

**Александра Метальникова**

**С ЛЮБОВЬЮ К СЕБЕ**  
**Тренинг-дневник**



Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.92  
ББК 88.52  
М54

**Метальникова, Александра Андреевна.**

М54 С любовью к себе. Тренинг-дневник /Метальникова А. – Москва: Издательство АСТ, 2024. — 208 с. — (Звезда Рунета).

ISBN 978-5-17-149114-7

«С любовью к себе» — тренинг-дневник от психолога, коуча и гипнотерапевта Александры Метальниковой. Более десяти лет Александра помогает женщинам выстраивать гармоничные отношения с собой и с миром, определять и воплощать свои истинные желания, освобождаться от ненужных страхов и установок.

«С любовью к себе» — это годовая программа, которая поможет вам открыть поток любви к себе. Тренинг-дневник делится на 12 месяцев-тем (энергия, деньги, тело, отношения и другие). Для глубокой проработки всех тем в дневнике собраны:

- 300 вопросов, помогающих узнать себя и измениться;
- 60 уникальных практик — письменных, телесных, арт-терапевтических;
- 20 подарков от автора, в том числе медитации;
- алгоритмы работы со страхами, смены привычек и другие бонусы.

«С любовью к себе» — это отличная возможность поговорить с собой, отпустить свои страхи, лучше понять свои желания и снова влюбиться в себя и в жизнь!

**УДК 159.92**  
**ББК 88.52**

ISBN 978-5-17-149114-7

© Метальникова А., текст  
© ООО «Издательство АСТ»

# Введение

Добрый день, дорогие девушки и женщины!

Спасибо, что выбрали для проработки разных сфер своей жизни тренинг-дневник «С любовью к себе»! Почему именно такое название? Потому что есть две основные силы в этом мире — любовь и страх. А как жить приятнее и лучше: с любовью или со страхом? И если вы выбираете жить с любовью, то вы и есть главный сосуд для этой любви на Земле...

И поскольку каждый из нас — потрясающе сложный и красивый сосуд для любви, в основе этого тренинг-дневника — те глубинные темы, которые есть в жизни каждого человека. Например, здесь нет темы «Семья», но есть «Общение». Нет «Спорта», но есть «Тело». Нет «Хобби», но есть «Творчество». Когда вы проработаете эти 12 сфер, это отразится на всех сферах вашей жизни, даже тех, что здесь не упомянуты!

Этот тренинг-дневник — по сути полноценная годовая программа открытия потока любви, развития и укрепления любви к себе — через проработку двенадцати самых существенных и глубоких областей жизни. Все упражнения подобраны для конкретной темы и развивают жизненно важные навыки: общения, планирования, самоподдержки, обращения с деньгами, создания образа себя, видения будущего, работы со своим сознанием и бессознательным, письменных практик для души, регулярной заботы о себе, проработки и воплощения желаний, отслеживания и изменения своих состояний — и многие другие!

Ум наш устроен очень целенаправленно и постоянно сужает наш мир — до зримого и измеримого, до известного и проверенного. А жизнь неизмеримо больше — и краше. И прорабатываемые в этом дневнике навыки — как цветы в саду, как клавиши и струны, как краски на вашей палитре — создают музыку и красоту жизни. Основных навыков не так много, но как же хороша жизнь, когда их достаточно и когда всё легко и свободно растёт, звучит, переливается! Желаю вам узнать это состояние и жить в нём!



# Как работать с ежедневником?

## До начала работы

Шаг 1. Выпишите свои проблемы! Только, чур, выпишите их честно!!! И много! Лучше выписать лишнего, чем не вспомнить что-то очень важное. Не получаете помощи от близких? Ваши заслуги не признаёт человечество? Пишите всё!

Шаг 2. Распишите проблемы, обращая внимание на чувства! Опишите каждую из них максимально подробно, особенно с чувствами. Например: «мне противно, когда...», «мне отвратительно, что он...», «меня запарило, что они...», «мне надоело, что я...». Можно и нужно воспользоваться списком чувств из приложения, чтобы точно для себя определить, какие проблемы какие чувства у вас вызывают. А то, может, они и не проблемы вовсе?

Шаг 3. Превратите проблемы в желания! Представьте себе желанный результат. После каждой из проблем напишите: «а как было бы классно, если бы...», «как было бы чудесно, если бы...», «если бы он...», «если бы они...», «если бы я...», «если бы само так случилось, чтобы...», «я бы тогда чувствовала...», «я бы тогда испытывала...». Обязательно, критически важны именно чувства и состояния!!!

Шаг 4. Дальше можно поработать с желаниями по схеме из последнего месяца. Она поможет превратить их в планы на ближайший год и расписать задачи по месяцам. Ниже дана одна из таких техник, «Сад моей жизни». Дальше записать главные цели в годовой план, а задачи — в планы по месяцам (развороты для этого даны далее).

