мы чего-то не осознаем, оно так и будет работать по накатанной. Ничего нового не произойдет, если мы не развернем эту конфету, не увидим сердцевину и не сделаем бессознательное сознательным. Это очень-очень важно!

”



Вернемся к истокам

Перейдем к разбору глубинных причин наших страхов и заниженной самооценки. Это очень ценная важная информация, которая может говорить о том, почему вы боитесь выступить на сцене, выложить пост или показать другим плоды своего творчества. Проанализировав ее, вы поймете: «Ага, так вот откуда ноги растут!»

1. Пропишите родительские сценарии. Вспомните, что транслировал ваш родитель? Что вы впитывали? Когда у вас стойко сформировалось то или иное ощущение страха и невозможности сдвинуться с места? Какая ситуация оказалась роковой?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Вспомните и запишите всех людей, которые вас окружают. Кто находится рядом с вами? Ваши друзья, коллеги, близкие родственники – какое влияние они на вас оказывают? К примеру, ваш муж никогда вас не критикует, но и особой похвалы от него тоже не дожидаться. Когда вы подбегаете к нему со словами: «Милый, милый, посмотри, я наконец-то написала диплом!», он может просто кивнуть или сказать: «Окей, хорошо, молодец».

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Визуализация «Коридор смелости»

Давайте приступим к невероятно полезному упражнению. Включите, пожалуйста, медитативную музыку, зажгите свечи, устройтесь, пожалуйста, поудобнее и закройте глаза. Погрузите свой внутренний взор вглубь себя... Сейчас я попрошу тебя оказаться в том месте, где ты хочешь. Это может быть лес, поле, пляж – выбери то пространство, в котором мечтаешь побыть. Оглянись вокруг – посмотри, что тебя окружает? Я попрошу тебя увидеть две дорожки, два коридора. Один коридор у тебя будет слева, а второй коридор справа. Один коридор называется «Страх», а второй коридор – «Смелость». Размести эти коридоры в любой последовательности, как тебе больше нравится. Сейчас попрошу тебя зайти в коридор под названием «Страх». Сделай шаг в этот коридор, зайди в этот страх! Тебе становится очень-очень страшно! Почувствуй, где живет этот страх. Ты ощущаешь, как он наполняет твоё тело, и тебе становится еще страшнее! Где оно, скажи? Найди, найди это место, посмотри туда! Где живет твой страх, как он себя проявляет? Посмотри в этот страх – на что он похож? Что он тебе напоминает, что он с тобой делает? Посмотри, он будто парализует тебя и не дает двигаться, не дает проявлять активность, он сковывает, сжимает, сжирает! Тебе страшно как никогда! Что это за страх и когда он к тебе пришел? Кто его туда посадил? Что он там делает? Сколько лет он в тебе живет? Изучи, пожалуйста, свой страх, посмотри ему в лицо. Какого он цвета, размера, температуры? Он двигается или замер на месте? Кто посадил в тебя этот страх, при каких обстоятельствах, когда это произошло? Почему этот страх сейчас живет в тебе? Почему он не дает двигаться дальше? Что было тогда? Остайся в этом страхе, побудь в нем, познакомься с ним, рассмотри его со всех сторон. Усиливай его все больше и больше, пусть он всецело тебя захватит!

Молодец, умница! Дыши глубоко, сделай вдох – и вы-ы-ы-дох. И еще раз вдох – и вы-ы-ы-дох. Теперь попрошу тебя выйти из коридора под названием «Страх». Выйди оттуда так же, как ты туда зашла. Вернись на то место, где ты стояла изначально!

И сейчас я попрошу тебя шагнуть в коридор под названием «Смелость». Раз, два, три! Ты зашел в коридор под названием Смелость. Ты чувствуешь в себе бешеную энергию, власть, решимость! Ты чувствуешь себя викингом, который сметает все на своем пути! Ты сверхчеловек, и все, что ты захочешь, будет получаться у тебя легко-легко, без каких-либо препятствий. Все, что ты захочешь, будет принадлежать тебе. Все вокруг будут тебя бояться! Ты самый смелый человек на этой планете, ты человек-гора! Тебя переполняет власть, решимость, смелость. Ты номер один! Дыши полной грудью – вдох и вы-ы-ы-дох! И еще раз вдох – и вы-ы-ы-дох! Ты чувствуешь себя рыцарем, воином, викингом, лидером, победителем! Ты вершитель судеб, ты суперчеловек, ты Бог! Как ты скажешь – так все и будет. Молодец! Сделай шаг назад, потихонечку открывай глаза и возвращайся в реальность...

Вы проделали очень интересное упражнение под названием «Коридор смелости». Я хотела показать, что страх и смелость – это одна и та же медаль с разных сторон, одна и та же энергия. И ваша задача – превратить страх в драйв, переключив этот тумблер на раз-два! Если вы разогнали страх, вам нужно сделать ровно один шаг – и он мгновенно превратится в смелость. Вот как это работает! Лишь один шаг разделяет оба этих коридорчика. С помощью нашей визуализации вы поняли, как зайти в страх и как зайти из страха в смелость. Запомните эту тропу! С сегодняшнего дня только вы отвечаете, какой коридор вам выбрать – страха или смелости. Никто туда вас не толкает – ни Бог, ни звезды, ни какая-то неведомая сила. Выбор только за вами! И с сегодняшнего дня вам больше не удастся себя обманывать. Каждый раз вы будете отслеживать и четко понимать – «Ага, я выбрал зайти в страх!» или «Дай-ка я зайду в смелость!»

Итак, я предлагаю вам нарисовать те образы, которые вы увидели. Детально воссоздайте образ под названием страх и образ под названием смелость. Рядом с рисунком страха пропишите ответы на вопросы:

- *Что это за страх, на что он похож? Как он в вас поселился?*
- *К чему он вас принуждает?*
- *Зачем вы удерживаете его столько времени?*
- *В каких ситуациях он активизируется?*
- *В отношениях с какими людьми этот страх усиливается?*

СТРАХ

СМЕЛОСТЬ

Практика «Внутренний Ребенок»

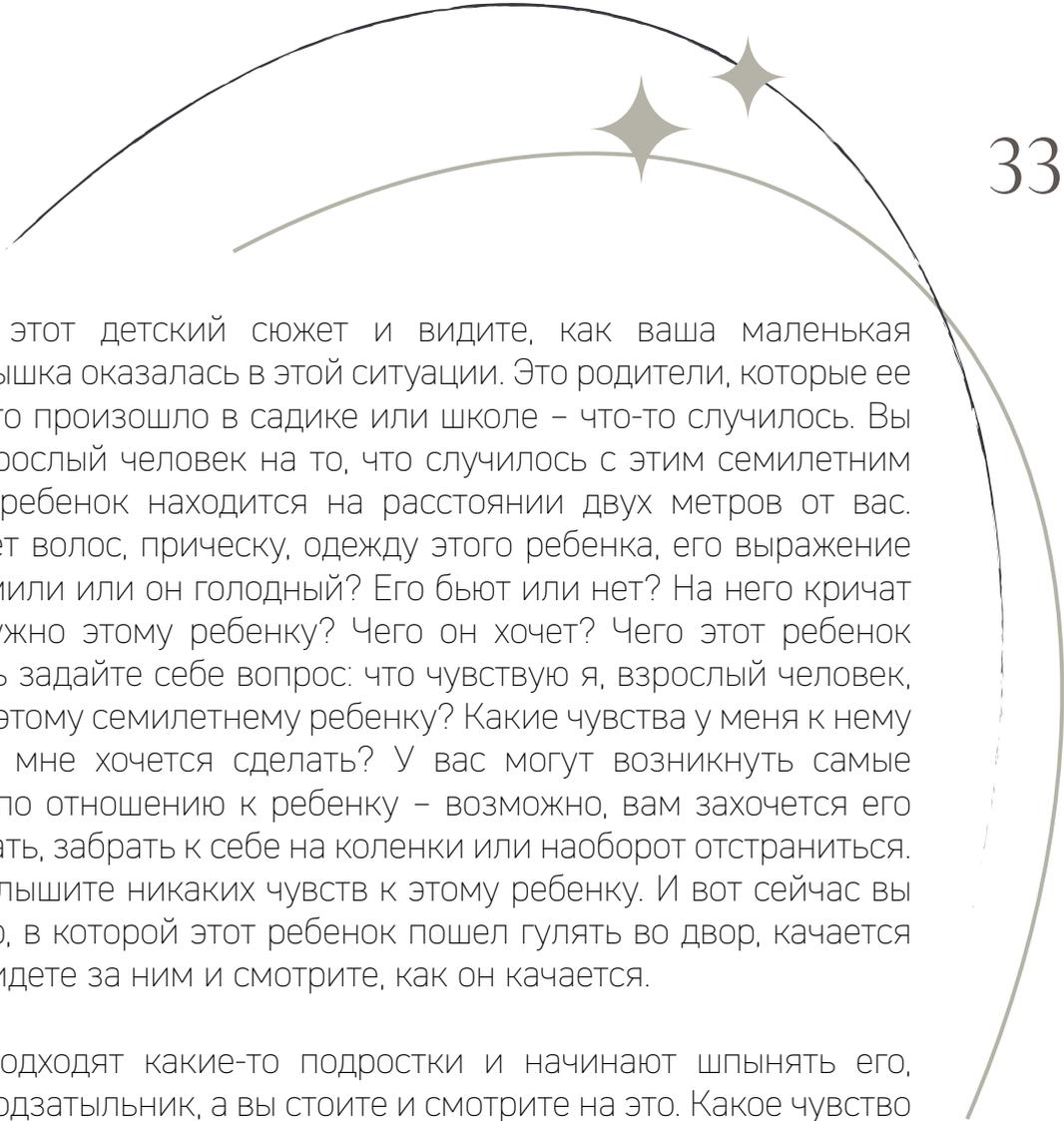
Сейчас мы будем взаимодействовать с нашим внутренним маленьким ребенком, который всего боится. Именно этот ребенок и страдает неадекватной заниженной самооценкой!

