



12+

Юлия Базан

Внутренняя опора: из выживающего в имеющего

Рабочая тетрадь по обретению целостности,
стабильности и интеграции базовых уровней личности

Юлия Базан

**Внутренняя опора:
из выживающего в имеющего.
Рабочая тетрадь по обретению
целостности, стабильности
и интеграции базовых
уровней личности**

*<https://litres.ru/74281717>
ISBN 9785007071666*

Аннотация

Рабочая тетрадь для тех, кто внешне уже успешен и ответственен, но внутри продолжает жить в режиме выживания, страха и дефицита.

За 12 недель вы укрепите уровни своего фундамента: научитесь создавать внутреннюю безопасность, опираться на реальность и собственные ресурсы, а не на тревогу. Ежедневные рефлексии, еженедельные обзоры и практические эксперименты помогут сформировать устойчивое ощущение «у меня есть» как базовый пол.

Содержание

Предисловие	5
Введение	7
Кратко о пирамиде развития личности	10
Общие положения рабочей тетради	15
Как меняется мое состояние за 12 недель	20
БЛОК А. НЕДЕЛИ 1—4 УРОВЕНЬ 1: «Я живу и имею право жить»	22
Общий смысл блока	22
НЕДЕЛЯ 1. Картинка «где я на самом деле» и договор с собой	25
День 1	34
День 2	39
День 3	44
День 4	49
День 5	54
День 6	59
День 7	64
ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ОБЗОР	69
НЕДЕЛЯ 2. Реальная безопасность vs сценарные угрозы	72
День 8	75
День 9	79
Конец ознакомительного фрагмента.	82

**Внутренняя опора: из
выживающего в имеющего
Рабочая тетрадь по
обретению целостности,
стабильности и интеграции
базовых уровней личности**

Юлия Базан

© Юлия Базан, 2026

ISBN 978-5-0070-7166-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Эта рабочая тетрадь для тех, кто внешне уже «устроился» — зарабатывает, развивается, берёт ответственность, — но внутри всё ещё живёт ощущение, что в любой момент можно провалиться обратно в выживание: в страх, тревогу, дефицит, созависимость и самоуничтожение.

Тетрадь поможет «забетонировать» самые нижние уровни — выживание и базовую безопасность, — превратив **уровень «имеющего»** во внутренний пол, ниже которого вы больше не падаете. Шаг за шагом вы будете собирать свои ресурсы, закрывать старые «дырки», учиться опираться на себя и своё «у меня есть», а не на страх потери.

Эта тетрадь подойдёт и тем, у кого есть конкретный запрос на интеграцию 1—3 уровней, и тем, кто просто хочет наконец почувствовать **внутреннюю целостность и устойчивость**, чтобы спокойно двигаться дальше — в отношения, творчество, миссию.



Введение

Представьте человека, который многое уже смог. Он поднимался с самого дна, делал усилия, учился, работал, выстраивал карьеру или дело. Внешне — взрослый, ответственный, часто даже очень успешный человек. Но внутри живёт совсем другой персонаж — тот, кто всё время ждёт провала, бросания, обесценивания или катастрофы.

Этот внутренний «выживающий» может не показывать себя в деловой сфере, в задачах и проектах. Зато он ярко проявляется в близких отношениях, в одиночестве, в теме денег, в ночных тревогах. Отсюда — созависимость, страх остаться одному, ощущение, что всё хорошее вот-вот исчезнет, даже если объективно всё более чем неплохо.

Эта рабочая тетрадь создана именно для того, чтобы **соединить два ваших мира**: внешнего — уже взрослого, устойчивого, и внутреннего — всё ещё пугливого, цепляющегося за старые сценарии. Она не про быстрый «рывок наверх», а про **зрелое укрепление фундамента**, чтобы следующие шаги не сопровождались постоянными откатами на 1—2 уровень.

Здесь вы не будете «исправлять себя» и доказывать, что с вами что-то не так. Наоборот, вы шаг за шагом признаете и присвоите всё, что уже сделали и пережили: силу, с которой вы поднимались; способности, которые сформировались

на выживании; осознанность, которую даёт терапия и работа над собой. Задача тетради — не сделать из вас «другого человека», а помочь **собрать себя в целое**.

Структура тетради построена так, чтобы сопровождать вас несколько месяцев:

- с ежедневной рефлексией — мягкой, но честной;
- с еженедельными подведениями итогов;
- с конкретными экспериментами в реальной жизни, а не только в голове.

Вы будете учиться:

- отличать реальные угрозы от сценариев прошлого;
- видеть и признавать свои ресурсы — материальные, телесные, эмоциональные;
- по-новому относиться к деньгам, одиночеству и будущему;
- замечать и постепенно исцелять созависимые паттерны.

Важно: эта тетрадь **не заменяет терапию**, а работает с ней в паре. Вы можете приносить в терапию свои записи, инсайты, сложные моменты — чтобы не просто «понимать головой», но реально проживать изменения.

Если вы берёте в руки эту тетрадь, возможно, вы уже чувствуете: «Хватит жить на границе с пропастью. Я хочу, чтобы *нормально и спокойно* было не исключением, а базой».

Тогда эта работа — для вас.

Мы будем двигаться не рывком, а шагами. Но каждый шаг будет строить то, что останется с вами надолго: **внутрен-**

ную опору, состояние «у меня есть» и ощущение, что вы можете спокойно идти дальше — не из страха, а из целостности.



ВНУТРЕННЯЯ ОПОРА
СТРОИТСЯ НЕ РЫВКОМ,
А ЕЖЕДНЕВНЫМИ
МАЛЕНЬКИМИ ВЫБОРАМИ.



Кратко о пирамиде развития личности

В этой тетради мы будем опираться на простую модель развития личности из семи уровней. Это не диагноз и не шкала «хороший—плохой», а способ описать, *из какого состояния внутри* ты чаще всего живёшь и принимаешь решения. На каждом уровне доступны свои силы и свои ловушки; задача не «перескочить наверх», а выстроить прочный фундамент, на который можно опираться.

