

12+

Николай Симонович

ЭНДОРФИНОВАЯ ПАРТИТУРА

Верни себе голос
7 нот, 7 дней, 7 цветов

Николай Симонович
Эндорфиновая партитура.
Верни себе голос.
7 нот, 7 дней, 7 цветов

<https://litres.ru/74503212>

ISBN 9785007126151

Аннотация

Эта книга — приглашение вернуть себе голос, который был заглушён долгом, ожиданиями и «синдромом отложенной жизни». Профессор психологии Симонович Николай, ведёт читателя по семи дням-нотам: от признания и дыхания — к жесту, цвету, ритму и отпусканию.

Книга адресована: подросткам в поиске идентичности, психологам, педагогам, родителям, а также всем, кто интересуется психологией цвета, творчеством и телесно-ориентированными практиками.

Содержание

Симонович Николай Евгеньевич	5
ЭНДОРФИНОВАЯ ПАРТИТУРА	6
ВСТУПЛЕНИЕ. УВЕРТЮРА	8
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ.	10
ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ	
Правила чтения	11
Техника безопасности	12
ГЛАВА 1. ДО (КРАСНЫЙ). ДЕНЬ	13
ПРИЗНАНИЯ	
Теперь — выбор	17
ГЛАВА 2. РЕ (ОРАНЖЕВЫЙ). ДЕНЬ	21
ДЫХАНИЯ	
ГЛАВА 3. МИ (ЖЁЛТЫЙ). ДЕНЬ ЖЕСТА	28
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Эндорфиновая партитура Верни себе голос. 7 нот, 7 дней, 7 цветов

Николай Симонович

© Николай Симонович, 2026

ISBN 978-5-0071-2615-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Симонович Николай Евгеньевич

ЭНДОРФИНОВАЯ ПАРТИТУРА

Верни себе голос

7 нот, 7 дней, 7 цветов

Научно — популярная книга

Рецензенты: Байниязов Рустам Сулейманович — доктор юридических наук, профессор Саратовской государственной академии права

Тинасилов Мухтар Донбаевич — доктор экономических наук, профессор Алматинского технологического университета

Эта книга — приглашение вернуть себе голос, который был заглушён долгом, ожиданиями и «синдромом отложенной жизни». Никакой заумной теории. Только живые практики, которые возвращают в тело и в момент «здесь и сейчас». Книга для всех, кто устал ждать «подходящего момента» и готов начать менять свою жизнь с малого — с одного вдоха, звука или цветового пятна. Для тех, кто хочет понять себя и других через кожу, краску и смелость быть собой.

Книга адресована: взрослым, чувствующим усталость и потерю себя, подросткам в поиске идентичности, психоло-

гам, педагогам, родителям, а также всем, кто интересуется психологией цвета, творчеством и телесно-ориентированными практиками.

ВСТУПЛЕНИЕ. УВЕРТЮРА

Синдром, о котором мы молчим

Позволь мне назвать это состояние прямо: синдром отложенной жизни.

Это когда ты просыпаешься и думаешь не о том, что чувствуешь, а о том, что «надо сделать». Это когда ты живёшь в черновике, а чистовик обещаешь себе завтра. Но завтра не наступает. Оно всегда «завтра».

Мы говорим себе:

- Вот когда получу звание.
- Вот когда найду работу.
- Вот когда дети вырастут.
- Вот когда накоплю денег.
- Вот когда похудею.
- Вот когда... когда... когда...

А пока мы ждём — мы не живём. Мы функционируем. Выполняем обязанности. Но не чувствуем вкуса собственного дыхания.

Три вопроса, которые меняют всё

Остановись прямо сейчас. Положи книгу на колени. Сделай три вдоха. И честно ответь себе:

1. Когда ты последний раз делал что-то просто ради удовольствия, не планируя результат?
2. Можешь ли ты остановиться и почувствовать своё тело — спину, ноги, дыхание?
3. Что бы ты сделал, если бы никто не осудил?

