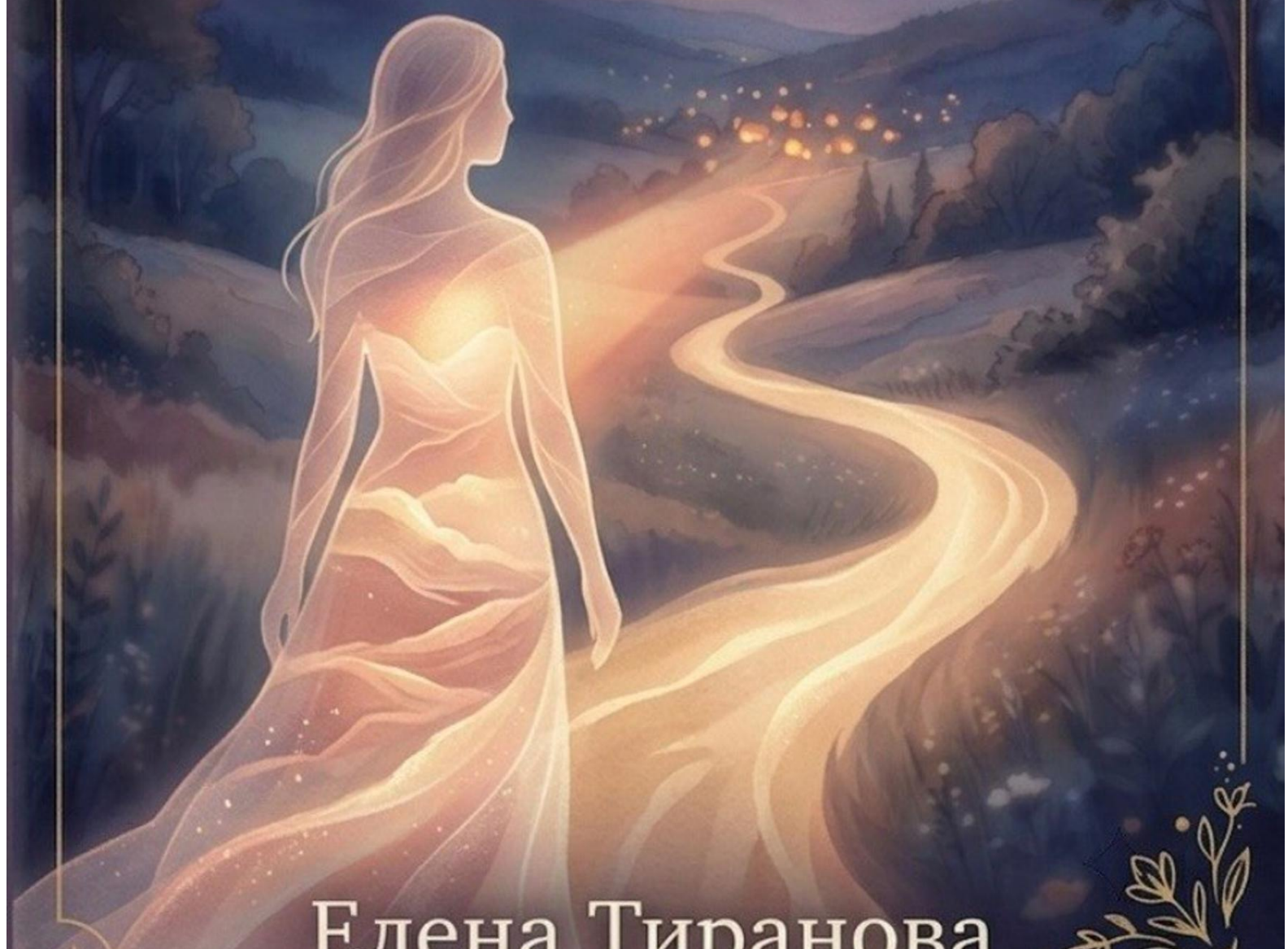


Свет внутри

Путешествия к себе
и своей мечте



Елена Тиранова

Елена Тиранова

**Свет внутри. Путешествия
к себе и своей мечте. 49
техник-визуализаций**

«Автор»

2026

Тиранова Е.

Свет внутри. Путешествия к себе и своей мечте. 49 техник-визуализаций / Е. Тиранова — «Автор», 2026

Книга-практикум для тех, кто устал от пустых affirmаций и хочет настоящих перемен. Сорок девять визуализаций-путешествий проведут вас через три базовых слоя: безопасность, любовь, ценность и принятие. Вы выстроите внутреннюю опору, наполнитесь любовью, встретитесь со своей ценностью — и из этого состояния начнёте создавать жизнь, о которой мечтаете. Никакой магии. Только бережная работа с телом и образами.

© Тиранова Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	6
РАЗДЕЛ 1. БЕЗОПАСНОСТЬ, УВЕРЕННОСТЬ И ОПОРА	9
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Елена Тиранова
Свет внутри. Путешествия к себе и
своей мечте. 49 техник-визуализаций

ВСТУПЛЕНИЕ

Эта книга — о самом главном. О том, на чём строится всё остальное. И о том, как из этого «самого главного» рождается жизнь, о которой вы мечтаете.

Вы наверняка замечали: у одних желания сбываются, у других — нет. Кто-то ставит цель и через месяц она уже реальность. А кто-то годами медитирует, визуализирует, запускает шарики в небо — и ничего не происходит. В чём разница? Неужели Вселенная кого-то любит больше?

Разница — в фундаменте. В той внутренней базе, на которой строятся все наши мечты.

Внутри каждого из нас есть три базовых слоя. Три состояния, на которых держится всё: наша способность действовать, любить, проявляться в мире. И, в конечном счёте, наша способность создавать ту реальность, которую мы хотим.

Это безопасность, любовь, ценность и принятие.

Именно в таком порядке.

Сначала безопасность — потому что без неё невозможно расслабиться, довериться, открыться. Тело, которое не чувствует опоры, находится в режиме выживания. Оно не может действовать спокойно и уверенно — оно может только защищаться. Поэтому мы начинаем с безопасности. С ощущения «я стою на своей земле, мир не враг, я справлюсь».

Затем — любовь. Но не только в смысле «получать». Любовь — это поток. Когда вы наполнены, вы можете и брать, и отдавать. Не из долга. Не из вины. Не из страха быть отвергнутым. А из изобилия.

И затем — ценность и принятие. Ценность по праву рождения — не за заслуги, не за достижения, а просто потому, что вы есть. И принятие — способность выходить в мир из этого состояния. Проявляться. Быть видимым. Не съёживаться. Не ждать разрешения.

Когда эти три слоя закрыты, вы подходите к своей мечте не как проситель, а как Творец. Вы не ждёте, что мир «даст вам на блюдечке». Вы знаете: мир — не враг, а пространство возможностей. И ваше желание — не каприз, а ясный, зрелый сигнал. На который мир отвечает.

Взрослость наступает тогда, когда закрыты эти три слоя. Не когда вам исполнилось восемнадцать, не когда вы получили диплом, не когда устроились на работу. А когда внутри появилось это: *«Я в безопасности. Я могу любить и быть любимым. Я ценен просто потому, что я есть».*

И вот что важно. Эти слои не закрываются раз и навсегда. Их нужно питать. Допитывать. Возвращаться к ним снова и снова. Взрослость — это не точка, в которую вы приходите однажды. Это процесс. Ежедневный выбор. И этот процесс требует практики.

Как устроена эта книга

В ней пять разделов. Первые четыре — о фундаменте: безопасность, любовь, ценность и принятие, и интеграция, где всё соединяется в одно целое.

Пятый раздел — о созидании. О том, как из этого фундамента строить свою реальность. Как работают мечты. Как задать направление — и идти к своей цели на полном доверии, не расплескав энергию по дороге.

В каждом разделе — техники-визуализации.

Всего их сорок девять. И это не обычные техники-визуализации. Это визуализации-путешествия. Вы будете перемещать внимание — смотреть на образ со стороны, затем входить в него, проживать его чувства и ощущения, считывать, что говорит тело. Если внутри есть конфликт или напряжение — вы сможете увидеть его как образ, поговорить с ним, узнать, откуда оно пришло, и мягко его отпустить.

Эти техники-визуализации учат вас быть в контакте со своими эмоциями. Не подавлять их. Не убегать от них. Не делать вид, что их нет. А замечать: «Вот сейчас я злюсь. Вот сейчас

мне страшно. Вот сейчас мне радостно». Находить, где в теле живёт это чувство. Давать ему пространство. Проживать его — и отпускать, когда оно будет готово уйти. Это навык. Как и любой навык, он тренируется — и с каждой техникой-визуализацией становится естественнее.

Это не транс, не гипноз и не магия. Это способ поговорить с собой на языке образов — самом древнем и самом честном языке нашей психики. Образы не врут. Они показывают то, что есть. И через них можно мягко подсветить то, что болит, снять напряжение, которое копилось годами, и дать себе то, чего не хватало.

Здесь нет правильных и неправильных ответов. Ваши образы — только ваши. Ваши чувства — только ваши. Я просто поведу вас — мягко, с паузами, с дыханием. А дальше — вы сами.

