




АЛЬБЕРТ САФИН

ПОДДЕРЖКА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Воркбук, который поможет
поладить с собой

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.92
ББК 88.5
С21

Сафин, Альберт Раисович.

С21 Поддержка на каждый день : воркбук, который поможет поладить с собой / Альберт Сафин. — Москва : Эксмо, 2026. — 224 с. — (Воспитание разума. Книги для тех, кто хочет быть продуктивным).

ISBN 978-5-04-225920-3

Альберт Сафин — психолог, сертифицированный коуч, бизнес-тренер и лектор, которого смотрят более 610 тысяч подписчиков на YouTube. И это число постоянно растет.

«Поддержка на каждый день» — это авторский воркбук, который поможет понять себя и свои чувства. Переходя от урока к уроку, вы научитесь быть себе лучшим другом, ловить SOS-сигналы от тела, укрощать свои тревожные состояния и превращать радость в привычку.

Знания из этого воркбука и ваши ответы на предложенные вопросы будут цепляться друг за друга, превращаясь в прочный фундамент. Тот самый, который поможет оставаться с собой во время любого шторма.

УДК 159.92
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-225920-3

© Текст, А. Сафин, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	9
Урок 1. Кино и вы	11
Урок 2. Оберните себя теплом, как того котенка	13
Урок 3. Учимся плавать в море эмоций	15
Урок 4. Учимся отличать сигнал тревоги от реальной опасности. .	17
Урок 5. Сострадание — источник внутренней силы	19
Урок 6. Ваши мысли — ключ к вашему настроению	21
Урок 7. Разрушительные эмоции и «кривые очки»	23
Урок 8. Ваши сильные стороны — ключ к успеху	25
Урок 9. Четкие границы	27
Урок 10. Как окружение влияет на нас	29
Урок 11. Кто управляет вашей жизнью?.....	31
Урок 12. Знакома ли вам ситуация, когда мысли крутятся в голове, как белка в колесе?	33
Урок 13. Перепросмотр с фокусом на хорошее	35
Урок 14. Правило 5/5	37
Урок 15. Разрешите себе ошибаться	39
Урок 16. Как развить осознанность	41
Урок 17. Ценности как ориентиры для принятия решений.	43
Урок 18. Искусство отпускать: как перестать сжимать воду в кулаке	45
Урок 19. Учимся дружить с внутренним критиком	47
Урок 20. Играйте в своем саду: как перестать беспокоиться о том, чего вы не можете изменить	50
Урок 21. Сила в благодарности	53
Урок 22. Берегите себя, как хрупкий цветок	56
Урок 23. Не гони волну: как отличить мысли от фактов	58
Урок 24. Рост сквозь сопротивление	61
Урок 25. Ваш автобус, ваши правила: как оставаться за рулем своей жизни	64

Урок 26. Внимание к текущему моменту	67
Урок 27. Как уберечь себя от лишних страданий	69
Урок 28. Освободись от тяжести прошлого, сохранив мудрость ..	71
Урок 29. Как вынырнуть из суеты и забот	74
Урок 30. Остановитесь и дышите: выбираем мудрую реакцию	76
Урок 31. Исследуйте с любопытством свой внутренний мир	79
Урок 32. Голос сердца или эхо ожиданий	82
Урок 33. Достаточно хорошо: освобождение от оков перфекционизма	85
Урок 34. Виток мыслей: как управлять эмоциями и поступками ..	87
Урок 35. Не забывайте наполнять свой колодец	90
Урок 36. Преодолеваем страх и движемся к цели	92
Урок 37. Внутренний компас: найдите свой путь	95
Урок 38. Ступени к росту: встреча с дискомфортом	97
Урок 39. Гибкость бамбука	100
Урок 40. Учимся беречь свой сад	104
Урок 41. Фундамент будущего: строим на ценностях	107
Урок 42. Учимся балансировать	111
Урок 43. Гармония важнее правоты	114
Урок 44. Искусство мудрой паузы	116
Урок 45. Зонттик в дождь: учимся принимать реальность	119
Урок 46. Сигнал к спасению	121
Урок 47. Мудрец, живущий в вас	123
Урок 48. Сохраняем устойчивость в шторме	125
Урок 49. Разговор с собой по душам	128
Урок 50. Навигатор к лучшей версии себя	130
Урок 51. Фактчекинг для души	132
Урок 52. Откройте разум новому	134
Урок 53. Оазис для души	136
Урок 54. Смех как лекарство	139
Урок 55. Награда за смелость: как подкрепить полезные привычки	142
Урок 56. Оберегая себя от эмоциональных ловушек	145
Урок 57. Освобождение от оков	149
Урок 58. Разгружаем ваш ум	151
Урок 59. Слушать сердцем, а не только ушами	154



