

УДК ...
Г ...

Гаєвська Н. ...

Г... Нова Я... Шлях до себе : 39-денний марафон із відновлення психічних та фізичних сил / Н. ... Гаєвська. — Тернопіль : Мандрівець, 2019. — ... с.
ISBN 978-966-634-...-.

УДК ...

Усі права застережено
All rights reserved
ISBN 978-966-634-...-.

© Н. Гаєвська, 2019
© ТОВ “Мандрівець”, 2019

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	6
Як усе починалося.....	10
Як користуватися цією книжкою	13
День 1. ЧАС ДЛЯ СЕБЕ.....	16
День 2. СИЛА МРІЙ.....	18
День 3. ЗВІЛЬНЯЄМО ПРОСТІР НАВКОЛО СЕБЕ	20
День 4. ФІЛЬТРУЄМО ІНФОРМАЦІЙНИЙ ПОТІК.....	22
День 5. ЗАВЕРШУЄМО “ЗАВИСЛІ” СПРАВИ.....	25
День 6. ТРИ КАПЕЛЮХИ.....	28
День 7. ПЕРЕВОДИМО СТОСУНКИ ЗІ СТАТУСУ “ВСЕ СКЛАДНО” В СТАТУС “ВИРІШУЮТЬСЯ”	32
День 8. ВЧИМОСЯ ПРОБАЧАТИ І ЗАЛІКОВУВАТИ ДУШЕВНІ РАНИ.....	35
День 9. ДОЛАЄМО ПЕРЕШКОДИ	39
День 10. ПОЗБУВАЄМОСЯ ПСИХОЛОГІЇ БІДНОСТІ	41
День 11. ВІДПУСКАЄМО ОБРАЗУ.....	45
День 12. ЗДОБУТКИ.....	48
День 13. ВНУТРІШНІ Й ЗОВНІШНІ РЕСУРСИ	54
День 14. ВЧИМОСЯ ДОВІРЯТИ СВОЄМУ ТІЛУ	58
День 15. ПРИХОВАНІ РЕСУРСИ ВАШОГО ТІЛА	60
День 16. ПРИХОВАНІ РЕСУРСИ ВАШОГО ТІЛА. ПРОДОВЖЕННЯ.....	64

День 17. ПРИХОВАНІ РЕСУРСИ ВАШОГО ТІЛА. ЗАВЕРШЕННЯ.....	68
День 18. ВИЗНАЧАЄМО СВОЇ БІОРИТМИ.....	71
День 19. "МИ Є ТЕ, ЩО ЇМО", АБО ПРО ЩО МОЖУТЬ РОЗПОВІСТИ НАШІ ХАРЧОВІ ЗВИЧКИ.....	74
День 20. РОЗСЛАБЛЯЄМОСЬ!	78
День 21. СИЛА РОДУ ЯК ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС.....	82
День 22. СИЛА РОДУ. ПРОДОВЖЕННЯ.....	86
День 23. ЕНЕРГІЯ "ХОЧУ", АБО ЯК ПЕРЕСТАТИ ВІДЧУВАТИ ПРОВИНУ ЗА ВЛАСНІ БАЖАННЯ.....	94
День 24. ВЧИМОСЯ ЧУТИ СВОЇ СПРАВЖНІ БАЖАННЯ.....	98
День 25. МАТЕРІАЛЬНИЙ РЕСУРС	100
День 26. СТОСУНКИ ЯК РЕСУРС	105
День 27. КОРЕГУЄМО САМООЦІНКУ	109
День 28. ЧАС ДЛЯ ЗМІН.....	118
День 29. ОПАНОВУЄМО МИСТЕЦТВО ПОСТАНОВКИ ЦІЛЕЙ	121
День 30. СТРАТЕГІЧНЕ ПЛАНУВАННЯ МАЙБУТНЬОГО.....	124
День 31. ТАКТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ МАЙБУТНЬОГО	127
День 32. СТРАТЕГІЯ ДІСНЕЯ – ДОДАЙ СОБІ МОТИВАЦІЇ!	131
День 33. ПЕРЕШКОДИ ЯК МОЖЛИВОСТІ.....	136
День 34. ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ ЛІНИВИХ.....	140
День 35. ПОЧУТТЯ ГУМОРУ.....	143
День 36. ПРИНЦИП МАТВІЯ	147

День 37. ПОГЛЯД ІЗ ДЗЕРКАЛА	151
День 38. ЗА КРОК ДО ЗАВЕРШЕННЯ	153
День 39. ФІНІШ!.....	156
Зворотний зв'язок	158
Подяка.....	158
ДЖЕРЕЛА.....	159

