

18+

ТАМАРА ШЕПЕЛЕВА

**УКРОТИ СВОИХ
ВНУТРЕННИХ
ДЕМОНОВ:
РАЗРЕШЕНИЕ
ВНУТРЕННИХ
КОНФЛИКТОВ**

43 УРОКА ДЛЯ ГАРМОНИЗАЦИИ
ВНУТРЕННЕГО МИРА

Тамара Шепелева
Укроти своих внутренних
демонов: Разрешение
внутренних конфликтов.
43 урока для гармонизации
внутреннего мира

<https://litres.ru/74370079>

ISBN 9785007099790

Аннотация

Вы когда-нибудь чувствовали себя полем битвы? «Хочу» конфликтует с «надо», амбиции разбиваются о страх неудачи, а желание перемен встречается с отчаянным сопротивлением привычного уклада. Мы тратим годы на борьбу с собой, не осознавая, что этот внутренний разлад — главный «пожиратель» нашей энергии, радости и жизненных возможностей.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ. Ваш путь к внутренней гармонии	6
ПРАКТИКА	9
— Часть 1 (например, «Хочу»): _____	10
— Часть 2 (например, «Боюсь»): _____	11
ВОПРОСЫ ДЛЯ ГЛУБОКОЙ СЕБЯРЕФЛЕКСИИ	12
ПРАКТИКА	14
ВОПРОСЫ ДЛЯ ГЛУБОКОЙ СЕБЯРЕФЛЕКСИИ	15
ПРАКТИКА	17
ВОПРОСЫ ДЛЯ ГЛУБОКОЙ СЕБЯРЕФЛЕКСИИ	18
ПРАКТИКА	20
ВОПРОСЫ ДЛЯ ГЛУБОКОЙ СЕБЯРЕФЛЕКСИИ	21
ПРАКТИКА	23
ВОПРОСЫ ДЛЯ ГЛУБОКОЙ СЕБЯРЕФЛЕКСИИ	24
ПРАКТИКА	26
ВОПРОСЫ ДЛЯ ГЛУБОКОЙ СЕБЯРЕФЛЕКСИИ	27
ПРАКТИКА	29
ВОПРОСЫ ДЛЯ ГЛУБОКОЙ	30

**Укроти своих внутренних
демонов: Разрешение
внутренних конфликтов
43 урока для гармонизации
внутреннего мира**

Тамара Шепелева

© Тамара Шепелева, 2026

ISBN 978-5-0070-9979-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Укроти своих внутренних демонов: Разрешение
внутренних конфликтов. 43 урока для гармонизации
внутреннего мира**

ВВЕДЕНИЕ. Ваш путь к внутренней гармонии

Внутри каждого из нас живет целый мир — со своими желаниями, ценностями, страхами и стремлениями. Иногда эти «внутренние голоса» прекрасно ладят между собой. Но часто они вступают в противоречие, разрывая нас на части: «Я хочу начать новое дело, но боюсь провала», «Мне нужно отдохнуть, но чувство вины заставляет работать дальше», «Я люблю этого человека, но его привычки невыносимы».

Эти внутренние конфликты не просто вызывают стресс. Они парализуют волю, приводят к прокрастинации, самосаботажу и ощущению потерянности. Они отнимают энергию, которую можно было бы направить на созидание и радость.

Эта книга-тетрадь — не про то, как «победить» одну часть себя и подавить другую. Это путь к внутреннему примирению и сотрудничеству. Вы научитесь слышать каждый голос внутри, понимать его истинные намерения и находить «третий путь» — решение, которое уважает потребности всех ваших внутренних частей.

Как работать с этой тетрадью:

— Один урок — одна тема. Не спешите. Дайте себе время прожить каждый урок, сделать все упражнения и осмыслить инсайты.

— Пишите от руки. Это активизирует зоны мозга, отвечающие за глубокую переработку информации и помогает выйти за рамки привычных мыслей.

— Будьте честны с собой. Здесь нет «правильных» или «неправильных» ответов. Ваш внутренний мир — это уникальная система, и только вы можете быть её главным исследователем.

— Практикуйте сострадание к себе. В процессе вы будете открывать не всегда приятные стороны своей личности. Относитесь к ним с таким же пониманием и добротой, как к маленькому ребенку, который ошибся.

