

18+ Алфавит счастливой жизни

прописи для взрослых

жизнь

счастье

начало

путь

я есть

Олеся Пономарева

Олеся Пономарева

**Алфавит счастливой жизни.
Прописи для взрослых**

«Издательские решения»

Пономарева О.

Алфавит счастливой жизни. Прописи для взрослых /
О. Пономарева — «Издательские решения»,

Эта книга-практикум родилась из состояния, когда привычные способы «держаться» перестали работать: выгорание, болезнь, потеря стабильности. 33 главы по числу букв алфавита — честный разговор о границах, близости, принятии, любви, одиночестве. Каждая глава объединяет глубокий текст, вопросы для размышления и упражнения. Это не про «волшебную таблетку». Это про возвращение к себе — через боль, но с улыбкой на выходе. Не ждите чуда. Возьмите тетрадь.

Содержание

Предисловие	6
А — Алфавит	7
Б — Близость	8
В — Вторичные выгоды	9
Г — Границы	10
Д — Доминанта Ухтомского	12
Е — Ежедневность	13
Ё — Ёжик кот	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Алфавит счастливой жизни. Прописи для взрослых

Олеся Пономарева

© Олеся Пономарева, 2026

ISBN 978-5-0070-0399-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Вы когда-нибудь ловили себя на том, что чувствуете себя как Алиса, которая провалилась в кроличью нору? Вокруг те же люди, те же обстоятельства, тот же мир. Но ты смотришь на это новым взглядом — и не понимаешь, как ты здесь оказался. Почему действуешь именно так, и к чему всё идёт?

Такое бывает в моменты кризисов, болезни, периодов неудач. С одной стороны, эти вопросы отвлекают. С другой — помогают переосмыслить себя, своё положение и начать действовать по-новому.

Именно такой период случился у меня. Было много стресса, неудач, увольнение с подработки, болезни, недопонимание с людьми и ещё больше — неопределённости. В один момент я как будто проснулась с вопросом: «Почему всё именно так?».

А как вообще должно быть?

Я поняла, что что-то во мне изменилось, а что-то я бы хотела ещё поменять. Но что именно? И как это может отразиться на моём настроении, принятии решений, жизни в целом? В голове сумбур, и куча свободного времени в связи с больничным.

Так пришла идея порефлексировать о разных аспектах своей жизни. А чтобы довести дело до конца и не слиться, я решила организовать это в виде челленджа для моей страницы в ВК. Я подумала, что это может оказаться полезным не только мне, но и тем, кто тоже находится сейчас в растерянности и хочет встать с головы на ноги, причесать свои мысли.

Эти посты легли в основу книги-практикума. Я чуть-чуть расширила теоретическую часть, и добавила практические задания для усиления и закрепления пользы.

Главы этой книги можно читать в любом порядке — выбирайте то, что вам сейчас наиболее актуально. Вы можете ограничиться только чтением текста, проигнорировав упражнения. А можете взять из книги максимум, выполнив и письменные задания.

Я не стала добавлять пустые поля для записей — в электронной версии писать в них все равно неудобно. Вместо этого я предлагаю вам завести красивую тетрадь или блокнот. Пусть он будет уютным, вдохновляющим, только вашим. Записывайте туда ответы на упражнения, важные мысли, инсайты, а может быть, и свои собственные «буквы».

Ну что? Поехали?

А — Алфавит

Это был день весеннего равноденствия. День обновления, очищения, баланса и подведения итогов. Но никакого баланса внутри не чувствовалось, и никакие итоги подводить не хотелось. Возможно, причина была в череде неудач и неопределённостей. А возможно, просто не хватало ресурса, потому что я болела вторую неделю подряд.

Что интересно — к тому моменту, как выяснилось, какой «важный» сегодня день, я уже чего-то там наподводила, немного прибралась дома и поправила свой личный забор (читай «границы»), обозначив их дорогому человеку. «Вот это интуиция! Глядишь, так и в родовую память уверую», — подумала я.

Обновление так обновление. Тогда и страницу свою можно обновить — добавлю рубрику. Ей и стал челлендж «Алфавит». Я придумала себе задачку — писать каждый день посты по алфавиту. Сегодня — на букву «А». Завтра — на «Б». И так до конца.

Почему именно так? Если честно — не знаю. Просто хочется взбодриться, начать хоть что-то делать. Творить. А заодно и мысли причесать — поразмыслить, как это так получилось, что у меня раздраз по всем фронтам и хаос в голове. Переосмыслить, кто я и про что, куда иду и зачем, что мной руководит. А чёткая структура и порядок помогут не съехать со своего намерения.