Если на какой-то вопрос не смог ответить — эта книга для тебя. Ты не один.

Автор научно-популярной книги Симонович Николай Евгеньевич, доктор психологических наук, профессор. Профессор кафедры социальной психологии института им. Л. С. Выготского, РГГУ.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Правила чтения

1. Одна глава в день. Не забегай вперёд. Мозгу нужно время на перестройку.
2. Читай и делай. Практика — сразу после чтения. Утром мозг пластичнее.
3. Веди дневник. Записывай всё, что приходит. Через месяц увидишь разницу.
4. Если упражнение не идёт — не насилуй. Сделай три вдоха, вернись позже. Если и тогда не идёт — пропусти.

Техника безопасности

Первое. В первой главе я предложу написать список отложенного и сжечь его. Если страшно — не сжигай. Убери в конверт. Важно признание, а не ритуал.

Второе. В последней главе я попрошу смотреть на пустой лист пять минут. Если пустота давит — положи ладонь на бумагу. Ты здесь. Ты есть.

Третье. Если во время практик пойдут слёзы или дрожь — остановись. Сделай семь вдохов. Это не поломка. Это разрядка.

ГЛАВА 1. ДО (КРАСНЫЙ). ДЕНЬ ПРИЗНАНИЯ

«Понедельник не наступает. Его надо создавать. Вот так. Вдох. Выдох. И — правда.»

Суть дня

Чтобы что-то изменить — нужно сначала увидеть. Не от-
вернуться. Не сказать «потом». А честно посмотреть. Пер-
вый день — это день признания. Признания себе: что я от-
кладываю, что прячу за фразой «вот когда-нибудь».

Цвет дня. Красный

Красный — это цвет правды. Цвет первого удара. Цвет
пробуждения. Это не агрессия — это энергия, которую ты
направил вовнутрь и годами держал на замке.

Задание с цветом: Найди в комнате красный предмет. По-
смотри на него 30 секунд. Вдохни цвет носом, выдохни ртом.
Что ты чувствуешь? Запиши в тетрадь.

Нота дня. До

До — это тоника. Первая ступень. Она звучит устойчиво, как земля под ногами. Если ты не знаешь нот — просто произнеси: «До» протяжно. Представь, что ставишь ногу на землю после долгого полёта.

Музыкальный ключ. «Я ЕСТЬ»

Сядь прямо, положи руки на колени. Сделай глубокий вдох носом. На выдохе пропой «Я» на ноте. До — или просто на любой низкой ноте, удобной для голоса. Не форсируй.

Ещё вдох. На выдохе — «ЕСТЬ».

Повтори три раза: «Я» — «ЕСТЬ» — «Я» — «ЕСТЬ» — «Я» — «ЕСТЬ».

Почувствуй, как вибрирует грудная клетка. Это твоя частота. Ты существуешь.

Почему это работает. Научная справка

Твой мозг ненавидит незавершённые дела. Это называется эффект Зейгарник — мы запоминаем прерванные действия лучше, чем законченные. Незавершённые задачи висят в оперативной памяти, как открытые вкладки в браузере,

и постоянно потребляют энергию.

Каждое «отложенное» — это вкладка, которая работает в фоне. Ты не замечаешь, но она потребляет нейроресурсы. Когда ты пишешь список отложенного — ты закрываешь одну вкладку. Когда произносишь вслух — закрываешь вторую.

Исследования психолога Джеймса Пеннебейкера показали: вербализация страхов снижает уровень кортизола (гормона стресса) на 15—20% уже через 10 минут.

Основная практика. «Инвентаризация отложенного»

Возьми чистый лист бумаги. Напиши сверху: «Я отложил (а) за последний год...»

Теперь пиши всё, что приходит в голову. Без оценок. Без оправданий. Просто перечисляй:

- Не позвонил маме.
- Не начал учить английский.
- Не записался к врачу.
- Не дочитал книгу.
- Не сказал «прости».
- Не уволился.

