

## Оглавление

ПУТЕШЕСТВИЕ НАЧИНАЕТСЯ .....	6
САМОПОЗНАНИЕ .....	9
Поиск своих «нельзя» .....	11
Разрешаю себе.....	13
Я не я, это маска моя .....	15
«А я – такая» .....	17
Скрытые выгоды .....	19
Я наоборот .....	23
Тревожные звоночки .....	25
Границы, которые я уважаю .....	27
Не интересно (и не стыдно за это) .....	29
Я, мое, мне.....	31
Практика осенних туманов.....	33
Мое тайное общество.....	35
На кончике языка.....	37
Чувства, которые мне не нравятся .....	39
Надвигается гроза... ..	41
Шапочка спасателя .....	43
38 попугаев.....	45
У каждой вещи – своя история .....	47
РЕСУРС.....	49
То, что всегда со мной.....	51
Конец света отменяется.....	53
Бесит и царапает .....	55
Доверяй отсутствию .....	57
«Я чувствую себя любимой, когда...» .....	59
Завистливое око видит широко .....	61
Пришла, увидела, победила (пусть и не сразу) .....	63
Точки обнуления .....	65
Ты да я, да мы с тобой (такие разные).....	67
Озеро памяти .....	69
Спасибо мне .....	71
Ух ты, какая крутая! .....	73
Взяла себя на «слабо» (и больше не хочется).....	75
Не дам! .....	77
Вода камень точит .....	79
Люди-опоры .....	81

ВДОХНОВЕНИЕ.....	83
Бремя перфекционизма .....	85
И побежали мурашки .....	87
Опыт напрокат .....	89
Мой идеальный дом .....	91
Созвездие.....	93
Моя идеальная фотосессия .....	94
Случайное семечко .....	96
Подарки, которые мне дарили .....	98
Мой виш-лист подарков.....	100
Город говорит.....	102
Гардероб .....	104
Мой сумасбродный план на старость .....	107
Письмо незнакомцу .....	109
Здравствуй, моя хорошая .....	111
БЫСТРЫЕ ПРАКТИКИ САМОПОМОЩИ .....	115
Вдох-выдох .....	117
Мыльные пузыри .....	117
Мои ноги вращают этот мир .....	117
Цифра на ладошке .....	118
Крошки печенья для божков несовершенства .....	119
Ладони крест-накрест.....	120
Подвигайтесь, если испугались .....	120
В ТОЧКЕ ПОКОЯ .....	123

## Путешествие начинается

Здравствуйтесь, дорогие читатели.

Меня зовут Ольга Примаченко, я журналист, психолог и автор книги «К себе нежно».

Этот воркбук — инструмент для знакомства с собой, поиска ресурса и вдохновения: упражнения, которые вы здесь найдете, помогут вам открыть в себе как можно больше источников силы. Это и ваш прошлый опыт, и практические умения, и мечты. Достижения и неудачи, сложные периоды, из которых удалось выплыть — и все ваши непобеды. Ведь не бывает напрасного опыта: любое событие — подарок.

Мы будем исследовать, как то, через что вы прошли, можно использовать для укрепления внутренних опор. Будем много мечтать и вспоминать. Будем учиться отпускать контроль — и веселиться!

Воркбук поделен на четыре смысловые части:

1. *Самопознание* («Кто я? Что мне нравится? В чем моя уникальность?»).
2. *Ресурс* («На что в себе и в своем опыте я могу опереться?»).
3. *Вдохновение* («От чего у меня бегут мурашечки? Как я могу их разбудить?»).
4. *Быстрые практики самопомощи* (как избавиться от тревоги и заземлиться).

Выполнять упражнения можно как по порядку, так и нет. Возвращайтесь к ним в любое время и работайте с ними как угодно долго. Может случиться, что, начав упражнение, вы обнаружите себя не знающими, что написать, потому что «ничего в голову не лезет» или «у меня так вообще не бывает», «это не про меня». Это нормально. Просто перейдите к следующему упражнению — и наблюдайте, как в течение ближайших дней или недель вы станете замечать то, о чем было упражнение, вызвавшее ступор. «Ой, так вот о чем спрашивалось!» — этот отклик означает, что подсознание начало сотрудничать. Не упускайте момент: возвращайтесь на пропущенные страницы и записывайте.

