

Трансформационная книга-практикум
для саморефлексии, поиска ответов на жизненные вопросы,
обретения личных инсайтов и планирования конкретных шагов

181 ПРАКТИКА, ЧТОБЫ ПЕРЕСТАТЬ ЖИТЬ ЧУЖУЮ ЖИЗНЬ



Vzлёт

Авторская методика Анастасии Табашниковой

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ
САМОПОМОЩИ

Анастасия (Амрита) Табашникова

**Трансформационная книга-
практикум по психологической
самопомощи «VZлёт» для
саморефлексии, поиска ответов
на жизненные вопросы,
обретения личных инсайтов и
планирования конкретных шагов**

«Автор»

2026

Табашникова А.

Трансформационная книга-практикум по психологической самопомощи «VZлёт» для саморефлексии, поиска ответов на жизненные вопросы, обретения личных инсайтов и планирования конкретных шагов / А. Табашникова — «Автор», 2026

«VZлёт» — практический психологический путеводитель по 181 актуальной жизненной проблеме. Почти все книги по психологии разбирают одну проблему: отдельно созависимость, отдельно тревожность, отдельно границы. «Vзлёт» устроен иначе: 181 практика от чувства вины до расстройств личности, от воспитания детей до денег и секса — и система, которая объясняет, зачем такой охват. Ваши долги, ваш брак и ваша неспособность сказать «нет» — это не три разные проблемы, а одна с разными симптомами. Поэтому книга не даёт советов по симптомам, а ведёт к корню. Материал структурирован в 4 части и 31 главу: «работа над собой», «семья и воспитание детей», «отношения, брак, секс» и авторский сквозной психологический «закон Амриты: подлинная осознанность». Практики выстроены от простого к сложному, содержат вопросы для саморефлексии, авторские тесты и техники, алгоритмы решения проблем и конкретные шаги. Книга не заменяет поход к психологу, но служит мощным подкреплением к личной терапии. Желаю взлёта!

© Табашникова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Как работать с книгой	5
Об авторе	7
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. Работа над собой	9
Глава 1. Эмоции: основы саморегуляции	9
1. Практика «Инструменты управления эмоциями»	9
2. Практика «Контакт с телом» / Техника «да-нет»	11
3. Практика «Укрепление ментального здоровья»	12
Глава 2. Работа с эмоциями	13
4. Практика «Нейтрализация чувства вины»	13
5. Практика «Нейтрализация чувства неловкости и стыда»	15
6. Практика «Освобождение от обиды»	17
7. Практика «О чём с тобой разговаривает твой гнев/агрессия»	18
8. Практика «Снятие тревожности»	19
9. Практика «Работа с беспокойством и тревогой»	20
10. Практика «Подружись со страхами»	21
11. Практика «Работа с завистью и нереализованными желаниями»	22
12. Практика «Нейтрализация ревности и получение радости»	23
13. Практика «Нейтрализация жадности и страха потери»	24
Глава 3. Ресурс, благодарность и осознанность	26
14. Практика «Прокачай счастье через развитие нейропластичности мозга»	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Анастасия (Амрита) Табашникова

Трансформационная книга-практикум по психологической самопомощи «VЗлёт» для саморефлексии, поиска ответов на жизненные вопросы, обретения личных инсайтов и планирования конкретных шагов

Введение. Как работать с книгой

181 ключевой вопрос. Решение каждого меняет ваше восприятие реальности.

Путь к осознанности, зрелости, устойчивости и ментальному здоровью.

Авторская методика личных трансформаций в одной книге, которая поможет вам:

- лучше понимать себя и других людей;
- выйти из позиции жертвы обстоятельств в позицию автора своей судьбы;
- научиться управлять эмоциями, справляться с тревогой, обидами, конфликтами и стрессом;
- научиться выстраивать личные границы, не теряя открытых, доверительных отношений с людьми;
- строить здоровые равноправные отношения с партнёром;
- воспитывать детей без вины, стыда, страха, идеализаций и вседозволенности;
- пройти кризисы брака, не разрушив семью и не потеряв себя;
- укрепить самооценку, снять защитные маски и обрести внутреннюю опору.

Материал структурирован в 4 главы: «работа над собой», «семья и воспитание детей», «отношения, брак, секс» и авторский сквозной психологический «закон Амриты: подлинная осознанность», который связывает весь пройденный материал в единую систему.

Практики выстроены от простого к сложному: от базовой саморегуляции и работы с эмоциями — к телу и психосоматике, личным границам и самооценке, комплексам и расстройствам личности. Затем — отношения с родителями и наследие рода, воспитание детей и детские травмы, отношения в паре и то, что их разрушает, сексуальность и близость. Отдельная глава посвящена кризисам в браке и семье — как нормативным, привязанным к срокам совместной жизни, так и ситуативным.

Каждая практика содержит вопросы для самоанализа, помогающие осознать корни проблемы, а также рекомендации по конкретным действиям, которые можно выполнить в течение 72 часов для закрепления результата.

Книга предназначена для людей, стремящихся к личностному развитию и трансформации, психологов, коучей и тренеров, ищущих проверенные методики, родителей, желающих воспитывать здоровых детей, а также пар, стремящихся улучшить отношения и коммуникацию.

Не требует специальной подготовки — все упражнения просты и доступны.

Перед вами — рабочий инструмент самопомощи, где каждая страница приближает к изменениям.

Как работать с книгой

Первое. Читайте по порядку. Можно выбирать практику по актуальной теме, но если вы в начале пути — идите последовательно.

Второе. Одна практика за раз. Не пытайтесь освоить всё сразу: одна практика в день или в неделю — оптимальный ритм. Прочитать сто практик за выходные и не сделать ни одной — самый частый способ ничего не изменить.

Третье. Пишите. Заведите отдельную тетрадь. Мысленные ответы всегда получаются красивее и бесполезнее письменных — психика защищается, и это нормально.

Четвёртое. После каждой практики записывайте три маленьких шага, которые совершите в ближайшие 72 часа. Это правило Бодо Шефера: если не начать действовать в течение трёх суток после решения, вероятность, что вы вообще начнёте, падает почти до нуля. Шаги должны быть маленькими и конкретными — такими, которые вы точно сделаете, а не такими, которыми впечатлите себя.

