


**ВАЛЕРИЯ СЕНЧЕНКО**

**ПРОЕКТ**

**9<sup>1</sup>/<sub>2</sub>**

**НЕДЕЛЬ**

**УЗНАЙ СЕБЯ  
И ИЗМЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва


**ВАЛЕРИЯ СЕНЧЕНКО**

**ПРОЕКТ**

**9<sup>1</sup>/<sub>2</sub>**

**НЕДЕЛЬ**

**УЗНАЙ СЕБЯ  
И ИЗМЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 821.161.1-312.9  
ББК 84(2Рос=Рус)6-445  
С31

**Сенченко, Валерия.**

С31 Проект 9 1/2 недель. Узнай себя и измени свою жизнь / Валерия Сенченко. — Москва, 2025. — 304 с.

ISBN 978-5-600-04341-1

Лучшее время для перемен — сейчас! Не знаете, с чего начать? В этом вам поможет книга «Проект 9 1/2 недель» — уникальный авторский тренинг от психолога и коуча Валерии Сенченко. Выполняя ежедневные упражнения и практики из этой книги, вы шаг за шагом преобразите вашу жизнь. За время прохождения марафона вы лучше узнаете себя, раскроете свой потенциал и сможете внедрить новые полезные привычки.

УДК 821.161.1-312.9  
ББК 84(2Рос=Рус)6-445

ISBN 978-5-600-04341-1

© Сенченко В., текст, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

# СОДЕРЖАНИЕ

*Введение.* Как работать с книгой..... 9

## 1

### **ХОЧУ И МОГУ**

---

НЕДЕЛЯ

<i>День 1. Понедельник.</i> Подготовка к марафону.....	13
<i>День 2. Вторник.</i> Чего я хочу? Почему важно мечтать.....	14
<i>День 3. Среда.</i> Сферы моей жизни.....	20
<i>День 4. Четверг.</i> Рисуем колесо развития.....	23
<i>День 5. Пятница.</i> Выбираем приоритеты.....	26
<i>День 6. Суббота.</i> Ставим цели.....	32
<i>День 7. Воскресенье.</i> Отдыхаем. Подводим итоги. Планируем следующую неделю.....	36

## 2

### **ФОКУСИРУЕМ ВНИМАНИЕ**

---

НЕДЕЛЯ

<i>День 1. Понедельник.</i> Почему важен фокус внимания.....	39
<i>День 2. Вторник.</i> Трекер привычек.....	45
<i>День 3. Среда.</i> Техника благодарности.....	50
<i>День 4. Четверг.</i> Организуем пространство вокруг себя.....	55
<i>День 5. Пятница.</i> Ежедневные ритуалы.....	60
<i>День 6. Суббота.</i> Заключаем договор с собой. Даем обещания и готовим поддержку.....	63
<i>День 7. Воскресенье.</i> Отдыхаем. Подводим итоги. Планируем следующую неделю.....	67

## 3

### **МОТИВАЦИЯ, РАБОТА МОЗГА, НОВЫЕ НЕЙРОННЫЕ СВЯЗИ**

---

НЕДЕЛЯ

<i>День 1. Понедельник.</i> Мозг — наш друг или враг?.....	71
<i>День 2. Вторник.</i> Предубеждения и установки.....	74
<i>День 3. Среда.</i> Страхи и комплексы.....	86
<i>День 4. Четверг.</i> Новые нейронные связи.....	91
<i>День 5. Пятница.</i> Почему важно действовать сразу. Мотивация и сила воли. Гормоны.....	95
<i>День 6. Суббота.</i> Лень и прокрастинация.....	100
<i>День 7. Воскресенье.</i> Отдыхаем. Подводим итоги. Планируем следующую неделю.....	103

