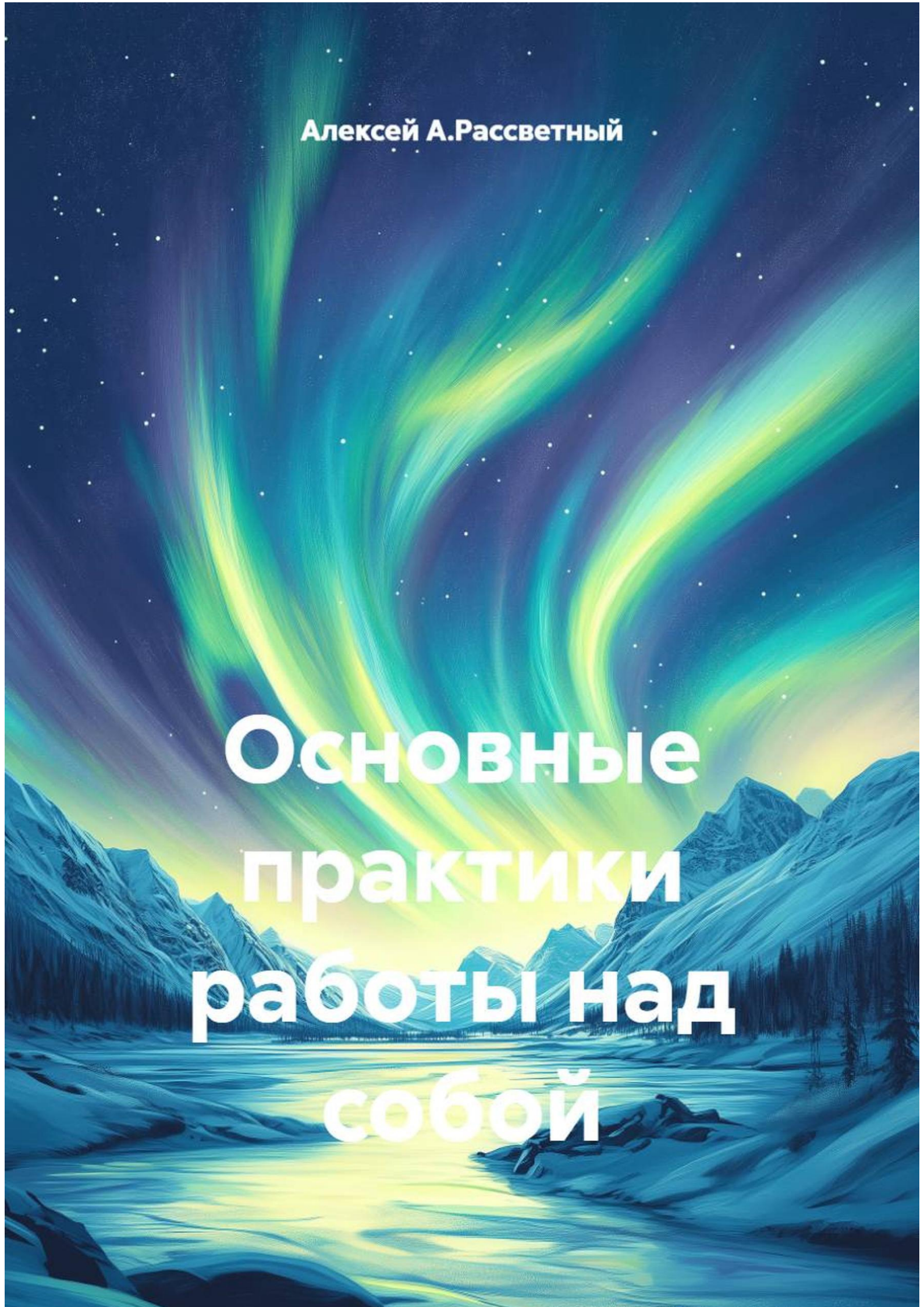


The background of the entire page is a digital illustration of a winter night scene. In the foreground, a calm body of water reflects the colors of the sky. The middle ground features snow-covered mountains and a line of dark evergreen trees. The sky is filled with the aurora borealis, showing swirling patterns of green, yellow, and blue light against a dark blue background with scattered white stars.