Урок 60. Ошибки как ступеньки к успеху	156
Урок 61. Зов о помощи: мужество, а не слабость	158
Урок 62. Разграничьте роли — и дышите свободно!	160
Урок 63. Взгляд извне	162
Урок 64. Поливайте цветы отношений	164
Урок 65. Щит для души: дозируем общение	166
Урок 66. Принять необратимое: как двигаться дальше	169
Урок 67. Приручаем радость	172
Урок 68. Мудрость отпускания на каждый день	175
Урок 69. Баланс в отношениях: танец автономии и близости ...	178
Урок 70. Любопытство к себе	180
Урок 71. Ответственность за свои реакции	183
Урок 72. Выход из автопилота: путь к осознанности	185
Урок 73. Открытое окно возможностей	187
Урок 74. Событие или его интерпретация?	190
Урок 75. Освобождение от оков долженствования: как изменить свою жизнь	193
Урок 76. Всем не угодишь: как перестать зависеть от чужого мнения	196
Урок 77. Самообесценивание: как перестать быть своим злейшим врагом	199
Урок 78. Осознанные ожидания снижают тревожность	202
Урок 79. Кривое зеркало тревоги	205
Урок 80. Не вешайте ярлыки	208
Урок 81. Молния мысли	210
Урок 82. Признание проблемы — путь к изменениям	212
Урок 83. Фокус на сегодня	214
Урок 84. Сигнал SOS от тела: правило «СТОП, позаботься о себе!»	217
Заключение	221

ВВЕДЕНИЕ

Не эмоции мешают жить, а непонимание, что с ними делать

Представьте, что вы едете на автобусе своей жизни. Рядом — ваши эмоции: кто-то громко тревожно шепчет, кто-то яростно машет руками, кто-то дремлет. И если вы не за рулем, то они везут вас куда хотят. Эта рабочая тетрадь создана для того, чтобы вернуть управление в ваши руки.

Вы не обязаны быть всегда уравновешенными, но вы точно можете быть осознанными. Осознанность — не значит «заставить себя успокоиться». Это значит «понять, что с тобой происходит». Эмоции не враги, а сигналы, которые стоит научиться читать.

Эта тетрадь станет дорогой к себе, на которой вы будете делать остановки, задавать себе неудобные вопросы, пересматривать привычные реакции, не бороться с собой, а слушать себя.

Что вас ждет внутри

Каждая глава — это набор практических заданий и вопросов. Они помогут:

- отличать здоровые эмоции от невротических;
- распутывать мыслительные ловушки;
- замечать, как мышление формирует чувства, а чувства поведение;
- возвращать себе контроль не за счет подавления эмоций, а через понимание;
- строить внутреннюю опору, которая выдержит даже шторм.

Я предлагаю простые инструменты: от самонаблюдения до «дневников мыслей», от коротких упражнений, которые можно

выполнить сразу, до глубоких вопросов, на которые можно искать ответ долго. Эта ручная настройка эмоциональной системы поможет найти дорогу к счастью.

Как работать с тетрадью

Главное — не спешите. Важно быть честным с самим собой.

Иногда задания покажутся легкими, но не обманывайтесь. У простых вопросов порой самые сложные ответы. Иногда будет неприятно, но именно в таких местах и кроются самые большие проблемы. У вас всегда будет выбор: пройти мимо или остановиться, но каждый честный взгляд делает вас сильнее.

Работая с этой тетрадью вы научитесь:

- замечать, когда эмоции становятся чрезмерными, — и понимать, почему так произошло;
- распознавать, когда «я злюсь» на самом деле означает «меня не слышат»;
- задавать себе сложные вопросы;
- говорить с собой не как судья, а как союзник.

Устойчивость — это не каменная маска, а способность оставаться собой, даже когда очень трудно.

Давайте начнем этот путь!

УРОК 1.

