


Анна Гращенко
трансформационный психолог

Жизнь со СМЫСЛОМ

Воркбук,
который подарит
новые мечты,
ресурс и изобилие



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

Этот воркбук принадлежит

.....

.....




Анна Гращенко
трансформационный психолог

Жизнь со СМЫСЛОМ

Воркбук,
который подарит
новые мечты,
ресурс и изобилие



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

Содержание



Введение

7

Шаг 1. Связь с миром

9

Шаг 2. Благодарность

34

Шаг 3. Прощение

46

Шаг 4. Состояния и провокации

81

Шаг 5. Суперсила

96

Шаг 6. Мечты, цели, ценности

120

Шаг 7. Планы и действия

137

Шаг 8. Высшая сила

144

Заключение

168

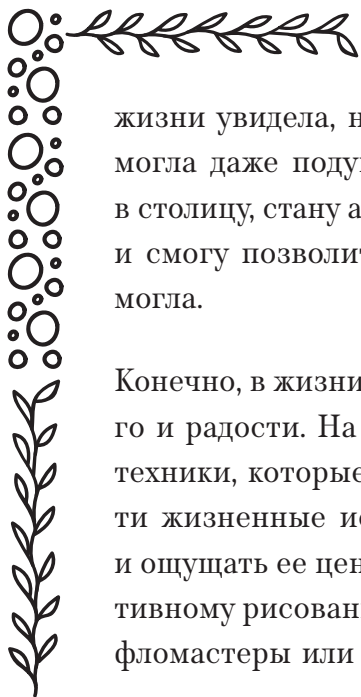
Введение



Здравствуйте. Меня зовут Анна, я работаю психологом и мне есть чем с вами поделиться.

Опытном того, как слышать и находить себя в этом непростом мире, видеть в нем возможности, использовать их, восстанавливать и преумножать свои силы, открывать и показывать миру свои таланты. Мир гораздо шире, чем мы его себе представляем. Вселенная изобильна. Посмотрите, сколько звезд на небе, цветов в полях, путей, которые вы можете пройти. Но для того чтобы учиться с миром взаимодействовать, открывать его возможности и пользоваться ими, нужно сначала познакомиться с собой и наладить отношения внутри себя, научиться себя понимать, слышать, критически оценивать свои поступки, видеть себя по-настоящему, без прикрас и шаблонов, учиться использовать свои способности и показывать их миру. Поверьте, в мире есть применение способностям каждого.

На страницах этой книги я буду предлагать разные психологические техники и упражнения, делиться своими размышлениями и случаями из практики, рассказывать сказки, короткие истории, показывать метафорические карточки, предлагать креативные задания, которые в свое время помогли мне ощутить радость, наполненность и интерес. Я на примере собственной



жизни увидела, насколько Вселенная изобильна! Раньше я не могла даже подумать, что переберусь из маленького поселка в столицу, стану автором и иллюстратором крупных издательств и смогу позволить себе то, что раньше даже представить не могла.

Конечно, в жизни случается всякое. Бывает много горя, но много и радости. На страницах этой книги я буду предлагать вам техники, которые помогли в свое время и мне достойно пройти жизненные испытания. Научиться видеть в жизни смысл и ощущать ее ценность. Я включила в книгу задания по медитативному рисованию, поэтому приготовьте цветные карандаши, фломастеры или краски — то, что вам нравится.

Книга состоит из восьми разделов — шагов, проходя которые и выполняя задания, вы будете получать озарения. И они будут только вашими. Возможно, что-то вызовет у вас спорные чувства, приведет к размышлениям. И это здорово, ведь жизнь лучше изучать самостоятельно, а информацию пропускать через фильтр личного опыта.

Я обещаю: это будет интересный опыт! А с помощью техник вы найдете ответы на свои вопросы.

В добрый путь!



