

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	8	33. Моя злость.....	56
1. Мои кризисы	10	34. Мое незнание.....	58
2. Моя реальность	12	35. Мое несбывающееся «Я».....	59
3. Мои Персона и Эго	13	36. Мое незавершенное	60
4. Моя благодарность.....	15	37. Мое неконтролируемое	61
5. Моя пустота.....	17	38. Мои травмы.....	62
6. Мои разочарования	18	39. Мое письмо Мирозданию	63
7. Моя территория	19	40. Мои хотелки	64
8. Мое бессилие.....	20	41. Мой симптом.....	65
9. Мое сожаление.....	22	42. Мое спасательство	66
10. Мое Я	24	43. Мое невыносимое	67
11. Мой свет.....	26	44. Мои защиты.....	68
12. Мои чувства	27	45. Моя осознанность	70
13. Мои стратегии.....	28	46. Мое альтер эго	72
14. Мои иллюзии	29	47. Моя зона контроля.....	73
15. Мой страх	30	48. Моя тревога.....	74
16. Мое послание.....	31	49. Мои тайны	76
17. Моя ответственность.....	32	50. Мое место	77
18. Мой внутренний суд.....	33	51. Моя свобода	78
19. Моя ненависть.....	34	52. Моя борьба.....	79
20. Мои голова и тело	36	53. Моя легкость.....	80
21. Мои прошлые отношения.....	38	54. Мое внутреннее озеро	81
22. Мой риск.....	39	55. Мое незамечаемое	82
23. Мой ребенок внутри	40	56. Мое изобилие.....	84
24. Моя душевная боль в теле	41	57. Моя жизнь.....	85
25. Мое «здесь и сейчас».....	42	58. Моя сила.....	86
26. Мое несогласие.....	44	59. Мои ожидаемые родители.....	87
27. Моя зависимость.....	46	60. Моя «бракованность»	88
28. Мои смыслы.....	47	61. Моя «конфета».....	90
29. Моя реальность тела.....	48	62. Мое самоотношение.....	92
30. Мое сопротивление взрослению... ..	50	63. Мое «нет»	93
31. Моя идентичность	52	64. Мой баланс.....	94
32. Мои предки.....	54	65. Мои «хрупкие» места.....	95

66. Мое наследство	96	106. Мое взросление	143
67. Мое сопротивление	97	107. Мой перенос	144
68. Мои неприсвоенные части	98	108. Мои горести	145
69. Моя Высшая сила	99	109. Моя нужда	146
70. Мой опыт	100	110. Мое отражение	147
71. Мои ценности	101	111. Моя «дыра»	148
72. Мой размер	102	112. Мое горевание	149
73. Моя несказанная правда	103	113. Моя капитуляция	150
74. Мое заполнение пустоты	104	114. Мое ожидание	151
75. Моя любовь	106	115. Мое милосердие к себе	152
76. Моя критика	107	116. Мое расслабление	153
77. Мой выбор сердцем	108	117. Мое непринятое в себе	154
78. Мое главное	110	118. Мое сравнение	156
79. Мое уязвимое	112	119. Мои незакрытые гештальты	157
80. Мои условия близости	113	120. Письмо моему внутреннему ребенку	158
81. Мой «нехороший человек»	114	121. Мое «хорошо»	160
82. Мое счастье	115	122. Моя боль	162
83. Мое разочарование в себе	116	123. Мои страдания	163
84. Мои слова поддержки	117	124. Моя устойчивость	164
85. Мое сложное	118	125. Мое «смертельное»	167
86. Мои близкие	119	126. Мои отношения с Высшей силой	168
87. Моя яма	120	127. Мой взрослый взгляд	169
88. Мое дно	122	128. Моя возможность останавливаться	170
89. Мое место силы	123	129. Мое непознанное	172
90. Моя «скрытая сторона Луны»	124	130. Моя близость	174
91. Мой фундамент	126	131. Мое отношение к теплу от мира	176
92. Моя ноша	128	132. Моя встреча с родителями	178
93. Моя цель	130	133. Мои завершения отношений	180
94. Мое признание ошибок	131	134. Мое авторство	182
95. Мои родители	132	135. Моя война	184
96. Мой вклад	133	136. Мои способы сопротивления	186
97. Моя потребность	134	137. Мои конфронтации	187
98. Мое принятие и непринятие	135	138. Мои проявления	188
99. Мое будущее	136	139. Мои ресурсы	189
100. Мои голод и отвращение	137	140. Мои знания и осознания	190
101. Моя норма	138	141. Тень моего Внутреннего ребенка	192
102. Мои мама и папа	139	142. Мой Внутренний критик	193
103. Моя уязвимость	140	143. Мой рай	194
104. Мое внутреннее родительство	141		
105. Мое раздражение	142		

