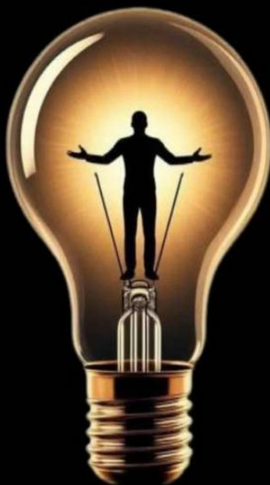


ВЫХОД ИЗ ТЕМНОТЫ

Книга-терапия
для самостоятельной помощи



Автор: Колесник А.С

Алена Колесник

Выход из темноты –

книга по психологии

<https://litres.ru/73733644>

SelfPub; 2026

Аннотация

Это не просто книга по психологии, а формат самостоятельной работы с собой.

Внутри — упражнения, вопросы, техники и медитации. И можно писать прямо в книге.

Всё объясняется простым языком, без сложной теории — открываешь и начинаешь работать с тем, что сейчас волнует. В этой книге база минимум семи консультаций с психологом.

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Алена Колесник
Выход из темноты –
книга по психологии

Глава

«ПУТЬ К СЕБЕ НАЧИНАЕТСЯ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»

Приветствую тебя, дорогой читатель.

Меня зовут Алена, я психолог. Если ты держишь в руках эту книгу и читаешь её строки — значит, уже сделал первый и самый важный шаг на пути к себе: ты осознал, что есть то, с чем хочется разобраться, что требует внимания и заботы.

Эта книга создана как твой личный спутник и помощник. В ней ты найдёшь простые и понятные практики, техники самопомощи, задания и пространство для размышлений. Здесь будет место твоим чувствам, мыслям и открытиям. Всё это поможет тебе шаг за шагом приблизиться к внутренней свободе, равновесию и спокойствию.

Я верю: у тебя есть все ресурсы, чтобы справиться. А моя задача — лишь мягко направить тебя, дать инструменты и поддержать тебя на этом пути.

Я не скрываю: я просила у жизни сложный путь — и получила его.

Этот путь продолжается и по сей день, и именно поэтому я пишу тебе честно, без прикрас. Почти десять лет я выгребала из собственной ямы — я сама себя туда загнала, и это признание было одним из самых трудных, но и самых освобождающих шагов.

Я знаю, что значит быть "удобной" — ставить чужие нужды выше своих, молчать, когда хочется сказать, соглашаться, когда внутри всё протестует. Я помню, как терпела униже-

ние и неуважение только потому, что очень хотелось любви и принятия. Я знаю, что такое прятаться в лжи: быть патологическим лжецом — не ради злого умысла, а чтобы сохранить иллюзию контроля над собственной жизнью. Эта иллюзия давала кратковременное облегчение, но вела к тому, что реальность становилась всё более чужой.

Я была в абьюзивных отношениях. Я падала в депрессию и пила, как будто в этом был ответ — как самый последний алкоголик на районе.

Я теряла почти всё, что казалось мне дорогим. Казалось, что мир рушится, и ничего нельзя исправить. Но время и работа над собой показали: многие из этих потерь были оправданными. Они освобождали место для настоящего — для людей, для честности, для моей собственной ответственности за жизнь.

Я потеряла доверие самых близких. По сей день я работаю над восстановлением того, что разрушила — не ради идеальной репутации, а ради людей и отношений, которые для меня важны. Это медленно, это иногда болезненно, но это возможно — потому что я делаю то, что раньше боялась: признаю ошибки и исправляю их действиями, а не оправданиями.

Если сейчас тебе кажется, что всё рушится и ты тонешь — знай: это часто тот самый момент, когда жизнь даёт шанс изменить курс.

Падение обнажает то, что нужно перестроить. И да, это

страшно. Но это и шанс стать более целым, более честным, более свободным.

Я не ходячая методика и не безликая инструкция. Я — психолог, который прошёл через многое и знает не только теорию, но и практику выхода из самой глубокой ямы. Я знаю, как выбраться из этой самой задницы — шаг за шагом, с реальными инструментами и с честным отношением к себе. Если ты готов идти со мной — давай сделаем это вместе.

Эта книга — не для того, чтобы прочитать её за вечер и отложить на полку. Она создана как твой личный помощник и дневник. Здесь есть информация, упражнения, техники и страницы для записей. Чтобы книга стала твоей терапией, важно не просто читать, а пробовать и делать.

Как пользоваться книгой

Читайте постепенно. Не спеши. Каждая глава — это шаг. Сделай одно упражнение, запиши свои мысли и чувства, а потом переходи дальше. Иногда на один раздел может уйти день, неделя или даже больше — это нормально.

