

Ирина Царук



ЭТО ВСЕ ОБО МНЕ...

Ирина Царук

"Это всё обо мне..."

«Автор»

2026

Царук И. Г.

"Это всё обо мне..." / И. Г. Царук — «Автор», 2026

Приветствую тебя, участник семи - недельной программы, которую я разработала специально для тебя! Начну с вопроса: - Сколько времени в день ты посвящаешь себе? Если мало или совсем не уделяешь, то данная программа поможет тебе изменить это. За 49 дней, на которые рассчитан мой тренинг, ты лучше узнаешь себя и своё окружение, научишься легко принимать решения, ставить перед собой цели и многое другое. Программа «Это всё обо мне» имеет определённую структуру. Каждая неделя будет иметь определённую направленность, а, в свою очередь, каждый день недели, будет тематическим. Будут и дни отдыха, поэтому не спеши расстраиваться. Кроме того, в конце каждого дня я оставила немного места с надписью «Для заметок». Там ты сможешь писать абсолютно всё, что сам/сама захочешь, ведь «Это всё о тебе»! Я очень надеюсь, что данная программа будет тебе интересна и что она принесёт тебе пользу и множество положительных эмоций.

© Царук И. Г., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Глава	10
Глава	12
Конец ознакомительного фрагмента.	22

"Это всё обо мне..."

Глава

Семи - недельная программа - тренинг для всех, всех, всех!
(тренинг самопознания, принятия и обретения смыслов)

Приветствую тебя,

участник семи - недельной программы, которую я разработала специально для тебя! Начну с вопроса: - Сколько времени в день ты посвящаешь себе? Если мало или совсем не уделяешь, то данная программа поможет тебе изменить это. За 49 дней, на которые рассчитан мой тренинг, ты лучше узнаешь себя и своё окружение, научишься легко принимать решения, ставить перед собой цели и многое другое.

Программа «Это всё обо мне» имеет определённую структуру. Каждая неделя будет иметь определённую направленность, а, в свою очередь, каждый день недели, будет тематическим. Будут и дни отдыха, поэтому не спеши расстраиваться. Давай я расскажу тебе об этом подробнее....

Понедельник - «День тематических упражнений». Эти упражнения будут соответствовать «тематической направленности» недели и помогут тебе лучше её усвоить и в ней разобраться. Только выполняй их самостоятельно, ведь «оценок» за это упражнение никто тебе ставить не будет, также как и критиковать! Правильного или неправильного ответов данные упражнения не содержат, поэтому всё, что ты напишешь - всё ВЕРНО! Кроме того, ты сможешь в любой момент вернуться к любому из предоставленных упражнений позже и выполнить его заново.

Вторник - «День мотивирующих историй». Я специально подобрала для тебя реальные истории из жизни людей, которые вдохновят тебя, наполнят ресурсом, впечатлят и, возможно, даже изменят твой взгляд на некоторые ситуации в твоей жизни.

Среда - «День кино». На каждую среду я оставила тебе название фильма, снятого по мотивам реальных историй, которые не оставят тебя равнодушным. И совсем не беда, если у тебя не всегда будет получаться его посмотреть именно в среду, ты сможешь сделать это в любое подходящее для тебя время. Главное - обязательно посмотри.

Четверг - «День спорта». Ведь в здоровом теле - здоровый дух! Помни, что твоё тело - это продолжение твоей психики. И за ними (за своим психическим и физическим состояниями) нужно ухаживать одинаково! Будешь совершенствоваться физически - твоя психика тоже скажет тебе «Большое спасибо»!

Пятница - «День творчества». Знаешь ли ты что такое мандала? На каждую пятницу я оставила тебе невероятно красивые и завораживающие мандалы. Ты можешь включить тихую и спокойную музыку, под которую тебе будет приятно создавать свой неповторимый шедевр. Также, я оставляю, рядом с мандалой, чистый лист бумаги, для того, чтобы ты смог/смогла обвести свою руку карандашом (или ручкой), раскрасить её в любой цвет (или оставить как есть) и написать себе послание или пожелание на будущее, например: - Оля, я в тебя верю, у тебя обязательно получится сдать экзамен!

