

12+

Ольга Созданова

Весна перемен



Ольга Созданова

Весна перемен

«Издательские решения»

Созданова О.

Весна перемен / О. Созданова — «Издательские решения»,

Осенью ты отпустила лишнее. Зимой — набралась сил. Теперь — пора расти. Этот сезонный дневник от психолога Ольги Создановой — восемь недель бережного движения вперёд. Не марш-бросок и не мотивационный крик. А тихое, честное пробуждение: что во мне хочет расти? Чего я боюсь? Какое старое решение мне мешает — и какое новое я выбираю? 34 практики, весенние ритуалы и ежедневный «Дневник роста». Для тех, кто готов начать — несовершенно.

© Созданова О.

© Издательские решения

Содержание

ВЕСНА ПЕРЕМЕН	6
ПРЕЖДЕ ЧЕМ ТЫ НАЧНЁШЬ	7
ВЕСЕННИЙ ДНЕВНИК РОСТА	8
НЕДЕЛЯ 1. ПРОБУЖДЕНИЕ	10
ВЕСЕННИЙ ДНЕВНИК РОСТА	13
НЕДЕЛЯ 2. ЧТО Я ВЫБИРАЮ	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Весна перемен

Ольга Созданова

© Ольга Созданова, 2026

ISBN 978-5-0071-0879-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВЕСНА ПЕРЕМЕН

Дневник новых решений

Сезонный мини-дневник из серии «Взрослый у руля»

Ольга Созданова

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ТЫ НАЧНЁШЬ

Привет.

Ты пришел в весну.

Может быть, ты прошел осень — и отпустил. Прошел зиму — и набрался сил. А может, ты открываешь сезонный дневник впервые — просто потому что чувствуешь: внутри что-то просыпается. Что-то хочет двигаться, расти, начинаться. Но ты не знаешь — что именно. И не уверен, что готов.

Хорошая новость: никто никогда не бывает «готов». Готовность — это миф. Росток не ждёт, пока станет достаточно сильным. Он просто пробивает землю — тонкий, хрупкий, невзрачный. И растёт уже потом, на свету.

Весна — это не про «новую жизнь с понедельника». Не про революцию. Не про стиснутые зубы и марш-бросок в светлое будущее.

Весна — это про пробуждение. Медленное, сонное, с потягиванием. Про первый импульс: «А что, если...» Про мужество сделать первый шаг — маленький, неуверенный, несовершенный. Про разрешение расти — в свою сторону, в своём темпе, без оглядки на чужие грядки.

Этот дневник — восемь недель. Одна глава в неделю. Практики, вопросы, весенний ритуал в конце каждой главы. И ежедневный «Дневник роста» — пять минут, чтобы замечать, как ты меняешься.

Правила:

1. Одна неделя — одна глава. Не перепрыгивай. Дай каждому семени время
2. Пиши от руки. Весна — тактильная. Пусть рука чувствует бумагу.
3. Не оценивай. «Правильных» ростков не бывает. Бывают — твои.
4. Несовершенство — это нормально. Если ждать идеального момента — весна кончится.
5. Действуй. Осенью ты отпускал. Зимой — был в тишине. Весной — пора двигаться. Маленькими шагами. Но — двигаться.

Что тебе понадобится

- Этот дневник
- Ручка
- Удобная обувь для прогулок
- Открытое окно
- Готовность к несовершенному началу

Росток не ждёт, пока станет деревом. Он просто растёт. Ты тоже можешь.

Твоя Ольга

ВЕСЕННИЙ ДНЕВНИК РОСТА

Ежедневный ритуал (5 минут — утром или вечером)

Каждый день — одна запись. Коротко. Это дневник движения — место, где ты замечаешь, что в тебе растёт и меняется.

