

В О Р К Б У К

АНАСТАСИЯ КУЛЬКОВА

ЛЮБЯЩИЙ  
ГОЛОС  
ВНУТРИ

*Как приручить внутреннего критика,  
чтобы перестать наказывать себя  
за свои ошибки и обрести свободу*

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
К90

**Кулькова, Анастасия Гочевна.**

К90 Любящий голос внутри : как приручить внутреннего критика, чтобы перестать наказывать себя за свои ошибки и обрести свободу / Анастасия Кулькова. – Москва : Эксмо, 2024. – 160 с. – (Работа над собой. Книги сильных психологов).

ISBN 978-5-04-191990-0

Автор предлагает пройти курс по приручению внутреннего критика. Чтобы вместо «ты не справился, ты хотел другого, а получилось как всегда» вы четче слышали голос своей Любящей части. Благодаря этому вы научитесь принимать себя, живого человека с мыслями, чувствами, и желаниями, успехами и провалами. На этих страницах вы также найдете авторские аудиопрактики, которые научат бережному и поддерживающему отношению к себе.

**УДК 159.923.2  
ББК 88.52**

ISBN 978-5-04-191990-0

© Кулькова А.Г., текст, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

# Оглавление

<b>От автора</b>	<b>5</b>
<b>О чем этот воркбук?</b>	<b>7</b>
<b>Что это за препятствие?</b>	<b>9</b>
<b>Направляющие вопросы</b>	<b>12</b>
<b>Часть 1. Что такое Внутренний критик и как он может выглядеть</b>	<b>15</b>
Вводная практика осознанности	18
Практика соединения с ресурсом	23
Что такое Внутренний критик	27
Наши состояния	35
Разве Критик не старается улучшить мою жизнь?	40
Дневник дискомфорта	45
Продолжать учиться замечать	52
<b>Часть II. Откуда взялся Критик?</b>	<b>53</b>
Откуда берется Критик?	55
Как выглядит внутренний мир человека с Критиком?	61
Важное напоминание	70
Практика встречи с Критиком	71
<b>Часть III. Изучение и анализ Критика</b>	<b>83</b>
Страх при работе с Критиком	85
Научились, а не родились такими	88
Критик мешает удовлетворению потребностей	89
Визуализация Критика	95
Проверка правдивости посланий Критика	99
Практика выбора посланий	105

<b>Часть IV. Приручение Критика</b>	<b>113</b>
Голос Критика может усилиться	117
Что Критик заставляет меня делать?	119
План управления Критиком	124
<b>Часть V. Внутренний любящий взрослый</b>	<b>131</b>
Внутренний любящий взрослый	133
Практика встречи с Внутренней любящей частью	136
Визуализация Внутреннего любящего помощника	139
Соединение с ресурсом	144
Послания Любящего помощника	145
Практика переписывания посланий	148
Практика ответа Критику	153
<b>Поблагодарите себя</b>	<b>159</b>

# От автора

Здравствуйтесь, дорогие друзья! Как я рада, что вы держите в руках этот воркбук. Я посвящаю его всем тем, кто хочет научиться бережному и поддерживающему отношению к себе. И, может, уже несколько отчаялся в этом пути.

Я практикующий психолог и работаю, опираясь на научно обоснованные подходы психотерапии – схема-терапию и EMDR<sup>1</sup>. Именно эти подходы будут помогать нам в теоретическом и практическом планах.

Моя основная деятельность – это работа с клиентами. Но кроме того, в последние 4 года я занимаюсь просветительской деятельностью: создаю и читаю лекции, веду блоги, которые помогают моим слушателям и читателям справляться с непростыми состояниями и учиться бережному отношению к себе.

Главное, что вы должны обо мне знать, – все, что я опишу в этом воркбук, мне очень хорошо знакомо. Мой собственный Внутренний критик много лет не давал мне спокойно учиться, работать, выстраивать отношения с партнером, дружить, относиться спокойно к своему телу и способностям. Много лет я спасалась от него то прокрастинацией, то упорной работой, то изоляцией, то небывалой активностью... И конечно, это все всегда сопровождалось очень недовольным взглядом в свою сторону. Пока в какой-то момент я не пришла к мысли, что ни я, ни кто-либо другой такого взгляда и отношения не заслуживает.

---

<sup>1</sup> EMDR – десенсибилизация (снижение чувствительности) и переработка травм движением глаз.

И теперь мне хочется поделиться не столько историей успеха, сколько теплым и поддерживающим голосом, сопроводить вас и помочь увидеть в себе то, что когда-то увидела в себе я. Живого человека, яркого и настоящего. С мыслями, чувствами, телом, желаниями, успехами и провалами, результатами, которые достойны любящего, направляющего и спокойного отношения изнутри. Уверена, у нас все получится!

# О чем этот воркбук?

Совместными усилиями мы будем учиться относиться к себе с заботой и любовью. За время работы с клиентами я обнаружила, что порой это представляет серьезные сложности. **Человек может действительно стараться поступать так, как делают любящие себя люди**, — отстаивать границы, давать себе отдых, пытаться ценить свою работу, выбирать подходящую и удобную одежду, обращать внимание на свои чувства. Но! **Этого оказывается недостаточно**, чтобы почувствовать спокойствие и уверенность.