Алексей А.Рассветный

Основные практики работы над собой

Алексей А.Рассветный

**Основные практики
работы над собой**

«Автор»

2026

А.Рассветный А.

Основные практики работы над собой / А. А.Рассветный —
«Автор», 2026

Уважаемый читатель! В данной книге собраны ключевые практики работы над собой. Такие как...Практики стоицизма. Практики выхода из треугольника Кармана. Практики выхода в эго состояние-взрослый.Практики осознанности. Практики избавления от обид, практики прощения.Практики пожелания счастья.Практики работы с аффирмациями.Практики работы с чувством вины.Это книга станет вам незаменимым помощником в работе над собой.

© А.Рассветный А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Глава первая	6
Глава вторая Практики выхода из треугольника Карпмана	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Алексей А.Рассветный

Основные практики работы над собой

Глава

Друзья, в этой книге мы разберём основные практики — они составляют важную часть работы над собой.

Я собрал ключевые практики, которые будут вам полезны.

Главный принцип — не перегружайте себя. В жизни должен быть баланс: двигайтесь маленькими шагами, но постоянно.

Если чувствуете внутреннее сопротивление — остановитесь и перейдите к другим практикам. Позже вы сможете вернуться к тому, что вызвало затруднение. Примите то, на что откликается ваша душа.

Успехов вам, дорогой читатель!

Глава первая

Техники сохранения спокойствия по учению Марка Аврелия — с опорой на его труд «К самому себе» («Наедине с собой») и принципы стоицизма.

Основные принципы Марка Аврелия

Разделение контролируемого и неконтролируемого. Единственное, что мы можем контролировать, — наши мысли, суждения и реакции. Всё остальное (действия других людей, обстоятельства, прошлое) — вне нашего контроля.

Принятие настоящего момента. Беспокойство о будущем или сожаление о прошлом отнимают силы. Важно сосредоточиться на том, что можно сделать здесь и сейчас.

Стоическое принятие. События сами по себе нейтральны. Страдание возникает из-за нашей оценки этих событий.

Краткосрочность жизни. Осознание бренности бытия помогает отсеивать несущественное и ценить главное.

Долг и добродетель. Истинное счастье — в исполнении своего долга и жизни согласно разуму и добродетели.

Практики для сохранения спокойствия

Утренняя подготовка («премедитация трудностей»)

Перед началом дня представьте возможные трудности: грубость людей, препятствия, неудачи.

Мысленно ответьте себе: «Это не мешает мне быть справедливым, разумным и добрым».

Напомните себе: «Я готов к испытаниям. Они — часть пути».

Когнитивное дистанцирование

Когда возникает негативная эмоция, остановитесь и задайте себе вопросы:

«Что именно меня расстроило?»

«Это реально угрожает моей добродетели или лишь задевает эго?»

«Как бы к этому отнёсся мудрый человек?»

Переформулируйте проблему в третьем лице: вместо «Я в ярости» скажите «Андрей чувствует ярость из-за ситуации». Это снижает эмоциональную вовлечённость.

Техника «Скала среди волн»

Представьте себя скалой, о которую разбиваются волны обстоятельств. Волны (проблемы, критика, стресс) шумят и пенятся, но скала остаётся неподвижной.

Повторяйте: «Бури пройдут, а я останусь твёрдым в своей добродетели».

Анализ по частям («разложение на элементы»)

При страхе или тревоге разберите объект страха на составные части.

Пример: страх выступления = деревянный зал + люди + ваш голос + бумага с текстом. Ничего сверхъестественного.

Задайте себе вопрос: «Что в этой ситуации такого, что я не в силах вынести?»

Перспектива вечности

В момент стресса задайте себе вопросы:

«Будет ли это важно через год? Через 10 лет?»

«Как я буду вспоминать эту ситуацию в старости?»

Мысленно увеличьте масштаб: представьте свою жизнь как миг во Вселенной. Текущая проблема покажется крошечной.

Вечерний самоанализ (по образцу дневника Марка Аврелия)

Каждый вечер отвечайте на вопросы:

Что я сделал сегодня согласно разуму и добродетели?