Итак, буква «А». И судя по названию главы я должна вам рассказать что-то про алфавит.

Нууу... в нашем алфавите 33 буквы. Фсё!

А! И так я назвала мой челлендж — «Алфавит».

Ну а если без шуток, то алфавит — это не просто некий порядок букв. Это основа, без которой не составится ни одно письменное слово. Вот я сейчас пытаюсь из бардака в своей голове сложить новое видение себя, жизни, целей. В общем, пытаюсь из внутреннего хаоса сложить новый смысл, как складываются слова из букв.

Конечно сегодня на букву «А» можно было написать про ангину (я же как раз ей болею). На этой неделе это уже третье заболевание: хондроз, гайморит, и вот теперь она, ангина. Что дальше? Делайте ваши ставки, господа.

Но писать про ангину совсем не хочется — зачем нам это? Уж лучше про алфавит. Тем более надо было хоть маленько объяснить, самой себе в том числе, почему этот челлендж назван именно так.

Упражнение:

— *Представьте, что ваши мысли — это россыпь букв. Они есть, но пока не складываются в слова.*

— *Выгрузите. Возьмите лист бумаги и выпишите всё, что сейчас «вертится» в голове. Любые слова, обрывки фраз, ощущения. Не пытайтесь складывать их в предложения. Просто выгрузите. Чем больше — тем лучше.*

— *Отсеките. А теперь посмотрите на этот список. Что вы хотели бы выкинуть из своей жизни? Зачеркните это. Да пожирнее. С чувством. Это ваша бумага, никто не увидит.*

— *Выберите. Что из оставшегося особенно нравится? Что отзывается теплом, интересом, надеждой? Выпишите это ещё раз отдельно, крупными буквами.*

— *Сохраните. Этот листок — ваш первый кирпичик нового смысла. Можете повесить туда, где будете видеть каждый день. А через месяц, когда дойдёте до буквы «Я», будет интересно взглянуть на него ещё раз и сверить ощущения.*

Б — Близость

Такая желанная.

Только представьте: у вас есть человек (или люди), рядом с которым можно по-настоящему расслабиться, снять маски и доспехи, выдохнуть и просто быть. Ну не здорово ли? Для многих — это мечта!

А что в реале? Вот появляется в вашей жизни кто-то, с кем вы на одной волне. Вам хорошо и веселиться вместе, и грустить. У вас схожие взгляды и вкусы, вам интересно вместе. Рано или поздно наступает момент, когда пора предстать такими, какие вы есть, со своими недостатками, странностями и страхами.

Однако этот контакт для вас ценен, и потерять его очень страшно. Поэтому начинаются терзания: хочется расслабиться и открыться, но я боюсь, что настоящая окажется такой бестолковой и неинтересной, что этот замечательный человек разочаруется и уйдёт. Мы начинаем напрягаться, пытаюсь сохранить «правильный» образ себя. Всё это идёт через контроль и сосредоточение. Такое общение нас выматывает, потому что потери сил больше, чем получаемое удовольствие.

В итоге мы решаем, что лучше уж оставаться одним, чем вот так заморачиваться. А любое не ресурсное состояние — усталость, болезнь, досада — вынуждает избегать контактов из-за отсутствия сил. А если на это наматывается ещё самокритика и чувство вины, то ситуация усугубляется, и общение становится нежелательным.

Но знаете, что я вам скажу? Пока не откроешься — не узнаешь, настоящая это близость или нет. К сожалению, приходится рисковать. Но оно того стоит! Ведь если вдруг окажется, что нас принимают такими, какие мы есть, — это подарит то ценное состояние, когда можно полностью отключить контроль, как наедине с собой, но при этом быть не в одиночестве, а в контакте.

Представьте, что вы снимаете маску и показываете своё настоящее лицо. И видите, что другой человек такой же, как вы. Это очень похоже на сцену из мультика про гадкого утёнка, когда он наконец решается и вырывается из своего тёмного убежища, чтобы прекрасные птицы заклевали его, и вдруг оказывается, что он такой же, как они. Поверьте, это очень вероятный сценарий.

А всё потому, что все эти выкрутасы с притворством — бессмысленная трата времени и сил. Ведь близкие люди уже видят нас такими, какие мы есть. Настоящее лицо скрыть невозможно: оно само выскакивает время от времени — в случайном слове, мимолётной мимике, неосторожном жесте, быстром взгляде.