Суббота - «Мой день». Это действительно твой день, так как каждую субботу ты сама/сама решаешь, чем будешь заниматься.

Воскресенье - «День семьи»! Этот день проведи со своей семьёй. Если не получается быть вместе целый день, то достаточно будет и пары - тройки часов. Сделайте вместе уборку в

доме, посмотрите фильм, сходите на прогулку - важно, чтобы в этот день вы сделали что-нибудь вместе, что-то приятное и полезное.

Кроме того, в конце каждого дня я оставила немного места с надписью «Для заметок». Там ты сможешь писать абсолютно всё, что сам/сама захочешь. Возможно, это будет какой-то секрет или что-то важное для тебя, а быть может ты начнёшь писать стихи? Что ж, решай сам/сама, ведь «Это всё о тебе»!

Я очень надеюсь, что данная программа будет тебе интересна и что она принесёт тебе пользу и множество положительных эмоций.



По всем вопросам можно обращаться по телефону: +7(959)-123-66-21. Всегда к вашим услугам, с уважением и симпатией психолог - Ирина Царук!

Понедельник.

Неделя «Знакомства с собой»!

«Всё, что раздражает в других, может вести к пониманию себя».

Карл Юнг.

Как ты думаешь, хорошо ли ты себя знаешь? И зачем вообще все вокруг твердят о «самопознании»? Запиши свои мысли по этому поводу....

Мои планы на день:

Как ты помнишь, сегодня «день упражнений» и я предлагаю тебе выполнить «медитацию».

Медитация (*лат. Meditatio* - «размышление») - ряд психических упражнений, используемых в составе оздоровительной практики, или же особое психическое состояние, возникающее в результате этих упражнений (или в силу иных причин). Медитация может рассматриваться как вид созерцания. (*Википедия*).

Итак, создай для себя комфортные условия (включи расслабляющую музыку, займи комфортную позу и пр) и закрыв глаза, расслабь все мышцы твоего тела. Старайся не думать ни о чём конкретном, насущном, концентрируйся на своих ощущениях. Постарайся представить приятное для тебя место, ощути себя в нём. Пробудь в этом состоянии 20 минут. Затем постепенно, не спеша открой глаза. Побудь немного с открытыми глазами, не вставая. Затем медленно встань, немного расходишься и запиши всё, что ты видел/видела и что ощущал/ощущала и чувствовал/чувствовала во время выполнения упражнения.

А сейчас я предлагаю тебе выполнить одно интересное задание. Называется оно «Кто Я?». Для этого тебе необходимо заполнить таблицу.

Моя социальная роль (Я-дочь/сын; Я-сестра/брат; Я-друг/подруга и т.д.)

Как я могу описать себя в этой роли?

Какой/каким в этой роли я хотела/хотел бы стать, к какому идеалу стремлюсь?

Запиши свои мысли по поводу данного упражнения _____

Важные события этого дня _____

Эмоции дня _____

Сегодня я хвалю себя за _____

Опыт дня или что новенького для себя я сегодня почерпнул/почерпнула

То, что осталось для меня сегодня непонятным. Над чем в дальнейшем я хотел/хотела бы ещё поразмышлять _____

Если сегодня (по-твоему) был конфликт или ты стал/стала его свидетелем, то опиши его вкратце. Какова его причина, как ты считаешь? Что можно в таком случае предпринять и для чего? _____

С какими мыслями ты завершаешь этот день? _____

Сон этой ночи (если снился) _____

Для заметок _____

Вторник.

День историй из жизни великих людей.

Глава

История Альберта Эйнштейна.

Этот известный учёный до четырёх лет не мог говорить. А читать он начал только в семь лет. По мнению родителей и учителей, Альберт страдал замедленным развитием и отставал от своих сверстников по многим предметам. Он был отчислен из школы, а также получил отказ при поступлении в Цюрихский политехникум. Но это не помешало Эйнштейну войти в историю как легендарный физик-теоретик. Он является основателем современной теоретической физики и лауреатом Нобелевской премии по этой науке. Эйнштейн получил признание за то, что изменил мир своими открытиями. И неудивительно, что его история является показательной для многих людей.