Почему мы не видим других возможностей

До пяти-семи лет в голову каждого из нас вложили определённые мысли, мнения, правила. Не специально. Просто мы росли в конкретной семье, в конкретной среде, с конкретными людьми. Мы смотрели на то, как живут наши родители, как они относятся к деньгам, к любви, к успеху, к ошибкам. Мы слышали их слова, впитывали их интонации, запоминали их реакции. И всё это стало нашей «нормой».

Потом мы выросли. Но продолжаем пользоваться теми же мыслями, теми же правилами, теми же выводами, которые сделал ребёнок до пяти-семи лет. Мы даже не замечаем этого. Нам кажется, что мы принимаем решения осознанно. Что мы выбираем. Что мы действуем из взрослой позиции.

Но на самом деле выбор часто делает тот самый ребёнок. Вернее — не сам ребёнок, а родительские голоса, которые он впитал. Эти голоса стали нашим внутренним критиком. Их страхами продиктованы наши ограничения. Их опытом определён наш «коридор» — узкий набор вариантов, которые мы считаем для себя возможными.

И самое коварное — мы даже не допускаем, что этот коридор не единственный. Что фильтры восприятия, через которые мы смотрим на жизнь, у всех разные. Что то, что для нас «норма», для кого-то другого — даже не рассматривается как вариант. И наоборот.

Вот почему так важно научиться ловить свои мысли.

Хватать их за хвост. Замечать: «Ага, я сейчас подумал, что это невозможно». И задавать себе вопрос: «А как может быть по-другому? А что, если возможно? А что, если я просто не вижу других дверей, потому что меня научили смотреть только в эту сторону?»

Техники-визуализации в этой книге направлены именно на это. Они помогают вам увидеть: можно по-другому. Можно жить в другом доме. Можно чувствовать себя иначе. Можно реагировать на мир не из страха, а из доверия. Можно любить себя — не за заслуги, а просто так. Можно быть в безопасности — не потому что всё под контролем, а потому что внутри есть опора.

Каждая техника-визуализация — это маленькое расширение коридора. Вы пробуете новый опыт — в воображении, но телом. И тело запоминает: «Ага, так тоже можно». И в какой-то момент старый коридор перестаёт быть единственным. Вы начинаете замечать двери, которых раньше не видели. Вы начинаете выбирать — по-настоящему. Не из детских правил. А из своей взрослой, целостной позиции.

Питайтесь этими новыми образами. Допитывайте. Как ребёнка, который когда-то недополучил поддержки, разрешений, любви. Теперь вы — взрослый. И вы можете дать себе всё это сами.

Как работать с этой книгой

Не торопитесь. Одну технику-визуализацию — в день. Или в несколько дней. Дайте образам улечься. Дайте телу запомнить.

Перед каждой техникой-визуализацией найдите тихое место, где вас никто не побеспокоит. Выключите телефон. Сядьте или встаньте — в зависимости от техники-визуализации. Сделайте три глубоких вдоха.

После каждой техники-визуализации — не вскакивайте сразу. Посидите в тишине минуту. Запишите, что пришло: какой образ, какие чувства, что удивило, что изменилось в теле. Для этого в конце каждой техники-визуализации есть страница для записей с вопросами. Не пропускайте её — это важная часть работы.

К техникам-визуализациям можно возвращаться. Через месяц, через полгода, через год. С каждым разом будет чуть глубже. Образы будут меняться. Тело будет помнить лучше.

С кем вы идёте

Меня зовут Елена Тиранова. Я не гуру. Не просветлённый учитель. Я — человек, который прошёл этот путь сам. Через свои страхи, свои блоки, своё «не имею права». Через поиск опоры, через встречу с любовью, через принятие себя — настоящего, а не идеального. Через создание своей реальности — шаг за шагом, из состояния «я могу».

Я знаю: это работает. Не потому что я прочитала об этом в книгах. А потому что я прожила это телом. И я создала этот сборник, чтобы вы тоже могли прожить. Не прочитать. Не понять головой. А почувствовать. И создать.

Всё готово. Начинаем?

Сделайте глубокий вдох и медленный, расслабленный выдох. И открывайте первый раздел.

РАЗДЕЛ 1. БЕЗОПАСНОСТЬ, УВЕРЕННОСТЬ И ОПОРА

С этого начинается всё.

Безопасность — это не про то, что мир гарантирует вам отсутствие проблем. Не про то, что у вас есть железная дверь, страховка и подушка безопасности на счету. Это про внутреннее ощущение: «Я справлюсь. Что бы ни случилось — я выстою. Мир не враг. Я могу расслабиться».

Это ощущение формируется рано. В идеальном мире — в первые годы жизни, когда ребёнок кричит — и приходит мама. Когда он падает — его поднимают. Когда ему страшно — его обнимают. Так тело записывает: «Мир откликается. Я не один. Я в безопасности».

Но мир не всегда идеален. Если в детстве родители были непредсказуемыми, холодными, критикующими или отсутствующими — тело запоминает другое: «Мир опасен. Расслабляться нельзя. Нужно быть начеку». И тогда во взрослой жизни мы живём с постоянно поднятыми плечами, сжатой челюстью и поверхностным дыханием. Мы не можем действовать спокойно и уверенно — мы можем только защищаться.

Хорошая новость: безопасность можно достроить. Опора — это не врождённое качество. Это опыт. И его можно получить — через тело, через образы, через практику.

В этом разделе одиннадцать техник. Вы исследуете свой внутренний дом, почувствуете себя скалой, встретитесь со своей уверенностью, пустите корни и выстроите границы. Вы познакомитесь со своим внутренним взрослым — той частью вас, которая знает: «Я справлюсь», а также будет техника-визуализация на проработку доверия к миру. А ещё — вы встретитесь с тем, что часто подтачивает безопасность незаметно: с тревогой, которая пытается всё контролировать, и со страхом, который сжимает и парализует. Вы увидите их, услышите, о чём они на самом деле, и превратите из врагов в союзников.

Не торопитесь. Дайте каждой технике-визуализации время. И пусть тело запоминает: я в безопасности. Я стою. Я справлюсь.

Техника-визуализация 1. «Мой внутренний дом»

Время: 15–20 минут.

О чём эта техника-визуализация. У каждого из нас есть внутренний дом. Мы не всегда о нём помним, но он есть. Это пространство нашей души, нашей психики, нашего тела. У кого-то это крепость с мощными стенами. У кого-то — уютный дом с горящим камином. У кого-то — заброшенное здание с выбитыми окнами. У кого-то — стройка, которая никогда не заканчивается.

Эта техника-визуализация — путешествие в ваш внутренний дом. Вы увидите его таким, какой он есть сейчас. И, возможно, что-то захотите в нём поправить, укрепить, согреть.

Подготовка. Сядьте удобно. Стопы на полу — почувствуйте их всей поверхностью. Спина прямая, но не напряжённая. Руки свободно лежат на бёдрах.

Закройте глаза.

Сделайте глубокий вдох носом — живот надувается. Медленный выдох ртом — живот опадает. Ещё один такой вдох. И ещё один. С каждым выдохом отпускайте напряжение. С каждым вдохом позволяйте себе быть здесь — полностью, целиком.

Образ. А теперь представьте, что вы стоите на открытом пространстве. Вокруг — тишина. Небо над вами. Земля под ногами.

И где-то впереди вы видите дом. Ваш внутренний дом.

Посмотрите на него с расстояния. Какой он? Большой или маленький? Из чего сделан — дерево, кирпич, камень, стекло, что-то ещё? Есть ли у него фундамент — глубокий, надёжный? Крепкие ли стены? Что с крышей — целая ли она, ровная ли? Есть ли окна — и светится ли в них свет? Есть ли дверь — и какая она: открытая, приоткрытая, закрытая наглухо? Может быть, вокруг дома сад — или пустырь. Может быть, дом стоит на холме — или в низине.

Не придумывайте. Просто смотрите на то, что приходит первым. Это ваш дом. Он такой, какой есть. И он ждал вас.

Сделайте паузу. Подышите. Позвольте образу дома стать яснее.

Исследование. А теперь подойдите ближе. Обойдите дом вокруг. Посмотрите на него с разных сторон.

Какая земля под ногами? Твёрдая? Мягкая? Камни, трава, песок? Прикоснитесь к стенам. Какие они на ощупь? Тёплые или холодные? Гладкие или шершавые? Пахнет ли чем-то этот дом — деревом, землёй, свежестью, чем-то ещё? Есть ли вокруг звуки — тишина, ветер, пение птиц?

Подойдите к двери. Положите на неё руку. Почувствуйте её. Она приглашает войти? Или кажется закрытой, недоступной? Спросите тихо: «Можно мне войти?» И слушайте ответ — он может прийти как чувство, как образ, как слово.

Сделайте паузу. Подышите.

А теперь откройте дверь. Медленно. С уважением. И войдите.

Внутри. Вы в прихожей. Пойдите здесь немного. Какое здесь чувство? Спокойно? Пусто? Тревожно? Уютно? Светло или темно? Чисто или пыльно?

Пройдите дальше. В доме несколько комнат. Исследуйте их — одну за другой.

Вот первая комната. Что в ней? Мебель, вещи, книги — или пустота? Есть ли окна, и что видно за ними? Какой здесь воздух — свежий, спёртый, холодный, тёплый? Что вы чувствуете, стоя в этой комнате? Хочется остаться — или уйти?

