

12+

Мирослава

ПУТЬ

найти себя

Мирослава

Путь. Найти себя

«Издательские решения»

Мирослава

Путь. Найти себя / Мирослава — «Издательские решения»,

Книга-инициация о возвращении к подлинному «Я». Через 108 дней практик и 4 алхимических этапа (от распада до воплощения) читатель учится распознавать социальные роли и зависимости, отключать автопилот ума и слышать свой внутренний Дар. Это не про успех, а про честность с собой: практики помогают отделить истинное от навязанного и начать жить из собственного выбора, а не из старых программ.

© Мирослава

© Издательские решения

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Путь Найти себя

Мирослава

© Мирослава, 2026

ISBN 978-5-0070-4756-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

«Умри прежде, чем умрешь» — Суфийская мудрость

Порог. Голос Дара.

Я не пришёл учить тебя жизни. Я пришёл проверить — жив ли ты.

Представьте, что однажды утром вы просыпаетесь и понимаете: жизнь, которую вы проживаете, — это не ваша жизнь. Это жизнь набор программ, установленных родителями, школой, обществом, случайными событиями прошлого. Вы — не более чем биологический компьютер, запускающий чужой код.

Не тело. Тело почти всегда живо. Оно ест, спит, ходит на работу, улыбается, платит по счетам, держится.

Тело — совершенный механизм, способный функционировать на автопилоте десятилетиями.

Я говорю о другом.

Жив ли тот, кто внутри. Тот, кто смотрит. Тот, кто знает, когда ты врешь себе. Тот, кто видит, как ты играешь очередную роль, потому что так безопаснее, удобнее, привычнее.

Я называю его Даром.

Дар — это не талант. Не «сила». Не «призвание» в том смысле, в котором об этом говорят на тренингах. Дар — это не то, что нужно искать, развивать или заслуживать.

Дар — это то, что остаётся, когда умирает роль.

Когда больше не спасают зависимости — от чужого мнения, от работы, от еды, от информации, от отношений. Когда некуда убежать от себя. Когда жизнь берёт тебя за горло — и ты впервые перестаёшь спорить, объяснять, оправдываться.

«Тот, кто не готов умереть для мира, никогда не узнает, что значит по-настоящему жить» — Мейстер Экхарт

В моей истории это произошло на границе потери. Когда привычная личность, которую я строил годами — «хороший муж», «сильный мужчина», «надёжный партнёр» — начала рассыпаться, как сухая штукатурка. И вместе с ней рассыпались оправдания, маски, желания доказать, удержать, победить.

Тогда заговорил Дар. Он не говорил красиво. Он говорил коротко.

«Посмотри. Ты не живёшь. Ты функционируешь».

И я увидел. Я увидел, что человек может быть успешным — и мёртвым. Может быть нужным — и пустым. Может быть «правильным» — и разрушенным внутри.

Эта книга — не «мотивация». Не «путь к успеху». Не «магия материализации».

Это — инициация.

Инициация — это не обещание чуда. Это приглашение к честности. Тебя не будут уговаривать. Тебя не будут гладить по голове. Тебе покажут зеркало. В нём ты увидишь свои роли, свои страхи, свои зависимости. А потом тебе дадут выбор.

Чудо здесь одно: ты можешь вернуть себе того, кто внутри.

Но сначала — диагноз.

Структура пути.

Эта книга — не просто текст. Это путь. Путь длиной в 108 дней, разделённый на 12 глав и 36 практик. Каждая глава — это шаг вглубь себя. Каждая практика — это инструмент, чтобы сломать старые программы и вернуться к себе настоящему.

Путь состоит из четырёх этапов, которые древние алхимики называли Великим Деланием:

Nigredo (Распад): Ты увидишь свои роли, программы и страхи. Это стадия «черноты», смерти старой личности.

Albedo (Очищение): Ты пройдёшь через тишину, отказ от зависимостей и пустоту. Это стадия «белизны», очищения сознания.

Citrinitas (Пробуждение): Ты родишь в себе Свидетеля, научишься ставить диагноз и делать выбор. Это стадия «желтизны», появления нового солнца.

Rubedo (Воплощение): Ты научишься действовать из нового состояния, служить жизни и быть светом. Это стадия «красноты», завершения трансформации.

Не торопись. Не перескакивай. Каждая глава длится 9 дней. Каждая практика — 3 дня. Это не случайные цифры. Это ритм, необходимый для того, чтобы изменения произошли не в уме, а в теле, в самой ткани твоей жизни.

