

18+

Ольга Созданова

ОСЕНЬ С СОБОЙ



Ольга Созданова

Осень с собой

«Издательские решения»

Созданова О.

Осень с собой / О. Созданова — «Издательские решения»,

У тебя есть обида, которую ты носишь годами? Роль, из которой давно вырос (ла)? Человек, с которым всё закончилось — но в голове разговор продолжается? Этот дневник — про осознанное расставание с тем, что больше не твоё. 8 недель, 33 практики и 8 осенних ритуалов — от сбора урожая до прогулки налегке. На основе транзактного анализа и гештальт-терапии. Не терапия — а тёплые вечера с собой, после которых становится легче.

© Созданова О.

© Издательские решения

Содержание

ОСЕНЬ С СОБОЙ	6
Ольга Созданова	7
Привет	7
ОСЕННИЙ ДНЕВНИК ТИШИНЫ	9
НЕДЕЛЯ 1. УРОЖАЙ	11
НЕДЕЛЯ 2. ЧТО Я ДЕРЖУ	14
Сегодня — заметишь	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Осень с собой

Ольга Созданова

© Ольга Созданова, 2026

ISBN 978-5-0071-1741-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОСЕНЬ С СОБОЙ

Дневник отпускания

Сезонный мини-дневник из серии «Взрослый у руля»

Ольга Созданова

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ТЫ НАЧНЁШЬ

Привет

Если ты держишь в руках этот дневник — значит, что-то внутри тебя уже знает: пора.

Пора стать чуть легче. Не потому что ты слабый и не выдерживаешь. А потому что ты несёшь слишком много. Обиды, которые давно остыли, но ты всё ещё перебираешь их, как чётки. Роли, из которых вырос, но продолжаешь играть. Отношения, которые закончились, но в голове диалоги продолжают. Образ себя, который не совпадает с тем, кто ты сейчас.

Ты несёшь — потому что привык. Потому что «а вдруг пригодится». Потому что отпустить — это страшно. Потому что никто не учил нас отпускать красиво.

Этот дневник — не список советов «как перестать грустить осенью». Это восемь недель настоящей, бережной работы с собой. Каждая неделя — одна тема, несколько практик, вопросы, на которые стоит ответить честно, и маленький ритуал. Ничего громкого. Всё — тихо, как осенний дождь за окном.

В основе — транзактный анализ и гештальт-терапия. Но тебе не нужно знать эти слова, чтобы работать с дневником. Тебе нужна только ручка, немного тишины и готовность посмотреть на то, что обычно прячешь.

Несколько правил

1. Одна неделя — одна глава. Не торопись. Дай себе время прожить, а не «пройти».
2. Пиши от руки. Не в заметках телефона, не в голове. Рукой, по бумаге. Тело помнит то, что пальцы написали.
3. Не оценивай написанное. Здесь нет красивых ответов. Есть твои.
4. Если стало тяжело — останавливайся. Положи дневник. Подыши. Выпей воды. Выйди на воздух. Ты не на экзамене — ты дома.
5. Плакать — можно. Злиться — можно. Не хотеть продолжать — можно. Всё, что поднимается, — твоё. Значит, пришло время.
6. Ритуал в конце каждой главы — обязательный. Не потому что «так надо», а потому что тело запоминает действия лучше, чем мысли. Сожжённый листок, разобранный ящик, час тишины — это якоря, которые удержат то, что ты поняла.

Что тебе понадобится

- Этот дневник
- Ручка (лучше — любимая)
- Свечи (по желанию, но осенью свечи — почти лекарство)
- Тёплый плед, чай и вечер без спешки
- Один настоящий лист с дерева (найди в первый день — он станет твоим спутником)
- Немного мужества

Для кого этот дневник

Для тебя — если ты чувствуешь, что несёшь что-то лишнее.

Для тебя — если осень вызывает не уют, а тоску, и ты не понимаешь, откуда она.

Для тебя — если ты в точке перемен: расставание, переезд, смена работы, уход чего-то привычного.

Для тебя — если ты просто хочешь стать легче.

Дерево не борется с листьями. Оно просто позволяет им упасть.

У тебя тоже есть это право.

Твоя Ольга

ОСЕННИЙ ДНЕВНИК ТИШИНЫ

Ежедневный ритуал (5 минут перед сном)

Каждый вечер в течение восьми недель заполняй одну строчку. Не обязательно длинную. Можно одним словом. Можно предложением. Главное — каждый день.

Это не дневник достижений и тишины — место, где ты замечаешь, что происходит, когда ты позволяешь себе отпустить.