Где поддался эмоциям или лени?

Как можно улучшить завтрашний день?

Записывайте ответы кратко — это закрепляет осознанность.

Практика благодарности

Ежедневно отмечайте три вещи, за которые благодарны: здоровье, крыша над головой, помощь друга и т. д.

Напоминайте себе: «Всё это — дары судьбы. Я ценю их».

Это смещает фокус с негатива на позитивное.

Декатастрофизация

Если воображение рисует худшие сценарии, остановитесь и спросите:

«Какова реальная вероятность этого?»

«Если это случится, какие шаги я могу предпринять?»

Утверждение: «Я справлюсь с тем, что будет. У меня есть разум и воля».

Фокус на действии, а не на результате

Сосредоточьтесь на качестве своих усилий, а не на одобрении других или конечном успехе.

Формула: «Делай, что должно, и будь что будет».

Пример: готовясь к проекту, думайте не «получится ли идеально», а «я сделаю всё, что в моих силах».

Медитация на бренность

Регулярно напоминайте себе о временности всего:

«Этот день — один из немногих, что мне отведены».

«Люди вокруг меня, я сам — мы все преходящи».

Это учит ценить момент и не тратить его на пустяки и гнев.

Ключевые цитаты Марка Аврелия для опоры

«Тот, кто не наблюдает за движениями своей души, неизбежно будет несчастен».

«Не события тревожат людей, а их суждения о событиях».

«Жизнь — это миг. Её ценность — в том, как ты её проживаешь».

«Когда тебя раздражает чья-то ошибка, сразу вспомни: возможно, ты сам не свободен от подобных недостатков».

«Будь подобен скале: волны разбиваются о неё, а она стоит непоколебимо».

Практические рекомендации по внедрению

Начните с одной практики. Например, утренней подготовки или вечернего самоанализа.

Записывайте мысли. Ведите дневник по примеру Марка Аврелия (даже короткие заметки).

Повторяйте формулы. Выберите 1–2 цитаты или утверждения и проговаривайте их в стрессовых ситуациях.

Будьте терпеливы. Спокойствие — навык, который развивается постепенно.

Применяйте регулярно. Лучше 5 минут ежедневно, чем час раз в месяц.

Дополнительные практики

Præmeditatio malorum (предвосхищение бед)

Суть: заранее продумать наихудшие сценарии, чтобы снизить страх перед неизвестным.

Как практиковать:

Каждый день уделяйте 5–10 минут мысленной репетиции возможных проблем: опоздание, конфликт, неудача проекта.

Для каждой ситуации продумайте 2–3 варианта конструктивного реагирования.

Мысленно «проживите» худший исход и ответьте себе: «Что я потеряю на самом деле? Смогу ли я это вынести?»

Закончите практикой благодарности: «Даже если случится худшее, у меня останутся здоровье, разум, близкие люди».

Техника «Круг контроля» (по Эпиктету)

Суть: чёткое разделение на то, что вы можете контролировать, и то, что нет.

Пошагово:

Нарисуйте три концентрических круга.

Во внутренний круг поместите то, что полностью под вашим контролем: мысли, суждения, намерения, усилия.

В средний круг — то, на что вы влияете частично: отношения с людьми, результаты работы, здоровье.

Во внешний круг — неподконтрольное: погода, прошлое, решения других, экономика.

Ежедневно пересматривайте список, фокусируясь только на внутреннем круге.

«Утренний час» (практика Сенеки)

Суть: начало дня с ментальной настройки.

Алгоритм:

Сразу после пробуждения выделите 15 минут на тишину.

Проговорите про себя: «Сегодня я встречу людей раздражённых, эгоистичных, возможно, несправедливых. Но это их путь, а не мой» (Марк Аврелий).

Напомните себе о главных ценностях: разум, справедливость, мужество, умеренность.

Составьте план дня, исходя из принципа «Делай, что должно, и будь что будет».

Вечерний самоанализ (по образцу Марка Аврелия)

Вопросы для рефлексии:

Что из запланированного я выполнил сегодня согласно разуму и добродетели?

Где поддался эмоциям или лени? Что стало триггером?

Как я отнёсся к другим людям? Был ли справедлив и милосерден?

