

# Год с аффирмацией. 52 недели осознанной трансформации



Белая сова

# Белая Совушка

## Год с аффирмацией. 52 недели осознанной трансформации

*<https://litres.ru/74047743>*

*SelfPub; 2026*

### **Аннотация**

Каждая мысль - это семя, способное изменить реальность, но как понять, какие из них по-настоящему ваши, а какие - лишь это чужих ожиданий?

В этой книге вы найдете не просто теоретические рассуждения, а пошаговые алгоритмы работы со своим внутренним "Я". Будете шаг за шагом трансформировать хаос мыслей в четкую структуру и направленную волю.

Эта книга создана для тех, кто готов не просто наблюдать за изменениями, а стать их архитектором. Переверните страницу и начните свой осознанный путь к внутренней гармонии и силе.

# Содержание

Введение. Как устроена эта книга-практикум	4
Часть I. Фундамент: месяц осознанности и самопринятия	11
Неделя 1. Точка отсчёта: где я сейчас?	12
Неделя 2. Достаточность	18
Неделя 3. Право на чувства	26
Неделя 4. Мысли под контроль	34
Конец ознакомительного фрагмента.	43

# Белая Совушка

## Год с аффирмацией.

### 52 недели осознанной трансформации

#### Введение. Как устроена эта книга-практикум

Если вы держите в руках эту книгу, значит, в вашей жизни уже была история с аффирмациями. Возможно, она закончилась воодушевлением, а может — лёгким привкусом вины за то, что «до сих пор не сработало». Вы не одиноки. После выхода моей первой книги, «Аффирмации под микроскопом», я получила сотни писем от читателей. Почти в каждом была одна и та же боль:

*«Я знаю, почему просто повторять недостаточно. Я понимаю, как работает сопротивление психики. Но... как мне теперь это делать? Как прожить всё, что я прочитала, на практике?»*

Этот запрос — «не просто знать, а делать» — и привел к рождению этой книги-практикума. Это не продолжение теории. Это год по-настоящему честной, последовательной и поддерживающей работы, в которой аффирмациям наконец находится их настоящее место. И я поведу вас по этому пути не как гуру со стороны, а как проводник — женщина, которая и сама каждый день проходит свой личный марафон честности с собой, будь то в роли автора, мамы, психолога или просто человека, для которого утро тоже начинается с кружки кофе и битвы с собственным «завтра сделаю».

## **Почему именно год: нейробиология устойчивых изменений**

Вы удивитесь, но 52 недели — это не просто красивая календарная конструкция. У этого срока есть прочное научное обоснование, напрямую связанное с тем, как работает наш мозг. Устойчивые внутренние изменения — это не магия и не усилие воли, а перестройка устойчивых нейронных связей — феномен, который нейробиологи называют нейропластичностью. Вы не ждёте, пока Вселенная соизволит ответить вам на аффирмацию. Вы ежедневно, шаг за шагом, прокладываете новые нейронные тропы в собственном мозге.

Большинство из нас попадает в ловушку «быстрых изменений»: взяться за всё и сразу, а через две недели сдать с чувством провала. Это всё равно что пытаться проложить

новую дорогу через лес, прыгая с места на место. Так не работает. Научные исследования и практический опыт подтверждают: требуется время и терпение, чтобы новый опыт действительно интегрировался в уклад жизни. Мозгу нужно время, чтобы повторением укрепить новые нейронные связи, связанные с новыми убеждениями и моделями поведения. Именно поэтому в основе книги лежит принцип спирали, а не линейного курса. И именно поэтому наш инструмент — не супер-усилие, а **маленькие последовательные шаги**.

Одно простое упражнение, повторяемое ежедневно на протяжении недели, сделает для вашего мозга гораздо больше, чем интенсивный, но хаотичный марафон. А год таких малых, но неуклонных усилий перестроит ваше мышление — без насилия, без сопротивления и, что самое важное, — навсегда.

**Принцип «Аффирмация → Проживание → Анализ → Действие»**

В моей первой книге мы подробно разобрали, почему аффирмации в их классическом, «волшебном» виде чаще всего не работают. Они превращаются в источник давления, вины и разочарования. Быстрое развитие скепсиса к позитивным утверждениям среди современных авторов лишь подтверждает, что простые шаблоны здесь не работают.

Эта книга-практикум построена на совершенно ином фундаменте. В основе каждого из 52 блоков лежит цикл из четырёх шагов, который связывает силу слова с реальностью вашей жизни:

**Аффирмация:** Мы начинаем неделю с одной ключевой фразы. Но это не заклинание, которое нужно твердить «до посинения». Это гипотеза, которую мы будем проверять.

**Проживание:** Вы не просто повторяете аффирмацию — вы позволяете ей резонировать с вашей текущей жизнью, замечая, где она откликается, а где вызывает сопротивление. Это возвращение словам их реального места в нашем внутреннем диалоге.

**Анализ:** Пришло время включить «внутреннего исследователя». С помощью структурированных практик мы смотрим на аффирмацию под микроскопом. Где это утверждение правда, а где — ложь? Какие старые убеждения оно цепляет? Что говорит по этому поводу моё тело? Вы будете вести дневник, фиксируя не только мысли, но и эмоции (как информацию, а не как врага) и потребности, которые за ними стоят.