— Не написал ту статью.

Пиши, пока рука не остановится. Не анализируй. Просто перечисли.

Теперь прочитай список вслух. Громко. Слышишь, как звучат эти слова? Это твоя правда.

Теперь — выбор

Если ты готов — возьми спички или зажигалку. Сожги этот лист в безопасной ёмкости (металлическое ведро, раковина). Смотри, как пламя съедает бумагу. Не спеши. Это не магия. Это сигнал твоему мозгу: «Эта ноша больше не моя».

Если не готов — сложи лист в конверт, надпиши «Вскрыть через месяц» и убери в ящик. Ты имеешь право на паузу.

Итог дня. Вопросы к себе

1. Что я почувствовал (а), когда писал (а) список?
2. Какое слово зацепило сильнее всего?
3. Что я чувствую сейчас?

Челлендж «Красная пауза»

Каждый час, услышав сигнал телефона, останавливайся на пять секунд. Смотри на красный предмет вокруг. Спрашивай себя: «Что я сейчас чувствую на самом деле?». В конце дня запиши, сколько раз ты поймал себя на автопилоте.

Челлендж «Исповедь вслух»

Возьми список отложенных дел. Зачитай его громко перед зеркалом, глядя себе в глаза. Если хочется отвести взгляд, стой. Это твоя правда.

Челлендж «Письмо стыду»

Напиши письмо своему самому большому страху. Начни словами: «Я знаю, что ты существуешь, чтобы защищать меня. Но сегодня я хочу взять управление в свои руки».

Кейс «Директор без галстука»

Крупный руководитель двадцать лет носил только чёрные костюмы, потому что так серьёзнее. На сессии он признался, что ненавидит чёрный. Он купил красный галстук и надел его на совещание. Его никто не уволил. Но он впервые почувствовал, что не играет роль.

Кейс «Молчаливая мама»

Женщина пятидесяти лет не говорила мужу о своей усталости пятнадцать лет. В списке отложенного она написала: «Я отложила своё право жаловаться». Прочитав это вслух, она разрыдалась. На следующий день она впервые сказала: «Мне тяжело». Муж просто обнял её.

Кейс «Художник-неудачник»

Парень десять лет хотел рисовать, но работал в банке. Когда он написал список, он понял, что боится не неудачи, а успеха: «А вдруг я буду плохим художником?». Признав этот страх, он купил акварель. Рисует по утрам до работы. Продав первую картину через полгода.

Сценарий «Если в списке пусто»

Напиши не то, что отложил, а то, что делаешь каждый день, но ненавидишь. Например: «Проверяю почту в одиннадцать вечера». Это тоже признание. Это твои золотые кандалы.

Сценарий «Если стыдно за список»

Скажи себе: «В этом списке моя энергия. Я не плохой человек. Я просто долго нёс чужое». Перечитай список как чужой и пожалей автора.

Сценарий «Если слова не идут»

Возьми цветные карандаши. Не пиши, рисуй свои отложенные дела. Нарисуй их в виде закрытых дверей. Красным

нарисуй ключ. Ты имеешь право открыть любую.

Челлендж «Один звонок»

Найди в списке контакт человека, которому ты давно хотел позвонить, но боялся. Набери номер. Скажи: «Я просто хочу услышать твой голос». Не жди реакции. Ты сделал первый шаг.

Челлендж «Красное пятно»

Поставь на ладони точку красным фломастером. Весь день, видя её, спрашивай: «Я живу свою жизнь или чужую?». Красный цвет не даст тебе отвернуться.

Кейс «Сгоревший список»

Одной читательнице было настолько страшно, что она не сожгла список, а закопала его в цветочном горшке. Через месяц из земли пророс росток. Она поняла: страхи — это удобрение для роста.