Итак...

Погрузите свой внутренний взор вглубь себя. Можете закрыть глаза, а можете оставить их открытыми. Пусть это будет максимально комфортное для вас состояние. Найдите, пожалуйста, внутри себя ту зону, которая называется страх. Где живет ваш страх? Послушайте свое тело. Что сейчас происходит в груди, что происходит в животе? Послушайте внимательно-внимательно, где скопилось телесное напряжение, отследите его. Это наша *терапевтическая мишень*. Вспоминайте самую страшную ситуацию, которую вы боитесь больше всего. Что это за ситуация? Какое чувство она вызывает, какое телесное ощущение? Где оно живет? Положите руку в это место. Откуда фонит это яркое-яркое ощущение? Где прячется этот страх? Теперь максимально усильте это чувство. Сделайте внутреннее УЗИ, погрузите свой внутренний взор вглубь себя, сконцентрируйтесь на этой точке и максимально усильте возникшее чувство. Создайте там сильное-сильное напряжение, переместив весь фокус внимания. Что это? На что это похоже? Что это напоминает? Это может быть камень, мешок с цементом, холодная слизь, болото, нож, разбитое стекло. Все что угодно! Какое именно ощущение возникло? Что вы сейчас чувствуете?

Начинайте давать максимальное описание: какой цвет? Какой размер? Температура? Чем пахнет? Оно зафиксировано или двигается? Засуньте туда руку и потрогайте это. Какое оно на ощупь? Максимально усиливайте это состояние, идите ему навстречу. А теперь вспомните: когда впервые в жизни вы его ощутили? Когда впервые произошло с вами это? Что это было? Какая ситуация произошла в вашей жизни? Возможно, это происходило несколько раз. Я прошу вас вернуться в то время, когда это произошло впервые. Это детство, вам лет семь и всплыло это чувство. Пожалуйста, вспомните, что это была за ситуация? Точно такое же чувство, это же самое ощущение сильно-сильно пронизывало вас и захватило! Если вы не можете это вспомнить, пожалуйста, придумайте эту историю. Сочините ее! Что бы это могло такое быть? Какая такая ситуация? Кто в ней участвует? Рядом дети? Это дома, лагерь или детский сад? Что происходило с вами тогда?

А теперь я попрошу вас растождествиться с этим ребенком. Теперь вы стоите отдельно, вы – это взрослый человек, а ваш ребенок стоит напротив на расстоянии вытянутой руки.



Вы заходите в этот детский сюжет и видите, как ваша маленькая семилетняя малышка оказалась в этой ситуации. Это родители, которые ее ругают, или что-то произошло в садике или школе – что-то случилось. Вы смотрите как взрослый человек на то, что случилось с этим семилетним ребенком. Этот ребенок находится на расстоянии двух метров от вас. Опишите его цвет волос, прическу, одежду этого ребенка, его выражение лица. Его накормили или он голодный? Его бьют или нет? На него кричат или нет? Что нужно этому ребенку? Чего он хочет? Чего этот ребенок боится? А теперь задайте себе вопрос: что чувствую я, взрослый человек, по отношению к этому семилетнему ребенку? Какие чувства у меня к нему всплывают? Что мне хочется сделать? У вас могут возникнуть самые разные чувства по отношению к ребенку – возможно, вам захочется его обнять, поцеловать, забрать к себе на коленки или наоборот отстраниться. А может, вы не слышите никаких чувств к этому ребенку. И вот сейчас вы видите ситуацию, в которой этот ребенок пошел гулять во двор, качается на качельке, вы идете за ним и смотрите, как он качается.

Вдруг к нему подходят какие-то подростки и начинают шпынять его, пинать, давать подзатыльник, а вы стоите и смотрите на это. Какое чувство возникает у вас, глядя на эту сцену? Что хочется сделать? Послушайте себя! Вам хочется отогнать их и надрать им задницу или же хочется присоединиться к ним и начать лупить этого ребенка? Если чувствуете гнев, разгоняйте его! Если вы чувствуете, что вам хочется ребенка бить, игнорировать или бросить – это тот случай, когда нужно будет поработать подольше. Если хочется защитить ребенка, дать ему любовь, обнимать – это замечательно.

Если у вас есть желание, вы можете подойти к своей малышке, посадить ее на коленки, обнять, поцеловать и сказать: «Я так тебя люблю, я никому не дам тебя в обиду! Теперь ты со мной, ты моя единственная и самая любимая девочка! Сейчас мы с тобой купим тебе это, сделаем это, развлечемся, все у нас будет хорошо! Мы сейчас горы свернем!»

А теперь вернитесь в здесь и теперь, постучите себя по рукам и ногам, чтобы вернуться в реальность и выйти из нашей медитации...

1 Запишите вашу встречу с внутренним ребенком. Как она прошла? Какой вы застали свою малышку? Сколько лет ей было, что с ней происходило, что вы увидели в ее глазах? Что она хотела вам рассказать, в чем она нуждалась?

.....

.....

.....

.....

.....

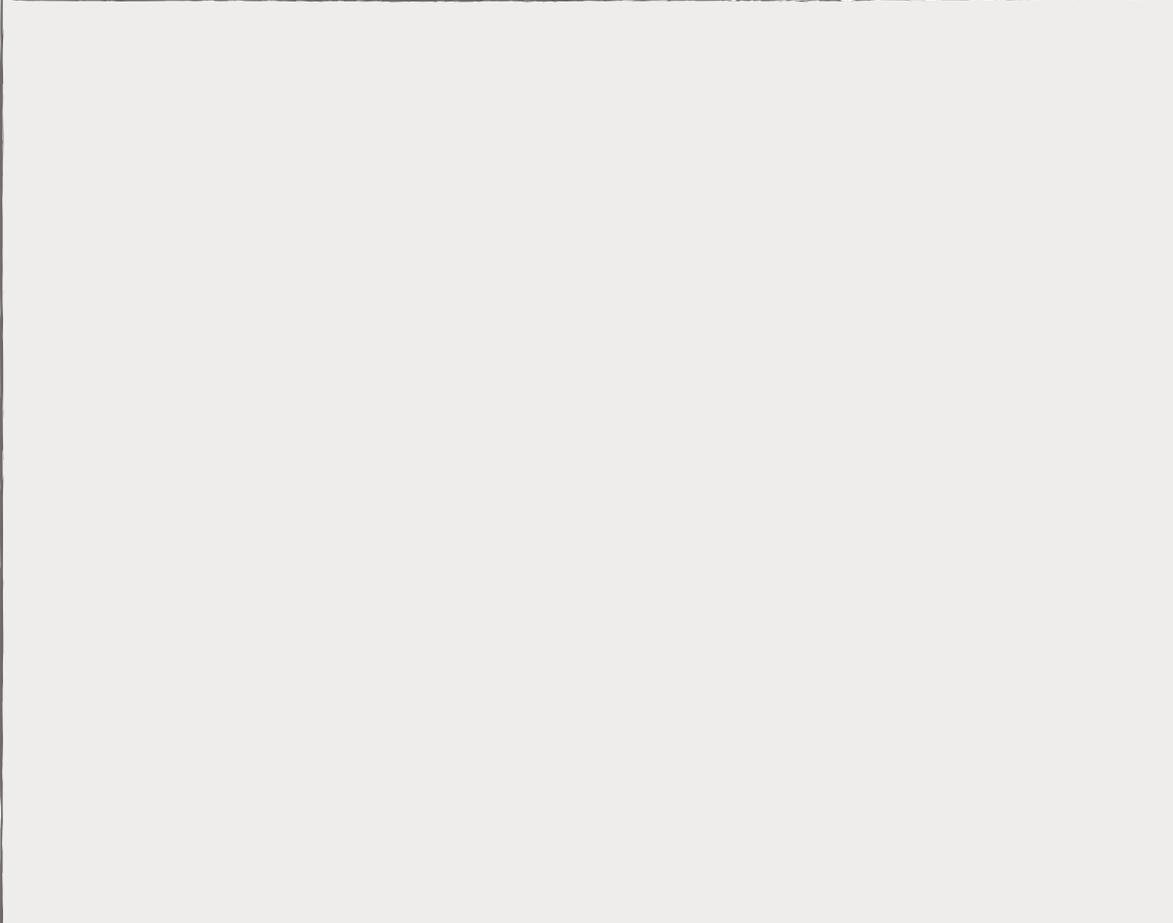
.....

