

Ирина Царук



ЭТО ВСЕ ОБО МНЕ...

Ирина Царук

"Это всё обо мне..."

<https://litres.ru/74351183>

SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

Глава	4
Глава	13
Глава	18
Конец ознакомительного фрагмента.	38

"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 выполняя их самостоятельно, ведь «оценок» за это упражнение никто тебе ставить не будет, также как и критиковать! Правильного или неправильно-го 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 неве-

роятно красивые и завораживающие мандалы. Ты можешь включить тихую и спокойную музыку, под которую тебе будет приятно создавать свой неповторимый шедевр. Также, я оставлю, 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 сам/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 записок». 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 ин-

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 психи-

ческих 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	хваляю	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	хваляю	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
---------	---	-------	------	----

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	хваляю	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

Положительные качества этого человека (по твоему мнению)

Отрицательные качества этого человека (по твоему мнению)

ему 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 тяж

ё

лым физическим трудом. Он, как и его отец, был противником рабства и насилия. В одно время служил в армии в звании капитана. Но вскоре его лишился. Затем Авраам работал землемером, почтальоном, торговцем и так далее. Все попытки открыть сво

ё

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

должности, все

таким 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
------	-----	-----	-----	------------	-----

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 побороть.

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.