

The background of the entire cover is a photograph of a woman with dark curly hair, seen from behind, walking a tightrope. She is wearing a dark, sleeveless dress with a fringed hem and dark shoes. She is holding a long, thin pole horizontally in front of her to maintain balance. The tightrope is a thin black line stretching across the frame. The background is a dramatic sunset or sunrise sky with warm orange and yellow tones, featuring wispy clouds and two bright, diagonal streaks of light. Below the tightrope, the silhouettes of rolling hills and trees are visible in the foreground.

Наталья Финикова

Практикум изменений.
Ты и есть опора

18+

Наталья Финикова

Практикум изменений.
Ты и есть опора

«Автор»

2024

Финикова Н.

Практикум изменений. Ты и есть опора / Н. Финикова —
«Автор», 2024

Практикум изменений "Ты и есть опора" предлагает ценные советы и рекомендации, которые помогут читателям улучшить свою жизнь на различных уровнях: эмоциональном, интеллектуальном и поведенческом. Он охватывает широкий спектр тем, таких как эмоциональные состояния, личные отношения, принятие себя, творчество, духовность, благополучие, предоставляя практические советы и методики для улучшения каждой из этих областей. Цель практикума — помочь читателям достичь большей удовлетворенности и гармонии в своей жизни. Практикум изменений "Ты и есть опора" не просто так назван, в конце книги вы почувствуете в себе опору и поддержку. Для этого важно ежедневно читать и отвечать на вопросы в течении 33 шагов, именно столько составить ваш путь к истинному Я. Для электронной версии, необходимо распечатать страницы — всю книгу или только те разделы, которые отзываются именно сегодня. Также для записей и рисунков можно использовать отдельный блокнот — так, как вам удобно.

© Финикова Н., 2024

© Автор, 2024

Содержание

Введение	5
Диагностика на старте	7
1 шаг. Знакомство	10
2 шаг. Эксперимент с улыбкой	15
3 шаг. Эмоции, которые мешают.	19
4 шаг. Чувства, эмоции в течение дня.	24
5 шаг. Про обиду	30
6 шаг. Здравствуй злость!	35
7 шаг. Здравствуй страх!	40
8 шаг. Моя тревога	50
9 шаг. Про стресс	56
Конец ознакомительного фрагмента.	57

Наталья Финикова

Практикум изменений. Ты и есть опора

Введение

Этот практикум родился из моего опыта работы с моими замечательными клиентами. Со временем накопилось много материалов, упражнений и «домашних заданий», которые действительно работали. Я собрала их в одну рабочую тетрадь, и так появился путь «Ты и есть опора». Вы почувствуете, как эта опора растёт внутри вас, когда пройдёте его до конца.

Здесь вы найдете техники из разных направлений: когнитивно-поведенческой терапии, эмотологии (работы с эмоциями), арт-терапии, саногенного мышления. Всё опирается на научные данные и практический опыт — мой и моих коллег. Я делюсь этим с вами в надежде, что этот труд принесет настоящую пользу.

Почему 33 шага?

Число 33 — не случайно. Оно словно из сказки.

Вспомните: старик со старухой жили у самого синего моря тридцать лет и три года. Богатыри, Илья Муромец, Емеля — их сила часто созревала за тридцать три года. Это число пути, ожидания и обретения силы.

Это число нашего тела: в позвоночнике человека — 33 позвонка, основа нашей опоры и гибкости.

Это возраст переосмысления, когда за плечами уже есть опыт, чтобы подвести первые итоги и начать новое.

Наш путь состоит из 33 ключевых шагов. Они выстроены в определенной последовательности, чтобы вести вас от знакомства с собой — к устойчивости.

Как идти этим путём?

Важно: это не спринт на 33 календарных дня. Это путешествие с 33 остановками-практиками.

1. Идите в своем темпе. Одну практику можно прожить за день, над другой — захочется задержаться на два, три или даже неделю. Это нормально и правильно. Практикум — не гонка, а исследование.

2. Слушайте себя. Если какая-то практика вызывает сильный дискомфорт — пропустите её. Берегите себя. Вернётесь к ней позже, если захотите.

3. Старайтесь не делать очень долгих перерывов. Чтобы нить понимания не терялась, а новый навык закреплялся, важно сохранять ритм движения вперёд. Но если вы сбились с шага — просто начните с того места, где остановились. Главное — не бросать путь совсем.

Научный факт о привычках

Исследования (например, работа Филиппы Лэлли «Как формируются привычки») показывают, что на формирование новой привычки нужно в среднем 66 дней. Наши 33 шага — это фундаментальная половина пути, важнейший период, когда изменения только укореняются. А чтобы они остались с вами навсегда — возвращайтесь к самым ценным для вас практикам снова и снова.

Давайте начнём.

Привет я твой практикум, я поделюсь с тобой полезными знаниями, а также сюда ты можешь писать, рисовать все что думаешь и чувствуешь

Этот практикум принадлежит

Я начал(а) его

Что я хочу получить с помощью практикума

Работать с практикумом желательно ежедневно, чтобы привычка укоренилась, а также возвращаться к нему, если чувствуете необходимость.

P.S. Хочу предупредить, что для ведения практикума вам понадобятся краски, кисти, цветные карандаши и альбом для рисования, подготовьте заранее все необходимое.

Диагностика на старте

Предлагаю начать с диагностики и чек-листа, с помощью которой можно понять себя на данном этапе и сравнить с собой в будущем, с помощью этой же диагностики. Ответьте на вопросы:

Зачем я здесь?

Чего я хочу к концу практикума?

Чек лист: ««Точка А»: Мой стартовый уровень»»

Оцените, настолько каждое из утверждений соответствует вашему состоянию в последние 2-3 недели. Отметьте значение от 1 до 10, где 1 – совсем не так/очень плохо, а 10- полностью так/очень хорошо.

№	Вопрос	Шкала 1-10	Примечание (можно оставить пустым)
1	Энергия и тонус: у меня не хватает сил на повседневные дела и то, что мне важно.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
2	Спокойствие: Внутри я чувствую себя относительно спокойно и уравновешенно.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
3	Удовлетворительность: В целом я доволен(льна) тем, как сейчас складывается моя жизнь.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
4	Отношения: Мои отношения (с партнером, друзьями, семьей) меня в целом поддерживают и радуют.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
5	Фокус и контроль: Я могу концентрироваться и управлять своим вниманием. Я чувствую, что влияю на свою жизнь.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
6	Восстановление: Я могу качественно отдыхать и восстанавливать силы.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
7	Понимание себя: Я понимаю, что со мной происходит, и могу назвать свои чувства и потребности.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

Что из перечисленного дается мне сложнее всего?