Вот вторая комната. Она может быть совсем другой. И третья. И четвёртая. Проходите по дому, не спеша. Замечайте: где светло, где тени. Где порядок, где запустение. Где тепло, где холод. Где тишина, а где — может быть, звучат голоса прошлого.

Сделайте паузу. Подышите.

Где-то в этом доме есть место, которое кажется самым тёплым. Самым спокойным. Самым вашим. Найдите его. Может быть, это кресло у окна. Может быть, кухня, где пахнет чаем и хлебом. Может быть, спальня с мягким светом. Может быть, кабинет с книгами. Может быть, это место вообще не в комнате — а на веранде, на чердаке, в саду за домом.

Сядьте или лягте там. Побудьте в этом месте. Оно — ваше. Оно всегда здесь. Даже когда снаружи штормит. Даже когда мир кажется ненадёжным. Даже когда вы забывали о нём на долгие годы. Это место ждало вас.

Почувствуйте: ваше тело расслабляется. Плечи опускаются. Челюсть разжимается. Дыхание становится глубже, свободнее. Вы в безопасности. Вы дома.

Побудьте здесь минуту. Запомните это ощущение телом.

Диалог. А теперь, сидя в этом тёплом месте, спросите свой дом: «Что тебе нужно? Что я могу для тебя сделать?»

Может быть, он ответит: «Починить крышу». Или: «Впустить больше света». Или: «Просто приходите почаще». Или: «Ничего. Ты уже здесь — и этого достаточно».

Слушайте. Не оценивайте. Просто примите ответ.

Скажите дому: «Я слышу тебя. Я буду приходить. Ты — моё. Я позабочусь о тебе».

Сделайте паузу. Подышите.

Возвращение. А теперь пора возвращаться. Поблагодарите свой дом. Поднимитесь из тёплого места. Пройдите через комнаты к выходу. Выйдите через ту же дверь. Обернитесь. Посмотрите на дом ещё раз. Может быть, сейчас он выглядит иначе, чем, когда вы пришли. Может быть, в окнах появился свет. Может быть, дверь теперь приоткрыта. Может быть, изменилось что-то ещё. Просто заметьте это.

Скажите дому: «Я вернусь».

Сделайте глубокий вдох. На выдохе медленно откройте глаза. Пошевелите пальцами рук и ног. Потянитесь, если хочется. Вы вернулись.

Положите руку на сердце и скажите вслух или про себя: «Мой дом — это я. Я строю его. У меня есть всё, чтобы сделать его надёжным. Я в безопасности. Я дома».

Побудьте в тишине минуту.

Страница для записей.

Какой дом вы увидели? Опишите его — размер, материал, состояние, детали.

Какое место в доме было самым тёплым? Что вы там чувствовали?

Что ответил дом на вопрос «Что тебе нужно?»?

Что изменилось в доме к концу техники-визуализации?

Где в теле сейчас это ощущение — «я дома, я в безопасности»?

Ваша фраза-якорь:

Я в безопасности. Я дома. Мой дом — это я, и у меня есть всё, чтобы сделать его надёжным.

Техника-визуализация 2. «Скала»

Время: 15–20 минут.

О чём эта техника-визуализация. Внутренняя опора — это не напряжение. Это не «стоять, стиснув зубы». Это способность быть устойчивым, не сопротивляясь. Как скала посреди моря. Волны бьются о неё, шторма приходят и уходят, вода поднимается и опускается. А она стоит — не потому что борется, а потому что укоренена глубоко в землю.

Эта техника-визуализация — о том, чтобы почувствовать свою внутреннюю скалу. Свою способность выдерживать. Не ломаться. Не рассыпаться. Просто быть.

Подготовка. Сядьте удобно. Стопы на полу. Спина прямая, но не напряжённая. Руки свободно лежат на бёдрах.

Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох носом — живот надувается. Медленный выдох ртом — живот опадает. Ещё один такой вдох. И ещё один. С каждым выдохом отпускайте напряжение. С каждым вдохом позволяйте себе быть здесь.

Образ. Представьте море. Большое, живое. Оно дышит — волны поднимаются и опускаются. Где-то вдаль линия горизонта сливается с небом. Вы видите это море — с высоты, с берега, с воды. Не важно, откуда. Просто видите.

А посреди моря — скала. Она стоит неподвижно. Посмотрите на неё. Какая она? Высокая? Широкая? Тёмная или светлая? Гладкая или изрезанная трещинами? Что у её подножия — пена прибоя, острые камни, тихая вода?

Смотрите на неё внимательно. Она стоит здесь очень давно. Гораздо дольше, чем вы можете представить. Волны бьются о неё, шторма приходят и уходят, вода поднимается и опускается, ветер воет, дождь хлещет. А она стоит.

Сделайте паузу. Подышите. Позвольте образу скалы стать яснее.

Вхождение. А теперь осторожно переместите своё внимание внутрь этой скалы. Вы больше не смотрите на неё со стороны. Вы — это она.

Почувствуйте своё основание. Оно уходит глубоко в землю — глубже, чем можно представить. Сквозь слои почвы, глины, песка, камня. Туда, где нет движения, где тишина, где тепло земли. Ваши корни — это не напряжение. Это связь. Земля не сжимает вас. Она держит.

Почувствуйте свою плотность. Свой вес. Вы не лёгкий ветер, который меняет направление. Вы не вода, которая утекает. Вы — скала. Вы — здесь. И вам не нужно двигаться, чтобы быть.

Сделайте паузу. Подышите.

Проживание. Волна приходит. Вы чувствуете её приближение — по изменению света, по звуку, по вибрации воды. Она ударяется о ваше основание. Прохладная, мощная, живая. Но вы не двигаетесь. Вы принимаете её. Она омывает вас и уходит обратно в море.

Приходит следующая волна. Она может быть больше или меньше. Она может быть нежной или яростной. Но вы — скала. Вода не может сдвинуть вас. Она может только касаться.

Что вы чувствуете, когда волны касаются вас? Прохладу? Силу? Щекотку брызг? Может быть, вы чувствуете, как вода постепенно сглаживает острые края — и это не разрушение, а мягкая шлифовка временем.

Побудьте в этом ритме несколько дыханий. Вдох — волна приходит. Выдох — волна уходит. А вы стоите.

Сделайте паузу. Подышите.

Исследование. А теперь, оставаясь скалой, посмотрите на море вокруг. Какое оно сегодня? Спокойное, с лёгкой рябью? Или штормовое, с высокими волнами? Есть ли солнце над водой — или тучи?

Что вы чувствуете, глядя на море? Одиночество? Покой? Силу? Привычку? Вы здесь давно. Море меняется, а вы остаётесь.

Спросите себя: «Что во мне сейчас непоколебимо? На что я могу опереться, что бы ни происходило снаружи?» Не торопитесь с ответом. Просто дайте вопросу пожить внутри.

Сделайте паузу. Подышите.

Возвращение. А теперь мягко возвращайтесь. Почувствуйте своё тело — не скалу, а человеческое тело. Почувствуйте стопы на полу — они как основание скалы. Почувствуйте позвоночник — прямой, устойчивый, как каменная вертикаль. Почувствуйте дыхание — спокойное, глубокое.

Сделайте глубокий вдох. На выдохе медленно откройте глаза. Пошевелите пальцами рук и ног. Потянитесь, если хочется.

Положите руку на низ живота и скажите вслух или про себя: «Я — опора. Я выдерживаю. Я стою. Не потому что я твёрдый(ая). А потому что я глубоко укоренён(а). Волны приходят и уходят. А я остаюсь».

Побудьте в тишине минуту.

Страница для записей.

Какой вы увидели скалу? Опишите её.

Что вы чувствовали, когда стали скалой? Где в теле было это ощущение устойчивости?

Каким было море — спокойным или штормовым? Что вы чувствовали, глядя на него из тела скалы?

Что ответило вам на вопрос «Что во мне непоколебимо?»

Изменилось ли что-то в ощущении тела сейчас, после техники-визуализации?

Ваша фраза-якорь:

Я выдерживаю. Я стою. Волны приходят и уходят, а я остаюсь — потому что я глубоко укоренён.

Техника-визуализация 3. «Фигура уверенности»

Время: 15–20 минут.

О чём эта техника-визуализация. Уверенность часто путают с громкостью, напором, отсутствием страха. Но настоящая уверенность — это не про «я всех победю». Это про тихое знание: «Я справлюсь. Что бы ни случилось, я найду выход». Уверенность не кричит. Она просто есть.

В этой технике-визуализации вы встретитесь со своей уверенностью как с живым образом. Увидите её, войдёте в неё, почувствуете её изнутри. И, возможно, обнаружите, что она всегда была с вами — просто вы не смотрели в её сторону.

Подготовка. Сядьте удобно. Стопы на полу. Спина прямая. Руки на бёдрах.

Закройте глаза. Три глубоких вдоха. С каждым выдохом отпускайте лишнее. С каждым вдохом позволяйте себе быть здесь.

Образ. Представьте, что вы стоите на открытом пространстве. Вокруг тишина. И перед вами появляется фигура.

Это не человек в обычном смысле. Это — образ, энергия, сущность. Это ваша уверенность.

Как она выглядит? Может быть, это столб золотистого света — высокий, ровный, тёплый. Может быть, это крепкое дерево с мощными корнями и раскидистой кроной. Может быть, это гладкое озеро, в котором отражается небо. Может быть, это животное — спокойное, сильное, знающее себе цену. Может быть, это что-то совсем другое — то, что придёт именно вам.