«Значительные проблемы, с которыми мы сталкиваемся, не могут быть решены на том же уровне мышления, на котором мы были, когда эти проблемы создавались».

Альберт Эйнштейн

Запиши свои мысли по поводу прочитанного _____

Мои планы на день:

Важные события этого дня _____

Эмоции дня _____

Сегодня я хвалю себя за _____

Опыт дня или что новенького для себя я сегодня почерпнул/почерпнула _____

То, что осталось для меня сегодня непонятным. Над чем в дальнейшем я хотел/хотела бы ещё поразмышлять _____

Если сегодня (по-твоему) был конфликт или ты стал/стала его свидетелем, то опиши его вкратце. Какова его причина, как ты считаешь? Что можно в таком случае предпринять и для чего? _____

С какими мыслями ты завершаешь этот день? _____

Сон этой ночи (если снился) _____

Для заметок _____

Среда.

День кино.

Рекомендованный фильм: «Форест Гамп», режиссёр - Роберт Ли Земекис.

«Ты всегда будешь собой, только разным», - Форест Гамп.

Запиши свои мысли, которые у тебя возникли после просмотра фильма. Что ты чувствуешь? _____

Мои планы на день: _____

4. _____

5. _____

Важные события этого дня _____

Эмоции дня _____

Сегодня я хвалю себя за _____

Опыт дня или что новенького для себя я сегодня почерпнул/почерпнула _____

То, что осталось для меня сегодня непонятным. Над чем в дальнейшем я хотел/хотела бы ещё поразмышлять _____

Если сегодня (по-твоему) был конфликт или ты стал/стала его свидетелем, то опиши его вкратце. Какова его причина, как ты считаешь? Что можно в таком случае предпринять и для чего? _____

С какими мыслями ты завершаешь этот день? _____

Сон этой ночи (если снился) _____

Для заметок _____

Четверг.

День спорта.

Глава

Спорт и мозг

.

Умеренные физические нагрузки благоприятно сказываются на нашей мозговой деятельности – доказали учёные. Занимаясь спортом, человек усиленно дышит и тем самым снабжает мозг кислородом. В результате мыслительные способности и возможности запоминания многократно возрастаю

т.

Чем можно заняться, чтобы стать «умнее»:

Гимнастика, выполняемая регулярно, улучшит кровообращение во всём организме. В том числе поможет мозгу получать больше кислорода.

Ходьба на свежем воздухе – ещё один проверенный способ повысить свои умственные способности.

Плавание относится к самому безопасному виду спорта – риск травмироваться очень мал, а нагрузка на мышцы существенная. Помимо этого плавание учит правильному дыханию. В результате мозг активно снабжается кислородом во время заплывов.

Дыхательная гимнастика поможет усилить свои мыслительные процессы. Она не требует много времени, а пользы от нее – масса, как для мозга, так и для всего организма.

Можно выбрать любой спорт, который по душе, – йогу, баскетбол или, скажем, танцы. Главное, чтобы тренировки не изматывали и исключали возможность получения травм.

Напиши о своём отношении к спорту. Какие у тебя мысли по поводу прочитанного?

Мои планы на день:

4. _____

5. _____

Важные события этого дня _____

Эмоции дня _____

Сегодня я хвалю себя за _____

Опыт дня или что новенького для себя я сегодня почерпнул/почерпнула

То, что осталось для меня сегодня непонятным. Над чем в дальнейшем я хотел/хотела бы ещё поразмышлять _____

Если сегодня (по-твоему) был конфликт или ты стал/стала его свидетелем, то опиши его вкратце. Какова его причина, как ты считаешь? Что можно в таком случае предпринять и для чего? _____

С какими мыслями ты завершаешь этот день? _____

Сон этой ночи (если снился) _____

Для заметок _____

Пятница.

День творчества.



МАНДАЛА ЛЮБВИ И ОТНОШЕНИЙ

А на этом листе обведи ладонь любой своей руки (по желанию) .