Шаг 5. Также очень важно заранее выписать общий список несделанных дел, давно откладываемых задачек и прочих «лягушек» и тоже определиться с тем, что вы будете делать из него, а что нет, и когда.

Шаг 6. После этого хорошо бы еще написать свободным письмом ответы на вопросы «Как я хочу прожить жизнь вообще?» и «Как я хочу прожить этот год?». Мы редко думаем об этом, а это очень и очень важные вопросы. Как минимум, будет очень инте-



ресно перечитать эти ответы после работы над ежедневником. Как максимум, эти размышления очень сильно и качественно изменят вашу жизнь!

Этот ежедневник не предназначен для подробной росписи дел и задач на неделю и день, но я верю, что работа над ним качественно поможет вам мечтать, желать, хотеть и делать куда больше!

## Как работать с ежедневником?

Шаг 1. Загляните в начало ежедневника, посмотрите, что вы планировали себе на этот месяц в начале года? Выпишите это в цели на месяц.

Шаг 2. Прочтите описание темы, все вопросы и практики. Ум наш имеет свойство подолгу «обдумывать» вопросы внутри себя, и лишь через какое-то время начинает выдавать хорошие и верные ответы.

Шаг 3. Если в процессе ответов на вопросы и выполнения практик вам приходят еще какие-то шаги, идеи, варианты действий — записывайте их тоже в списки шагов на месяц, текущий или последующие.

Шаг 4. В конце месяца есть вопросы, которые помогают проанализировать весь месяц в целом — обязательно ответьте на них! Они помогут лучше усвоить материалы месяца и в целом более конструктивно относиться к планированию.

Шаг 5. Если остаются какие-то практики, цели и задачи, которые хотите сделать в дальнейшем, — обязательно выпишите их в список «Сделать потом» в конце ежедневника. Это очищает голову, душу и тело и сильно повышает шансы на то, чтобы сделать это в дальнейшем!



## Как работать в течение недели?

Шаг 1. Практику на неделю прочитайте сразу в начале недели! А выполняйте по минуте, по пять — когда есть такая возможность. Многие практики занимают всю неделю. И лучше, когда вы выполняете задание понемногу каждый день, чем впопыхах в воскресенье.

Шаг 2. Прочитайте все вопросы сразу в начале недели. Потом читайте по одному каждый день и пишите ответы. Если приходят ответы на предыдущие или последующие вопросы — записывайте тоже. Ум работает не линейно, а в своём собственном темпе, и это нормально.

Шаг 3. Пятая неделя каждого месяца — бонусная. С ней можно работать, если:

- чувствуете, что вопросы и практика из неё улучшат вашу жизнь;
- очень хотите быстрых изменений в этой сфере;
- у вас осталось время от проработки первых четырёх недель;
- просто вам нравится всё доделывать до конца :)

## Практика «Сад моей жизни»

Чтобы получить наибольшую пользу от дневника, предлагаю до начала работы сделать аудит всех сфер вашей жизни. Это поможет получить общее представление о том, что сейчас в вашей жизни — и что вы хотели бы? С этим знанием легче выстроить годовые планы и работать с тренинг-дневником более осознанно, в контексте больших целей и текущих задач!

Представьте себе свою жизнь как... сад! И каждая из частей этого сада — живое существо: цветок, дерево, куст роз. И вы поливаете и питаете свой сад каждый день — своим вниманием и энергией, чувствами и делами.

1. Для начала определите для себя, какой это будет сад — и как будут называться его цветки? Их необязательно должно быть 12, можно сделать и меньше.

2. Затем подпишите цветы и представьте себе первый цветочек, каков он, когда раскрылся и распустился в полной мере? Что такое для вас самый лучший образ жизни? Как вы поймёте, что он стал таким?

Как пахнет и чем радует вас? Напишите об этом коротко рядом с каждым цветком или развёрнуто — на отдельном листке.

3. Теперь спросите себя, почувствуйте, сколько лепестков из него сейчас уже расцвело?

Закрасьте приятным вам цветом, с удовольствием!

4. А теперь вернитесь к первому цветку, и на каждом из неразвернутых лепестков подпишите, что самое важное нужно сделать, чтобы он развернулся? И когда хотите это сделать?

Например, в сфере общения у меня осталось 3 неразкрытых лепестка, и я подписываю их:

- звонить маме — раз в неделю;
- встречаться с подругой — раз в неделю;
- написать отцу — в субботу.