Какие уроки я извлёк из сегодняшнего дня?

Что могу улучшить завтра?

Формат: кратко запишите ответы в дневник (3–5 предложений на вопрос).

5. «Дисциплина согласия» (техника Эпиктета)

Суть: пауза между стимулом и реакцией.

Как применять:

При любом раздражителе (грубое слово, плохая новость) сделайте паузу в 10 секунд. В это время:

глубоко вдохните и выдохните;

мысленно скажите: «Это не проблема, а испытание моего характера»;

задайте вопрос: «Как бы поступил мудрый человек?».

Только после этого отвечайте или действуйте.

6. Медитация на бренность (*memento mori*)

Варианты практики:

Утренняя установка: «Этот день может стать последним. Как я хочу его прожить?»

При принятии решений: «Будет ли это важно через год? Через 10 лет?»

В момент раздражения: «Через 100 лет никто не вспомнит об этой ситуации. Стоит ли тратить на неё нервы сейчас?»

Регулярное напоминание: держите на виду символ бренности (песочные часы, изображение скелета, цитату).

7. «Негативная благодарность»

Суть: находить пользу в трудностях.

Шаги:

Вспомните недавнюю проблему или неудачу.

Ответьте на вопросы:

Чему меня научила эта ситуация?

Какие мои качества она укрепила (терпение, стойкость, гибкость)?

Как я стал(а) мудрее благодаря этому опыту?

Что я теперь ценю больше, чем до этого испытания?

Запишите 3–5 пунктов благодарности за этот урок.

8. «День без жалоб» (практика стоиков)

Правила:

Выберите день, когда ограничите себя в жалобах — внешних и внутренних.

Запрет на:

критику других без конструктива;

нытьё о погоде, пробках, работе;

мысли вида «Почему мне так не везёт?».

Вместо жалоб формулируйте:

факты («Сегодня холодно») вместо «Опять этот холод!»;

решения («Надо надеть шапку») вместо «Замерзаю!»;

благодарность («Зато я здоров и могу идти на работу»).

9. «Пересмотр впечатлений» (по Эпиктету)

Суть: анализ автоматических оценок.

Схема работы:

Зафиксируйте эмоциональную реакцию: «Я злюсь на коллегу».

Разделите событие и оценку:

факт: «Коллега не прислал отчёт вовремя»;

суждение: «Он безответственный и делает это назло».

Проверьте суждение:

Есть ли доказательства намеренного вреда?

Могут быть другие причины (заболел, перегружен)?

Переформулируйте: «Коллега не успел сдать отчёт. Возможно, у него возникли сложности. Я уточню, нужна ли помощь».

10. «Стоический обед» (практика осознанности)

Как выполнять:

Во время еды сосредоточьтесь на ощущениях: вкус, текстура, аромат. Мысленно благодарите:

природу — за продукты;

людей, которые их произвели и доставили;

судьбу — за возможность есть.

Представьте, что это последняя трапеза в жизни, — оцените её по достоинству.

Избегайте: еды перед экраном, многозадачности, спешки.

Ключевые цитаты стоиков для опоры

Марк Аврелий: «Не события тревожат людей, а их суждения о событиях».

Эпиктет: «Людей волнуют не вещи, а их представления о вещах».

Сенека: «Мы страдаем больше в своём воображении, чем в реальности».

Музоний Руф: «Трудности закаляют душу, как упражнения — тело».

Рекомендации по внедрению

Начните с 1–2 практик, которые резонируют с вами.

Ведите стоический дневник: фиксируйте успехи, ошибки, инсайты.

Практикуйте регулярно — спокойствие это навык, а не состояние.

Сочетайте ментальные техники с телесными (дыхание, прогулки).
Будьте снисходительны к себе: срывы — часть процесса обучения.

Глава вторая Практики выхода из треугольника Карпмана

Разберу практики выхода из треугольника Карпмана пошагово — с учётом каждой роли.

Шаг 1. Осознание и идентификация роли

Первый и ключевой этап — понять, что вы в треугольнике, и определить свою доминирующую роль.

Признаки участия в треугольнике:

повторяющиеся конфликты по одному сценарию;

чувство «застревания» в отношениях;

ощущение несправедливости, усталости или раздражения;

диалоги, которые ходят по кругу.