.....

.....

2 Теперь ваша задача – перенести на лист все, что вы увидели. Пожалуйста, не ленитесь! Совсем не обязательно уметь рисовать, главное выплеснуть все то, что происходило у вас внутри. Красками, мелками или цветными карандашами отобразите то чувство, которое возникло. Где поселился этот мерзкий страх, как он выглядит?

Мой страх



3 А теперь подумайте, в отношениях с какими людьми всплывает это чувство? При каких обстоятельствах? Когда оно исчезает? Когда оно впервые к вам пришло? Есть ли что-то, чему оно помогает? А чем оно вам мешает? Какого оно цвета, размера, температуры? Пропишите детально эти моменты.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4 Сделайте подарок вашему внутреннему ребенку в самом прямом смысле этого слова! Нужно пойти в магазин и купить своему ребенку то, в чем он нуждался. Например, когда я была маленькой, мечтала о куклке Барби. Если вы не помните, что хотели получить в подарок, можете спросить у родителей или просто почувствовать желание своего ребенка. Это может быть все, что угодно – плюшевый медведь, игрушечный пупс, машинка на пульте управления. Какой бы странной ни казалась вам эта идея, сделайте это – подарите своему ребенку вещь, о которой он давно мечтал. И поставьте ее на самое видное место!

5 Найдите фото себя маленького в семилетнем возрасте и поставьте его на заставку, чтобы, когда вы включали телефон, на экране «выпрыгивали» маленькая вы. Это самый идеальный возраст, в котором проходили и прорастали важные процессы. Именно с этим возрастом идеально пообщаться. И конечно же, будет здорово пообщаться с тем возрастом, в котором произошла та или иная психотравма или случился какой-то неприятный сюжет.

6 После этого хорошо подумайте, какой совет вы готовы дать внутреннему ребенку? Только один совет! К примеру, моя главная рекомендация была такой: «Никому ничего не отдавай! Не перекладывай дело своей жизни на дядю Васю. Замыкай все на себе!» И я это сделала! Это не к вопросу про делегирование. Я о том, что не стоит пытаться переключить всю ответственность на дядю Васю, который все решит и все за меня сделает.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7 Запишите этот совет на стикерах и разместите везде, где только можно: на компьютере, на холодильнике, на заставке мобильного.



В поисках смысла

1. Посмотрите фильм «Сладкий ноябрь» и ответьте на вопрос:

в чем смысл моей жизни и зачем я живу? Хорошенько подумайте, не торопитесь!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

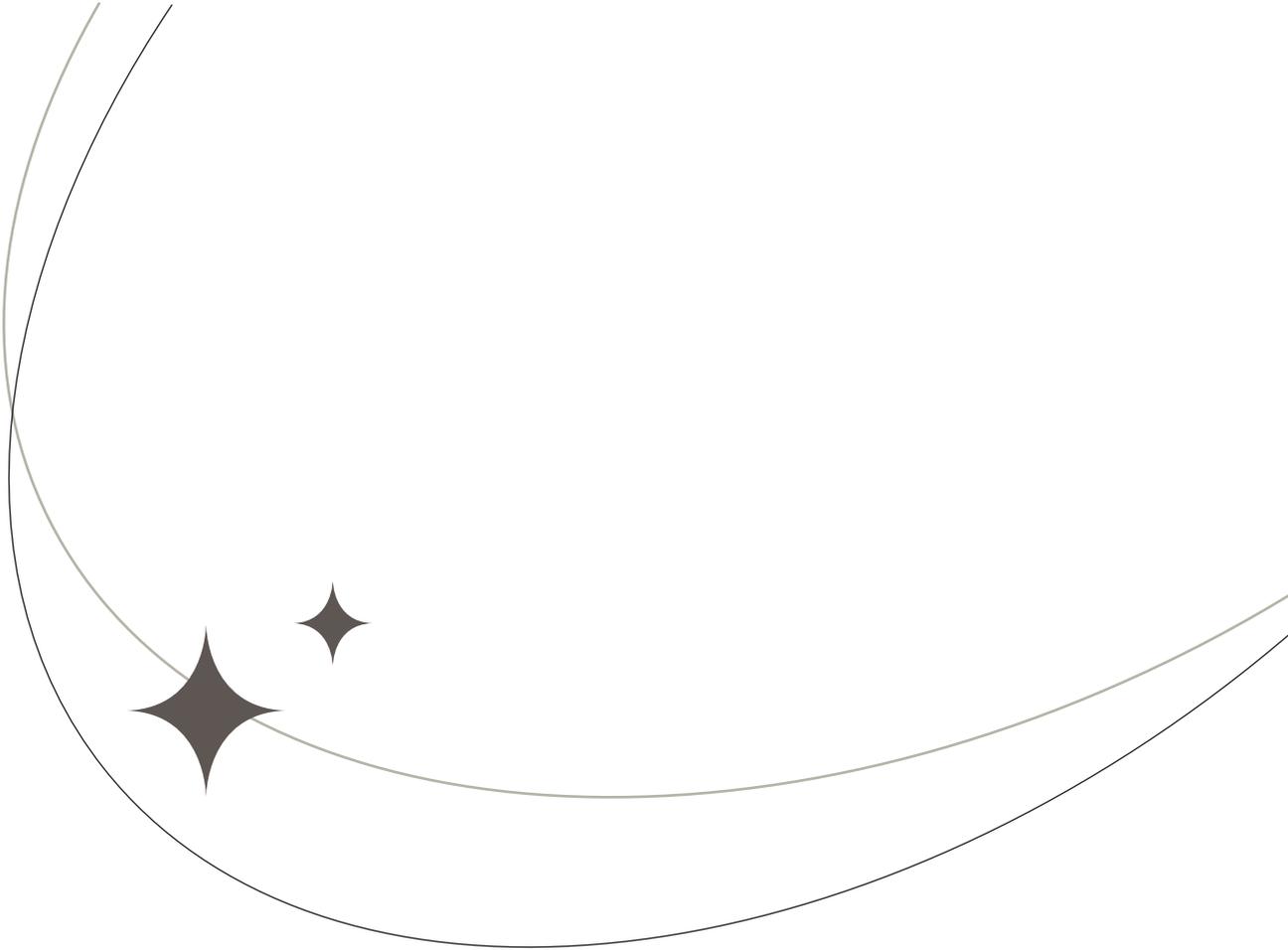
.....

.....

.....

Фильм «Сладкий ноябрь» очень ярко отражает, как в преддверии финала у человека кардинально меняются ценности, как сразу становится неважным, что про него скажут или подумают другие. Каждый день приближает нас к концу, поэтому мы должны спешить жить и радоваться жизни. Мы даже не знаем, будем ли мы жить сегодня, не говоря уже о завтрашнем дне! Понимание того, что мы не вечны, дарует нам бесконечную свободу и бесстрашие. Ведь когда мы понимаем, что все равно умрем, то совершать смелые поступки становится уже не так страшно. Например, когда мне нужно выйти на сцену и выступить перед огромной аудиторией, я говорю себе: «Так, спокойно, Вероника, этих людей ты видишь первый и последний раз! Вышла и сказала все, что захотела!»

4. Сделайте стикеры с фразой «Только сегодня!». Их нужно размножить в очень большом количестве и распихать повсюду – под подушку, в носки, в сумку, в общем, везде, где только можно. В течение дня вы будете наткаться на эти стикеры и говорить себе: «Это только сегодня». Для невротиков и тревожных людей это бесценное состояние!



Практика из танатотерапии

Давайте выполним чрезвычайно полезное упражнение из танатотерапии. Отнеситесь к нему, пожалуйста, серьезно и практикуйте как можно чаще! Это безумно полезная практика для всех тех, у кого заниженная самооценка и есть самые разные тревожно-фобические состояния.

Итак...

Что вы будете делать, если вам скажут: «Тебе осталось жить 1 год»? Вот вы прожили неважно сколько лет – и ваша жизнь прервется ровно через год. В большинстве случаев люди начинают говорить что-то вроде: «На все плюну, уйду с работы и поеду путешествовать!» А что будете делать вы?

А теперь представьте, что этот год потихонечку заканчивается и подходит к концу. *Тик-так, тик-так!* Ваше время истекает. Вам остался один месяц! Глубоко задумайтесь: что будет за 1 месяц? Что вы начнете делать? Хорошенько погрузитесь в это чувство...