Очень коротко уровни можно представить так:

1. **Выживающий**

Главный вопрос: «Как бы мне просто не провалиться?»

Фокус на базовой безопасности: еда, деньги на сегодня, не быть брошенным. Много страха и тревоги, мало опоры и доверия к миру.

2. **Зарабатывающий**

Главный вопрос: «Как вырваться наверх и доказать, что я могу?»

Фокус на достижениях, деньгах, статусе, карьерном росте. Внутри много напряжения: «если я остановлюсь, всё рухнет».

3. **Имеющий**

Главный вопрос: «Как жить, а не только добывать?»

Появляется чувство «у меня уже что-то есть» — ресурсы, опыт, база. Хочется устойчивости, баланса, нормальной жизни, а не вечной гонки.

4. Управляющий

Главный вопрос: «Как навести порядок и управлять тем, что у меня есть?»

Здесь важны структуры, системы, ответственность, умение организовывать себя и других. Меньше хаоса, больше контролируемых процессов.

5. Инвестирующий

Главный вопрос: «Во что вкладывать силы и ресурсы, чтобы было смысл и будущее?»

Фокус смещается от сиюминутной выгоды к долгосрочным проектам, развитию, влиянию. Появляется интерес к тому, что останется «после».

6. Создающий

Главный вопрос: «Что по-настоящему моё и как это творить?»

Много творчества, идей, внутренней свободы. Важно не только иметь и управлять, но и выражать себя, создавать новое — в работе, отношениях, жизни.

7. Осуществляющий

Главный вопрос: «Как жить в согласии с собой и приносить пользу миру?»

Жизнь строится вокруг миссии, смысла, служения. Внутренняя опора становится очень устойчивой, решения принимаются

маются из глубины, а не из страха или доказательства.

У каждого человека все эти уровни так или иначе присутствуют, просто какой-то из них становится «базовым полом», а какие-то включаются ситуативно. Эта тетрадь как раз про то, чтобы укрепить самые нижние этажи — выживание и базовую безопасность — и стабильно опереться на уровень «имеющего»: на состояние, в котором **ты живёшь из ощущения:**

«У меня есть и я могу о себе позаботиться»,

а не из постоянного страха всё потерять. На такой базе намного легче потом управлять, инвестировать, создавать и осуществлять своё.

Краткая практическая таблица уровней

Уровень	Фокус уровня	Чем вдохновляется	Что больше всего пугает	Вектор роста (куда естественно двигаться)
1. Выживающий	Выжить, выдержать, дотянуть до завтра	Любые признаки безопасности: крыша над головой, поддержка, отсутствие угрозы, простая забота	Потеря опоры, денег, дома, партнёра, резкий разрыв, отвержение, одиночество «как тогда»	В сторону уровня 2: унять, что я могу влиять, зарабатывать, принимать решения и чуть-чуть сам(а) о себе заботиться
2. Зарабатывающий	Достичь, вырваться, доказать, подняться	Цели, деньги, рост, признание, успех, конкуренция, истории «сделал себя сам»	Проиграть, не оправдать ожиданий, быть «неудачником», остаться без статуса и денег	В сторону уровня 3: от «доказывать» к «жить» — учиться останавливаться, получать удовольствие, строить нормальный быт и отношения
3. Имеющий	Жить нормально, стабильно, с ощущением «у меня есть»	Комфорт, уют, своё пространство, тёплые отношения, время для себя, красота и качество жизни	Снова провалиться в выживание или гонку, потерять то, что есть; быть брошенным/лишённым привычного	В сторону уровня 4: организовать свою жизнь и ресурсы так, чтобы стабильность стала управляемой, а не случайной
4. Управляющий	Порядок, контроль, система, ответственность	Рабочие и жизненные системы, расписания, процессы, возможность «держать» и улучшать, управлять людьми/ресурсами	Хаос, потеря контроля, ошибки, непредсказуемость, чужая «неадекватность»	В сторону уровня 5: от контроля к осмысленным вложениям — думать не только «как работает», но и «зачем и во что вкладываться»
5. Инвестирующий	Долгосрочный смысл, вклад, стратегия	Проекты с будущим, развитие людей, идеи, которые могут «выстрелить» через годы, ощущение влияния	Бессмысленность усилий, «никому не нужно», предательство доверия, провал больших ставок	В сторону уровня 6: от стратегий к творчеству — позволить себе больше подлинности, самовыражения и живых форм реализации
6. Создающий	Творчество, самость, выражение внутреннего	Идеи, инсайты, искусство, необычные форматы жизни и работы, момент «О, вот как это!»	Быть непонятым, «странным», остаться без опоры в быту/деньгах, застрять в голове и чувствах	В сторону уровня 7: от личного творчества к мудрости и служению — делиться созданным так, чтобы это поддерживало и других, не теряя себя
7. Осуществляющий	Целостность, жизнь в соответствии с собой, служение	Состояние внутреннего мира, глубокие отношения, помощь другим без потери себя, ощущение «я на своём месте»	Потеря связи с собой или людьми, превращение служения в жертвенность, уход в абстрактную «духовность»	Вектор не «выше», а «глубже»: удерживать баланс между бытом и высшими смыслами, между собой и миром, постоянно подстраивая жизнь под живое «я»



ТЫ УЖЕ ИДЁШЬ.
И КАЖДЫЙ ШАГ,
КОТОРЫЙ ТЫ ДЕЛАЕШЬ
ОСОЗНАННО, ОСТАЁТСЯ
С ТОБОЙ.



Общие положения рабочей тетради

Цели рабочей тетради:

- «Забетонировать» уровни 1—2 (выживающий / зарабатывающий),
- стабильно опереться на **уровень 3 — ИМЕЮЩИЙ**,
- интегрировать внешний 4—5 уровень с внутренним состоянием.