# 4

## НАША ОДЕЖДА — ПОМОЩНИК В ДОСТИЖЕНИИ ЦЕЛИ

---

### НЕДЕЛЯ

День 1. <i>Понедельник</i> . По одежке встречают и провожают. Как складывается впечатление о нас.....	107
День 2. <i>Вторник</i> . Имидж.....	112
День 3. <i>Среда</i> . Мода и стиль.....	116
День 4. <i>Четверг</i> . Айсберг нашего гардероба.....	119
День 5. <i>Пятница</i> . Как с помощью одежды достигать поставленных целей.....	122
День 6. <i>Суббота</i> . Как правильно разобрать гардероб.....	136
День 7. <i>Воскресенье</i> . Отдыхаем. Подводим итоги. Планируем следующую неделю.....	140

# 5

## МОЯ ЕДИНСТВЕННАЯ. РАЗБИРАЕМСЯ С СОБОЙ. СО СВОИМИ СТРАХАМИ, ПРЕДУБЕЖДЕНИЯМИ

---

### НЕДЕЛЯ

День 1. <i>Понедельник</i> . Кто я в общении с собой — родитель, взрослый, ребенок.....	143
День 2. <i>Вторник</i> . Я не эгоистка. Я себя люблю.....	147
День 3. <i>Среда</i> . Все хорошие девочки попадают в рай.....	150
День 4. <i>Четверг</i> . Письмо себе.....	156
День 5. <i>Пятница</i> . Ваш внутренний Темный ребенок.....	159
День 6. <i>Суббота</i> . Ваш внутренний Светлый ребенок.....	167
День 7. <i>Воскресенье</i> . Отдыхаем. Подводим итоги. Планируем следующую неделю.....	176

# 6

## ЭМОЦИИ

---

### НЕДЕЛЯ

День 1. <i>Понедельник</i> . Как рождаются эмоции.....	179
День 2. <i>Вторник</i> . Эмоциональный интеллект.....	183
День 3. <i>Среда</i> . Эмоции и психосоматика.....	188
День 4. <i>Четверг</i> . Эмоциональный дневник.....	192
День 5. <i>Пятница</i> . Как работать с нашими эмоциями.....	195
День 6. <i>Суббота</i> . Точка опоры.....	200
День 7. <i>Воскресенье</i> . Отдыхаем. Подводим итоги. Планируем следующую неделю.....	204

# 7

## ЖИЗНЬ В ОБЩЕСТВЕ. СЕМЬЯ, ДЕТИ, ДРУЗЬЯ, ОКРУЖЕНИЕ

---

### НЕДЕЛЯ

День 1. <i>Понедельник</i> . Личные границы.....	207
День 2. <i>Вторник</i> . Родитель. Ребенок. Взрослый.....	215
День 3. <i>Среда</i> . Преследователь — жертва — спасатель.....	219
День 4. <i>Четверг</i> . Я всем должна!.....	224

День 5. Пятница. Принципы позитивного общения .....	228
День 6. Суббота. Все люди разные. Я — Окей и Ты — Окей.....	232
День 7. Воскресенье. Отдыхаем. Подводим итоги. Планируем следующую неделю.....	236

## 8

### **ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА**

#### НЕДЕЛЯ

День 1. Понедельник. Что такое здоровье .....	239
День 2. Вторник. Как прожить долгую и счастливую жизнь.....	243
День 3. Среда. Составляем персональное колесо красоты и здоровья.....	249
День 4. Четверг. Здоровые привычки, режим дня .....	253
День 5. Пятница. Зависимости и мотивации.....	256
День 6. Суббота. Я принимаю себя и свое тело. ....	260
День 7. Воскресенье. Отдыхаем. Подводим итоги. Планируем следующую неделю.....	264

## 9

### **САМОРАЗВИТИЕ, ЛЮБИМОЕ ДЕЛО, УСПЕХ**

#### НЕДЕЛЯ

День 1. Понедельник. Развитие — обязательное условие жизни.....	267
День 2. Вторник. Почему важно заниматься любимым делом.....	270
День 3. Среда. Успешный успех и счастливое счастье. Почему важно быть собой .....	274
День 4. Четверг. Почему важно выходить из зоны комфорта .....	279
День 5. Пятница. Как все успевать .....	282
День 6. Суббота. Хочу быть успешной! Как пройти свой путь. Пирамида Дилтса .....	285
День 7. Воскресенье. Отдыхаем. Подводим итоги. Планируем следующую неделю.....	290