ГЛАВА 2. РЕ (ОРАНЖЕВЫЙ). ДЕНЬ ДЫХАНИЯ

«Вдох — это встреча с собой. Выдох с голосом — это прощание с напряжением.»

Суть дня

Мы дышим неправильно. Не потому, что мы глупые, а потому что разучились чувствовать своё тело. Грудное дыхание держит нас в состоянии готовности к опасности. Диафрагмальное дыхание (животом) запускает парасимпатическую нервную систему, которая говорит мозгу: «Всё хорошо, можно расслабиться».

Сегодня мы научимся дышать животом. И добавим голос. Потому что голос — это мост между телом и душой.

Моя история

Однажды я работал над докторской диссертацией по восемнадцать часов в сутки. Спина болела, голова гудела. В какой-то момент я услышал, как я дышу — часто, поверхностно, как загнанная лошадь. Я испугался этого звука. Он был

чужим.

Я сел на пол, положил руку на живот, закрыл глаза и выдохнул с низким звуком «О-о-о». Мир перестал вращаться. Впервые за долгое время я почувствовал, что моя спина касается земли.

Цвет дня. Оранжевый

Оранжевый — это цвет восходящего солнца, тепла, исходящего изнутри. Это цвет живота, центра твоей силы. Если красный — это удар, то оранжевый — это прогретое тепло, которое растекается от пупка к пальцам рук.

Задание с цветом: Закрой глаза. Представь, что в твоём животе зажглась оранжевая лампочка. С каждым вдохом она становится ярче. С каждым выдохом тепло растекается по телу.

Нота дня. Ре

Ре — это секунда, шаг вверх от До. В музыке это звук открытия, первого движения. Если До — точка опоры, то Ре — первый шаг с этой точки.

Музыкальный ключ. Имя

Сядь удобно. Положи руку на живот. Сделай вдох через нос так, чтобы поднялся только живот. Грудь остаётся неподвижной.

Выдох через рот со звуком «А-а-а» или «О-о-о». Выдох должен быть в два раза длиннее вдоха.

Спой своё имя. Сначала с вопросительной интонацией — как будто ты удивлён. Затем — с утвердительной. Почувствуй разницу в теле. Где отзывается вопрос? Где — утверждение?

Почему это работает. Научная справка

Пропевание на выдохе стимулирует блуждающий нерв (nervus vagus) — главный проводник между мозгом и внутренними органами. Вибрация голоса на выдохе увеличивает тонус вагуса, что снижает частоту сердечных сокращений и уровень кортизола.

Всего семь циклов такого дыхания — и твоя нервная система переключается из режима «бей или беги» в режим «отдыхай и восстанавливайся». Это подтверждено исследованиями Стивена Порджеса.

Основная практика. «Дыхательная гамма»

Твоя задача — установить новый ритм дыхания, который станет твоим якорем в любой стрессовой ситуации.

Этап 1. Вдох на счёт «раз» (через нос, в живот). Выдох на счёт «два» (через рот, со звуком «О»). Повтори 7 раз.

Этап 2. Вдох на «раз» (носом). Выдох на «три» (ртом, со звуком «А-а-а»). Повтори 7 раз.

Этап 3. Вдох на «раз-два» (носом). Выдох на «раз-два-три-четыре» (ртом, со звуком «У-у-у»). Повтори 7 раз.

Это твой новый ритм. Запомни его. В любой момент, когда почувствуешь тревогу — сделай так три раза, и мозг получит сигнал: «Я в безопасности».

Итог дня. Вопросы к себе

1. Какой звук отозвался больше — «А», «О» или «У»?
2. Где в теле ты почувствовал (а) тепло?
3. Сложно ли было дышать животом? Что мешало?

Челлендж «Дыхание в пробке»

Стоя в пробке или очереди, дыши животом. Вдох на четыре счёта, выдох на шесть. Считай прохожих или машины. Ты превратил раздражение в медитацию.