Если ты уже в терапии — считай эту тетрадь рабочим полем между сессиями: сюда удобно фиксировать наблюдения, паттерны и реакции, а затем приносить их на сессии, чтобы углублять работу. Почти каждую неделю я буду помечать, что особенно полезно обсудить с терапевтом.

А если ты пока не в терапии, эта тетрадь станет для тебя безопасным способом начать работу с собой: структурированные записи помогают замечать свои состояния, фиксировать изменения и постепенно брать больше ответственности за свою жизнь. Если позже ты решишь обратиться к специалисту, эти записи могут стать хорошей опорой и отправной точкой для психотерапии.

Структура программы

- **Блок А (1—4 недели): Уровень 1 — безопасность и выживание «изнутри»** *Тело, базовые потребности, реаль-*

ные/воображаемые угрозы, первые шаги из созависимости.

● **Блок В (5—8 недели): Уровень 2 — личная сила и деньги** «Я могу влиять и зарабатывать», финансы реальные vs воображаемые, границы в отношениях.

● **Блок С (9—12 недели): Уровень 3 — «имеющий» и целостность** Ощущение «у меня есть», одиночество как пространство, а не дыра, опора на себя и своё будущее.

У каждой недели есть:

- Фокус недели
- Ежедневная страница
- Еженедельный обзор
- 1—2 «эксперимента» в реальной жизни

ЕЖЕДНЕВНАЯ СТРАНИЦА (одинакова для каждого дня)

Каждый день (15—20 минут, лучше вечером) заполняем ответы на следующие вопросы:

1. Честность с собой (3 коротких вопроса)

Что сегодня я на самом деле чувствую? (3—5 слов, без анализов)

В какой момент сегодня я был (а) не до конца честен (честна) с собой или с другим?

Если бы я мог (ла) прожить этот день ещё раз, где бы я выбрал (а) чуть больше честности?

2. Тело и безопасность (определи свое состояние сегодня по шкале от 0 до 10)

Уровень напряжения в теле: ____/10

Ощущение «я в безопасности прямо сейчас»: ____/10

Уровень тревоги о будущем: ____/10

3. Контакт с реальностью (факты vs мысли)

3 факта дня (без оценок: только то, что можно снять на камеру / записать):



Одна мысль или страх, который я сегодня принял (а) за факт, а на деле это только мысль:

4. Маленькая победа выживающего/зарабатывающего

Что сегодня я сделал (а) для:

■ своего тела / здоровья?

■ своих денег / стабильности?

■ своих границ в отношениях?

5. Нежность к себе

Одно предложение:

Сегодня я выбираю относиться к себе как к человеку, ко-

торый...

Эту структуру не меняем все 12 недель — меняется лишь содержание.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ОБЗОР (*заполняем раз в неделю, 30—60 минут*)

В конце каждой недели:

1. 3 вещи, в которых я был (а) честнее, чем обычно
2. 2 ситуации, где я избегал (а) правды — и что я там охранял (а) (свою безопасность, отношения, образ себя и т.д.)
3. 1 вывод/урок недели

4. Оценка по шкале (от 0 до 10):

Я ощущаю себя в безопасности: ____/10

Я верю, что могу себя обеспечить (не внешне, а внутренне): ____/10

Я чувствую, что «у меня есть» (а не «вот-вот всё потеряю»): ____/10

5. Что несу в терапию (если нахожусь в терапии):

1 ситуация недели, которую хочу глубже разобрать.

И помни: сама по себе тетрадь — не про «красиво записать мысли», а про то, чтобы шаг за шагом менять внутренние автоматизмы, видеть свои паттерны и учиться выбирать

по-новому. Возвращайся к этим страницам регулярно, перечитывай первые записи, замечай, что стало другим — это и есть живая динамика, ради которой всё затевается. Относись к этой работе не как к экзамену, а как к тренировке: не нужно делать идеально, важно — продолжать. Даже если будут откаты, каждый раз, когда ты открываешь тетрадь и честно смотришь на себя, ты уже укрепляешь свою внутреннюю опору и двигаешься дальше.

Как меняется мое состояние за 12 недель

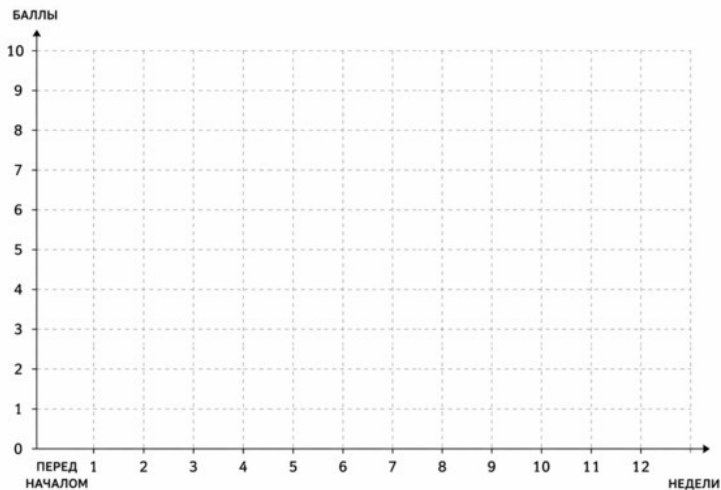
Этот график поможет тебе наглядно увидеть, как меняется твоё внутреннее состояние на протяжении всей программы.

Перед началом работы с тетрадью поставь первую точку — это твоё состояние «до старта».

Каждую неделю (в конце недели) оценивай себя по трём параметрам по шкале от 0 до 10 и отмечай точки на графике.

Чтобы график был удобным для отслеживания, используй три разных цвета (карандаши, ручки или фломастеры). Каждый параметр — своим цветом.

Со временем ты сможешь увидеть, в каких параметрах произошли самые заметные изменения, а где движение было более медленным. Это поможет лучше понять, над чем ещё можно поработать после завершения программы.