Какие 1-2 пункта я больше всего хотел/а бы улучшить к концу этого пути?

1 шаг. Знакомство

Напишите о себе, все что хочется рассказать, как будто рассказываете кому-то о себе

Спасибо за вашу откровенность и историю о себе.

Сегодня я хочу познакомить вас с эмоциями поближе, вы научитесь понимать себя лучше и управлять собой.

Для начала давайте разберемся, что такое эмоции.

Эмоции (от лат. “движение наружу”) — способ проявить любую форму жизни, проявить себя. Необходимо знать, что лишь пережив эмоцию, можно сохранить здоровье, как физическое, так и моральное. Все эмоции отражаются в наших телесных ощущениях: радость — расширение в груди, обида — сжатие груди, отвращение — неприятные ощущения в животе, стыд — горят щеки и диафрагма, страх — судороги в животе.

Для чего же человеку эмоции?

1. Эмоции нам нужны, чтобы общаться.

Эмоции – это сигналы для окружающих, показывающие, в каком состоянии мы находимся. С помощью этих сигналов люди понимают, в каком мы настроении, можно ли сейчас

к нам подходить или лучше пройти мимо. Эмоции позволяют оценить состояние человека и составить прогноз отношений с ним. Умение правильно распознавать эмоции окружающих помогает ориентироваться в отношениях с людьми. Например, люди, обладающие способностью распознавать свои и чужие эмоции, зачастую имеют больше успеха в карьере и в отношениях.

2. Эмоции нужны, чтобы побуждать нас к действию. Ведь именно эмоции заставляют нас действовать. Например, страх вынуждает защищаться или бежать. Тревога, заранее подготовиться к будущему событию. Злость, показывает, что наши границы нарушены и т.д.

3. Эмоции нужны, чтобы регулировать свое поведение.

Эмоции дают нам силу и настойчивость или, наоборот, заставляют отказаться от задуманного. Чем лучше мы понимаем свои эмоции, тем лучше управляем своим поведением.

Как влияет на нас сдерживание эмоций

Сдерживая эмоции, скрывая их от окружающих, мы лишь скрываем внешнее их проявление. Внутреннее состояние присутствует, но выхода на телесном уровне мы эмоциям не даем, сдерживая таким образом естественную функцию организма. Если не давать долгое время выхода какой-то эмоции, можно заработать мышечные блоки в той или иной части тела, которые вызовут нарушение работы определенного органа. Почему? Потому что подавить движение мышц можно лишь

заблокировав ту или иную мышцу, что приводит к напряженному состоянию в соответствующей части тела.

Последствия сдерживания эмоций:

- *формирование неврозов, ощущение, что находишься не в
- *своей тарелке, живешь не своей жизнью;
- *занимаемся делом, которое не приносит удовольствия;
- *зарабатываем психосоматические болезни;
- *недодаем любви близким, разучиваемся любить;
- *копим обиды на весь мир и так далее.

Предлагаю разобраться, какие эмоции заперты у вас внутри. Давайте потренируемся, как только вы проснётесь, подойдите к зеркалу и посмотрите внимательно и пристально в своё отражение. Внимательно взгляните в свое лицо, нужно заглянуть прямо в глаза.

Что они выражают? Параллельно старайтесь вспомнить все самое хорошее, все самое важное, что вы когда-нибудь делали в жизни.

Напишите, что хорошего сделали в жизни, может быть, кому-то или что-то у вас получилось, чего-то добились

Снова подойдите к зеркалу и посмотрите на себя. Взгляните вглубь себя, там, где уже видите отражение своих чувств, эмоций, мыслей...

Выгляните вглубь своей психики, там, где в потоковом состоянии, как из водопада льются мысли, воспоминания, самоощущения.

Остановитесь, дайте себе минут 5-10, для погружения в эти ощущения! Задайте себе самых простых три вопроса.

Возьмите ручку - и запишите свои ответы, не спеша и не осмысливая получившиеся результаты.

Кто

я?

Что я чувствую?

Что я хочу?

Что я могу?

То, что там будет написано — это может быть хорошей подсказкой для Вас. Это отмеченные зоны (возможно проблемные, а возможно нет) - то, что актуально просится на осознание, понимание, анализ - а возможно и трансформацию, вы поймете в какой направлении себя развивать и укреплять.

Счастье— это не цель, а путь. Счастье – один из важнейших смыслов жизни.

*Список эмоций находится в приложении в конце книги.

2 шаг. Эксперимент с улыбкой

Очень важно не только быть счастливым, но и щедро делиться своим счастьем с родными, близкими и всем миром.

Попробуем провести эксперимент.

Попробуйте выпрямиться, посмотреть вверх, представить или вспомнить ситуацию, которая вызовет у вас легкость, радость или счастье, мечту или какое-то хорошее событие и улыбнуться, постарайтесь запомнить, что вы при этом ощущаете. Во время улыбки почувствуйте, как ваше состояние меняется, становясь более расслабленным, приятным и счастливым.

А теперь попробуйте опустить плечи и посмотреть вниз, нахмуриться и представить тоже самое. Скорее всего у вас не получится, потому что наше тело тесно связано с эмоциями. Мы реагируем на выражение лица других людей и безошибочно считываем эмоции, наше выражение лица может влиять на наше состояние и наоборот.

Теперь попробуйте, расправив плечи посмотреть вверх, расслабиться, улыбнуться и вспомнить, что-то негативное, возможно прошлую обиду, неприятную ситуацию. Я предполагаю, что у вас это тоже не получится.

Научный факт: когда вы улыбаетесь искусственной улыбкой, количество эндорфинов и других гормонов счастья в вашем теле вырабатывается точно такое же, как если бы вы смеялись естественно.

Очень важно не только быть счастливым, но и щедро делиться своим счастьем с родными, близкими и всем миром.

Упражнение «Улыбка»

Цель упражнения, наполнить свой разум и душу счастьем, позитивной энергией и радостью.

Желательно выполнять утром.

Упражнение «Улыбка», дает заряд позитивной энергии, попробуйте выпрямиться, вспомнить ситуацию, которая вызывает у вас радость, посмотреть вверх и улыбнуться 5-10 раз, запомнить это ощущение и теперь можно приступать к завтраку))

Еще один прием с улыбкой, для тех, кто не любит говорить по телефону. Перед разговором так же проделать это упражнение, желательно в укромном месте).

