



ТАТЬЯНА МУЖИЦКАЯ

⑧
РОМАН
С САМИМ
СОБОЙ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ



РОМАН С САМИМ СОБОЙ	8
Упражнение 1. «Неопределенность»	13
Часть 1. ЛЮБОВЬ К СЕБЕ — ЧТО ЭТО?	18
Упражнение 2. «Карта внимания»	23
Часть 2. ЛЮБОВЬ КАК ЭЛИТНАЯ КВАРТИРА.....	26
ПЕРВАЯ КОМНАТА: ОТНОШЕНИЯ С САМИМ СОБОЙ	29
Упражнение 3. «Ощущения — чувства — мысли»	31
Упражнение 4. «Шарниры».....	33
ВТОРАЯ КОМНАТА: Я МОГУ ЛЮБИТЬ СЕБЯ И ТЕБЯ ОДНОВРЕМЕННО.....	36
Упражнение 5. «Отстаивание личных границ».....	36
ТРЕТЬЯ КОМНАТА: ДРАМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА	39

Упражнение 6. «Шкала эмоций»	40
ЧЕТВЕРТАЯ КОМНАТА: ОТНОШЕНИЯ СО ВСЕЛЕННОЙ	43
Упражнение 7. «Мягкая жесткость»	44
ПЯТАЯ КОМНАТА: ДОВЕРИЕ К МИРУ	49
Упражнение 8. «Инь и ян»	51
Часть 3. ИНЬ, ЯН, ХРЕНЬ И БАЛАНС МЕЖДУ НИМИ	54
ЖИЗНЬ КАК ПЯТИПРОЦЕНТНЫЙ РАСТВОР ОРГАЗМА	57
Упражнение 9. «Ах!..»	58
Упражнение 10. «Инь-мгновение»	59
ДРУЖЕСТВЕННАЯ ВСЕЛЕННАЯ	62
Упражнение 11. «Часть мира»	63
ДЕЛАЕМ «СЧАСТЛИВУЮ МАМУ»	67
Упражнение 12. «Игра в пластырь»	67
КАК НАУЧИТЬСЯ РАССЛАБЛЯТЬСЯ, ДОВЕРЯТЬ МИРУ И ЗАРЯЖАТЬ БАТАРЕЙКИ	69
Упражнение 13. «Иньская остановка»	72
С ТЕЛОМ ЗА РУКУ. КАК С НИМ ПОДРУЖИТЬСЯ	75
Упражнение 14. «Кнопка “Замри”»	76
ЛЕНЬ И ХРЕНЬ: ОТЛАВЛИВАЕМ И ИЗГОНЯЕМ	78

Упражнение 15. «Договор с подсознанием».....	79
КАК ЗАРЯДИТЬ ВНУТРЕННИЕ БАТАРЕЙКИ	81
Упражнение 16. «Водоросли».....	82
ЯНСКИЕ ЦЕЛИ	84
Упражнение 17. «Цели»	85
ЦЕЛИ И ПРЕПЯТСТВИЯ	86
Упражнение 18. «Река и камень».....	87
«ПОЧТИ» НЕ СЧИТАЕТСЯ.....	89
Упражнение 19. «Выдох в цель».....	89
АХ, ЭТА НУЖНАЯ АГРЕССИЯ	91
Упражнение 20. «Границы территории».....	91
Упражнение 21. «Третья фраза»	93
СЛЕПО, БЕЗОГОВОРЧНО И С ПОЛНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ.....	97
Упражнение 22. «Садовник»	98
НОМЕР ОДИН	100
Упражнение 23. «Мое значимое место»	100
ПОЧЕМУ ВСЕЛЕННАЯ НЕ ИСПОЛНЯЕТ ЖЕЛАНИЯ?	103
Упражнение 24. «Открытая ладонь».....	104

ЯНСКИЕ БИТВЫ	106
Упражнение 25. «Наездник и лошадь»	108
ЛЮБЯЩИЙ И ДАРЯЩИЙ	112
Упражнение 26. «Распаковка подарков Вселенной»	113
ЧТОБЫ КОСТЮМЧИК СИДЕЛ	117
Упражнение 27. «Ателье»	118
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ	122