Пятое. Возвращайтесь. К практике, которая не пошла с первого раза, стоит вернуться через месяц. Часто дело не в практике, а в том, что вы к ней ещё не готовы.

Шестое. Берегите себя. Работа с психикой требует терпения. Если тема оказалась слишком тяжёлой — сделайте паузу. Откат в старые реакции не означает, что ничего не работает: заметить откат — уже другой уровень.

Важное предупреждение. Эта книга — сборник практик самопомощи. Она не является медицинской или психотерапевтической услугой и не заменяет консультацию специалиста.

Обратитесь к психологу, психотерапевту или психиатру, если вы узнаете у себя длительное подавленное состояние, которое не проходит месяцами, панические атаки, стойкую бессонницу, невозможность работать и справляться с бытом, мысли о причинении вреда себе, зависимость от алкоголя или психоактивных веществ, последствия физического или сексуального насилия.

Практики из глав о расстройствах личности и о деструктивных отношениях описывают состояния, которые диагностирует только врач. Узнать себя в описании — не то же самое, что иметь диагноз, а поставить диагноз себе или близкому по книге невозможно.

Если вам сейчас настолько тяжело, что вы думаете о том, чтобы причинить себе вред, не оставайтесь с этим один на один: обратитесь за помощью к врачу или на круглосуточную линию психологической поддержки. Ваше состояние — повод для помощи, а не для стыда.

Автор и издатель не несут ответственности за решения, принятые читателем на основании этой книги.

Взлёт начинается не с прочитанной страницы, а с первого выполненного действия. Начните сегодня.

Об авторе

Анастасия Табашникова — психолог, расстановщик, игропрактик, автор психологических тренинговых игр: «Вызов!», «АнгелОК», «PROбрак», ведический практикующий эзотерик.



За годы практики провела множество сеансов и разборов, помогая людям освободиться от психологических блокировок, травм и деструктивных установок.

Разработала и издала пять популярных колод коучинговых и метафорических ассоциативных карт: «Карма-карты», «Эго-карты», «Вызов!», «АнгелОК», «PROбрак».

Работает с методиками психоанализа, травмотерапии, провокативной психологии, в нарративном подходе.

Контакт для связи: kis_dn@mail.ru

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. Работа над собойГлава

1. Эмоции: основы саморегуляции

1. Практика «Инструменты управления эмоциями»

Техника 1. «Работа с базовыми убеждениями»

Когда делать: найти «корень» самооценки, заменить его на более здоровый и закрепить.

Как выполнить:

- Найди убеждение. Спроси себя: «Что я думаю о себе в самые трудные моменты?». Примеры: «Я никому не нужен». «Я не справляюсь». «Со мной что-то не так».
- Найди доказательства за и против. Сделай две колонки: За: когда мне казалось это правдой. Против: факты, примеры, случаи, которые опровергают убеждение.
- Придумай новое, более реалистичное убеждение. Примеры: «Иногда мне трудно, но чаще я справляюсь». «Есть люди, которым я важен». «Со мной всё нормально, просто я переживаю». Подумай: «Что со мной так?» (в противовес первой мысли).
- Сделай маленький шаг, который подтверждает новое убеждение. Это важно! Без действия убеждение не меняется. Примеры: Написать кому-то, с кем давно хотел поговорить. Попросить помощь. Выполнить маленькое сложное дело. Похвалить себя письменно.
- Повтори 5–7 дней. Через неделю вы почувствуете первые реальные изменения.

Техника 2. «3 вопроса» — чтобы снизить силу эмоции

Когда делать: когда эмоция слишком сильная, и кажется, что «плохо». Что даёт: эмоция становится понятнее и слабее.

Как выполнить:

1. Назови эмоцию: «Я злюсь / тревожусь / мне обидно».
2. Задай себе три вопроса:
 - Что сейчас со мной происходит?
 - Почему я так чувствую? (какая мысль в голове?)
 - Что мне поможет прямо сейчас хотя бы на 10%?
3. Сделай то, что поможет, вернёт энергию: вода, выйти на воздух, поговорить, посидеть в тишине.

Техника 3. «Маленький шаг» — когда нет сил или много тревоги

Когда делать: когда тяжело начать что-то, есть апатия, лень, прокрастинация. Что даёт: ощущение контроля, возвращение энергии, уменьшение тревоги.

Как выполнить:

- Выбери одно дело из списка на день.
- Раздели его на 10 минут.
- Скажи себе: «Я делаю это только 10 минут и всё».
- Запусти таймер и начинай.
- Когда таймер прозвенит — можешь остановиться или продолжить, если хочется.

Техника 4. «Проверка страха» — чтобы перестать накручивать худшее

Когда делать: когда кажется, что «всё будет плохо» или «я не справлюсь». Что даёт: страх перестаёт казаться огромным и пугающим.

Как выполнить:

- Спроси себя: «Что самое худшее может случиться?»
- Затем спроси: «А что я сделаю, если это случится?»
- Потом спроси: «Что самое вероятное?»

- Заверши вопросом: «Что самое хорошее тоже возможно?»

Техника 5. «Пустой стул» — безопасно выпустить эмоции

Когда делать: когда накопилась обида, злость, недосказанность. Что даёт: облегчение, освобождение от обид, понимание чужих мотивов и чувств.

Как выполнить:

1. Поставь стул перед собой.
 2. Представь, что там сидит человек или ситуация, которая тебя задела.
 3. Скажи вслух всё, что накопилось: мысли, чувства, вопросы.
 4. Теперь пересаживайся на этот стул и ответь себе от имени того человека.
- Вернись на своё место и посмотри на ситуацию заново: «Как я чувствую себя сейчас?»

2. Практика «Контакт с телом» / Техника «да-нет»

Большую часть информации человек получает невербально. Чтение языка тела, мимики и жестов складывается из отработанного навыка и эмпатии. На самом деле нет чёткого правила, как язык тела соотносится с эмоциями, но есть общие сигналы, которые можно найти у большинства людей. Язык тела у каждого свой, потому что у каждого индивидуальный «базовый» уровень проявления эмоций. Лучше всего читаются: страх, гнев, отвращение и печаль.