Я ощущаю себя в безопасности



Я верю, что могу себя обеспечить (не внешне, а внутренне)



Я чувствую, что «у меня есть» (а не «вот-вот всё потеряю»)



Взять три разных карандаша, ручки или фломастера, каждому параметру присвоить свой цвет и заполнять график, отмечая каждую неделю свой балл по 10-балльной шкале.

БЛОК А. НЕДЕЛИ 1—4 УРОВЕНЬ

1: «Я живу и имею право жить»

Безопасность, тело, реальные vs воображаемые угрозы

Общий смысл блока

В этом блоке мы работаем не с тем, *почему* когда-то было плохо, а с тем, *чтобы сейчас стало по-настоящему безопасно*. Нам важно не столько разбирать прошлое, сколько дать твоей нервной системе новый опыт: «со мной уже можно не выживать, со мной теперь можно жить».

Мы мягко, но последовательно:

- возвращаем внимание в тело, чтобы оно перестало быть только хранилищем напряжения и тревоги и стало ощущаемой опорой;

- учимся различать реальные угрозы и воображаемые сценарии, которые тянутся из детства, прошлых кризисов и болезненных отношений;

- шаг за шагом создаём вокруг себя и внутри себя такие условия, при которых базовые вопросы «я в безопасности?», «мне есть на что опереться?», «я не один (одна)?» получают

устойчивый ответ «да».

Задача этих четырёх недель — не стать «смелым» или «просветлённым», а снизить постоянный внутренний уровень тревоги до точки, где можно подумать не только о том, как не провалиться, но и о том, как жить. Чтобы твоя психика и тело начали признавать очевидное:

Сейчас уже не то детство, не тот кризис и не те условия — сейчас у меня есть достаточно сил, ресурсов и осознанности, чтобы заботиться о себе и не бросать себя.

Этот блок — про то, чтобы дать своему внутреннему выживающему понять: «твою работу я вижу и ценю, но теперь я забираю штурвал и начинаю строить для нас безопасную, а не только выживательную жизнь».

Мы не «копаемся в прошлом», а *делаем настоящую жизнь максимально безопасной и опорной.*

Базовая цель: чтобы твоя нервная система поняла — «сейчас уже не то детство, сейчас я могу заботиться о себе».



ТО, ЧТО ТЫ УЖЕ СДЕЛАЛ,
ЧТОБЫ ДОЙТИ ДО ЭТОГО
МОМЕНТА, — ЭТО
ОГРОМНАЯ СИЛА



НЕДЕЛЯ 1. Картинка «где я на самом деле» и договор с собой

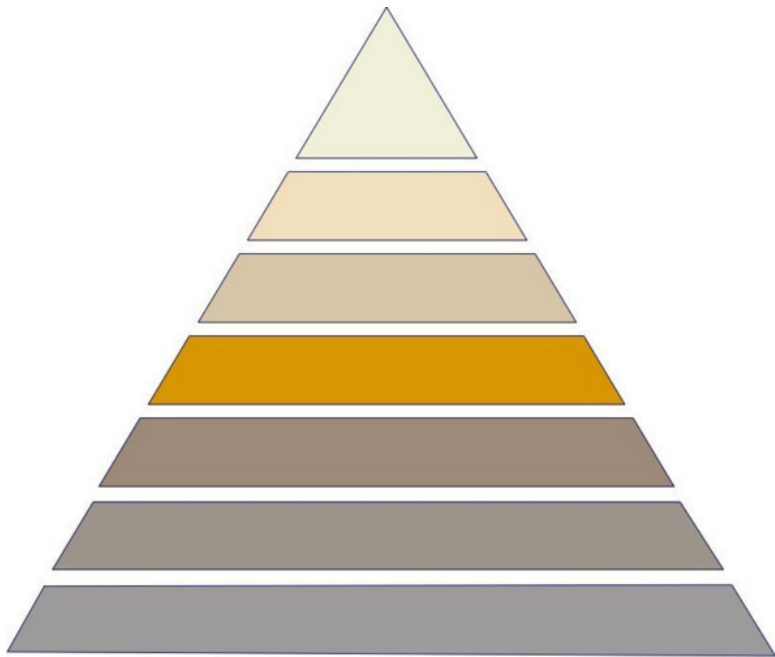
Фокус: честный старт — увидеть, где во мне до сих пор живёт уровень 1 (выживающий) и 2 (зарабатывающий), даже если внешне я уже живу на уровне 4—5.

ЗАДАНИЕ В НАЧАЛЕ НЕДЕЛИ

1. Ниже представлена пирамида из 7 уровней, которую тебе надо заполнить (заполняем снизу вверх)

- внизу — 1. Выживающий,
- выше — 2. Зарабатывающий,
- 3. Имеющий,
- 4. Управляющий,
- 5. Инвестирующий,
- 6. Создающий,
- 7. Осуществляющий.

Подпиши каждый уровень так, как тебе откликается: можно добавить 1—2 своих слова/ассоциаций рядом с названием (например, «1 — страх, дно», «3 — нормальная жизнь», «6 — творчество» и т.п.).



2. Теперь раздели картинку на «снаружи» и «внутри».

○ Возьми один цвет и отметь, **на каких уровнях ты чувствуешь себя СНАРУЖИ** — в том, как выглядит твоя жизнь:

- работа и проекты,
- финансы,
- статус,
- видимость для других.

Пример: «по работе я где-то на 4—5: умею управлять, строю системы, думаю стратегически».

○ Возьми другой цвет/значок и отметь, **на каких уровнях ты чаще всего находишься ВНУТРИ:**

■ в отношениях,

■ в ощущении себя,

■ в одиночестве,

■ в моменте тревоги или стыда.

Здесь важно быть честным: не как «должно быть», а как *ощущается*.