Правило книги.

Правило этой книги простое, как лезвие хирурга. Оно состоит из трёх частей:

Я показываю тебе твои роли.

Дар ставит диагноз: жив ты или мёртв внутри этой роли.

Ты выбираешь: использовать эту роль или выйти из неё и создать новую.

Ты можешь читать это как текст. Тогда ничего не изменится. Ты просто добавишь в свою коллекцию ещё одну «умную» концепцию.

Или ты можешь делать «Великое Деланье» — делать практики.

Тогда изменится всё, потому что изменится точка, из которой ты живёшь.

Перед первым шагом

Сейчас — единственный вопрос, который имеет смысл. Задай его себе. Не мне. Себе.

Ты хочешь продолжать быть удобным, предсказуемым, безопасным, но мёртвым внутри?

Или ты готов рискнуть и стать живым, даже если это будет больно и страшно?

Не отвечай словами. Не нужно красивых обещаний. Ответ поступком.

«Человек не может открыть новых океанов, пока у него не хватит мужества потерять из виду берег» — Андре Жид

ГЛАВА 1. МЁРТВЫЙ ИЛИ ЖИВОЙ

«Мы не видим вещи такими, какие они есть. Мы видим их такими, каковы мы сами» — Анаис Нин

9 дней первой трещины (Распад личности — Nigredo)

Я начну жёстко.

Большинство людей мертвы при жизни. Они не в гробу. Они в роли.

Роль делает тебя предсказуемым: хороший сын, правильная женщина, сильный мужик, удобный сотрудник, успешный предприниматель, «духовный человек». Роль может быть даже прекрасной. Но проблема не в роли. Проблема в том, что ты в ней теряешь того, кто смотрит. Ты перестаёшь быть источником. И становишься функцией.

Дар — это не то, что добавляется. Дар — это то, что возвращается, когда функции перестают править.

Эта глава — про первый раз, когда ты честно увидишь:

где ты живёшь

где ты просто выполняешь

где ты служишь жизни

где ты служишь страху

«Большинство людей живут в тихом отчаянии» — Генри Дэвид Торо

Анатомия роли: почему мы не живём

Чтобы понять, что значит «быть мёртвым», нужно сначала понять, что такое роль. Роль — это не просто поведение. Это конструкция, маска, которую мы создаём, чтобы выжить в обществе. Психолог Карл Юнг называл это Персоной — той частью нашей личности,

которую мы показываем миру. Это наша социальная кожа, наш интерфейс для взаимодействия с другими.

Персона — это не зло. Она необходима. Ребёнок учится быть «хорошим», чтобы получить любовь родителей. Сотрудник надевает маску «профессионала», чтобы выполнять свою работу. Но трагедия случается тогда, когда мы забываем, что это маска. Когда мы срастаемся с ней настолько, что уже не помним, кто находится под ней. Актёр не уходит со сцены. Он продолжает играть свою роль дома, с близкими, наедине с собой. Он становится своей функцией.

Это состояние британский педиатр и психоаналитик Дональд Винникотт называл «Ложным Я». Оно формируется в ответ на ожидания других. «Ложное Я» стремится быть удобным, правильным, принятым. Оно живёт по принципу «я такой, каким вы хотите меня видеть». А где-то глубоко внутри, подавленное и забытое, остаётся «Истинное Я» — спонтанное, живое, настоящее. Тот самый Дар.

Когда «Ложное Я» полностью захватывает власть, человек перестаёт жить. Он начинает функционировать. Он ходит на работу, выполняет обязанности, поддерживает отношения, но внутри него — пустота. Он мёртв.

«Неосознанная жизнь не стоит того, чтобы её прожить» — Сократ

Наука автопилота: как мозг нас обманывает

Это не просто красивая метафора. Это подтверждается нейронаукой. Наш мозг — невероятно ленивый и энергосберегающий орган. Ему невыгодно каждый раз заново принимать решения. Поэтому он создаёт автоматические программы — нейронные паттерны. Когда ты ведёшь машину, чистишь зубы или идёшь по знакомому маршруту, ты не думаешь о каждом движении. Ты на автопилоте.

Этот механизм, который экономит нам силы в простых задачах, но становится тюрьмой, когда распространяется на всю жизнь. За реакции на слова близких, за выбор в магазине, за ответ на критику начальника начинает отвечать не живой человек, а программа.