Шаг 1

СВЯЗЬ С МИРОМ

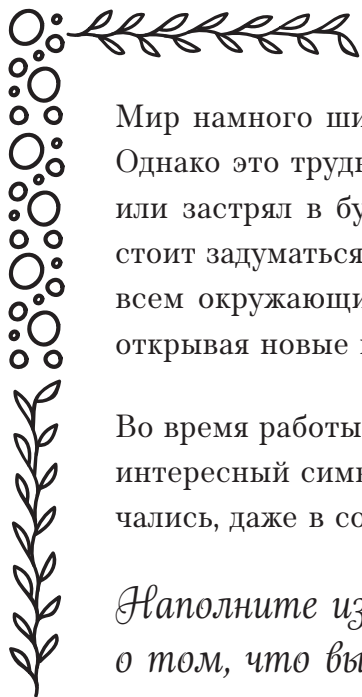
Главная героиня фильма «Облачный атлас»¹ произнесла слова, ставшие слоганом всей ленты: «Все взаимосвязано». Когда я изучала психологические техники, мое внимание привлекла фраза:

«Вы — частица сознания, напрямую подключенная ко всем формам жизни на планете Земля».

Эта идея может показаться эзотерической, но в ней заключается глубокая истина. Все мы связаны между собой и окружающим миром; наши поступки влияют как на нашу жизнь, так и на жизнь окружающих.

В психологии существует теория шести рукопожатий, предложенная в 1969 году американскими социальными психологами Стэнли Милгрэмом и Джеффри Трэверсом. Согласно этой теории, каждый человек связан с любым другим жителем планеты через цепочку общих знакомых, состоящую в среднем из пяти людей.

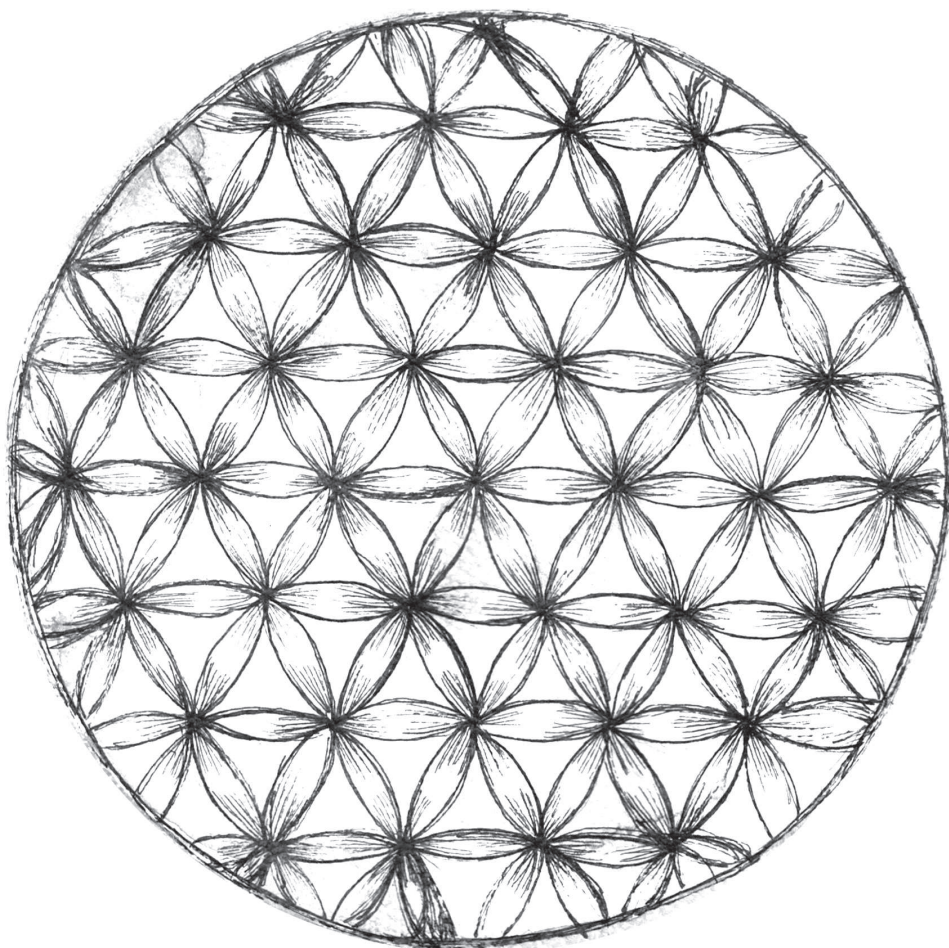
¹ «Облачный атлас» (англ. *Cloud Atlas*) — историко-фантастический фильм 2012 года, созданный Томом Тыквером, Ланой и Эндриу Вачовски по книге британского писателя Дэвида Митчелла.

