

Вправа «Моя улюблена притча» .....	168
Вправа «Щоденник мрій. Моє майбутнє» .....	171
<b>Як казати «НІ!» в будь-якій ситуації .....</b>	<b>173</b>
Вправа «Щоденник відмов» .....	174
Вправа «Мандала відмови» .....	176
Вправа «Лист відмови» .....	178
Вправа «Сила мого «Ні!» .....	180
Вправа «50 відтінків легкості «Ні» .....	181
Вправа «Танок сили мого «Ні!» .....	182
Вправа «Ввічлива відмова» .....	184
<b>Автори книги .....</b>	<b>187</b>
<b>Хочу також стати автором книги.....</b>	<b>219</b>

## Вступ

Як часто ми кажемо «ТАК» у той час, коли могли би відмовитися? Як часто ми «наступаємо» на своє Я, щоб залишатися хорошими для когось? На жаль, пострадянське виховання, постійний тиск батьків, вчителів, старшого покоління, якому прийшлося пережити багато страждань і для якого промовчати, погодитися було краще, ніж відстоювати свою думку — все це впливає на більшість із нас.

А ще трапляється так, що ми самі собі стаємо ворогом, тому що не в достатній мірі піклуємося про себе, не дозволяємо достатньо турботи про себе, відпочинку, красивих речей, якісної їжі. Ці обмеження призводять до моральних та фізичних страждань, а отже, роблять нас нещасливими.

Ще не одне покоління буде потерпати від спроб різних систем задавити свободу висловлювання, проявлення, самовираження. Але вже зараз ми підіймаємо голову і починаємо казати тверде «НІ!» тому, що нам не подобається, на що ми не хочемо погоджуватися, що відволікає нас від більш важливого. Все більше і більше людей проявляють свідомість, працюють із тим, щоб бути сильними у відстоюванні себе справжніх.

Для створення цієї книги зібралися 31 автор із різних країн, які навчилися захищати свої кордони, які змогли подолати комплекс меншовартості, які розвинули в собі навичку вірити в себе попри все, які не здаються просто тому, що всі здалися. Автори цієї книги — експерти з психології, тренерства, коучингу, фінансів, медицини тощо. Вони прості люди, але, в той же час, надзвичайні, бо щодня працювати над собою — це подвиг! І Ви, шановний читачу, теж надзвичайний, бо тримаєте цю книгу в руках, а отже, тепер ми з Вами однієї крові! Тепер ми разом скажемо «НІ!» всьому тому, що нас не влаштовує!