Язык тела всегда скажет больше, чем речь, т.к. он бессознателен и отражает внутреннюю реальность и состояние человека. Тело всё время говорит с нами, однако мы не всегда хотим его слышать.

Один из основных способов общения тела с нами, а также ключ к интуиции — это чувства. Чувства появляются сначала как телесные ощущения, а затем мозг называет их «радостью» или «печалью» и объясняет, что мы испытываем.

Ещё до того, как мозг уловит эти эмоции, тело говорит с нами через чувства: волосы на руках встают дыбом, мурашки бегут по спине, сердце уходит в пятки, суставы болят перед грозой.

Когда мы не слушаем тело, мы рискуем принимать неверные решения, жертвуем истинными желаниями: выходим замуж не за того человека и соглашаемся не на ту работу. Люди мучительно размышляют над каждым шагом, и не только потому, что боятся ошибиться, но и потому, что понятия не имеют, как «да» и «нет» ощущаются в их теле! Они потеряли способность чувствовать тонкую, но важную разницу между страхом и интуицией.

- Визуализируйте сценарий, когда вы соглашаетесь на то или иное решение, — как реагирует ваше тело?

- Представьте сценарий, когда вы отказываетесь от решения, — как реагирует ваше тело теперь?

Можно записать и выучить свои ощущения, которые в каждом случае будут отличаться друг от друга.

Часто, когда решение не подходит, дыхание становится затруднённым, поверхностным, в теле ощущение сжатия, напряжения.

А когда решение подходит, наступает глубокий вздох облегчения, в теле ощущение расширения, расслабления.

1. Прислушивайтесь к сигналам тела и доверяйте им

Осознанность — умение прислушиваться к постоянно меняющимся мыслям и чувствам. Осознанность предлагает прожить их через физические ощущения — такие, какие они есть (например, дискомфорт или боль).

2. Не сдерживайте, не подавляйте и не стыдитесь своих эмоций/чувств

Из-за блокировки и подавления эмоций, боли, агрессии, страха появляются мышечные зажимы и психосоматические заболевания.

3. Ухаживайте и заботьтесь о теле, осознанно питайтесь

Не всегда есть желание уделить время и внимание телу, однако это занятие принесёт вам и огромное удовольствие, и пользу. Думайте, зачем и что вы едите.

4. Занимайтесь физическим воспитанием и телесными практиками

Спорт и йога — такое же выражение любви к себе. Осознанная нагрузка налаживает контакт между разумом и телом, снимает стресс, улучшает сон. Её нужно выбирать с любовью, не через силу. Главное — цель и регулярность.

3. Практика «Укрепление ментального здоровья»

Психическое здоровье (ментальное здоровье) — согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Как распознать ментальные проблемы: беспричинная тревога, панические атаки и фобии; необоснованные перепады настроения, хроническая усталость; ухудшается память, внимание, мышление; бессонница или постоянная сонливость; аппетит значительно уменьшается/повышается, меняется паттерн питания; трудности в преодолении гнева, неадекватные реакции на привычные вещи, раздражительность по пустякам, повышенная ранимость и чувствительность; необычные ощущения в теле, необъяснимые физические расстройства; ипохондрия — навязчивый поиск у себя различных опасных заболеваний; навязчивые мысли и движения; социальная изоляция, привычные вещи больше не доставляют удовольствия.

16 основных признаков для оценки психического здоровья:

1. Способность любить. Любовь исцеляет душу, помогает понять и принять себя.
2. Способность к продуктивной деятельности, выполнять поставленные цели и задачи.
3. Способность играть — креативность, гибкость и открытость мышления, способность быстро анализировать информацию и различные символы.
4. Способность выстраивать здоровые взаимоотношения.
5. Сохранять автономию и независимость, чтобы пресекать любые манипуляции.
6. Способность контактировать со светлыми и тёмными сторонами своей личности.
7. Способность адаптироваться в любой ситуации, восстанавливаться после потрясений.
8. Адекватная самооценка. Одинаково вредна завышенная и заниженная самооценка.
9. Система ценностей. Является внутренней опорой, влияет на выбор человека.
10. Умение контролировать эмоции.
11. Хорошо развитая рефлексия — умение взглянуть на себя со стороны. Это помогает выявить собственные проблемы и подобрать эффективный способ для их устранения.
12. Ментализация — умение осмысливать и принимать эмоции, чувства и поведение своё и других людей, осознавать и объяснять причинно-следственные связи событий в жизни.
13. Гибкость мышления, стремление совершенствоваться и повышать свой ментальный уровень.
14. Сохранение баланса между своими и чужими интересами.
15. Витальность — способность ощущать себя живым, чувствовать тело, испытывать эмоции, правильно оценивать реальность, быть «здесь и сейчас».
16. Смирение, умение признавать своё несовершенство и бессилие.

Следуя рекомендациям, вы поможете своему мозгу остаться здоровым и дееспособным:

- Поддерживайте здоровые экологичные отношения и заводите новых друзей, что требует вложения сил и времени.
- Используйте соцсети с осторожностью, смотрите только качественный полезный контент, который обогащает интеллект.
- Занимайтесь физкультурой и спортом, регулярно и с удовольствием, спите по 7–8 часов в сутки, питайтесь осознанно, гуляйте и любуйтесь природой не менее 2 часов в неделю.
- Тренируйте новые навыки, полезные для мозга, развивайте свои таланты и способности.
- Практикуйте благодарность, ищите повод для положительных эмоций и впечатлений, хвалите себя за успехи, не отрицайте и не копите отрицательные эмоции в себе.

Глава 2. Работа с эмоциями

4. Практика «Нейтрализация чувства вины»

Чувство вины часто становится тяжёлым внутренним грузом. Оно формируется тогда, когда человек сравнивает себя с другими или с недостижимым идеалом. Но если убрать сравнение, то и ошибка перестаёт быть доказательством нашей «плохости». Первый шаг — отказаться от мыслей «я хуже» или «я лучше». «Я есть, я существую» — и этого достаточно.

