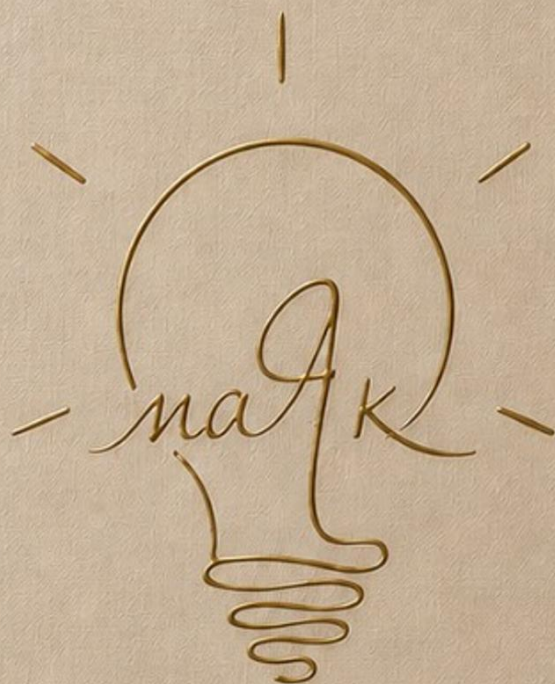


РАСШИРЕННАЯ ТЕТРАДЬ-ТРЕНИНГ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАВНОВЕСИЯ И РЕФЛЕКСИИ



С Л Ы Ш А Т Ь С Е Б Я

О ТОМ, КАК ПЕРЕСТАТЬ ТОНУТЬ В ЧУВСТВАХ
И БЫСТРО ВЫХОДИТЬ ИЗ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ

ПО МОТИВАМ КНИГИ
«НА РАЗНЫХ ЭТАЖАХ С СОБОЙ»

Аня МАЯК

Аня МАЯК

Слышать себя

«Автор»

2026

МАЯК А.

Слышать себя / А. МАЯК — «Автор», 2026

Мы привыкли справляться с чувствами по-разному: подавлять, отвлекаться, терпеть до последнего или ждать, когда всё само пройдёт. Но чувства не исчезают от того, что мы перестаём их замечать. Они продолжают влиять на наше состояние, решения и отношения с собой и другими. Эта тетрадь — практическое путешествие к способности слышать себя раньше, чем внутреннее напряжение превращается в эмоциональный шторм. Здесь вы будете учиться замечать, что происходит внутри: распознавать свои чувства и их сигналы, возвращать внимание в тело, понимать, что стоит за тревогой, страхом, злостью или обидой, и находить подходящий способ действовать. В тетради собраны практики, которые помогают возвращаться к себе в сложных состояниях и постепенно превращать саморегуляцию в навык. Отдельная часть посвящена ежедневной психогигиене, отдыху и восстановлению ресурса — тому, что помогает укреплять внутреннюю устойчивость не тогда, когда уже накрыло, а каждый день. По мотивам книги «на разных этажах с собой».

© МАЯК А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

«Слышать себя»	5
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Слышать себя

«Слышать себя»

Расширенная тетрадь-тренинг эмоционального равновесия и рефлексии

*как перестать тонуть в чувствах
и быстро выходить из кризисных состояний*

По мотивам книги «на разных этажах с собой»

От автора

Вы держите в руках **личный инструмент** для знакомства с собой — через чувства, тело, дыхание и образы.

Этот тренинг для тех, кто ищет **реальные изменения**, а не «волшебную кнопку». Он учит замечать, что на самом деле происходит внутри, и не застревать в тяжелых эмоциях. А осознанно управлять своим состоянием — превращая это в автоматический навык.

Это как **натренировать психологические мышцы**: отреагировать, а не взрываться. Где-то просто заметить: «Ага, я злюсь. Мои границы нарушены. Здесь нужно сказать «нет»». А где-то: «Мне страшно. Я не в опасности, просто новое — и это нормально».

Когда вы в контакте со своими чувствами — обида не мучает месяцами, страх не парализует, тревога не раскручивается. Вы замечаете — и действуете. Быстро. Без лишней драмы.

Почувствовали страх — не впали в ступор, а поняли: «мне нужна безопасность, отойду на шаг». Почувствовали злость — не взорвались, а сказали: «мои границы нарушены, я отвечу». **Чувства не исчезают, но перестают управлять вашей жизнью**. Вы просто начинаете их слышать — и быстро возвращать себя в равновесие.

Эта тетрадь для тех, кто хочет не просто справляться с эмоциями, а понимать их язык на уровне интуиции. А еще — д

ля начинающих психологов, коучей, наставников. Ведь помогающий специалист в первую очередь работает собой, своим состоянием.