Люди, которые общаются с нами глубоко, уже всё про нас знают.

И это освобождает!

Не надо строить из себя идеальную. Не надо высчитывать каждое слово. Можно просто быть. И смотреть: кто остаётся рядом.

Упражнение:

— *Вспомните ситуацию, когда вы ходили в гости, театр, на мероприятие — любое место, где было общение с людьми. А теперь вспомните момент, когда вы вышли оттуда и когда вернулись домой.*

— *Почувствуйте. Вы испытали тогда облегчение? Оно было связано только с усталостью или ещё и с тем, что вы сбросили контроль?*

— *Проанализируйте. Что именно вы контролировали всё это время? Что будет, если вы перестанете это делать?*

— *Запишите выводы.*

В — Вторичные выгоды

Популярная тема. И что только им не приписывают. Легенда гласит: если их проработать — любая проблема решится в момент.

Я не склонна их так демонизировать. Но они играют роль.

Что такое вторичные выгоды? Это причины сохранять нежелательное для себя положение вещей. Классический пример. Помните вчерашний пост про близость? Про то, как мы начинаем избегать контактов, когда страшно открыться, хотя на самом деле только этого и желаем? Классический пример из этой темы.

Допустим, человек хочет найти пару, но боится открываться. И в итоге делает всё, чтобы остаться одиноким: находит сто пятьсот недостатков у избранниц, придумывает причины не ходить на свидания, отменяет их в последний момент. В общем, ведёт себя так, чтобы всё сошло на нет. И не подумайте, что он делает это осознанно. Нет. У него есть вполне логичные оправдания: устал, много работы, проспал, сегодня не тот день, давно собирался прибраться...

А реальная причина одна: человеку выгодно быть одному. Потому что тогда не надо преодолевать дискомфорт. Пока я одна — меня никто не бросит, не обманет, не высмеет, как только я открою душу, и вообще ничего плохого со мной не случится.

Упражнение:

— Выберите одну свою проблему.

— Расчертите лист на три колонки.

— В первой колонке запишите, почему вам выгодно оставаться в этой проблеме. Без цензуры. Даже если причины кажутся глупыми или стыдными. Сложно осознанно продолжать делать то, что имеет под собой странные, нелогичные или смехотворные причины. Уже одно это действие — оружие против вторичных выгод.

— Во второй колонке напротив каждой выгоды напишите контраргументы. Хотя бы один, но чем больше, тем лучше.

Пример:

Моя выгода — быть одной, чтобы меньше готовить, стирать и убирать.

Контраргументы: на готовку для одного и для двоих уходит одинаковое время. Дело в размере кастрюли, а не в количестве этапов. Стирает — машинка. А мусора мои коты производят побольше человека.

— В третьей колонке напротив каждой выгоды напишите противоположное ей позитивное утверждение.

Пример:

Я живу одна, чтобы меньше готовить, стирать, убирать # Вместе или по очереди готовить и убирать быстрее и веселее.

— Перечитывайте свои контраргументы и новые утверждения периодически. На начальном этапе — каждый день. Когда заметите, что они сами всплывают в ответ на «вредоносные» мысли, можно читать пореже, постепенно сокращая.

Г — Границы

Тема избитая, как и вчерашняя — тоже постоянно мусолится, и тоже с перегибами. Нам отовсюду кричат, что границы надо защищать и отстаивать. Но забывают сказать про нюансы:

— Границы есть у всех. И когда на них наступают случайные люди — слово «отстаивать» уместно. А когда два человека — семья, партнёры, близкие — здесь больше подходит «договариваться». Иначе это будет история про соседей, которые по ночам переносят забор: постоянно ссорятся и не могут определиться, кто прав.

— Если вы не кидаетесь на людей за любое поползновение на вашу территорию — это не значит, что у вас нет границ. Возможно, они у вас гибкие, и вы просто осознали: люди разные и вполне могут не знать о том, что вот лично у вас так заведено. Поэтому:

— Обозначить им в первый раз спокойно — норм.

— Молчать и ждать, что человек сам поймёт — не норм.

— Делать вид, что на ваши границы не наступили — не норм.

— Попробовать прогнуть свою границу и посмотреть, как вам в этом — норм.

— Понять, что не то, и вернуть обратно — норм.