Запишите свое состояние после выполнения упражнения

Настройте себя на новый день, как думаете какое сегодня выбрать настроение? Отметьте или напишите свое.

Сегодня отличный день, чтобы:

Веселиться

Погрустить

Отдохнуть

Гулять

Заняться собой

.

.

.

Напишите цели на сегодняшний день, какие ожидания

Следующий блок лучше заполнять вечером.

Опишите эмоции и чувства, которые возникали в течение дня

Счастливые моменты в течение дня

Результат поставленных целей, которые были намечены:

*Получилось с 1й попытки _____

*Получилось со 2й попытки _____

*Не получилось _____

*Попробую еще раз потом _____

*Получилось с попытки _____

Рекомендации на каждый вечер

Перед сном сделайте несколько или на выбор, упражнений на релаксацию

Сжать сильно кисти рук на выдохе, разжать вдохе. Вытянуть руки на вдохе, опустить на выдохе. Лицо сморщить на выдохе, глаза в кучу, на выдохе расслабить. Улыбка на вдохе, а на выдохе губы трубочкой и сделать тихий звук ууу.

Сосредоточьтесь на своем дыхании. Сделайте глубокий вдох и выдох. Затем вдохните через нос, считая до 4, и задержите дыхание, продолжая считать до 7. На счет 8 медленно выдохните.

Повторите упражнение несколько раз. Включите успокаивающую музыку. Музыка может быть

любая: классическая, для медитации, звуки природы — главное, чтобы вам становилось спокойнее.

3 шаг. Эмоции, которые мешают.

Дорогой друг, я хочу порекомендовать тебе начинать свое утро по-новому, ввести утренний

ритуал. Вспомните ситуацию, которая вызовет у вас легкость, радость, счастье. Улыбнитесь, посмотрите в зеркало и скажите себе: «Я умница, молодец и меня ждет новый день, новые возможности». И скажите себе: «Я есть! Я нравлюсь себе такой(им) какая(ой) я есть!»

Утренний настрой бесспорно влияет на то, как сложится наш день, выходя в плохом настроении или в вялом недосыпе, вряд ли мы сможем быть продуктивными, скорее всего устанем еще больше от своего состояния. Поэтому не забываем утром включать позитивный настрой и радость.

Настроение от слова настрой, все зависит от того на какую волну вы себя настроите).

Запишите свое состояние после выполнения упражнения

Можете придумать свой личный ритуал и записать его здесь (это может быть все что поднимает вам настроение и уверенность, например я когда просыпаюсь, всегда говорю,

«здравствуй мир и благодарю вселенную за новый день», а потом сажусь рисовать, а если мало времени, слушаю классическую музыку)

Перечислите эмоции, которые вы знаете

Как вы думаете, какие ошибки в поведении вы чаще совершали из-за эмоций

Опишите ситуации, где неконтролируемые эмоции привели к плохому результату

Какая эмоция главный виновник ваших ошибок? Перечислите, если их несколько

Спросите эту эмоцию, зачем она мне, что она хочет сказать, может быть от чего-то убе-
речь, защитить и т.д.

А сейчас предлагаю провести одно замечательное упражнение на выявление своих эмо-
ций. Это упражнение для поддержания психологической гигиены. Мы каждое утро чистим
зубы, умываемся, вечером тоже приводим свое тело в порядок, а вот со своими накоплен-
ными эмоциями мы особо ничего не делаем, а они копятся и переполняют нашу психику, давят
на нас, из-за этого мы испытываем усталость или не контролируемые срывы в неподходящий
момент. Сейчас сделайте глубокий вдох, и выдох. Теперь вспомните ситуацию, которая достав-
ляет боль, дискомфорт.

Нужно вспомнить: место, время, обстановку в которой происходила ситуация, человека,
с которым происходило взаимодействие.

Найдите ощущения

Когда вы вспомнили ситуацию нужно определить и идентифицировать ощущения в теле,
далее найти их локализацию (где эти ощущения больше всего выражены в теле).

Например, в груди: твёрдое, тяжелое, ощущение сжатости, холодное, горячее. Описать
какие это ощущения.

Сконцентрируйтесь на этом ощущении. Идентифицируйте эмоцию

Продолжая удерживать внимание на ощущении - спросите себя: как я назову эту эмоцию?

Не умом, а через ощущения, не нужно пытаться оценивать. Внутри приходит ответ,
например -

тревога, страх, разочарование...

Как только вы определите эмоцию, ее интенсивность снизится. Это значит, что произо-
шла идентификация.

Верните чувство контроля

Необходимо отделить эмоцию от самого себя и не дать себе погрузиться и слиться с эмо-
цией.

Нужно сказать: «Я чувствую тревогу, или другую эмоцию, тревога во мне, но я не тревога!
Я могу

управлять тревогой». Эмоция во мне, но я не эмоция. Где тревога - идентифицированная эмоция. Так происходит возвращение чувства контроля.

Поймите причину эмоций.

Сохраняя контакт с эмоцией задайте вопрос: По поводу чего я тревожусь или другая эмоция? Внутри приходит ответ

Составьте план дальнейших действий

*Список, где в теле находятся эмоции находится в приложении в конце книги.

4 шаг. Чувства, эмоции в течение дня.

Утренний ритуал (не забывайте про него, выполняйте каждое утро).

Вспомните ситуацию, которая вызовет у вас легкость, радость, счастье. Улыбнитесь, посмотрите в зеркало и скажите себе: «Я умница, молодец и меня ждет новый день, новые возможности». И скажите себе: «Я есть! Я нравлюсь себе такой(им) какая(ой) я есть!» Или сделайте свой ритуал.

Если внутри вас страх - жизнь будет пугать вас.

Если внутри агрессия - жизнь будет нападать на вас.

Если внутри у вас желание бороться,
вы получите соперников.

Если внутри чувства вины, жизнь найдет как наказать вас.

Если внутри обида - жизнь будет давать поводы обижаться ещё больше.

Если внутри радость, жизнь будет давать ещё больше поводов для радости.

Если внутри у вас благодарность, жизнь преподнесет ещё больше причин быть благодарным за то, что есть.