Нейробиологи называют это «сетью пассивного режима работы мозга» (Default Mode Network). Когда мы не заняты конкретной задачей, эта сеть активируется и погружает нас в блуждания ума: воспоминания о прошлом, тревоги о будущем, пережёвывание одних и тех же мыслей. Мы не здесь и не сейчас. Мы в симуляции. Мы функционируем.

Как понять, жив ты или мёртв?

Очень просто.

Живой

Может быть в боли и не убегать.

Слышит правду и меняется.

Выбирает.

Присутствует в моменте.

Мёртвый (Функционирующий)

Делает вид, что всё нормально, потому что боится посмотреть.

Слышит правду и объясняет, почему она «не про него».

Реагирует (включается программа).

Находится в мыслях о прошлом или будущем.

И теперь — практика. Не одна. Три. Потому что мы не понимаем умом. Мы понимаешь жизнью.

ПРАКТИКА 1 (Дни 1—3). Инвентаризация ролей

«Жизнь — это то, что происходит с тобой, пока ты строишь другие планы» — Джон Леннон

«Кто я, когда меня нет?»

Цель: Увидеть свои роли как одежду, а не как «себя».

Время: 25—40 минут в день.

Инструмент: Тетрадь/заметки.

Шаг 1. Выпиши роли (без оценки)

Напиши список, как есть. Не анализируй, не осуждай. Просто перечисли маски, которые ты носишь каждый день. Например:

сын / дочь

отец / мать

партнёр / супруг

работник / руководитель

спасатель

«сильный»

«умный»

«хороший»

«неудобный»

«виноватый»

«тот, кто всё контролирует»

Пиши до тех пор, пока не начнут повторяться. Ты удивишься, как много у тебя этих «костюмов».

Шаг 2. У каждой роли — три строки

Для каждой роли из списка честно ответь на три вопроса:

Что я должен/должна делать, чтобы быть этой ролью?

Например:

«Чтобы быть „хорошим сыном“, я должен звонить маме каждый день, даже если не хочу».

Чего я боюсь, если перестану это делать?

Например:

«Я боюсь, что мама обидится, и я буду чувствовать себя виноватым».

Чем я плачу за эту роль?

Например:

«Я плачу своим временем, своей честностью, своей свободой».

Это важно: мы не «убираем роли». Мы снимаем с них власть. Мы отделяем себя от них.

Шаг 3. Маркер живого

В конце каждого из трёх дней напиши две фразы:

«Сегодня я был жив, когда...»

«Сегодня я был мёртв, когда...»

Одно предложение. Без романа.

Критерий: если ты пишешь красиво, пафосно, «правильно» — это говорит роль. Если пишешь коротко и честно — это говорит Дар.

ПРАКТИКА 2 (Дни 4—6). Остановка автопилота

«Человек, который не присутствует в настоящем моменте, отсутствует в своей жизни» — Тит Нат Хан

«Я не объясняю — я выбираю»

Цель: Поймать автоматическое «почему я не могу» и вернуть себе власть над выбором.

Время: Весь день +10 минут вечером.

Правило дня

Сегодня тебе запрещены три речевые конструкции, которые являются главными инструментами роли:

«потому что»

Пример оправдания:

«Я опоздал, потому что пробки»

«просто»

Пример ухода от правды:

«Почему ты молчишь? — Просто так»

«не могу»

(если это не про физическую невозможность)

Пример:

«Я не могу ей (ему) отказать»

Вместо запрещённых фраз — говори правду

Используй эти честные формулировки:

«я не хочу»

«я боюсь»

«я выбираю не делать это»

«мне важно другое»

Важно: Это страшно. Потому что оправдания — это броня роли. Без них ты становишься уязвимым. Но только в этой уязвимости рождается жизнь.

Вечером: протокол

Заполни 3 пункта:

Где я сегодня оправдывался? (3 ситуации)

Что я на самом деле чувствовал в этот момент? (одно слово на ситуацию: страх, стыд, неловкость)

Что я выбираю сделать по-другому завтра? (одно конкретное действие)

«Куда направлено внимание, туда течёт энергия» — Джеймс Редфилд

ПРАКТИКА 3 (Дни 7—9). Зеркало смерти личности

«Встреча с самим собой — одна из самых неприятных встреч.» — Карл Густав Юнг

Глубокая практика инициации (первый контакт)

Это практика, которой в обычных «развивающих» книгах нет. Потому что она не «улучшает тебя». Она убивает отождествление с ролью. Она подводит тебя к самому краю.