Виды чувства вины:

- **Нормальная вина:** возникает, когда действительно была допущена ошибка. Помогает признать факт, сделать выводы и при необходимости исправить ситуацию.
- **Невротическая вина:** человек испытывает вину автоматически, даже если не сделал ничего плохого. Основана на завышенных требованиях к себе, самокритике, стремлении заслужить любовь, страхе вызвать недовольство, быть отвергнутым.
- **Нарциссическая вина:** возникает из убеждения, что человек должен контролировать всё и соответствовать ожиданиям всех. Когда это невозможно, появляется ощущение «я виноват, потому что не справился совсем».

Когда вина становится слишком сильной, человек бессознательно пытается «искупить» её, чаще делает это неэкологично, что временно снижает напряжение:

- **Гиперответственность** — брать на себя всё и всех, спасать, исправлять, тянуть.
- **Самонаказание** — ограничивать себя в отдыхе, удовольствиях.
- **Угождение другим** — становишься удобным, покорным, всегда уступающим.
- **Трудоголизм и перегруз** — чтобы «заслужить право» не чувствовать вину.
- **Контроль** — стремиться всё контролировать, чтобы не допустить ошибок.
- **Извинения «за всё»** — даже когда человек ни за что не отвечает.
- **Зависимости** — как способ заглушить вину и уйти от неё.

Как работать с чувством вины:

1. Замечайте все мысли, которые звучат как обвинение себя: «Я всё испортила», «Это из-за меня». Записывайте каждую такую мысль. Рядом отмечайте: откуда она взялась — чья установка, чья логика звучит в голове; какую установку она транслирует — «будь идеальным», «не огорчай», «отвечай за всех». Осознание источника помогает не попадать в ловушку автоматического самообвинения.

2. Признавайте свою роль без перекладывания ответственности. Распространённая реакция — объяснять ситуацию действиями других: «Не я опоздала — время было сказано неверно», «Я разбил(а) вазу — она стояла не там». Такие объяснения не уменьшают внутренний дискомфорт и инфантильную позицию. Гораздо честнее признать свою долю участия: «Да, это произошло с моей стороны, и я могу действовать дальше».

3. Различайте вину и ответственность. Вина говорит: «Со мной что-то не так». Ответственность говорит: «Я понимаю, что произошло, и признаю свою часть». Ответственность не предполагает самонаказания, она связана с действием и зрелостью. Спросите себя: Я действительно причинил кому-то вред? Был ли умысел? Мог ли я предвидеть ситуацию? Что я могу сделать сейчас, чтобы улучшить положение?

4. Заменяйте «я должен» на «я могу». «Я должен» формирует постоянное напряжение и вину. «Я могу» возвращает выбор и снимает давление. Примеры: «Я должен справляться всегда» → «Я могу сделать то, что в моих силах». «Я должен угодить всем» → «Я могу быть внимательным, но у меня есть свои границы».

5. Укрепляйте уважительное отношение к себе. Человек меньше обвиняет себя, когда относится к себе бережно: признаёт свои чувства, разрешает себе отдых, принимает несовершенство и ставит здоровые границы.

Как меняется состояние: снижается внутреннее напряжение; становится легче дышать и думать; пропадает ощущение «со мной что-то не так», «я плохой»; появляется ясность и спокойствие, уважение к себе; остаётся только ответственность — без самонаказания.

Манипуляторы всегда используют чувство вины, стыда и страха! Поэтому важно учиться этому противостоять, устраняя причину манипуляции.

5. Практика «Нейтрализация чувства неловкости и стыда»

Смущаться и испытывать неловкость нормально, но слишком сильный стыд парализует и побуждает отказаться от собственной идентичности, чтобы быть принятым другими людьми. Стыд возникает, когда наше истинное «Я» сталкивается с идеальным образом и не выдерживает этого сравнения. Стыд чаще всего формируется там, где ребёнку не давали безопасного пространства для проявлений.

Виды стыда:

- Нормальный стыд. Краткое чувство дискомфорта, которое помогает учитывать границы. Оно не разрушает личность.
- Невротический стыд. Сильное, мучительное переживание «со мной что-то не так» в попытке заслужить любовь и внимание, соответствовать чужим ожиданиям, с постоянной оценкой себя через реакцию других и страхом отвержения. Возникает, когда обесценивают его желания, эмоции, чувства, проявления; стыдят за тело (бодишейминг); дискриминируют (исключают) по какому-либо признаку (пол, возраст и пр.). Обычно формируется там, где ребёнка: критиковали, сравнивали, стыдили за ошибки, требовали удобства и правильности, идеализировали образ.
- Нарциссический стыд. Это стыд за несовершенство. Он появляется, когда человек предъявляет к себе завышенные требования и недостижимые идеалы: «я должен быть безупречным, либо я никто». Такой стыд возникает, когда: самооценка зависит от успехов, признания и восхищения; критика воспринимается как угроза личности; маленькая ошибка ощущается как катастрофа; провал переживается как разоблачение и «стыд быть собой».

Главное: нарциссический стыд — это разрыв между идеальным и живым «я».

Компенсация стыда. Чтобы не чувствовать стыд, человек бессознательно включает защитные стратегии, которые лишь временно уменьшают дискомфорт:

- Перфекционизм — быть идеальным, чтобы не дать повода для стыда.
- Гиперконтроль — попытка управлять всем, чтобы никто не заметил слабости.
- Угодение и зависимость от одобрения — чтобы нравиться другим.
- Трудоголизм и достижения — попытка доказать свою ценность.
- Изнурение себя (диеты, спорт, нагрузки) — самоистязание.
- Зависимости — уход от переживания стыда.
- Агрессия, давление и обесценивание — лучше нападать первым.

Как работать со стыдом:

1. Обнаружить в себе стыд, признать его и сделать легальным. Важная позиция: «Я — не равно мой стыд». Начните говорить о нём — стыд ослабевает, когда становится открытым.
2. Не избегать, а научиться выдерживать.