Опишите эмоции и чувства, которые возникали в течение дня

Оцените силу своих эмоций по 10 балльной шкале



Как эти эмоции проявлялись в моем поведении

За что я благодарна/ен сегодняшнему дню, что хорошего произошло
Какие чувства испытывали чаще, негативные или позитивные

Посчитайте, примерно сколько это в %, позитивные и негативные, например 30% негативных и 70 % позитивных

Что мешало испытывать позитивные эмоции? Опиши свои ожидания

Что говорит мне эта эмоция(ии)

Почему она(и) так ярко выражена, как вы думаете?

Для чего мне эта эмоция(и)? Какие защитные механизмы запускает?

Зона ответственности – это область, в которой сам человек принимает решения, делает выбор, ошибается, исправляет ошибки, та часть за которую ответственен человек, то, что находится в пределах его возможностей.

Когда ты не можешь повлиять на ситуацию, значит она находится не в зоне твоей ответственности и твоих возможностей. Нужно постараться отпустить контроль и делать, то, что в твоих силах или обратиться за помощью.

Мы не можем контролировать, то, что находится за пределами зона нашей ответственности, отвечаем только за себя и делаем, то, что в наших возможностях.

Что я могу контролировать, что находится в зоне моей ответственности (на что я могу повлиять, что в моих силах)?

Как часто я переживаю, за, то, что не могу изменить, то, что за пределами моей зоны ответственности? Опишите как вы думаете, например, на что в жизни вы не можете влиять, что от вас

не зависит

Отделите свою ответственность от чужой:

За что несу ответственность я

Ответственность других людей (можно родных, друзей)

Предел моих возможностей

Что буду делать для того, чтобы изменить реакцию на события?

Напишите, что считаете нужным, свои мысли, выводы на этот счёт

5 шаг. Про обиду

Утренний ритуал (не забывайте про него, выполняйте каждое утро).

Вспомните ситуацию, которая вызовет у вас легкость, радость, счастье. Улыбнитесь, посмотрите в зеркало и скажите себе: «Я умница, молодец и меня ждет новый день, новые возможности». И скажите себе: «Я есть! Я нравлюсь себе такой(им) какая(ой) я есть!» Или сделайте свой ритуал.

Вспомните ситуацию, когда вы испытывали чувство обиды. Как думаете почему мы обижаемся?

Считается, что обида — это злость, которую мы не можем выразить или наши неоправданные ожидания.

Почему же обиду так сложно выразить? Причины могут быть разными. Например, в детстве мне запрещали злиться — и с тех пор я держу гнев при себе, даже если со мной поступают плохо. Или я боюсь открытого конфликта с обидчиком. А может, мне стыдно предстать уязвимым.

Как вы думаете, что может стоять за обидой? Почему она так крепко нас держит? И почему порой мы сами держимся за неё?

Напишите, что стоит за вашей обидой

По каким причинам возникает обида у человека?

Главное, что важно отметить, обида — это выбор самого человека. В ситуациях, когда значимые для человека люди поступают несправедливо, у человека есть выбор, как ему на это реагировать, обижаться или нет, можно, например, разобраться в ситуации, поставить себя на место обидчика, проанализировать поступок и подумать, как правильнее отреагировать.

Причины возникновения обиды:

Завышенные ожидания действительно являются одной из основных причин возникновения обид. Когда мы ожидаем от других людей определенного поведения, которое соответствует нашим представлениям об идеале, и они не оправдывают наших надежд, мы испытываем разочарование и обиду. Важно помнить, что каждый человек уникален и имеет право на свое мнение и поступки. Наша задача - научиться принимать других такими, какие они есть, и не пытаться их изменить под наши стандарты. Конечно, мы можем говорить о своих чувствах и пожеланиях, но нельзя требовать от других соответствия нашим идеалам. Решение проблемы заключается в осознании своих ожиданий и установлении границ. Нужно определить, что для нас приемлемо, а что нет, и обсудить это с нашими близкими. Если кто-то нарушает эти границы, мы должны четко заявить о них и, возможно, принять решение о дистанцировании.

Размытые личные границы. Нельзя недооценивать важность личных границ человека. Если человек не в состоянии их отстаивать, то близкие люди скорее всего будут их нарушать, даже

неосознанно.

Психотравма в детском возрасте. Если человек в детстве пережил сильную несправедливость, то он вырастает обидчивым человеком. Став взрослым, любая незначительная ситуация, напоминающая о ему о пережитом, будет вызывать у него обиду. С этим необходимо поработать с психологом, иначе частые обиды, по поводу и без будут изрядно портить жизнь себе и другим.

Повышенная чувствительность человека. Мнительный человек всегда будет принимать на свой счёт абсолютно всё, даже то, что к нему не относится.

Чтобы избавиться от этого деструктивного состояния важно научиться прощать. Есть несколько приёмов как это сделать:

Если есть возможность, то вести конструктивный диалог. Это выглядит как процесс обмена мнениями, при котором участники стремятся понять друг друга и прийти к взаимовыгодному решению. Цель диалога — не победить в споре, а найти истину или наиболее оптимальный вариант решения вопроса. Важно подготовиться к разговору — продумать свои аргументы, цели общения и возможные контраргументы собеседника. Формулировать конструктивные вопросы — вопросы должны побуждать собеседника к размышлению, а не вызы-

вать защитную реакцию. Например, вместо «Почему вы так думаете?» лучше спросить: «Какие аргументы привели вас к такому выводу?».

Вспомните ситуацию, где вы были обижены, вспомните своего обидчика, все свои ощущения, обстановку.

Попробуйте составить конструктивный диалог (форма общения, где каждый получает определенную выгоду и остается доволен) со своим обидчиком, чтобы вы ему сказали

Попробуйте поставить себя на место другого человека, постарайтесь посмотреть его глазами

на ситуацию, подумайте о чувствах, мотивах, которые способны вызвать защитную реакцию у того, кто вас обидел.

Как вы видите ситуацию теперь опишите

Посмотрите на сложившуюся ситуацию со стороны, как наблюдатель, просто без оценки наблюдайте и обязательно что-то придет, опишите как видится ситуация

Four horizontal lines for writing, each with a small square icon at the left end and a small square icon at the right end.

Если нет возможности вести диалог, то напишите обидчику письмо, но не отправляйте, уничтожьте его после (лучше на отдельном листе бумаги).

Нарисуйте «чудика», который похож на вашу обиду)



6 шаг. Здравствуй злость!

Утренний ритуал (не забывайте про него, выполняйте каждое утро).