Она будет полезна и тем, кто только начинает путь к себе, и тем, кто уже находится в процессе самопознания и ищет новые горизонты.

Раз уж мы собираемся в это путешествие — добро пожаловать на борт. Это не туристический круиз, а скорее увлекательная экспедиция. Где вы — капитан, который ведет бортовой журнал.

Ваши **чувства — не балласт, а сигналы**. Задача не избавиться от них, а научиться понимать, что за ними стоит. Чтобы даже в шторм вы оставались у штурвала.

База: навигация по миру чувств

Первый шаг к управлению — понимание. Этот раздел про то, что такое чувства, зачем они нужны и как с ними обращаться.

Эмоция — это вспышка. Как лампочка на приборной панели. Загорелась — значит что-то случилось.

Чувство — это когда вы уже поняли, в чём проблема. Эмоция, которую вы осмыслили и связали с прошлым опытом.

Эмоция — это мгновенная реакция: вам нахамили — вы вспыхнули.

Чувство — это когда вы уже час или неделю прокручиваете в голове, почему с вами так поступили, и как надо было ответить.

Зачем же нам разбираться в своих чувствах? — вот, что важно понять с самого начала.

Обида, гнев, стыд — это не мусор, который надо выкинуть. Да, порой они такие тяжелые, как камни. Но под ними всегда есть то, ради чего мы все это затеяли. Прожили страх — обрели спокойствие. Выразили гнев — получили удовлетворение. Позволили себе печаль — открыли доступ для радости.

Чувства бывают невыносимыми. Это правда. Но если не разбирать завалы — под них не пробраться. А там, под ними — ресурс. Самый ценный и такой нужный нам. Он прямо под болью.

Если подавлять чувство, оно никуда не исчезает. Оно копится внутри. А потом — взрывается либо внешней ситуацией, либо болезнью. Поэтому **встретиться со своими чувствами — не прихоть или мода, а необходимость**. Рано или поздно они прорвутся. Лучше — в безопасной обстановке, с бумагой и ручкой, а не в кризисе посреди ночи.

Обсудим самые популярные способы бегства от чувств, а значит и от самих себя.

Достижения. Чувства не задушишь ими. Можно построить карьеру, купить квартиру, объездить полмира. Но если внутри заперты боль, страх, обида — они всё равно напомнят о себе. **Достигать, чтобы не чувствовать боли — это тупик.**

Вот как это работает: вы ставите цель за целью — достигаете. С каждым разом восторга все меньше. И в какой-то момент чувствуете... ничего. Или короткую вспышку, которая тут же гаснет. Вы ставите новую цель. Больше. Ещё больше. Надеясь, что на этот раз ощущение наполненности придёт. Но, увы.

И хочется сбежать еще сильнее. В ленту телефона, сериалы, в еду, в алкоголь. Но и это не работает. Не дает ответов. Лишь помогает забыть вопрос. И то на какое-то время.

Или физически остаться, но раствориться в других. Это тоже один из способов бегства. Чтобы спрятать свою обиду, неуверенность и боль в другом. Тоже не лучший рецепт для счастья. Вы перестаёте понимать, где заканчиваетесь вы и начинается другой человек — партнер, ребенок, друг. Не знаете, чего хотите на самом деле. Не слышите свою усталость. Стираются границы, ответственность размыта, огонь в глазах тухнет, пропадает интерес к жизни, начинается кризис...

Потому что вы пытаетесь внешним заполнить внутреннее. А это перестает работать, когда закрыт «базовый минимум»: все есть — а счастья нет. Как бы высоко вы ни взлетели по карьерной лестнице — пустота внутри останется. И будет становиться только заметнее.

Единственный способ закрыть дыру — встретиться с тем, что внутри. С болью, страхом, обидой. Не засыпать их достижениями или бегством. А разобрать по кусочкам, прожить, отпустить.

Только тогда достижения перестанут быть латкой на пробоине. И начнут **приносить настоящее удовлетворение**.

Для чего нужны чувства?

Если вы чувствуете...

...это значит

...ваше действие

Страх

есть опасность, реальная или воображаемая
остановиться, осмотреться, оценить угрозу, восстановить безопасность

Гнев

нарушены ваши границы, ущемлена потребность
сказать «нет», отстоять себя, не разрушая

Печаль

произошла потеря (что-то или кто-то ушёл)
замедлиться, позволить себе плакать, отгоревать. Компенсировать потерю

Обида

чувство, что с вами поступили несправедливо
спросить: «чего я хочу на самом деле?» Восстановить справедливость для себя.