144. Мои надежды.....	195
145. Мои срывы.....	196
146. Мои «но».....	197
147. Мои намерения.....	198
148. Мои субличности.....	200
149. Моя честность.....	202
150. Мой Дом.....	203
151. Мое презрение.....	204
152. Мое уединение.....	205
153. Мои ресурсы травмы.....	206
154. Мои отношения.....	207
155. Моя усталость.....	208
156. Мой ведьмин круг.....	210
157. Мой пройденный путь.....	212
158. Мое человеческое.....	213
159. Мой здоровый Нарцисс.....	214
160. Мои непрожитые импульсы.....	215

161. Мое празднование.....	216
162. Мой Внутренний дом.....	218
163. Мое Я*.....	220
164. Моя агрессия.....	222
165. Мое насилие и усилие.....	223
166. Мое детское.....	224
167. Моя власть.....	225
168. Моя красота.....	226
169. Моя отдельность.....	228
170. Мое оплакивание.....	230
171. Мои слезы.....	231
172. Моя удовлетворенность жизнью.....	232
173. Моя отвага.....	233
174. Мое будущее Я.....	234
175. Моя вера.....	235
Завершение.....	236



ОТ АВТОРА

Добрый день, уважаемые читатели!
Перед вами — пока еще не написанная книга о вас!

С одной стороны, это так называемая рабочая тетрадь с вопросами на каждой странице и местом для фиксации ваших ответов, рассуждений, появляющихся образов и осознаний. Но с другой — если вы возьмете на себя труд шаг за шагом сделать каждое задание, то эти страницы и правда превратятся в настоящую книгу о вашей душе, о вашем узнавании себя, о вашем путешествии в собственные глубины.

Эта рабочая тетрадь связана с книгой «В тебе есть всё: Психология полноты жизни»: там — 175 текстов-наблюдений-рефлексий-осознаний, здесь — 175 заданий для ваших наблюдений-рефлексий-осознаний. Задания по нумерации соотносятся с текстами книги.

Мне крайне важно, что написанная мной книга не просто познакомит вас с моими представлениями о себе и мире, но при использовании рабочей тетради поможет любому читателю лучше узнать собственный внутренний мир, а как результат всей работы — написать уникальную, аутентичную книгу о себе. Мне представляется, что получится нечто истинно ценное и наполненное смыслами и силами души.

Важно! Есть принципиальная разница между «знанием» и «осознанием». Если знание — это всего лишь еще какое-то количество новой информации, то осознание — это чувственное переживание, меняющее внутреннее содержание. Оттого у вопросов в этой тетради нет и не может быть конкретных «правильных» ответов, но в конце каждого задания есть предложение заметить, назвать, пережить появляющиеся только ваши чувства.

Нормально не знать ответ/чувство/ощущение в теле. Даже здорово, если сразу по прочтении задания у вас не возникает четкого отклика. Не торопитесь. Дайте себе время. Ведь именно в «незнании» и растерянности появляется шанс прийти к чему-то новому через образы, только ваши фантазии, неожиданные для самих себя слова, появляющиеся на бумаге.

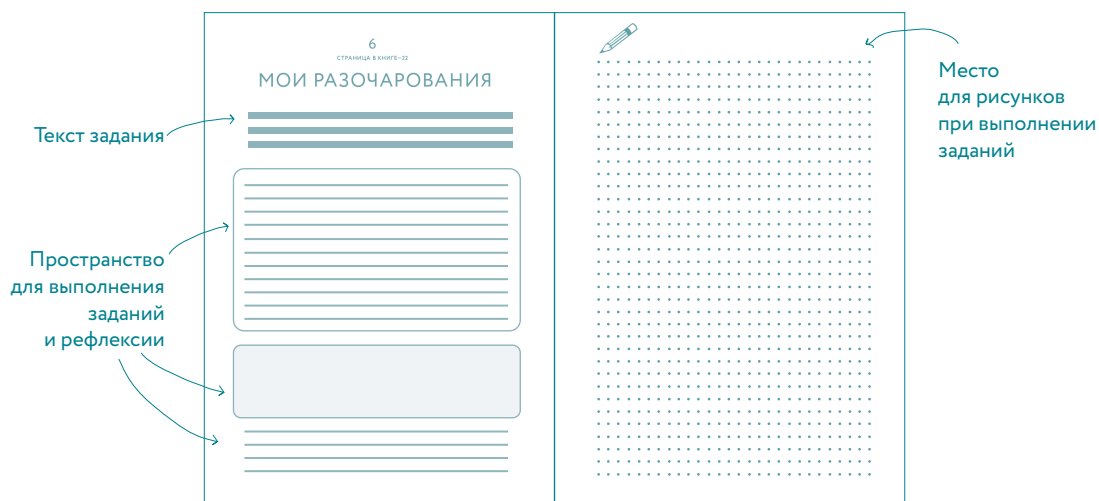
Если какое-то задание вам не удастся сделать — не беда, можно вернуться к нему позже или вообще пропустить.