Вспомните ситуацию, которая вызовет у вас легкость, радость, счастье. Улыбнитесь, посмотрите в зеркало и скажите себе: «Я умница, молодец и меня ждет новый день, новые возможности». И скажите себе: «Я есть! Я нравлюсь себе такой(им) какая(ой) я есть!» Или сделайте свой ритуал.

Сегодня мы познакомимся со своей злостью и разберемся для чего она нужна. Злость сигнализирует нам о том, что нас что-то не устраивает в реальности, нарушены наши границы или не удовлетворены потребности. Злость действительно обладает огромной энергией и может быть использована для разрушения и внесения изменений. Однако эта энергия может быть опасной, если не контролировать её должным образом.

Цивилизация действительно разработала множество способов управления гневом. Один из таких способов - преобразование злости в менее деструктивные эмоции, такие как обида или вина. Эти эмоции могут быть менее разрушительными и более управляемыми. Злость также может быть связана со страхом. Когда мы боимся, мы чувствуем себя слабыми и уязвимыми. Гнев же позволяет нам защищаться и выглядеть более сильными перед лицом опасности. Таким образом, мы часто прячем свой страх за маской злости. Очень важно научиться управлять своей злостью и направлять её в конструктивное русло. Для этого можно использовать различные техники релаксации, медитацию, спорт или просто общение с друзьями и близкими. Злой человек выглядит более сильным, поэтому мы привыкаем прятать страх за злостью. Обычно это чувство развивается по нарастающей: недовольство-раздражение-возмущение-злость-гнев-ненависть-ярость.

А теперь вспомните ситуацию, когда вы злились на кого-то и опишите свои чувства

Спроси себя злость зачем ты мне

«Спасибо, злость, за сигнал. Ты показала, что мне что-то важное и на мои границы что-то или кто-то давит. А теперь давай проверим сигнал на подлинность и разберем ситуацию по пунктам».

Что на самом деле меня злит? (Какая именно моя ценность или граница задета?)

Реально ли на меня нападают или это другое? (Например, не нападение, а критика, усталость собеседника или просто случайность).

Есть ли правда в словах окружающих? (Даже в самой бурной злости может быть 1% правды о нас самих, который стоит признать).

Анализировать прошедшую ссору полезно, но еще полезнее научиться тормозить себя до того, как она началась. Обычно путь к взрыву лежит через стадии недовольства и раздражения, которые мы игнорируем или подавляем. Как только мы их замечаем, у нас появляется выбор. Итак, следующий шаг — признать свою злость на берегу.

Попробуйте идентифицировать свои эмоции на начальном этапе, например на этапе недовольства или раздражения, здесь еще можно остановить свой пыл и не прийти к негативным последствиям. Важно не запрещать себе злиться, а признать, что я злюсь, почему злюсь, и что можно сделать в этой ситуации.

На схеме изображены этапы нарастания злости, справиться с которой можно на начальных этапах, важно научиться останавливать себя в начале, можно включить правило 4 секунд, это время ничего не предпринимать, ровно дышать и после думать, как быть.



Например, на этапе недовольства или раздражения задайте себе вопрос, что я чувствую, почему, как правильно поступить и т.д.

Важно научиться контролировать свои эмоции и искать конструктивные способы реагирования на раздражающие ситуации.

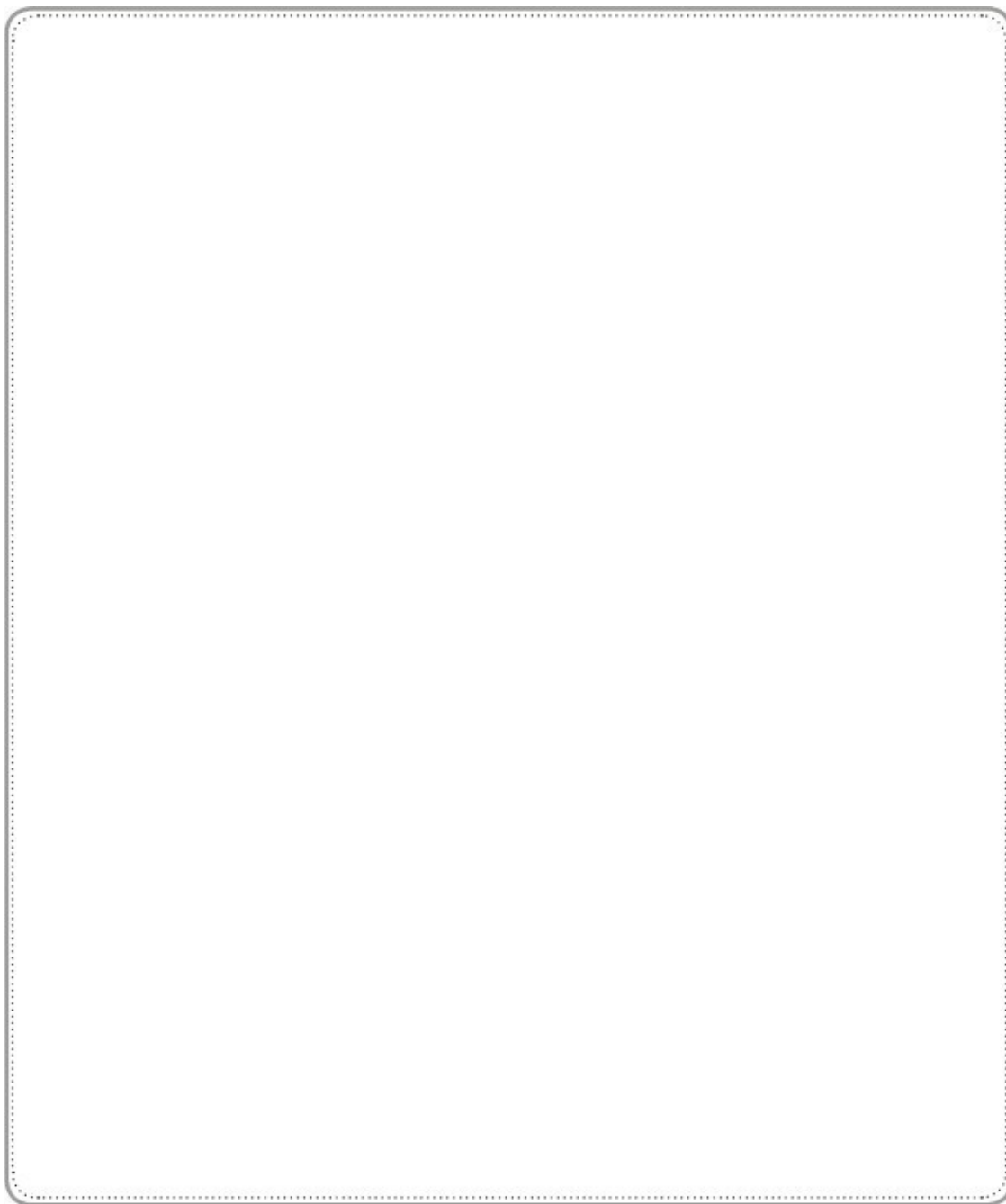
Как только заметили раздражение — не даём ему сразу выплеснуться наружу. Хорошо помогает правило 4 секунд: четыре медленных вдоха и выдоха, или просто счёт про себя. Представьте: вас задели, внутри уже всё сжалось, но вы держите паузу. Через 4 секунды первый импульс "ударить в ответ" угасает, и вы можете реагировать осознанно, а не на эмоциях.