КИНО И ВЫ

Вы когда-нибудь задумывались над тем, что ваши мысли — это не вы сами? Часто мы настолько погружаемся в свои размышления и эмоции, что начинаем верить, будто они и есть наша сущность. Но представьте, что вы зритель в кинотеатре, а ваши мысли и чувства — фильм на экране.

Экран — это ваше сознание, спокойное и неизменное.

Фильм — это ваши мысли и чувства, которые постоянно меняются.

Фильм может быть захватывающим, грустным или даже пугающим, но сам экран всегда остается прежним, верно? Так и с вами. Ваши мысли и эмоции могут быть разными, но ваше внутреннее «Я» — оно больше и глубже, чем все это. Но когда нас переполняют эмоции, бывает сложно это осознать.

Попробуйте простое упражнение:

Вместо того чтобы говорить: «Я думаю, я неудачник», скажите: «У меня есть мысль, что я неудачник». Спросите себя: «Что я сейчас чувствую? Что стоит за этим ощущением?»

Пример из жизни

Представьте человека, который боялся выступать на публике. Он думал: «Я боюсь, значит, я трус».

Он полностью слился со своим страхом, и это только усиливало его тревогу.

Но однажды он попробовал посмотреть на это иначе: «Во мне есть страх, но я — это не только страх».

Это помогло ему отстраниться от эмоции и начать искать способы, как с ней справиться.

Вопросы для размышления:

Как вы обычно описываете свои эмоции и мысли? Вы говорите «Я — ...» или «У меня есть ...»?

Замечаете ли вы разницу между этими фразами? Как меняется ваше ощущение, когда вы их используете?

Помните: ваше «Я» — это нечто большее, чем просто поток мыслей и чувств. Вы наблюдатель, тот самый «экран», который способен воспринимать любые «фильмы» вашей жизни, оставаясь при этом цельным и спокойным.

УРОК 2. ОБЕРНИТЕ СЕБЯ ТЕПЛОМ, КАК ТОГО КОТЕНКА

Дорогой друг, представьте, что вы держите на ладонях замерзшего котенка. Вы не станете стыдить его за дрожь — укутаете в плед, согреете дыханием. Так и с вами: в моменты провалов вместо «Ты неудачник» скажите: «Это больно, но я рядом».

Сострадание к себе — не жалость, а мужество стать себе опорой. Это переводчик с языка жесткой критики («Я бесполезен») на язык заботы: «Я имею право на ошибку. Это часть пути».

Пример:

После провала на собеседовании: «Все пропало!» → стресс растет, силы тают.

Тот же провал, но с добротой: «Я старался. Следующий раз будет лучше» → появляется энергия для новых попыток.

Практика здесь и сейчас:

Спросите: «Что бы я сказал другу в такой ситуации?» — и повторите эти слова себе вслух.

Поймайте внутреннего критика: замените «Ты не справился» на «Ты учишься. Это нормально».

Вопросы для размышления:

Что мешает вам говорить с собой, как с тем котенком?

Каким станет завтра, если сегодня дать себе право быть неидеальным?

Важно: сострадание — не слабость. Это мостик от стыда к росту. Каждая добрая фраза к себе — шаг из тени самобичевания в свет принятия.

Помните: вы единственный человек, который будет с вами всю жизнь. Стоит научиться быть для себя самым мудрым, терпеливым другом. Начните сегодня — с одного теплого слова.

УРОК 3.

УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ В МОРЕ ЭМОЦИЙ

Дорогой друг, сегодня я хочу поделиться с вами важной мыслью: признание и принятие своих эмоций — ключ к тому, чтобы научиться с ними справляться. Многие из нас привыкли подавлять то, что кажется «негативным», — страх, грусть, злость. Но это только усиливает внутреннее напряжение.

Представьте себе волну в море. Если вы будете сопротивляться ей, она все равно вас накроет. Но если вы примете ее движение, расслабитесь и поддадитесь ей, то сможете плыть вместе с ней, сохраняя силы и спокойствие. Так же и с эмоциями.

Например, человек постоянно подавлял свою злость, говоря себе: «Я не должен злиться». Это приводило к срывам и портило отношения. Но как только он признал, что злится из-за неуважительного отношения на работе, и спокойно обсудил это, он смог сохранить самообладание и найти общий язык с коллегой.

Вопросы для размышления:

Что происходит с вами, когда вы пытаетесь подавить свои чувства?