День 1:

Дата _____

Погода за окном _____

Что я сегодня отпустил (даже мелочь) _____

Что поднялось (чувство) _____

Благодарность _____ дня

Тело: где сегодня легче _____

День 2:

Дата _____

Погода за окном _____

Что я сегодня отпустил (а) (даже мелочь) _____

Что поднялось (чувство) _____

Благодарность _____ дня

Тело: где сегодня легче _____

День 3:

Дата _____

Погода за окном _____

Что я сегодня отпустил (даже мелочь) _____

Что поднялось (чувство) _____

Благодарность _____ дня

Тело: где сегодня легче _____

День 4:

Дата _____

Погода за окном _____

Что я сегодня отпустил (даже мелочь) _____

Что поднялось (чувство) _____

Благодарность _____ дня

Тело: где сегодня легче _____

День 5:

Дата _____

Погода за окном _____

Что я сегодня отпустил (даже мелочь) _____

Что поднялось (чувство) _____

Благодарность _____ дня

Тело: где сегодня легче _____

День 6:

Дата _____

Погода за окном _____

Что я сегодня отпустил (даже мелочь) _____

Что поднялось (чувство) _____

Благодарность _____ дня

Тело: где сегодня легче _____

День 7:

Дата _____

Погода за окном _____

Что я сегодня отпустил (даже мелочь) _____

Что поднялось (чувство) _____

Благодарность _____ дня

Тело: где сегодня легче _____

(Такая таблица повторяется на отдельных страницах — по одной на каждую неделю, всего 8 таблиц по 7 строк.)

НЕДЕЛЯ 1. УРОЖАЙ

Что я вырастил за этот год?

Прежде чем отпускать — нужно увидеть, что есть.

Мы так привыкли бежать вперёд, что забываем оглянуться. А если оглядываемся — видим только то, что не получилось. «Не похудела». «Не сменил работу». «Опять не дочитал ту книгу». Взгляд скользит по провалам, как по ступенькам — раз, и ты уже внизу.

Но осень — это время урожая. Садовник осенью не стоит над грядкой и не говорит: «Мало! Криво! Не того сорта!». Он собирает то, что выросло. Даже если морковь кривая — она выросла. Даже если помидоры не покраснели — они есть.

В транзактном анализе Эрик Берн описал шесть способов проводить время: уход, ритуалы, времяпрепровождение, деятельность, игры и близость. Мы привыкли оценивать год через деятельность: что сделал, чего добился. Но урожай — это не только дела. Это ещё и моменты близости. И понимание, из каких игр ты вышел. И ритуалы, которые стали для тебя опорой. И даже уход в себя, если он был осозанным.

Помнишь сказку «Репка»? Дед посадил репку. Она выросла большая-пребольшая. И все тянули, тянули — и вытянули. Но знаешь, что самое важное в этой сказке? Дед не выкопал репку в июне, потому что соседи уже собрали свою. Он ждал. Она росла. И когда пришло время — позвал на помощь и собрал.

Твой урожай тоже зрел. Давай соберём его.

Практика 1.1. Инвентаризация года

Инструкция: Ответь не торопясь. Не ищи «большие» ответы — маленькие тоже считаются. Особенно маленькие.

Что я СДЕЛАЛ в этом году (любые действия, даже бытовые):

Чему я НАУЧИЛСЯ (навык, понимание, способность):

Что я ПОЧУВСТВОВАЛ впервые или по-новому:

Кому я был важен/важна в этом году:

Кто был важен мне:

Один момент близости, который я запомню:

Что-то одно, что выросло само — без моих усилий, без плана:

Практика 1.2. Карта «Посеял → Вырастил»

Инструкция: Иногда мы сеем одно, а вырастает другое. Это не ошибка — это жизнь. Заполни таблицу.

Что я «сеял» Что выросло на самом деле Это совпало с планом?

_____	_____	☐ Да	☐ Нет	☐ Выросло другое
_____	_____	☐ Да	☐ Нет	☐ Выросло другое
_____	_____	☐ Да	☐ Нет	☐ Выросло другое
_____	_____	☐ Да	☐ Нет	☐ Выросло другое
_____	_____	☐ Да	☐ Нет	☐ Выросло другое

Что я замечаю, глядя на эту таблицу:

Практика 1.3. Благодарность за неожиданный урожай

Инструкция: Вспомни что-то, что ты не планировал, то, что случилось «само» — и оказалась важным. Может быть, случайная встреча. Болезнь, которая заставила остановиться. Провал, который привёл к повороту. Книга, попавшаяся в руки.

Что это было:

Что это мне дало:

Напиши одну строчку благодарности — этому событию, человеку, обстоятельству. Даже если в тот момент ты так не чувствовал:

Практика 1.4. Письмо себе-в-начале-года

Инструкция: Представь, что можешь написать письмо себе — тому человеку, каким ты был в январе. Он ещё не знает, что произойдёт. Что бы ты ему/ей сказал?