ПЕРЕДМОВА

Перш ніж сісти за роботу над книжкою “Нова Я... Шлях до себе” я довго вагалася: писати, не писати, варто, не варто і взагалі, кому це треба. Кілька разів я відкладала цю затію в довгу шухляду, постійно знаходячи найрізноманітніші причини-відмазки. Одного разу, випадково переглядаючи папку зі спамом на месенджері свого профілю у соціальній мережі Фейсбук, натрапила на лист від однієї з учасниць марафону “Нова Я до Нового року”. Лист пролежав там чи не три роки...

Ділюся з дозволу авторки, зберігаючи конфіденційність:

Доброго дня, пані Наталю. Хочу сказати вам велике і щире дякую за марафон. Я трішки схитрувала і тихенько його проходила, бо знаю себе)). Багато чого розпочинаю і не доводжу до кінця. І в вашому марафоні проходила кожне завдання, зосереджуючись на ньому, не коментуючи нічого. Було важко, на середині здалося, що сили вичерпані, але кожне нове завдання надихало рухатися вперед і таки дійти до кінця. Хоч у мене, може, десь менше прибрано на кухні чи в кімнаті (і ще деякі справи не зроблені), час, проведений із вами, з вашими мудрими порадами, додає радості через те, що пізнала щось нове для себе, полюбила себе більше, по-іншому дивлюся на різні речі та ситуації. Завдання, яке я собі поставила наполовину виконане, від чого я дуже рада. Вчора лікувала зуб у свого лікаря, і він сказав: “Вам безкоштовно, просто за усмішку”. Я зрозуміла, що зміни в мені відбуваються. Але ще кілька ваших завдань, які не встигла, треба виконати. Тож хочу вам сказати, що ваші завдання цінні та дорогі для нас, жінок. Дякую ще раз за вашу працю, за ваше натхнення, за ваше відчуття, за ваші слова.

Це стало вихідною точкою, щоб знову сісти за свій надійний ноутбук.

Із кожним словом я все більше переконувалася, що мені не просто є що сказати, мені дуже хочеться, ну дуже-дуже, поділитися хоча б частинкою того, що я знаю, вмію, чого навчилася, працюючи сімейним психологом.

Поділитися власною історією пошуку себе, в якій не обійшлося без втрат і розчарувань, але в ній так багато здобутків, щасливих випадковостей (може, зовсім і не випадковостей). Напевно, саме це і стало головною причиною того, що ви зараз тримаєте в руках цю книжку.

За основу своєї праці я вирішила взяти ідею і доопрацьовану програму марафону “Нова Я до Нового року”, який ми організували онлайн разом з Іриною Микитюк восени 2015-го. Він тривав рівно 40 днів до Нового 2016 року. Це був перший великий успішний проєкт після мого переїзду з України в Канаду, після народження другої дитини і професійного застою з цілком об’єктивних причин. Ба більше, для мене це була шокова терапія, коли твоє серце запускають сильним розрядом струму і ти відчуваєш, як воно починає спочатку повільно, а потім все швидше і швидше битися в тебе в грудях. Коли прокидаєшся в незнайомому місці й не до кінця розумієш, де ти і хто ти, але чітко усвідомлюєш – треба діяти...

Тоді я ще цього не знала, але це був мій перший крок на шляху до себе самої...

На шляху переосмислення, позбавлення ілюзій і відродження.

Познайомимося!

Звати мене Наталія Гаєвська.

Я – професійний психолог, психотерапевт за напрямком “Сімейна системна психотерапія” з досвідом індивідуальної та групової роботи понад 12 років.

Я кандидат психологічних наук (соціальна та політична психологія), недавно підтвердила свої дипломи в Канаді й отримала заслужене Ph.D.

А ще – сертифікований коуч Міжнародної федерації коучінга (Professional Certified Coach, Canada), а також дійсний член Онтарійської спілки психологів (Ontario Psychological Association, Canada) та Української спілки психотерапевтів (УСП).

Успішно закінчила п'ятирічний міжнародний освітній проект Української спілки психотерапевтів "Трускавецька Школа психотерапії" за напрямком сімейна системна психотерапія.

Наразі розпочала процедуру ліцензування своєї психологічної діяльності в провінції Онтаріо (Канада). "Гарна то пісня, але довга", – полюбляла казати моя бабуся. Але нічого, я не поспішаю.