Неконтролируемый гнев может иметь серьезные последствия как для самого человека, так и для его окружения. Он может привести к конфликтам, ухудшению отношений, потере

работы и даже юридическим проблемам. Гнев может также негативно сказаться на психическом и физическом

здоровье, вызывая стрессы, депрессию и даже болезни сердца. Поэтому крайне важно научиться контролировать свои эмоции и находить конструктивные способы реагирования на раздражающие ситуации. Некоторые методы включают в себя дыхательные упражнения, медитацию, физические упражнения, терапию и консультирование. Важно также развивать навыки коммуникации и умение слушать других людей, чтобы избегать конфликтов и разрешать разногласия мирным путем.

А теперь включите свое воображение и нарисуйте свою злость.



Каждый из нас знает, когда злишься, хочется громко кричать. Предлагаю эту страницу использовать в моменты злости. Вы можете написать здесь все слова, которые хочется громко выкрикнуть, даже неприличные)

A series of ten horizontal lines, evenly spaced, intended for writing. Each line is a solid black line spanning the width of the page.

7 шаг. Здравствуй страх!

Утренний ритуал (не забывайте про него, выполняйте каждое утро).

Вспомните ситуацию, которая вызовет у вас легкость, радость, счастье. Улыбнитесь, посмотрите в зеркало и скажите себе: «Я умница, молодец и меня ждет новый день, новые возможности». И скажите себе: «Я есть! Я нравлюсь себе такой(им) какая(ой) я есть!» Или сделайте свой ритуал.

Есть еще одна новость у злости и страха есть общие черты — это реакция на опасность. Злость и страх могут быть реакцией на явные или потенциальные действия, представляющие угрозу.

А теперь давайте поближе познакомимся со страхом.

Страх — это естественная эмоция, которую мы все переживаем. Он возникает в ответ на восприятие опасности, риска или неизвестности.

Для чего нам нужен страх

Страх способен предупреждать нас об опасности, помогает мобилизовать все наши ресурсы, чтобы избежать ее. Поэтому не ото всех страхов нужно избавляться до конца.

Страх выполняет важную функцию, предупреждая нас об опасности. Он помогает избежать рискованных ситуаций и защитить нашу жизнь и здоровье, он помогает мобилизовать все наши ресурсы, чтобы избежать плохого. Например, страх темноты может предостерегать нас от ходьбы по незнакомым и небезопасным местам без освещения. Страх высоты может предотвратить нас от приближения к краю обрыва или высокого здания, где существует риск падения. Страх действует как внутренний сигнал тревоги, который напоминает нам о необходимости быть внимательными и

осторожными в определенных ситуациях. Он помогает нам оценить риски и принять меры для обеспечения безопасности.

Есть смысл проработать страх до конца, если страх не связан с реальной опасностью. Например, преувеличенный страх, страх пауков, общения, высунуть ногу из-под одеяла. Порой боимся сказать о том, что мы чувствуем. Нас обижают, а мы молчим, глотая слезы и копим обиды, которые приводят к соматическим болезням и безрадостному существованию.

Хочу еще добавить, что у страха есть и мотивирующая функция. Допустим, впереди экзамен, проект или любое важное событие, то небольшой страх помогает подготовиться к нему, выучить необходимую информацию и сдать экзамен или подготовиться к событию.

Вспомните ситуацию, связанную с эмоцией страха, чего вы боялись, свое состояние и ответьте на вопросы:

Закройте глаза и вспомните момент, когда это чувство накрывало вас с головой. Что это была за ситуация? Как отзывалось тело? (дрожь, холод, оцепенение).

А теперь давайте отделим реальную угрозу от нашей внутренней "страшилки". Задайте себе вопрос: "Что конкретно мне угрожало? Или, может быть, мой мозг дорисовал картину?". Простой пример: когда мы видим паука, первая реакция — ужас. Но если остановиться и подумать, действительно ли он собирается напасть и способен ли навредить? Так и с нашими страхами: иногда мы боимся не реальности, а картинки в голове.

И насколько страх вам мешает жить? (ограничения, которые появляются из-за страха, что хотелось бы сделать, но не могу позволить себе, т.к. боюсь)

Есть хорошая новость, от излишнего страха можно избавиться, для начала нужно:

Прочувствовать свой страх.

Страх не исчезнет только потому, что вы его игнорируете.

Принять страх — первый шаг на пути к его преодолению. Это поможет заменить тревожные мысли

более рациональными (разумными).

Не пытайтесь себя отвлечь.

Можно рассказать о своем страхе вслух или записать его на бумаге. Когда вы пытаетесь игнорировать страх, он увеличивается. И наоборот, если вы признаете его, страх станет меньше.

Напишите о своем страхе

Когда я впервые начал(а) этого бояться

Что будет, если перестанешь испытывать страх совсем

Если вас пугает неизвестность, попытайтесь как можно больше узнать о том, что пугает. Например, если вы боитесь летать, сравните статистику аварий на разных видах транспорта. Оцените рациональность (разумность) страха.

При состоянии паники можно помочь себе одной полезной техникой.

Нужно сделать 10 медленных вдохов-выдохов и найти:

- пять вещей вокруг себя, перечислить их;
- четыре предмета, которые можно потрогать: окно, кресло, волосы, одежду, часы;
- три вещи, которые можно услышать: музыку, речь, шелест книжных листов;
- две вещи, которые пахнут: духи, еду или крем для рук;
- одну вещь, которую можно попробовать: леденец, чай или шоколадку.

