


НАСТАСИЯ ЯКОВЛЕВА

ПСИХОЛОГ

КНИГА-ТРЕНИНГ
Я ЕСТЬ

самопознание
развитие
реализация

Издание 2-е, дополненное

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Я47

Фото на обложке *Марии Шалаевой*

Яковлева, Настасия.

Я47 Я есть : книга-тренинг : самопознание, развитие, реализация / Настасия Яковлева. — Издание 2-е, дополненное. — Москва : Эксмо, 2025. — 304 с. — (Личная стратегия. Книги для тех, кто хочет изменить свою жизнь).

ISBN 978-5-04-225745-2

В жизни каждого человека бывают периоды, когда он задается вопросом: кто я? Вы держите в руках книгу-тренинг, которая поможет вам найти ответы.

Теория и практика построены таким образом, чтобы день за днем вы:

- узнавали себя с разных сторон;
- видели свои потенциалы и достоинства;
- освобождались от обид и претензий к другим людям;
- принимали себя;
- укрепляли чувство собственного достоинства;
- улучшали отношения с окружающими людьми;
- реализовывали себя в разных сферах жизни;
- становились примером для своих детей;
- осмысленно и благополучно проживали свою жизнь.

Книга-тренинг представляет собой пошаговый алгоритм самостоятельной работы, построенный на психоаналитически ориентированном, системном, когнитивно-поведенческом и кататимно-имажинативном подходах психотерапии.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-225745-2

© Настасия Яковлева, текст, 2025
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

*Выражаю сердечную благодарность моему супругу,
всей моей семье, близким людям, которые поделили
со мной часть своей жизни, учителям и коллегам, которые
делились своими знаниями и опытом, авторам книг,
которые дополнили мое образование, людям,
которые доверяли мне свои личные истории,
приходили на консультации и программы, в результате чего
сложился мой профессиональный опыт.*



Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Самоидентичность: «Кто я?»	8
Практическая часть	19
Глава 2. О внутренней ценности и любви к себе	31
Практическая часть	41
Глава 3. Семейная система и семья	56
Практическая часть	69
Глава 4. Отношения с мамой	85
Практическая часть	108
Глава 5. Ресурсы, которые дала мама	120
Практическая часть	128
Глава 6. Отношения с папой	139
Практическая часть	157
Глава 7. Ресурсы папы	166
Практическая часть	174
Глава 8. Жизненный сценарий	185
Практическая часть	194
Глава 9. Теневая часть	215
Практическая часть	226
Глава 10. Личные границы	231
Практическая часть	241
Глава 11. Отношения с партнерами	250
Практическая часть	262
Глава 12. Самореализация	281
Практическая часть	292
Заключение	297
Библиографический список	298



Предисловие

То, что не существует окончательной истины, знает каждый здравомыслящий человек. Абсолютные заключения бывают только в области веры, в любом другом случае это нескромность.

К. Юнг

«Кто я?» — один из центральных вопросов, определяющих самоощущение, становление и развитие личности человека. Только ответив себе на этот вопрос, мы можем выстраивать адекватные отношения с собой, другими людьми, профессией и миром. Осознавая, кто мы есть и какими хотим и можем стать, развивая свое самосознание и ответственность, мы меняем к лучшему не только свою жизнь, но и жизнь наших любимых, окружающих людей и общества в целом.

Книга, которую вы держите в руках, написана по мотивам популярного тренинга и является результатом шестилетнего опыта работы с тысячами людей из разных стран мира. Теоретическая и практическая части книги направлены на расширение представлений читателя о себе и своей жизни, развитие аналитического мышления, эмоционального интеллекта, навыков саморефлексии, коммуникации, изменение неадаптивных моделей поведения, самораскрытие и реализацию личности во всех значимых сферах жизни.

Чтобы понять, стоит ли вам ее читать, попробуйте прямо сейчас ответить себе на вопрос: **кто я?**

Что вы чувствуете?

Довольны ли вы своим ответом?

Вы можете нравиться себе в большей или меньшей степени, иметь близких людей, мужа или жену, детей, друзей, профессию, работу, но, если вы не знаете, кто вы, какой или какая вы, чего на самом деле хотите, что вы можете дать себе и другим, к какому будущему идете, — рано или поздно это приведет к неудовлетворенности собой, отношениями с окружающими людьми и собственной жизнью. Вы можете думать, что вам просто «не повезло», что во всем «виноваты» другие люди, но это не так. Все ответы находятся внутри вас. Именно вы — автор и исполнитель главной роли в своей жизни, и чем вы ее наполните, как проживете, такая и выйдет роль, а в конечном итоге и жизнь.

А теперь еще один важный вопрос.

Считаете ли вы себя человеком, который раскрыл свой потенциал и в полной мере реализует себя во всех значимых сферах жизни?

Если нет, книга, которую вы держите в руках, поможет вам это сделать.

Многие люди стремятся к самореализации, но лишь единицы задумываются, что за «само-» стоит внутреннее «я» — с его накопленным опытом, самооценностью, представлениями о себе, особенностями, противоречиями, конфликтами, потенциалами, возможностями, ограничениями и т. д. И куда бы человек ни входил — в супружество, родительство, профессию, дружбу, любые другие отношения, — он всюду привносит *себя самого*. Именно поэтому так важно понимать, кто вы, и ощущать свое достоинство.

В этой книге, состоящей из двенадцати глав и практических частей, я предложу вам познакомиться с собой, уви-

Я ЕСТЬ

деть свои особенности, потребности, желания, потенциалы и возможности, переосмыслить свои отношения с близкими людьми, с профессией и организовать жизнь так, чтобы однажды вы почувствовали себя уверенным, реализованным и удовлетворенным жизнью человеком.



Глава 1

САМОИДЕНТИЧНОСТЬ: «КТО Я?»

Главная жизненная задача человека — дать жизнь самому себе, стать тем, чем он является потенциально. Самый важный плод его усилий — его собственная личность.

Э. ФРОММ

Будьте верны себе, своей душе, своему подлинному «я», и вы сделаете для мира больше, чем ваша уменьшенная, приглушенная, послушная версия.

Б. УЭБСТЕР

Человек не может жить, не обретя самого себя. Это как почва под ногами. Нет ее — и ничего не построишь.

Х. МУРАКАМИ

ИТАК, КТО ВЫ?

Как вы отвечаете себе сегодня на этот вопрос?

Что вы думаете о себе?

Не торопитесь, ответьте себе на эти вопросы. Нет правильных и неправильных ответов, есть ваши. Только давая честные ответы, вы по-настоящему знакомитесь с собой.