Я працюю з тривожними розладами, фобіями, панічними атаками, настирливістю, хоча і з депресивними станами всіх мастей "дружу", а також і з іншими психологічними негараздами та проблемами. Подобається працювати з дітками – як великими, так і маленькими, також із сімейними парами, а деколи і з цілими родинами в кількох поколіннях. Останнім часом багато працюю з емігрантами та їхніми родинками.

Веду блог https://nv.ua/ukr/opinion_author/gaevskaya.html, присвячений стосункам, як в парі, так і між батьками та дітьми, кращому розумінню себе та інших, своїх емоцій та почуттів і, звісно, а також даю фахові поради, як із тим усім упоратися.

Ви завжди можете знайти найсвіжіші матеріали та публікації на моїй професійній сторінці в соціальній мережі Фейсбук, а також залишити свої коментарі та відгуки: <https://www.facebook.com/hayevska/> або на моєму ютюб-каналі: <https://www.youtube.com/channel/UCwpxtznzfsFbkaLSJLTU0LcQ>

Я мама двох чудових донечок із сімейним стажем понад 20 років – щасливих, легких, важких, сповнених мрій, сподівань, розчарувань, падінь і підйомів, таких різних і таких наповнених життям!

Що б хотіла ще сказати про себе? Живу таким самим життям, як і всі інші люди: боюся, тривожуся, радію, пробую, помиляюся, досліджую, трішки закохуюся...

Напевно, моє найважливіше відкриття про себе полягає в тому, що я нікому не зобов'язана бути ідеальною. І собі в тому числі...

Водночас я не вимагаю цього від свого чоловіка, дітей, друзів, клієнтів і від просто знайомих та незнайомих людей. Я можу гніватися, панікувати, розчаровуватися, ображатися, любити і захоплюватися, втрачати голову від сильних емоцій та почуттів.

І вже можу не соромитися, не звинувачувати себе за це, адже я жива. Я всього лиш людина...

Рада буду супроводжувати та допомагати вам у вашій подорожі до самих себе!

ЯК УСЕ ПОЧИНАЛОСЯ

Все, як найчастіше буває, трапилося несподівано та раптово. В один зовсім не чудовий осінній день я (не пригадаю вже з якої причини) засумувала, розклеїлась. Ще й ностальгія не давала дихнути, одним словом, хоч сядь і плач. Певно, та моя хандра ще б довго переслідувала мене, розповідаючи свої сльозливо-тужливі історії, якби тоді на порозі мого торонтівського помешкання не з'явилась Іра Микитюк. Із нею на той час ми були добрими колежанками.

Після короткої бесіди за горнятком кави ми вирішили допомогти одна одній впоратися зі своїми "печальками", а головне – розробити для себе програму емоційного-фізичного-психічного оновлення. Я відразу ожила, сказала своїй хандрі: "В чергу! В мене тут цікавіші справи є!" Запалившись Іриною енергією та ентузіазмом, взялась до роботи.

Ось так із бажання допомогти одна одній і з'явилась чудова ідея онлайн-марафону. Ми дуже швидко збагнули, що навколо є багато людей, які також мають потребу у відновленні своїх душевних та фізичних сил, а нам є що запропонувати і є про що розповісти. Тож результат не забарився – ми організовували проект "Нова Я до Нового року" для всіх зацікавлених на платформі соціальної мережі Фейсбук.

Учасницями проекту були в основному жінки з різним сімейним статусом, різного вікового діапазону (від 18 до 59-ти років). Оскільки марафон проходив онлайн, у режимі реального часу, це дало змогу охопити доволі широку аудиторію (понад 200 учасниць) із різних країн і континентів. Серед "марафонців" були українки, польки, німкені, американки, канадійки, італійки. Інтерактивність і доступність дозволяла всім спілкуватися на рівних, обговорювати виконання запропонованих завдань, ділитися своїми враженнями та переживаннями.

На той час мені дуже хотілося, щоб це був актуальний і цікавий саме український продукт на ринку психологічних послуг, особливо в контексті подій 2014–2015 років: Майдану, Революції Гідності, вій-

ни на сході та перезавантаження всього українського суспільства. Хотілося бодай так докластися до спільної справи.