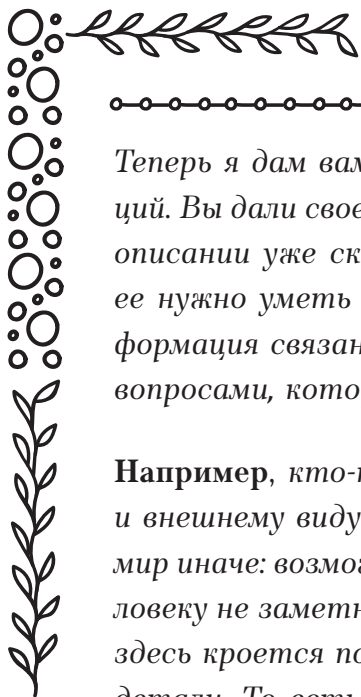


Мир намного шире, чем может показаться на первый взгляд. Однако это трудно осознать, когда сосредоточен на проблеме или застрял в будничной рутине, не видя возможностей. Но стоит задуматься о том, как жизнь одного человека связана со всем окружающим, как масштабы восприятия расширяются, открывая новые пути для действий.

Во время работы над одним из проектов мне попался на глаза интересный символ. Его элементы мне и раньше часто встречались, даже в современной росписи православных храмов.

Наполните изображение цветом и подумайте о том, что вы видите в этом изображении?

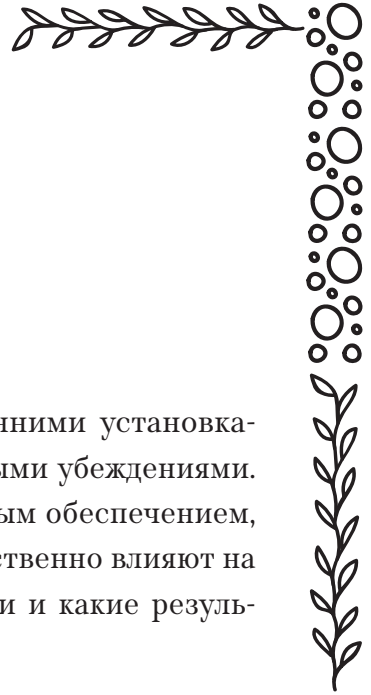




Теперь я дам вам основы психологического анализа ассоциаций. Вы дали свое описание, и велика вероятность, что в этом описании уже скрыта полезная для вас информация. Только ее нужно уметь расшифровать. Важно понять, как эта информация связана с жизнью самого человека, с внутренними вопросами, которые его волнуют.

Например, кто-то увидел глаз мухи, который по строению и внешнему виду отличается от человеческого. Муха видит мир иначе: возможно, она видит какие-то детали, которые человеку не заметны, или у нее более широкий обзор. Возможно, здесь кроется подсказка: посмотреть на мир шире, увидеть детали. То есть ассоциация наталкивает на размышления, а размышления дают очень личный ответ на волнующий вопрос. Это лишь пример. У вас может быть совсем иное видение, и именно оно для вас станет ориентиром. Суть примера в том, чтобы не привязываться к чужим ассоциациям, а научиться находить свои.