**Действие:** Знание без действия — это иллюзия изменений. Этот цикл заканчивается конкретным, измеримым шагом в вашей реальной жизни. Это может быть микро-победа, честный разговор или отказ от токсичного сценария. Аффирмация только тогда становится силой, когда она перестаёт быть просто мыслью и начинает влиять на ваши поступки.

Это мост от «Я знаю» к «Я делаю». И только пройдя по нему, можно прийти к тем устойчивым внутренним изменениям, которые мы все ищем.

## **Как работать с книгой: ежедневные и еженедельные ритуалы**

Эта книга — не для быстрого прочтения. Это ваш спутник на целый год, который я бы назвала «рабочей тетрадь трансформации». Он требует терпения, зрелости и внутренней честности. Чтобы путешествие было максимально эффективным, важно соблюдать несколько несложных, но обязательных ритуалов.

### **Ежедневная практика (10-15 минут):**

**Утро:** Начните день с короткой аффирмации недели. Не заучивайте её. Проговорите медленно, вслух или про себя, и задайте себе вопрос: «Как я могу прожить эту истину сегодня?» Это запустит процесс настройки на ключевую тему дня.

**Вечер:** Уделите 5-7 минут вашему аналитическому дневнику (он будет частью практикума). Отвечайте на наводящие вопросы, фиксируйте свои наблюдения, сопротивление, маленькие победы и озарения. Выявление и трансформация убеждений — это не мгновенный процесс, поэтому ежедневные заметки станут вашей опорой.

**Недельный обзор:** В конце недели (например, в воскресенье вечером) перечитайте все свои записи. Завершите цикл практикой «Урок недели», формулируя одно главное открытие. Это ритуал подведения итогов, который не даст изменениям «раствориться» в рутине.

## **Настройка личного трекера привычек и дневника**

Универсальных решений не существует, поэтому я предлагаю вам не готовый шаблон, а инструмент для его создания. В конце Введения вы найдёте пустой шаблон для вашего личного годового трекера. Потратьте время на его заполнение — это ваша «точка отсчёта», ваша карта на ближайший год. Вот что в него войдёт:

**Ваш личный запрос на год:** Честно ответьте на вопрос: «Что для меня самое важное в этом году?». Это не список целей в стиле «купить машину». Это ваше глубинное намерение, например, «Научиться опираться на себя, а не искать одобрения других» или «Перестать бояться своих желаний и разрешить себе быть счастливой/счастливым».

**График выполнения заданий:** Здесь вы будете отмечать факт выполнения ежедневных и еженедельных практик. Простой чек-лист поможет вам видеть свой прогресс и вовремя замечать периоды, когда мотивация падает.

**Ваш персональный «Банк мудрости»:** Отдельное место для записи самых ценных инсайтов и аффирмаций, ко-

которые особенно сильно отозвались в вашем сердце на протяжении года.

Настройка этого трекера перед стартом — это ваш первый шаг к осознанной трансформации. Это заявление миру и, главное, самой себе: «Я готова. Я в игре».

Год — это не спринт. Это путешествие, полное открытий, возвращений, падений и подъёмов. Но, пройдя его от начала до конца, вы получите не просто новую привычку. Вы получите фундаментально иной способ бытия в мире: честный, устойчивый и, наконец, по-настоящему поддерживающий.

Готовы начать? Тогда переверните страницу — и сделаем первый шаг вместе.

С любовью и верой в ваш путь.

# Часть I. Фундамент: месяц осознанности и самопринятия

Первый месяц нашего года — самый важный. Не потому, что он «волшебный», а потому, что мы не можем построить новое, не поняв, на чём стоим. Большинство людей бегут менять жизнь с места в карьер: новые привычки, новые аффирмации, новый список «дел». И через две недели всё рушится. Почему? Потому что они не создали почву. Игнорирование чувства «я недостаточно хорош» или сопротивления собственному телу часто становится главным препятствием на пути к изменениям.

Этот месяц — про честность. Простую, неудобную, но спасительную. Мы не будем накачивать себя позитивом или притворяться, что всё прекрасно. Мы будем смотреть, как есть. Без оценок «хорошо/плохо», без сравнений. С интересом антрополога к собственной жизни. Только так фундамент станет устойчивым.

# Неделя 1. Точка отсчёта: где я сейчас?

Аффирмация недели: *«Я честно смотрю на свою жизнь — без осуждения, с интересом»*

Произнесите её сейчас. Медленно. Какое чувство возникает? Если вы ощутили лёгкое внутреннее напряжение — это нормально. Наш мозг привык защищать нас от неприятной правды, подсовывая либо отрицание («да всё нормально»), либо самобичевание («я всё делаю не так»). Мы будем учиться третьему пути: наблюдать, не сливаясь с эмоциями и не убегая от них.