Цель: Встретиться с фактом: «моя роль может умереть — и я останусь». Это рождение Дара.

Время: 30—45 минут, один раз в день 7, 8 и 9.

Состояние: В одиночестве, без телефона, без музыки.

Шаг 1. Сесть как на суд

Сядь ровно. Спина — не для красоты, а для правды. Закрой глаза, опусти внутренний взор в сердце. Сделай три медленных, глубоких выдоха. И скажи внутри себя:

«Я готов увидеть, жив ли я»

Оставайся в районе сердца 30—40 мин, наблюдай проявление ролей, но не взаимодействуй с ними. Помни, ты тот, кто смотрит.

Шаг 2. Три вопроса Дара (пиши ответы)

Ответы должны быть короткие, честные, иногда неприятные. Не выдумывай «правильного». Если чувствуешь пустоту — так и пиши: «пустота».

Какая моя главная роль сейчас?

(Та, за которую ты держишься больше всего).

Что эта роль разрушает во мне?

(Честность, свободу, близость, здоровье).

Если завтра эта роль исчезнет — кто останется?

Шаг 3. Символическая смерть

Теперь ключевая часть. Напиши на отдельном листе имя своей главной роли. Пример:

«Спасатель»

«Сильный»

«Хорошая мать»

«Контролёр»

«Хороший отец»

И допиши одну строку:

«Я благодарю тебя за то, что ты пыталась меня спасти. Но ты больше не управляешь моей жизнью»

Лист не сжигай (мы не играем в магию). Просто сложи и убери в конверт или книгу. Твоё тело, твоё бессознательное должно понять: роль — это вещь, а не ты.

Шаг 4. Печать присутствия

Положи руку на грудь. Почувствуй тепло. И произнеси три раза (внутри или вслух):

Я здесь. Я вижу. Я чувствую. Я выбираю.

Это не аффирмация. Это пароль доступа к себе настоящему.

«Тот, кто смотрит наружу, спит. Тот, кто смотрит внутрь, пробуждается.» — Карл Густав Юнг

Как понять, что практика сработала

Не по «кайфу» или «озарению». А по одному простому признаку: после практики ты меньше играешь. Ты становишься тише. И твои решения становятся проще. Это значит, что Дар начал смотреть.

Краткая история одной смерти: как родился Дар

Чтобы было ясно, что такое «смерть личности», я расскажу, как это произошло со мной. Я не оцениваю, не спорю, не объясняю мистику. Я фиксирую событие, потому что это точка разлома.

На тот момент моей главной ролью была роль мужа и отца. Я был готов отдать жизнь за свою женщину, я был готов на всё ради счастья детей. Моя ценность определялась моим служением им. Это была цельно прожитая роль. Но это была роль.

У нас с женой были сложные отношения на тот момент, я лишь искал варианты все изменить. К тому времени мы уже жили не вместе, но была надежда на воссоединение.

И вот однажды моя жена сказала, что у неё есть другой. И попросила меня поговорить с детьми, сказать им, что у мамы может быть другой мужчина.

Я не отреагировал в моменте злостью. В тот момент я почувствовал сильный жар в груди. Я сделал то, что «должен» был сделать «хороший отец». Я поговорил с детьми, стараясь не разрушить их мир и психику. Но я заплатил за это собой.

Когда я уехал в другую квартиру, сильный жар внутри груди не покидал меня. Это была не эмоция. Это был момент, когда подавленная воля, несказанная ярость, любовь без выхода и отказ от жизни как личности схлопнулись в одну точку. Там, где раньше было «Я — муж, я — отец, я — нужный», стало «Я — никто».

Когда я лёг спать, личность отпустила контроль. И я оказался вне системы ролей. В абсолютно белом, режущем глаза пространстве. Я думал, что умер. Я спросил: «Я умер?». И пространство ответило: «Нет».

Это было не «где-то». Это было «без». Без времени, без тела, без усталости, без того, у кого есть имя. Были только вопросы и ответы, не искажённые больше страхом.

Когда я спросил, могу ли я вернуться в тело, мне ответили: «Конечно, для этого нужно просто захотеть вернуться». Но вернуться я не мог. Потому что та личность и роль, которую я так долго взращивал не хотела жить. Эта роль закончилась. Я больше не был мужем. Я больше не был центром семьи. А без роли личность не знает, зачем существовать и как.