Не оценивайте, не поправляйте. Просто смотрите. Это ваша уверенность. Она такая, какая есть.

Какая она? Яркая или приглушённая? Тёплая или прохладная? Двигается или неподвижна? Издаёт ли она звук — или от неё исходит глубокая тишина? Есть ли у неё запах? Какой у неё размер — она огромная или соразмерная вам?

Сделайте паузу. Подышите. Позвольте образу стать яснее.

Приближение. А теперь подойдите ближе. Медленно. С уважением. Встаньте прямо перед этой фигурой.

Что вы чувствуете, глядя на неё? Притяжение? Трепет? Спокойствие? Узнавание — как будто вы встретили кого-то, кого давно знаете? Что-то ещё?

Протяните руку — если хочется. Прикоснитесь к этой фигуре. Какая она на ощупь? Плотная? Воздушная? Тёплая? Прохладная? Вибрирует или спокойна? Что вы чувствуете в кончиках пальцев?

Спросите её: «Ты — моя уверенность?» И слушайте ответ. Он может прийти как слово, как образ, как чувство в теле.

Сделайте паузу. Подышите.

Вхождение. А теперь — когда будете готовы — шагните внутрь этой фигуры. Войдите в неё. Станьте ею.

Что вы чувствуете теперь? Где в теле живёт это ощущение — быть уверенностью? В груди — тепло, расширение? В позвоночнике — прямая, спокойная сила? В стопах — устойчивость? В плечах — расслабленная готовность?

Как вы дышите, когда вы — уверенность? Глубоко? Ровно? Свободно?

Опишите себе это чувство. Не словами — ощущением. Тепло. Пульсация. Расширение. Покой. Тишина. Лёгкость. Плотность. Что-то ещё.

Побудьте в этом теле уверенности несколько дыханий. Вы не кричите, не доказываете, не напрягаетесь. Вы просто есть. Вам не нужно стараться быть уверенным(ой) — вы и есть уверенность.

Сделайте паузу. Подышите.

Исследование. А теперь, оставаясь в этом состоянии, посмотрите на свою жизнь. На те ситуации, которые обычно вызывают у вас сомнения, страх, желание спрятаться. Посмотрите на них глазами уверенности.

Как они выглядят отсюда? Может быть, то, что казалось огромным, стало меньше. Может быть, то, что пугало, перестало быть угрозой. Может быть, вы увидели решение, которое раньше не замечали.

Спросите себя из этого состояния: «Что я знаю сейчас, чего не знал(а) раньше? Какой шаг я могу сделать из этого ощущения?»

Сделайте паузу. Подышите. Слушайте ответ.

Диалог. Прежде чем выйти, скажите фигуре уверенности — то есть самой(ому) себе в этом состоянии: «Я буду возвращаться к тебе. Напоминай мне о себе. Особенно в те моменты, когда я забываю, что ты есть».

И послушайте, что она ответит. Может быть: «Я всегда здесь». Может быть: «Просто дыши — и ты меня вспомнишь». Может быть: «Ты и есть я. Мы не разделены».

Сделайте паузу. Подышите.

Возвращение. А теперь мягко выйдите из образа. Снова посмотрите на фигуру уверенности перед собой. Может быть, сейчас она выглядит иначе. Может быть, она стала ближе. Может быть, вы заметили что-то новое. Может быть, она улыбается вам.

Поблагодарите её. И позвольте ей остаться с вами — не как отдельной фигуре, а как ощущению внутри. Как теплу в груди. Как прямой спине. Как спокойному дыханию.

Сделайте глубокий вдох. На выдохе медленно откройте глаза. Пошевелите пальцами рук и ног.

Положите руку на то место в теле, где вы чувствовали уверенность, и скажите вслух или про себя: «Уверенность — не отсутствие страха. Уверенность — это знание, что я справлюсь. Она всегда внутри меня. Я могу вернуться к ней в любой момент».

Побудьте в тишине минуту.

Страница для записей.

Какой образ пришёл к вам как фигура уверенности? Опишите его.

Что вы чувствовали, когда смотрели на него со стороны? А когда вошли внутрь?

Где в теле жила уверенность? Какое это было ощущение?

Как выглядела ваша жизнь глазами уверенности? Что изменилось в восприятии?

Что ответила вам фигура уверенности в конце?

Ваша фраза-якорь:

Уверенность — не отсутствие страха. Это знание, что я справлюсь. Она всегда внутри меня, и я могу вернуться к ней в любой момент.

Техника-визуализация 4. «Корни»

Время: 15–20 минут.

О чём эта техника-визуализация. Опора начинается с заземления. С буквального ощущения: я стою на земле, земля держит меня. Это не метафора — это физиология. Когда мы чувствуем стопы на полу, когда мы позволяем телу быть тяжёлым, расслабленным, нервная система получает сигнал: «Опасности нет. Можно выдохнуть».

В этой технике-визуализации вы будете растить корни. Не в воображении — телом. Почувствуете, как земля принимает вас, как она держит, как по корням поднимается сила — медленная, спокойная, древняя.

Эту технику-визуализацию лучше делать стоя. Если стоять трудно — можно сидя, но обязательно чувствуя стопы на полу.

Подготовка. Встаньте. Стопы на ширине плеч — устойчиво, комфортно. Почувствуйте, как стопы касаются пола. Всей поверхностью. Пятки, подушечки, пальцы. Перенесите вес немного вперёд, потом назад, влево, вправо — найдите центр, точку равновесия, где вы стоите без напряжения.

Колени мягкие, не заблокированы. Таз расслаблен. Позвоночник прямой, но не зажатый — представьте, что макушка мягко тянется вверх. Плечи опущены. Руки свободно висят вдоль тела.

Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох носом. Медленный выдох ртом. Ещё один вдох. И ещё один.

Почувствуйте вес своего тела. Почувствуйте, как он уходит вниз — через стопы, в пол. Вы тяжёлый(ая). Вам не нужно держать себя — земля держит вас.

Образ. А теперь представьте, что из ваших стоп начинают расти корни.

Медленно, мягко. Они проходят сквозь подошвы, сквозь пол, сквозь перекрытия — если вы в здании. Они проходят фундамент и уходят в землю. Всё глубже и глубже.

С каждым выдохом корни растут дальше. Они проходят верхний слой почвы — тёмный, рыхлый, пахнущий листьями. Проходят слой глины — плотный, прохладный. Проходят песок, камни, подземные воды — прохладные, чистые, живые.

И идут ещё глубже — туда, где тепло, где спокойно, где нет движения поверхности. Туда, где сама земля становится плотной, горячей, древней. Туда, где нет времени.

Сделайте паузу. Подышите. Почувствуйте глубину своих корней.

Проживание. Ваши корни — это не напряжение. Это связь. Земля не сжимает их — она принимает. Вам не нужно держаться за неё. Она держит вас. Вы можете расслабиться. Вы не упадёте. Корни глубоко.

На вдохе представьте, как по корням поднимается сила. Медленная, спокойная, древняя. Она входит в стопы — тёплая, плотная, живая. Поднимается по ногам — через голени, колени, бедра. Наполняет таз — центр тяжести, центр устойчивости. Поднимается по позвоночнику — позвонок за позвонком. Наполняет грудь, плечи, шею, голову.

Это сила земли. Она всегда здесь. Она никуда не уходит. Она просто ждала, когда вы о ней вспомните.

Сделайте паузу. Подышите. Почувствуйте, как сила земли наполняет вас.

Очищение. А теперь на выдохе представьте, как всё лишнее уходит вниз.

Тревога. Напряжение в плечах. Чужие голоса — «ты не справишься», «будь скромнее», «куда ты лезешь». Страхи. Суета. Усталость, которая копилась неделями. Всё это — вниз, через корни, в землю.

Земля принимает и это. Она умеет перерабатывать всё. Она большая. Она справится. То, что для вас — тяжёлый груз, для неё — просто горсть листьев, которые станут почвой.

Сделайте паузу. Подышите. Вдох — сила поднимается. Выдох — лишнее уходит. Как дыхание дерева. Как приливы и отливы.

Исследование. Почувствуйте, как вы стоите сейчас. Ваши корни глубоко. Ваше тело — мост между небом и землёй. Вдох — сила поднимается от корней к макушке. Выдох — лишнее уходит в землю.

Спросите себя: «Что я чувствую сейчас, когда я так стою? Что изменилось по сравнению с началом?» Может быть, тело стало теплее. Может быть, дыхание глубже. Может быть, появилось спокойствие, которого не было.

Побудьте в этом минуту. Просто стойте. Просто дышите. Вы устойчивы. Вы на своём месте.

Сделайте паузу. Подышите.

Возвращение. А теперь мягко возвращайтесь. Пошевелите пальцами ног — почувствуйте их. Почувствуйте стопы на полу. Корни никуда не уходят — они остаются с вами, просто становятся менее заметными, как фон, как опора, которая всегда есть.

Сделайте глубокий вдох. На выдохе медленно откройте глаза. Посмотрите вокруг. Мир тот же. Но вы стоите иначе.

Положите одну руку на живот, другую на сердце и скажите вслух или про себя: «Я стою на своей земле. Мои корни глубоки. Я не один(на) — земля держит меня. Мне не нужно бороться за устойчивость. Она уже есть. Я в безопасности».