Тик-так, тик-так! Ваше время подходит к концу! Остался всего один день. Последний день. Ничего уже не успеть! Что вы будете делать?

Тик-так... Ваше время подошло к концу. Последний день закончился. Ваше сердце останавливается. Приходит смерть... Что с вами происходит? Куда вы отправились? Есть ли в вашей внутренней идеологии ад, рай или какие-то следующие жизни? Есть ли у вас душа? А может быть, вы атеист, и там, за гранью, нет никакой загробной жизни, только пустота?..

И вот, летая где-то наверху, вы видите, как ваши близкие схоронили ваше тело, поплакали и продолжили жить своей жизнью. Ничего особо не изменилось! Жизнь была до вас, жизнь будет и после вас. Все идет своим чередом... Ваши дети растут, работают, женятся и разводятся. Родители и друзья тоже потосковали по вам и продолжают жить своей жизнью. А теперь представьте, как мы с вами вместе сидим на небе и смотрим оттуда на вашу жизнь. Что вы видите оттуда, свысока? Какой она была – эта земная жизнь отрезком в несколько десятков лет? В чем вы можете порадоваться за эту жизнь, а в чем попечалиться? Многие из нас попадают в эту ловушку – да я еще успею пожить, еще успею поносить эту красивую одежду, еще успею всюду съездить. Все будет, но только не сегодня! Однако это чрезвычайно важно включать в свою жизнь уже сегодня, а не ждать, когда это произойдет.

Ценная ИНФОРМАЦИЯ

“ Мои любимые невротики, я призываю вас принять идею смерти. Только смерть дарует нам жизнь, вот в чем дело! Только идея конечности нас спасает! Смерть дарит нам этот вкус – только сегодня, только здесь и теперь это имеет значение. В работе с наркозависимым пациентом применяют целую программу, когда он каждый день остается трезвым, потому что говорит себе бесценную фразу: «Завтра будут любые наркотики, но сегодня я останусь трезвым!» И эту идею под названием «только сегодня» постарайтесь максимально внедрить в свою повседневную жизнь.

”

ОТНОШЕНИЯ И СЕКС



В любви, как и в ненависти, могут быть соединены самые разнообразные чувства: и страдание, и наслаждение, и радость, и печаль, и страх, и смелость, и даже гнев и ненависть.

К. Д. Ушинский

В поисках любимого мужчины

1 При выборе партнера нужно задать себе вопрос: на что я рассчитываю? Чего я хочу? Какого мужчину я вижу рядом с собой? Опишите, каким должен быть ваш партнер, его возраст, социальный статус, национальность, специальность и социальную среду. Обязательно пропишите для себя такие детали, как личностные качества, заработок, место проживания, хобби и увлечения, привычки, в том числе вредные. Только не придумывайте какого-то сказочного персонажа – пусть это будет реальный человек со своими плюсами и минусами, достоинствами и недостатками.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2 А дальше подумайте, что вы готовы дать ему взамен? Если это успешный человек – на какие жертвы вы готовы пойти ради ваших отношений?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Запишите вторичную выгоду этой жертвы, например: «Ага, зато меня все любят, названивают и вечно у меня что-то просят! Я чувствую себя бесконечно важной и нужной девочкой. Да, сначала он меня бьет, зато потом чувствует себя виноватым, ползает в ногах, просит прощения, скупает все золото, бриллианты и везет меня на Мальдивы. Ой, сколько бонусов-то всяких! Да и вообще, все видят, какой он ублюдок, а я на его фоне вон какая звезда хорошая!»

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Давайте поговорим про созависимое патологическое поведение, которое в чем-то схоже с жертвенным. Перекликается какая-то хорошенькая, потребность быть нужной, выделиться: «Мой муж такой убожищный алкоголик, наркоман, инфантил и игроман, а я видите, какая женщина хорошая!» Вот она, моя вторичная выгода – быть ангелом во плоти по сравнению с этим чудищем и чувствовать при этом свою важность и нужность: «Ну куда он без меня? Только я его спасу, только я богиня, только я властительница!» Эта женщина безумно нуждается в том, чтобы ее любили, чтобы ее ждали, хотели и никак без нее не могли. Вот что главное – без нее никак не смогли, не справились! Мама наркомана, жена алкоголика, девушка игромана – это в принципе некая суть, которая в большинстве своем присуща именно женщине.



Ценная ИНФОРМАЦИЯ

“Безусловно, жертва приносит очень много вторичной выгоды. Однако, если хорошенько взвесить все за и против, то эта субличность гораздо больше заберет, чем даст. Более того, невозможность отреагировать на свои эмоции и выбрать роль слабой и пострадавшей может привести к необратимым последствиям. В фильме «Необратимость», где играет несравненная Моника Беллуччи. мы наглядно видим, что происходит с жертвой, если она не меняет своего поведения.”

Медитативное упражнение «Расставание с обидой»

Сделайте громче расслабляющую музыку. Приглушите свет. Расслабьтесь, проследите, чтобы ваши руки и ноги не скрещивались. Сидите легко и свободно. Закройте глаза, сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Погрузите свой внутренний взор вглубь себя и почувствуйте, как ваши ноги становятся тяжелыми, наливаются теплом. Ваша грудь дышит легко и свободно. Ваши руки тяжелеют и наливаются теплом. Ваши веки тяжелые, а голова очень легкая. Вам легко и хорошо.

Представьте перед собой человека, на которого вы очень сильно обижены. Эта обида не дает вам спокойно жить, дышать. Вы чувствуете, что никак не можете простить этого человека. Это может быть кто угодно. Сейчас он полностью появляется перед вами. Посмотрите на него, во что он одет, как он выглядит, посмотрите ему в глаза, он прямо перед вами. Он смотрит на вас и что-то от вас ждет. Скажите ему такую фразу: «Я обижаюсь на тебя за ...». Проговорите, за что вы держите обиду. Спросите, почему он тогда так поступил, как он мог сделать вам больно. «Мне очень обидно, что ты...». Говорите столько, сколько сочтете нужным, столько, сколько чувствуете. Этот человек смотрит на вас глазами, полными любви, и говорит вам: «Прости меня, если можешь, прости меня! Я не знаю, зачем так поступил. Прости меня! Это было по большой глупости. Прости меня! Я бы никогда сейчас этого не сделал. Прости!»

Вы смотрите ему в глаза, на глубоком вдохе говорите: «я», на выдохе – «прощаю тебя». Скажите это три раза. Теперь посмотрите вглубь себя и скажите себе на вдохе: «я», на выдохе – «прощаю себя». Повторите три раза. Подойдите к этому человеку, обнимите его и скажите на вдохе: «я», на выдохе – «отпускаю тебя». Повторите три раза. Скажите ему: «Я больше на тебя не злюсь, я больше не обижаюсь на тебя. Иди спокойно, я отпускаю тебя. Живи своей жизнью, я больше не обижаюсь на тебя. Я отпускаю тебя». Вы чувствуете легкость в вашем теле, ушли злость и обида, все улетучилось. Вам легко и свободно. Ничто вас больше не цепляет за этого человека. Вы отпустили его! Открывайте глаза.

Делайте это упражнение хотя бы неделю перед сном. Оно является прекрасной гигиеной нашей души и избавляет от обиды, которая может вызывать комки в горле, тонзиллит, бессонницу и даже серьезную онкологию.



Письмо папе

Предлагаю вам написать письмо своему папе. Дело в том, что наша сексуальность напрямую взаимосвязана с нашими отношениями с отцом. В подавляющем большинстве случаев на постсоветском пространстве отцы либо уделяли недостаточно внимания дочерям, либо вовсе уходили в другие семьи. Но каждая маленькая девочка учится выстраивать отношения с мужчинами именно на папе: она с ним заигрывает, флиртует. Папа – ее первая любовь! И если папы не было рядом, то не было и возможности получить навык общения с мужчиной. Поэтому, даже если вы никогда его не видели, напишите ему все, что хотели бы сказать: опишите вашу ненависть, обиду, любовь, поблагодарите, попросите прощения – все, что чувствуете. *Важно написать это письмо именно от руки.*

Здравствуй, папа!

Я хочу тебе сказать...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Арт-терапия



Выберите животное, которое лучше всего отражает ваше внутреннее состояние. Нарисуйте его и подробно пропишите, что общего у вас с ним. Постарайтесь стать этим животным, поиграть в него: так же подвигайтесь, постарайтесь сделать похожий взгляд, позвольте его инстинктам вас захватить.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✓ Давайте немножечко «поБДСМим»! Ваша задача – сделать из вашего партнера раба, предварительно обсудив это с ним: «Любимый, давай сыграем в раба и госпожу!» В этой игре вам разрешается проговаривать любые требования. Абсолютно любые! «Встань на колени! Покусай тут, лизни вон там, здесь поцелуй, а вот тут погладь! Медленнее... Нет-нет, быстрее!» Вам разрешается командовать и диктовать свои условия. А ваш партнер при этом должен стараться изо всех сил!