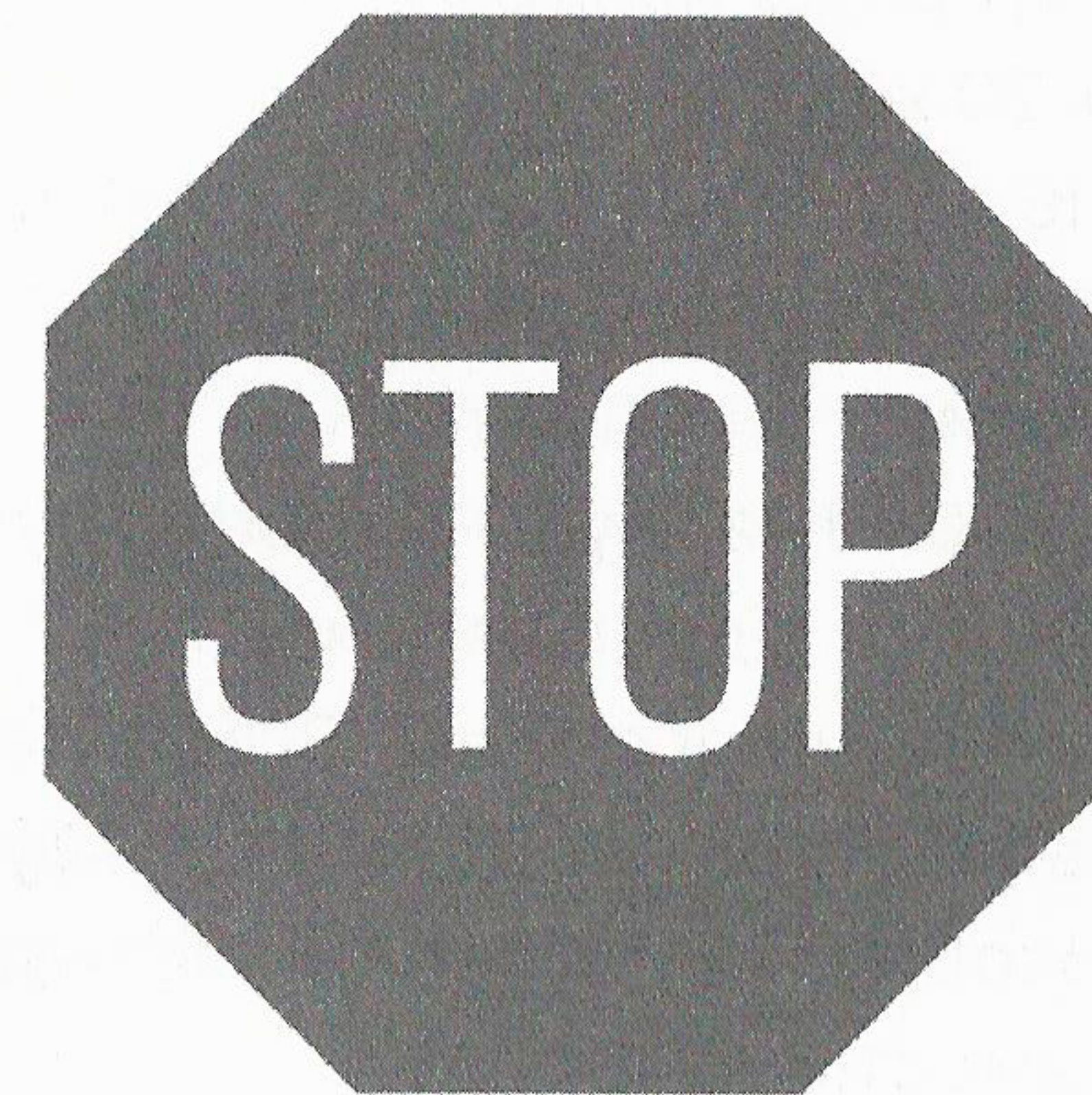
У книзі «ЯК НАВЧИТИСЯ ВЧАСНО КАЗАТИ «НІ!»: щоденні вправи для кожного» ви знайдете 78 вправ, які можете

застосовувати на кожен день. Впевнені, що книга стане для вас вірним другом та помічником у подоланні перешкод на шляху до щасливого та гармонійного життя. Вона також буде корисною тим, хто хоче налагодити стосунки з партнерами, батьками, дітьми, співробітниками, клієнтами, просто з оточуючими вас людьми. Адже якісна комунікація — це шлях до комфортної взаємодії і не тільки на рівні родини чи колективу, а й на рівні країн.

Посібник також стане помічним інструментом у роботі психологів, коучів, тренерів, спеціалістів підтримуючих професій, HR-менеджерів — всіх, хто регулярно працює з людьми і допомагає налагодити стосунки із собою та оточенням.

Бажаємо вам слідувати своїм мріям та насолоджуватися кожним днем свого життя!

*З вірою у вас,  
авторка проєкту «Стань автором книги за 7 днів!»,  
у рамках якого було створено книгу  
«ЯК НАВЧИТИСЯ ВЧАСНО КАЗАТИ "НІ!":  
щоденні вправи для кожного»,  
Тетяна Курганська*



## **ЯК КАЗАТИ «НІ!» СИНДРОМУ САМОЗВАНЦЯ**

## Вправа «Голос власної впевненості»

Авторка — Світлана Мозган

**Мета:** навчитися помічати власні досягнення та розвивати впевненість у своїх можливостях, сказати «Ні» синдрому самозванця.