Наоборот, такой человек вместо приятных ощущений может сталкиваться со:

- стыдом — ему может казаться, что он не заслуживает, например отдыхать, ведь в это время кто-то другой усердно и успешно работает;
- ощущением глупости и бессмысленности действий, ведь писать благодарность себе — это что-то сродни абсурду;
- злостью на себя, потому что испытывает гамму чувств, вместо того чтобы ощущать счастье и благодарность;
- виной из-за того, что при отстаивании личных границ заставил собеседника ощутить дискомфорт;
- презрением к себе, потому что наверняка у других все получается лучше;
- и еще множеством других неприятных состояний.

Парадоксальным образом выходит так, что в результате действий, которые должны привести к любви к себе, уверенности, стабильно-

сти самоощущения, человек начинает ощущать **ЕЩЕ БОЛЬШЕ ДИСКОМФОРТА**. И даже откатываться в своей самооценке и отношении к себе на еще более неприятные позиции.

Конечно, мы будем обсуждать любовь к себе. Но не с самого начала. В первую очередь необходимо обсудить то препятствие, которое вызывает стыд, вину и злость на себя и впоследствии не дает нам действительно относиться к себе с искренней заботой и поддержкой.

# Что это за препятствие?

Имя ему – Внутренний критик. Именно с ним мы будем разбираться в первую очередь!

В этом воркбуке вы:

- Увидите, каким разнообразным и неочевидным может быть Внутренний критик.
- Узнаете, откуда берется недовольство собой и почему у нас не получается с ним совладать.
- Научитесь замечать голос Критика и противостоять ему, реалистично оценивая его претензии.
- Сможете снизить уровень тревоги и ощущение постоянного недовольства.
- Научитесь с пониманием относиться к своим ошибкам и неидеальностям.
- Начнете растить Внутренний поддерживающий и любящий голос.

У вас в руках воркбук, содержащий и практический, и теоретический материалы. Вы можете как просто читать его, отмечая для себя новые или полезные мысли, так и выполнять предложенные упражнения и задания. Будет просто замечательно, если вы будете использовать его активно: для рефлексии, исследования своих реакций, заметок и открытий.

**Я неоднократно буду просить вас выполнить какое-то задание или практику, что-то отметить или записать. Однако если в моменте чтения**

вы что-то обнаружили, поняли, заметили — тоже, пожалуйста, отмечайте это в воркбуке. Пусть он станет для вас подспорьем для постепенной наработки навыка конфронтации с вашим Внутренним критиком!

Наш воркбук состоит из 5 частей. **Я не рекомендую «проглатывать» его**, запоем проходя одну главу за другой, практику за практикой. Вы, конечно, можете так сделать, но более эффективным решением будет идти в совершенно спокойном темпе, беря на выполнение каждой, даже небольшой, практики достаточно времени. Так вы сможете в полной мере попрактиковаться в тех техниках, которые мы будем обсуждать.

**ВАЖНО!** Изменениям необходимо время. Это значит, что сразу после выполнения техник вы, возможно, почувствуете некоторое улучшение, но оно, скорее всего, не будет достаточным и полноценным. Наш Внутренний критик формируется не один год, а чаще — в течение десятилетий. Поэтому воркбук станет для вас **стартовой площадкой**, оттолкнувшись от которой, вы сможете дальше многократно использовать все полученные инструменты. С каждым днем вы будете все дальше отодвигать мнение Критика и еще более искренне заниматься тем, что делает вас счастливыми.

Интересный факт. Многие люди, у которых есть активный Критик, абсолютно уверены, что его нет! Я сейчас вовсе не хочу заставить сомневаться в себе тех, у кого и правда Взрослая любящая часть более активна. О ней мы поговорим в самом конце воркбука. Я лишь хочу обратить ваше внимание на следующее: если вы думаете, что «это не Критик, я просто люблю развиваться и становиться лучше», а на самом деле ваша тяга к знаниям и развитию чаще заставляет вас сомневаться в себе или тревожиться — скорее всего, у вас все же есть Критик.

Или если вы говорите: «Я просто забочусь о своих близких», а на деле слишком часто чувствуете вину, особенно когда из-за большой рабочей нагрузки приходится отказывать друзьям или семье, возможно, у вас все же есть Критик.

Или вам кажется, что вы «всего лишь говорите людям правду и сильно им помогаете», а на деле редко когда можете пройти мимо чужой неудачной фотографии без комментария, который, несомненно, заста-

вит того, кто ее выложил, пожалеть о своем решении. В этом случае высока вероятность, что у вас все же есть Критик.

Сложность здесь в том, что не всегда мы можем взглянуть на себя достаточно прямолинейным и объективным взглядом, способным распознать, какие из наших действий и правда приносят нам дискомфорт и ухудшают нашу жизнь. Поэтому даже если вы на 100% уверены, что никакого Критика у вас нет и в помине, я рекомендую прочитать этот воркбук на случай... если Критик все же есть.







Часть 1

**Что такое Внутренний  
критик и как  
он может выглядеть**