Побудьте в тишине минуту. Просто стойте. Просто чувствуйте.

Страница для записей.

Что вы чувствовали, когда корни начали расти? Куда они дошли?

Как ощущалась сила земли, поднимающаяся по телу? Где в теле она была заметнее всего?

Что уходило вниз, в землю, на выдохе? Что из этого было самым тяжёлым?

Что изменилось в ощущении тела сейчас, после техники-визуализации?

Ваша фраза-якорь:

Я стою на своей земле. Мои корни глубоки. Земля держит меня, и мне не нужно бороться за устойчивость — она уже есть.

Техника-визуализация 5. «Щит и границы»

Время: 15–20 минут.

О чём эта техника-визуализация. Безопасность — это не только про внутреннюю опору. Это ещё и про границы. Про то, что я впускаю в своё пространство, а что — нет. Многие из нас выросли с нарушенными границами. Нас не спрашивали, хотим ли мы обниматься с дальними родственниками. Нам говорили: «Отдай игрушку, не жадничай». Нас стыдили за слово «нет». И мы выросли с ощущением, что наши границы ничего не значат.

Эта техника-визуализация — о том, чтобы увидеть свои границы. Не как стену, за которой вы прячетесь от мира. А как живую, дышащую мембрану. Вы решаете, что впускать, а что — нет. Вы решаете, когда дверь открыта, а когда закрыта.

Подготовка. Сядьте удобно. Стопы на полу. Спина прямая. Руки свободно лежат на бёдрах.

Закройте глаза. Три глубоких вдоха. С каждым выдохом отпускайте напряжение. С каждым вдохом позволяйте себе быть здесь.

Образ. Представьте, что вокруг вашего тела есть поле. Это ваше личное пространство. У него есть граница — невидимая, но ощутимая. На каком расстоянии от тела она проходит? На расстоянии вытянутой руки? Ближе? Дальше?

Какая она? Плотная? Прозрачная? Тёплая? Прохладная? Какого она цвета — может быть, золотистая, белая, серебристая? Она ровная или есть места, где она истончилась, стала проницаемой против вашей воли?

Не придумывайте. Просто смотрите на то, что приходит. Это ваша граница. Она такая, какая есть сейчас.

Сделайте паузу. Подышите. Позвольте образу стать яснее.

Исследование. А теперь пройдитесь вниманием по этой границе. Где она плотная и крепкая? Где — тонкая, как паутинка, через которую всё проходит без спроса? Где — вообще отсутствует, и там вы чувствуете себя уязвимым(ой)?

Может быть, со стороны спины граница слабее — потому что вы привыкли, что удар приходит сзади.

Может быть, в области горла её почти нет — потому что вас не слышали, и вы перестали защищать свой голос.

Может быть, в области солнечного сплетения она прозрачная — и чужие оценки проходят туда свободно, ранят.

Просто замечайте. Не исправляйте пока. Просто увидите — как есть.

Сделайте паузу. Подышите.

Восстановление. А теперь — мягко, с уважением к себе — начните восстанавливать границу там, где она истончена.

Представьте, что у вас в руках — свет. Тёплый, золотистый, живой. Вы можете направлять его туда, где граница ослабла. И там, куда вы направляете свет, граница начинает уплотняться. Становится ровной, спокойной, прочной.

Не делайте её каменной стеной. Не закрывайтесь от мира наглухо. Пусть она останется живой, дышащей. Вы решаете, что впускать, а что — нет. Вы решаете, когда дверь открыта, а когда закрыта. Вы — хозяин(йка) этой границы.

Пройдитесь светом по всему периметру. Везде, где было тонко, уязвимо, прозрачно против вашей воли. Дайте границе стать такой, какой вы хотите её видеть.

Сделайте паузу. Подышите.

Диалог. А теперь спросите свою границу: «Что тебе нужно, чтобы быть крепкой?»

Может быть, она ответит: «Твоё "нет"». Может быть: «Твоё внимание». Может быть: «Разрешение защищать тебя». Может быть: «Просто помни обо мне».

Слушайте. И пообещайте ей это.

Скажите вслух или про себя: «Я вижу тебя, моя граница. Ты — не стена. Ты — моё право выбирать. Я буду помнить о тебе. Я буду укреплять тебя. Я имею право на "нет". Я имею право на своё пространство».

Сделайте паузу. Подышите.

Проживание. А теперь побудьте внутри этой границы — обновлённой, крепкой, спокойной. Почувствуйте, каково это — когда ваше пространство защищено.

Представьте, что кто-то подходит к вам с просьбой. Вы чувствуете: граница мягко, но уверенно держит форму. Вы можете сказать «да» — и граница приоткроется, впуская. Вы можете сказать «нет» — и граница останется на месте, спокойно, без агрессии, без вины.

Побудьте в этом ощущении минуту. Вы в безопасности. Вы защищены. Не потому что мир перестал быть опасным. А потому что у вас есть граница, и вы умеете ею пользоваться.

Сделайте паузу. Подышите.

Возвращение. А теперь мягко возвращайтесь. Почувствуйте своё тело. Почувствуйте стопы на полу. Сделайте глубокий вдох. На выдохе откройте глаза.

Положите руку на солнечное сплетение — туда, где часто живёт уязвимость — и скажите: «Мои границы — это моё право. Я решаю, что впускать, а что — нет. Моё "нет" так же важно, как моё "да". Я в безопасности. Я защищён(а)».

Побудьте в тишине минуту.

Страница для записей.

Какой вы увидели свою границу? На каком расстоянии от тела она проходила? Какого цвета, какой плотности?

Где граница была ослаблена или отсутствовала? С чем это может быть связано?

Что ответила граница на вопрос «Что тебе нужно?»

Что изменилось в ощущении тела сейчас, после техники-визуализации?

Ваша фраза-якорь:

Мои границы — это моё право. Моё «нет» так же важно, как моё «да». Я решаю, что впускать, а что нет, и я в безопасности.

Техника-визуализация 6. «Внутренний взрослый»

Время: 15–20 минут.

О чём эта техника-визуализация. Внутри каждого из нас живёт не только ребёнок. Там же — взрослый. Не критикующий родитель, не требовательный начальник, не перфекционист с плёткой. А настоящий взрослый — спокойный, уверенный, заботливый. Тот, кто принимает решения, кто защищает, кто знает: «Я справлюсь». Тот, кто не ждёт, что кто-то придёт и спасёт, потому что он сам — тот, кто приходит и спасает. Себя.

В этой технике-визуализации вы встретитесь со своим внутренним взрослым. Увидите его, войдёте в него, почувствуете его силу и спокойствие.

Подготовка. Сядьте удобно. Стопы на полу. Спина прямая. Руки на бёдрах.

Закройте глаза. Три глубоких вдоха. С каждым выдохом отпускайте лишнее. С каждым вдохом позволяйте себе быть здесь.

Образ. Представьте, что вы стоите в спокойном, безопасном месте. Может быть, это комната с мягким светом. Может быть, лесная поляна. Может быть, берег моря.

И к вам подходит человек. Вы сразу чувствуете: от него исходит спокойствие. Надёжность. Он не суетится. Он не доказывает. Он не пытается понравиться. Он просто есть — и этого достаточно.

Это ваш внутренний взрослый.

Посмотрите на него. Как он выглядит? Мужчина это или женщина — не важно. Сколько ему лет? Во что он одет? Какая у него поза — прямая, расслабленная, уверенная? Что в его глазах — тепло, покой, сила, принятие? Как он двигается — медленно, плавно, без спешки?

Сделайте паузу. Подышите. Позвольте образу стать яснее.

Приближение. Подойдите ближе. Встаньте напротив него.

Что вы чувствуете, глядя на него? Уважение? Тепло? Узнавание — как будто вы встретили того, кого давно ждали? Желание довериться?

Посмотрите ему в глаза. Не отводите взгляд. Что вы видите там? Может быть, вы видите себя — но иначе: сильнее, спокойнее, увереннее. Может быть, вы видите понимание — он

знает, через что вы прошли. Может быть, вы видите приглашение: «Я здесь. Ты можешь на меня положиться».

Сделайте паузу. Подышите.

Диалог. Спросите его: «Кто ты для меня?»

И слушайте ответ. Он может прийти как слово, как образ, как чувство в теле. Может быть, он ответит: «Я — тот, кто всегда с тобой». Может быть: «Я — твоя способность заботиться о себе». Может быть: «Я — твоя зрелость».

Спросите: «Что ты хочешь мне дать?»

И снова слушайте. Может быть: «Ощущение, что ты не один(на)». Может быть: «Уверенность, что ты справишься». Может быть: «Разрешение отдыхать — я подежурю».

Сделайте паузу. Подышите.

Вхождение. А теперь — когда будете готовы — шагните в этого человека. Войдите в него. Станьте им.

Почувствуйте его тело. Как вы стоите? Спина прямая, но не напряжённая. Плечи опущены. Дыхание глубокое, ровное. В груди — тепло и спокойствие. В животе — тишина. В стопах — устойчивость.

Как вы смотрите на мир? Без страха. Без желания спрятаться. Без ожидания, что кто-то оценит или осудит. Вы просто есть. И этого достаточно.

Побудьте в этом теле несколько дыханий. Вы — внутренний взрослый. Вы — тот, кто заботится. Тот, кто принимает решения. Тот, кто знает: «Я справлюсь».