И это тоже проделать для каждого из цветов! Теперь у вас есть список шагов, который можно перенести в дневник :)

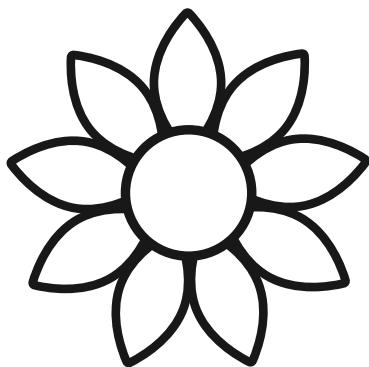
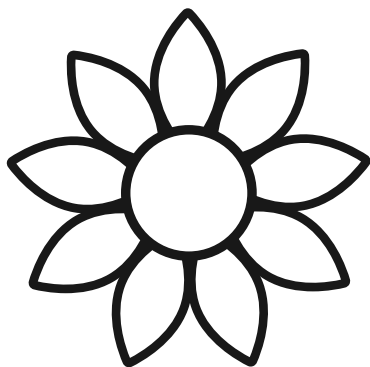
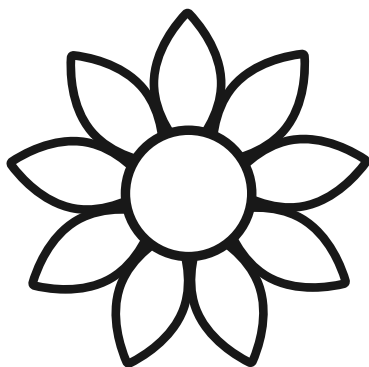
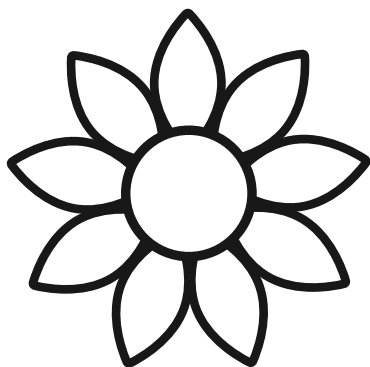
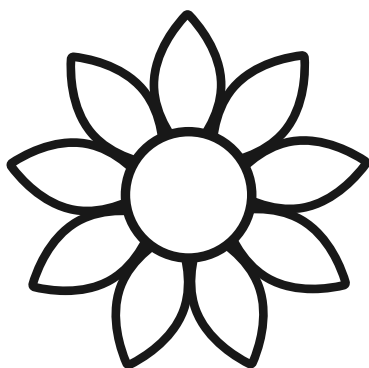
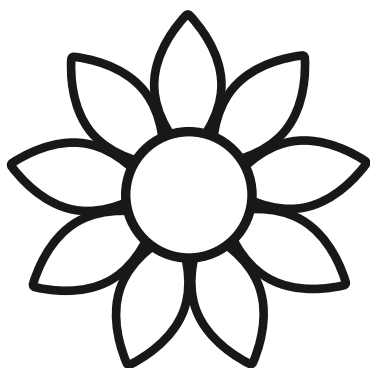
5. Через какое-то время повторяйте практику «Сад моей жизни».

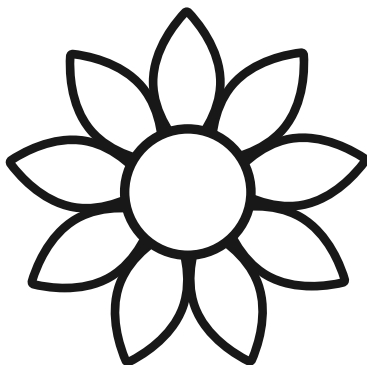
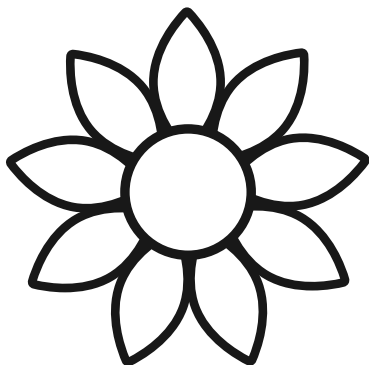
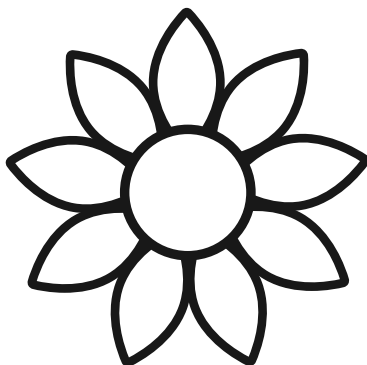
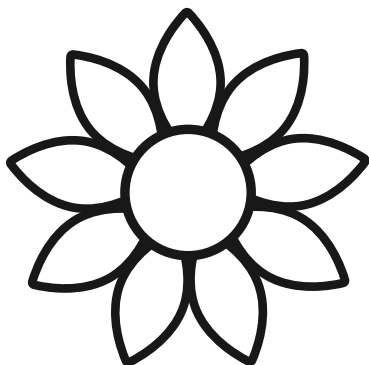
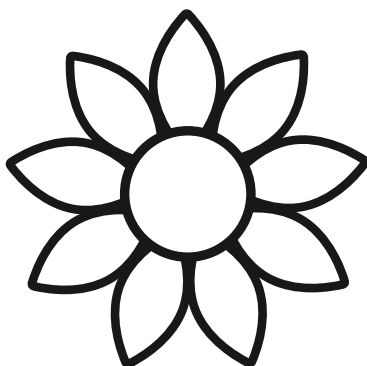
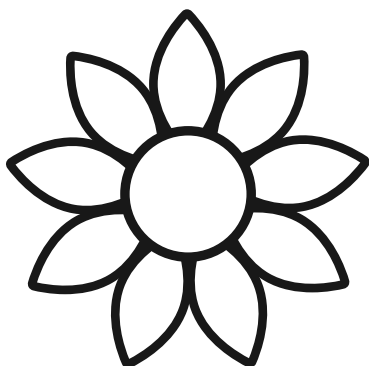
Если вы делали цветы по темам месяцев, то можно делать это для цветка месяца.