В конце этой недели у вас будет честная карта вашей жизни — не для того, чтобы расстраиваться, а чтобы точно знать, в какой точке мы начинаем путешествие. Вслед за упражнениями на осознанность и самопринятие мы зожим основу для дальнейших действий. А ещё — первый, самый трудный, но самый освобождающий личный запрос на год.

**Шаг 1. Анализ: аудит всех сфер жизни (Колесо баланса)**

Откройте свой аналитический дневник. На чистой странице напишите дату начала этой недели. Мы начнём не с фантазий о будущем, а с инвентаризации настоящего.

### *Упражнение 1. Колесо баланса*

Нарисуйте круг. Разделите его на 6–8 секторов — это сферы вашей жизни. Вот мой базовый список, вы можете его дополнить:

**Здоровье** (сон, питание, энергия, самочувствие)

**Отношения** (партнёр, семья, дружба — качество связей)

**Работа / призвание** (удовлетворённость, развитие, смысл)

**Финансы** (доход, долги, свобода, отношение к деньгам)

**Личностный рост** (обучение, рефлексия, новые знания)

**Отдых и хобби** (радость, свободное время, творчество)

**Дом / быт** (пространство, комфорт, порядок)

**Духовность / ценности** (смыслы, связь с чем-то большим, одиночество)

Теперь оцените каждую сферу от 1 (полный коллапс) до 10 (восторг, полная реализация) — по тому, как вы себя чувствуете сейчас, а не как должно быть. Будьте безжалостно честны. Если здоровье на 4 — ставьте 4. Если отношения на 9 — ставьте 9.

Соедините точки. Получилась «кривая»? Наверняка где-то провалы, где-то пики. В этом нет катастрофы. Это просто факт.

### **Вопросы для дневника после упражнения:**

Какая сфера вызвала самое сильное внутреннее сопротивление (не хотелось оценивать, хотелось зависить/занизить)?  
Что за этим стоит?

Если бы колесо баланса заговорило голосом вашего тела — где я почувствовала напряжение/расслабление?

Какая сфера в недавнем прошлом была самой высокой? А какой вы хотите дать внимание в первую очередь? (Не «исправлять», а именно уделить внимание).

### **Шаг 2. Дневник микро-привычек (для ежедневного заполнения)**

До конца недели каждый вечер отвечайте на три вопроса. Не пишите сочинения — коротко, по делу.

**Что сегодня произошло такого, что подтверждает мою аффирмацию «я честно смотрю без осуждения»?** (Например: «Поймала себя на том, что хотела соврать подружке про усталость, но сказала правду — и ничего не случилось». Или: «Заметила, что на работе я делаю вид, что всё под контролем, хотя внутри паника».)

**В какой момент сегодня я была нечестна с собой?**

(Без самобичевания! Просто констатация.)

**Что было бы, если бы я отнеслась к себе с интересом в этой ситуации, а не с критикой?**

Это тренировка. Наш автоматизм — осуждать («какая же я ленивая/слабая/глупая»). Мы заменяем его на любопытство («интересно, почему мне так трудно начать этот отчёт?»). Разница колоссальна.

### **Шаг 3. Практика: формулирование личного запроса на год**

В конце недели — главное задание. Без него вся годовая работа превратится в набор техник. Нам нужен компас.

Возьмите лист (или новый разворот в дневнике). Напишите крупно:

*«Чего я на самом деле хочу от этого года?»*

А теперь — внимание — вы запрещаете себе писать любые внешние цели в духе «купить квартиру», «похудеть на 10 кг», «найти мужа». Это не потому, что они плохие. Просто они — следствие, а не причина. Если вы решите глубинный запрос, эти вещи могут случиться (или не случиться) — но ваше счастье не будет от них зависеть.

Глубинный запрос звучит как состояние. Например:

*«Я хочу перестать искать разрешения на свои желания»*

*«Я хочу чувствовать опору внутри себя, а не отзывы других»*

*«Я хочу разрешить себе ошибаться и не превращаться в ничто»*

*«Я хочу вернуть интерес к собственному телу»*

*«Я хочу быть в близких отношениях, не теряя себя»*

Если вы застряли — вот техника. Ответьте на вопросы:

За что вы злитесь на себя чаще всего? («За то, что терплю», «за то, что боюсь»). Сформулируйте противоположное состояние — это и будет запрос.

Если бы вы через год проснулись и почувствовали: «Да, моя жизнь изменилась» — что именно вы чувствуете? (Спокойствие? Азарт? Доверие к себе? Уверенность?)

Последний вопрос — провокационный. Ваша внутренняя Тень (та часть, которая боится изменений) шепчет: «Этот запрос слишком сложный/глупый/у тебя не получится». Что она говорит? Запишите её фразу слово в слово. А теперь переверните её в запрос. Например, Тень шепчет: «Ты никогда не будешь достаточно хороша, чтобы позволить себе желать». Запрос: «Я хочу научиться желать, даже когда мне страшно».

Когда сформулировали — напишите его на отдельной карточке или первом листе дневника. Это ваш личный Сервер. Мы будем возвращаться к нему каждый месяц, сверять

курс.