3. Чтобы это сделать осознаннее, далее заполни небольшую таблицу:

Сиян,
ЧЕРТ
Возьми

4. После того как ты всё отметил (а), ответь письменно на несколько вопросов:

● Где у меня самый большой разрыв между внешним уровнем и внутренним?

...

...

...

...

● На каком уровне я *очень хочу быть* внутри, но пока туда не дотягиваюсь по ощущениям?

...

...

...

...

● На каком уровне я чаще всего проваливаюсь, когда становится страшно/больно (1 или 2)?

...

...

...

...

● Как это выглядит в реальной жизни — 3 конкретных примера за последнее время?

...

...

...

...

5. Сделай 2—3 предложения-вывода:

Снаружи я сейчас живу примерно на уровнях, а внутри часто оказываюсь на, особенно в таких сферах:

...

...

...

Главная тема, с которой я сюда пришел (ла), — это разрыв между

...

и

...

Эта картинка нужна не для того, чтобы «оценить себя», а чтобы **чётко увидеть исходную точку**: откуда именно ты стартуешь в этой тетради и что конкретно хочешь укрепить. К ней полезно будет вернуться в конце программы и сравнить: где уровни стали более согласованными, где внутреннее подтянулось к внешнему, а где внешнее, наоборот, стало мягче и честнее.

6. Напиши договор с собой на 3 месяца:

Зачем я это делаю?

...

...

...

...

...

...

Как я пойму, что базовый уровень стал 3-м?

...

...

...

...

...

...

Как я буду поддерживать себя, если станет очень больно / страшно?

...

...

...

...

...

Ежедневный акцент недели: в разделе «Честность с собой» обязательно отвечай на вопрос: *«Где сегодня проявился мой внутренний выживающий? Что он делал/думал?»*

Эксперимент недели: 1 раз в день делай телесное сканирование (3—5 минут): *«Где в теле сейчас напряжение? Как бы я мог (ла) дать себе ощущение хотя бы на 5% больше безопасности?»*

Записывай пару строк.

Мой договор с собой:



День 1

Заполняем в любое время, лучше вечером

1. Честность с собой (*подробная информация и инструкция представлена в Приложении 1 в конце рабочей тетради*):

Что сегодня я **на самом деле** чувствую? (3—5 слов, без анализов)

...

...

...

...

В какой момент сегодня я был (а) не до конца честен (честна) с собой или с другим?

...

...

...

...

Если бы я мог (ла) прожить этот день ещё раз, где бы я выбрал (а) чуть больше честности?

...

...

...

...

Где сегодня проявился мой внутренний выживающий?
Что он делал/думал?

...

...

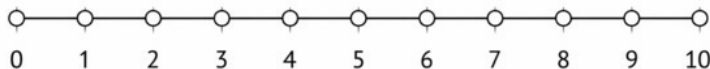
...

...

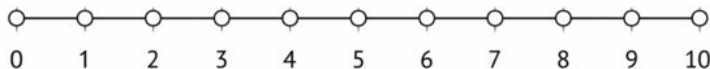
...

2. Тело и безопасность (*определи свое состояние сегодня по шкале от 0 до 10*)

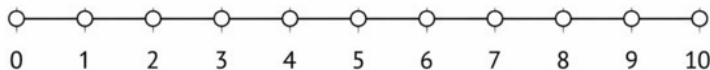
Уровень напряжения в теле:



Ощущение «я в безопасности прямо сейчас»:



Уровень тревоги о будущем:



3. Контакт с реальностью (факты vs мысли) *(подробная инструкция представлена в Приложении 2 в конце рабочей тетради):*

3 факта дня (без оценок: только то, что можно снять на камеру / записать):



Одна мысль или страх, который я сегодня принял (а) за факт, а на деле это только мысль:

...

...

...

...

4. Маленькая победа выживающего/зарабатывающего

Что сегодня я сделал (а) для:

■ своего тела / здоровья?

...

...

...

...

■ своих денег / стабильности?

...

...

...

...

■ своих границ в отношениях?

...

...

...

...

5. Нежность к себе (*подробная инструкция представлена в Приложении 3 в конце рабочей тетради*):

Сегодня я выбираю относиться к себе как к человеку, который...

...

...

...

6. Эксперимент недели

Проведи сканирование тела и ответь на вопросы (*подробная инструкция представлена в Приложении 4 в конце рабочей тетради*):

Где в теле сейчас напряжение?

...

...

...

...

Что я сделал (а), чтобы напряжение снять?

...

...

...

...

Как бы я мог (ла) дать себе ощущение хотя бы на 5% больше безопасности?

...

...

...

...

...



День 2

1. Честность с собой:

Что сегодня я *на самом деле* чувствую? (без анализов)

...

...

...

...

В какой момент сегодня я был (а) не до конца честен (на) с собой или с другим?

...

...

...

...

Если бы я мог (ла) прожить этот день ещё раз, где бы я выбрал (а) чуть больше честности?

...

...

...

...

Где сегодня проявился мой внутренний выживающий?
Что он делал/думал?

...

...

...

...

...

2. Контакт с реальностью (факты vs мысли):

3 факта дня (без оценок: только то, что можно снять на камеру / записать):

■

■

■

Одна мысль или страх, который я сегодня принял (а) за факт, а на деле это только мысль:

...

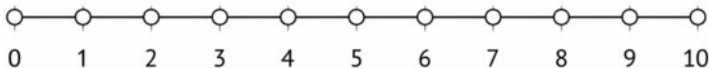
...

...

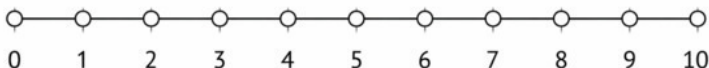
...

