



ПСИХОТЕРАПИЯ. ПРАКТИКУМ

ОТКРОЙ, КОГДА *трудно*

Рабочая тетрадь *с терапевтическими прописями*
для наполненной жизни,
несмотря на тяжелые чувства и мысли

На основе метода терапии
принятия и ответственности



Издательство
АСТ
Москва

УДК 616.8-085.851
ББК 53.57
О-83

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

О-83 Открой, когда трудно. Рабочая тетрадь с терапевтическими прописями для наполненной жизни, несмотря на тяжелые чувства и мысли, на основе метода терапии принятия и ответственности АСТ — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 96 с. — (Психотерапия. Практикум).

ISBN 978-5-17-180853-2

У каждого из нас бывают трудные дни, когда одолевают неприятные мысли и тяжелые чувства.

Эта тетрадь основана на научно обоснованном подходе терапии принятия и ответственности (АСТ), разработанном американским психологом Стивеном Хейсом. Его ключевая идея — развитие психологической гибкости, которая поможет жить наполненной жизнью и принять, что переживания являются ее частью.

Вы научитесь обращаться со своими чувствами и мыслями, не вовлекаясь в борьбу с ними, относиться к самому себе бережно и с теплом и выбирать те действия, которые делают жизнь такой, как вы хотите.

Откройте эту тетрадь, когда вам трудно и одолевают тяжелые мысли.

Всего один разворот и 10-15 минут помогут вам вернуться в контакт с собой и выбрать шаги к жизни, наполненной смыслом.

УДК 616.8-085.851
ББК 53.57

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-180853-2

© ООО «Издательство АСТ», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Про вашу тетрадь	4
Как ты сейчас?	8
Самые трудные дни.....	58
Ради чего, или Зажигаясь ценностями.....	76
Приложение	94



ПРО ВАШУ ТЕТРАДЬ

Что если наша жизнь — это как путешествие по морю? Мы замечаем штиль и радуемся ему, а позже нас охватывает волнение при виде высоких волн, гнев от невозможности справиться со стихией и настоящий ужас и бессилие, когда поднимается шторм.

Как кораблю нужна безопасная гавань в непогоду, так и каждому из нас становится легче в пути, когда есть безопасное пространство, где можно бросить якорь и ненадолго выпустить из рук штурвал.

Задача этой тетради — стать безопасной гаванью для ваших эмоций и мыслей, пространством, где вы сможете по-новому справляться с разными, даже самыми непростыми днями и делать вашу жизнь еще более осмысленной и ценностной.

В ее основе лежит доказательный метод АСТ — Acceptance and Commitment Therapy или терапия принятия и ответственности, которую разработал психолог Стивен Хейс¹ и успешно приме-

¹ *Стивен Хейс* — американский клинический психолог, доктор философии и профессор психологии в Университете Невады, автор более 30 книг и более 500 научных статей. Получил множество наград и премий за свой вклад в психологию. — *Прим. ред.*

няют специалисты по всему миру. Среди них, например, психотерапевт Расс Хэррис, автор бестселлера «Ловушка счастья».

Хейс и его коллеги заметили: чем больше человек борется с тем, что у него внутри, — тем сильнее увеличивает свое страдание. Метод АСТ предлагает не бороться с чувствами, мыслями и эмоциями, а давать им пространство. У вас наверняка сейчас возник страх: «Как я могу дать место злости или тревоге? Я не хочу, чтобы она поглотила меня!» — вы сразу вспоминаете, как злитесь или тревожитесь, и какими пугающими и интенсивными могут быть порой эти эмоции. Но заметьте, как много сил вы тратите на борьбу с ними. Как стараетесь их избегать и контролировать, возможно, даже ругая себя за их появление. И потом срываетесь, например, на переедание или привычки, которые вредят здоровью. А как часто эти эмоции приводят к эмоциональному взрыву, жертвой которого становится кто-то из близких, кого вы так берегли от своей злости в самом начале? Такие последствия контроля эмоций и мыслей очень печальны. Похоже, это вовсе не то, к чему вы стремились, пытаетесь контролировать и бороться с чувствами.

Что если отказаться от борьбы и взглянуть на свой внутренний мир по-новому?

Легкость и удобство — это важно

Многие тетради и воркбуки направлены на ежедневную работу, но часто в них остаются заполненными лишь первые страницы, поскольку в повседневной жизни сложно найти время и поддерживать регулярность в ведении записей. Нашу тетрадь необязательно открывать каждый день, и даже так она не потеряет свою ценность. Чтобы получить результат, достаточно обращаться к ней по мере необходимости. Упражнения составлены таким образом, чтобы вы буквально за 10 минут могли дать пространство любой «непогоде» и другим состояниям внутри вас, а затем сфокусироваться на своих ценностях и действиях, которые ведут вас к ним.

Как пользоваться тетрадью?