При страхе мы находимся в вихре событий и эмоций, нас захлёстывает эта воронка. Необходимо выйти из неё (диссоциироваться), посмотреть со стороны. Это как с кино: если мы ассоциированы с героем, мы буквально сами проживаем все события. Если же мы сторонние наблюдатели, то эмоций меньше.

Страх часто вызывает негативное воображение, рисуящее наихудшие сценарии развития событий.

Однако, если мы сможем сместить фокус внимания и заменить эти мысли более позитивными, это поможет снизить уровень страха и тревожности. В моем примере с собакой, вместо того чтобы представлять, как она срывается с поводка и атакует вас, лучше сконцентрируйтесь на том, что животное привязано и не представляет реальной угрозы. Это позволит вам сохра-

нить спокойствие и адекватность в ситуации. Кроме того, важно помнить, что наша реакция на страх также влияет на поведение окружающих. Если вы демонстрируете уверенность и спокойствие, это может передаться и собаке, уменьшая вероятность агрессивного поведения с её стороны.

В ситуации, когда испытывали страх, задавайте себе вопросы.

Насколько реальна угроза, которая вас пугала?

Что вы должны сделать, чтобы избежать нежелательного развития событий?

Настолько вам может быть плохо, если оправдаются самые неприятные опасения и что будет после?

Лучшее лекарство от страха — это действие!

Страх часто возникает из-за нашего воображения о том, что может случиться в будущем, или из-за воспоминаний о прошлом опыте. Мы часто боимся того, что произойдет в будущем. Оно еще не произошло, а уже боимся. Когда мы сосредотачиваемся на настоящем моменте, на том, что происходит вокруг нас прямо сейчас, мы можем освободиться от этих тревожных мыслей и

чувствовать себя спокойнее. Получается, когда мы живем в настоящем, страха нет. Страх исчезает, когда вы начинаете делать то, что боитесь делать вместо того, чтобы думать об этом.

Когда человек успешно справляется со своими страхами, он становится более уверенным в себе и своих способностях. Это ведет к повышению самооценки и самоуважения. Уверенный в себе человек легче достигает поставленных целей и принимает решения. Преодолеть страх могут только позитивные эмоции, а отрицательные делают его сильнее.

Что еще можно сделать чтобы побороть страх?

Делать то, что вызывает у вас страх... Еще, и еще, и еще раз.

Приближайтесь к событиям, местам, людям, действиям, заданиям, которые пугают вас, но не удаляйтесь.

Делайте то, что дает вам ощущение контроля и мастерства.

А теперь я предлагаю вам не бороться со страхом и не прогонять его, а поговорить с ним начистоту. Сядьте и напишите ему письмо. Да-да, самому настоящему письму, как старому знакомому, который давно ходит за вами следом. Расскажите, как вы его чувствуете, в какие моменты он приходит, зачем, возможно, он вас оберегает? Это будет не монолог, а диалог с частью себя.

Напишите письмо своему страху ведущей рукой (чаще правая):

Здравствуй, мой страх (какой? страх чего?)

Тебя зовут (Напишите, чего боитесь, придумайте ему имя)

10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Когда ты присутствуешь, я чувствую (опишите свои ощущения)

10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Страх, ты говоришь мне о том, что (придумайте что-нибудь)

10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

И даешь мне понять, что (расскажите и об этом)

Страх, ты обращаешь мое внимание на (поведайте о переменах в настроении, о слабости...)

И освобождаешь меня от следующей нежелательной деятельности (расскажите о том, что вы не делаете в связи с ним)

Страх, ты полезен для меня тем, что (подумайте о его пользе)

И исполняешь роль (чем руководит ваш страх?)

Страх, ты относишься к сфере (к чему относится ваш страх?)

Страх, ты как способность, которую я хочу развить (расскажите о своих талантах)

Страх, я благодарю тебя (поблагодарите его за что-то, например, что охраняет от опасности, предостерегает или другое)

Страх, ты дал мне возможность (что изменилось из-за него?)

Страх, я хочу (расскажите ему о своих желаниях, связанных с ним)

Представьте, что вы и есть страх, и получили это письмо.

Напишите ответ левой рукой - если вы правша. И, наоборот, если вы левша, напишите правой рукой.

Почему стоит поменять руку?

Смысл прост: когда вы пишете нерабочей рукой, ваш мозг тратит 90% усилий на то, чтобы просто выводить буквы. Он занят чистописанием, как первоклассник. И именно поэтому главная цель — честно написать о своих страхах — достигается легче. Сознание не успевает фильтровать, приукрашивать и подавлять. Оно слишком занято. А то, что вылетает на бумагу помимо воли, и есть самое важное.

8 шаг. Моя тревога

Утренний ритуал (не забывайте про него, выполняйте каждое утро).

Вспомните ситуацию, которая вызовет у вас легкость, радость, счастье. Улыбнитесь, посмотрите в зеркало и скажите себе: «Я умница, молодец и меня ждет новый день, новые возможности». И скажите себе: «Я есть! Я нравлюсь себе такой(им) какая(ой) я есть!» Или сделайте свой ритуал.

«Так что же вы так спокойны?

Я либо умираю, либо нет. Не то, чтобы я хотел умереть, но переживания никого еще, вроде, не вылечили. То, что произойдет, произойдет помимо твоей тревоги.»

Тревога отличается от страха своей беспредметностью, её причины часто не осознаются, тогда как страх всегда конкретен («боюсь собак, боюсь темноты», и т.п.). По сути, тревога — это ожидание чего-то негативного в будущем. Она может быть как вредная, так и полезная. Полезная – помогает быстро адаптироваться в новой ситуации, подготовиться к чему-либо или отказаться от сомнительного предприятия. Вредная – мешает жить, это когда человек преувеличивает опасность и накручивает себя мыслями: «а вдруг это произойдет», «я не справлюсь» и т.д., хотя в реальности далеко не факт, что плохое обязательно случится.

Вспомни свой опыт столкновения с тревогой и ответь на вопросы: Как вы понимаете, что тревожитесь? Назовите несколько признаков:

В каких ситуациях у вас обычно возникает тревога?

Как тревога влияет на ваше поведение?

Что обычно помогает вам справиться с тревогой?