3. Тело и безопасность (*определи свое состояние сегодня по шкале от 0 до 10*)

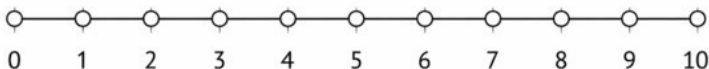
Уровень напряжения в теле:



Ощущение «я в безопасности прямо сейчас»:



Уровень тревоги о будущем:



4. Маленькая победа выживающего/зарабатывающего

Что сегодня я сделал (а) для:

■ своего тела / здоровья?

...

...

...

...

■ своих денег / стабильности?

...

...

...

...

■ своих границ в отношениях?

...

...

...

...

5. Нежность к себе:

Сегодня я выбираю относиться к себе как к человеку, который...

...

...

...

6. Эксперимент недели

Проведи сканирование тела и ответь на вопросы:

Где в теле сейчас напряжение?

...

...

...

...

Что я сделал (а), чтобы напряжение снять?

...

...

...

...

Как бы я мог (ла) дать себе ощущение хотя бы на 5% больше безопасности?

...

...

...

...

...

День 3

1. Честность с собой:

Что сегодня я *на самом деле* чувствую? (без анализов)

...

...

...

...

В какой момент сегодня я был (а) не до конца честен (на) с собой или с другим?

...

...

...

...

Если бы я мог (ла) прожить этот день ещё раз, где бы я выбрал (а) чуть больше честности?

...

...

...

...

Где сегодня проявился мой внутренний выживающий?
Что он делал/думал?

...

...

...

...

...

2. Контакт с реальностью (факты vs мысли):

3 факта дня (без оценок: только то, что можно снять на камеру / записать):

■

■

■

Одна мысль или страх, который я сегодня принял (а) за факт, а на деле это только мысль:

...

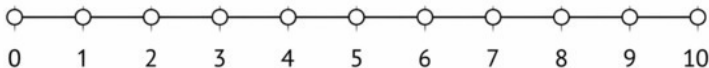
...

...

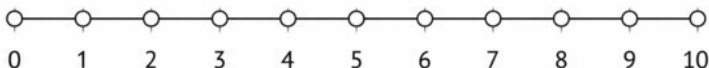
...

3. Тело и безопасность (*определи свое состояние сегодня по шкале от 0 до 10*)

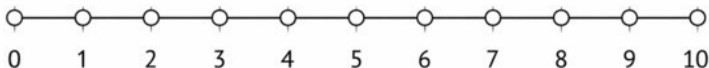
Уровень напряжения в теле:



Ощущение «я в безопасности прямо сейчас»:



Уровень тревоги о будущем:



4. Маленькая победа выживающего/зарабатывающего

Что сегодня я сделал (а) для:

■ своего тела / здоровья?

...

...

...

...

■ своих денег / стабильности?

...

...

...

...

■ своих границ в отношениях?

...

...

...

...

5. Нежность к себе:

Сегодня я выбираю относиться к себе как к человеку, который...

...

...

...

6. Эксперимент недели

Проведи сканирование тела и ответь на вопросы:

Где в теле сейчас напряжение?

...

...

...

...

Что я сделал (а), чтобы напряжение снять?

...

...

...

...

Как бы я мог (ла) дать себе ощущение хотя бы на 5% больше безопасности?

...

...

...

...

...

День 4

1. Честность с собой:

Что сегодня я *на самом деле* чувствую? (без анализов)

...

...

...

...

В какой момент сегодня я был (а) не до конца честен (на) с собой или с другим?

...

...

...

...

Если бы я мог (ла) прожить этот день ещё раз, где бы я выбрал (а) чуть больше честности?

...

...

...

...

Где сегодня проявился мой внутренний выживающий? Что он делал/думал?

...

...

...

...

...

2. Контакт с реальностью (факты vs мысли):

3 факта дня (без оценок: только то, что можно снять на камеру / записать):

■

■

■

Одна мысль или страх, который я сегодня принял (а) за факт, а на деле это только мысль:

...

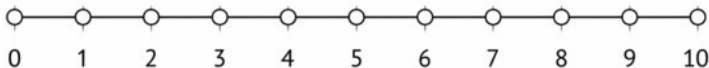
...

...

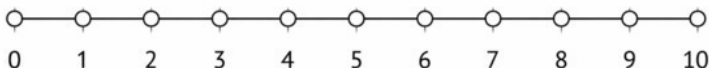
...

3. Тело и безопасность (*определи свое состояние сегодня по шкале от 0 до 10*)

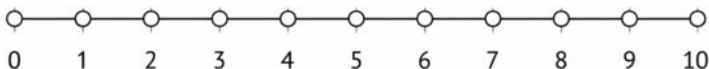
Уровень напряжения в теле:



Ощущение «я в безопасности прямо сейчас»:



Уровень тревоги о будущем:



4. Маленькая победа выживающего/зарабатывающего

Что сегодня я сделал (а) для:

■ своего тела / здоровья?

...

...

...

...

■ своих денег / стабильности?

...

...

...

...

■ своих границ в отношениях?

...

...

...

...

5. Нежность к себе:

Сегодня я выбираю относиться к себе как к человеку, который...

...

...

...

6. Эксперимент недели

Проведи сканирование тела и ответь на вопросы:

Где в теле сейчас напряжение?

...

...

...

...

Что я сделал (а), чтобы напряжение снять?

...

...

...

...

Как бы я мог (ла) дать себе ощущение хотя бы на 5% больше безопасности?

...

...

...

...

...

День 5

1. Честность с собой:

Что сегодня я *на самом деле* чувствую? (без анализов)

...

...

...

...

В какой момент сегодня я был (а) не до конца честен (на) с собой или с другим?

...

...

...

...

Если бы я мог (ла) прожить этот день ещё раз, где бы я выбрал (а) чуть больше честности?

...

...

...

...

Где сегодня проявился мой внутренний выживающий? Что он делал/думал?

...

...

...

...

...

2. Контакт с реальностью (факты vs мысли):

3 факта дня (без оценок: только то, что можно снять на камеру / записать):

■

■

■

Одна мысль или страх, который я сегодня принял (а) за факт, а на деле это только мысль:

...