Единственное условие: всё это не должно происходить только в вашей голове. Ваши «соседи» должны знать о том, что происходит.

Но есть правила, которые не должны нарушаться никогда, и это ваши жёсткие границы. Например, рукоприкладство. Тут не может быть никаких «подставь вторую щеку». Надеюсь, это итак понятно всем.

Однако у вас могут быть свои особенные «приколы», и вы имеете право защищать их жёстко. Допустим, мой сын не против, чтобы я убирала у него на столе. А вот я — очень против, чтобы трогали мой, потому что в этом кажущемся хаосе на самом деле всё на своих местах. Если все переложить, я потом ничего не найду. И все, кто знает это правило и всё равно туда лезет, очень рискуют испытать мой гнев.

Уже понятно из предыдущих абзацев, но всё же вынесу отдельно: границы должны быть озвучены. Без этого ничего не работает. Никто не обязан быть проницательным, «логичным», умным, понимающим и т. д. Воткнуть колышки вокруг своего участка — только наша ответственность.

Ну и последнее, а на самом деле первое, но самое не интересное: сначала сами определите свои границы. Где они у вас? Какие — гибкие или жёсткие? Узкие или широкие?

Определить границы просто. Но, опять же, есть нюанс: если вы закрыты для своих чувств, не различаете их, избегаете — то сначала нужно заняться этим. И тогда ваши границы проявятся сами собой. Если пытаться обойти тему чувствования и ориентироваться только на рекомендации психологов и книг — это будет не ваше, наносное. И там, где оно не совпадает с вашими ощущениями, возникнет внутренний конфликт.

Пример. Женщина посмотрела тренинг умного психолога, где сказали, что нельзя отвечать на сообщения мужчины сразу. То есть ей показали, что у нее здесь **должна быть** граница, иначе ее сочтут доступной, слишком заинтересованной, и т. д. И вот она начинает так делать, но чувствует себя погано. Чувства свои она с детства блокирует и понимать не умеет. Поэтому просто пытается перетерпеть этот дискомфорт, потому что надо привыкнуть.

А если бы с распознаванием чувств было все нормально, то она поняла бы, что для неё такое поведение — признак неуважения и пренебрежения. И поступать так для неё стыдно. Поэтому и настроение у неё поганое. Она бы сразу поняла, что лично ей эта рекомендация не подходит.

Кстати, мужчин, которые считают такое поведение неуважением, тоже очень много. Никто же не думает, что они прям спят и видят, как поутру наконец-то рванут бегать за жен-

щинами как истинные охотники-неандертальцы, и ловить все, что от них убегает, правда? А то в некоторых материалах мужчин показывают какими-то дикарями, которые хоть и научились пользоваться душем, одеждой и столовыми приборами — а в душе так и остались пещерными людьми. Правда в том, что никто не любит манипуляции.

Подытожим: границы — это сугубо индивидуальная штука. И это в первую очередь про чувства. Сначала чувства, потом границы. А не наоборот.

Упражнение:

— *Вспомните какое поведение по отношению к вам вызывает ваше недоразумение или гнев?*

— *Подумайте почему так получилось, что эти люди не знают, что так себя вести нельзя?*

— *Запишите примерные фразы, которыми вы сможете обозначит свои границы с ними в следующий раз. Такая «репетиция» поможет найти правильные слова в нужный момент.*

Д — Доминанта Ухтомского

Это не история в духе БДСМ, хотя тоже про возбуждение. Правда, про временное. И не человека целиком, а только участка его мозга, который в данный момент занят решением какой-то задачи. Все остальные участки мозга в этот момент тормозятся, а ресурсы направляются к тому самому, «главному».

Поэтому, если вы считаете, что можете делать много дел одновременно, я вас сейчас разочарую: нет, вы просто постоянно и быстро переключаетесь с одной задачи на другую. При этом вы тратите на эти переключения дополнительные ресурсы.

Не знаю, как вам, а мне всегда жалко выдернуть из розетки работающий пылесос или холодильник и включить заново — они так содрогаются при этом, или взвизгивают сильнее обычного. А вот тыркать мозг туда-сюда — нормально. Ну подумаешь, подвисает. Ну подумаешь, устаёт. На том свете выпится!

А между тем многозадачность — сущее зло. Мало того, что это стресс и лишняя трата ресурсов. При регулярной практике она приводит к выгоранию, снижению IQ и способности к обучению.