Спросите себя: как я избегаю стыда? Через работу, достижения, нагрузки, зависимости, стремление всем нравиться?

Выдерживание — это способность оставаться в контакте с собой, не разрушаясь.

3. Понять источник стыда. Как правило, стыд возникает, когда рядом не было поддержки для ваших проявлений.

Вопросы: Кто внушил, каким «нужно быть»? За что меня стыдили? Чьи ожидания я продолжаю выполнять? Источник стыда — всегда чужая установка.

4. Обратиться к образу самого себя. Какой я, если убрать требования других?

Имею ли я право быть таким? — Да. Ставьте перед собой задачи, где вы не идеальны, но достаточно хороши. Маленькие шаги дают раскрепощение.

5. Дать себе поддержку. Поддержка — противоядие стыду.

Спросите: что мне было нужно услышать тогда? Скажите себе это сейчас: «Ты имеешь право быть собой». «С тобой всё в порядке». «Ты не обязан(а) быть идеальным(ой)». Можете добавить телесный жест — положить руку на грудь или плечо.

Манипуляторы всегда используют чувство вины, стыда и страха! Поэтому важно учиться этому противостоять, устраняя причину манипуляции.

6. Практика «Освобождение от обиды»

Один из способов работы с обидой — это её усиление, доведение до крайности и в конечном счете до абсурда, вплоть до исчезновения. Мантра Ошо для этой технологии подходит как нельзя лучше.

«Я такой важный индюк, что не могу позволить, чтобы кто-то поступал согласно своей природе, если она мне не нравится. Я такой важный индюк, что если кто-то сказал или поступил не так, как я ожидал — я накажу его своей обидой. О, пусть видит, как это важно — моя обида, пусть он получит её в качестве наказания за свой «проступок». Ведь я очень, очень важный индюк!

Я не ценю свою жизнь. Я настолько не ценю свою жизнь, что мне не жалко тратить её бесценное время на обиду. Я откажусь от минуты радости, от минуты счастья, от минуты игри-ности, я лучше отдам эту минуту своей обиде. И мне всё равно, что эти частые минуты сло-жятся в часы, часы — в дни, дни — в недели, недели — в месяцы, а месяцы — в годы. Мне не жалко провести годы своей жизни в обиде — ведь я не ценю свою жизнь.

Я очень уязвим. Я настолько уязвим, что я вынужден охранять свою территорию и отзы-ваться обидой на каждого, кто её задел. Я повешу себе на лоб табличку «Осторожно, злая собака» и пусть только кто-то попробует её не заметить! Я окружу свою уязвимость высокими стенами, и мне плевать, что через них не видно того, что происходит снаружи — зато моя уяз-вимость будет в безопасности.

Я раздую из мухи слона. Я возьму эту полудохлую муху чужого ляпа, яотреагирую на неё своей обидой. Я не напишу в дневнике, как прекрасен мир, я напишу — как подло со мной поступили. Я не расскажу друзьям, как я их люблю, я полвечера посвящу тому, как сильно меня обидели. Мне придётся влить в муху столько своих и чужих сил, чтобы она стала слоном. Ведь от мухи легко отмахнуться или даже не заметить, а слона — нет. Поэтому я раздуваю мух до размеров слонов.

Я нищ. Я настолько нищ, что не могу найти в себе каплю великодушия — чтобы про-стить, каплю самоиронии — чтобы посмеяться, каплю щедрости — чтобы не заметить, каплю мудрости — чтобы не зацепиться, каплю любви — чтобы принять. У меня попросту нет этих капель, ведь я очень, очень ограничен и нищ».

Вы ещё хотите тащить обиду на себе?

7. Практика «О чём с тобой разговаривает твой гнев/агрессия»

Любые эмоции важны и нужны. Они сигнализируют о том, что происходит в нас и вокруг нас, и побуждают к действию. В нашей культуре сильные негативные эмоции ассоциируются с животным началом, которое нужно держать под контролем. Многих учили подавлять и осуждать такие эмоции.

Если у человека с детства нет возможности найти место своему гнев, то он будет выражать его более социально приемлемым способом:

1. Обратит гнев на себя (аутоагрессия) — самоуничтожение, трудоголизм, перфекционизм, зависимости, деструктивные отношения, изматывающие тренировки.

2. Станет пассивно-агрессивным (конфликт нельзя разрешить, потому что его как бы не существует) — скрытое напряжение, молчанка, саботаж, перекладывание ответственности за свои чувства, манипуляции, провокации.

Здоровая агрессия — это не только злость, но и жизненная сила, проявление своего «Я», импульс, который заставляет нас добиваться чего-то, исследовать мир и вставать с кровати. Запрет на выражение гнева может затронуть способность строить отношения, сексуальность и даже связь с собой.

1. Признать своё право на гнев/агрессию и снизить значимость этой проблемы. Работать с собственными установками и разобраться, почему слово «гнев/агрессия» окрашено негативно. В чём для вас «плюс», а в чём «минус».

2. О чём говорит ваш гнев? Что на самом деле запускает ваш гнев? Что именно вас «включает» в поведении другого человека? Что вы защищаете и отстаиваете? Как это можно сделать по-другому?

3. Какие потребности не реализованы, и вы эмоционально включаетесь? Какие страхи стоят за вашим гневом? Реальны ли они? Как с ними справиться?

4. О чём эта несправедливость, о которой сигнализирует гнев? Найдите истинную причину и источник. Какие действия вам необходимо сделать?

5. Представьте себе шкалу, на которой расположены наши эмоциональные состояния: гнев, раздражение, возмущение, досада, злость. Научитесь замечать свою эмоциональную температуру, когда она ещё не подскочила к отметке «гнев». Чувствуете раздражение — не подавляйте, а проявляйте. Возмущены — скажите об этом! Чьи-то действия вызывают досаду — отреагируйте. Вербализируйте своё состояние, тогда и собеседник будет в курсе того, что происходит: «Я раздражён, потому что...», «Меня возмущают подобные слова, давай...».

6. Перед тем как реагировать на что-то, научитесь себя задерживать, делать паузу (например, считать до 10, глубоко продышать).