Сейчас я раскрою название того изображения, которое вы наполняли цветом, — это «Цветок жизни». Смысл его, если кратко, в том, что «Все взаимосвязано». Мы все связаны с миром, мы влияем на него, и мир отвечает нам. Его ответы будут зависеть от того, как мы себя ведем, какие эмоции испытываем сами и побуждаем испытывать окружающих.



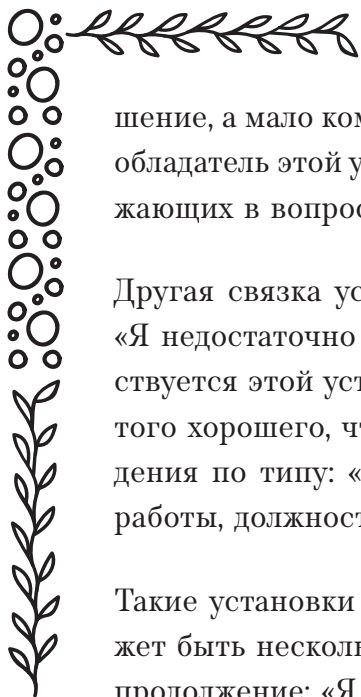
УСТАНОВКИ

Наша связь с миром определяется внутренними установками, которые в психологии называют корневыми убеждениями. Эти установки можно сравнить с программным обеспечением, управляющим нашим поведением. Они существенно влияют на то, как мы ведем себя в повседневной жизни и какие результаты получаем.

Установки формируются на протяжении всей жизни. Некоторые из них жесткие и трудноизменяемые, другие — более гибкие. Чаще всего мы их не осознаем. Установки бывают разными: одни приносят позитивные результаты, другие, маскируясь под логичность и безопасность, лишают нас возможности пробовать новое и развиваться.

Рассмотрим пример различных установок. Женщина, уверенная в своей привлекательности, может иметь установку: «Я обаятельна и привлекательна». Она позволяет ей вести себя уверенно — от выбора одежды до речей и действий — и получать позитивные результаты в жизни.

Наряду с такой установкой может существовать и иная, например: «Окружающие (родители, мужчины и другие люди) должны оплачивать мои желания». Принесет ли эта установка счастье в будущем? Возможно, но эффект будет кратковременным. Во-первых, сама установка подразумевает потребительское отно-



шение, а мало кому нравится, когда его используют. Во-вторых, обладатель этой установки выбирает позицию зависеть от окружающих в вопросе обретения собственного благополучия.

Другая связка установок может основываться на убеждении: «Я недостаточно хорош». Соответственно у того, кто руководствуется этой установкой, будет ощущение, что он не достоин того хорошего, что ему предлагают. Здесь могут быть рассуждения по типу: «Я недостаточно хорош для этих отношений, работы, должности, жилья и прочего».

Такие установки требуют перекрытия. И здесь вариантов может быть несколько. В первом случае у установки может быть продолжение: «Я недостаточно хороша, но я компенсирую это работоспособностью». Тогда действия человека будут направлены на саморазвитие. Или же установка может иметь и пессимистичное продолжение: «Я недостаточно хороша, и я не буду даже пробовать». Вот такая стратегия может быть очень опасна, ведь она ведет к тому, что человек выбирает стоять на месте. А в природе задерживаться на одном уровне невозможно: отсутствие развития ведет к деградации.

Установки можно еще рассматривать как жизненный опыт, заключенный в форме предложения или фразы. Они могут быть обусловлены собственным опытом — выводами, сделанными самостоятельно, или навязанными кем-то, например родителями и окружающими. Например, установка «бесполезно пробовать, все равно не получится» может быть как личной, так и навязанной.

Наша связь и взаимодействие с миром определяются установками, которые влияют на наше поведение. Установки мо-