

К☕ФЕБУК

Елена Друма

Ты – сама себе ПСИХОЛОГ

Отпусти прошлое, полюби настоящее,
создай желаемое будущее

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.922
ББК 88.52
Д76

Друма, Елена.
Д76 Ты — сама себе психолог : отпусти прошлое, полюби настоящее, создай желаемое будущее / Елена Друма. — Москва : Эксмо, 2026. — 416 с. — (Кофебук. Книги, которые бодрят и согревают).

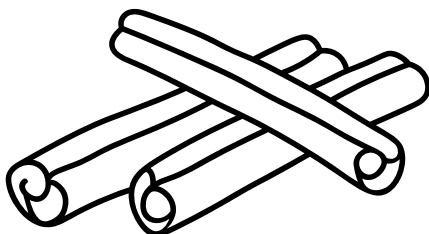
ISBN 978-5-04-239308-2

Книга-фраппе «Ты — сама себе психолог» согреет вас даже в самые трудные времена и наполнит энергией кофейного напитка. Чтобы вы смогли выйти на новый уровень и прокачать те сферы жизни, которые хотели бы изменить к лучшему.

УДК 159.922
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-239308-2

© Друма Е., текст, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026



СОДЕРЖАНИЕ

Я — с тобой 13

Часть I

ПРОШЛОЕ: по дороге к себе

Глава 1. Сквозь призму мнений 25

Упражнение «Игрушка» 29

Глава 2. Поговори со мною, мама 35

Глава 3. При чем здесь папа? 55

Упражнение «Папа — тоже человек» 68

Глава 4. Родительские директивы 72

1. «Не живи» 75

2. «Не будь ребенком» 78

3. «Не взрослей» 81

4. «Не думай» 83

5. «Не чувствуй»	85
6. «Не достигай успеха»	87
7. «Не будь лидером»	88
8. «Не принадлежи»	90
9. «Не доверяй»	91
10. «Не делай»	93
11. «Не будь собой»	94
12. «Не чувствуй себя хорошо»	95
Упражнение «Имею право»	95

Глава 5. Сепарация от родителей 97

Упражнение «Найди десять отличий»	101
---	-----

Глава 6. Трое в лодке 104

Жертва	108
--------------	-----

Спасатель	113
-----------------	-----

Преследователь	114
----------------------	-----

Что делать?	116
-------------------	-----

Начнем с Жертвы	117
-----------------------	-----

Как освободиться от образа Преследователя?	118
--	-----

Если ты — Спасатель	119
---------------------------	-----

Упражнение «Плюшки»	120
---------------------------	-----

Глава 7. Сила рода 124

Часть II

НАСТОЯЩЕЕ: быть в моменте

Глава 8. Незавершенный гештальт 129

Практика «Шарик»	133
------------------------	-----

Практика «Кинотеатр»	134
----------------------------	-----

Практика «Ластик»	134
Практика «Под елкой»	134
Глава 9. Найди свою опору	136
Глава 10. Знакомство с собой	149
Упражнение «Разговор с зеркалом»	151
Упражнение «Героиня»	153
Глава 11. Личные границы	173
Упражнение «Магия»	173
Упражнение «Да/нет»	179
Глава 12. Отношения с миром	181
Глава 13. Жизненный сценарий	192
«Условный» жизненный сценарий	199
З – замечай!	200
А – анализируй!	200
В – выбирай!	201
Жизненный сценарий «Я сама»	201
Практика «Сказкотерапия»	203
Глава 14. Любовь к себе	216
Упражнение «Мухи от котлет»	219
Упражнение «Разговор с камерой»	224
Глава 15. Враги самооценки	228
Негативное селектирование	228
Упражнение «Метод зеленой ручки»	229
Сравнение себя с окружающими	230

Фрустрирующее окружение	230
Внутренний саботажник-перфекционист	231
Негативное окружение недовольных жизнью людей	232
Упражнение «Радость жизни»	233
Глава 16. О чем кричит твоё тело	236
Обида — королева болезней	238
Гнев и агрессия	240
Установка на саморазрушение	241
Внутренние конфликты	241
Условная выгода	242
Самовнушение	243
Внушение посторонними	243
Проживание чужой жизни	243
Травмирующие события	244
Травмирующий опыт	244
Глава 17. Проявления психосоматики	246
Зрение	246
Слух	247
Горло	247
Дыхательные органы	247
Пищеварительный тракт	248
Женские половые органы	248
Спина	248
Ноги	249
Кожа	249

Включаем разум	250
Практика «Я и моя боль»	252
Глава 18. Эмоциональное выгорание	254
Глава 19. Твои ценности	260

Часть III

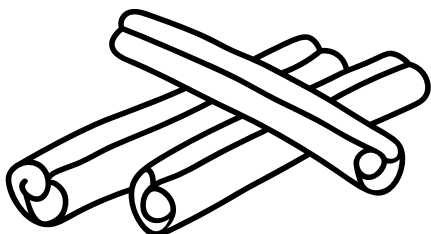
БУДУЩЕЕ: жизнь как фуршет

Глава 20. Твоя внутренняя девочка	269
Упражнение «Зажигалочки»	273
Глава 21. Как ставить цели	275
Нужда	276
Потребность	278
Желание	279
Намерение	280
Цель	280
Мечта	281
Чудо	282
Глава 22. Мотивация	289
Упражнение «Игра в Почемучку»	290
Глава 23. Самореализация	297
Что же мешает нам реализоваться?	303
Глава 24. Поиск ниши	307
1. Человек — человек	307
2. Человек — техника	308