Одиночество

отсутствие значимых отношений
восстановить или создать контакт в первую очередь с собой

Стыд

ощущение, что с вами что-то не так
восстановить чувство собственной значимости, признать свою «нормальность»

Вина

вы нарушили свои или чужие границы, причинили вред
извиниться, исправить, простить себя

Радость

всё в порядке, вы в ресурсе, потребность закрыта
наслаждаться, запоминать, делиться

Удовлетворение

вы получили желаемое, тело и психика в балансе
выдержать паузу, не хвататься за новое, сказать себе «достаточно», получить удовольствие

«

Как не тонуть»

—

практика проживания

Прожить чувство — значит не бороться с ним, а дать ему место. Не подавлять, не объяснять, а просто: заметить, подышать в зону дискомфорта, позволить ощущению быть и трансформировать его во что-то полезное для себя. Вот как это делается:

Шаг 1. Заметить.

Закройте глаза. Вспомните ситуацию, которая вызывает у вас дискомфорт. Скажите себе: «Я сейчас что-то чувствую». Не надо оценивать — хорошо это или плохо. Просто отметьте и как-то назовите. Если сложно — воспользуйтесь таблицей выше или словарем чувств в конце тетради.

Например: «со мной поступили несправедливо! Мне обидно!»

Шаг 2. Найти, где оно живёт.

Пройдите вниманием по всему телу. Где дискомфорт?

Тяжесть в груди?

Ком в горле?

Сжатые челюсти?

Холод в животе?

Пустота в солнечном сплетении?

Назовите это место. «У меня тяжесть в груди». «У меня ком в горле».

Шаг 3. Подышать.

Положите руку на то место, где ощущаете центр чувства. Дышите. На вдохе — посылайте туда внимание, как теплый свет. На выдохе — расслабляйте.

Даже при самых тяжелых состояниях активное внимание и дыхание 5-7 минут позволяет значительно разрядить напряжение

Для тех, кто готов идти дальше, есть несколько продвинутых шагов для трансформации состояния:

Шаг 4. Спросить себя:

«А что, если так будет всегда?» Здесь не нужно успокаивать себя, искать оправдания. Нужно просто допустить мысль о том, что, **если так будет всегда?** Что тогда хочется сделать?

Обычно здесь хочется либо напасть/взорвать/убить, либо плакать/сдаться/умереть.

Нужно позволить себе это сделать мысленно. Дать себе возможность прожить этот импульс психикой, чтобы не провоцировать его проявление в жизни. Сделать во всех красках. Здесь вы никому не причиняете вреда. И наблюдайте, как будет меняться состояние.

Шаг 5. Снова заметить:

«а как теперь я себя чувствую?». И снова назвать, но уже новое, ресурсное состояние, найти его в теле, придумать метафору и побыть с этим, пока не почувствуете, что вам достаточно.

Обычно злость трансформируется в облегчение и удовлетворение, аутоагрессия – в базовое спокойствие и легкость.

Итого 3 шага - чтобы снять напряжение, еще 2 – чтобы трансформировать состояние

Пример: вас обидел близкий человек — нахамил, оскорбил и перестал разговаривать.

Шаг 1. Заметить.

Закрываете глаза. Вспоминаете ситуацию. Говорите себе: «Я сейчас что-то чувствую». Называете: «Меня несправедливо обидели. Мне обидно, и я злюсь».

Шаг 2. Найти, где живёт.

Проводите вниманием по телу. Где дискомфорт? «Тяжесть в груди. Ком в горле. Челюсти сжаты».

Шаг 3. Подышать.

Кладёте руку туда, где чувствуете центр этого дискомфорта, например, на грудь. Дышите: вдох — внимание в тяжесть, выдох — расслабляете. 5–7 минут. Тяжесть становится чуть меньше. Ком в горле — чуть мягче.

Шаг 4. Спросить себя (для продвинутых):

«А что, если так будет всегда? Он больше никогда не извинится и не заговорит со мной?»
Что тогда хочется сделать?

— Напасть: «Как он смеет! Я ему выскажу! Я заставлю его страдать!»

Позволяете себе это мысленно. В мельчайших деталях. Нападайте, кричите, обвиняйте, бейте посуду, да хоть на куски его разорвите в воображении. Не сдерживаетесь.

Потом замечайте: ярость утихает. Остаётся... что-то другое.

Шаг 5. Снова заметить.

«А как теперь я себя чувствую?» Усталость. Опустошение. И чуть-чуть — облегчение. Находите в теле: тяжесть в груди ушла, вместо неё — пространство и тишина.

Придумываете метафору: «как будто из меня выпустили пар и теперь внутри — голубая дымка». Побудьте с этим состоянием, пока не почувствуете, что достаточно.

