

A surreal painting featuring a woman with long brown hair in a ponytail, wearing a red long-sleeved top and pants, sitting in a meditative lotus position on a stone ledge. She is looking up at a vast, fantastical sky filled with intricate, colorful patterns of swirling lines, circles, and organic shapes in shades of blue, green, orange, and red. A large, bright orange sun or moon is visible at the top center. Below the sky, a landscape of rolling hills and mountains is visible, with some snow-capped peaks and evergreen trees. The foreground is filled with vibrant, colorful flowers in shades of orange, yellow, and pink. The overall style is highly detailed and imaginative, with a focus on vibrant colors and complex, organic forms.

Валерия Голева

Саморегуляция для тревожного ума

Валерия Голева

**Саморегуляция для
тревожного ума**

«Автор»

2026

Голева В.

Саморегуляция для тревожного ума / В. Голева — «Автор», 2026

Краткое пособие о саморегуляции для людей, которые как и автор живут больше из головы, из ума. Методическое пособие разбавленное рефлексией о духовности, ошибках и многом другом.

© Голева В., 2026

© Автор, 2026

Валерия Голева

Саморегуляция для тревожного ума

Суббота, 27 июля 2024 года, 06:39 утра

Бортовой журнал самописца. Интересная метафора описывающая мое отношение к тому, что я пишу. Долгое время не могла собраться с мыслями, чтобы выдать хотя бы пару строк. Что это? Страхи? Неуверенность в написанном? Недоверие к себе или к потоку?

Всем известен термин бортовой самописец, который описывает все, что происходит на борту судна, но что происходит с самим самописцем? Пассивная роль наблюдателя или все таки возможно что-то более обнадеживающее и позволяющее жить свое? Писать, чтобы жить? Если самописец не исправен и не пишет, то жизнь ставит его в условия, где он будет либо утилизирован либо в лучшем случае отправлен на запчасти. Выходит писать для него это высшая миссия и предназначение, которого ждёт от него вселенная? Или может быть он сам?

Что вообще такое писательство? Способность складывать слова в предложения или все таки талант и дар передавать через эти же слова что то более глубокое: смыслы, идеи и чувства?

На сколько фатально ошибочным может быть мнение, что писать = жить?

Проанализировала основной массив написанных мною за последние года материалов и пришла к выводу: так или иначе они крайне редко описывают внешние, не касающиеся меня события. В большей степени я их касаюсь через призму собственных видения и мнения, которые старательно объективизирую в надежде через них узнать лучше саму себя.

«Познай самого себя» (nosce te ipsum), - гласит надпись в одной из пещер, где по одной из легенд были заточены 7 философов, чтобы единогласно постичь главный смысл жизни человека. Позже Сократ продолжил эту мысль уже знакомой нам легендарной цитатой “Я знаю, что ничего не знаю. Но многие не знают и этого”.

Про типологии личностей и что для меня значит “Быть проектором”.

Уже длительное время я пропагандирую логику отношения к типологиям личности, как к инструментам узнавания себя. Ты наверняка часто встречал объяснение чужого поведения в ссылках на знак зодиака, натальную карту и расположение планет на небе, нумерологические сводки, матрицы судьбы, дизайн человека, векторную психологию и не один десяток различных тестов разделяющих людей на вполне понятные уму категории. Это стало нормой восприятия других людей и оправдания собственного поведения, но так ли это работает на самом деле и где здесь ресурс?

Получив опыт взаимодействия с практически всеми вышеупомянутыми типологиями я пришла к нехитрому заключению. Ни что не есть истина в последней инстанции. В сухом остатке можно только лишь чуть лучше понять свои заводские настройки, которые можно менять или совершенствовать. Давай на моем примере:

5 лет назад я узнала, что я проектор 1/3. В кратком описании моя модель поведения должна строиться на получении приглашений. А еще я исследователь и если я ничего не изучаю, мое бессознательное обязательно создаст необходимые контексты через моделирование задач, потому что под тройкой кроется мученик, которому необходимо проживать опыты на себе. В сухом остатке можно принять эту информацию, как призыв к бездействию, безынициативности и вообще поставить в тупик или на бессрочную паузу огромное количество жизненных процессов. Но если использовать эту информацию про себя, изучать ее глубже, то можно узнать о способностях и масштабах собственного потенциала в действии. В той самой иници-

ативе, которая, казалось бы, так губительна для проектора, ведь инициировать можно разное и по-разному. Что можно наблюдать со стороны? «Он может себе позволить это сделать, потому что он генератор, а я проектор, мне нельзя», «Вот манифестору легко, он сказал куда идет и все остальные за ним ломанулись, а я проектор, я вести никого не могу» и так далее и далее. На основании некорректного прочтения любой типологии можно написать альманах с оправданиями «Почему это не сделано», но с другой стороны, что есть жизнь если не последовательность действий, которые мы совершаем?