✓ Придумайте собственный словарь сексуальных терминов. На русском языке вся сексуальная терминология звучит или очень жестко, или анатомически-научно, или просто матом. Поэтому я предлагаю создать свою форму общения, понятную лишь вам двоим. В сериале «Секс в большом городе» они ходили к сексологу, и он также дал им домашнее задание придумать собственный словарь сексуальных терминов. Помните, как говорил Мистер Биг: «Моя шхуна плывет в твою Ребекку»? У него была «шхуна», у нее была «Ребекка». Пусть в вашей паре тоже будут определенные обозначения анального и орального секса! Как будут называться ваши половые органы? Если вы не придумали ничего из русских названий, загляните в иностранные словари и посмотрите, как читаются эти слова в английском языке. Поверьте, они звучат куда более сексуально! Всякого рода стеснительность и неловкость уйдет на второй план, потому что ваше общение приобретет некоторую свежесть и какую-то новизну. Вам будет гораздо проще говорить о том, чего бы вы действительно хотели на данный момент.

✓ Если вы плохо знакомы с собственным телом, я предлагаю вам посетить магазин товаров для взрослых, секс-шоп. Кстати, это могут быть и онлайн магазины! Если вы испытываете неловкость и стеснительность, можете просто открыть какое-то приложение и выбрать товар с доставкой на дом.

✓ Постарайтесь походить по дому раздетой, пусть на вас не будет абсолютно никакой одежды. Если есть возможность, попробуйте, выходя из дома, не надевать под одежду нижнее белье. Попытайтесь проникнуться сексом, разбудить вашу приглушенную сексуальность. Подходя к зеркалу, гладьте себя, разглядывайте, наслаждайтесь своим телом. Вслух говорите себе комплименты, тем самым внушая себе и вашему партнеру, что ваше тело неотразимо.

ПЛАНИРОВАНИЕ И ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛЕЙ

Если думаешь, что побежден, ты — побежден. Если думаешь, что нельзя, тебе — нельзя. Если хочешь победить, но думаешь: «не смогу», что ж, уступи другому дорогу. Если думаешь, что проиграешь, ты — уже проиграл. Ведь в жизни все устроено так: успех начинается с желания, ключ к нему — разума состояние. Думаешь, что пропал — ты на дне. Хочешь подняться ввысь, думай о высоте. Первым приходит лишь тот, кто уверен в себе, кто действует, а не ждет. В жизненных битвах отнюдь не всегда побеждает сила и быстрота. Бывает, и чаще случается так, что побеждает чужак, который думает, что может это сделать!

Н. Хилл



Упражнение «Я глазами успешного человека»

Давайте сделаем такое упражнение. Можете прикрыть глаза или оставить их открытыми. Сейчас я попрошу вас представить себя очень успешным человеком. Если вы девушка, можете вообразить себя эдакой Мирандой Пристли из фильма «Дьявол носит Prada» - властной, богатой, взрослой женщиной. Если вы молодой человек, можете себя представить кем-то очень влиятельным и высокопоставленным, к примеру, президентом или Дональдом Трампом. Представьте, что вы – это он, тот самый вершитель судеб. Прочувствуйте это состояние! И вот вы сидите за дорогущим столом в роскошном офисе и нанимаете к себе в штат самых разных исполнителей. Вы оцениваете людей по щелчку пальца и видите их насквозь! Вам сразу очевидно, стоит нанимать работника или нет. И вдруг раздается отчетливое «тук-тук-тук» – кто-то стучится в дверь! И вот к вам в кабинет заходите сегодняшняя вы. В том же возрасте, в той же одежде, что вы обычно носите, и с той же прической. Вы видите свой собственный образ, в котором пребываете каждый день. Эта девушка идет вам навстречу, и вы с позиции успешной бизнесвумен начинаете ее оценивать. Смотрите очень-очень внимательно! Начинайте это комментировать и вести диалог. «Присаживайтесь, Настенька, – скажите ей властным приказным тоном. – Садись, детка моя!» Оцените, кто к вам зашел. Подумайте, кто этот человек по жизни? Во что он одет? Какой у него взгляд? Может быть, он много суетится или, наоборот, чрезвычайно в себе уверен? Захотелось ли вам пригласить этого человека на вечеринку и познакомиться с ним поближе? Прочитайте его, посмотрев пронзительным взглядом, и запишите все, что увидели.

Топ-12 отговорок, которые мешают нам достигать целей

Давайте поработаем с нашими страхами и сомнениями, которые мешают нам двигаться вперед и добиваться желаемых результатов. Самое интересное, что многие из этих ограничивающих убеждений мы когда-то сами выбрали и встроили в свою жизнь! И если мы начнем разбирать все эти «но», то на поверхностном уровне увидим «отговорки - обстоятельства»:

 «Сейчас не время заявлять о себе. Вот когда у меня будет сайт, тогда и стану себя продвигать. А пока сайта нет, зачем оно надо?»

 «Мой муж против того, чтобы я это делала! Он мне запретил».

 «Ну и что, что мне уже 36. Сейчас период не тот, чтобы на свидания ходить. На работе аврал, столько дел накопилось. Некогда мне шуры-муры крутить!»

3. А теперь давайте поработаем с этими установками! В левый столбик таблицы продублируйте основные иррациональные убеждения, которые вас останавливают, например:

- *Я не достойна этих денег.*
- *Я еще слишком маленькая, чтобы зарабатывать.*

Напротив каждого деструктивного убеждения в левом столбике напишите контрубеждение – короткое, полноценное, взрослое убеждение без частицы «не», например: Я взрослая. Я достойна любых денег.

Убеждения

Контрубеждения

4. После того, как вы заполнили таблицу, **выберите самое короткое, важное и любимое контрубеждение.** Например, я достойна любых денег. Теперь давайте выполним НЛП – упражнение «Якорь». Попросите помощи у подруги, мамы, мужа или другого близкого человека, которому вы доверяете. Он должен подойти, нажать вам на плечики и в то ухо, в которое вам будет комфортно, тихо сказать эту фразу: «Ты достойна любых денег».

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Далее попробуйте представить ситуацию, где вы сможете испытать легкое волнение и погрузиться в состояние здесь и теперь. К примеру, можно проговаривать это контрубеждение, прыгая с вышки или скатываясь с американской горки. Хотя это не обязательно должно быть что-то экстремальное! Вы можете попросить мужа или крепкого друга вас поймать. Встаете на стул спиной к нему, закрываете глаза, складываете руки на груди и падаете назад, проговаривая вслух или про себя ваше убеждение. Только убедитесь заранее, что вас поймают!

.....

.....

.....

.....

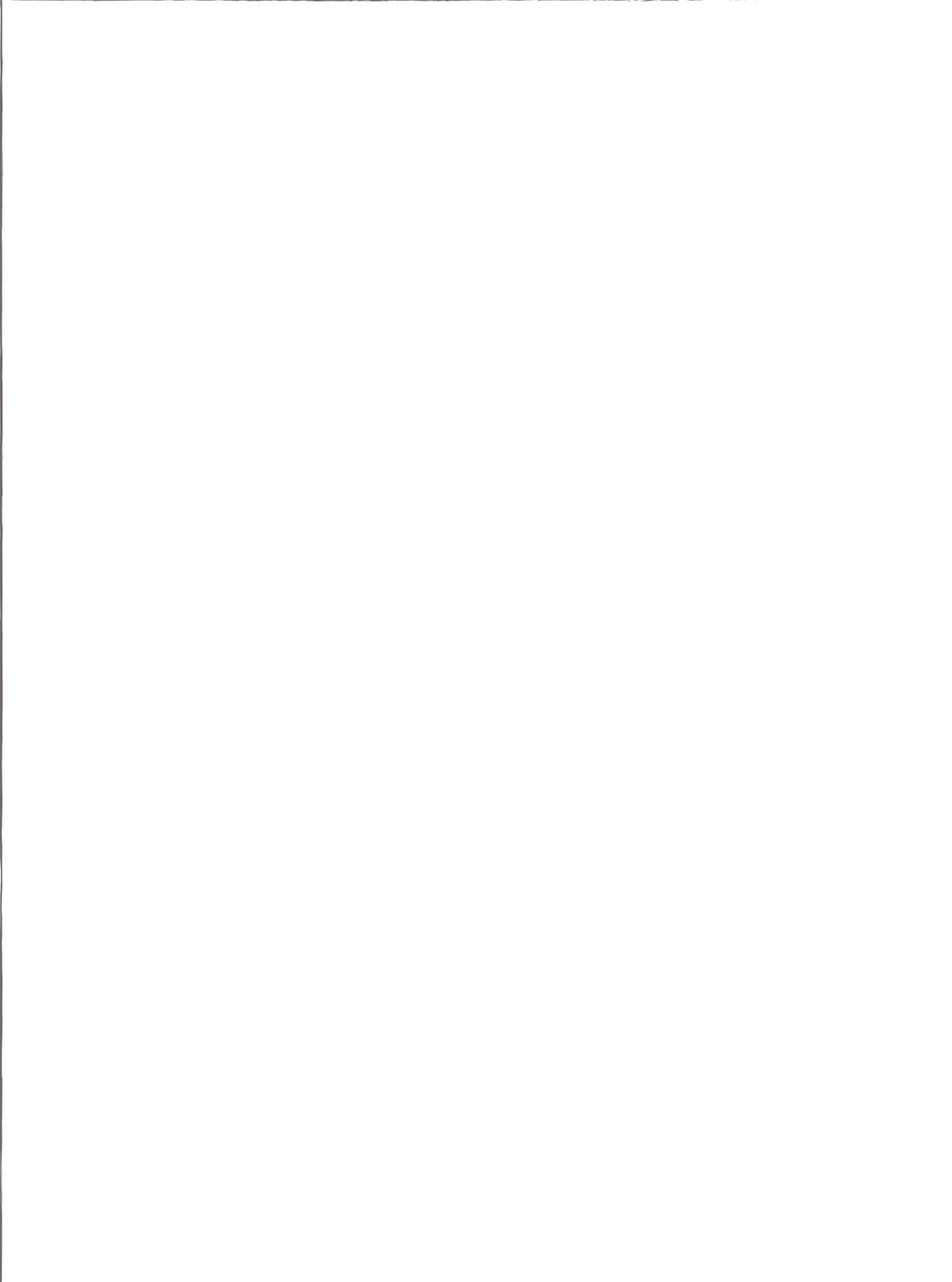
.....

