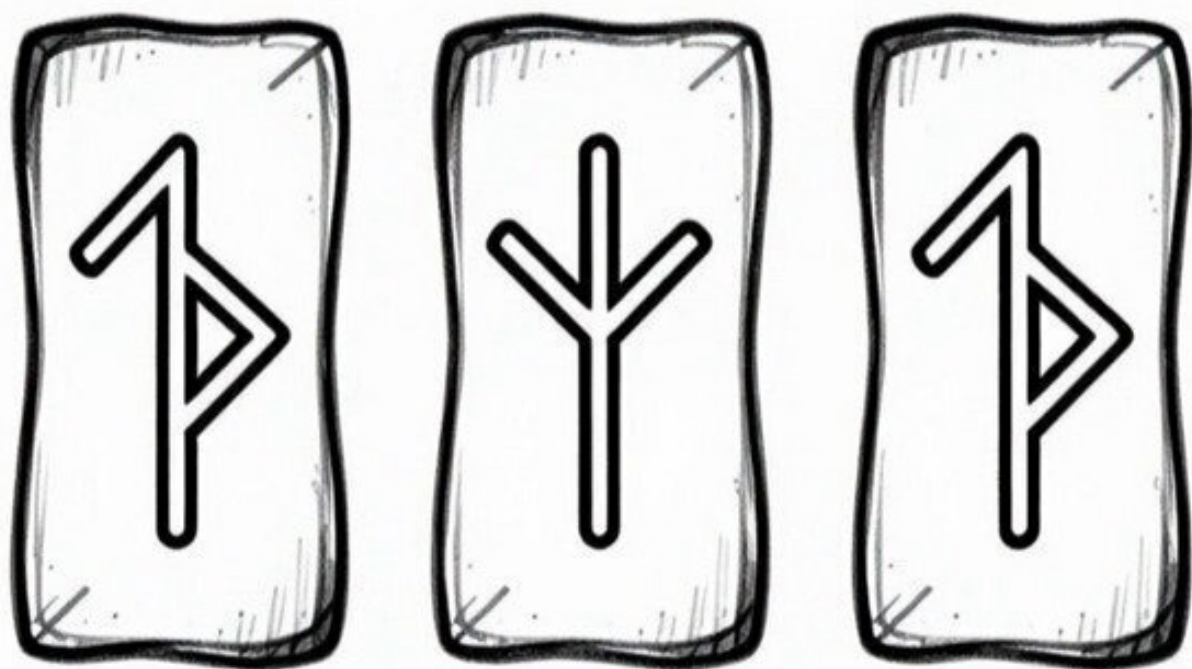


18+

Дмитрий Болесов



**ПРАКТИЧЕСКИЕ
ИНСТРУМЕНТЫ
САМОПОЗНАНИЯ**

Дмитрий Болесов

**Практические
инструменты самопознания**

«Издательские решения»

Болесов Д.

Практические инструменты самопознания / Д. Болесов —
«Издательские решения»,

«Практические инструменты самопознания» — путеводитель по техникам внутренней работы: от аффирмаций и символов до рун и чакр. Книга поможет найти индивидуальный путь развития, научиться понимать себя и осознанно менять жизнь. Для всех, кто готов к росту.

Содержание

Введение	6
Глава 1. Энергия вокруг нас: что это такое и как её почувствовать	7
Как почувствовать энергию?	8
Где искать энергию в повседневной жизни?	9
Глава 2. Символы и знаки: как они влияют на наше сознание	10
Простой эксперимент	11
Как использовать символы в повседневной жизни	12
Упражнение на неделю	13
Глава 3. Аффирмации: не просто позитивные фразы, а инструмент перестройки мышления	14
Как составить «правильную» аффирмацию	15
Практика на 21 день	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Практические инструменты самопознания

Дмитрий Болесов

© Дмитрий Болесов, 2026

ISBN 978-5-0069-7880-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Привет! Эта книга — не сборник магических заклинаний и не сухое научное пособие. Это путеводитель по самым разным способам лучше понять себя и мир вокруг. Мы будем говорить о древних практиках и современных психологических техниках, о символах и энергии, о том, как всё это можно применить в обычной жизни.

Главное правило здесь — никакого фанатизма. Ни одна практика не станет волшебной таблеткой. Но если подойти к ним осознанно, они помогут:

- лучше понимать свои эмоции;
- принимать более взвешенные решения;
- находить внутренние ресурсы в сложных ситуациях;
- видеть скрытые возможности там, где раньше видели только проблемы.

Готовы начать? Тогда пойдёмте по порядку — от самых базовых вещей к более сложным практикам.

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста.

Глава 1. Энергия вокруг нас: что это такое и как её почувствовать

Давайте начнём с самого начала — с понятия энергии. Не той, что в розетке, а той, что ощущается как внутреннее состояние, настроение, «заряд».

Многие слышали фразы вроде «у меня нет энергии» или «эта встреча меня истощила». Но что за ними стоит? Современная наука говорит о биоэлектрических процессах в теле, древние традиции — о потоках жизненной силы (прана, ци, ки).

Как почувствовать энергию?

Начните с простого упражнения — оно займёт всего 5 минут:

— Сядьте удобно, закройте глаза.

— Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, стараясь расслабить мышцы лица и плеч.