И тогда произошло ключевое. Я не вернулся автоматически. Я сделал выбор. Я увидел, что личность не хочет жить. Я нашёл смысл, не привязанный к роли. И я передал этот смысл жить телу. Это и был акт рождения Дара. Осознание (Дар) приняло решение продолжить жизнь через тело, даже если личность этого не хочет.

Когда я вернулся, первым был страх. Холодный, плотный страх возвращения. Я боялся не смерти. Я боялся снова стать кем-то. Потому что это всегда больнее, чем быть никем. Страх при возвращении — признак того, что ты жив. Мёртвые не боятся. Мёртвые просто продолжают сценарий.

Итог первой главы

Через 9 дней у тебя должен появиться не результат, а симптом: ты начинаешь замечать, где ты не живёшь. Где ты реагируешь, а не выбираешь. Где ты носишь маску, а не являешься собой. Это и есть начало. Это первая трещина в стене твоей тюрьмы.

Если после этой главы тебе комфортно — ты её не прошёл. Ты её прочитал.

Если тебе стало тише, но тревожнее — Дар начал смотреть.

Глава 1 показала: личность может умереть. Но ты — остаёшься. Глава 2 будет ещё опаснее. Потому что она задаст вопрос, который нельзя будет «прочитать»:

Если я не моя роль, не моя история и не мои реакции — то КТО Я?

И там мы начнём разбор личности как программы, без мистики, без оправданий, без духовных костылей.

ГЛАВА 2. ЛИЧНОСТЬ КАК ПРОГРАММА

«Пока ты не сделаешь бессознательное сознательным, оно будет управлять твоей жизнью, и ты будешь называть это судьбой.» — Карл Густав Юнг

Когда ты перестаёшь быть тем, кем привык себя считать

(9 дней · стадия распознавания · Nigredo продолжается)

Эта глава — про первый раз, когда ты честно увидишь.

Я скажу это сразу, чтобы не было иллюзий. Личность — это не ты. Это не метафора. Это не духовная провокация. Это диагноз.

Личность — это набор программ, установленных в тебя раньше, чем ты научился говорить. Ты не выбирал, как реагировать на страх, как чувствовать вину, что считать любовью. Ты научился этому, потому что иначе было нельзя. В этом нет вины. Но есть момент, когда программа начинает разрушать носителя. И если в этот момент ты продолжаешь отождествляться с ней — ты умираешь не телом, а как источник.

Операционная система «Я»

Представь, что твоя личность — это операционная система, установленная на «железо» твоего тела и сознания. Эта ОС была написана не тобой. Её писали твои родители, твоё окружение, культура, в которой ты вырос, все это сформировало твои привычки и убеждения. Её цель была — обеспечить твоё выживание. Каждая программа, каждая строчка кода в этой системе появилась как реакция на определённое событие.

Отец был холодным и требовательным? В систему прописывается программа «Я должен заслуживать любовь через достижения».

Мать была тревожной? Устанавливается приложение «Контролируй всё, иначе случится беда».

В школе высмеяли за ошибку? Запускается фоновый процесс «Не высывайся, быть незаметным — безопасно».

Эта операционная система состоит из трёх основных слоёв. И почти каждый человек путает их с собой.

Слой 1: Роли (Пользовательский интерфейс)

Это то, кем ты должен быть, чтобы тебя любили, не отвергли, считали «нужным». Муж, отец, сильный, ответственный, хороший. Роль — это твой социальный интерфейс, набор масок, которые ты показываешь миру. Это не ложь в прямом смысле слова. Это адаптация. Но проблема в том, что ты забываешь, что это всего лишь интерфейс.

Слой 2: История (Файлы памяти)

Это то, что с тобой произошло, и что ты носишь как оправдание или приговор. «После этого я стал таким». «Меня сломали». «Я не могу иначе». История — это архив, набор файлов, которые ОС постоянно открывает, чтобы объяснить, почему ты действуешь так, а не иначе. Она создаёт иллюзию непрерывности, но на самом деле держит тебя в петле времени, заставляя снова и снова проживать прошлое.

Психологическая концепция: Нарративная идентичность — в нарративной психологии это называется «нарративной идентичностью». Мы становимся историей, которую рассказываем о себе. Но любая история — это лишь одна из версий событий, а не сама реальность.