Задания в тетради можно выполнять как автономно, так и параллельно с чтением книги (прочли текст — заполнили соответствующее ему задание), а еще есть вариант двигаться в каком-то только вашем интуитивном порядке (к примеру, открыли утром книгу с текстами на случайной странице — прочли текст и сделали соответствующее ему задание в рабочей тетради).

Главное — максимальная свобода для вашего личного творчества, что является основным условием как качественного внутреннего исследования, так и написания любой книги.

Ну что же... В добрый путь к познанию себя!

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТЕТРАДЬЮ



МОИ КРИЗИСЫ

В течение жизни и психологического взросления человек проходит несколько значимых внутренних кризисов. Одни из самых серьезных — кризис трех лет, подростковый кризис, так называемый кризис середины пути и кризис «опустевшего гнезда».

Каждый из этих кризисов важен и призван завершиться переходом на следующий этап зрелости. Трехлетний человек узнаёт о своем невсесилии и об ограничениях мира, подросток бунтует и сепарируется от родительской семьи, кризис 30–40–50 лет помогает личности узнать себя и скорректировать собственные жизненные цели, кризис ухода из семьи выросших детей ставит родителя перед необходимостью найти новые смыслы и новый формат бытия.

Предлагаю вам повспоминать свои уже прожитые и, возможно, проживаемые кризисы.

Был ли у вас (со слов родителей) кризис трех лет? Как он проходил?

Как вам кажется, прошли ли вы свой кризис трехлетки, умеете ли отгоревывать и отпускать свои желания, признавать свое невсесилие?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Был ли у вас подростковый кризис? Вспомните, каким вы были подростком?

Как вам кажется, относитесь ли вы на сегодня к родителям как к тем, кто вам сильно задолжал, как к тем, кто «ничего в этой жизни не понимает», или как к равным значимым взрослым?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Проходили ли вы или проходите кризис середины пути? Какие вопросы именно перед вами поставило это время? На какие вопросы вы уже нашли ответы, а какие пока остаются unanswered?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Если вы уже столкнулись с кризисом «опустевшего гнезда», как вам кажется, что в нем самое сложное и какие новые опоры вам могут понадобиться?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

МОЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Каждый конкретный человек, как и весь мир вокруг, объемен и всегда будет восприниматься по-разному в зависимости от того, с какой точки зрения на него смотреть и какие качества выделять. Так же как ведро — это не круг и не трапеция, а нечто большее и одновременно включающее в себя обе эти геометрические фигуры. А как выглядит ваша объемная картина себя?

Возможно, во взгляде на себя со стороны вам помогут следующие вопросы.

Каким собой вы гордитесь?.....

.....
.....

С каким собой вам сложно?.....

.....
.....

Как вам кажется, какие качества в вас привлекательны для других людей?.....

.....
.....

С какими вашими качествами, вы полагаете, другим непросто в контакте с вами?.....

.....
.....

Если вы посмотрите на себя со стороны, словно на героя или героиню фильма своей жизни, что бы вы сказали об этом мужчине (об этой женщине)?.....

.....

МОИ ПЕРСОНА И ЭГО

В психоанализе есть такие понятия, как "персона" и "эго".

Персона — это образ себя для социума, выученная когда-то роль, каким мне нужно быть, чтобы оказаться в максимальной безопасности среди других людей («хорошая девочка», «рубаха-парень», «бунтарь», «мать года» и т.д.).

Эго — это я-настоящий (настоящая) за маской персоны.

Попробуйте расписать, как выглядит ваша персона, ваша социальная маска, фасад, а какой (какая) вы глубже, за маской, каким (какой) себя вы, возможно, стыдитесь показывать.

Персона	Эго
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Когда вы смотрите на описания этих частей себя, какие у вас к каждой из них чувства?

.....

.....

.....