## **Ритуал закрытия недели (воскресенье вечером)**

Зажгите свечу (необязательно, но приятно). Перечитайте все свои дневниковые записи за неделю. Ответьте в слух или письменно:

Какое открытие этой недели было самым неожиданным?

Какой страх я заметила? («Боюсь, что если честно посмотрю на жизнь — то пойму, как всё запущено, и впаду в отчаяние»)

Напишите новую версию аффирмации недели, которая отзывается лично вам. Например: «Я могу смотреть на свой провал в финансах с интересом, а не с ужасом».

**Бонус:** маленькое действие. Купите блокнот «только для честности» или создайте отдельную папку на компьютере. Назовите «Моя реальность. 202X». Это символический шаг: я готова.

## Неделя 2. Достаточность

Аффирмация недели: *«Я достаточно хороша прямо сейчас»*

Произнесите. Что происходит? Если вы почувствовали горечь, скепсис, раздражение или пустоту — вы в правильном месте. Потому что эта аффирмация — одна из самых трудных для современной женщины. Нас с детства приучают: «старайся больше», «будь лучшей», «ещё немного — и заслужишь любовь/признание/покой». Идея собственной достаточности без дополнительных условий звучит почти как оскорбление.

На этой неделе мы не будем заставлять себя верить в то, во что мы не верим. Мы сделаем нечто противоположное: **вытащим на свет все внутренние «условия», на которых построена наша самооценка.** И тогда, возможно, мы обнаружим, что «быть достаточной» — это не самовнушение, а базовая, неотъемлемая характеристика живого человека. Как дыхание.

**Шаг 1. Анализ: выявление условий, на которых построена самооценка**

Откройте дневник. Вчера вы сформулировали личный запрос на год. Сегодня — копнём глубже.

Упражнение 1. «Я буду достаточно хороша, когда...»

Возьмите лист бумаги. Напишите сверху: «Я буду достаточно хороша, КОГДА...» И закончите это предложение 15–20 раз. Не задумывайтесь, пишите быстро, даже абсурдные варианты. Примеры:

*...когда похудею до 54 кг.*

*...когда получу повышение.*

*...когда выйду замуж/найду партнёра.*

*...когда перестану бояться публичных выступлений.*

*...когда прощу родителей.*

*...когда буду вставать в 6 утра и делать зарядку.*

*...когда заработаю первый миллион.*

*...когда перестану ошибаться.*

Теперь внимательно прочитайте список. Что вы видите? Скорее всего, три типа условий:

**Достиженческие** (внешние маркеры: вес, деньги, статус).

**Личностно-перфекционистские** (стать идеальной: не бояться, не лениться, всё успевать).

**Отношенческие** (меня признают, одобряют, полюбят — и тогда я поверю в себя).

## **Вопросы для дневника:**

Сколько из этих условий реально зависят только от вас? А сколько — от других людей или обстоятельств?

Какое условие самое старое? Когда вы впервые «подписали» этот контракт с собой?

Что вы чувствуете, когда смотрите на этот список? (стыд, усталость, азарт — «сейчас всё исправлю»?).

Если бы у вас была волшебная палочка, и вы могли бы просто вычеркнуть одно условие — какое? Почему именно его страшно отпустить?

## **Шаг 2. Практика «Безусловное разрешение»**

Теория без действия мертва. На этой неделе вы будете делать упражнение, которое поначалу покажется глупым или даже пугающим. Делайте, несмотря на сопротивление.

**Суть:** Каждый день вы даёте себе одно безусловное разрешение — совершить действие (или бездействие), которое ваша внутренняя «критическая масса» считает «недостаточно хорошим». При этом вы не обязаны ничего доказывать, исправлять или извиняться.

### **Примеры безусловных разрешений:**

Сегодня я разрешаю себе не убирать квартиру, если устала.

Я разрешаю себе съесть десерт без последующей тренировки и чувства вины.

Я разрешаю себе сказать «нет» на просьбу, не объясняя причины.

Я разрешаю себе ошибиться в рабочей задаче и не превращать это в катастрофу.

Я разрешаю себе 15 минут тупо смотреть в стену, не производя пользу.

Я разрешаю себе не читать книгу по саморазвитию эту неделю, а перечитывать любимый роман.

### **Правила исполнения:**

Разрешение формулируется утром: «Я разрешаю себе сегодня...»

В течение дня вы это делаете (или не делаете — иногда разрешение состоит в том, чтобы не делать).

Вечером записываете в дневник: «Я сделала X. Мой внутренний критик сказал... А я себе ответила...»

**Важно:** это не вседозволенность и не саботаж. Это тренировка нейронных связей «я имею право быть собой независимо от условий». Ваш мозг будет сопротивляться — будет казаться, что вы «скатываетесь» или «становитесь ленивой». Это нормально. Это просто старые схемы пытаются вернуть контроль.

### **Шаг 3. Практика «Зеркало без критики»**

Телесная и эмоциональная практика. Делается один раз в середине недели (например, в среду), но можно повторять ежедневно по 3-5 минут.

### **Что делать:**

Встаньте перед зеркалом в полный рост (или возьмите ручное зеркало — смотрите в лицо). Обычная одежда или без неё — как вам комфортно.