7. Давайте гнев выход: говорите, бегайте, танцуйте, бейте грушу.

8. Ведите дневник эмоций — записи о том, что вызывает у вас гнев (агрессию, злость, раздражение).

9. Всегда думайте о том, что в ситуации вспышки гнева, не вы управляете собой, а вами управляет то/тот, что/кто вас раздражает. И вы не хотите передавать эту власть другим людям или ситуациям в жизни. И поэтому вы научитесь это делать — вы выше и сильнее этого.

8. Практика «Снятие тревожности»

Тревожность может лишать возможности адекватно мыслить и видеть объективную картину происходящего.

6 когнитивных искажений, характерных для тревожности:

1. Катастрофизация. Даже незначительные ситуации «раздуваются» до катастрофических масштабов и запускают цикл тревоги.

2. Чёрно-белое мышление. Из крайности в крайность, без полутонов и промежуточных вариантов.

3. Мнительность. В отличие от интуиции, у мнительности нет каких-то фактов как опоры, она базируется только на волнении и тревожности.

4. Иллюзия контроля. Мнимый контроль над событиями и окружающими людьми (но только не над собой) загоняет нас в ловушку. Мы стараемся всё больше, но каждый раз сталкиваемся с разочарованием и понимаем, что мир нам показывает: мы ни на что не влияем.

5. Обобщение. Обобщения буквально связывают вам руки, не дают увидеть возможности для решения проблемы и выходы из ситуации, они искусственно ограничивают ваш выбор.

6. Фиксация на плохом. Всё позитивное бессознательно или осознанно игнорируется, это лишает опоры и поддержки.

Наши эмоции, как мостики, обеспечивают связь с реальностью. А за эмоциями всегда стоят потребности, например, я злюсь, потому что хочу отстоять свои границы вербально, на словах, а порой даже физически.

Тревога — это компромисс между желанием двигаться и желанием замереть. Главная задача в борьбе с тревогой — сделать образ тревоги более насыщенным и полным, например, с помощью арт-терапии.

В результате на свет выходит конфликт потребностей, который до этого был незаметным. Некоторые родители говорят детям: «Не мешай людям», «Знакомиться первой — стыдно». В результате, одни наши эмоции, например, любопытство, сдерживаются другими — виной, стыдом, страхом. Проблема в том, что этот конфликт не осознаётся.

Обе потребности удовлетворяются, но не до конца! Почему мы сдерживаем себя? Потому что мы не умеем получать любовь от значимых фигур, потакаем, угождаем, выслуживаем вместо завоевания любви и благосклонности через принятие и любовь прежде всего к себе. Цель — интегрировать эти потребности и стать целостной личностью.

Какие истинные чувства и эмоции ты подавляешь в себе? Какие потребности стоят за этими эмоциями? Как можно решить этот конфликт без ущерба для себя и других в стратегии «выигрыш-выигрыш»?

9. Практика «Работа с беспокойством и тревогой»

Тревога — это реакция на беспомощность и несамостоятельность, вероятнее всего, из детства. Нужно осознать, что ты всё можешь, ты всё умеешь, ты со всем справляешься всегда, ты самостоятельная, независимая, зрелая личность или идёшь к этому. Из-за постоянного беспокойства и тревоги ты разучился отличать реальные проблемы от вымышленных. Там, где проблем нет, ты их находишь, а там, где они есть, ты их не замечаешь. Тревога утратила свою сигнальную функцию — указывать на опасности.

Это приводит к тому, что, когда проблема наступает, ты не можешь собраться и кинуть ресурсы на решение проблем, поэтому топчешься на месте, или кажется так! Беспокойство, на самом деле, это избегание тревоги, мыслительное и эмоциональное. Человек бросает осмысливать проблему каждый раз, не додумывая тревожные мысли до конца, живёт в будущем или прошлом, не имеет контакта со своим телом и ощущениями.

Меняем базу психики — разрабатываем стратегию выхода из тревожного состояния, не ждём идеального и мгновенного эффекта:

1. Наладить контакт со своим телом, прислушиваться к нему, быть в ощущениях тела «здесь и сейчас»

ставить себе пометки на теле для напоминания (например, крестик на запястье), чтобы возвращаться в момент времени к себе, если ты ушёл в тревогу и мысли о будущем.

2. Чувствовать и отличать личные потребности от чужих, начать жить в балансе между чувством долга и своими желаниями (хочу 70%/должен 30%).

3. Изменить негативные глубинные убеждения о себе (какой я), о мире (какой мир), о людях (какие люди), об ошибках, о конфликтах — на позитивные убеждения.

4. Работать над гиперответственностью, перфекционизмом, чувством вины — побороть страх совершать ошибки. Слушать только себя. Никто не знает, как правильно, а как нет. Правильного не существует. Любой выбор несёт свои преимущества и недостатки. Нужно научиться радоваться своим ошибкам. «Я должен и могу ошибаться, потому что все люди ошибаются, это нормальная часть жизни и единственный путь научиться новому и вырасти над собой».

5. Научиться ставить личные цели и идти к ним маленькими шагами. Поменять отношение к проблемам: «Я не знаю, как поступить, и это нормально! И терпеть это. Проблема может быть длительной. Моя задача не решить проблему как можно быстрее, а найти правильное решение. Я могу подождать, пока решение не найдётся само. Я буду спокойно и смело как исследователь искать верную информацию. Я буду терпелив. Допускать ошибки — это нормально».

6. Работать над эмоциональной зависимостью, личными границами, синдромом «хорошеи» и «удобности», расставлять приоритеты в повседневных делах, работать с колесом жизненного баланса.

7. Работать с чувством стыда — учиться уметь отказывать людям и высказывать собственное мнение, отстаивать личные границы, вступать в конфронтацию и конфликтовать.

8. Научиться успокаивать и утешать себя самостоятельно. Выработать в себе «успокаивающий интроект» — он подобен образу матери, или другому человеку, кто утешал в детстве: «При любых ситуациях мир любит меня и всё вокруг мне помогает, пространство и люди помогают, и я в порядке». Даже если что-то не так, в основном всё исправляется просто временем!!!

