

18+

АНАСТАСИЯ РОМАНОВА

ДИКОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ

21 УРОК ОСОЗНАНИЯ
И ВОЗВРАЩЕНИЯ К СЕБЕ
НАСТОЯЩЕМУ

Анастасия Романова
Дикое Пробуждение. 21 урок
осознания и возвращения
к себе настоящему

<https://litres.ru/74370669>

ISBN 9785007106658

Аннотация

Эта тетрадь — ваш проводник в мир внутреннего исследования. За 21 урок мы научимся:

1. Распознавать маски: Отделять свои истинные реакции от тех, которые мы играем для других.
2. Слушать тело: Возвращать связь с инстинктами, которые были заглушены годами.
3. Декодировать эмоции.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ. Утраченная связь с собой	5
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Дикое Пробуждение 21 урок осознания и возвращения к себе настоящему

Анастасия Романова

© Анастасия Романова, 2026

ISBN 978-5-0071-0665-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Дикое Пробуждение. 21 урок осознания и возвра-
щения к себе настоящему**

ВВЕДЕНИЕ. Утраченная связь с собой

Мы живем в эпоху бесконечных уведомлений, идеальных картинок в социальных сетях и непрерывной гонки за успехом. Нас учат быть «эффективными», «позитивными» и «соответствующими». Мы тщательно строим свой фасад, чтобы соответствовать ожиданиям мира, забывая, кто мы есть на самом деле, когда никто не смотрит.

Это похоже на долгий, глубокий сон. Мы спим, ведомые чужими сценариями, чужими страхами и чужими желаниями. Мы потеряли связь с нашим внутренним диким началом — той инстинктивной, аутентичной частью нас, которая знает, чего мы хотим, что нам нужно, и что приносит нам истинную радость, а не навязанное счастье.

«Дикое Пробуждение» — это не просто метафора. Это биологический процесс возвращения к себе. Наш мозг, наш гормональный фон, наши ощущения и инстинкты — всё это было приглушено шумом внешнего мира и внутренними запретами.

Эта тетрадь — ваш проводник в мир внутреннего иссле-

дования. За 21 урок мы научимся:

1. Распознавать маски: Отделять свои истинные реакции от тех, которые мы играем для других.
2. Слушать тело: Возвращать связь с инстинктами, которые были заглушены годами.
3. Декодировать эмоции: Понимать, что гнев, грусть, страх — это не враги, а важные послания от нашего внутреннего «Я».
4. Восстанавливать границы: Защищать свое пространство от чужого влияния.
5. Принимать свою «тень»: Интегрировать те части себя, которые мы считаем «неприемлемыми» или «некрасивыми».

Правила работы с тетрадью:

- Искренность без стыда. Это ваш личный дневник. Вы можете писать всё, что приходит в голову, без цензуры.
- Один урок в день. Не спешите. Каждое упражнение требует времени для интеграции.

- Пишите от руки. Это активирует глубинные связи между мозгом и телом, помогая вам по-настоящему «ощутить» свои ответы.
 - Практикуйте в тишине. Найдите время и место, где вас никто не побеспокоит.
-

УРОК 1. Твои маски: Что ты носишь для мира?

«Мы рождаемся подлинными, но со временем учимся надевать маски. Они защищают нас, но также отделяют от себя настоящих. Давай посмотрим, какие маски ты носишь и зачем».

Суть триггера: Социальное одобрение — мощнейший драйвер человеческого поведения. Мы подстраиваемся под ожидания родителей, друзей, коллег, партнёров. Эти «маски» (роли) становятся частью нас, но под ними теряется контакт с истинным «Я».

Нейробиологическая цель: Активация медиальной префронтальной коры (mPFC), отвечающей за самореференцию и самооценку. Мы должны осознать, какие роли мы играем,

и разделить их с нашей глубинной сущностью.