Эта тетрадь составлена психологами, которые успешно практикуют метод АСТ-терапии. Мы постарались сделать так, чтобы она была вам полезна независимо от регулярности, с которой вы ею пользуетесь. Вы можете открывать ее, только если чувствуете необходимость, вам не нужно заниматься каждый день, планировать и переживать, что вы «не работаете над проблемой». Кстати, вам даже не нужно соблюдать последовательность. Вы можете пользоваться страницами любого из блоков по вашему желанию, не обращаясь к другим.

Вы свободны в том, чтобы выбрать способ вашего знакомства с тетрадью. Вы можете пропускать страницы или абзацы, отмечать свои чувства, пока листаете страницы. Если вы замечаете, что возникающие чувства уносят ваши мысли и отвлекают от процесса, тогда заметьте момент выбора: вы можете погрузиться в них или продолжить присутствовать в тетради.

Краткая навигация

Внутри — три блока.

«Как ты сейчас». Мы задумали эти страницы как помощь при тревоге, стрессе и других эмоциях и состояниях. В них собраны простые, но действенные упражнения, которые помогут бережно справиться с чувствами, мыслями и найти опору. На это потребуется всего около 10–15 минут.

«Самые трудные дни» помогут проанализировать эмоции и мысли, которые вас беспокоят чаще. Вопросы в этом блоке направлены на то, чтобы вы могли глубже исследовать ваши привычные мысли и увидеть, какой след они оставляют в жизни.

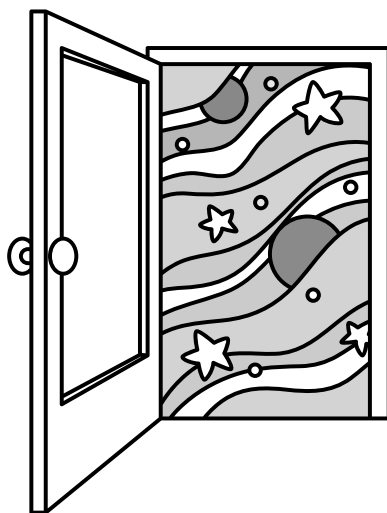
«Ради чего, или Зажигаясь ценностями». На этих страницах вы сможете осмысленно выбирать ваши ценности на день/неделю/месяц или даже год. Вы создадите свой персональный компас, который поможет выбирать действия, наполненные смыслом, даже в трудные дни.

Также в конце тетради вы можете найти **«Приложение»**. Там мы вам предлагаем списки эмоций и ценностей, благодаря которым работать с тетрадью будет легче.

А теперь просто неспешно полистайте тетрадь. Возможно, вы заметите, что ваш взгляд ухватился за какое-то слово или строку — тогда познакомьтесь с ними без необходимости что-то с ними делать дальше.

Следуйте за вашей свободной волей. Это уже достаточно, чтобы быть с собой.

КАК ТЫ СЕЙЧАС?



Боль — это неизбежная часть жизни, но страдание — это необязательно. Страдание начинается, когда мы говорим себе: «Я не должен это чувствовать».

Стивен Хейс

В этом блоке вы найдете помощь, если у вас случился трудный день.

Один разворот — для одного дня. Так вы сможете исследовать свои разные эмоции, чувства, мысли в разных ситуациях.

Здесь собраны упражнения, с которыми чувства перестанут быть врагами, а мысли — тюрьмой. Да, жизнь иногда приносит тревогу, грусть, раздражение или усталость. Короткие упражнения с этих страниц помогут вам побыть в контакте с собой: своими чувствами, мыслями, возможно, воспоминаниями и тем, что для вас важно. Это как предоставить своему кораблю уютную гавань, пока за бортом непогода, и перенастроить свой компас.

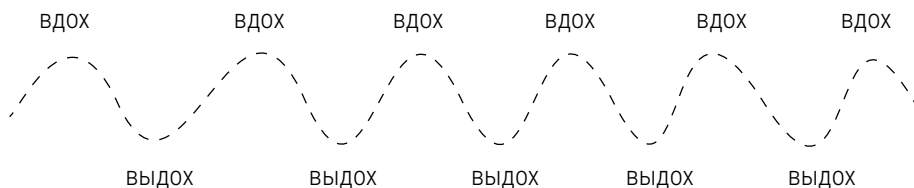
С какой эмоцией вы встретились сегодня? (Можете воспользоваться списком в конце тетради)
При желании отметьте интенсивность.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Если считаете важным, то опишите ситуацию, которая связана с этой эмоцией:

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

Продолжая признавать присутствие этой эмоции, обводите волну. На пике делайте вдох, на спаде – выдох.



Представим, что мысли в нашей голове плывут подобно облакам на небе. И для каждой нашей мысли есть свое облако. Какие мысли о себе и мире вы замечаете, думая о сегодняшней ситуации? Как они влияют на ваши поступки и на вашу жизнь? Заметьте, какие из них не помогают вам, а какие – наоборот, поддерживают вас. Запишите их в силуэты облаков.