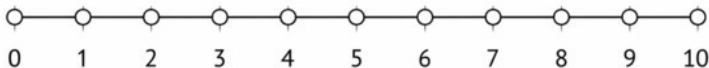
...

...

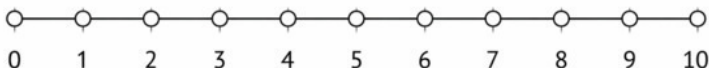
...

3. Тело и безопасность (*определи свое состояние сегодня по шкале от 0 до 10*)

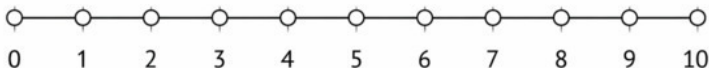
Уровень напряжения в теле:



Ощущение «я в безопасности прямо сейчас»:



Уровень тревоги о будущем:



4. Маленькая победа выживающего/зарабатывающего

Что сегодня я сделал (а) для:

■ своего тела / здоровья?

...

...

...

...

■ своих денег / стабильности?

...

...

...

...

■ своих границ в отношениях?

...

...

...

...

5. Нежность к себе:

Сегодня я выбираю относиться к себе как к человеку, который...

...

...

...

6. Эксперимент недели

Проведи сканирование тела и ответь на вопросы:

Где в теле сейчас напряжение?

...

...

...

...

Что я сделал (а), чтобы напряжение снять?

...

...

...

...

Как бы я мог (ла) дать себе ощущение хотя бы на 5% больше безопасности?

...

...

...

...

...

День 6

1. Честность с собой:

Что сегодня я *на самом деле* чувствую? (без анализов)

...

...

...

...

В какой момент сегодня я был (а) не до конца честен (на) с собой или с другим?

...

...

...

...

Если бы я мог (ла) прожить этот день ещё раз, где бы я выбрал (а) чуть больше честности?

...

...

...

...

Где сегодня проявился мой внутренний выживающий? Что он делал/думал?

...

...

...

...

...

2. Контакт с реальностью (факты vs мысли):

3 факта дня (без оценок: только то, что можно снять на камеру / записать):

■

■

■

Одна мысль или страх, который я сегодня принял (а) за факт, а на деле это только мысль:

...

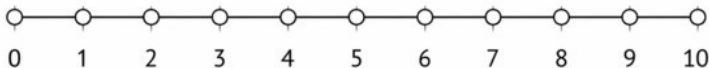
...

...

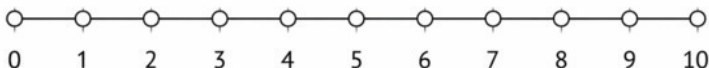
...

3. Тело и безопасность (*определи свое состояние сегодня по шкале от 0 до 10*)

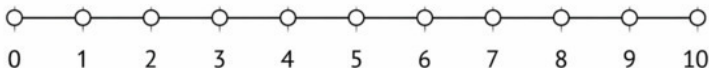
Уровень напряжения в теле:



Ощущение «я в безопасности прямо сейчас»:



Уровень тревоги о будущем:



4. Маленькая победа выживающего/зарабатывающего

Что сегодня я сделал (а) для:

■ своего тела / здоровья?

...

...

...

...

■ своих денег / стабильности?

...

...

...

...

■ своих границ в отношениях?

...

...

...

...

5. Нежность к себе:

Сегодня я выбираю относиться к себе как к человеку, который...

...

...

...

6. Эксперимент недели

Проведи сканирование тела и ответь на вопросы:

Где в теле сейчас напряжение?

...

...

...

...

Что я сделал (а), чтобы напряжение снять?

...

...

...

...

Как бы я мог (ла) дать себе ощущение хотя бы на 5% больше безопасности?

...

...

...

...

...

День 7

1. Честность с собой:

Что сегодня я *на самом деле* чувствую? (без анализов)

...

...

...

...

В какой момент сегодня я был (а) не до конца честен (на) с собой или с другим?

...

...

...

...

Если бы я мог (ла) прожить этот день ещё раз, где бы я выбрал (а) чуть больше честности?

...

...

...

...

Где сегодня проявился мой внутренний выживающий? Что он делал/думал?

...

...

...

...

...

2. Контакт с реальностью (факты vs мысли):

3 факта дня (без оценок: только то, что можно снять на камеру / записать):

■

■

■

Одна мысль или страх, который я сегодня принял (а) за факт, а на деле это только мысль:

...

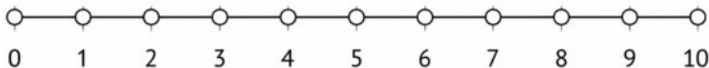
...

...

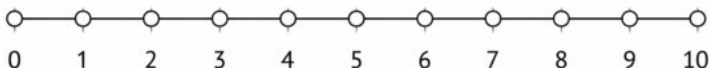
...

3. Тело и безопасность (*определи свое состояние сегодня по шкале от 0 до 10*)

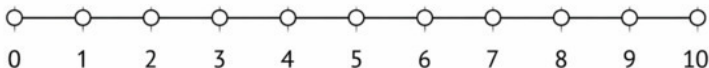
Уровень напряжения в теле:



Ощущение «я в безопасности прямо сейчас»:



Уровень тревоги о будущем:



4. Маленькая победа выживающего/зарабатывающего

Что сегодня я сделал (а) для:

■ своего тела / здоровья?

...

...

...

...

■ своих денег / стабильности?

...

...

...

...

■ своих границ в отношениях?

...

...

...

...

5. Нежность к себе:

Сегодня я выбираю относиться к себе как к человеку, который...

...

...

...

6. Эксперимент недели

Проведи сканирование тела и ответь на вопросы:

Где в теле сейчас напряжение?

...

...

...

...

Что я сделал (а), чтобы напряжение снять?