Твой главный девиз: «Жизнь сама по себе, как таковая, всегда содержит долю неопределённости, хаоса, риска. Всё контролировать невозможно. Нужно учиться доверять миру, себе, своему телу и окружающим людям».

10. Практика «Подружись со страхами»

Страх — это эмоция будущего. Его главная функция — защищать нас от того, что неизвестно и непредсказуемо. Он помогал нашим предкам выжить 120 тыс. лет назад, когда те ещё охотились с копьями в саванне. Поэтому страх нам необходим, но нельзя давать ему управлять нами.

Например, страх публичных выступлений — это страх быть изгоем, а в первобытном обществе изгой не выживали. Избавиться от этого страха помогут действия, которые сделают всё известным — подготовить план речи, выучить и освоить текст, приготовить воду, проверить одежду, микрофон и пр.

Метод когнитивной реструктуризации.

Напишите свои страхи и напротив каждого страха напишите ответы на вопросы:

1. Чего я на самом деле боюсь? Что я прячу от себя за этим страхом?
2. Что свидетельствует «за» и «против» этих мыслей и страхов?
3. Могу ли я что-то с этим сделать? Что можно сделать прямо сейчас?
4. Что в такой ситуации подумал бы кто-то другой(ие)?
5. Какие преимущества или выгоды даёт мне такой способ мышления?
6. Основана ли моя мысль на моём самочувствии или на реально произошедших фактах?

Какие логические ошибки я допускаю?

7. Не забываю ли я о некоторых важных фактах и не переоцениваю ли значимость мелочей?

8. Не рассуждаю ли я, как максималист — всё или ничего?

9. Не рассматриваю ли я вопросы, на которые невозможно ответить?

10. Не предъявляю ли я к себе более строгие требования, чем к другим?

11. Не переоцениваю ли я вероятность угрозы определённого события?

12. Если случится то, чего я так боюсь, что в этом было бы ужасного?

13. Не принимаю ли я на себя ответственность за вещи, которые я не могу контролировать?

14. Насколько это страшно в перспективе через 1 год, 5 лет, 10 лет и т.д.?

Если ты ставишь себе высокие цели, значит ты выходишь из зоны комфорта, поэтому тебе и должно быть страшно. Чем больше ты будешь запрещать думать о страхе и тревожиться, тем больше он будет усиливаться. Твой страх предостерегает тебя от чего-то. Поблагодари свой страх за заботу о себе. Также каждый свой страх можно нарисовать — визуализировать. После этого листок сжечь.

Манипуляторы всегда используют чувство вины, стыда и страха! Поэтому важно учиться этому противостоять, устраняя причину манипуляции.

11. Практика «Работа с завистью и нереализованными желаниями»

Сравнение себя с другими — это естественная часть человеческой природы, но важно помнить, что это может привести к токсичной зависти. Несколько причин, по которым человек может постоянно сравнивать себя с другими:

- **Социальное воспитание.** С раннего детства люди слышат фразы, которые программируют их на восприятие себя через призму других.
- **Культура соцсетей.** Люди выкладывают в них лучшие моменты своей жизни, создавая иллюзию постоянного успеха и счастья. Это заставляет человека думать, что его собственная жизнь менее значима.
- **Низкая самооценка.** Чем меньше человек уверен в себе, тем больше он нуждается в подтверждении своей ценности через сравнение с другими.
- **Давление со стороны общества.** Человек понимает, что в социуме ценятся какие-то конкретные качества и/или заслуги, и стремится соответствовать общественным ожиданиям.
- **Предыдущий опыт сравнения и зависть.** Человек хочет обладать чем-то, чем обладает другой, и сравнивает себя с ним, чтобы приблизиться к его уровню или найти у «оппонента» что-то, в чём тот слабее.
- **Поиск мотивации.** Человек сравнивает себя с другими, чтобы найти в чужих победах вдохновение и точки роста.

Нам внушают с детства, что завидовать плохо, и мы умеем маскировать эту эмоцию и иногда вовсе перестаём её распознавать в себе. Зависть указывает на части нашей личности, которые были отвергнуты! Она высвечивает то, что мы не хотим замечать в себе и поэтому проецируем на другого. Например, человек не готов признать в себе агрессию и завидует проигравшим людям.

Зависть также призывает нас присмотреться к собственным ценностям и потребностям. Она — искажённый сигнал о том, чего мы на самом деле хотим, чего нам не хватает и куда можно направить свою энергию.

Что можно сделать:

1. Нужно понять, откуда взялась эта голодающая потребность и поискать ресурс, который помог бы её удовлетворить.
2. Нужно установить причинно-следственные связи и понять, чего стоил «успех» людям, которым я завидую? Что стоит за этим успехом? Какую цену они за это платят?
3. Понять: могу ли я так и что я готов сделать уже сегодня? Готов ли я сделать новый выбор в жизни, принять решение, взять ответственность и риски на себя за это решение?
4. Взять себе установку: «У них это было, а у меня всё только ещё впереди». Наслаждение от побед быстро проходит, но остаётся закалённый характер и сила воли.

12. Практика «Нейтрализация ревности и получение радости»

Ревность — нормальное чувство, если она краткая и осознанная. Но нездоровая ревность разрушает отношения, вызывает тревогу, контроль, попытки «удержать» партнёра и постоянное чувство угрозы. Она говорит не столько о партнёре, сколько о внутренних конфликтующих частях человека.

Причины нездоровой ревности

1. Незавершённая сепарация. Когда человек внутренне не отделён от родителей, он не чувствует себя взрослым. Тогда партнёр воспринимается как «родительская фигура», от которой ждут: безусловной любви, постоянного подтверждения, растворения в отношениях. Тревога растёт, появляются фантазии об измене без реального повода.

2. Проекция. Ревнивец может испытывать влечение к другим, но не может принять эти чувства в себе. Тогда он приписывает их партнёру. «Если я не могу даже думать об этом, значит, это точно делает он/она». Так работает механизм защиты от своей вины.