**Інвентар:** ручка, аркуш паперу.

**Час роботи:** 15–20 хвилин.

**Вікові рамки:** 16+.

### Алгоритм роботи:

1. Підготовка. Візьміть аркуш паперу та ручку. Знайдіть тихе місце, де вас ніхто не відволікатиме.

2. Складання списку досягнень. Згадайте та запишіть усі свої досягнення, великі та малі. Це можуть бути успіхи на роботі, в навчанні, особисті перемоги, хобі, будь-що. Можливо, ви змогли щось самостійно зробити.

Напишіть поряд з кожним досягненням, які зусилля ви доклали для його досягнення. Не соромтеся бути конкретними: які навички ви використали, скільки часу витратили, які перешкоди подолали, або, може, ви змогли досягти легко щось? І це теж буде вашим досягненням не ускладнювати.

3. Аналіз. Прочитайте вголос кожен пункт зі списку. Після кожного досягнення зробіть паузу і задайте собі питання: «Чи могла б інша людина зробити це замість мене?». Підкресліть, що саме ВАШІ зусилля та вміння призвели до успіху. Напишіть, які ваші якості в цьому допомогли.

4. Створення позитивного листа-афірмації. Напишіть собі лист, де ви визнаєте свої досягнення та висловлюєте подяку за свою працю і старанність.

Почніть зі слів: «Я пишаюся собою за те, що...». Перелічіть кілька своїх досягнень та висловіть впевненість у своїх здібностях.

5. Практика. Протягом тижня кожного ранку читайте вголос свій лист-афірмацію. Якщо протягом дня виникають сумніви у власних силах, перечитуйте або згадуйте лист, нагадуючи собі про свої досягнення.

6. Рефлексія. Наприкінці тижня проаналізуйте свої відчуття. Чи стало легше приймати власні досягнення? Чи змінилося ваше ставлення до себе?

Додаткові поради.

Якщо виникають труднощі зі складанням списку досягнень, попросіть друзів або близьких допомогти вам пригадати ваші успіхи. Практикуйте цю вправу регулярно, особливо в моменти сумнівів.

**Висновки:** виконання вправи і рефлексія допоможуть помічати власні досягнення і цінити їх.

## Вправа «Мої сходи до змін»

Авторка — Лілія Апостолакі

**Мета:** аналіз прихованих якостей для самодопомоги у прийнятті критики оточуючих чи внутрішнього критика; пошук ресурсу для руху вперед.

**Інвентар:** папір, кольорові олівці / фарби, колода МАК «Почуй себе» чи «Сила мого Всесвіту» (або будь-яка ресурсна колода).

**Час роботи:** від 40 хвилин.

**Вікові рамки:** 16+.

### Алгоритм роботи:

1. Вам необхідно сформулювати для себе запит про ціль, до якої ви рухаєтеся, і проаналізувати, як ви реагуєте на критику зі сторони і самокритику. Намалюйте сходи, які ведуть вас до результату — це може бути 2–3 сходинки або більше (за бажанням клієнта), і в кінці сходів образно ваш результат, чого саме ви бажаєте досягти. Це буде як шлях реалізації. Поруч на аркуші у стовпчик напишіть, на яку критику ви звертаєте увагу і це змушує вас відкладати свій рух (наприклад, керівництво не розділяє ідей, «колючі жарти» зі сторони колег, з'являється внутрішня невпевненість тощо). Паралельно напишіть, як би ви хотіли реагувати на ці випадки критики (залежно від того, що ви вказали).
2. Після цього пропонується на сходах образно намалювати свої відчуття, коли ваші реакції будуть такими, як ви вказали у другому стовпчику. При цьому можна використати МАК-підказки, задавши собі питання: «Які дії у відповідь на критику на шляху до цілі є для мене пріоритетними?», і в закриту витягти 1–3 карти з колоди. Це будуть ваші підказки для руху сходами змін.
3. Додатковий етап (за потреби): можна запропонувати знайти внутрішні опори на противагу реакціям від критики,

тобто, що особисто вам допомагає впоратися або до кого ви можете звернутися в такій ситуації для підтримки, і відповідно розташувати на сходах в образах-помічниках. Образами-помічниками може бути мішечок, скриня, наплічник тощо, де вміщатимуться ці підтримуючі підказки.