РОМАН С САМИМ СОБОЙ

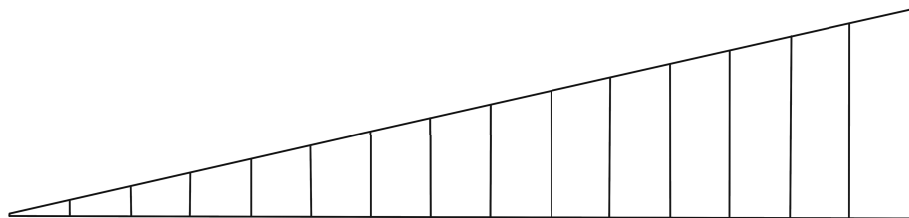


Вы держите в руках рабочую тетрадь по книге «Роман с самим собой». Мне бы и в голову не пришло ее сделать, но последние пару лет я то и дело слышу от подписчиков: «Таня, когда уже можно будет собрать в одном месте все упражнения, о которых ты рассказываешь? Чертовски неудобно писать на листочках». Что ж, запрос получен и обработан. Мое любимое издательство «Бомбора» прониклось важностью миссии и решило действительно издать воркбук. В него вошли как упражнения из книги, так и новые, разработанные специально.

Что мы будем делать? Учиться любить себя. Если я спрошу, любите ли вы себя в принципе, вероятно ответ будет: «Ну да», «Нет» или «Наверное». Но что на самом деле стоит за этим «Ну да»?

Давайте сыграем в игру.

Перед вами шкала от одного до десяти. Отметьте на ней, насколько вы себя любите.



ТАТЬЯНА МУЖИЦКАЯ

Если на все десять — круто! Что вы тогда здесь делаете? Если на два из десяти — тоже неплохо. Но оставшиеся восемь вы будете требовать от других.

*оксана требует от мужа
чтоб он любил ее сильнеей
любовь она кладет в копилку
на одинокий черный день¹*

Кстати, сколько раз в день надо себя любить и есть ли особые правила? Может, на голодный желудок перед завтраком и обедом? А руки предварительно мыть?

Я считаю, что любить себя — значит выбирать себя. Понимать и осознавать свои потребности. Искать баланс между состояниями **инь** и **ян**, где ян — энергия действия, движения и достижений (ее часто неправильно трактуют как «фигачить до изнеможения»), а инь — энергия расслабления, отдыха и восстановления (и вовсе не означает «пролежать диван до дыр»).

Еще есть **хрень** — состояние, когда энергия сливается. Вы тратите ее на что угодно, кроме действия: «Хочу, но не буду!», «Раз никто не делает, и я не стану» или «Если бы мне начальники-козлы не попадались, я бы давно построил карьеру». Стратегия инь — принять действительность, стратегия ян — изменить ее. А не принимать и при этом ничего не делать — это хрень.

«Господи, дай мне спокойствие принять то, чего я не могу изменить, дай мне мужество изменить то, что я могу изменить. И дай мне мудрость отличить одно от другого» — эта фраза прекрасно описывает состояние, куда мы должны прийти.

¹ Авторство команды шерстяных драконов под управлением Елены Кутузовой здесь и далее. — *Прим. ред.*

Каждое упражнение в тетради — шаг к любви к себе и гармонии со Вселенной. Вы знали, что тело — инструмент общения со Вселенной через интуицию? Так вот, я предлагаю для начала установить контакт с собственным телом, правильно «настроить датчики».

*я в незнакомой обстановке
хочу поймать вселенной знак
но как всегда одни помехи
на фоне радио шансон*

Поэтому давайте выполним первое упражнение и проверим, какие свойства личности, страхи и реакции проявятся у вас в условиях незнакомой реальности.

УПРАЖНЕНИЕ 1. «НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ»

Шаг 1. Плотнo завяжите глаза и попросите близкого человека, друга или родственника, прожить с вами этот опыт. Можете пригласить в игру детей, они с удовольствием включаются в такие эксперименты. Пусть ваш партнер исполнит роль ангела. Основная его задача — проследить, чтобы вы остались в целостности и сохранности, без увечий.

Шаг 2. Заранее попросите «ангела» пройти по дому или территории дачи и слегка изменить знакомое вам пространство. Внести в него поправки, которые сделают для вас место неопределенным, непонятным, незнакомым. После этого партнер должен привести вас в некую точку. Немного покрутить, покачать, чтобы неопределенность стала еще более неопределенной. А затем приступить непосредственно к роли ангела-хранителя. Он может либо постоянно идти рядом с вами, направлять, подсказывать,