## 9.5

#### НЕДЕЛЯ

### **СОЗДАЕМ ПОДДЕРЖИВАЮЩУЮ СРЕДУ И ПОДВОДИМ ИТОГИ**

День 1. Понедельник. Цветик-семицветик. Создаем поддерживающую среду.....	293
День 2. Вторник. Подводим итоги марафона и работаем с нашей метафорой .....	296
День 3. Среда. Создаем копилку желаний.....	297
День 4. Четверг. Время себя похвалить и выбрать подарки .....	299
Заключение.....	300
Список используемой литературы.....	302

*«Раньше я говорил: „Я надеюсь, что все изменится“.  
Затем я понял, что существует единственный способ,  
чтобы все изменилось, — измениться мне самому».*

Джим Рон

## ВВЕДЕНИЕ

**Е**сли вы считаете себя абсолютно счастливым человеком, которому ничего не нужно менять в своей жизни, не покупайте эту книгу!  
Если вы не сможете выделить для себя ежедневно 30–40 минут, тоже не покупайте эту книгу! Она будет для вас неэффективна.

Если до сих пор вы держите книгу в руках, то, скорее всего, пришло время что-то менять в жизни. Но, возможно, вы не знаете с чего начать, как сделать первый шаг. Книга не только поможет вам сделать первые шаги к изменениям. С помощью этой книги вы достигнете своей цели! А самое главное, за время прохождения нашего марафона вы ближе познакомитесь с собой, откроете в себе скрытые ресурсы, которые когда-то пробовали искать вонне.

Вы спросите: «А не поздно ли мне что-то менять?»

Никогда не поздно. Ни в 30 лет, ни в 40, ни в 64 и даже в 72.

В любом возрасте!

Пока мы живы.

Наверное, нет ничего страшнее, чем в глубокой старости сожалеть о том, что чего-то не сделал, не исполнил мечту, или прожил чужую жизнь.

Дорогие читательницы!

Рада приветствовать вас на страницах моей книги!

На девять с половиной недель книга станет для вас не только настоящим марафоном личного роста, но и практическим пособием по обретению уверенности и повышению самооценки, ведь они являются важными факторами для достижения целей и позитивных изменений в жизни!

За пятнадцать лет психологической практики и пятилетней — в качестве профессионального коуча, помогающего женщинам менять свою жизнь к лучшему, — я накопила обширный опыт и глубокое понимание тех трудностей, с которыми приходится сталкиваться моим клиенткам. Изучение причин, по которым в разные периоды своей жизни мы ощущаем застой и желание перемен к лучшему, заставило меня искать ответы на многие вопросы, которые с этим связаны. И я их нашла! Теперь хочу поделиться этим опытом, чтобы вы не совершали многих ошибок, а действовали свободно и в нужном направлении!

Многие главы этой книги написаны по следам моей индивидуальной программы сопровождения, которую я веду пятый год. Благодаря ей многие женщины уже изменили свою жизнь. Наладили отношения с близкими, поправили здоровье, нашли любимое дело, открыли свой бизнес икратно увеличили свой доход.

С помощью этой книги ваш путь к достижению цели будет выстроен максимально кратко и понятно. Здесь вы найдете практические советы, упражнения и техники на каждый день в течение девяти с половиной недель. Они помогут вам раскрыть и укрепить свой внутренний потенциал, научиться эффективно управлять эмоциями, выстроить гармоничные отношения и создать прочный психологический фундамент для достижения целей!

Мои вопросы помогут вам найти и расширить собственные смыслы, а возможно, и выйти за область привычных схем мышления.

Я буду вашим проводником на этом увлекательном пути. Мы пройдем его вместе, шаг за шагом. И в конце этого марафона вы с гордостью скажете: «Я обрела уверенность в себе и стала хозяйкой своей жизни!»

Готовы ли вы открыть дверь в мир возможностей и начать жить полной жизнью?

Ваше путешествие к настоящей себе начинается здесь и сейчас!

# КАК РАБОТАТЬ С КНИГОЙ

Сразу хочу предупредить, что эта книга не для лентяев.