3. Невротическая ревность. Основана на невротической потребности в любви. Главная цель — не близость и радость от отношений, а попытка снять тревогу: «люби меня безусловно», «будь только со мной», «доказывай, что я важен(а)».

4. Нарциссическая ревность. Возникает из страха быть заменённым, разоблачённым или обесценённым. Партнёр нужен как подтверждение собственной значимости.

Признаки: болезненное сравнение себя с другими; тревога при любом интересе партнёра к внешнему миру; стремление контролировать; страх, что кто-то окажется «лучше»; ощущение «если он посмотрел на другую, значит, я недостаточный».

5. Базальная тревога — корень ревности. Она возникает в детстве, когда ребёнок: не чувствует себя желанным; часто остаётся один; злость запрещена; зависимость поощряется; опоры нет. Во взрослом возрасте это превращается в конфликт:

«Мне нужен другой → Но я боюсь близости → Я злюсь → Я ревную → Я контролирую»

Рекомендации для снижения ревности

1. Прекратите следить за другим — начните следить за собой. Когда всё внимание направлено на партнёра, вы теряете свою жизнь. Если вы сместите фокус внимания на себя и свою жизнь — к вам потянутся. Собственные интересы, работа, хобби, друзья, развитие — всё это создаёт внутреннюю полноценность. У партнёра появляется уважение и интерес.

2. Если вы интересны себе — вы интересны и другим. Человек с внутренней опорой привлекателен. Человек, который растворяется в другом, — теряет себя и отношения.

3. Если вы догоняете — от вас будут убегать. Чем сильнее давление, контроль и проверки, тем больше партнёр хочет дистанции. Ревность всегда создаёт эффект преследования — и всегда вызывает отдаление.

4. Не пытайтесь удерживать — создавайте ценность. Ревность удерживает страхом. Здоровые отношения удерживаются: теплом, уважением, личностью, самодостаточностью, внутренним стержнем.

5. Не проверяйте — наблюдайте за фактическим поведением. Контроль разрушает отношения. Внимательность к реальным поступкам, благодарность и доверие укрепляют отношения.

6. Главный антипод ревности — собственная наполненность. Когда человек наполнен: он не цепляется, не контролирует, не боится конкуренции, не сравнивает, не ищет доказательств, не теряет себя в отношениях. Такие отношения становятся живыми, свободными и здоровыми.

13. Практика «Нейтрализация жадности и страха потери»

Главный механизм жадности — страх потерять то, что даёт ощущение безопасности. Отношения с людьми держатся на естественном обмене — брать и давать. Жадность нарушает этот баланс: человек удерживает больше, чем отдаёт, закрывается и экономит не только вещи, но и эмоции. Со временем это приводит к естественному результату: люди отдаляются, доверие исчезает. Не потому что «все плохие», а потому что невозможно строить связь там, где нет взаимности и нельзя делиться. Это индикатор того, что человек живёт в режиме внутреннего дефицита, а не в режиме контакта.

Почему возникает жадность:

- Невротический страх дефицита. Если человеку в детстве часто не хватало тепла, внимания или стабильности, внутри закрепляется страх: «мне может не хватить» даже в нормальной жизни.
- Страх потери контроля. Жадность становится способом снизить тревогу через удержание: «если я отпущу — что-то плохое случится».
- Компенсация внутренней пустоты. Когда нет внутренней опоры, человек пытается создать ощущение безопасности через накопление. Важно не то, что он держит — а то, что боится потерять.
- Страх быть хуже других. Если самооценка зависит от сравнения, любая отдача вызывает тревогу: «если у меня станет меньше — я потеряю ценность».
- Ожидание несправедливости. После опыта использования или неблагодарности формируется установка: «если я дам — меня снова обманут», поэтому человек удерживает, чтобы защититься.

Рекомендации:

- Задать себе ключевые вопросы: Чего именно я боюсь потерять? Что страшного случится, если я это потеряю? Это реально опасно или только тревожно? Как я могу себя защитить иначе, кроме удерживания? Это способ нейтрализовать невротический страх.
- Работа с установками (замена невротических убеждений на реалистичные). Жадность питается мыслями: «Всем не хватит», «Если отдам — останусь без всего», «Другие заберут», «Мне нужно держать, чтобы быть в безопасности». Новые установки: «Ресурсы восполняемы», «Моя безопасность не зависит от количества вещей», «Я могу получать и восстанавливать», «Я ценен сам по себе, не через обладание». Что происходит: изменение убеждений → снижение эмоций → изменение поведения.
- Маленькие практики отпускания: поделиться чем-то небольшим, купить себе удовольствие, которое давно откладывалось, отпустить вещь, которую держишь «просто так», дать другому пространство, время или внимание. Такие действия учат психику: «Отдача ≠ потеря ≠ опасность».
- Отслеживание триггеров. Записывать, когда усиливается желание удерживать: при стрессе? рядом с определёнными людьми? когда денег мало? когда много? при сравнении себя с другими? Осознание → контроль → снижение невротизма.
- Практика благодарности (40 дней). Каждый день записывать 3–5 благодарностей: себе, людям, миру, жизни. Благодарность переключает психику из режима «мало, не хватает» → в состояние «есть, мне достаточно, я в безопасности».
- Разоблачение катастрофизации. Жадность всегда преувеличивает угрозу: «Если я потрачу/поделюсь — всё рухнет». Спросите: что реально случится? это опасно или неприятно? было ли так раньше и как я справился?

- Укрепление внутренней опоры. Чем сильнее внутренняя опора, тем меньше потребность удерживать внешнее. Опора растёт через: самооценку, умение успокаивать себя, способность выдерживать эмоции, ощущение «я могу справиться». Когда человек чувствует опору внутри — жадность теряет смысл.

Глава 3. Ресурс, благодарность и осознанность

14. Практика «Прокачай счастье через развитие нейропластичности мозга»

Нейробиологи считают, что человеческий мозг имеет привычку генерировать плохие мысли. Это необходимо было человеку, чтобы адаптироваться, — оно помогало нашим предкам выжить 120 тыс. лет назад, когда те ещё охотились с копьями в саванне, чтобы видеть и понимать опасность и предотвращать её.

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.