.....

.....

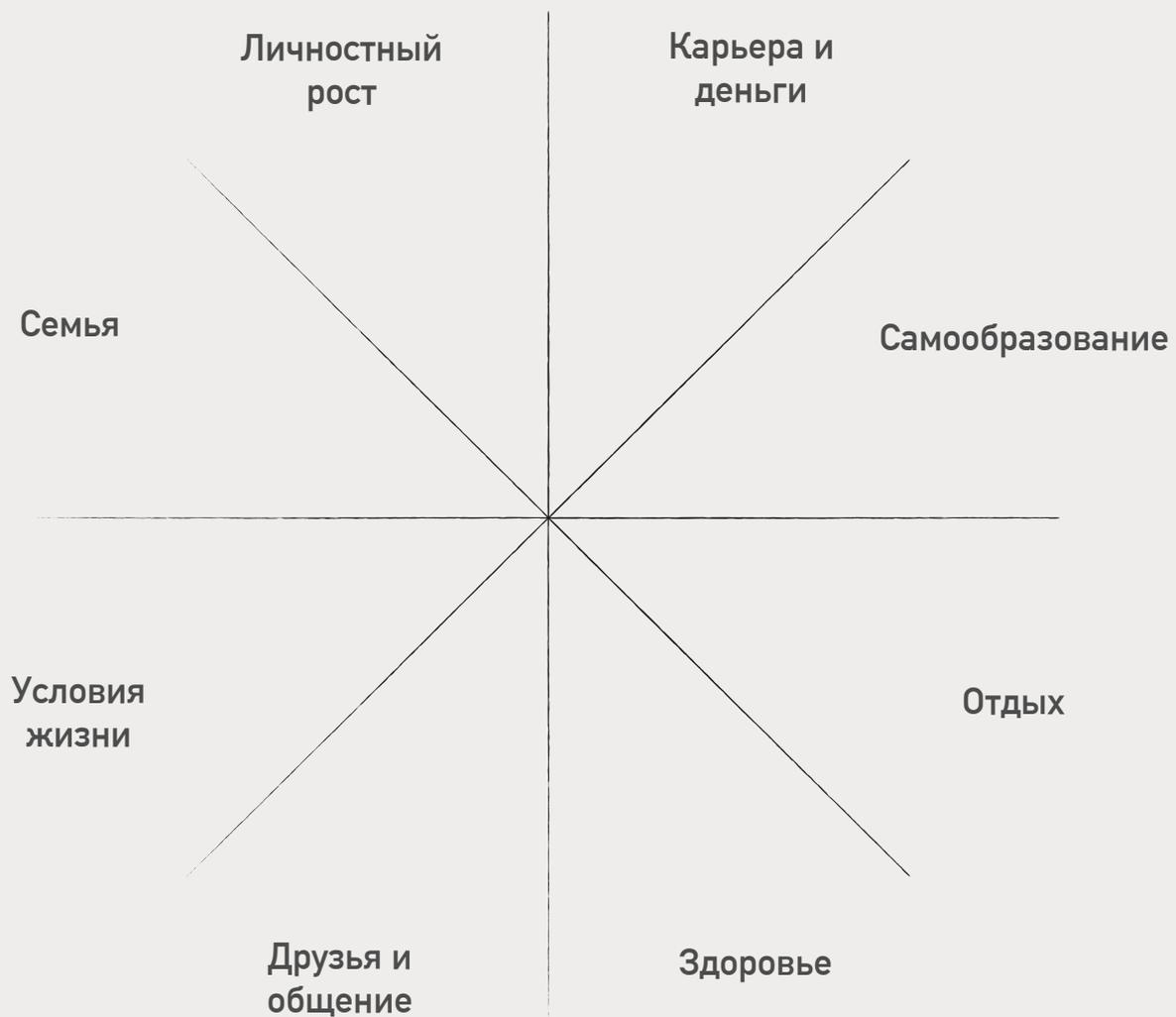
6. После этого придумайте к вашему контрубеждению собственный символ и логотип, который будет его отражать. Нарисуйте его в рамке, используя любимые цвета. По возможности сделайте миниатюры уже нарисованного логотипа. Их нужно будет разбросать по всей квартире – в комод, сумочке, холодильнике, чтобы вы могли везде на них наткаться.

Логотип



Развиваем практический навык уверенности

Я предлагаю вам заполнить колесо баланса. Это прекрасная диагностика! Ведь очень часто бывает так, что человек очень активно развивает одну сферу, например карьеру, напрочь забрасывая остальные. Как следствие, другие секции начинают проседать: друзья начинают терять вас из виду, дети забывают, как вы выглядите, а семейные отношения дают трещину.



5 Какой может быть ваша жизнь, если эта секция заполнится на 100%? Например, если секция «Друзья и общение» у меня была бы наполнена максимально, я бы чувствовала себя более удовлетворенной и счастливой.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Как же работать с колесом? Из той зоны, которая у вас максимально насыщена, вы берете ресурсы и вкладываете их в дефицитную, проседающую сферу. К примеру, если у вас заполнена зона финансов и при этом страдает здоровье, то обращайтесь больше внимания на режим дня и позвольте себе съездить куда-то в санаторий или в горы. Ваша задача – сделать некоторую балансировку и выровнять эти процентные зоны. Однако я хочу отметить, что в начале пути достичь этого практически нереально. Какая-то сфера непременно будет проседать, и лишь через некоторое время удастся ее компенсировать и восполнить.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Предлагаю выполнить упражнение на формирование новых привычек. В левом столбике напишите те вредные привычки, от которых вы хотите избавиться – например, курить, ложиться спать в 5 утра, есть по ночам. В правый столбик, наоборот, запишите те привычки, которые вы хотели бы интегрировать в свою жизнь и включить в ежедневный распорядок.

Вредные привычки

Полезные привычки

6 ШАГОВ К УСПЕШНОМУ РЕЗУЛЬТАТУ:

1 Можете ли вы сесть и хотя бы час плотно поработать? Если да, то вы уже на полпути к успеху!

2 Сможете ли вы повторить это на следующий день – также сесть и еще раз поработать?

3 Можете ли вы в этой работе, которую вы для себя наметили, дойти до конца?

4 Сможете ли вы создать что-то еще и выполнить новую для себя задачу?

5 Сможете ли вы побороть сопротивление – лень и страх? Если вы делали это вчера, значит, вы умеете это делать!

6 Повторяйте эти шаги изо дня в день.



Мои цели и планы на будущее

1. Запишите как можно подробнее, что вам не нравится в своей жизни.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Теперь переведите ваше недовольство в цели. Подумайте, что вы хотите вместо этого? Какой вы хотите видеть свою жизнь?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Кем вы намерены стать через три года?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Каким будет ваш ежемесячный доход?

.....

.....

.....

.....

.....

5. Как вы можете это реализовать?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. Какие ресурсы у вас есть сейчас?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. Подумайте, что именно может усилить вашу решимость идти к своим целям?

.....

.....

.....

.....

.....

8. Как вы думаете, что может заставить вас сдаться?

.....

.....

.....

.....

9. Где вы намерены черпать ресурс, чтобы двигаться вперед?

.....

.....

.....

.....

.....

10. Достигнув какого результата вы поймете, что это именно то, чего вы ожидали?

.....