Привет, я — это ты из осени.

Я хочу сказать тебе:

Ты справишься. Я знаю, потому что я — уже по эту сторону.

Вопросы для размышления

- Что было самым трудным — вспомнить хорошее или признать, что оно есть?
- Какой «урожай» удивил тебя больше всего?
- Есть ли что-то, что ты вырастил, но до сих пор не признал?
- Как ты обычно относишься к своим результатам — обесцениваешь, не замечаешь, сравниваешь с чужими?
- Если бы друг показал тебе ТВОЙ список — что бы ты ему сказал?

Осенний ритуал недели

Собери листья. Выйди на улицу. Найди 3—5 красивых осенних листьев. Принеси домой. Положи в дневник между страницами — пусть сохнут.

Каждый лист — один «урожай», который ты хочешь запомнить. Можешь написать на листе одно слово — то, что выросло в тебе в этом году.

Итог недели

Что я заметил на этой неделе:

Что удивило:

Что далось трудно:

Одно слово, которым я опишу свой урожай:

НЕДЕЛЯ 2. ЧТО Я ДЕРЖУ

Инвентаризация того, что давно пора отпустить

У тебя есть чемодан без ручки?

Это метафора для того, что тяжело нести и невозможно бросить. Обида, которая давно остыла, но ты всё ещё к ней возвращаешься. Отношения, которые закончились два года назад, но ты до сих пор проверяешь его/её соцсети. Мечта, которая уже не твоя, но признать это — значит признать, что время потрачено зря. Образ себя-идеального — стройной, успешной, всегда спокойной — который не совпадает с тобой настоящей. И ты тащишь...

В гештальт-терапии это называется незавершённый гештальт — ситуация, которая не получила завершения. Она как вкладка в браузере, которая открыта в фоне: вроде не видишь, но она жрёт батарею. Каждый незавершённый гештальт забирает энергию. Не всю сразу — по капле. Но если их десять, двадцать, тридцать — к осени ты пустой. И не понимаешь, почему.

Организм стремится к завершению. Если ты не завершил — он будет возвращать тебя снова и снова. Вот почему ты пятый раз за неделю мысленно ведёшь тот разговор с бывшим начальником. Вот почему тебе снится дом, в котором ты не живёшь десять лет.

Помнишь «Снежную королеву»? Кай таскал с собой осколок зеркала — в глазу и в сердце. Он не выбирал его. Осколок попал случайно. Но Кай не пытался вытащить — он даже не знал, что носит его. Осколок стал частью зрения. Всё казалось уродливым, холодным, неправильным. Не потому что мир такой — потому что осколок искажал.

У тебя тоже могут быть осколки. Не ледяные — эмоциональные. Убеждения. Воспоминания. Слова, сказанные кем-то двадцать лет назад. Они встроились в картину мира — и ты несёшь их, не замечая.

Сегодня — заметишь

Практика 2.1. Мои чемоданы без ручки

Инструкция: Запиши всё, что ты «несёшь» — даже если кажется мелким или глупым. Не фильтруй. Пиши быстро, не задумываясь.

Обиды, которые я до сих пор помню:

Отношения, которые закончились, но в голове — продолжаются:

Мечты/планы, которые я до сих пор «жду», хотя знаю — не сбудутся:

Образ себя, за который я цепляюсь (кем я «должен/должна» быть):

Чужие слова, которые до сих пор звучат внутри:

Вина, которую я несу (перед кем? за что?):

Что-то ещё, что я держу — и сам не понимаю зачем:

Практика 2.2. Тяжесть в теле

Инструкция: Закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха. Вспомни один из своих «чемоданов без ручки» — самый тяжёлый. Побудь с ним 30 секунд. Теперь — почувствуй тело.

Где в теле ты чувствуешь этот «чемодан»?

- ☐ Горло (сжатие, ком)
- ☐ Грудь (давление, тяжесть)
- ☐ Живот (скручивание, тошнота)
- ☐ Плечи/спина (напряжение, вес)
- ☐ Челюсть (сжатие)
- ☐ Руки (хватка, онемение)
- ☐ Другое: _____

Если бы эта тяжесть могла говорить, она бы сказала:

Когда ты впервые почувствовал эту тяжесть? (Примерно — год, возраст, ситуация):

Практика 2.3. Шкала «Насколько мне это ещё нужно»

Инструкция: Перечитай свой список из практики 2.1. Для каждого пункта поставь оценку:

0 — я точно могу отпустить, 10 — я не готов, это ещё важно.

Что я несу Оценка (0—10) Почему я это ещё держу?

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.