Для того чтобы было проще определиться с названием чувств, предлагаю вам воспользоваться «таблицей чувств» (см. следующую страницу) →

ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
бешенство ярость ненависть истерия злость раздражение презрение негодование обида ревность уязвленность досада зависть неприязнь возмущение отвращение	ужас отчаяние испуг оцепенение подозрение тревога ошарашенность беспокойство боязнь унижение замешательство растерянность вина, стыд сомнение застенчивость опасение смущение сломленность подозрительность надменность ошеломленность	горечь тоска скорбь лень жалость отрешенность отчаяние беспомощность душевная боль безнадежность отчужденность разочарование потрясение сожаление скука безысходность печаль загнанность	счастье восторг ликование приподнятость оживление удивление увлечение интерес теплота ожидание возбуждение предвкушение надежда любопытство освобождение принятие нетерпение вера изумление	нежность теплота сочувствие блаженство доверие безопасность благодарность спокойствие симпатия идентичность гордость восхищение уважение самоценность влюбленность любовь к себе очарованность смирение искренность дружелюбие доброта взаимовыручка



МОЯ БЛАГОДАРНОСТЬ

Говорят, счастье — побочный эффект благодарности. А умеете ли вы чувствовать благодарность?

Предлагаю вам написать

Пять благодарностей другим людям

Пять благодарностей себе

И пять благодарностей Богу
(Вселенной, Мирозданию, то есть Высшей силе, как вы ее понимаете)

Какие благодарности было сложнее писать?

Как вам кажется, почему?



Быть может, возьмете себе эту практику на ежевечернее выполнение?

МОЯ ПУСТОТА

Умеете ли вы останавливаться и быть в пустоте? Там, где нет срочной необходимости куда-то бежать, что-то делать, сильно чувствовать. Точка остановки, тишины, возможно, скуки. Так бывает, когда из дома уехали все члены семьи и домашние обязанности все выполнены; в долгом пути, когда отложены и телефон, и книга; в неожиданной пробке, остановившей ваше движение на неопределенное время.

Вспомните свой последний опыт такой остановки. Как вам в этом состоянии? Если в этот момент обратиться к телу, то что можно в нем заметить: напряжение в какой-то части тела или, наоборот, расслабление? Какой бы метафорический образ вы дали тому, что замечаете (камень в груди, железный обод в районе диафрагмы, приятное тепло в области таза)? Как вам кажется, какое ваше чувство/чувства живут в замеченном вами месте?

Запишите в нескольких словах свой опыт.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Когда я оказываюсь не на бегу, я чувствую..._____

МОИ РАЗОЧАРОВАНИЯ

Поделитесь, пожалуйста, с этим листом бумаги своими разочарованиями. Это могут быть события, явления, люди... Пишите не особенно задумываясь, даже если ответы покажутся вам неожиданными.

Я разочарован(а) в... ..

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Где в теле появляется тяжесть разочарования? Как бы вы могли эту тяжесть прожить: хочется ее просто глубоко продышать, или поплакать, или покричать от отчаяния?

Запишите свои наблюдения.

МОЯ ТЕРРИТОРИЯ

Нарисуйте на свободном пространстве этой страницы круг. Это вы, вся ваша личность, ваша целостность, территория души, в которой есть всё. А теперь разделите круг на четыре части. Назовем одну из них «агрессия», вторую — «уязвимость», третью — «брать» и четвертую — «давать». Закрасьте в каждой четвертинке, начиная от центра, ту часть проявления, которая для вас в доступе, используется, предъявляема миру (30%, 40%, 80%).



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Посмотрите на получившийся «пирог». Как вам идея, что круг — это весь ваш внутренний мир, а закрашенные части — то, какой территорией вы владеете? Какие проявления у вас больше освоены, а какие менее доступны? Достаточно ли вам «освоенного места» своей внутренней территории? Какие сферы вам хотелось бы расширить?

МОЕ БЕССИЛИЕ

Запишите в столбик первые три ассоциации, которые рождаются у вас к слову «бессилие».

1.

2.

3.

Еще раз прочтите родившиеся слова-ассоциации и к каждому слову в скобках зафиксируйте, как на это слово откликается тело. Можете ли вы попробовать по паре минут глубоко осознанно подышать в «место» каждого отклика?

К примеру: «сводит руки» — представить, что вы направляете весь вдыхаемый кислород именно в руки и потом из рук же словно выдыхаете накопившееся там.

«Поднимается страх и учащается сердцебиение» — дышать максимально глубоко, давая поднимающемуся чувству проходить сквозь вас, а не застревать в замирающей груди.