— Переведите внимание на ладони. Потрите их друг о друга 10—15 секунд.

— Теперь разведите ладони на 10—15 см друг от друга. Почувствуйте, что между ними появилось какое-то ощущение — может быть тепло, покалывание или даже сопротивление, будто вы держите невидимый мячик.

— Поэкспериментируйте: сводите и разводите ладони, меняя расстояние. Замечайте, как меняется ощущение.

Не получилось с первого раза? Ничего страшного. Это нормально — мы просто отвыкли обращать внимание на такие тонкие сигналы. Попробуйте ещё раз через пару дней.

Где искать энергию в повседневной жизни?

— **Природа.** Прогулка в парке, у реки или в лесу часто даёт заряд лучше, чем чашка кофе.

— **Движение.** Даже 10 минут зарядки могут «включить» вас утром.

— **Общение.** Есть люди, после разговора с которыми вы чувствуете прилив сил, а есть те, кто словно вытягивает энергию.

— **Творчество.** Рисование, музыка, рукоделие — любое занятие, которое вас увлекает, становится источником энергии.

Практическое задание

В течение недели отмечайте:

— когда вы чувствуете себя «заряженным»;

— в каких ситуациях энергия уходит;

— что помогает вам восстановиться.

Записывайте короткие заметки в телефон или блокнот. Через 7 дней перечитайте их — вы увидите закономерности. Это первый шаг к управлению своей энергией.

Глава 2. Символы и знаки: как они влияют на наше сознание

Символы окружают нас повсюду — логотипы брендов, дорожные знаки, эмодзи в мессенджерах. Но есть и более глубокие символы: руны, карты Таро, геометрические фигуры из древних традиций. Почему они так цепляют наше внимание?

Дело в том, что символы работают сразу на двух уровнях:

— **Сознательном** — мы понимаем их значение.

— **Бессознательном** — они активируют древние образы и ассоциации, которые есть у всех людей.

Простой эксперимент

Посмотрите на эти три фигуры: круг, треугольник, квадрат.

Какие слова или образы приходят в голову для каждой? Запишите по 3—5 ассоциаций.

Например:

- круг — солнце, единство, бесконечность;
- треугольник — гора, направление, стабильность;
- квадрат — дом, порядок, надёжность.

Удивительно, но у многих людей ассоциации будут похожими, даже если они никогда не изучали символику. Это говорит о том, что такие образы заложены глубоко в нашем восприятии мира.

Как использовать символы в повседневной жизни

— **Выберите «свой» символ.** Это может быть что угодно — знак бесконечности, сердце, волна, звезда. Главное, чтобы он вызывал у вас приятные ощущения.

— **Носите его с собой.** Нарисуйте на листке бумаги, найдите подвеску, поставьте картинку на экран телефона.

— **Обращайтесь к нему в сложных ситуациях.** Когда нервничаете или сомневаетесь, посмотрите на символ, сделайте глубокий вдох и мысленно скажите: «Я спокоен» или «У меня есть силы».

Это не магия, а способ быстро переключить внимание и напомнить себе о том, что вы хотите чувствовать.

Упражнение на неделю

Каждый день выбирайте новый предмет и придумывайте для него символическое значение. Например:

- чашка чая — пауза и забота о себе;
- ключ — новые возможности;
- облако — лёгкость и свобода.

Через 7 дней вы заметите, что стали более внимательны к деталям вокруг и научились находить опору в обычных вещах.

Глава 3. Аффирмации: не просто позитивные фразы, а инструмент перестройки мышления

Слово «аффирмации» часто вызывает скептическую улыбку. Кажется, что достаточно повторять «Я богат и успешен», и деньги сами посыплются с неба. Но это не так.

Аффирмации работают, когда:

- они звучат правдиво для вас прямо сейчас;
- вы чувствуете эмоции, которые они вызывают;
- они связаны с конкретными действиями.

Почему аффирмации иногда не работают?

- слишком общие формулировки («Всё будет хорошо»);
- внутренний протест («Я не верю, что это про меня»);
- отсутствие связи с реальностью («Я миллионер», когда на счету 100 рублей);
- механическое повторение без эмоций.

Как составить «правильную» аффирмацию

Возьмём пример: вы хотите улучшить отношения с коллегами. Вместо расплывчатого «Меня все любят» попробуйте:

- «Я нахожу общий язык с людьми, которые уважают мои границы»;
- «Мне легко обсуждать сложные вопросы спокойно и уверенно»;
- «Мой вклад в работу ценят, и я это замечаю».

Чувствуете разницу? Вторая версия:

- конкретна;
- включает действие («обсуждать», «замечать»);
- не требует, чтобы вас любили все подряд.

Практика на 21 день

Выберите одну аффирмацию из сферы, которая для вас сейчас важна (здоровье, карьера, отношения). Повторяйте её:

- утром после пробуждения;
- днём, когда напоминание придёт в телефоне;
- вечером перед сном.

Но не просто бубните слова! Делайте так:

- Произнесите фразу вслух или про себя.
- Представьте ситуацию, где она уже работает. Например, для «Мне легко обсуждать сложные вопросы» — визуализируйте спокойный разговор с начальником, где вы чётко излагаете мысли, а он кивает в ответ.

- Почувствуйте хотя бы маленький оттенок уверенности или радости от этой картинки.

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.