Смотрите на своё отражение ровно 1 минуту. Молча. Без слов.

Затем скажите вслух (обязательно вслух!): **«Я вижу тебя. Ты достаточна прямо сейчас, без изменений».**

Заметьте, что происходит с телом: где напряжение? Где внезапное расслабление? Хочется отвернуться, заплакать, усмехнуться? Не оценивайте реакцию — просто зафиксируйте.

Если появляются привычные критикующие мысли («живот мог бы быть плосче», «мешки под глазами», «почему я такая старая/молодая/неуклюжая») — не боритесь с ними. Просто добавьте в конце: «...И всё равно я достаточна прямо сейчас».

### **Дневниковый вопрос после практики:**

Что бы я сказала своей подруге/дочери/младшей сестре, если бы она стояла перед зеркалом с таким же лицом? Смог-

ла бы я сказать ей ту же критику, что говорю себе?

## **Ежедневный дневник (вечерние вопросы)**

На этой неделе дневник чуть меняется. Каждый вечер отвечайте:

**Сегодня я поймала себя на мысли «я недостаточно хороша, потому что...».** Завершите фразу честно. (Без самобичевания, просто факт: потому что не позвонила маме, потому что сорвалась на ребёнка, потому что не осилила отчёт).

**Какое условие из моего списка «Я буду достаточно хороша, когда...» сегодня сработало?**

**Что я сделала из практики «Безусловное разрешение»? Какой был мой внутренний диалог до, во время и после?**

**Если бы у меня была волшебная кнопка «Я достаточно прямо сейчас и навсегда» — что бы я сделала завтра такого, на что сейчас не решаюсь?**

**Шаг 4 (дополнительный, для самых смелых). Диалог с «внутренним перфекционистом»**

Если вы чувствуете сильное сопротивление аффирмации — выделите ещё один вечер. Представьте, что ваш внутренний перфекционист — отдельная личность. У неё есть голос,

интонация, поза. Напишите от её лица монолог: «Почему я не позволяю тебе верить, что ты достаточна? Какие у меня причины? Что будет ужасного, если ты расслабишься?»

А затем ответьте от своего лица: «Я слышу тебя. Ты пыталась меня защитить. Но теперь я выбираю...» (что именно?)

Это упражнение не для того, чтобы «победить» перфекциониста. Он часть вас. Но он перестанет быть диктатором, если вы начнёте с ним диалог, а не подчинение или подавление.

## **Ритуал закрытия недели (воскресенье вечером)**

Перечитайте все свои «безусловные разрешения» за неделю. Выберите одно, которое далось труднее всего. Почему?

А теперь — главное. Напишите для себя новую версию аффирмации этой недели, но уже не в общем виде, а своими словами, честно, с учётом ваших сопротивлений. Например:

*«Я достаточно хороша даже в те дни, когда ненавижу себя».*

*«Моей ценности не становится меньше от того, что я опоздала/не справилась/устала».*

*«Я имею право быть несовершенной — и это не делает меня плохим человеком».*

Завершите ритуал коротким действием: напишите своё условие самооценности из старого списка на стикере и физически выбросьте в мусорное ведро.

Скажите вслух: «Это условие больше не управляет мной.  
Я достаточна».

## Неделя 3. Право на чувства

Аффирмация недели: *«Мои чувства — это информация, а не враг»*

Если предыдущая неделя была про достаточность, то эта — про то, что мы привыкли прятать за фасадом «всё нормально». Нас с детства учили: «не плачь», «не злись», «будь выше этого», «ты слишком чувствительная». И мы стали экспертами по подавлению. Мы замораживаем страх, переплавляем гнев в вину, а печаль — в хроническую усталость.

Аффирмация этой недели звучит просто, но для большинства женщин она почти революционна. Потому что наши чувства долго были врагами — они мешали быть удобными, продуктивными, «правильными». Но правда в том, что чувства не ломают нам жизнь. Их подавление — ломает.

На этой неделе мы не будем «выражать чувства любой ценой» (и разносить всё вокруг). Мы будем учиться называть, распознавать и переводить в действия. Чувство — это не приговор и не руководство к действию. Это компас. А компас не говорит «иди туда», он говорит «там север».

**Шаг 1. Анализ: дневник эмоций с переводом в потребности**

В основе нашего подхода — простая и мощная идея: **каждое чувство указывает на удовлетворённую или неудовлетворённую потребность**. Злость говорит: «нарушены мои границы». Печаль говорит: «я потеряла что-то важное». Страх говорит: «мне нужна безопасность». Зависть говорит: «я тоже этого хочу, но боюсь себе разрешить».

Начнём с карты. Нарисуйте в дневнике таблицу на всю неделю (или распечатайте):

День

Чувство (1-2 главных)

Где в теле отозвалось?

Какая потребность за этим стоит?

Что я могу сделать (меленькое действие)?

Заполняйте каждый вечер. Не нужно вспоминать весь день — возьмите один яркий эпизод. Пример:

День

Чувство (1-2 главных)

Где в теле отозвалось?

Какая потребность за этим стоит?