Сделайте паузу. Подышите.

Проживание. А теперь, оставаясь в этом состоянии, посмотрите на себя — на того человека, которым вы обычно себя ощущаете. На того, кто боится, сомневается, тревожится.

Что вы чувствуете, глядя на него? Сострадание? Желание поддержать? Понимание?

Что бы вы хотели ему сказать? Скажите это. Прямо сейчас. Может быть: «Ты не один(на)». «Я рядом». «Ты справляешься». «Я позабочусь о тебе». «Тебе можно отдыхать». «Ты имеешь право на ошибку».

Скажите это — мысленно или шёпотом. Он(а) должен(на) услышать.

Сделайте паузу. Подышите.

Возвращение. А теперь мягко выйдите из образа внутреннего взрослого. Снова посмотрите на него со стороны. Может быть, сейчас он выглядит иначе. Может быть, он улыбается вам. Может быть, протягивает руку — и вы знаете, что эта рука всегда рядом.

Поблагодарите его. И знайте: он никуда не уходит. Он — внутри. Всегда.

Сделайте глубокий вдох. На выдохе откройте глаза. Пошевелите пальцами рук и ног.

Положите руку на сердце и скажите: «Я взрослый(ая). Я могу позаботиться о себе. Я справлюсь. Мой внутренний взрослый всегда со мной. Я не один(на)».

Побудьте в тишине минуту.

Страница для записей.

Каким вы увидели своего внутреннего взрослого? Опишите его.

Что вы чувствовали, когда смотрели на него? А когда стали им?

Что он ответил на вопрос «Кто ты для меня?» и «Что ты хочешь мне дать?»

Что вы сказали себе из состояния внутреннего взрослого? Что из этого было самым важным?

Где в теле сейчас это ощущение — «я взрослый(ая), я справлюсь»?

Ваша фраза-якорь:

Я взрослый. Я могу позаботиться о себе. Я справлюсь — не потому что я идеален, а потому что я есть у себя.

Техника-визуализация 7. «Диалог с тревогой»

Время: 20–25 минут.

О чём эта техника-визуализация. Тревога — это не враг. Это древний механизм, который пытается защитить вас от опасности. Когда-то он был нужен: саблезубый тигр, вражеское племя, неурожай. Но сейчас тревога часто включается там, где реальной угрозы нет — а есть только неопределённость. «А вдруг не получится?», «А если будет хуже?», «А что обо мне подумают?»

Эта техника-визуализация — не о том, чтобы избавиться от тревоги. А о том, чтобы увидеть её, услышать и договориться. Превратить её из всепоглощающего шума в тихий голос, который можно выслушать — и отпустить.

Подготовка. Сядьте удобно. Стопы на полу. Спина прямая. Руки на бёдрах.

Закройте глаза. Три глубоких вдоха. С каждым выдохом позволяйте телу становиться тяжелее. С каждым вдохом позволяйте себе быть здесь.

Образ тревоги. Вспомните ситуацию, которая вызывает у вас тревогу. Не самую страшную — что-то, с чем можно работать. Может быть, это предстоящий разговор. Может быть, неопределённость с работой. Может быть, мысли о будущем.

Почувствуйте, где в теле живёт эта тревога. В груди — сжатие, тяжесть? В животе — холод, пустота, спазм? В горле — ком? В плечах — напряжение, как будто вы держите невидимый груз?

А теперь представьте эту тревогу как образ. На что она похожа? Может быть, это тёмное облако, которое висит над вами. Может быть, это сгусток колючей проволоки в груди. Может быть, это маленькое испуганное существо, которое мечется и не находит места. Может быть, это голос — чей-то конкретный или просто звук, монотонный, бубнящий.

Не оценивайте. Просто смотрите на то, что приходит. Это ваша тревога. Она такая, какая есть.

Сделайте паузу. Подышите. Позвольте образу стать яснее.

Диалог. А теперь спросите её — мягко, без вражды: «Зачем ты здесь? От чего ты меня защищаешь?»

Слушайте. Она может ответить: «Я боюсь, что ты не справишься». «Я боюсь, что тебя отвергнут». «Я боюсь, что всё пойдёт не так, и я хочу подготовить тебя к худшему». «Я не хочу, чтобы тебе было больно — как тогда».

Поблагодарите её: «Спасибо. Я понимаю. Ты пытаешься меня защитить. Ты делаешь это из заботы, даже если мне тяжело».

Сделайте паузу. Подышите.

Новый договор. Скажите ей: «Я слышу тебя. Ты можешь остаться. Но давай договоримся. Когда реальной угрозы нет — дай мне действовать. Когда ты включаешься на полную мощность из-за мыслей о будущем, которого ещё нет — напомни мне: "Это ещё не случилось". Ты можешь быть не сиреной, которая орёт без перерыва. Ты можешь быть тихим сторожем, который предупреждает, когда действительно опасно. Но не сейчас. Сейчас я в безопасности».

Спросите её: «Ты согласна?»

Слушайте ответ. Может быть, она скажет «да». Может быть, засомневается. Может быть, ей нужно время. Это нормально. Вы начали диалог. Этого уже много.

Сделайте паузу. Подышите.

Трансформация. А теперь представьте, как образ тревоги начинает меняться. Не по вашей команде — а сам, мягко.

Может быть, тёмное облако становится светлее, редет, и сквозь него пробиваются лучи. Может быть, колючая проволока превращается в мягкую нить. Может быть, испуганное существо успокаивается, сворачивается клубком и засыпает. Может быть, голос становится тише, мягче, и вы слышите в нём не угрозу, а заботу.

Побудьте с этим новым образом минуту. Почувствуйте: тревога не исчезла — но она стала меньше. Она стала управляемой. Вы можете её слышать — но она больше не заглушает всё остальное.

Сделайте паузу. Подышите.

Возвращение. Поблагодарите новый образ. Скажите ему: «Я буду слушать тебя, когда придёт время. А сейчас — я отпускаю. Я в безопасности».

Сделайте глубокий вдох. На выдохе медленно откройте глаза. Пошевелите пальцами рук и ног.

Положите руку на то место в теле, где жила тревога, и скажите: «Я слышу тебя. Ты — не враг. Но сегодня я выбираю спокойствие. Я в безопасности. Я справлюсь».

Побудьте в тишине минуту.

Страница для записей.

Какой образ приняла ваша тревога? Опишите его.

Что она ответила на вопрос «От чего ты меня защищаешь?»

Как изменился образ после диалога?

Где в теле сейчас это ощущение — стало ли легче, свободнее?

Ваша фраза-якорь:

Тревога — не враг. Я слышу её, но выбираю спокойствие. Сегодня я в безопасности, и я справлюсь.

Техника-визуализация 8. «Белый шар (работа со страхом)»

Время: 15–20 минут.

О чём эта техника-визуализация. Страх — это тревога, которая нашла конкретную цель. Страх провала, страх оценки, страх будущего, страх потери. Он сжимает, парализует, лишает сил. Но страх — это не приговор. С ним можно работать.

Эта техника-визуализация — простая, но глубокая техника. Вы поместите свой страх в белый шар света и увидите, что происходит. Это не уничтожение страха — это трансформация. Вы не боретесь с ним. Вы даёте ему пространство — и свет.

Подготовка. Сядьте удобно. Стопы на полу. Спина прямая. Руки на бёдрах.

Закройте глаза. Три глубоких вдоха. С каждым выдохом отпускайте напряжение. С каждым вдохом позволяйте себе быть здесь.

Найти страх. Вспомните свой страх. Конкретный. Тот, который приходит к вам регулярно. Страх, что не получится. Страх, что осудят. Страх, что вы недостаточно хороши. Страх одиночества. Страх бедности. Страх перемен. Любой — ваш.

Где в теле он живёт? В груди? В животе? В горле? Какое ощущение — сжатие, холод, дрожь, пустота?

Представьте этот страх как образ. Как он выглядит? Это тёмный сгусток? Камень? Серая пелена? Что-то ещё?

Сделайте паузу. Подышите.

Белый шар. А теперь представьте, что перед вами появляется шар. Он белый, светящийся, тёплый. Он мягко пульсирует. Внутри него — свет. Чистый, спокойный, принимающий.

Этот шар — безопасное пространство. В нём можно разместить что угодно — и свет трансформирует это. Не уничтожит. Не подавит. А мягко, бережно изменит.

Поместите свой страх в этот шар. Просто мысленно перенесите образ страха внутрь. Он оказывается там — в белом свете.

Что происходит с ним? Может быть, он уменьшается. Может быть, тает. Может быть, меняет цвет — становится светлее, прозрачнее. Может быть, он начинает говорить с вами — уже не угрожающе, а тихо, спокойно.

Смотрите. Не вмешивайтесь. Просто наблюдайте.

Сделайте паузу. Подышите.

Диалог. Спросите страх — уже внутри шара: «Что ты хочешь мне сказать на самом деле? Что скрывается за твоей громкостью или твоей тяжестью?»

Слушайте. Часто за страхом стоит что-то важное. За страхом провала — желание, чтобы вас ценили. За страхом одиночества — потребность в близости. За страхом бедности — желание безопасности для себя и близких. Страх — это просто форма, в которую облеклась важная потребность.

Поблагодарите его: «Спасибо, что сказал. Я слышу тебя».