Моя тревога помогает мне или мешает, опишите подробно

Вспомните состояние тревоги перед как-либо волнующем событием, что вы думали, чего боялись, чем это закончилось

А теперь оцените на сколько % вы были уверены, что произойдет, что-то плохое

Какие аргументы поддерживали эту идею

А могло ли произойти что-то хорошее и на сколько % вы в это верили

Спустя время, и видя итог ситуации, что бы вы себе посоветовали

Тревога помогает в тех случаях, когда с её помощью мы проясняем для себя реальную опасность. Например, смутное беспокойство, возникающее у одинокого пешехода поздним вечером, обостряет его внимание, помогает выбрать наиболее безопасный маршрут.

Краткосрочная ситуативная тревога мобилизует внутренние ресурсы и направлена на решение проблемы, а длительное переживание тревоги истощает и дезорганизует.

Какие закономерности вы заметили? Запишите.

Обратите внимание, меняется ли ваше состояние и отношение к ситуации после работы с ней.

Если вам знакомо чувство, когда без причины накатывает тревога и вам сложно справиться, необходимо поработать с психологом, т. к. самостоятельно сложно разобраться в истоках этого состояния.

А сейчас я вам предлагаю поработать самостоятельно и записать это в таблицу. Вспомните разные ситуации, когда вы испытывали тревогу, свои мысли при этом, эмоции, какие последовали действия и т.д. Кратко запишите их в таблицу и сравните, чем они схожи и отличаются. Ниже ответьте на вопросы, которые помогут разобраться и осознать, что происходит с вами и проанализировать свое состояние. Было бы замечательно, если бы эта табличка стала Вашим инструментом-помощником по жизни.

Иногда клиенты путают понятия, что означают мысли и чувства, поэтому на всякий случай хочу пояснить: эмоции – это то, что мы чувствуем, когда что-то случается внутри или вокруг нас. Это еще и целостный телесный отклик, не просто страх, а: комок в горле, волна жара, тяжесть в плечах.

Мысли – это предложения, которые начинаются со слов: «Я думаю, что...» «Пришла мысль...» «Я решил/а» и т.д. Это результат процесса мышления.

*Таблицу в будущем можно перенести к себе в блокнот для удобства или вести в заметках в телефоне.

Практическое задание: «Разбор тревожного эпизода»

Что произошло? (ситуация)	Что я почувствовала/а? (эмоции + телесные ощущения)	О чем я подумал/а? (автоматическая мысль)
Кратко: где я, что случилось? Пример: за день до презентации я сильно перенервничала и решила все бросить и «заболеть»	Пример: страх, паника, беспомощность, дрожь в коленях, ком в горле, мутная голова, ладони вспотели...	Какая мысль пронеслась в голове? Пример: «Сейчас случится, что-то плохое», «Я не справлюсь», «Они подумают, что я не компетентна».

Вопросы для самоанализа:

1.Насколько я поверил/а в эту мысль? (оценить от 0-100%)

2.Есть ли факты, которые опровергают эту мысль? (Были ли удачные презентации? Все ли всегда забывают слова?)

3.Какова вероятность, что всё пойдет именно по этому пугающему сценарию?

Как я могла бы взглянуть на это иначе? (Какая мысль была бы более реалистичной? «Я подготовилась, это просто обмен опытом. Да я волнуюсь, это нормально»)

5.Какая мысль уменьшала бы мою тревогу и помогала бы мне чувствовать себя лучше?

6. Что я могу сделать (практический шаг), чтобы снизить тревогу? (подготовить тезисы, сделать дыхательные техники, представить позитивный исход)

Изменилось ли ваше отношение к тревожащему вас событию после того, как вы ответили на предложенные вопросы?

Потренируйтесь анализировать тревожащие вас мысли и переживания, отвечая на приведенные выше вопросы.

Цель этого упражнения – не избавиться от тревоги сразу, а научиться ее распознавать и разбирать на части. Когда мы называем свои мысли и чувства, они уже меньше управляют нами.

9 шаг. Про стресс

Утренний ритуал (не забывайте про него, выполняйте каждое утро).

Вспомните ситуацию, которая вызовет у вас легкость, радость, счастье. Улыбнитесь, посмотрите в зеркало и скажите себе: «Я умница, молодец и меня ждет новый день, новые возможности». И скажите себе: «Я есть! Я нравлюсь себе такой(им) какая(ой) я есть!» Или сделайте свой ритуал.

Когда мы справляемся с посильным для нас стрессом, мы становимся сильнее, умнее, адаптированнее! Это называется «эустресс» т.е. положительный стресс, сопровождающийся позитивными эмоциями, мотивирующий работоспособность, завершается расслаблением положительными эмоциями и послевкусием. И как было бы замечательно, если бы любое

воздействие могло быть положительно пережито нами. Но есть еще один коварный, непосильный и тяжелый для нас вид стресса – «дистресс». Этот вид стресса возникает как следствие истощения нашей нервной системы. Он проявляется тогда, когда мы не можем повлиять на некомфортную ситуацию. Когда стресса слишком много. Когда ситуация повторяется из раза в раз. Когда внутренние переживания копились, копились и взорвались бурей внутренних переживаний! Это все ведет к возникновению дистресса. Важно минимизировать, на сколько возможно, влияния, формирующие дистресс и склонять чашу весов на сторону посильных для вашего организма препятствий. Дистресс разрушает нашу нервную систему и делает нас уязвимыми

Стресс и эмоции не одно и то же. На каждую стрессовую ситуацию может быть свой эмоциональный коктейль. И соответственно реакции будут так же индивидуальные. Нужно научиться менять свои реакции, чтобы помогать себе более конструктивно проживать стресс. Для этого нам и нужно понимать свои эмоции. Когда мы знаем, что мы испытываем мы устанавливаем контакт с собой.

Понимая свои чувства, мы точно можем себе сказать, что с нами происходит. Например, мне просто грустно и одиноко, я чувствую себя уязвимым и сломленным. И больше всего сейчас хочется отдохнуть, или чтобы кто-то меня обнял и выслушал. Или хочется покричать во все горло, или начать безумные хаотичные танцы, когда никто не смотрит и не оценивает тебя

За стрессом могут прятаться такие чувства как страх, злость, печаль, горе, и т.д. И как правило эти эмоции сложные, неприятные и мы не знаем, что с ними делать. Хочется избежать контакта с ними. Но именно осознанный контакт и дает нам освобождение и переход к завершению стресса, поиску источников восстановления сил или пробуждению новых ресурсов. Наши эмоции влияют на возникновение стресса. Например, постоянное переживание сильных эмоций гнева может приводить к стрессу, тревоге и депрессии. Неконтролируемый гнев может серьезно повлиять на наши межличностные отношения.

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.