Практика «Инвентаризация ролей»:

1. Список ролей: Выпишите 5—7 самых частых ролей, которые вы играете в течение дня или недели (например: «Я — идеальная мать/отец», «Я — успешный/ая сотрудник/ца», «Я — веселый (ая) друг/подруга», «Я — покорный (ая) партнер/ша», «Я — тот (а), кто всегда помогает»).

2. Эмоциональный аудит: Для каждой роли ответьте:

- «Какие эмоции я испытываю, когда ношу эту маску?» (например: «Усталость», «Напряжение», «Гордость», «Беспокойство»).

- «Какую часть себя я при этом скрываю?» (например: «Свою усталость», «Свое истинное мнение», «Свою потребность в помощи»).

1. Осознание цели маски: Спросите себя: «Для чего мне нужна эта маска? Что она защищает? Чего я боюсь, если её сниму?»

— — — — —

Рабочий лист Урока 1:

-

Мои 5 самых частых ролей/масок:

1.

— — — — —

2.

— — — — —

3.

— — — — —

4.

— — — — —

5.

— — — — —

•

Какую эмоцию я скрываю под маской «успешного сотрудника»?

•

Чего я боюсь, если сниму маску «всегда веселого друга»?

•

Моё утверждение на сегодня: «Я вижу свои маски. Они служили мне защитой, но больше не определяют меня. Я готов (а) начать путь к себе настоящему (ей)».

— — — — —

УРОК 2. Голос тела: Что оно пытается тебе сказать?

«Твоё тело — это твой самый честный гид. Оно хранит все невысказанные слова, непрожитые эмоции и подавленные желания. Давай научимся слушать его шепот, прежде чем оно начнет кричать».

Суть триггера: В погоне за ментальными достижениями мы часто игнорируем сигналы тела: хроническую усталость, мышечные зажимы, головные боли, проблемы с пищеварением. Эти симптомы — это не просто «болезни», это телесные проявления подавленных эмоций и несбывшихся потребностей.

Нейробиологическая цель: Активация островковой коры (Insula), отвечающей за interoception (восприятие внутренних ощущений тела). Мы должны восстановить связь «мозг-тело», чтобы понимать, что именно нам нужно на самом базовом, инстинктивном уровне.

Практика «Телесное сканирование»:

Выполните это упражнение в тишине, сидя или лежа.

1. Сканирование сверху вниз: Закройте глаза. Медленно переводите внимание с макушки головы вниз, до кончиков пальцев ног. Обращайте внимание на любые ощущения: теп-

ло, холод, пульсацию, покалывание, напряжение, расслабление. Не оценивайте, просто наблюдайте.

2. Поиск «зажима»: Найдите одно место в теле, где вы чувствуете хроническое напряжение или дискомфорт (плечи, шея, челюсть, живот, поясница).

3. Диалог с телом: Мысленно «спросите» эту часть тела: «Что ты пытаешься мне сказать? Какая эмоция здесь застряла? Какая потребность не удовлетворена?». Не ждите слов, просто прислушайтесь к первым ощущениям или образам, которые возникнут.

4. Дыхание в зажим: Сделайте глубокий вдох, мысленно направляя воздух в эту зону напряжения. На выдохе представьте, что напряжение расслабляется и уходит из тела. Повторите 5—7 раз.

— — — — —

Рабочий лист Урока 2:

- Где в моём теле я сейчас чувствую наибольшее напряжение?

•

Какая эмоция или потребность, как мне кажется, застряла в этой зоне?

•

Что я могу сделать сегодня (одно маленькое действие), чтобы позаботиться об этой части тела или удовлетворить эту потребность?

•

Моё утверждение на сегодня: «Моё тело — мой мудрый проводник. Я слушаю его сигналы. Я даю себе разрешение чувствовать и заботиться о себе на самом глубоком уровне».

УРОК 3. Эмоции как посланники: Перестань их подавлять

«Мы делим эмоции на „хорошие“ и „плохие“. Но эмоция — это всего лишь информация. Гнев говорит о нарушении границ. Грусть — о потере. Страх — об угрозе. Давай научимся читать эти послания, а не прятать их».