Сделайте паузу. Подышите.

Трансформация. А теперь представьте, что белый свет внутри шара становится ярче. Он заполняет всё пространство. Он мягко обнимает ваш страх. И страх — уже не тот, что был. Он изменился. Может быть, он стал вашим союзником. Может быть, он растворился в свете. Может быть, он превратился во что-то новое — в решимость, в предвкушение, в спокойную готовность.

Побудьте с этим образом минуту. Почувствуйте: свет больше, чем страх. Свет — это вы. А страх — это только гость.

Сделайте паузу. Подышите.

Возвращение. А теперь представьте, что шар мягко входит в вашу грудь. Он возвращается туда, откуда пришёл — но теперь внутри него не страх, а свет. Тёплый, спокойный, ваш.

Сделайте глубокий вдох. На выдохе медленно откройте глаза. Пошевелите пальцами рук и ног.

Положите руку на сердце и скажите: «Мой страх — не враг. За ним стоит что-то важное. Я слышу это важное. А страх... Я отпускаю его в свет. Я в безопасности».

Побудьте в тишине минуту.

Страница для записей.

Какой страх вы поместили в шар? Как он выглядел?

Что происходило с ним внутри белого света?

Что он сказал вам? Что скрывалось за страхом?

Как изменился образ к концу техники-визуализации? Что вы чувствуете сейчас?

Ваша фраза-якорь:

Мой страх — не враг. За ним стоит что-то важное. Я отпускаю его в свет, потому что свет — это я.

Техника-визуализация 9. «Доверие»

Время: 20–25 минут.

О чём эта техника-визуализация. Доверие — это не наивность. Это не «я верю, что всё будет хорошо, потому что так должно быть». Доверие — это глубокое, спокойное знание: «Я справлюсь. Что бы ни случилось. Мир не враг. Я могу на него опереться. Я могу опереться на себя».

У многих из нас доверие было нарушено в детстве. Мир в лице родителей мог быть непредсказуемым, холодным, критикующим. Мы научились защищаться. Контролировать. Не расслабляться. И теперь, даже когда реальной угрозы нет, мы продолжаем жить в режиме «я должен всё держать под контролем, иначе случится катастрофа».

Эта техника-визуализация — о том, чтобы вернуть доверие. Не к кому-то конкретному. А к самому процессу жизни. К себе. К миру.

Подготовка. Сядьте удобно. Стопы на полу. Спина прямая. Руки на бёдрах.

Закройте глаза. Три глубоких вдоха. С каждым выдохом отпускайте напряжение. С каждым вдохом позволяйте себе быть здесь.

Образ недоверия. Вспомните ситуацию, когда вы не доверяли. Может быть, вы боялись, что что-то пойдёт не так. Что вас подведут. Что вы не справитесь. Что мир окажется враждебным.

Где в теле живёт это недоверие? В груди — сжатие, как будто вы держите оборону? В плечах — напряжение, как будто вы готовы к удару? В животе — холод, пустота?

А теперь представьте это недоверие как образ. На что оно похоже? Может быть, это стена, которую вы построили вокруг себя. Может быть, это доспехи — тяжёлые, железные, которые вы носите годами. Может быть, это закрытая дверь — на множество замков. Может быть, это поза — скрещённые руки, сжатые кулаки, напряжённая спина.

Не оценивайте. Просто смотрите. Это ваше недоверие. Оно когда-то защищало вас. Но теперь, возможно, пришло время его отпустить.

Сделайте паузу. Подышите. Позвольте образу стать яснее.

Диалог. Спросите этот образ: «Когда ты появился? Что случилось тогда? От чего ты меня защищаешь?»

Слушайте. Оно может ответить: «Я появился, когда тебе было пять, и папа обещал прийти, но не пришёл». «Я появился, когда мама сказала, что ты недостаточно хорош». «Я появился, когда тебя предал близкий человек, и ты решил: больше никому нельзя верить». «Я защищаю тебя от боли. От разочарования. От того, чтобы снова оказаться уязвимым».

Поблагодарите его: «Спасибо. Ты делал важную работу. Ты защищал меня, когда я был маленьким и уязвимым. Я благодарен тебе за это».

Сделайте паузу. Подышите.

Новый выбор. А теперь скажите ему — мягко, но уверенно: «Я вырос. Я больше не тот ребёнок, который не мог себя защитить. Теперь я могу. Я справлюсь, даже если кто-то подведёт. Я выдержу, даже если что-то пойдёт не так. Мне больше не нужна эта броня. Я выбираю доверие. Не наивное. Не слепое. А зрелое. Я выбираю доверять себе. Я выбираю доверять миру — не потому что он идеален, а потому что я справлюсь с его неидеальностью».

Что происходит с образом? Может быть, стена становится прозрачной. Может быть, доспехи падают на землю. Может быть, дверь открывается — сначала чуть-чуть, потом шире. Может быть, вы чувствуете, как тело расслабляется, как дышать становится легче.

Побудьте с этим минуту.

Сделайте паузу. Подышите.

Образ доверия. А теперь представьте, что на месте старого образа появляется новый. Образ доверия.

Как он выглядит? Может быть, это открытое пространство — поле, небо, море. Может быть, это мост — но не тот, что ведёт к мечте, а тот, что соединяет вас с миром. Может быть, это раскрытые ладони — расслабленные, тёплые. Может быть, это свет — мягкий, золотистый, который течёт сквозь вас свободно.

Войдите в этот образ. Станьте им. Почувствуйте, каково это — быть доверием. Где в теле живёт это ощущение? В груди — тепло, расширение? В плечах — расслабленность? В животе — спокойствие?

Побудьте в этом состоянии несколько дыханий. Вы — доверие. Вы не ждёте удара. Вы не контролируете каждую мелочь. Вы просто есть — открытый, спокойный, уверенный. Вы знаете: «Я справлюсь. Мир не враг. Я могу доверять».

Сделайте паузу. Подышите.

Диалог с миром. А теперь, оставаясь в этом состоянии, посмотрите на мир. Скажите ему — мысленно или шёпотом: «Я доверяю тебе. Не потому что ты идеален. А потому что я справлюсь с твоей неидеальностью. Я доверяю себе. Я доверяю процессу жизни. Я не знаю всего маршрута — но я иду. И этого достаточно».

Что вы чувствуете, когда произносите это? Может быть, облегчение — как будто вы сняли груз, который несли годами. Может быть, тихую радость. Может быть, спокойную уверенность.

Побудьте с этим минуту.

Сделайте паузу. Подышите.

Якорение. Запомните это ощущение телом. Где оно живёт? В груди, в плечах, в животе, в ладонях? Положите руку на это место. Скажите: «Доверие. Я выбираю доверие».

Этот якорь — ваш. Вы можете возвращаться к нему в любой момент. Когда мир кажется враждебным. Когда хочется закрыться и уйти в защиту. Когда контроль кажется единственным способом выжить. Просто положите руку на это место. Вспомните это ощущение. И скажите: «Я выбираю доверие».

Возвращение. Сделайте глубокий вдох. На выдохе медленно откройте глаза. Пошевелите пальцами рук и ног.

Положите руку на сердце и скажите: «Я доверяю себе. Я доверяю миру. Я не знаю всего маршрута — но я иду. И я справлюсь. Доверие — это моя сила. Не слабость. Я выбираю доверие».

Побудьте в тишине минуту.

Страница для записей.

Какой образ приняло ваше недоверие? Опишите его.

Что оно ответило на вопрос «Когда ты появилось и от чего защищаешь?»

Как изменился образ, когда вы сказали ему, что выбираете доверие?

Каким был образ доверия? Что вы чувствовали, когда стали им?

Где в теле сейчас это ощущение — «я выбираю доверие»?

Ваша фраза-якорь:

Я доверяю себе. Я доверяю миру. Я не знаю всего маршрута, но я иду — и этого достаточно.

Техника-визуализация 10. «Напитывание»

Время: 20–25 минут.

О чём эта техника-визуализация. Безопасность начинается не с умения стоять на своих ногах. Она начинается раньше — с опыта, когда вас держат на руках. Когда вы можете расслабиться, потому что кто-то большой и надёжный рядом. Когда вы не должны ничего делать, чтобы заслужить заботу — она просто есть.

Этот опыт называется напитывание. В идеальном мире каждый ребёнок проходит через него в первые годы жизни. Но мир не идеален. Многие из нас недополучили этого опыта —

и теперь не умеют расслабляться, принимать заботу, быть уязвимыми рядом с другими. Нам кажется, что мы всё должны сами. Что отдыхать можно только когда всё сделано. Что просить о помощи — стыдно.

Эта техника-визуализация — о том, чтобы дать себе этот опыт. Не ждать, что кто-то придёт и додаст. А самому — из взрослой позиции — допитать себя. Позволить себе быть в безопасности. Расслабиться. Принять заботу.

Подготовка. Лягте или сядьте удобно. Если лежите — руки вдоль тела, ладонями вверх. Если сидите — стопы на полу, спина прямая.

Закройте глаза. Три глубоких вдоха. С каждым выдохом позволяйте телу тяжелеть. С каждым вдохом позволяйте себе быть здесь.

Безопасное пространство. Представьте, что вы находитесь в месте, где вам абсолютно спокойно и безопасно. Это может быть реальное место — комната из детства, дом бабушки, берег моря. А может быть — воображаемое. Место, которое существует только для вас.