Определённо, классификация «мученик» меня изрядно огорчила и долгое время я относилась к этому с опаской, потому что так себе заводская настройка, но мое самоощущение и отношение к этому сильно изменилось, когда повертев эту информацию с разных сторон я поняла, что задачи и проблемы в личном опыте берутся из того, что я не исследую чужие опыты и не проживаю = не изучаю их. Поясню: базовая элементарная внимательность к происходящему со мной персонально позволяет мне понять, что я недостаточно смотрю во вне и не передаю людям полученные мною информацию, знания, которые уже давно прожиты и накоплены в базе осознаний. Очевидно, что только знание этого аспекта из дизайна человека и его более подробное изучение смогли привести меня к разгадке «как перестать мучиться и начать жить, будучи мучеником по дизайну человека». Вуаля, сложное, как всегда оказалось до скрежета зубов простым и очевидным на уровне «а что, так можно было?»

Чем больше подобных открытий о себе я сделала благодаря различным типологиям, тем больше вопросов возникали на глубинном уровне к самой себе. «А правда ли то, что мне написали в натальной карте и в том тесте на определение типа личности из интернета?». Все это становится правдой, как только начинаешь в это верить и интегрировать в свою жизнь. Что очевидно, поверить не так сложно, как интегрировать.

Про волков.

Интеграция знаний в жизнь, в действия - это действительно занятный процесс требующий не дюжей самодисциплины. Получив знание, в случае его успешной интеграции ты становишься другим человеком. В подкорке рептильного мозга - не собой. *Сейчас ведь ты это ты, ты себя знаешь много лет, жили как-то нормально, чего ты начинаешь? Ушёл в какое-то саморазвитие, нахватался ерунды из психологических книжек и подкастов в своих интернетах. Не смеши.* А за всеми этими отговорками стоишь настоящий, истинный ты, у которого из желаний только проявиться в своей честной и искренней сути. И вот весь твой энергозапас уходит на эту внутреннюю борьбу с самым опасным, самым хитрым и самым беспощадным противником... борьба тебя старого с тобой новым.

Любой уважающий себя коуч хотя бы раз говорил своему клиенту: «Чтобы достичь точки В, надо начать мыслить и действовать, как человек уже находящийся в этой точке». Это фраза достаточно четко описывает за что идет эта внутренняя борьба разных версий тебя. Есть одна притча про двух волков, думаю она тебе понравится:

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину.

— В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло — зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь... Другой волк представляет добро — мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность...

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

— А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

— Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

Достойная метафора дуальность не только добра и зла, но и старого с новым.

Так вот вопрос: какого волка ты кормишь сейчас?

Задавай этот вопрос себе почаще, результат скорее всего тебя сильно озадачит, но точно подтолкнет к правильному только для тебя выбору.

Про духовность и любовь к себе.

Часто, того не замечая, человек движется по пути осознанности отрицая или обесценивая все, что так или иначе с этим связано. Поясню, ты ведь не раз слышал слово «духовность»? Вроде бы уже и приелось и из каждого утюга звучит, а все более успешные люди говорят, что именно духовность - ключ к их успеху.

Социальные сети и маркетинг в целом регулярно подсовывают под духовностью религию, йогу, праведный образ жизни: *мясо не ешь, алкоголь не пей, не прелюбодействуй и желательно держи аскезу на все, что тебе нравится, чтобы тренировать волю и доказывать себе и вселенной, что какие-то поставленные цели и сформулированные желания - вот ради них ты и живешь в данный момент.* Так ли это? Глубоко убеждена, что нет.

Для себя я определила «духовность», как дисциплину, которая в совокупности ведет тебя к удовлетворяющим тебя гармонии и балансу. Утраченная нами культура делания подразумевает под собой действия, направленные не только во внешний мир, но и по отношению к себе. И именно отношение к себе, должно стоять во главе встраиваемой духовности... если уж ты встал на этот путь.

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.