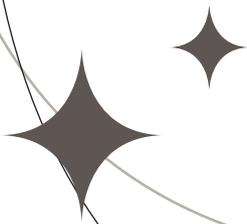
.....

.....

.....

.....

.....





Волшебное упражнение «Мечтатель, Реалист, Наблюдатель и Критик»

Предлагаю вам сделать очень глубокое полезное упражнение. Погрузите свой внутренний взор вглубь себя и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Погрузи внутренний взор в свои руки и налей их теплом. Пусть руки становятся тяжелыми-тяжелыми. Все внимание в твоих руках – тяжелые-тяжелые руки... Перенаправь внутренний взор в свою нижнюю часть. Твои ноги расслабляются и становятся тяжелыми-тяжелыми, в них наливается тепло... Горячее тепло распространяется по ногам. Становится как будто тяжело двигать руками и ногами, вот настолько расслаблено сейчас твое тело... И с каждым выдохом твое тело расслабляется все больше и больше. Молодец!

Сейчас я попрошу тебя представить свою мечту, свой самый сочный, яркий и красивый фильм твоей жизни... Наполни его, пожалуйста, красками! Все, что ты захочешь, появляется в этой мечте... Создай это, создай свою реальность! Пусть она воплотится в твоём воображении! Нарисуй это в своей голове... Что вокруг тебя? Что тебя окружает? Твои дома, твои машины, дело твоей жизни, твои друзья, возможно, дети, семья, путешествия, все только то, что ты хочешь! Запускай в свой мир, создавай... Ты режиссер, ты главный в этом фильме. Создай это волшебство... Сейчас оно в твоей голове. Пусть оно будет сейчас с тобой! Мечтай изо всех сил, мечтай во что есть мочи! Это с тобой, это все твое, это здесь и теперь. Это принадлежит только тебе, это твоя жизнь, это твоя реальность... Мечтай, мечтай, мечтай, бери еще больше, еще богаче, еще лучше, еще красивее, молодец! Давай, давай, умница! Просто побудь в этом...

Молодец. А сейчас я попрошу тебя выйти из позиции Мечтателя. Выйди из этого пространства в другое пространство, которое называется Наблюдатель. Он совершенно спокоен и абсолютно нейтрален. Он смотрит на эти мечты, которые были созданы тобой. Будь в позиции Наблюдателя! Что видит Наблюдатель, который координирует все возможные позиции? Пусть он посмотрит на это, пусть он налаживает связи... Он никоим образом не критикует, нет! Он просто наблюдает... Молодец! Будь в позиции Наблюдателя...

А сейчас я попрошу тебя сделать еще один шаг в сторону и выйти из Наблюдателя в Реалиста. Ты сейчас Реалист и смотришь на Мечтателя глазами Реалиста. Реалист пытается взвесить все за и против и трезво оценить свои силы. Это человек действия – он оценивает все через четкий план, четкую структуру. Он точно знает, что можно, что нельзя, что возможно, что невозможно. Он понимает, на что нужно обратить внимание и что нужно учесть. Вот что знает твой Реалист! Пусть он добрыми глазами посмотрит на все эти мечты и выскажет свое мнение. Что он думает по этому поводу? Пусть он видит всю картину очень реально... Молодец... Побудь Реалистом... У него все очень трезво, очень четко, основательно и по делу, без каких-либо прикрас и иллюзий. Ты смотришь на эти мечты с позиции Реалиста...

А сейчас зайди в позицию Критика. Ты сейчас Критик! Покритикуй свою мечту, только делай это очень по-доброму. Ты Критик с очень большим жизненным опытом, ты совершал ошибки, наступал на грабли. Ты знаешь, каково это, когда что-то не получается, поэтому пытаешься предостеречь Мечтателя от каких-то ошибок. Ты говоришь очень важную, ценную, нужную информацию – на что стоит обратить внимание Мечтателю, что стоит учесть, какие могут быть подводные камни, какие могут быть у этого ошибки и последствия. Ты добрый, добрый Критик! Ты критикуешь мечты, но делаешь это очень по-доброму... Ты желаешь только блага, добра и лучшего Мечтателю. Собери всю полезную информацию с позиции Критика и предоставь это, предоставь это Мечтателю... Молодец! Это очень-очень нужная и важная позиция Критика, богатый жизненный опыт. Побудь в этой позиции Критика, побудь с этим... Молодец, молодец...

А сейчас вернись обратно в позицию Мечтателя, вернись. Выйди из Критика и зайди в Мечтателя, только теперь я тебя попрошу проанализировать все составляющие, все якоря, все те послания, которые были от этих очень важных частей. Учítывая все то, что сказал Критик, Реалист, Наблюдатель – какой сейчас будет эта мечта, принимая во внимание сказанное? Это была очень важная, ценная информация от этих частей. Посмотри на все это, проанализируй! Да, это твоя мечта, она вот такая, но сейчас она стала более реалистичной. Сейчас ты видишь больше каких-то нюансов и подводных камней. Она как будто проясняется, становится более четкой, осознаваемой и понятной.

Если раньше она была очень фантазийной и излишне радостной, то сейчас она более приземленная и конкретная. Побудь, пожалуйста, еще раз в этом Мечтателе... Смотри, как она прорисовывается, как она пропечатывается, что в ней появляется нового, что видоизменяется, как она трансформируется. Это все очень-очень важно для тебя...

Молодец! Давай еще раз пройдемся по всем позициям... Шагни из Мечтателя в Наблюдателя, наблюдай со стороны за этой мечтой, побудь Наблюдателем, побудь в этом... Молодец! Ты сторонний наблюдатель, который спокойно оценивает со стороны все, как оно есть... Никакой критики, просто наблюдай. Теперь еще раз шагни, пожалуйста, в сторону, в Реалиста... Посмотри еще раз на эту мечту, которая уже немного трансформировалась, преобразилась в нечто более приземленное. Она уже другая – отшлифованная, отредактированная и трансформированная. Тебя это устраивает или ты хочешь добавить что-то еще с позиции Реалиста? Посмотри внимательно... Сделай еще один шаг в сторону и перейди, пожалуйста, в Критика. Еще раз покритикуй уже отшлифованную мечту. Что тебе нравится, что не нравится, что хочется добавить? Что ты хочешь здесь покритиковать и поправить? На что Мечтателю стоит обратить внимание? О чем ты хочешь ему сказать? Пожалуйста, внеси какие-то поправки, только сделай это по-доброму, из самых любовных и лучших побуждений, с намерением принести плодотворные результаты своему Мечтателю. Молодец...

А теперь еще раз войди в Мечтателя, еще раз полностью окупись в свои мечты, которых ты жаждешь абсолютно всеми фибрами души. Еще раз отшлифуй и отредактируй их с учетом всех важных наблюдений и ценных замечаний, которые дали тебе эти субстанции и якоря. Молодец! Отредактируй эту мечту в своей голове... Умница! Давай вместе сделаем вдох и выдох, возьмем эту мечту, которая была отредактирована и отшлифована всеми этими составляющими, организована этим ансамблем, структурирована правильным образом – мы забираем ее себе...

Данное упражнение нужно будет проделать еще несколько раз. Возможно, вам понадобится чуть больше времени для внутренней работы. Запишите, что диктовал вам один, что диктовал второй, что диктовал третий, и детализируйте вашу мечту. По итогу у вас прорисуеться четкий план с учетом всех нюансов.

Составляем бизнес-план

А теперь составим четкий бизнес-план на основе предыдущего упражнения! На своих марафонах я часто говорила о том, что мы прописываем свои желания, а потом переводим их в цели. Цель от желания отличается математикой – там есть конкретные цифры. Именно цифры не дают нам оставить желания в хаосе и неясности. Вот почему мало просто пускать в небо шарики и зарывать в землю мешочки, как советуют во многих марафонах. Конечно, вы можете пускать эти шарики и зарывать мешочки – все это не помешает! Однако я все же призываю вас предельно конкретизировать желания и трансформировать их в четкие цели.

Итак, сейчас я дам вам четкую стратегию, некоторую основу под бизнес-план, которую нужно будет прописать как можно более детально.

1. Запишите первую цель. Целей у нас с вами может быть очень много! Например, я ленюсь прокачать свою онлайн-школу по полной программе. У меня есть несколько лекций, но нужно их дополнить и максимально расширить линейку продуктов.

МОЯ ЦЕЛЬ:

.....

.....

.....

2. Опишите промежуток времени, за который должна быть реализована эта цель. Нарисуйте линию времени и отметьте на ней число старта и число окончания процесса. Например, 14 марта я начинаю снимать 20 лекций, а к 14 мая я должна выложить их на сайт. Отмечаю эти даты на линии времени.



3. Постарайтесь представить всё как можно более детально и конкретно. Как вы будете ощущать себя, когда получите тот результат, который хотели?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Запишите задачи, решив которые, вы достигнете до этой цели. За какой промежуток времени вы планируете их решить? Отметьте задачи на линии времени.