3. Человек — природа	308
4. Человек — письменный знак (цифра или буква)	308
5. Человек — творческий образ	309
Упражнение «Перекресток»	311
Глава 25. Деньги и самореализация	313
Глава 26. Уровень твоего благосостояния	316
Практика «Протанцуй свои деньги»	319
Упражнение «Рецепт счастья»	321
Заниженная самооценка	322
Негативные установки	322
Упражнение «Письмо»	325
Финансовые блоки	327
Упражнение «Ассоциации»	327
Практика «Страшная сказка»	332
Практика «Кинотеатр»	334
Практика «Денежный дождь»	335
Глава 27. Влияние мотивации на благосостояние	337
Глава 28. Законы изобилия	341
Каждому — по потребностям	341
Жить в удовольствии	342
Закон обмена	343
Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты	346
Как песок сквозь пальцы	347

Денежные практики	350
Глава 29. Карта желаний	353
Глава 30. Как наполняться энергией	360
Упражнение «Источники»	363
Глава 31. Знаки Вселенной и работа поля	365
Глава 32. Про успех. Личный опыт	373
Дневник успеха	388
Глава 33. Долго и счастливо	390
Уважение	393
Справедливое распределение обязанностей	394
Время наедине	395
Общие традиции	395
Общие хобби и увлечения	396
Диалог	397
1. Эстетичность	399
2. Мой любимый пункт	399
3. Плоскости	400
4. Принятие	400
5. Взаимность	401
6. Конкуренция	401
7. Четкость	402
8. Понимание	402
9. Амнезия	403
10. Самореализация	403

11. Баланс	404
12. Хатико	404
13. Удобство	406
14. Секс	406
15. Зацикленность	407
16. Здесь и сейчас	408
До свидания	410



Я – С ТОБОЙ

Каждая из нас порой нуждается в поддержке, совете, понимании. В психологе, принимающей матери или доброй подруге — в человеке, который просто будет рядом, выслушает, безоговорочно и безусловно примет, поверит, поддержит, пожелает счастья. Я не могу быть рядом с тобой каждый раз, когда нужна. Поэтому написала для тебя эту книгу.

Она станет твоей настольной книгой.

Она станет твоей поддержкой и опорой в нужных ситуациях.

Она поможет создать и укрепить новые нейронные связи и разобраться в отношениях с людьми, с деньгами, с карьерой.

С этой книгой ты станешь психологом, подругой и наставником для самой себя. Она поможет тебе от-

крыть новые возможности и прожить жизнь по верхней границе. То есть взять от нее максимум возможного.

Представь, что тебе достался огромный дом с бассейном, теннисным кортом, вертолетной площадкой, кинозалом и SPA-комплексом. Но по какой-то неведомой причине ты пользуешься только одной маленькой комнатой, кухней, ванной и туалетом. А на остальное смотришь с завистью и ощущением «это не для меня»...

Так для каждого из нас судьбой предназначен пакет плюшек. Это может быть талант гениального художника, ласковая понимающая мама, дружба с кинозвездами, восхождение на Эверест и удачное, счастливое замужество. Но на старте, по умолчанию, тебе доступна только мама. Талант еще нужно раскрывать, а для погружения в звездную тусовку придется выехать из провинции в столицу. То есть, чтобы стало доступно все остальное, необходимо учиться, развиваться и переходить на новые уровни. Как в компьютерной игре — пока ты не прокачаешь своего игрока, не освоишь нужные навыки, не выполнишь задуманную на этом этапе миссию, следующий, — не доступен. То же самое и в жизни — как только ты чему-то научилась, тебе открываются новые возможности. И новые миссии для прохождения.

Моя книга и практики, которые я предлагаю, не корректируют, не меняют судьбу. Но позволяют разблокировать то хорошее, что тебе предназначено. Можно ли всю жизнь прожить в однокомнатной квартирке? Конечно, да. Многие так живут и умирают, так и не раскрыв свой потенциал.

Результат работы со мной — переход на новый уровень.

Для этого нужно бросать себе вызовы, учиться новому, в том числе с уважением смотреть на жизненный

путь родителей, осознавать себя и прокачиваться, как в компьютерной игре.

В этой книге собран мой опыт за более чем 10 лет практики.

Иногда, даже спустя год после моих консультаций или тренингов, клиентов догоняют инсайты. Это нормально: подобные знания и практики не усваиваются за один день. Со временем ты почувствуешь, как необходимая информация все больше и больше входит в твою жизнь, укореняется в твоём сознании.

Ты начнешь по-другому реагировать на действия окружающих.

Более эффективно общаться с мужчинами.

Больше зарабатывать.

Ты научишься слушать свое тело и понимать, что, если ни с того ни с сего поднялась температура или возникла боль в спине, значит, нужно искать причину в голове.

Упражнения, которые я предлагаю, доказали свою эффективность в работе над собой. Я хочу помочь тебе прокачать те сферы жизни, которые ты хотела бы изменить к лучшему.

Для того чтобы получить желаемый результат, нужно соблюсти два простых условия:

► **1. БУДЬ ГОТОВА К НОВОМУ ОПЫТУ.**

Это не значит слепо верить всему, что я говорю. Нужно просто открыться новым знаниям — и умом, и сердцем.

► **2. ПРОЙДИ ПУТЬ ДО КОНЦА.**

Прочитай книгу целиком и выполни все предлагаемые практики.

Я не обещаю волшебной таблетки.