Выполняя упражнения, не пытайтесь никому понравиться (даже себе). Этот воркбук не для того, чтобы давать почитать его кому-то для мнения или оценки («Правда, я молодец? Столько интересного в себе откопала!»). Если чувствуете, что упражнение для вас уязвимое, а гарантии, что тетрадь больше никто не прочтет, нет, выполните его на отдельном листочке, который можно надежно спрятать, или в телефонной записке.

Очень важно, чтобы, раскрываясь, вы ощущали безопасность. Комфорта может и не быть: все-таки, иногда придется копать в больное. Куда важнее, чтобы вы были искренны в том, что пишете, а не сдавали воображаемый экзамен на «хорошую девочку».

Если во время упражнения вы почувствуете, что начинаете сильно волноваться, сбивается дыхание, к горлу подступает ком, а на глаза наворачиваются слезы, закройте тетрадь и сделайте несколько глубоких медленных вдохов и выдохов. Положите скрещенные ладони на грудь, ощутите их тепло, услышьте, как бьется сердце, увидите, как поднимается и опускается грудная клетка.

Напомните себе, что вы здесь и сейчас, ваши ноги крепко стоят на земле, вас зовут так-то, вам столько-то лет, вы выросли и у вас все хорошо. Пусть маленькая девочка внутри вас разволновалась и расплакалась, но взрослая вы никуда не делась — вы рядом. Сделайте себе чаю или выпейте воды и, если есть возможность, снимите обувь и коснитесь пола голыми ступнями. Таким образом вы заземлитесь. Это позволит переключить внимание ума с воспоминаний на телесные ощущения и бережно выведет вас из взбудораженного состояния.

Если тема вдруг оказалась для вас слишком болезненной, не идите в нее одни — проработайте ее с психологом. Иногда для похода во внутренний лес нужен проводник, в компании которого вы сможете петь песни храбрости, плакать, бояться, нервно шутить, но продолжать идти — чтобы однажды выйти на залитую солнцем поляну и понять: все, больше не страшно. Ну, может, еще *совсем немножко*, но уже точно не до тошноты и ватных ног.

При этом не сдерживайте слезы, выполняя упражнения — плачьте вволю, выпуская со слезами копившуюся годами боль. Пусть выходит.

Если места для ответа не хватает, пишите на дополнительных листочках или стикерах — и клеивайте их на страницу упражнения.

Не спешите, не гонитесь побыстрее все выполнить — так можно быстро устать, разочароваться и забросить. Двигайтесь по воркбуку в своем темпе, берите паузы, откладывайте на неделю или даже на месяцы — и возвращайтесь, когда почувствуете силы продолжать.

Все, что вы о себе узнаете здесь, станет вашим несгораемым ресурсом, важным знанием о себе, с которым проще и понятнее жить. Зная, на что вы можете опереться, вы будете увереннее размещать себя в настоящем, смелее планировать, легче отпускать то, чему пришло время уйти. И верить в свою «нормальность».

Я желаю вам долгих минут качественного общения с собой. Берите столько времени, сколько нужно. Напитывайтесь любовью и уважением к себе.

И знайте: любая точка покоя однажды превращается в точку роста.

Исследуйте, наполняйтесь, вдохновляйтесь.

А я буду рядом.

## САМОПОЗНАНИЕ

*Этот раздел воркбука — про сложные и глубокие разговоры со своим «я».*

*Они помогают идти своей неповторимой дорогой и становятся жизненно необходимы, когда теряются ориентиры, вокруг сгущается темнота, а внутренний компас сбивает — по непонятным (пока) причинам.*

*Знакомясь с собой на страницах этого раздела, открывайте волшебные шкатулки, спрятанные внутри. Понимая о себе важное, присваивайте то, чем можно гордиться, и отпускайте то, что больше не про вас.*

*И самое главное: не стыдитесь и не бойтесь своей непохожести.*

*Всегда помните: с вами все в порядке, вам можно отличаться от других, любить не то, что «нужно», а то, к чему действительно лежит душа.*

*Это совершенно нормально — и очень красиво.*

## Поиск своих «нельзя»

Приступая к первому упражнению, держите наготове бумажные платочки — в какой-то момент вам может стать себя жалко (и тогда крепко-крепко обнимите себя).