Напиши послание себе в будущее _____

Мои планы на день:

4. _____

5. _____

Важные события этого дня _____

Эмоции дня _____

Сегодня я хвалю себя за _____

Опыт дня или что новенького для себя я сегодня почерпнул/почерпнула

То, что осталось для меня сегодня непонятным. Над чем в дальнейшем я хотел/хотела бы ещё поразмышлять _____

Если сегодня (по-твоему) был конфликт или ты стал/стала его свидетелем, то опиши его вкратце. Какова его причина, как ты считаешь? Что можно в таком случае предпринять и для чего? _____

С какими мыслями ты завершаешь этот день? _____

Сон этой ночи (если снился) _____

Для заметок _____

Суббота.

Это мой день!

«Избегайте тех, кто старается подорвать вашу веру в себя. Великий человек, наоборот, внушает чувство, что вы можете стать великим!».

Марк Твен

Мои планы на день:

4. _____

5. _____

Важные события этого дня _____

Эмоции дня _____

Сегодня я хвалю себя за _____

Опыт дня или что новенького для себя я сегодня почерпнул/почерпнула

То, что осталось для меня сегодня непонятным. Над чем в дальнейшем я хотел/хотела бы ещё поразмышлять _____

Если сегодня (по-твоему) был конфликт или ты стал/стала его свидетелем, то опиши его вкратце. Какова его причина, как ты считаешь? Что можно в таком случае предпринять и для чего? _____

С какими мыслями ты завершаешь этот день? _____

Сон этой ночи (если снился) _____

Для заметок _____

Воскресенье.

День семьи.

«Величайшие моменты в жизни связаны не с эгоистичными достижениями, а с тем, что мы делаем для людей, которых любим и уважаем».

Уолт Дисней, художник - мультипликатор

Мои планы на день:

4. _____

5. _____

Важные события этого дня _____

Эмоции дня _____

Сегодня я хвалю себя за _____

Опыт дня или что новенького для себя я сегодня почерпнул/почерпнула

То, что осталось для меня сегодня непонятным. Над чем в дальнейшем я хотел/хотела бы ещё поразмышлять _____

Если сегодня (по-твоему) был конфликт или ты стал/стала его свидетелем, то опиши его вкратце. Какова его причина, как ты считаешь? Что можно в таком случае предпринять и для чего? _____

С какими мыслями ты завершаешь этот день? _____

Сон этой ночи (если снился) _____

Для заметок _____

Понедельник.

Неделя «Знакомства со своим окружением».

«Скажи мне кто твой друг и я скажу кто ты», - тебе ведь известна эта поговорка? Я тебе скажу больше, на тебя влияют не только твои друзья, но и люди, с которыми тебе приходится так или иначе общаться по учёбе, на разных занятиях (музыкальная школа, танцевальный кружок и т.д.). Так же, как все эти люди влияют на тебя, так же и ты влияешь на них. Степень и уровень этого влияния, конечно же, разный, но в друг друге вы оставляете некое впечатление (положительное или же отрицательное), которое в дальнейшем может влиять на твои решения, твои настроения и даже поменять тебя в чём-либо.

Мои планы на день:

4. _____

5. _____

Итак, сейчас я предлагаю тебе выполнить простое задание. Оно выглядит в виде таблицы и тебе просто нужно её заполнить.

ФИО друга, подруги, приятеля, знакомого человека, с которым ты общаешься

Положитель -ные качества этого человека (по твоему мнению)

Отрицатель -ные качества этого человека (по твоему мнению)

Причина, по которой ты с этим человеком общаешься

Что из качеств этого человека есть в тебе тоже (как положи-тельные, так и отрица-тельные)

Запиши свои мысли по поводу данного упражнения _____

Теперь я предлагаю тебе написать свою авторскую сказку. Неважно какой сюжет ты для неё выберешь, главное - это чтобы в этой сказке было как можно больше персонажей (людей, животных, эльфов, роботов и т.д.) и увлекательных приключений.