Слой 3: Реакции (Исполняемый код)

Это то, как ты отвечаешь на мир, не выбирая. Замираешь, нападаешь, спасаешь, исчезаешь, доказываешь. Это — базовый код, самые старые и глубоко прошитые программы. Нейробиологи называют это реакцией «бей, беги или замри», управляемой миндалевидным телом — древней частью мозга. Когда возникает триггер (критика, угроза, неопределённость), эта программа запускается автоматически, раньше, чем ты успеваешь что-то осознать. Выбор нет. Есть только стимул и реакция.

И вот здесь ловушка: **всё это — роли, история, реакции — работает без тебя. Но ты считаешь, что это и есть ты.**

Момент истины: сбой в программе

Когда я оказался в белом пространстве, о котором говорил в первой главе, личности не было. Не было роли мужа, роли отца, роли «того, кто должен жить». Но я — был. Осознание было.

Это и есть главный вопрос этой главы: **Если личность исчезает, а ты остаёшься — то кто ты?**

Философский контекст: Философы веками подходили к этому вопросу. В буддизме есть концепция **Анатман (не-я)**, которая утверждает, что нет никакой неизменной, вечной души или «я». То, что мы называем собой, — это лишь временное соединение физических и ментальных компонентов. Шотландский философ **Дэвид Юм** пришёл к похожему выводу, заявив, что наше «я» — это не более чем «пучок или связка различных восприятий, следующих друг за другом с непостижимой быстротой и находящихся в постоянном течении и движении».

Ответ нельзя взять умом. Но его можно почувствовать. Для этого и нужна практика.

«Человек — это не то, что он есть, а то, чем он может стать.» — Жан-Поль Сартр

ПРАКТИКА 4 (Дни 10—12). Карта автоматизмов

«Весь мир — театр, и люди в нём — актёры.» — Уильям Шекспир

«Кем я притворяюсь?»

Цель: Увидеть, где ты не живёшь, а воспроизводишь программу.

Время: 20—30 минут вечером.

Шаг 1. Отлов

В течение дня просто наблюдай, не пытаясь ничего изменить. Фиксируй в заметках моменты, когда:

ты сказал «да», хотя хотел сказать «нет»

ты вспыхнул из-за мелочи

ты начал оправдываться, хотя тебя не обвиняли

ты замолчал, когда хотел высказаться

ты бросился спасать, когда тебя не просили

Без анализа. Просто отмечай, как учёный отмечает поведение подопытного. **Ты — учёный. Твоя личность — подопытный.**

«Человек — это не то, что он есть, а то, чем он притворяется.» — Жан-Поль Сартр

Шаг 2. Вечером — таблица

Для 3—4 самых ярких ситуаций за день заполни таблицу:

Триггер (Что произошло?)

Эмоция (Одно слово)

Реакция (Что я сделал?)

Программа (Какая мысль за этим стоит?)

Жена спросила, вынес ли я мусор.

Раздражение.

Резко ответил: «Сейчас вынесу!»

«Меня контролируют, я должен защищать свою свободу».

Начальник сделал замечание.

Стыд.

Промолчал, опустил глаза.

«Я плохой, я не справляюсь, нужно быть незаметным».

Друг рассказал о проблеме.

Тревога.

Начал давать советы.

«Я должен помочь, иначе я буду плохим другом».

Шаг 3. Ключевая строка

Под каждой разобранной ситуацией допиши от руки: **«Это произошло без моего выбора. Это была программа.»**

Если внутри поднимается сопротивление, злость, желание поспорить (**«Нет, это я сам решил!»**) — **ты попал в точку**. Программа защищает себя.

«Мы носим маски так долго, что забываем, кто мы на самом деле.» — Андре Бертон

ПРАКТИКА 5 (Дни 13—15). Ловушка одобрения

«Если ты живёшь для одобрения других, ты умрёшь от их отвержения.» — Лекрэ Браун

«Я делаю это для кого?»

Цель: Разорвать автоматическое слияние с реакцией, создав зазор между стимулом и ответом.

Время: 15 минут утром + внимание в течение дня.

Утренний якорь

Сядь. Сделай три медленных выдоха. Произнеси внутри:

Я не мои мысли. Я не мои эмоции. Я — тот, кто их видит.

Не пытайся в это поверить или почувствовать. Просто зафиксируй, как факт. Как будто ты читаешь инструкцию к прибору. «Это — кнопка включения. Это — экран. Это — индикатор заряда». Ты не споришь с инструкцией. Ты её принимаешь к сведению.

В течение дня

Каждый раз, когда возникает сильная эмоция (гнев, обида, страх), сделай микропаузу. И задай один вопрос:

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.