Дата:.._____

Что я сегодня сделал — пусть маленькое, но новое:

Что почувствовал, когда сделал:

Что хочет расти во мне прямо сейчас:

Один шаг на завтра:

Дата:.._____

Что я сегодня сделал — пусть маленькое, но новое:

Что почувствовал, когда сделал:

Что хочет расти во мне прямо сейчас:

Один шаг на завтра:

Дата:.._____

Что я сегодня сделал — пусть маленькое, но новое:

Что почувствовал, когда сделал:

Что хочет расти во мне прямо сейчас:

Один шаг на завтра:

Дата:.._____

Что я сегодня сделал — пусть маленькое, но новое:

Что почувствовал, когда сделал:

Что хочет расти во мне прямо сейчас:

Один шаг на завтра:

Дата:.._____

Что я сегодня сделал — пусть маленькое, но новое:

Что почувствовал, когда сделал:

Что хочет расти во мне прямо сейчас:

Один шаг на завтра:

Дата:.._____

Что я сегодня сделал — пусть маленькое, но новое:

Что почувствовал, когда сделал:

Что хочет расти во мне прямо сейчас:

Один шаг на завтра:

Дата:.._____

Что я сегодня сделал — пусть маленькое, но новое:

Что почувствовал, когда сделал:

Что хочет расти во мне прямо сейчас:

Один шаг на завтра:

(Такая запись повторяется на отдельных страницах — по 7 записей на страницу, всего 8 страниц на 8 недель.)

НЕДЕЛЯ 1. ПРОБУЖДЕНИЕ

Что просыпается внутри

Помнишь, как просыпаться весенним утром? Не по будильнику — а от света. Солнце пробивается сквозь шторы, и ты ещё не открыл глаза, но уже чувствуешь: что-то изменилось. Воздух другой. Звуки другие. Тело — другое: хочет потянуться, встать, выйти наружу.

Внутри происходит то же самое. После осеннего отпускания и зимней тишины в тебе просыпается что-то. Пока неясное. Пока без названия. Может быть, желание. Может быть, беспокойство. Может быть, энергия, которая не знает, куда себя деть, — и ты крутишься, раздражаешься, не можешь усидеть на месте.

В гештальт-терапии это называется фаза преконтакта — самое начало цикла. Потребность ещё не оформлена. Ты не знаешь, чего хочешь, — но чувствуешь, что хочешь чего-то. Это как голод, который ещё не стал конкретным: не «хочу суп», а просто — «хочу». И это нормально. Не нужно сразу знать, чего именно. Нужно сначала — заметить, что просыпаешься.

В транзактном анализе пробуждение — это момент, когда Свободный Ребёнок поднимает голову. Тот голос, который говорит: «А давай?!» Тот, который радуется, мечтает, фантазирует. Тот, которого ты заглушал годами: «Не время», «Сначала дела», «Будь серьёзным».

Пора дать ему слово.

Помнишь «Спящую красавицу»? Замок спал сто лет. Всё замерло — люди, животные, даже огонь в камине. А потом пришёл принц и... нет, не поцелуй разбудил замок. Разбудило — время. Сто лет прошло. Чары истекли. Пришла пора просыпаться. Принц — просто совпал.

Может быть, твои «сто лет» тоже истекли. Может быть, пора — пришла. И не нужно ждать принца, знака, идеального момента.

Нужно просто — открыть глаза.

Практика 1.1. Что шевелится

Не думай, не анализируй. Просто закрой глаза, вдохни — и спроси себя: «Что во мне хочет проснуться?» Запиши первое, что придёт. Даже если непонятно. Даже если странно. Во мне хочет проснуться:

А ещё:

И ещё:

Какое из этого ощущается ярче всего — где в теле ты чувствуешь это?

Практика 1.2. Что мешало просыпаться раньше

Это желание (или ощущение, или импульс) — не новое. Скорее всего, оно приходило и раньше. Но ты его не слушал. Почему?

Когда этот импульс приходил раньше, я говорил себе:

Чей это был голос — мой или чужой?

Что я боялся, если послушаю этот импульс:

Что произошло в итоге — когда я его проигнорировал:

Практика 1.3. Три сферы пробуждения

В какой сфере жизни ты чувствуешь, что пора что-то менять? Оцени интуитивно — где самый сильный «зов».

Отношения (с партнёром, с семьёй, с друзьями, с собой):

Что хочет измениться: _____

Насколько сильный зов (0 — всё нормально, 10 — невыносимо): _____

Дело (работа, карьера, творчество, призвание):

Что хочет измениться: _____

Насколько сильный зов: _____

Я сам (тело, привычки, отношение к себе, внутреннее состояние):

Что хочет измениться: _____

Насколько сильный зов: _____

Где самый высокий балл? Это направление — главное для этой весны.