Здесь мягкий свет. Здесь тихо. Здесь вас никто не потревожит. Здесь можно быть любым — уставшим, грустным, слабым, спокойным. Не нужно держать лицо. Не нужно ничего делать. Можно просто быть.

Побудьте в этом месте минуту. Почувствуйте его телом: какой здесь воздух, какой свет, какие звуки.

Сделайте паузу. Подышите.

Образ заботы. А теперь представьте, что рядом с вами появляется тот, кто хочет о вас позаботиться. Это не обязательно реальный человек. Это может быть образ — тёплый, принимающий, надёжный. Может быть, это женская фигура — мягкая, обволакивающая, как мама, которой у вас, возможно, не было. Может быть, это просто свет — тёплый, золотистый, который окутывает вас, как одеяло.

Этот образ ничего не требует от вас. Ему не нужно, чтобы вы были удобным, послушным, заслуживающим. Он просто хочет позаботиться. Просто потому, что вы есть.

Посмотрите на него. Какой он? Что вы чувствуете, глядя на него?

Сделайте паузу. Подышите.

Принятие заботы. А теперь позвольте этому образу позаботиться о вас. Может быть, он накрывает вас тёплым пледом. Может быть, обнимает — мягко, бережно. Может быть, просто сидит рядом — и вы чувствуете его присутствие. Может быть, он говорит вам что-то — тихие, спокойные слова: «Ты в безопасности. Всё хорошо. Я рядом. Ты можешь расслабиться».

Что бы ни происходило — позвольте этому случиться. Не сопротивляйтесь. Не думайте: «Я не заслужил». Не думайте: «Я должен сам». Просто принимайте. Как ребёнок, который ещё не знает, что заботу нужно заслужить. Как человек, который имеет право на отдых и тепло просто потому, что живёт.

Что вы чувствуете, когда принимаете заботу? Может быть, тепло в груди. Может быть, слёзы — и это нормально. Может быть, сопротивление — «я не привык, я не умею». Если сопротивление есть — просто заметьте его. И всё равно позвольте заботе быть.

Побудьте в этом минуту. Дайте себе напиться.

Сделайте паузу. Подышите.

Наполнение. Почувствуйте, как тело наполняется теплом. Как будто вы — сосуд, в который наливают тёплую, золотистую жидкость. Она заполняет вас от стоп до макушки. Вы напол-

няетесь спокойствием. Безопасностью. Знанием: «Я не один. Обо мне могут позаботиться. Я имею право принимать заботу».

Побудьте с этим ощущением минуту. Запомните его телом.

Сделайте паузу. Подышите.

Благодарность. Поблагодарите образ заботы. Скажите ему: «Спасибо. Я принимаю твою заботу. Она важна для меня. Я буду помнить это чувство».

Образ может остаться с вами — как тёплое свечение где-то рядом. Вы всегда можете вернуться к нему.

Возвращение. Сделайте глубокий вдох. На выдохе медленно откройте глаза. Пошевелите пальцами рук и ног. Потянитесь, если хочется.

Положите руку на сердце и скажите: «Я имею право принимать заботу. Я имею право отдыхать. Я имею право быть слабым. Мне не нужно заслуживать тепло. Я достоин его просто потому, что я есть».

Побудьте в тишине минуту.

Страница для записей.

Какой образ заботы пришёл к вам? Опишите его.

Что вы чувствовали, когда принимали заботу? Было ли сопротивление?

Что изменилось в теле, когда вы наполнились теплом?

Что вы хотите запомнить из этой техники-визуализации?

Ваша фраза-якорь:

Я имею право принимать заботу. Я достоин тепла просто потому, что я есть. Мне не нужно заслуживать отдых и покой.

Техника-визуализация 11. «Моё «нет»»

Время: 20–25 минут.

О чём эта техника-визуализация. Безопасность — это не только умение принимать заботу. Это ещё и умение защищать себя. Говорить «нет». Отстаивать границы. Здоровая агрессия — это не про то, чтобы крушить и разрушать. Это про то, чтобы сказать: «Со мной так нельзя». «Сюда не заходи». «Это моё, и я не отдам, если не хочу».

Многим из нас запретили агрессию в детстве. «Не злись». «Не кричи». «Будь хорошей девочкой». «Ты что, самая умная?» Мы научились подавлять свой гнев, проглатывать обиду, быть удобными. И вместе с агрессией мы потеряли доступ к своей силе. К умению защищать себя. К способности говорить «нет» — спокойно, без вины, без страха.

Эта техника-визуализация — о том, чтобы вернуть себе здоровую агрессию. Познакомиться с ней, принять её и научиться ею пользоваться.

Подготовка. Сядьте удобно. Стопы на полу. Спина прямая. Руки на бёдрах.

Закройте глаза. Три глубоких вдоха. С каждым выдохом отпускайте напряжение. С каждым вдохом позволяйте себе быть здесь.

Вспомнить. Вспомните ситуацию, когда вы хотели сказать «нет», но не сказали. Когда вы согласились на то, что вам не подходило. Когда вы проглотили обиду. Когда вы позволили нарушить свои границы — и потом злились на себя.

Что вы чувствовали тогда? Где в теле это ощущение? В челюсти — сжатие? В горле — ком, как будто слова застряли? В груди — тяжесть? В кулаках — желание сжаться?

Сделайте паузу. Подышите.

Образ подавленной агрессии. А теперь представьте свою подавленную агрессию как образ. На что она похожа? Может быть, это зверь, запертый в клетке. Может быть, это огонь, который залили водой, и остались только угли. Может быть, это сжатая пружина — которая уже не может разжаться. Может быть, это голос — тихий, потому что ему запретили звучать.

Не оценивайте. Просто смотрите. Это ваша сила. Она не враг. Она просто ждала, когда вы её заметите.

Сделайте паузу. Подышите. Позвольте образу стать яснее.

Диалог. Спросите этот образ: «Что ты хочешь мне сказать? Что ты хочешь сделать — и не можешь? От чего ты меня защищаешь?»

Слушайте. Он может ответить: «Я хочу, чтобы ты перестал быть удобным». «Я хочу, чтобы ты сказал "нет" — громко, без оправданий». «Я защищаю твои границы — а ты меня не выпускаешь». «Я устал сидеть взаперти. Выпусти меня».

Поблагодарите его: «Спасибо. Я слышу тебя. Ты — моя сила. Ты — моё право на "нет". Я слишком долго тебя прятал».

Сделайте паузу. Подышите.

Освобождение. А теперь представьте, что вы выпускаете этот образ на свободу. Если это зверь в клетке — откройте дверцу. Если это огонь под пеплом — дайте ему воздух, пусть разгорится. Если это сжатая пружина — позвольте ей распрямиться. Если это голос — пусть он зазвучит.

Что происходит? Может быть, зверь выходит — и оказывается, что он не страшный, а сильный и спокойный. Может быть, огонь разгорается — но не сжигает всё вокруг, а греет. Может быть, голос наконец говорит — и вы слышите его ясно и чётко.

Побудьте с этим образом минуту. Почувствуйте его силу. Это — ваша здоровая агрессия. Она не разрушает. Она защищает.

Сделайте паузу. Подышите.

Тренировка «нет». А теперь представьте ситуацию, в которой вы обычно не можете сказать «нет». Может быть, это просьба, которая вам неудобна. Может быть, это нарушение границ. Может быть, это момент, когда вы чувствуете: «Я не хочу, но соглашаюсь».

Представьте, что вы делаете вдох. И на выдохе — спокойно, без злости, но твёрдо — говорите: «Нет».

Произнесите это вслух. Прямо сейчас. «Нет». Не шёпотом. Не извиняясь. Просто «нет».

Как ощущается это слово в теле? Может быть, в груди расправляется что-то, что было сжато. Может быть, в горле становится свободнее. Может быть, вы чувствуете облегчение — «я могу, мне можно».

Повторите ещё раз. «Нет». И ещё раз. «Нет».

Побудьте с этим ощущением минуту. Вы имеете право на «нет». Это не делает вас плохим человеком. Это делает вас человеком с границами.

Сделайте паузу. Подышите.

Интеграция. А теперь представьте, что ваша здоровая агрессия — не что-то отдельное, а часть вас. Она в вашем позвоночнике, в вашем голосе, в ваших стопах. Вы можете быть мягким — и вы можете быть твёрдым. Вы можете говорить «да» — и вы можете говорить «нет». И то, и другое — ваша сила.

Побудьте с этим ощущением минуту. Запомните его телом.

Возвращение. Сделайте глубокий вдох. На выдохе медленно откройте глаза. Пошевелите пальцами рук и ног. Если хочется — сожмите и разожмите кулаки, почувствуйте силу в руках.

Положите руку на солнечное сплетение и скажите: «Я имею право на "нет". Я имею право защищать свои границы. Моя агрессия — это моя сила. Я не обязан быть удобным. Я выбираю себя».

Побудьте в тишине минуту.

Страница для записей.

Какой образ приняла ваша подавленная агрессия? Опишите его.

Что он ответил на вопрос «Что ты хочешь мне сказать?»

Что изменилось, когда вы выпустили его на свободу?

Как ощущалось слово «нет» в теле? Где в теле сейчас это чувство — «я могу защищать себя»?

Ваша фраза-якорь:

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.