При всем желании я не могу дать вам волшебную таблетку, и буквы в этой книге не заряжены магией. Просто читая главу за главой, вы не получите результата — в лучшем случае узнаете что-то новое. Я дам множество действующих техник и упражнений, с помощью которых изменения неизбежны. При работе с книгой очень важна ваша вовлеченность, необходимо выделить время на выполнение заданий. Обычно на них уходит от 10 до 40 минут.

Книга-марафон продумана следующим образом: выполняя ежедневные задания, вы будете не спеша, но твердо идти к результату. Не стремитесь пройти все задания быстрее. Лучше, если вы будете выполнять их планомерно, ежедневно, без напряжения, а с удовольствием. Приступайте к выполнению заданий после того, как дочитаете до конца главу, соответствующую определенному дню недели. Идите по дням по порядку, не перескакивая, начиная с понедельника. Только тогда будут приходить важные осознания и внедряться новые привычки.

Каждое воскресенье у нас выходной от заданий. Но в этот день мы будем планировать отдых и дела на следующую неделю. Если какое-то упражнение вам знакомо, возможно, вы выполняли его недавно, не поленитесь выполнить его еще раз. Если к какому-то упражнению или технике у вас не возникает доверия или она вам кажется странной, а такое тоже случается, не пропускайте! В этой книге нет ни одной методики, которая не была опробована на практике и не дала результатов.

По ходу нашего марафона рекомендую делать записи от руки. Это очень важно! Во время этого процесса улучшается работа головного мозга, возрастает степень концентрации и осознанности. Плавные движения руки при письме успокаивают мозг, снижают уровень стресса. Кроме того, во время письма усиливается активность зон мозга, связанных с памятью, вниманием и даже координацией.

Войдите в позицию взрослого и возьмите на себя ответственность за работу во время прочтения книги, ведь от этого зависит ваш результат! Если по какой-то причине вы пропустили день или несколько, ни в коем случае не ругайте себя, а спокойно продолжайте дальше. Если вы не уложились в срок выполнения заданий, (а у всех своя скорость), то есть не успели сделать задания за обозначенный день, не паникуйте. Спокойно продолжайте дальше.

Если по каким-то причинам ваша работа прекратилась на долгое время, начинайте с начала.

Кроме того, независимо от вашего возраста, запаситесь терпением усердного ученика и позитивным настроением первооткрывателя. Это прямым образом влияет на достижение цели.

Будьте честны и искренни с собой. Все, что вы пишете и над чем работаете, останется только между вами и вашей тетрадью.

Стартуем в ближайший понедельник. Этот день посвятим тому, чтобы подготовиться и обзавестись помощниками. Подберите тетрадь, ручку, цветные карандаши и все, что еще может вам понадобиться.



НЕДЕЛЯ

**Хочу и могу**

*Первая неделя — одна из самых ответственных. И самая мечтательная!*

*Мы начинаем новое дело, привыкаем к книге.*

*Мечтаем, анализируем, прогнозируем, ставим цели и планируем!*

## ДЕНЬ 1. ПОНЕДЕЛЬНИК

# ПОДГОТОВКА К МАРАФОНУ

**Д**орогие друзья!  
Чтобы продуктивно поработать с книгой и пройти наш марафон с максимальной пользой и удовольствием, давайте заранее подготовим все необходимое. Во-первых, выделите ежедневно достаточно времени, чтобы побыть наедине с собой и книгой. Как показывает моя практика, на выполнение заданий может потребоваться от 10 до 40 минут в день. Кому-то, возможно, и больше. Все зависит от скорости выполнения, которая у каждого своя, от сложности поставленной задачи. Уделяя себе ежедневно немного времени, вы запускаете механизм перемен.

Есть такое правило — правило 30 минут, которое предполагается ежедневно тратить на достижение поставленной цели, на решение важной жизненной задачи.