Суть триггера: Общество часто учит нас подавлять «неудобные» эмоции: «Не злись, это некрасиво», «Не плачь, будь сильным», «Не бойся, это глупо». Но подавленные эмоции не исчезают. Они превращаются в хроническое напряжение в теле, психосоматические заболевания или внезапные, неконтролируемые вспышки.

Нейробиологическая цель: Активация лимбической системы для безопасного проживания эмоций и их интеграции с префронтальной корой для анализа. Мы должны дать эмоциям «право голоса», чтобы они выполнили свою функцию — передали информацию и ушли.

Практика «Эмоциональный дневник» и «Проговаривание»:

1. Выбор эмоции: Вспомните момент, когда вы почувствовали сильную «неудобную» эмоцию (гнев, грусть, страх, раздражение), но подавили её. Выберите одну такую ситуацию.

2. Запись эмоции: Запишите, что именно вы почувствовали, где это отозвалось в теле. Назовите эмоцию по имени (например: «Я почувствовал (а) гнев, ком в груди»).

3.

Письмо эмоции (без адресата): Напишите короткое письмо этой эмоции. Обращайтесь к ней как к живому существу.

- «Привет, Гнев! Я вижу тебя. Я знаю, что ты здесь, чтобы сказать мне о... (нарушенных границах, несправедливости). Спасибо за информацию. Теперь я знаю, что мне нужно обратить внимание на...»

- «Привет, Грусть! Я чувствую тебя. Я знаю, что ты здесь, чтобы помочь мне оплакать... (потерю, несбывшуюся надежду). Я разрешаю себе почувствовать твою тяжесть. Я знаю, что ты уйдешь, когда твоя работа будет сделана».

4.

Проговаривание вслух: Прочитайте свое письмо вслух. Это помогает вывести эмоцию из внутреннего пространства во внешнее, дать ей выход.

— — — — —

Рабочий лист Урока 3:

-

Какую эмоцию я сегодня подавил (а)? (Гнев, грусть, страх и т.д.):

-

Где в моём теле эта эмоция отозвалась сильнее всего?

-

Моя «фраза-послание» этой эмоции (коротко):

-

Моё утверждение на сегодня: «Мои эмоции — мои союз-

ники. Я слушаю их послания. Я позволяю себе чувствовать всё, что приходит, и даю этому выход».

УРОК 4. Инстинктивные желания: Что хочет твоя «Дикая часть»?

«Мы научились жить „как надо“, „как принято“, „как разумно“. Но под всем этим прячутся твои чистые, необузданные желания — просто спать, есть сладкое, кричать, бежать или обниматься. Давай дадим им голос».

Суть триггера: Общество, воспитание и социальные нормы накладывают запрет на наши естественные, инстинктивные желания. Мы стыдимся своей лени, агрессии, сексуальности или потребности в простом физическом комфорте. Эти подавленные желания становятся источником хронического напряжения и чувства вины.

Нейробиологическая цель: Активация лимбической системы (центры удовольствия и базовых потребностей) и interoцепции. Мы должны восстановить контакт с нашими глубинными, биологическими потребностями, не оценивая их как «хорошие» или «плохие».

Практика «Список „Нельзя, но хочется“»:

1. Список «Запретных желаний»: Запишите 5—7 своих желаний, которые вы обычно подавляете или считаете «неприличными», «неправильными», «неразумными», «детскими» (например: «Хочется спать до обеда», «Хочется бросить всё и поехать к морю», «Хочется закричать», «Хочется съесть целую плитку шоколада», «Хочется не отвечать на звонки»).

2. Аудит «Почему нельзя?»: Для каждого желания спросите себя: «Почему я себе это запрещаю? Кто мне это запретил? Это мой внутренний голос или чужое правило?»

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.