






A decorative border of leaves and butterflies surrounds the text. The leaves are detailed with veins and are scattered around the perimeter. Butterflies of various sizes and orientations are also scattered throughout the page, some near the text and others near the leaves.

О Л Ь Г А   Б Е Р Г

Путешествие  
к центру  
Себя

книга-тренинг  
по самопознанию

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2023

УДК 159.923.2

ББК 88.52

Б48

**Берг, Ольга Федоровна.**

Б48 Путешествие к центру себя : книга-тренинг по самопознанию / Ольга Берг. — Москва : Эксмо, 2023. — 208 с.

ISBN 978-5-04-164549-6

Чаще всего мы воспринимаем себя через призму других людей — семьи, друзей, коллег. И так просто потеряться в этом потоке. Ольга Берг помогла уже сотням девушек обрести себя и проработать их внутренние зажимы. В этой книге она собрала свой многолетний опыт психолога и создала систему, которая поможет по-настоящему узнать себя. Эта система включает несколько областей: родительско-детские отношения, роль в социуме, чувства и эмоции, а также принятие своего тела. Эта книга-тренинг — увлекательное путешествие к самому центру себя.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

© Берг О.Ф., текст, 2022

© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-164549-6



## Оглавление

А ТЫ ЗНАКОМА С СОБОЙ? .....	7
<b>Часть 1. ВЗГЛЯД В ПРОШЛОЕ .....</b>	<b>15</b>
Глава 1. ВСЕ МЫ РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА .....	17
Глава 2. ТЫ И ОТЕЦ .....	28
Глава 3. ТЫ И МАТЬ .....	53
Глава 4. ТЫ И ОБЩЕСТВО .....	77
Глава 5. ОГЛЯНИСЬ НАЗАД В ПОСЛЕДНИЙ РАЗ .....	90
<b>Часть 2. СТУПЕНЬКИ ПИРАМИДЫ ТВОЕЙ ЛИЧНОСТИ ...</b>	<b>93</b>
Глава 1. ОСНОВА ПИРАМИДЫ – ЧУВСТВА .....	95
Глава 2. ВТОРАЯ СТУПЕНЬКА ПИРАМИДЫ – МЫСЛИ .....	128
Глава 3. ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬКА ПИРАМИДЫ – ТЕЛО .....	148
<b>Часть 3. ЗАГЛЯНИ В БУДУЩЕЕ .....</b>	<b>173</b>
Глава 1. ТЫ УЖЕ ХОРОШАЯ .....	175
Глава 2. ПРИМИ СВОЮ ТЕНЬ .....	183
Глава 3. ТЫ ТОЧНО ДОСТОЙНА ЛУЧШЕГО .....	190
Глава 4. ПОСМОТРИ НА СЕБЯ НОВЫМ ВЗГЛЯДОМ .....	194
ПОМНИ: ТЫ БЕСЦЕННАЯ! .....	203





## А ТЫ ЗНАКОМА С СОБОЙ?

Если хочешь быть уникальной, ты должна быть не похожей ни на кого.

*Коко Шанель*

**М**ожешь ли ты допустить, что сейчас заблуждаешься насчет себя? Даже если думаешь, что знаешь основные свои достоинства и недостатки, загляни в себя глубже, и обнаружишь, что я права. Знаешь, почему? Потому что твое представление о себе основано на взглядах родителей, на мнениях одноклассников и друзей, на суждениях супруга, на оценках коллег. Но истинную себя ты не знаешь.

И это не зависит от твоего возраста, количества детей, статуса или дохода. Просто тебя не научили видеть себя настоящую. Тебе не показали, что самый главный человек в твоей жизни — ты сама. Получается, что ты знаешь о других больше, чем о самой себе. Но настало время это исправить.

Приготовь, пожалуйста, общую тетрадь потолще и ручку — они понадобятся тебе, чтобы выполнять задания. Потому что перед тобой не просто мотивирующая книга о саморазвитии и любви к себе. Ты держишь в руках полноценную книгу-тренинг, в которой теория тесно переплетается с практикой. Я буду давать много заданий, которые потребуют твоего внимания и времени. И, если ты будешь планомерно выполнять их, заметишь положительные изменения уже после первой части книги.

Впереди тебя ждет много интересных открытий и неприятных осознаний. Но не переживай, ты точно справишься с ними. Во-первых, потому что ты уже сделала первый шаг — начала читать. А во-вторых, потому что я буду рядом с тобой. Буду верить в тебя и поддерживать, чтобы помочь пройти весь путь до конца.

И прямо сейчас тебя уже ждет самое первое, легкое задание. Надеюсь, ты успела найти подходящую тетрадь. Позже можешь украсить обложку наклейками или рисунками, а пока открой ее и на первой странице, отступив несколько строчек сверху, запиши свое имя. Затем выше напиши его в обратном порядке.

Посмотри на верхнее слово: можешь увидеть в нем себя? В этом слове отражена твоя суть? Или хотя бы одно свойство характера?

Понимаешь, тебя так часто критиковали, отвергали, да и теперь высказывают недовольство тобой или твоими действиями, что ты уже привыкла замечать только минусы. А когда привыкаешь смотреться в искаженное зеркало, в отражении показывается только ужасный, недостойный человек. Так рождаются комплексы и чувство неполноценности. Так проходит жизнь не с настоящим именем, а с той, вывернутой, копией.

И ты судорожно ищешь способ измениться, стать сильной, успешной, красивой, реализованной. А ведь в каждом от рождения уже есть много прекрасного и светлого. Просто ты этого не замечаешь. Или замечаешь в родственниках, подругах и коллегах, но не в себе.