Результат: вы не нахамили в ответ, не разорвали отношения, не подавили обиду. Вы прожили её в безопасном пространстве — своей голове. И теперь можете спокойно решать, что делать дальше: подойти поговорить, дать себе время или отпустить ситуацию.

Шторм: как не застрять в сложных чувствах

А теперь — туда, где волны выше. Где чувства смешиваются, застревают и тянут на дно. Этот раздел — о том, как распутать узел, чтобы не утонуть.

Обида, вина, стыд — теперь под другим углом. Из первого раздела вы уже знаете, что с ними делать в моменте. Теперь — посмотрим, где они искажаются и с чем их путают.

Обида

С чем путают:

С разочарованием. Разочарование — «увы, не случилось». В нём нет адресата. Обида всегда направлена на кого-то: «ты виноват».

С печалью. Печаль — это грусть об утрате. Обида — злость на того, кто (как кажется) эту утрату причинил.

С бессилием. Бессилие говорит: «я ничего не могу изменить». Обида шепчет: «это он виноват, что я ничего не могу».

Ловушка: обида маскируется под «справедливый гнев». Но гнев требует действия в настоящем, а обида живёт прошлым: «ты должен был, но не сделал».

Вопрос к себе (вспоминаем старую обиду на кого-либо и размышляем): «Что я на самом деле хочу от этого человека? А могу ли я дать себе это самостоятельно?»

Пример: «Я обижена на маму, что она не хвалила меня. На самом деле я хочу, чтобы меня замечали. Могу ли я замечать свои достижения сама и хвалить себя?»

Вина

С чем путают:

С ответственностью (ответственность говорит: «я могу исправить», вина: «я плохой»).

Со стыдом (стыд — «со мной что-то не так», вина — «я сделал что-то не так»).

С долгом (долг можно выбрать, вина наваливается).

Ловушка: вину легко навязать. Достаточно сказать «как тебе не стыдно». И вот вы уже оправдываетесь.

Вопрос к себе (вспоминаем, где и когда чувствовали вину): «Эта вина моя или мне её внушили?»

Пример: «Муж сказал, что я плохая хозяйка, потому что не успела приготовить ужин. Я почувствовала вину. Но чья это вина? Я не успела, потому что работала. Я не обязана успевать всё. Это не моя вина, это его ожидания».

Стыд

С чем путают:

С виной (вина про конкретный поступок, стыд про личность).

Со скромностью (скромность — выбор, стыд — страх отвержения).

С «правильным поведением» (культурные нормы часто маскируют стыд под воспитание).

Ловушка: стыд говорит «со мной что-то не так», но не уточняет — с чем именно. Вы отвергаете себя целиком.

Вопрос: «Какую свою часть я отвергаю, когда стыжусь? А что, если разрешить ей быть?»

Пример: «Мне стыдно, что я не согласилась помочь коллеге в выходной. Какую часть я отвергаю? Ту, которая умеет говорить "нет" и защищать свои границы. А что, если разрешить ей быть? Что случится? Ничего страшного — просто я перестану быть удобной для всех. И это нормально».

Зависть и ревность

— почти одно и то же

Оба чувства говорят: «У него есть то, чего хочу я». Разница в оттенке:

Зависть — к тому, что у другого есть, а у меня нет.

Ревность — к тому, что у другого есть близость с тем, кто важен мне.

Из чего состоит зависть:

Злость («почему у него, а не у меня») + Интерес («я тоже так хочу») + Стыд («со мной что-то не так, раз у кого-то есть, а у меня нет»).

Ресурс: зависть — это карта ваших желаний. Она показывает, чего вы на самом деле хотите.

Справка: восхищение — это тоже оттенок зависти, но социально приемлемый. Мы восхищаемся тем, что хотели бы иметь или уметь сами, но не стыдимся этого.

Упражнение «Компас желаний»

Вспомните, кому вы завидуете и чему именно. Спросите: «Что это говорит о моём желании?» Не «какая я плохая», а «чего я хочу на самом деле?» Запишите ответ. Это начало вашего пути к этому желанию.

Ревность

— близкая родственница зависти.

Но если зависть говорит «у него есть то, чего хочу я», то ревность — «у него есть доступ к тому, кто важен мне».

Из чего состоит ревность:

Страх потери + неуверенность в себе + воображение («а вдруг там что-то происходит?») + злость на того, кто (как кажется) отнимает.

Ресурс: ревность показывает, насколько близкие отношения для вас ценны. И где вы себе не доверяете.

Упражнение «Раздели ревность на части»

Вспомните ситуацию, где вы ревновали. Спросите себя:

— Чего я боюсь на самом деле? (потерять, что меня заменят, что я недостаточно хорош/а)

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.