Теперь перечитай свою сказку и подумай, где в ней ты? Кто из твоих друзей и знакомых ещё есть в этой сказке? Похожи ли ваши отношения в сказке с вашими отношениями в жизни? Если да, то как и чем? Опиши свои мысли и чувства, которые у тебя возникли после выполнения упражнения. _____

Важные события этого дня _____

Эмоции дня _____

Сегодня я хвалю себя за _____

Опыт дня или что новенького для себя я сегодня почерпнул/почерпнула

То, что осталось для меня сегодня непонятным. Над чем в дальнейшем я хотел/хотела бы ещё поразмышлять _____

Если сегодня (по-твоему) был конфликт или ты стал/стала его свидетелем, то опиши его вкратце. Какова его причина, как ты считаешь? Что можно в таком случае предпринять и для чего? _____

С какими мыслями ты завершаешь этот день? _____

Сон этой ночи (если снился) _____

Для заметок _____

Вторник.

День историй из жизни великих людей.

Авраам Линкольн

Американский государственный и политический деятель, 16-й президент США, Линкольн также является национальным героем американских рабов. Его вдохновляющая история началась с молодых лет. Сын бедного фермера с детства занимался тяжёлым физическим трудом. Он, как и его отец, был противником рабства и насилия. В одно время служил в армии в звании капитана. Но вскоре его лишили. Затем Авраам работал землемером, почтальоном, торговцем и так далее. Все попытки открыть своё

дело терпели неудачу. Однако, преодолев множество трудностей, Авраам Линкольн стал успешным адвокатом. А затем, проиграв в нескольких гонках на государственные должности, все

так и достиг своей цели и стал президентом США.

«Сегодня я добился успеха, потому что у меня был друг, который верил в меня. И у меня не хватило духа подвести его...!»

Авраам Линкольн

Мои планы на день:

2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Важные события этого дня _____

Эмоции дня _____

Сегодня я хвалю себя за _____

Опыт дня или что новенького для себя я сегодня почерпнул/почерпнула

То, что осталось для меня сегодня непонятным. Над чем в дальнейшем я хотел/хотела бы ещё поразмышлять _____

Если сегодня (по-твоему) был конфликт или ты стал/стала его свидетелем, то опиши его кратко. Какова его причина, как ты считаешь? Что можно в таком случае предпринять и для чего? _____

С какими мыслями ты завершаешь этот день? _____

Сон этой ночи (если снился) _____

Для заметок _____

Среда.

День кино.

Рекомендованный фильм: «1+1», режиссёры Оливье Накаш и Эрик Толедано.

Запиши свои мысли по поводу фильма _____

Мои планы на день:

5. _____
Важные события этого дня _____

Эмоции дня _____

Сегодня я хвалю себя за _____

Опыт дня или что новенького для себя я сегодня почерпнул/почерпнула

То, что осталось для меня сегодня непонятным. Над чем в дальнейшем я хотел/хотела бы ещё поразмышлять _____

Если сегодня (по-твоему) был конфликт или ты стал/стала его свидетелем, то опиши его вкратце. Какова его причина, как ты считаешь? Что можно в таком случае предпринять и для чего? _____

С какими мыслями ты завершаешь этот день? _____

Сон этой ночи (если снился) _____

Для заметок _____

Четверг.

День спорта.

Убегаем от стресса

.

Доказано: спорт – отличное лекарство от стресса. Чтобы «перезагрузить» мозг, в частности отвлечься от тяжелых мыслей, необходимо сконцентрироваться на чём-то другом. Лучше – на физических упражнениях. Делайте махи руками или ногами, крутите педали на велосипеде и концентрируйтесь на движениях и дыхании. 20 минут упражнений в день помогут снизить уровень стресса, а также улучшат вашу физическую форму.

Помимо этого физические нагрузки улучшают сон – делают его более глубоким. А без хорошего крепкого сна стресс не победить.

Запиши свои мысли о спорте. Какие упражнения ты сделал/сделала сегодня?

Мои планы на день:

5. _____

Важные события этого дня _____

Эмоции дня _____

Сегодня я хвалю себя за _____

Опыт дня или что новенького для себя я сегодня почерпнул/почерпнула

То, что осталось для меня сегодня непонятным. Над чем в дальнейшем я хотел/хотела бы ещё поразмышлять _____

Если сегодня (по-твоему) был конфликт или ты стал/стала его свидетелем, то опиши его вкратце. Какова его причина, как ты считаешь? Что можно в таком случае предпринять и для чего? _____

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.