Безпосередньо в мої обов'язки входила розробка 39-денної програми завдань, що їх учасниці марафону отримували щодня в один і той самий час. Працюючи над ними вони мали б можливість знайти відповіді на питання, що їх хвилюють, окреслити для себе майбутні цілі та перспективи, віднайти для цього відповідні ресурси, а головне – ОНОВИТИ свій психологічний стан. Заново відкрити себе саму і по-новому подивитися на таке звичне відображення в дзеркалі. Щоб знову в своїх очах побачити бешкетливі вогники, що відповідають за рівень задоволення життям, незалежно від обставин/погоди/шумних сусідів/противних співробітників – і ще казна-чого.

Бо що таке за великим рахунком ОНОВЛЕННЯ СЕБЕ, своїх психічних сил після тривалого застою, фізичного і психічного перевантаження або ухвалення невдалих рішень?

Це – повернення собі вміння жити в злагоді з собою, прислухатися до своїх потреб, турбуватися про себе.

Це – здатність знову відшукати в собі впевненість і віру, мовляв, що б не відбувалося в моєму житті, я з цим впораюся, я "не зійду" з дистанції.

Це – відродження в собі вміння поряд із власною цінністю бачити та поважати цінність інших людей, бо саме в цьому і ховається секрет щасливих довготривалих взаємин.

А ще, ОНОВЛЕННЯ СЕБЕ – це можливість відкрити в собі великий талант щодня радіти життю і приймати все його різноманіття із вдячністю.

І, напевно, ОНОВЛЕННЯ своїх психічних сил було б неможливим без прийняття на себе відповідальності за своє життя і мужності бути щасливими. Адже десь тут криється секрет дорослішання та зрілості.

Все почалося з ентузіазму, з віри у власні сили, з бажання "перевернути світ" і деякою мірою нам це вдалося. Проект стрімко розвивався: щодня з'являлися все нові й нові учасниці; виникали цікаві дискусії; з'являлися провокативні коментарі, запитання, інсайти; тривали по-справжньому палкі обговорення "гарячих" тем.

Зараз, озираючись, бачу, яку величезну роботу за такий короткий проміжок часу було виконано.

З наближенням завершення марафону наші дороги з Ірою розійшлися. На багато речей ми дивилися по-різному і, напевно, саме в цьому був як і плюс, так і мінус нашого проекту. Однак, на жаль, нам не вдалося до фінішу “добігти” в парі. Часом таке буває. Але я донині безмежно вдячна Ірі, що тоді вона так вчасно з’явилася на порозі мого дому...

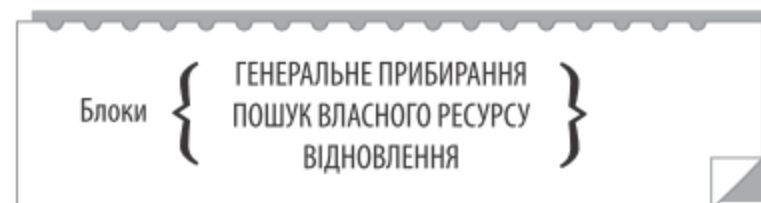
ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ЦІЄЮ КНИЖКОЮ

У вас в руках 39-денний марафон зі щоденними завданнями, виконуючи які ви матимете нагоду впустити у своє життя трішки більше радості, задоволення, приємних несподіванок і просто гарного настрою. Пройшовши марафон до кінця, ви отримаєте новий досвід щодо того, як виходити зі скрутних ситуацій, як краще розуміти себе і своїх рідних, як позбутися всякого мотлоху, що захащує життя, як будувати нові стосунки та просто відчувати повноту і смак життя, чітко усвідомлюючи, чого хочете саме ВИ, не розмінюючись на зайві компроміси.

Саме так я уявляю собі Відновлення.

Отже, 39 днів – 39 завдань, по одному щодня. Прості, зрозумілі й водночас ефективні вправи та техніки, що підштовхнуть вас до нового погляду на, здавалося б, звичні речі, а також стануть добрим підґрунтям для розкриття вашої індивідуальності.

Програма завдань, кожне з яких супроводжується покроковою інструкцією щодо виконання, розроблена на основі мого багаторічного досвіду ведення як терапевтичних груп, так і груп особистісного зростання. Всі завдання об’єднані в три тематичні блоки (приблизно однакові за тривалістю) таким чином, щоб кожен отримав цілісну картину та конкретні кроки для оновлення свого життя:



Чи можна пропускати завдання? Так, адже кожен із вас орієнтується на власні потреби та запити.

До прикладу, якщо ви відчуваєте виснаження і потребу відновити свої сили, можете на початках пропустити завдання із першого блоку “Генеральне прибирання” і відразу ж перейти до другого блоку