**Примітки:** обов'язково прописуємо завдання для візуалізації та розуміння іншої сторони реакцій на критику і зображуємо себе на вершині сходів з якостями, які допомагають впоратись із ситуаціями критики.

**Висновки:** дана вправа дає можливість побачити людині свої приховані якості, які можуть допомагати під час взаємодії з оточуючими чи внутрішнім критиком, і підвищити впевненість у своїх силах.

## Вправа «Вторинна вигода від синдрому самозванця»

Авторка — Ольга Дорошенко

**Мета:** усвідомити вторинні вигоди, які дає синдром самозванця, зменшити інтенсивність синдрому.

**Інвентар:** чистий аркуш паперу, ручка.

**Час роботи:** 30 хвилин.

**Вікові рамки:** 18+.

### Алгоритм роботи:

Покладіть чистий аркуш перед собою, візьміть ручку в руки і подумайте про ваш синдром самозванця.

Спробуйте уявити — як він може виглядати?

На кого чи на що схожий (на якусь людину, тварину, стихію, предмет тощо).

Намалюйте ручкою на листку (зверху) той образ, який вам прийшов.

Можливо, він має якесь певне ім'я, підпишіть його.

Тепер пробуємо написати йому листа, в довільній формі від свого імені, доповнюючи такі речення:

- \_\_\_\_\_ (впишіть сюди його ім'я), я тебе бачу, я тебе відчуваю і я тебе знаю.
- Ти часто проявляєшся в \_\_\_\_\_ (напишіть ситуації, в яких він проявляється).
- Тоді я відчуваю \_\_\_\_\_ (опишіть свої відчуття в тілі, емоції).
- І думаю \_\_\_\_\_ (напишіть свої думки).
- Ти не даєш мені \_\_\_\_\_ (напишіть, що саме він не дає вам).
- Я би хотів(ла), щоб ти \_\_\_\_\_
- Тоді я би \_\_\_\_\_

- Це було би для мене \_\_\_\_\_
  - З іншого боку, якщо тебе не було би, мені довелося би \_\_\_\_\_
  - Тоді я був(ла) би вимушений(на) \_\_\_\_\_ (що саме робити?)
  - У цьому випадку я відчував(ла) би \_\_\_\_\_
  - З цього я зрозуміла, що ти таким чином захищаєш мене від \_\_\_\_\_
  - І зараз я хочу тобі подякувати за цей захист. Дякую!
  - Також я хочу подякувати собі за відвертість та сміливість. Дякую!
  - Далі я подумаю, як бути із цією інформацією.
  - Зараз мені приходять такі думки \_\_\_\_\_
  - Зараз я відчуваю себе \_\_\_\_\_
  - Я точно знаю, що буду \_\_\_\_\_
  - Мені зараз здається, що оця моя якість / риса / вміння / досвід \_\_\_\_\_ може перемогти синдром Самозванця.
  - На що це схоже?
  - Чи можна це уявити в якомусь образі?
- Намалюйте, якщо образ є. Якщо немає — напишіть це слово на папері. Згадайте 2–3 ситуації, коли це вже допомагало вам у житті в минулому. Напишіть коротко про ці ситуації.
- Згадайте, як ви себе почували в ті моменти — опишіть, доповнюючи речення:
- Тоді я відчував(ла) себе \_\_\_\_\_
  - У мене були такі думки: \_\_\_\_\_

**Висновки:** спробуйте надалі в житті помічати, коли ця якість / риса / вміння / досвід проявляється, фокусуватися на цьому, хвалити себе за це. А коли синдром самозванця буде заважати вам діяти, повторіть цю вправу з малюнком та листом знову. Бажаю успіхів у подоланні синдрому самозванця!