Задайте себе вопросы:

«Я постоянно кого-то спасаю?» (роль Спасателя);

«Мне кажется, что жизнь несправедлива, а другие виноваты в моих проблемах?» (роль Жертвы);

«Чтобы всё было правильно, мне приходится давить на других?» (роль Агрессора).

Практики для осознания роли:

Дневник наблюдений (2–3 недели). Записывайте каждый конфликт или напряжённый разговор. Отмечайте:

кто какую роль играл в начале и в конце ситуации;

ваши эмоции до, во время и после;

ключевые фразы, которые вы произносили;

физические ощущения (ком в горле, дрожь, жар и т. д.);

повторяющиеся паттерны.

Тест на роль. Определите, какие фразы вам наиболее свойственны:

Жертва: «Я не могу», «У меня нет выбора», «Опять это случилось со мной».

Спасатель: «Давай я сделаю за тебя», «Без меня ты не справишься», «Я знаю, как лучше».

Агрессор: «Ты опять всё испортил», «Когда ты научишься?», «Это полностью твоя вина».

Визуализация. Нарисуйте треугольник Карпмана:

впишите имена реальных людей в каждую вершину;

отметьте, в каких ситуациях вы меняете роль;

выделите цветом наиболее частые сценарии.

Обратная связь. Попросите 2–3 близких человека описать ваше типичное поведение в конфликтах. Сравните их наблюдения со своими выводами.

Шаг 2. Работа с конкретной ролью

Если вы — Жертва

Возьмите ответственность за свою жизнь. Начните с малого: составьте список проблем и напротив каждой напишите 1–2 действия, которые можете предпринять сами.

Откажитесь от игры «Да, но...» — вместо поиска оправданий ищите решения.

Тренируйте навык говорить «Я могу это сделать» вместо «Я не могу».

Работайте над самооценкой: ведите дневник достижений, отмечайте даже маленькие успехи.

Учитесь просить о помощи конкретно: не «Мне плохо», а «Мне нужна помощь в этом конкретном вопросе».

Техники для Жертвы:

«Список возможностей». Возьмите проблему, которую считаете «неразрешимой». Напишите 5 способов её решения (даже абсурдных). Выберите один и составьте план действий на неделю.

«Я могу». Утром и вечером произносите: «Я могу принять решение», «Я могу изменить ситуацию». Подкрепляйте утверждения действиями — начните с мелочей (выбрать ресторан, маршрут прогулки).

«Карта ресурсов». Составьте список:

ваших навыков;

людей, которые могут помочь;

книг или курсов по проблеме;

прошлых успехов (5–10 примеров).

«Конкретный запрос». Формулируйте просьбы чётко:

вместо «Мне плохо» — «Мне нужно, чтобы ты выслушал меня 10 минут без советов»;

вместо «Помоги» — «Можешь сделать это вместе со мной?».

Если вы — Спасатель

Установите границы. Чётко определите, в каких случаях вы готовы помогать, а в каких — нет.

Прежде чем помочь, задайте вопрос: «Эта помощь действительно нужна? Или я делаю это ради самоутверждения?»

Практикуйте «пассивную помощь»: вместо решения проблемы за другого — задавайте вопросы, помогающие ему найти решение самостоятельно.

Переключите фокус на себя: инвестируйте время и силы в свои цели и потребности.

Научитесь говорить «нет» без чувства вины.

Техники для Спасателя:

«Правило трёх вопросов» перед помощью. Задайте себе:

«Эта помощь действительно нужна?»

«Человек просил о помощи?»

«Не навредит ли это долгосрочно?»

«Пассивная помощь». Заменяйте действия вопросами:

вместо «Я напишу за тебя отчёт» — «Какие разделы вызывают сложности?»

вместо «Решу твой конфликт» — «Что ты уже пробовал сделать?»

«Мой список». Ежедневно выделяйте 30 минут на свои дела. Ведите учёт времени, потраченного на себя и других (цель — баланс 60/40).

«Формула отказа». Используйте трёхшаговую структуру:

«Спасибо, что обратились ко мне».

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.