




АЛЬБЕРТ САФИН



**РАЗРЕШИ СЕБЕ
СЕБЯ**

воркбук, который
поможет привести
в порядок мысли
и чувства

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 159.923.2
ББК 88.52
С21

Сафин, Альберт Рауисович.

С21 Разрешите себе себя : воркбук, который поможет привести в порядок мысли и чувства / Альберт Сафин. — Москва : Эксмо, 2024. — 96 с. — (Воспитание разума. Книги для тех, кто хочет быть продуктивным).

ISBN 978-5-04-191230-7

Альберт Сафин — психолог, сертифицированный коуч, бизнес-тренер и лектор, которого смотрят 500 тысяч подписчиков на YouTube. И это число постоянно растет.

«Разрешите себе себя» — это авторский воркбук, который поможет привести в порядок мысли и чувства. Выполнив упражнения, вы поймете, чего на самом деле хотите, как этого достичь самым экологичным способом и как создать пространство, в котором вам будет комфортно.

Если каждый день изучать, продумывать и записывать одно или два задания, количество рано или поздно обязательно перерастет в качество. В лучшее качество вашей жизни.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-191230-7

© Текст. А. Р. Сафин
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ВВЕДЕНИЕ

Мой уважаемый читатель, настало время самостоятельной работы. Эта тетрадь — не фундаментальный учебный курс, а приглашение и возможность узнать себя лучше. А узнав о себе что-то новое (много нового!), осуществить позитивные изменения и стать таким человеком, каким вы хотите.

Это кропотливый и постепенный труд, приносящий большое удовольствие! Вам радостно будет ощущать, как вы начинаете видеть взаимосвязи событий, обретаете контроль над своими мыслями и убеждениями, становитесь более уверенными в себе, избавляетесь от страхов и сомнений, создаёте пространство, в котором вам комфортно находиться.

Здесь вам предлагаются разнообразные упражнения, которые помогут разобраться в своих привычках и найти для себя ответ на вопрос — в чем смысл жизни?

Выполнять упражнения можно в любом порядке, не обязательно так, как они расположены в рабочей тетради. И конечно, не нужно торопиться выполнить их быстро. Старайтесь каждый день изучать, продумывать и записывать одно или два задания. Пусть это будут несколько минут, ключевой принцип — каждый день. А если однажды у вас не будет возможности сделать задание письменно, обдумайте его мысленно, прислушайтесь к своим реакциям и эмоциям и постарайтесь сформулировать, для чего вам это нужно и важно.

В работе над собой главное — не количество, а качество. Качество выполнения заданий обязательно перейдёт в высокое качество вашей жизни. Пусть так и будет.

УПРАЖНЕНИЕ «ВАШИ ЦЕННОСТИ»

1) Составьте список из 12 ценностей (можно чуть больше или меньше). Подчеркните близкие вам ценности из приведённых ниже и добавьте свои, обозначив каждую ценность одним словом:

1. Семья.

2. Образование.

3. Деньги.

4. Свобода.

5. Востребованность.

6. Здоровье.

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

2) Подумайте и ответьте: что для вас значит каждая из ваших ценностей? Сформулируйте собственное понятие счастья, здоровья, денег и так далее.

- 3) Придумайте метафору или образ для каждой ценности. Закройте глаза и представьте, например, семью. Это надёжная крепость, уютное гнёздышко, цветущий сад или что-то другое?

- 4) Опишите, как вы поймёте, что эта ценность есть в вашей жизни (вижу, слышу, чувствую).

- 5) Создайте для каждой ценности правило, которое поможет вам воплощать эту ценность в своей жизни. Начните его словами: «Каждый раз, когда я... (действие), я живу в соответствии с... (ценность)».

- 6) Запишите свои ценности в дневник — название, метафору, ощущение, правило и ваши действия для её реализации. Отвечайте на вопросы в комфортном для вас темпе, потому что необходимо хорошо продумать ответы — мы не раз к ним вернёмся.

УПРАЖНЕНИЕ «ВАШИ ПРИВЫЧКИ»

Каждый человек — это совокупность его привычек — физических, умственных, эмоциональных.

1) Подумайте, из каких привычек состоит ваш день:

- Какие повторяющиеся действия вы совершаете и какие повторяющиеся чувства испытываете?
- Какие мысли вы привыкли держать в голове?
- Решите, какие привычки нужно заменить на более полезные, позитивные и выгодные для вас?

2) Фокусируйтесь на повторяющихся мелких действиях: как вы приветствуете, прощаетесь, разговариваете, едите, выходите из дома и возвращаетесь в него.

3) Анализируйте и сортируйте свои привычки на полезные и бесполезные. Выпишите те, над которыми надо поработать.

4) Обращайте внимание на мысли, которые сопровождают повторяющиеся процессы. Старайтесь менять своё мышление.

5) Запишите мысли, которые вы хотели бы внедрить в свою жизнь. Медитируйте каждый вечер, повторяя про себя важные для вас мысли.