Челлендж «Звуковой эхо»

Встань в углу комнаты. Пропой «О-о-о» так, чтобы звук отражался от стен. Попробуй поймать эхо своего голоса. Ты заполняешь пространство собой.

Челлендж «Дыхание перед едой»

Перед каждым приёмом пищи сделай три цикла диафрагмального дыхания. Не ешь, пока не успокоишь пульс. Ты начинаешь есть не от стресса, а от голода.

Кейс «Пилот без паники»

Пилот гражданской авиации признался, что иногда в кабине у него сбивалось дыхание от напряжения. Он стал дышать по схеме «четыре-шесть» перед взлётом. Теперь это его ритуал, который сохранил ему не только здоровье, но и концентрацию.

Кейс «Мама новорожденного»

Женщина с младенцем не спала по ночам и была на грани срыва. Врач сказал: «Когда ребёнок плачет, сначала сделай выдох. Только потом бери его на руки». Она выдыхала с «Ф-ф-ф». Ребёнок чувствовал её спокойствие и засыпал быстрее.

Кейс «Спортсмен и соперник»

Бегун на длинные дистанции проигрывал из-за учащённого сердцебиения. Он начал дышать квадратом на старте. Пульс выровнялся, и он финишировал первым. Техника дыхания обогнала технику ног.

Сценарий «Если ты подавился смехом»

Дыши через сжатые зубы со свистом. Это охлаждает диафрагму и возвращает контроль над телом.

Сценарий «Если не чувствуешь живота»

Ляг на спину. Положи книгу на живот. Дыши так, чтобы книга поднималась. Если не поднимается, ты дышишь грудью. Это твой тренажёр.

Сценарий «Перед ссорой»

Вдох носом, мысленно скажи «Я». Выдох ртом, мысленно скажи «Спокоен». Это твой якорь в диалоге. Ты перестаёшь реагировать и начинаешь отвечать.

Челлендж «Оранжевый свет»

Каждый раз, когда видишь оранжевый свет (сигнал светофора, апельсин, закат), делай один глубокий вдох животом. Привяжи дыхание к цвету дня.

Челлендж «Тихий выдох»

Поставь перед собой свечу на расстоянии двадцати сантиметров. Выдыхай плавно так, чтобы пламя отклонялось, но не гасло. Это контроль над выдохом, контроль над жизнью.

Кейс «Профессор и студенты»

На сложной лекции я заметил, что студенты затаили дыхание. Я сказал: «Сделайте выдох с шумом». Пятьдесят человек выдохнули одновременно. Воздух в аудитории изменился. Они начали дышать в унисон.

ГЛАВА 3. МИ (ЖЁЛТЫЙ). ДЕНЬ ЖЕСТА

«То, что ты не выразил словами, живёт в твоих плечах.»

Суть дня

Психосоматика — не мистика. Это когда твоя злость на начальника живёт в зажатой челюсти. Когда страх неудачи — в поднятых плечах. Когда невысказанная обида — в напряжённой шее.

Мы носим в себе «мышечный панцирь» — термин, который придумал Вильгельм Райх, ученик Фрейда. Это броня из напряжения, которую мы не замечаем, но которая не даёт нам дышать и двигаться свободно.

Сегодня мы не будем танцевать сложные па. Мы будем двигаться, как дирижёр перед оркестром. Потому что жест освобождает то, что застыло.

Моя история

Однажды я давал лекцию в РГГУ. Тема была сложной —

психология стресса. Я так переживал, что почти не двигал руками, стоял как статуя. После лекции я заметил, что плечи приросли к ушам.

Я вышел в коридор, поднял руки над головой, сделал круг и выдохнул. Прямо в коридоре, при студентах. Ко мне подошла студентка и спросила: «А что вы делаете? Вы выглядите таким свободным». Я ответил: «Я просто отдаю своё напряжение воздуху».