Пиши прямо в книге. Это твое пространство. Отвечай на вопросы, фиксируй эмоции, отмечай свои открытия и выводы. Если ты привык вести отдельный блокнот — можно использовать его. Главное, чтобы у тебя было место для работы с собой.

Будь честным. Здесь не нужно быть "правильным". Чем

честнее будут твои записи, тем больше пользы принесет работа. Эта книга — только для тебя, никто не будет тебя оценивать.

Возвращайся. Ты можешь перечитывать и проходить упражнения снова. Каждый раз твои ответы будут другими, потому что ты меняешься.

Не жди мгновенных чудес. Работа над собой — процесс. Иногда будет казаться, что всё стоит на месте. Доверься пути: даже маленькие шаги дают большие изменения.

Используй в трудные моменты. Если накатывают тяжелые чувства, открывай книгу на разделе с техниками саморегуляции. Там ты найдешь быстрые инструменты, которые помогут вернуться в равновесие.

Эта книга — твоя терапия в кармане. Она не заменяет живого общения с психологом, но может стать надежной поддержкой, если пока у тебя нет такой возможности.

Шаг 1:
осознать (запрос, эмоции).

Шаг 2: очистить (прошлое, токсичные сценарии).

Шаг 3: наполниться (тело, медитации, благодарности).

Шаг 4: построить (ценности, новые привычки).

Шаг 5: закрепить (трекеры, планы).

С чего начинается
любое внутреннее путешествие?

С честного ответа себе: **зачем я здесь и что хочу изменить?**

Попробуй сформулировать свой запрос. Это не экзамен,
не

обязательно писать красиво или «правильно». Важно,
чтобы это было честно и от сердца.

Подсказка:

Запрос может звучать по-разному:

«Я хочу научиться справляться с тревогой».

«Я устал быть удобным для всех и хочу поставить границы».

«Я хочу перестать заедать стресс».

«Я хочу вернуть себе радость и вкус жизни».

«Я не понимаю, кто я и чего хочу от жизни».

Задание:

Напиши свой запрос здесь.

С чем я пришёл в эту книгу?

[illegible]

Дополнительные вопросы для размышления:

Что меня больше всего беспокоит прямо сейчас?

Что я хочу изменить в себе или в своей жизни?

Как я пойму, что мой запрос решён (каким будет результат)?

Место для ответа:

[illegible]

Совет: не переживай, если твой запрос пока расплывчатый. В процессе работы с книгой он будет уточняться и меняться. Это нормально. Главное — начать.

Чтобы двигаться вперёд, важно понять, что именно ты хочешь изменить. Не всегда это получается сразу — иногда мысли путаются.

Но попробуй записать то, что приходит в голову.

Подсказка:

Проблема — это то, что мешает тебе жить.

Цель — это то, чего ты хочешь достичь.

Примеры:

Проблема: «Я постоянно тревожусь и устаю».

Цель: «Хочу чувствовать спокойствие и уверенность».

Проблема: «Я позволяю другим нарушать мои границы».

Цель: «Хочу научиться говорить “нет” без чувства вины».

Моя проблема:

Моя цель:

Наши мысли формируют наше настроение и поведение. Иногда мы даже не замечаем, как одни и те же идеи крутятся в голове снова и снова.

Задача этого упражнения — честно зафиксировать, о чём ты думаешь чаще всего. Это поможет увидеть, какие мысли приносят тебе пользу, а какие — наоборот мешают.

Инструкция: в течение нескольких дней отмечай, какие мысли чаще всего крутятся в голове. Заполняй таблицу, когда замечаешь повторяющиеся мысли.

Дата:

Моя мысль

Что я чувствую когда думаю об этом?

Эта мысль помогает мне или мешает?

Дата:

Моя мысль

Что я чувствую когда думаю об этом?

Эта мысль помогает мне или мешает?

Дата:

Моя мысль

Что я чувствую когда думаю об этом?

Эта мысль помогает мне или мешает?

Совет: заполняй эти страницы так, как удобно именно тебе — в свободной форме или по пунктам. Главное — фиксировать мысли и видеть их со стороны.

Мы часто живём так, будто едем на машине с завязанными глазами: вроде движемся, но куда — не знаем. Наши эмоции, мысли, привычки управляют нами из тени.

Первый шаг — это признаться себе: «Да, у меня есть труд-

ности. Да, я испытываю эмоции. Да, иногда я не справляюсь». Это не слабость, это сила.

Осознанность — это когда ты начинаешь замечать, что происходит в твоей голове и теле. Злость — не «я плохой», а сигнал: мои границы нарушены. Тревога — не «со мной что-то не так», а индикатор: мне важно больше безопасности. Когда ты называешь эмоции словами, они теряют власть над тобой.

Вопросы для размышления:

- Какие эмоции я чаще всего испытываю в течение дня?
- Что я обычно делаю, когда мне плохо: игнорирую, отвлекаюсь или признаю?