Например, я прописываю: так, у меня будет гештальт-терапия, когнитивно-поведенческая, экзистенциальная психотерапия и, конечно, телесно-ориентированная психотерапия. Отлично! Арт-терапию, пожалуй, я тоже туда включу...

1
.....

2
.....

3
.....

4
.....

5
.....



5. Запишите шаги под каждую задачу:

1

.....

.....

2

.....

.....

3

.....

.....

4

.....

.....

5

.....

.....

6

.....

.....

7

.....

.....

8

.....

.....

9

.....

.....

10

.....

.....

6. Записывайте следующие цели по такому же принципу, как описано выше. Целей может быть очень много! Главным образом мы очерчиваем их по времени и очень четко конкретизируем, чтобы они не просто хаотично витали в нашей голове, а имели некоторую ясность.

7. Все записи фиксируйте в своем еженедельнике или ежедневнике. Расписание на неделю также должно висеть на доске. У вас должна быть большая рабочая доска, где вы закрепляете план кнопками или записываете его мелом. Пропишите строгий план на год, на месяц, на неделю и на день вперед. План на день я рекомендую повесить на холодильник. Он должен быть расписан четко, по пунктам, как у наркозависимого пациента, участвующего в программе «12 шагов». Как только зависимый перестает следовать плану и выходит за свои границы, он тут же срывается. Все то же самое будет происходить и с нами. Если мы не ставим перед собой очень жесткие, железные границы, то опять скатываемся в свое болото одиночества и безденежья. Соответственно, у вас должен быть строгий распорядок, как в детском саду. Только один выходной в неделю вы разрешаете себе похулиганить и развлечься, а все остальные дни держите себя в тонусе.

8. Проверяйте себя в течение всего рабочего процесса. Где именно вы находитесь на линии времени? Все ли идет по расписанию?

Помните, что у каждой задачи есть свои дедлайны. Проверяйте себя: ага, если я где-то отстала, мне нужно немного ускориться. Все бывает, ничего страшного! Просто нужно немного доработать этот аспект.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ценная ИНФОРМАЦИЯ

“ Наши цели могут меняться, и это нормально. Вчера я хотела один дом, сегодня другой, завтра третий. Мои желания пребывают в плавающем состоянии, но это не должно меня парализовать! Я уже сегодня совершаю конкретные действия и двигаюсь вперед.”

A woman with long dark hair, wearing a black long-sleeved top and black pants, stands in a modern kitchen. She is holding a glass of coffee in her right hand and resting her left hand on a dark countertop. The kitchen features a stainless steel refrigerator, white upper cabinets, and a dark countertop with a wooden base. The lighting is warm and modern.

ТЕХНИКИ
САМОПОМОЦІ
ПРИ ТРЕВОГЕ
І СТРЕСІ

Что же делать, когда вас накрывает очень сильная тревога, страх, беспокойство и волнение? Предлагаю выполнить одну интересную технику. Берем ситуацию публичного выступления. Давайте пофантазируем, что может произойти? Например, я зашла в зал и от волнения вдруг хлопнулась в обморок. Хорошо, вот я упала и лежу на полу. Усугубляем! Все подбегают ко мне, кричат: «Помогите девушке кто-нибудь, дайте нашатырь, пусть она подышит!» Потом они начинают суетиться, подхватывают меня на руки и несут в медицинский кабинет. Отлично, продолжаем! В кабинете мне колют какой-то странный препарат, от которого меня тошнит, а потом я вдруг раз – и обезумела! И вот я вся такая сумасшедшая начинаю драться и кусаться. Так, что же дальше? Дальше меня увозят в дурдом, надевают смирительную рубашку, делают электрошоковую терапию и увозят обратно в палату. И вот я лежу, как бревно, привязанная веревками к кровати, и пускаю слюни на подушку. Доведите эту картину до максимального абсурда, пока вас не отпустит. Детально-детально-детально. Это всегда очень весело! Вскоре сам начинаешь над этим смеяться, потому что это очень смешно и прикольно.

«Мне это снится»

Давайте сделаем очень интересное упражнение под названием «Мне это снится»! Ваша задача ходить по квартире, трогать стены, мебель, технику, себя и проговаривать при этом фразу: «Мне это снится. Мне это снится. Мне это снится!» Говорить ее нужно до тех пор, пока вы не войдете в это очень сновидческое, странное состояние. Вы будто Алиса в Стране чудес – немножечко сошли с ума! В этом состоянии утрачиваются прежние ценности и страхи, все становится не столь значимым, уходит эта особая важность и вы разрешаете себе говорить все, что вам хочется. Не пугайтесь, когда вам удастся войти в это необычное правополушарное сумасшедшее измерение - оно невероятно творческое и интересное!

Декастрофизация «А что, если?»

Каждый раз задайте себе вопрос – а что дальше? Допустим, вы думаете: я боюсь с ним встречаться. А вдруг мы с ним займемся сексом? А что дальше? Если будет секс, тогда он может меня бросить. А что дальше? И этот вопрос «а что дальше?» вы прогоняете до самого-самого конца. Ну хорошо, я приду к нему в гости и у нас случится секс. Что дальше?

После секса он скажет мне: «Слушай, тебе пора домой, давай я вызову такси». Что дальше? Дальше я сажусь в такси, приезжаю домой, чувствую себя какой-то использованной и погружаюсь в депрессию. Дальше что? Лежу в депрессии. Ну сколько ты так пролежишь? Наверное, месяц. Дальше что? Вышла из депрессии. Дальше что? Буду звонить другому мальчику. Дальше что?... Постарайтесь проделать это с собой и прогоните этот сюжет до конца.

Усиливаем симптомы

Когда у вас начинается любая симптоматика по какому-то беспокойству и поднимается паника – усиливайте симптомы! Пусть голова кружится еще сильнее, тошнота подступает прямо к горлу, а руки трясутся вплоть до дрожи. Следуйте за этим импульсом и телесным ощущением, отдаваясь ему целиком и полностью. Возможно, вам захочется пыхиться, корчиться или кричать – тогда возьмите подушку, прижмите ее к лицу и громко-громко крикните! Можете задерживать дыхание или наоборот быстро отдышаться, а можете делать медленный глубокий вдох и выдох – с дыханием играйтесь как угодно. Ложась в кровать перед сном, можете выполнять такое упражнение: делая вдох, говорите себе принимаю, а с выдохом отпускаю. Продолжайте работать, не останавливаясь ни на минуту!

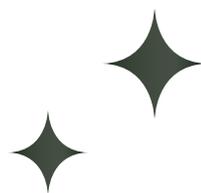
ДПДГ (англ. EMDR)

Технику десенсибилизации и переработки движением глаз применяют даже в самых тяжелых случаях, когда человек пережил трагедию – пожар, насилие или военные действия. Она хорошо помогает справиться с гнетущим парализующим страхом, который не дает двигаться вперед. Вы можете практиковать ее со своим психологом, партнером или самостоятельно.

Зафиксируйте голову на одном месте и поднимите перед собой два пальца, соединив их. Лучше всего держать их чуть выше линии горизонта. Ваша задача – двигать пальцы из стороны в сторону – сначала максимально влево, а потом максимально вправо. Ваши глаза при этом должны неотрывно следить за движением пальцев. Скорость регулируйте сами. Одновременно сфокусируйтесь на чувстве страха, который никак не дает делать шаг вперед. Максимально усильте его – вспомните неприятную сцену, какое-то травмирующее событие, что-то тяжелое, жуткое, что тяготило вас в последнее время, и как бы стирайте это пальцами, будто ластиком.

Если почувствуете усталость – можно остановиться и отдохнуть. Закончив упражнение, возвращайтесь в здесь и сейчас, легонько постучите себя по коленкам, по рукам, осмотритесь. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Далее можно сделать еще два подхода, если вы чувствуете себя комфортно – ориентируйтесь на собственные ощущения. После выполнения техники вы можете почувствовать тошноту или облегчение – это нормально.

Техника Эмоциональной Свободы (ТЭС)



Если эта техника вам понравится, вы можете изучить ее глубже и работать самостоятельно или с близкими. Это очень классная самопомощь, которая обязательно пригодится вам в трудный момент. Также это хороший инструмент для психологов, который поможет в работе с клиентами.

Итак, зафиксируйте те состояния, в которых вы на данный момент находитесь, и они вас тяготят. Например:

-  *Я ненавижу своего отца.*
-  *Я не могу простить измену мужа.*
-  *У меня не получается бросить курить.*
-  *Я боюсь выступать публично.*

Теперь проговорите эти фразы в такой форме:

-  *Несмотря на то, что я ненавижу своего отца, я все равно люблю и всецело принимаю себя.*
-  *Несмотря на то, что я курю, я целиком и полностью люблю и принимаю себя.*

Когда вы будете проговаривать эти фразы, аккуратно и легко простукивайте средним пальцем по точкам, которые найдете на схеме ниже. Сначала это может показаться странным и непривычным, однако вскоре вы заметите, как это работает.