...

...

...

...

Как бы я мог (ла) дать себе ощущение хотя бы на 5% больше безопасности?

...

...

...

...

...

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ОБЗОР

3 вещи, в которых я был (а) честнее, чем обычно

1. _____
2. _____
3. _____

**2 ситуации, где я избегал (а) правды — и что я там охранял (а)
(свою безопасность, отношения, образ себя и т.д.)**

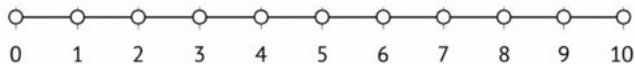
(подробная информация представлена в Приложении 5)

1. _____
2. _____
3. _____

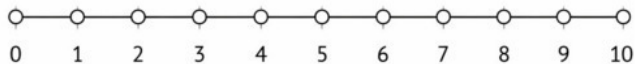
1 вывод/урок недели

1. _____
2. _____
3. _____

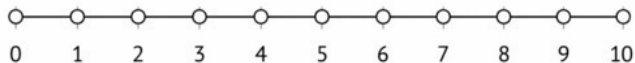
Я ощущаю себя в безопасности:



Я верю, что могу себя обеспечить (не внешне, а внутренне):



Я чувствую, что «у меня есть» (а не «вот-вот всё потеряю»):



Что несу в терапию (если нахожусь в терапии):

1. 1 ситуация недели, которую хочу глубже разобрать

2.

3.

4.

На что мне важно обратить внимание:

1.

2.

НЕДЕЛЯ 2. Реальная безопасность vs сценарные угрозы

Фокус: отделить фактическую угрозу от тех, что идут из прошлого или от воображения.

Упражнение в начале недели:

1. Составь список: «Чего я боюсь, что *может* случиться со мной в ближайший год?»

Напиши 10—20 пунктов:

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

[illegible]

2. Раздели на столбцы:

[illegible]

День 8

1. Честность с собой

Что сегодня я *на самом деле* чувствую? (без анализов)

...

...

...

В какой момент сегодня я был (а) не до конца честен (на) с собой или с другим?

...

...

...

Если бы я мог (ла) прожить этот день ещё раз, где бы я выбрал (а) чуть больше честности?

...

...

...

2. Контакт с реальностью (факты vs мысли)

3 факта дня (без оценок: только то, что можно снять на камеру / записать):

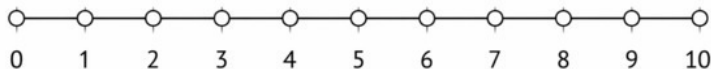


Один сценарный страх, который сегодня всплывал, и один факт, который с ним не согласен:

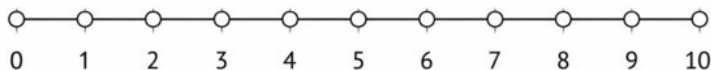
Страх	Факт

3. Тело и безопасность (определи свое состояние сегодня по шкале от 0 до 10)

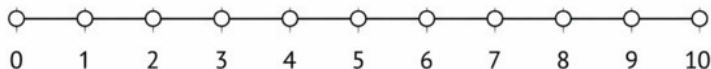
Уровень напряжения в теле:



Ощущение «я в безопасности прямо сейчас»:



Уровень тревоги о будущем:



4. Маленькая победа выживающего/зарабатывающего Что сегодня я сделал (а) для:

■ своего тела / здоровья?

...

...

...

■ своих денег / стабильности?

...

...

...

■ своих границ в отношениях?

...

...

...

5. Нежность к себе

Сегодня я выбираю относиться к себе как к человеку, который

...

...

...

6. Эксперимент недели

Мне в голову приходит, что...

...

...

...

...

,но я не уверен (а), насколько это реально.

3 раза за неделю обсуди свой страх с кем-то безопасным

(друг, терапевт, ты в будущем в тетради) не как истину, а как *гипотезу*: «А что, если это не так?»



СЕГОДНЯ ТЫ УЖЕ
МОЛОДЕЦ ПРОСТО ТЕМ,
ЧТО ОТКРЫЛ(А)
ЭТУ ТЕТРАДЬ.
ОСТАЛЬНОЕ – БОНУС.



День 9

1. Честность с собой

Что сегодня я *на самом деле* чувствую? (без анализов)

...

...

...

В какой момент сегодня я был (а) не до конца честен (на) с собой или с другим?

...

...

...

Если бы я мог (ла) прожить этот день ещё раз, где бы я выбрал (а) чуть больше честности?

...

...

...

2. Контакт с реальностью (факты vs мысли)

3 факта дня (без оценок: только то, что можно снять на камеру / записать):

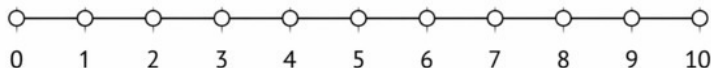


Один сценарный страх, который сегодня всплывал, и один факт, который с ним не согласен:

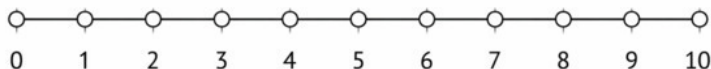
Страх	Факт

3. Тело и безопасность (определи свое состояние сегодня по шкале от 0 до 10)

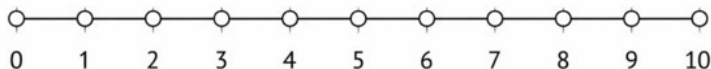
Уровень напряжения в теле:



Ощущение «я в безопасности прямо сейчас»:



Уровень тревоги о будущем:



4. Маленькая победа выживающего/зарабатывающего Что сегодня я сделал (а) для:

■ своего тела / здоровья?

...

...

...

■ своих денег / стабильности?

...

...

...

■ своих границ в отношениях?

...

...

...

5. Нежность к себе

Сегодня я выбираю относиться к себе как к человеку, который

...

...

...

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.