Правило 30 минут в день — это поистине чудесная методика, направленная на постепенное внедрение полезных привычек и саморазвитие. Основная идея заключается в том, что, выделяя всего 30 минут в день, мы движемся к цели маленькими шагами. Преимущество этого подхода состоит в том, что 30 минут — небольшой отрезок времени, который несложно выделить для себя в течение дня. Но при регулярном ежедневном повторении он дает значительные результаты.

Таким образом, правило 30 минут помогает внедрить хорошие привычки постепенно, работать над собой с минимальными усилиями изо дня в день. Это время — ваша инвестиция в себя.

Во-вторых, купите себе красивую тетрадь или запаситесь белыми листами А4, как вам больше нравится. Мы будем много записывать и даже рисовать. Я обычно использую тетрадь в клетку формата А4. Мне удобно делать в ней записи, оставляя заметки на полях. А главное, вся информация хранится в одном месте, к ней легко возвращаться, перечитывать. А еще тетрадь не занимает много места, и ее удобно брать с собой. Если вы выбираете листы А4, стоит задуматься и о красивой папке, где вы будете их хранить. Пусть тетрадь или папка радуют вас и мотивируют заполнять их полезными открытиями!

Также приготовьте удобную ручку, которую приятно держать в руках. Письмо в тетради должно доставлять вам истинное удовольствие! Выберите маркеры ваших любимых цветов, чтобы выделять ключевые мысли.

Признайтесь, вы давно рисовали и разукрашивали? Сейчас придется вспоминать, как это делается. Только не паникуйте, талант художника нам не понадобится. А вот набор карандашей, не менее 12 цветов, нужно купить. Плюс простой карандаш. И конечно, нам пригодится линейка — наш верный помощник в выстраивании границ.

С таким багажом мы готовы штурмовать новые вершины!

Вперед, к позитивным изменениям и обретению счастья!

# ЧЕГО Я ХОЧУ? ПОЧЕМУ ВАЖНО МЕЧТАТЬ

**Ч**тобы быть уверенными в том, что мы идем в правильном направлении, сначала нужно определить, где мы находимся сейчас, а потом четко обозначить, куда мы хотим попасть.

Очень большое количество людей не добиваются своих целей, потому что не могут ответить себе на вопрос, чего они на самом деле хотят. Чаще они даже не задумываются об этом, а просто живут обычной жизнью — работа-дом-работа и немного радостей по выходным. Многих это устраивает, ведь так жили их мамы и бабушки, так живут они, и, возможно, так будут жить и их дети. Очевидно, в этом и состоит их счастье, где все понятно и спокойно. Но такие люди вряд ли соберутся что-то менять, как собрались мы.

Многие хотят жить такой жизнью, в которой, казалось бы, все распланировано, и я бы сказала, запрограммировано и предрешиено, — закончить школу, поступить в институт, закончить институт, выйти замуж, родить ребенка, выйти из декрета, устроиться на работу. Усердно работать. Потихоньку купить квартиру, мебель, потом машину, раз года в три ездить на море, копить деньги на учебу детям. Потом, годам к сорока-пятидесяти, купить дачу, чтобы проводить там лето и солить огурцы. А потом можно и для себя пожить, ждать внуков... Знакомая картина мира, признайтесь? И она на самом деле вовсе не плохая, а для кого-то даже идеальная. Тем более что по этому пути прошли множество людей, мы наблюдали это много-много раз и можем повторить этот путь без особого риска для себя, потому что он для нас понятен! Если повезет с другими переменными. Но все равно многие люди признаются, что все же хочется большего. Интересной работы, хорошей зарплаты, отпуска каждый год, достаточно свободного времени... Чтобы не говорить себе: «Ну, в принципе, нормально я живу, как все, но вот если бы...»

А представьте, что бы произошло, случись это самое если бы?

Если бы вы смогли изменить свою жизнь так, как вы хотите? Если бы нашли интересную работу, стали получать столько денег, сколько вам нужно, ездили в отпуск несколько раз в год, похудели на 20 кг, построили свой дом, запустили интересный проект и исполнили другие хотелки (добавьте свои)?

А для этого просто нужно самим себе ответить на вопрос: «Чего я на самом деле хочу?»

Процентов девяносто моих клиентов не могут сразу ответить на этот вопрос.