УРОК 1. Осознание конфликта: Что болит и почему?

Фокус урока: Научиться выявлять конкретный внутренний конфликт, разделяя его на две или более конфликтующие части.

ТЕОРИЯ: Внутренний конфликт — это не болезнь, а сиг-

нал

Внутренний конфликт возникает, когда две или более части вашей личности (ценности, желания, потребности, убеждения) тянут вас в разные стороны. Это не признак слабости, а сигнал о том, что какая-то важная потребность не удовлетворена или две потребности столкнулись.

Пример: Часть 1: «Хочу бросить скучную работу и заняться творчеством» против Части 2: «Боюсь остаться без денег и потерять стабильность».

ПРАКТИКА

Упражнение: «Мои конфликтующие части»

Вспомните самую актуальную для вас сложную ситуацию или проблему. Попробуйте описать её через две противоположные «части», которые тянут вас в разные стороны. Дайте каждой части простое название (например: «Мечтатель» и «Страж», «Бунтарь» и «Отличник»).

Мой текущий внутренний конфликт:

**— Часть 1 (например,
«Хочу»): _____**

Что она хочет/какая у неё потребность: _____

**— Часть 2 (например,
«Боюсь»): _____**

От чего она защищает/какая у неё потребность: _____

ВОПРОСЫ ДЛЯ ГЛУБОКОЙ СЕБЯРЕФЛЕКСИИ

•

Если бы эти две части могли поговорить, что бы они сказали друг другу? Какая эмоция преобладает в этом внутреннем диалоге (гнев, страх, отчаяние)?

[Место для твоих мыслей]

•

Как этот конфликт проявляется в вашей повседневной жизни? (Например: прокрастинация, внезапные смены настроения, трудности с принятием решений).

[Место для твоих мыслей]

УРОК 2. Голос Внутреннего Критика: Кто там шумит?

Фокус урока: Выявить и понять функцию вашего Внутреннего Критика, который часто разжигает внутренние конфликты.

ТЕОРИЯ: Критик — это не враг, а «перестаравшийся защитник»

Внутренний Критик — это голос, который осуждает, обесценивает, сравнивает вас с другими и указывает на ваши недостатки. Часто он проявляется как страх неудачи, чувство вины или стыда. Важно понять, что его изначальное (но искаженное) намерение — защитить вас. Он боится, что вы совершите ошибку, будете отвергнуты или испытаете боль.

Пример фраз Критика: «У тебя ничего не получится», «Ты слишком глуп для этого», «Опять провалишься, как в прошлый раз», «Что о тебе подумают люди?».

ПРАКТИКА

Упражнение: «Лицо моего Критика»

Сфокусируйтесь на внутреннем конфликте из Урока 1. Какие именно фразы или мысли ваш Внутренний Критик использует, чтобы помешать вам двигаться в желаемом направлении или чтобы усилить ваше чувство вины/страха?

—

Фраза Критика 1: _____

Какое его позитивное, но искаженное намерение? (Например: «Хочет уберечь от боли»): _____

—

Фраза Критика 2: _____

Какое его позитивное, но искаженное намерение? _____

ВОПРОСЫ ДЛЯ ГЛУБОКОЙ СЕБЯРЕФЛЕКСИИ

•

На чей голос похож ваш Внутренний Критик? (Родитель, учитель, значимая фигура из прошлого?)

[Место для твоих мыслей]

•

Если бы вы могли сказать своему Критику: «Я слышу тебя. Спасибо за заботу. Но я справлюсь по-другому», что бы изменилось в вашем внутреннем состоянии?

[Место для твоих мыслей]

УРОК 3. Голос Внутреннего Ребенка: Чего он боится и чего хочет?

Фокус урока: Установить контакт с вашим Внутренним Ребенком — частью, которая хранит наши истинные желания, страхи, раны и потребность в любви и безопасности.

ТЕОРИЯ: Ребенок — это источник энергии и уязвимости

Внутренний Ребенок — это олицетворение наших нереализованных потребностей, спонтанности, радости, но и глубоких травм, обид и страхов, полученных в детстве. Часто внутренние конфликты возникают из-за того, что наш Внутренний Ребенок боится рисковать, чувствует себя нелюбимым или отвергнутым, и это блокирует взрослого в достижении целей.