Самое пагубное её влияние, на мой взгляд: привыкая прыгать своим вниманием, мы разучиваемся концентрироваться на деле. Например, я однажды поняла, что не могу прочитать и пяти страниц книги без того, чтобы параллельно записать что-то в планы на завтра, попить, поесть, что-то зауглеть. Постоянно, как мартышка африканская, скачу с мысли на мысль, даже если книга мне очень интересна. Пришлось учиться читать запоем заново.

Если вы сейчас находитесь в кризисе и раздрае, расфокусировка только добавит вам проблем. Учитывайте эффект доминанты, чтобы беречь силы и нервы. Для этого:

— Распределяйте задачи так, чтобы заниматься ими не параллельно, а последовательно. Лучше заниматься каждой по 20 минут, чем целый час делать всё три одновременно. Поверьте, вечером вы будете чувствовать себя менее уставшими и раздражительными.

— Не ругайте себя, если подвисаете и не можете сразу въехать, когда вас резко отрывают от работы и начинают что-то накидывать. Это естественно, и с вами всё в порядке.

— Если вы не можете перестать думать тревожную мысль — опять же не ругайте себя. Мы не можем выключать доминанты по своему желанию. Но мы можем вырабатывать новые, желательные, взамен старых. Это не быстро, и скорее всего потребуется помощь психолога. Но это реально.

Упражнение:

— *Подумайте, как часто вы делаете несколько дел одновременно?*

— *Проанализируйте, действительно ли это так необходимо? Можете ли вы отказаться от многозадачности хотя бы на время сложного периода в вашей жизни?*

— *Запишите выводы.*

Е — Ежедневность

Успешны не те, кто ставит грандиозные цели (хотя это тоже важно). А те, кто каждый день делает шаги к ней. И желательно, чтобы шаги были маленькими. Чтобы наш консервативный мозг не испугался и не начал сопротивляться переменам.

Когда цель большая, мы:

- долго собираемся начать (страшно, сколько ещё работы впереди);
- много прокрастинируем (занимаемся чем угодно, лишь бы не делать то, что действительно важно);
- расстраиваемся, что время идёт, а воз и ныне там.

Поэтому держите свою большую цель где-то там, в фоне. А на первом плане думайте о маленьких ежедневных шагах. Например, я спрашиваю себя: «Что я могу сделать сегодня, чтобы когда-нибудь стать автором книги?» И отвечаю:

- прочитать 20 страниц книги о том, как писать книги;
- составить план глав будущей книги;
- писать текст за утренним чаем в течение 15 минут;
- или просто завести папку в компьютере и создать файл книги.

Это уже хорошо! Потому что это гораздо больше, чем ничего.

Или вот еще. Я хочу, чтобы мои страницы в соцсетях были интересны многим, были популярны, сходу отвечали на вопрос «кто я?» и «чем могу быть полезна?» случайно зашедшему человеку. Хочу я этого давно, но... то руки не доходят, то вдохновения нет. Самое главное — нет регулярности. И вот я затеяла челлендж «Алфавит», он помогает мне привыкнуть писать каждый день.

Ежедневные привычки — это постоянно и надёжно. На них можно опираться. Это вёсла. А переменчивое вдохновение — это ветер, который может иногда помогать, надувая парус. Моё мнение: большая цель и мотивация очень важны для успеха, но в первую очередь его делают ежедневные маленькие шаги.

И если вам сложно понять, к чему вы стремитесь, или вы это знаете, но не понимаете, с чего начать — вам может помочь психолог или коуч. Однако и самостоятельно можно сделать кое-что.

Упражнение:

— *Выпишите 3 важных проекта, которые вы давно хотите осуществить, но никак не можете начать;*

— *Выберите одно из них, и напишите список действий по его выполнению;*

— *К каждому действию напишите список маленьких шагов.*

Пример: Чтобы написать книгу, мне нужно выбрать тему, составить план, организовать и настроить файл в компьютере, где я буду ее писать. Это действия. Теперь берем первое из них — выбрать тему. Пишем к ней шаги: подсчитать, с какими темами ко мне чаще всего обращаются клиенты; выписать темы, в которых я считаю себя наиболее экспертной; выбрать из всех этих тем ту, что зажигает меня больше всего. Затем следует перейти к следующему действию.

Ё — Ёжкин кот

Когда я просила бога послать мне мужа — он посылал мне котов. Мужа я больше не прошу, но намёк поняла: буду как Трус из «Операции Ы» тренироваться на котиках.

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.