Итак, создайте список внутренних запретов, о которые вы всякий раз спотыкаетесь, пытаясь делать то, что вам нравится. Список тех самых «нельзя», которые своей тоненькой цепкой лапкой хватают вас за ногу, как только вы решаете попробовать что-то новое, цокают языком и нашептывают, что «хорошие девочки так не поступают».

Нельзя ярко краситься, носить колготки в сеточку, звонить первой, опаздывать, повышать голос, проявляться, думать о себе, не слушать родителей, говорить «нет», оставаться в зоне комфорта и...

*Что там еще окажется, в вашем списке запретов?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Когда закончите, прислушайтесь, чьими голосами звучат в вашей голове эти запреты, и напишите рядом их источник (мама, отец, сестра, бабушка и так далее). Живут ли люди, которые говорят вам, «как правильно», так, как хотели бы жить вы? Есть ли среди этих людей те, кого уже нет в живых, но чьи слова вас все еще ограничивают и сдерживают?

**Смысл:** составить список запретов, которые связывают руки невидимыми путами и мешают жить подлинной жизнью. Осознать, что многие ограничения не имеют под собой основания — их нарушение ничем не угрожает. Вас не пристыдят и не поставят в угол, но вы все еще цепляетесь за них своей детской частью, ожидая воображаемого наказания. А по сути, наказываете таким образом самих себя. Всегда можно попробовать взять ответственность за свою жизнь на себя и рискнуть выйти за рамки прежних ограничений — вдруг получится *восхитительно*?

## Разрешаю себе...

Суть этого упражнения — написать своего рода манифест позволения. Набраться храбрости и разрешить себе — все то прекрасное, к чему стремится ваша душа, от чего у вас мурашечки. Все, что вы давно хотели попробовать, но все никак не решались.

Разрешите себе. Для начала — хотя бы просто напишите, что вы себе это разрешаете. Уже один только вид написанного будет вдохновлять вас отправиться навстречу самим себе — любопытным, ищущим, смелым.

Это не про выход из зоны комфорта (когда может и не хочешь что-то делать, но заставляешь себя, потому что это вроде как «полезно» для развития). Это про послушать себя, услышать себя — и наконец-то себе разрешить. Потому что жизнь одна, и она довольно коротка. Если не решиться разрешить что-то себе сейчас — то когда?..

Для вдохновения поделюсь с вами собственным текстом такого манифеста. Если он вам понравится, вы почувствуете его близким — смело присваивайте его душой себе и просто напишите ему продолжение.

Регулярно перечитывайте написанное, пока ваше мысленное «хотелось бы...» на бумаге не превратится в уверенное «делаю!» в жизни.

Приятного вам позволения себе — дышите и разрешайте.

*Разрешаю себе...*

*Брать время на подумать. Либо решать дела тут же, ничего не откладывая. Проявлять любопытство. Идти на контакт. Избегать контакта. Чистить ленту. Кормить себя вкусным, поить любимым. Не разговаривать с таксистами — или разговаривать, но когда действительно интересно.*

*Радовать себя хорошими книгами. Отдавать книги, из которых эмоционально и интеллектуально выросла. Вдохновляться людьми. Осознавать, что некоторые из них не вдохновляют.*

*Не совпадать с картинкой себя в чужой голове и ничего с этим не делать. Позволять другим во мне разочаровываться. Не брать на себя за это вину.*

*Проживать потери в режиме заботы. Брать себя за руку и уводить из толпы. Выплакывать себя до дна. Выписывать свою боль. Просить о помощи. Выбирать, какую помощь принять, чем отблагодарить, как выразить свою признательность.*



*Учиться договариваться на берегу. Спрашивать глупое, прояснять непонятное. Говорить «да». Говорить «да, хочу». Но и не отказываться от своего «нет», если это то, чего я действительно хочу.*

*Уважать свои ограничения. Не ломать себе шею, прыгая выше головы. Оставлять последнее слово за собой – или оставлять вместо себя тишину. Мне все это можно.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---