Пример проявлений: Прокрастинация (ребенок не хочет делать «неинтересное»), капризы, обиды, желание спрятаться, поиск одобрения.

ПРАКТИКА

Упражнение: «Мой внутренний ребенок»

Вернитесь к конфликту из Урока 1. Подумайте, что в этой ситуации чувствует, чего боится или что хочет ваш Внутренний Ребенок.

—

Что хочет мой Внутренний Ребенок в этой ситуации? (Например: «Хочет играть и не думать о последствиях», «Хочет, чтобы его любили просто так»):

—

Чего боится мой Внутренний Ребенок? (Например: «Боится быть брошенным», «Боится, что его не похвалят», «Боится наказания за ошибку»):

ВОПРОСЫ ДЛЯ ГЛУБОКОЙ СЕБЯРЕФЛЕКСИИ

•

Если бы вы могли обнять своего Внутреннего Ребенка, что бы вы ему сказали? Какое обещание или успокаивающее слово он хотел бы услышать от вас, взрослого себя?

[Место для твоих мыслей]

•

Насколько сильно голос Внутреннего Ребенка влияет на ваши текущие решения (например, избегание ответственности, поиск одобрения, стремление к мгновенному удовольствию)?

[Место для твоих мыслей]

Продолжаем погружение во внутренний мир. Теперь, когда мы познакомились с основными «игроками» (Критиком и Ребенком), нам нужно найти ту силу, которая сможет ими управлять и привести их к согласию.

УРОК 4. Голос Внутреннего Взрослого: Мудрый Наблюдатель и Посредник

Фокус урока: Активировать часть личности, способную беспристрастно наблюдать за конфликтом и принимать взвешенные решения.

ТЕОРИЯ: Кто такой Внутренний Взрослый?

Внутренний Взрослый — это ваша осознанная часть. В отличие от Ребенка, он не поддается эмоциям мгновенно, и в отличие от Критика, он не осуждает. Его главные инструменты — логика, факты, сострадание и ответственность. Именно Взрослый может выслушать обе конфликтующие стороны и найти компромисс. Его задача — быть «капитаном корабля», а не просто пассажиром, которого штормит.

Пример работы Взрослого: «Я вижу, что Часть 1 хочет перемен, а Часть 2 боится неизвестности. Это нормально. Давайте посмотрим на реальные цифры и составим безопасный план».

ПРАКТИКА

Упражнение: «Кресло Наблюдателя»

Представьте, что внутри вас есть удобное кресло, из которого вы можете наблюдать за своим конфликтом со стороны. Сядьте в него мысленно. Посмотрите на свои части из Урока 1 как на двух спорящих людей.

—

Что видит ваш Взрослый-Наблюдатель? (Опишите ситуацию максимально сухими фактами, без эмоций):

—

Какое мудрое и спокойное слово ваш Взрослый мог бы сказать обеим сторонам прямо сейчас?

ВОПРОСЫ ДЛЯ ГЛУБОКОЙ СЕБЯРЕФЛЕКСИИ

•

Как часто в течение дня вы находитесь в состоянии «Взрослого»? Что помогает вам возвращаться в это состояние, когда эмоции (Ребенок) или обвинения (Критик) захватывают вас?

[Место для твоих мыслей]

•

Если бы вы принимали решение из состояния абсолютно-го спокойствия и уверенности, каким бы оно было?

[Место для твоих мыслей]

УРОК 5. Ценности против Ценностей: Когда обе стороны правы

Фокус урока: Понять, что внутренний конфликт — это часто столкновение двух важных для вас ценностей, а не борьба «добра со злом».

ТЕОРИЯ: Позитивное намерение каждой части

За каждым внутренним конфликтом стоят ваши глубинные ценности. Если одна часть хочет свободы, а другая — безопасности, это не значит, что одна из них «плохая». Обе они хотят для вас блага. Конфликт возникает потому, что они не знают, как реализовать обе ценности одновременно. Наша задача — перестать обесценивать одну часть в угоду другой и признать важность обеих.

Пример: Ценность «Развитие» (хочу новый проект) сталкивается с ценностью «Семья» (хочу проводить время с близкими).