Если ты открыла эту книгу, значит, давно ищешь ответы на вопросы: кто я? Как и куда мне двигаться по жизни? Пришло время познакомиться с собой. С собой настоящей. И именно этим мы будем заниматься на протяжении всего пути чтения — исследовать себя, узнавать и учиться любить.

В классической психологии есть понятия «истинное и ложное Я». Если вернуться к странице в тетради, где ты записывала имена: «ложное Я» — это верхний набор букв, который словом-то не назовешь, а «истинное Я» — твое имя. Нередко «ложное Я» формирует жизнь человека, но оно не истина в последней инстанции.



ТВОЯ ЗАДАЧА – ПОЗНАТЬ  
НАСТОЯЩУЮ СЕБЯ. НЕ СДЕЛАТЬ  
ИЗ СЕБЯ ДРУГУЮ ЛИЧНОСТЬ,  
ПЕРЕКРОИВ И ПЕРЕШИВ  
ЗАНОВО, А ОТКРЫТЬ  
ТЕ КАЧЕСТВА, ЧУВСТВА,  
НАВЫКИ, УМЕНИЯ, КОТОРЫЕ  
СЕЙЧАС НЕ ОСОЗНАЕШЬ.



Они скрыты, но они в тебе точно есть. И именно в них твоя сила, потенциал и ресурс.

Только вдумайся: почти 8 миллиардов человек живет на Земле и абсолютно у каждого — особый набор генов. Твои отпечатки пальцев уникальны, форма твоих ушей уникальна, и даже твои чувства уникальны, понимаешь?

Как чувствуешь ты — не чувствует больше никто. Как видишь мир ты — не видит больше никто. И как выглядишь ты — никто другой на планете не выглядит. И это так здорово!

Сейчас неповторимости личности уделяется мало внимания в обществе. Нас агитируют следовать эталонным образцам. Быть успешными, красивыми, богатыми, вписанными в общепринятый стандарт. И многие люди тратят всю жизнь на достижение идеальности, сталкиваясь на этом пути с разочарованием, болью, грустью, отчаянием и тревогой. Они приходят к пониманию, что, как бы ни старались, все равно не соответствуют образцу.

А истина проста: самый короткий путь к идеалу — это раскрытие собственной уникальности.

Каждый день я провожу психологические сессии с людьми, веду курсы личностного роста, об-

учаю коллег. И каждый клиент для меня — словно новая книга, которая никогда и нигде больше не повторится. Вот почему не устаю говорить каждому: «Ты единственный», «Ты уникальная», «Ты особенный», «Ты неповторимая».

Попробуй сейчас сказать эти слова вслух себе. Назови себя по имени и скажи: «Маша, ты уникальная!» или «Аня, ты бесценная!» Если нужно, повтори это несколько раз. Пока не почувствуешь, что ты в этом мире такая одна. Такая уникальная, такая особенная.



НА ЭТОЙ ПЛАНЕТЕ НЕТ НИКОГО  
БОЛЬШЕ С ТВОИМ ХАРАКТЕРОМ,  
ТВОЕЙ ВНЕШНОСТЬЮ,  
ТВОЕЙ МИМИКОЙ, ТВОИМ  
ВОСПРИЯТИЕМ. КАК ЭТО  
ПОТРЯСАЮЩЕ! ПОЧУВСТВУЙ,  
КАК ЭТО ЗДОРОВО –  
БЫТЬ НЕПОВТОРИМОЙ,  
ЕДИНСТВЕННОЙ.



Далее я объясню, почему ты привыкла относиться к себе критически. Покажу, почему ты собой недовольна. Ты увидишь, откуда растут корни у страхов и переживаний. Поймешь, как повлияли на тебя родители и ближайшее окружение. И, самое главное, я покажу, как все исправить, как перестать жить под вывернутым именем и с искаженным отражением.

Книга построена по принципу разработанной мной пирамиды личности. В ней отражена вся суть и красота человеческой жизни. Мы подробно поговорим о твоём теле, твоих мыслях и чувствах. Именно эти три плоскости важно изучить с разных сторон для целостного понимания уникальности.

По ходу чтения не просто воспринимай информацию, обязательно выполняй в тетради задания. И постарайся замечать, наблюдать, какими ощущениями в теле или какими эмоциями откликается каждое мое слово, каждая мысль. Ведь мы по-настоящему живы только тогда, когда чувствуем.

Чувства непрерывно живут в нашем теле. Можешь ли прямо сейчас выразить, насколько комфортно со мной? Что чувствуешь, читая эти строки?

Если поймала отклик — хорошо. А если нет — не расстраивайся. Значит, в твоей жизни был момент, когда ты потеряла связь с собой. Не переживай, я обязательно помогу наладить этот контакт. Чтобы ты полюбила себя такой, какая есть. И захотела изучать себя глубже, с каждым днем влюбляясь в себя все больше.

Читай медленно, вдумчиво, глубоко. Переживай каждый этап и каждую мысль. Тут не нужна спешка. Здесь не имеет значения результат, хотя и его ты тоже получишь. Куда важнее погрузиться в процесс. Процесс познания себя, раскрытия всех сторон своей личности и потенциала. Запомни: он безграничен.

Если сейчас ты потеряла веру в себя, разочарована и опускаешь руки, значит многого не знаешь о себе. Не чувствуешь силу, не видишь достоинств, не используешь собственные ресурсы.

Настало время их ощутить, узнать и начать использовать в жизни. Здесь, в этом мире, тебе рады. Тебе дали место, чтобы ты сияла.

Начинай!

ЧАСТЬ

1



Взгляд  
в прошлое