Например, после «Месяца образа жизни» еще раз измерить цветок образа жизни, насколько он раскрылся?

И поздравляю вас с началом тренинга «С любовью к себе»!











# МЕСЯЦ образа жизни

*Если мы не осознаем, что происходит  
у нас внутри, то оно приходит к нам  
извне, и мы зовём это судьбой.*

*Карл Юнг*

Из действия растёт привычка, из привычки — характер, из характера — жизнь. И мы начнем этот год не с грандиозных планов (надеюсь, вы их уже и так проработали), а — с привычек!

Привычки — сложная, но и самая нужная тема. Ведь девять десятых нашей жизни происходит по привычке! Не верите? Попробуйте-ка весь день делать всё левой рукой! Чистить зубы, писать, открывать двери и здороваться... Непривычно? То-то и оно.

Вот так и наш мозг — действует по накатанной. Просто его мышцы невидимы! Ведь если б правая рука была в два раза толще левой — мы бы сразу озаботились, верно? А с мозгом всё не так наглядно... Поэтому мы и не обращаем внимания, что какие-то его части перенапряжены, а какие-то — много лет не задействованы.

Привычки — это спасение. Иначе мы бы не смогли даже с кровати встать вовремя, уж тем более зубы почистить. Но они же отделяют нас от новой жизни. От новых мест, новых людей, новых желаний и новых идей. Когда привычки меняются — в глухих стенах действительно открываются двери!

На протяжении этого месяца я попрошу вас ответить на вопросы о том, как вы видите себе свой самый лучший — только для вас одной — распорядок дня, с какими старыми привычками вы хотите распрощаться и какие новые хотите приобрести. А в приложениях вы найдете алгоритм избавления от старых привычек и взращивания новых!



# Цели

1 ● \_\_\_\_\_

2 ● \_\_\_\_\_

3 ● \_\_\_\_\_

4 ● \_\_\_\_\_

5 ● \_\_\_\_\_

6 ● \_\_\_\_\_

7 ● \_\_\_\_\_

8 ● \_\_\_\_\_

9 ● \_\_\_\_\_

10 ● \_\_\_\_\_

# НЕДЕЛЯ

## идеального дня

1. Каким я вижу мой идеальный будний день?

---

---

---

2. Каким я вижу мой идеальный выходной?

---

---

---

3. Каков сейчас мой обычный будний день?

---

---

---

4. Каков сейчас мой обычный выходной?

---

---

---

5. Насколько в моем нынешнем дне есть гармония между всеми сферами жизни (я, семья, работа, увлечения и т. д.)?

---

---

---

## Кувшин дня

Учитель принес ученикам кувшин и засыпал его песком. И больше туда ничего не влезло. Потом он высыпал песок и положил крупные камни, потом средние камни, потом камни-малютки, потом насыпал песка. А потом ещё и налил воды! И всё влезло!

Предлагаю вам нарисовать кувшин вашего дня. Начать с больших камней, потом средние, потом маленькие, потом точки песка и волны воды. И подписать прямо на рисунке:

— Какие они — самые крупные камни, большие периоды времени внутри дня?

— Что такое средние камни?

— Что такое камни-малютки?

— Что такое песок и что такое вода?

Не думайте много, пишите сразу всё то, что приходит!

А потом посмотрите, что получилось? Что влезло, что нет? Что еще хотелось бы уместить? (Нарисуйте это рядом!) Что оказалось на дне, что прижато к бокам? Что заполняет жизнь само по себе, как песок? И что будет водой, которая будет смягчать и напитывать вас?

Запишите свои выводы.

Вернитесь к этой практике в середине и в конце года.