Чтобы что-то изменить в жизни, важно сначала **увидеть и признать свои чувства**. Многие из нас привыкли прятать эмоции — бояться злости, стыдиться слёз или отрицать страх. Но чувства не исчезают, если их игнорировать. Они накапливаются и начинают управлять нами изнутри.

Осознанность — это умение замечать, что с тобой происходит здесь и сейчас. Это первый шаг к тому, чтобы взять свою жизнь в руки.

Почему важно признать свои чувства

Многие из нас с детства слышали знакомые фразы:

«Не плачь, ты же сильный!»

«Не злись, это некрасиво».

«Бояться стыдно».

Постепенно мы учимся прятать эмоции глубже и глубже. На лице — улыбка, внутри — буря. И нам кажется, что так и должно быть: быть «удобным», «собранным», «правильным».

Но чувства — это не враги. Это сигналы, которые посылает нам психика.

Страх говорит: «Здесь небезопасно».

Злость: «Мои границы нарушены».

Грусть: «Мне важно попрощаться и отпустить».

Радость: «Ты на верном пути».

Когда мы их подавляем, это похоже на закрытый чайник: внутри кипит, а выхода нет. И в какой-то момент крышку срывает — мы срываемся на близких, уходим в депрессию, начинаем искать спасение в еде, алкоголе или бесконечной прокрутке ленты в телефоне.

Признать чувства — значит позволить себе быть живым. Это первый шаг к исцелению. Ты не обязан действовать под диктовку эмоций, но если ты их не замечаешь, они начинают управлять тобой из тени. Когда ты называешь своё чувство вслух — оно становится меньше, понятнее и безопаснее.

Вопросы для тебя

- Какие чувства я чаще всего прячу от себя и других?
- Что со мной происходит, когда я не позволяю себе злиться/плакать/бояться?
- Как я могу мягко признать эмоцию прямо сейчас, не убе-

гая от неё?

Когда ты чувствуешь сильную эмоцию (злость, тревогу, обиду, радость и т.д.), попробуй сделать паузу.

- **Стоп.** Остановись хотя бы на несколько секунд.
- **Заметь.** Скажи себе: «Сейчас я чувствую ...» (назови эмоцию).
- **Признай.** Разреши этому чувству быть. Не убегай от него.
- **Отметь в теле.** Где именно ты ощущаешь это чувство?
- (например: тяжесть в груди, напряжение в животе).
- **Подыши.** Сделай несколько спокойных вдохов и выдохов.

Эта практика занимает меньше минуты, но возвращает тебя в контакт с собой

Инструкция: в течение дня делай короткие записи: какие эмоции ты заметил, в какой ситуации они возникли и как проявились в теле.

Вопросы для размышления:

- Какие эмоции повторяются чаще всего?
- Есть ли чувства, которые я стараюсь не замечать?
- Что я понял(а) о себе, ведя этот дневник?

Дата

Ситуация

Эмоция (что я чувствую?)

Где в теле ощущается?

Моя реакция

Ситуация

Эмоция (что я чувствую?)

Где в теле ощущается?

Моя реакция

Ситуация

Эмоция(что я чувствую?)

Где в теле ощущается?

Моя реакция

Эмоции — это язык нашей психики. Через них мы пони-

маем, что нам важно, что нас радует, а что ранит. Но часто мы путаемся в чувствах: вместо грусти говорим «мне просто плохо», вместо злости — «я устал».

Эта часть книги поможет научиться **распознавать, называть и проживать эмоции**.

- **Как распознавать эмоции**

- **Прислушайся к телу.** Эмоции всегда проявляются в ощущениях: сжатие в груди, напряжение в плечах, тепло или холод.

- **Назови чувство.** Подбери слово: злость, тревога, радость, вина, зависть, вдохновение, стыд, благодарность...

- **Проверь точность.** Задай себе вопрос: «Это действительно грусть или, может быть, разочарование?»

- **Разреши эмоции быть.** Любая эмоция — сигнал, а не враг.

Чем точнее ты называешь эмоцию, тем легче с ней справляться.

Шкала интенсивности эмоций

Чтобы лучше понимать свои эмоции, используй простую шкалу от **0 до 10**:

0 — эмоции нет

1–3 — слабая, почти незаметная

4–6 — средняя, влияет на состояние

7-8 — сильная, трудно игнорировать

9-10 — очень сильная, захватывает полностью

Дата_____

Ситуа-
ция_____

Эмоция(названи-
е)_____

Интенсивность (0-10)

Где в теле ощущается?

Моя реак-
ция_____

Дата_____

Ситуа-
ция_____

Эмоция(названи-
е)_____

Интенсивность

(0-10)

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.