Что я могу сделать (меленькое действие)?

Вторник

Раздражение на коллегу

Сжаты челюсти, напряжены плечи

В уважении к моему времени и границам

Завтра скажу «мне нужно 10 минут тишины, потом отвечу

на вопросы»

**Важное правило:** действие должно быть маленьким, реалистичным и зависящим только от вас. Не «пусть он извинится», а «я выйду попить воды, когда чувствую, что киплю».

## **Шаг 2. Практика «Назвать, чтобы приручить»**

В моменте, когда эмоция накрывает, мозг отключает префронтальную кору (отдел рационального мышления). Мы перестаём думать — мы реагируем. Единственный способ вернуть контроль — назвать чувство вслух или про себя. Это называется «аффективная маркировка» — нейробиологически доказанный способ снизить интенсивность переживания.

### **Техника в 3 шага:**

**Стоп.** Заметила, что внутри поднимается волна (гнев, страх, паника, обида). Не беги от неё, не подавляй.

**Назови.** Скажи (можно шёпотом, мысленно): «Я чувствую [гнев/страх/печаль/стыд/вину]». Именно «я чув-

ствуую», а не «я есть» (не «я злая», а «во мне поднимается злость» — это дистанция).

**Добавь факт:** «...потому что [кратко, без драмы: опоздала на встречу / он не ответил / я ошиблась]». Не «потому что он меня ненавидит» — только факты.

**Пример:** «Я чувствую сильное раздражение, потому что ребёнок в пятый раз зовёт меня, когда я работаю. Моя потребность — в сосредоточенности».

Упражнение повторяется каждый раз, когда эмоция достигает 5 баллов из 10 (по вашей внутренней шкале). В первую неделю это будет казаться неестественным. Ко второй — войдёт в привычку.

### **Шаг 3. Работа с «запрещёнными» чувствами**

У каждой женщины есть чувство, которое она запрещает себе больше других. Для кого-то это гнев («хорошие девочки не злятся»). Для кого-то — зависть («это некультурно»). Для кого-то — страх («я должна быть сильной»). Для кого-то — печаль («не ной, соберись»).

Ваше задание на середину недели — определить **своё самое табуированное чувство**. Задайте себе вопросы:

**Какое чувство я стараюсь заглушить быстрее всего (едой, сериалами, работой, сном)?**

**За какое чувство мне больше всего стыдно?**

**Что бы я подумала о человеке, который открыто**

**показывает это чувство?** (Осуждение в адрес других — всегда проекция запрета на себя).

### **Практика «Разрешение на чувство»:**

Возьмите лист бумаги. Напишите в центре: **«Я разрешаю себе чувствовать [запрещённое чувство]»**. А затем — письмо от лица этого чувства. Например, **«Письмо от моей Злости»**:

*«Привет. Я твоя злость. Я прихожу, когда кто-то переступает твои границы, а ты молчишь. Я не хочу, чтобы ты кого-то убила. Я хочу, чтобы ты сказала "стоп". Когда ты меня игнорируешь, я расту и превращаюсь в глухое раздражение на весь мир. Если ты начнёшь меня слушать, я стану просто энергией для действия. Подпишись: твоя верная Злость».*

Это упражнение помогает увидеть: «запрещённое» чувство — не монстр, а часть вас, которая пытается о чём-то сказать.

### **Ежедневный дневник (дополнительно к таблице)**

Каждый вечер, после заполнения таблицы «чувство → потребность → действие», ответьте на эти вопросы:

В какой момент сегодня я сделала вид, что ничего не чувствую, хотя внутри всё кипело? Что мне помешало признать-

ся себе?

Если бы я назвала своё состояние в 10:00 утра одним словом — каким? А в 15:00? А перед сном?

Какое чувство было самым «неудобным» сегодня? Что я сделала с ним (подавила, выплеснула на невиновного, перевела в действие)?

Что бы я сказала своей подруге, если бы она пришла с таким же чувством? Скажу ли я это себе?

#### **Шаг 4. Телесная практика: карта эмоций в теле**

У каждой эмоции есть телесный «почерк». Гнев часто живёт в челюстях и кулаках. Страх — в животе и спине. Печаль — в груди, горле. Но ваша карта может быть уникальной.

#### **Инструкция:**

Лягте или сядьте удобно. Закройте глаза. Сделайте три медленных вдоха.

Вспомните ситуацию за последний месяц, когда вы чувствовали гнев (не катастрофу, а просто раздражение средней силы).

Заметьте: где в теле сейчас отклик? Опишите: «тепло/холод, сжатие/расширение, покалывание/онемение, цвет/форма».

Сделайте то же самое для страха (ситуация тревоги перед чем-то), для печали, для радости.

Теперь нарисуйте в дневнике контур тела и отметьте цветами зоны для каждой эмоции. Это ваша личная карта.

**Для чего:** В следующий раз, когда вы почувствуете непонятное напряжение в животе, вы сможете сказать: «Ага, это, кажется, страх. Что мне угрожает?» Или сжатие в груди — «это печаль. Что я потеряла?». Карта ускоряет распознавание.