ПРАКТИКА

Упражнение: «Аудит ценностей»

Посмотрите на свой конфликт из Урока 1 и выделите главную ценность каждой стороны.

• Ценность Части 1: _____

Почему это для меня действительно важно? _____

• Ценность Части 2: _____

Почему это для меня действительно важно? _____

ВОПРОСЫ ДЛЯ ГЛУБОКОЙ СЕБЯРЕФЛЕКСИИ

•

Признаете ли вы, что обе эти ценности имеют право на существование в вашей жизни? Можете ли вы поблагодарить ту часть, которая защищает вторую ценность, даже если она делает это «громко» и неудобно?

[Место для твоих мыслей]

•

Как изменится ваше отношение к конфликту, если вы перестанете считать одну из частей «препятствием»?

[Место для твоих мыслей]

УРОК 6. Вторичная выгода: Почему мне выгодно не решать этот конфликт?

Фокус урока: Обнаружить скрытые бонусы, которые вы получаете, оставаясь в состоянии внутреннего противоречия.

ТЕОРИЯ: Скрытый «профит» от страданий

Иногда мы годами не разрешаем внутренний конфликт, потому что он дает нам вторичную выгоду. Например, пока я «мучаюсь выбором» между двумя работами, мне не нужно брать на себя реальную ответственность и начинать впахивать на одной из них. Пока я конфликтую с собой по поводу лишнего веса, я могу получать сочувствие от окружающих или оправдывать свои неудачи в личной жизни «плохой формой».

Вторичная выгода — это то, что удерживает нас в тупике.

ПРАКТИКА

Упражнение: «Честный ответ»

Спросите себя максимально искренне: что хорошего я потеряю, если этот конфликт разрешится прямо завтра?

—

Если я разрешу этот конфликт, мне придется: (Например: действовать, рисковать, лишиться чьей-то поддержки, стать взрослым):

—

Какую «награду» я получаю за свои сомнения и бездействие сейчас?

ВОПРОСЫ ДЛЯ ГЛУБОКОЙ СЕБЯРЕФЛЕКСИИ

•

Готовы ли вы отказаться от этой вторичной выгоды ради настоящих перемен и внутренней целостности? Какова реальная цена вашего промедления?

[Место для твоих мыслей]

•

Как вы можете получить то, что дает вам вторичная выгода (например, безопасность или внимание), другим, более здоровым способом?

[Место для твоих мыслей]

УРОК 7. Техника «Две руки»: Внутренний диалог

Фокус урока: Создать физическое проявление двух конфликтующих частей для более глубокого диалога и понимания их позиций.

ТЕОРИЯ: Тело как проводник

Наше тело часто хранит ответы и ощущения, которые мы не можем выразить словами. Техника «Две руки» (или «Два стула») помогает вывести внутренний конфликт из головы в физическое пространство. Каждая рука (или каждый стул) становится «представителем» одной из конфликтующих частей. Это позволяет вам не только услышать их, но и почувствовать их энергию.

Цель: Дать каждой части «выговориться» без осуждения.

ПРАКТИКА

Упражнение: «Диалог руками»

Сядьте удобно. Положите ладони на колени. Представьте, что на одной ладони сидит «Часть 1» (например, «Хочу новое дело»), а на другой — «Часть 2» (например, «Боюсь провала»).

—

Правая рука (Часть 1): О чем она хочет рассказать? Что она чувствует? Как она видит ситуацию? (Запишите её слова, будто это отдельный человек):

—

Левая рука (Часть 2): О чем она хочет рассказать? Что она чувствует? От чего она пытается защититься? (Запишите её слова):

ВОПРОСЫ ДЛЯ ГЛУБОКОЙ СЕБЯРЕФЛЕКСИИ

•

Какая из частей оказалась более «громкой» или более напуганной?

[Место для твоих мыслей]

•

Если бы эти две руки могли прикоснуться друг к другу (нежно, без борьбы), какое чувство возникло бы между ними?

[Место для твоих мыслей]

УРОК 8. Истинное намерение: За чем стоит этот конфликт?

Фокус урока: За каждым «нет» и «не хочу» вашей внутренней части всегда стоит позитивное намерение — защита, желание любви, безопасности, свободы и т. д. Цель — найти это глубинное намерение.

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.