Как меняется ваше состояние от фиксации своего напряжения в теле и практики высвобождения его через дыхание?



Перед вами таблица из двух столбцов.

Первый назовите «Я виноват(а)», а второй – «Я сожалею». Заполните первый столбец 5–10 пунктами о том, за что вы чувствуете вину (каждый раз прописывая «Я виноват(а) в том, что...»).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Прочитайте все пункты подряд. Зафиксируйте, как вам в теле после прочитанного (ниже, в левом столбце). Теперь повторите все пункты из первого столбца во втором, но каждый раз прописывая вместо «Я виноват(а) в том, что...» — «Я сожалею о том, что...» Также прочтите все пункты подряд. Как ваше тело ощущает себя после прочтения вами второго столбца? Запишите ниже, в правом столбце.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

МОЕ Я

Заполните строки ниже, стараясь особенно не задумываться.

Я... ..

Мне любопытно... ..

Я слышу... ..

Я вижу... ..

Я хочу... ..

Я... ..

Я делаю вид... ..

Я чувствую... ..

Я прикасаюсь... ..

Я беспокоюсь... ..

Я плачу... ..

Я защищаю... ..

Я... ..

Я понимаю... ..

Я говорю... ..

Я избегаю... ..

Я молчу о... ..

Я мечтаю о... ..

Я стараюсь... ..

Я надеюсь... ..

Я... ..

Я боюсь... ..

Я стесняюсь... ..

Я злюсь... ..

Я тоскую... ..

Я грущу... ..

Я радуюсь... ..

Я... ..

Я потерял(а)... ..

Я ищу... ..

Я... ..

Есть ли ответы, удивившие вас?

Какое у вас общее впечатление от родившегося образа "я"?



Скажу вам по секрету, в конце тетради мы еще раз вернемся к этому заданию. Интересно будет сравнить, изменятся ли некоторые ваши ответы.

МОЙ СВЕТ

Как вам кажется, где в вашем теле хранится внутренний свет?

Попробуйте вспомнить и записать какой-то важный, светлый, полный любви и надежд момент в своей жизни (Новый год в детстве, первая влюбленность, свадьба, рождение детей).

Где в теле отзывается это воспоминание? Что с вами происходит, когда вы разрешаете этому теплему образу вас наполнить?

МОИ ЧУВСТВА

Есть ли у вас вопрос к психологу «Что делать?». Если да — напишите, пожалуйста, в столбик по пунктам, каких тем он бы касался. К примеру: «Что делать с отношениями?», «Что делать с подростком?», «Что делать с зависимостью?».

Вопрос	Чувства
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

А теперь попробуйте напротив каждого «Что делать?» написать чувства, с которыми вам сложно встречаться, которые не хочется испытывать и оттого очень важно срочно найти способ все помянуть. Напоминаю вам, что в дневнике на с. 14 есть таблица чувств, к которой вы можете обращаться.

Как вам идея просто разрешить себе быть в этих чувствах? Если они вас пугают, запишите ниже чем.

Обозначьте какую-то свою хроническую проблему. К примеру, «зависимость», «лишний вес», «кричу на детей».

Какая это может быть «дверь»? Давайте искать вместе.

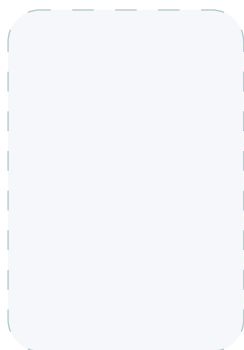
МОИ ИЛЛЮЗИИ

Поделитесь своими иллюзиями?

У каждого внутри есть часть личности, которая в психологии называется Внутренним ребенком. Так вот, для нашего Внутреннего ребенка абсолютно нормально мечтать о чуде и быть в иллюзиях. На то он, собственно, и ребенок. Давайте попробуем без осуждения себя по-честному дать место своим детским мифам и фантазиям о мире.

Представьте ребенка внутри вас. Как он выглядит? Сколько ему лет? Запишите его мечты, надежды и иллюзии.

Например: «Моя Внутренняя девочка живет в иллюзии... (что ее все будут любить, если постараться, что мама однажды ее поймет и пожалеет, что она одна виновата в том, что партнер — алкоголик, и т.д.)».



Какие у вас чувства к этой детской мечтающей фигуре, если вы смотрите на нее со стороны?

МОЙ СТРАХ

Предлагаю вам написать 10 пунктов, каждый из которых начинается словами
«Если бы я не боялся (боялась) жить, я бы...»

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Какие у вас чувства от перечитывания получившегося списка?