## **Ритуал закрытия недели (воскресенье вечером)**

Этот ритуал будет отличаться от предыдущих. Мы не пишем — мы звучим.

### **Что делать:**

Найдите 15 минут, когда вас никто не услышит (или предупредите домашних, что это важно). Встаньте перед зеркалом или просто закройте глаза. Сделайте три вдоха. А затем — скажите вслух три фразы, честно:

**Эту неделю я чаще всего чувствовала...** (назвать 1-2 эмоции).

**Мне было труднее всего разрешить себе чувствовать...** (назвать самое табуированное).

**Я выбираю позволять себе чувствовать...** (назвать то чувство, которому вы даёте право на жизнь).

Если хочется плакать — плачьте. Если хочется крикнуть — крикните в подушку. Это не срыв, это разблокировка.

## **Дневниковое завершение:**

Напишите новую версию аффирмации недели, которая резонирует с вами именно сейчас. Например:

*«Мои чувства — не слабость, а мой радар».*

*«Я могу злиться и оставаться хорошим человеком».*

*«Страх не запрещает мне делать, он просто рядом».*

## Неделя 4. Мысли под контроль

Аффирмация недели: *«Я выбираю мысли, которые меня поддерживают»*

Три недели мы учились честно смотреть на жизнь, признавать свою достаточность без условий и чувствовать — без страха и стыда. Теперь мы добрались до главного механизма, который управляет всем остальным: наши мысли. Именно они включают эмоции, подкрепляют (или разрушают) самооценку и толкают нас к действиям — или парализуют.

Но есть важный нюанс, который я должна прояснить сразу. Аффирмация «я выбираю мысли» звучит как приглашение к позитивному мышлению — той самой улыбке через силу и отрицанию проблем. Это не оно. Совсем нет.

Позитивное мышление говорит: «Не думай о плохом, думай о хорошем — и всё наладится». Это насилие над реальностью. Наш подход — реалистичное мышление: видеть и плохое, и хорошее, но при этом отдавать предпочтение мыслям, которые помогают жить, а не топят в бессилии.

Например, мысль «я никогда не смогу это сделать» — это не факт, а привычное убеждение. Мы не заменяем её на фальшивое «я всё могу». Мы заменяем на: «Пока я не умею этого, но могу научиться» — что честно и поддерживает.

На этой неделе мы выявим главных саботажников — автоматические мысли, которые портят жизнь годами. И освоим конкретные техники, чтобы их обезвреживать.

## **Шаг 1. Анализ: выявление главных автоматических мыслей-саботажников**

Автоматические мысли — это мгновенные, привычные интерпретации событий, которые возникают без нашего контроля. Они выучены в детстве, повторялись тысячи раз и стали «реальностью». Но это не реальность — это привычка мозга. И привычку можно переучить.

### **Упражнение 1. Ловушка мыслей**

Возьмите дневник и в течение дня (лучше 2–3 дня подряд) записывайте каждую негативную мысль, которая возникает в ответ на не очень приятное событие. Не анализируйте, просто фиксируйте. Пример:

**Событие:** начальник не ответил на утреннее письмо.

**Мысль:** «Он мной недоволен. Я сделала что-то не так».

**Событие:** подруга не перезвонила.

**Мысль:** «Я ей надоела. Я неинтересный человек».

**Событие:** забыла купить что-то в магазине.

**Мысль:** «Какая же я рассеянная, вечно всё из рук валится».

В конце дня выберите три самых частых или самых сильных мысли. Для каждой мысленно задайте вопросы из протокола «Мысленного светофора» (см. Шаг 3), но для начала просто выпишите их в таблицу:

Автоматическая мысль

Какое чувство вызвала?

Насколько я в неё верю?

Это диагностика. Без неё мы не знаем, с чем работать.

## **Шаг 2. Практика «Мысленный светофор»**

Это техника для моментальной остановки негативного каскада. Когда вы поймали себя на мысли-саботажнике — не пытайтесь её прогнать (запретный плод сладок). Просто включите «светофор»:

### **Красный (стоп):**

Скажите себе: «СТОП. Это автоматическая мысль, а не факт». Можно физически поднять руку ладонью вперёд или сменить позу.

### **Жёлтый (анализ):**

Задайте себе 3 вопроса:

**Какие факты подтверждают эту мысль?** (Честно, ищите объективное).

**Какие факты её опровергают?** (Обязательно ищите —

даже маленькие контрпримеры).

**Как бы я посмотрела на эту ситуацию, если бы она случилась с моей лучшей подругой?**

**Зелёный (альтернатива):**

Сформулируйте реалистичную альтернативу — более сбалансированную мысль. Не «всё прекрасно», а «вероятно, у начальника просто много дел; я могу вежливо напомнить о письме». Или: «Подруга могла забыть или быть занятой; я позвоню сама через пару дней без обид».

**Важно:** На первых порах «жёлтый» этап может занимать минуту-другую. Со временем он станет быстрее. Не ругайте себя, если забываете — просто заметили и вернулись.