Практика 1.4. Первый импульс

Не план, не цель, не стратегия. Просто — один импульс. Одно «а что, если...». Запиши его.

А что, если я _____

Как это ощущается в теле — когда ты это написал?

☐ Страшно, но волнительно

☐ Радостно

☐ Тревожно

☐ «Не верю, что получится»

☐ Тепло

☐ Другое: _____

Если есть и страх, и волнение одновременно — ты на правильном пути. Это значит, что тебе важно.

Вопросы для размышления

- Что в тебе обычно просыпается первым весной — тело, мысли, чувства?
- Когда ты в последний раз делал что-то впервые?
- Есть ли мечта, которую ты «отложил» так давно, что забыл о ней? Какая?
- Как ты обычно реагируешь на внутренний импульс — слушаешь или заглушаешь?
- Если бы ты мог начать что-то одно прямо сейчас — без гарантии результата — что бы это было?

Весенний ритуал недели

Открой окно. Настежь. Даже если холодно. На пять минут. Встань перед открытым окном, закрой глаза и дыши. Почувствуй весенний воздух — он другой, чем зимний. В нём есть движение. Скажи себе: «Я просыпаюсь. Я готов — не идеально, но достаточно.»

Итог недели

Что я заметил:

Что удивило:

Что далось трудно:

Что просыпается во мне этой весной:

ВЕСЕННИЙ ДНЕВНИК РОСТА

Ежедневный ритуал (5 минут — утром или вечером)

Каждый день — одна запись. Коротко. Это дневник движения — место, где ты замечаешь, что в тебе растёт и меняется.

Дата:.._____

Что я сегодня сделал — пусть маленькое, но новое:

Что почувствовал, когда сделал:

Что хочет расти во мне прямо сейчас:

Один шаг на завтра:

Дата:.._____

Что я сегодня сделал — пусть маленькое, но новое:

Что почувствовал, когда сделал:

Что хочет расти во мне прямо сейчас:

Один шаг на завтра:

Дата:.._____

Что я сегодня сделал — пусть маленькое, но новое:

Что почувствовал, когда сделал:

Что хочет расти во мне прямо сейчас:

Один шаг на завтра:

Дата:.._____

Что я сегодня сделал — пусть маленькое, но новое:

Что почувствовал, когда сделал:

Что хочет расти во мне прямо сейчас:

Один шаг на завтра:

Дата:.._____

Что я сегодня сделал — пусть маленькое, но новое:

Что почувствовал, когда сделал:

Что хочет расти во мне прямо сейчас:

Один шаг на завтра:

Дата:.._____

Что я сегодня сделал — пусть маленькое, но новое:

Что почувствовал, когда сделал:

Что хочет расти во мне прямо сейчас:

Один шаг на завтра:

Дата:.._____

Что я сегодня сделал — пусть маленькое, но новое:

Что почувствовал, когда сделал:

Что хочет расти во мне прямо сейчас:

Один шаг на завтра:

НЕДЕЛЯ 2. ЧТО Я ВЫБИРАЮ

Решение, которое меняет сценарий

На прошлой неделе ты почувствовал: что-то просыпается. Теперь вопрос: что ты будешь с этим делать?

Можно — ничего. Дождаться, пока импульс утихнет, и вернуться к привычному. Так делает большинство. Не из лени — из страха. Привычное — безопасно. Новое — непредсказуемо. И Адаптивный Ребёнок внутри шепчет: «Не высывайся. Сиди тихо. Тебе и так нормально.»

Но «нормально» — не значит «хорошо». «Нормально» — это тот самый автопилот, о котором мы говорим в книге «Взрослый у руля». Ты не выбираешь — ты едешь по рельсам, которые проложил кто-то другой. Мама. Папа. Общество. Страх. Привычка.

В транзактном анализе есть двенадцать ранних решений, которые ребёнок принимает, чтобы выжить в своей семье. «Не чувствуй.» «Не будь значимой.» «Не будь близкой.» «Не расти.» «Не действуй.» Ребёнок решает — и живёт по этому решению десятилетиями.

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.