### **Шаг 3. Метод трёх колонок (письменная работа)**

Вечером, когда есть время, выберите одну самую сильную автоматическую мысль дня и разберите её по методу Аарона Бека (основоположника когнитивной терапии). Нарисуйте в дневнике три колонки:

Автоматическая мысль

Искажение

Рациональный ответ

Типичные искажения (самые частые):

**Чтение мыслей:** «Он подумал, что я глупая» (хотя до-

казательств нет).

**Катастрофизация:** «Если я ошибусь — всё пропало, меня уволят, я останусь на улице».

**Черно-белое мышление:** «Либо идеально, либо ужасно; либо я молодец, либо ничтожество».

**Сверхобобщение:** «Вечно у меня так», «никогда ничего не получается».

**Долженствование:** «Я должна всегда быть вежливой», «он обязан был позвонить».

**Эмоциональное обоснование:** «Я чувствую себя дурой — значит, я дура».

**Навешивание ярлыков:** «Я неудачница», «он козёл».

### **Пример разбора:**

**Мысль:** «Я опоздала на встречу — я безответственная, меня никто не уважает».

**Искажение:** сверхобобщение («всегда опаздываю»? нет) + чтение мыслей («меня не уважают»).

**Рациональный ответ:** «Я опоздала на 10 минут из-за пробки. Это не делает меня безответственным человеком в целом. Возможно, коллеги не заметили или отнеслись с пониманием. В следующий раз выйду заранее — это всё, что я могу сделать».

Практикуйте этот метод ежедневно на одной мысли. Через неделю вы начнёте видеть искажения в реальном времени.

## **Шаг 4. Переход от «контроля» к «выбору» (телесно-аффирмативный якорь)**

В названии недели есть слово «контроль», но я его не люблю. Потому что попытка контролировать мысли — как попытка контролировать погоду. Мысли приходят и уходят. Но выбирать, на каких останавливать внимание, — можем.

### **Практика якоря:**

Выберите физический жест, который будет означать «я переключаю внимание на поддерживающую мысль». Например:

Лёгкое касание большим пальцем указательного.

Глубокий вдох и медленный выдох.

Поглаживание тыльной стороны ладони.

В течение дня, заметив негативную автоматическую мысль, сделайте этот жест и произнесите (про себя или вслух) одну из ваших реалистичных альтернатив из третьей колонки. Тело запоминает: этот жест = переход в режим выбора. Это работает как условный рефлекс, только добровольный.

### **Ежедневный дневник (вечерние вопросы)**

На этой неделе фокус на мыслях, но с уважением к чувствам и телу.

Какая автоматическая мысль сегодня возникла чаще всего? Запишите её дословно.

Какое искажение (из списка) сработало? (если не уверены — напишите «не знаю», со временем научитесь).

Какая мысль поддержала меня сегодня? (Даже маленькая: «я справилась с этим звонком», «я имею право отдохнуть»).

Какой жест-якорь я использовала? Помогло ли переключиться?

Если бы я сказала своей внутренней мысли-критику «спасибо за заботу, но теперь я сама» — что бы она ответила?

## **Ритуал закрытия недели и месяца (воскресенье вечера)**

Это особый ритуал. Мы завершаем не только четвёртую неделю, но и первый месяц — Фундамент. Поэтому он будет более развёрнутым.

### **Часть 1. Обзор месяца**

Перечитайте дневник за четыре недели. Не оценивая, просто наблюдая. Ответьте:

Какая практика была самой трудной, но полезной? (Колесо баланса? Безусловные разрешения? Называние чувств? Мысленный светофор?)

Какая была самой бесполезной на ваш взгляд? (Честно — можно пропустить, если не зашло).

Какое самое важное открытие о себе вы сделали за этот месяц?

Как изменилось (хоть чуть-чуть) ваше отношение к аф-

фирмациям? Они всё ещё кажутся «магией» или уже инструментом?

## **Часть 2. Ваша личная аффирмация из четырёх недель**

Составьте одно предложение, которое объединяет всё, чему вы научились. Формат: «Я могу ... (честность) и ... (достаточность), позволяю себе ... (чувства), и выбираю ... (мысли)».

Пример: «Я могу честно смотреть на свою жизнь и знать, что я достаточно прямо сейчас. Я позволяю себе чувствовать всё, что приходит, и выбираю мысли, которые ведут меня вперёд, а не топят в стыде».

Напишите эту фразу на отдельной карточке. Это ваш фундамент.

## **Часть 3. Телесное завершение**

Встаньте. Положите ладонь на грудь (или на солнечное сплетение). Закройте глаза. Сделайте три вдоха. Скажите вслух: «Я построила фундамент. Теперь я готова к действию». Даже если не до конца верите — скажите. Тело услышит.

## **Часть 4. Взгляд вперёд**

На следующей неделе мы начинаем Часть II. Действие и границы: месяц движения вовне. Первая тема — «Первый шаг». Она потребует от вас не анализа и наблюдения, а выхода в реальность. Будет страшно. Будет сопротивление. Но теперь у вас есть инструменты: вы знаете, как назвать страх,

как поймать мысль-саботажник («а вдруг не получится») и как дать себе безусловное разрешение ошибаться.

# 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.