Цвет дня. Жёлтый

Жёлтый — это солнечный свет, который проникает даже в самые маленькие щели. Это цвет ясности и осознания. Если красный и оранжевый — это телесные цвета, то жёлтый — это свет, который проникает в голову и проясняет мысли.

Задание с цветом: Закрой глаза. Представь, что над тобой висит жёлтое солнце. Оно освещает твои плечи, шею, затылок. Представь, что напряжение в плечах — это тени, которые тают под этим светом.

Нота дня. Ми

Ми — это терция. Это та нота, которая делает лад мажорным или минорным. В нашем случае — Ми мажорная. Свет-

лая, открытая нота. Она говорит: «Я выбираю радость».

Музыкальный ключ. Дирижёр

Встань, расставь ноги на ширину плеч. Представь, что ты стоишь перед огромным оркестром. В твоих руках — невидимая дирижёрская палочка.

Правая рука. Начни плавно водить правой рукой в воздухе, как будто рисуешь волны. Не оценивай — красиво или нет. Просто води. Одну минуту.

Левая рука. Теперь левая. Одна минута.

Обе руки. Соедини руки и нарисуй в воздухе большой круг — от пола до потолка. Медленно. Как будто чертишь свою орбиту.

Почувствуй, как мышцы спины и плеч начинают «таять».

Почему это работает. Научная справка

Когда ты застываешь в одной позе, мышцы посылают в мозг сигнал: «Мы в опасности, мы сжаты». Это держит активной симпатическую нервную систему (стресс).

Когда ты двигаешься свободно — особенно круговыми движениями, у которых нет прагматической цели, — ты активируешь зеркальные нейроны. Мозг начинает «отзеркаливать» это состояние свободы.

Движение без цели — это сигнал мозгу: «Угрозы нет, можно расслабиться». Исследования показали, что даже пять минут свободных движений снижают уровень кортизола на 25%.

Основная практика. «Танец рук»

Закрой глаза. В течение трёх минут двигай только руками. Гладь воздух. Стирай пыль. Лепи невидимый шар. Меси невидимое тесто. Рисуй линии и круги.

Не оценивай себя. Если плечи поднимаются к ушам — намеренно опусти их.

В конце — соедини ладони перед грудью, как в молитве. Медленно подними их вверх над головой и на выдохе через рот — резко опусти вниз, стряхивая напряжение с пальцев.

Итог дня. Вопросы к себе

1. Какая рука была более «скованной» — правая или ле-

вая?

2. Что ты почувствовал (а), когда рисовал (а) круг двумя руками?

3. Приходило ли желание прекратить и сесть? Что тебя останавливало?

Челлендж «Руки-когти»

Сожми руки в кулаки так сильно, как можешь, на десять секунд. Затем резко разожми и встряхни кистями. Это как выбросить застарелую злость через кончики пальцев.

Челлендж «Невидимая стена»

Вытяни руки перед собой ладонями вперёд. Медленно отодвигай невидимую стену от себя. Ты устанавливаешь личные границы. Ты имеешь право на пространство.

Челлендж «Жест „Стоп“»

Каждый раз, когда чувствуешь, что соглашаешься на что-то нежеланное, сделай незаметно жест «стоп» (ладонь вертикально). Это сигнал мозгу: «Я не автомат».

Кейс «Официант и чаевые»

Мужчина работал в ресторане и постоянно сутулился, извиняясь за своё существование. Ему посоветовали: «Расправь плечи, когдаходишь к столу». Он начал делать жест раскрытия груди перед входом в зал. Его чаевые выросли вдвое.

Кейс «Шея учителя»

Учительница проверяла тетради и постоянно втягивала голову в плечи. У неё болела шея. Она начала каждый час делать жест «сова» — поворачивать голову медленно влево-вправо, как будто высматривает добычу. Боль ушла, а зоркость появилась.

Кейс «Танец дождя»

Девушка с паническими атаками не могла выйти из дома. Ей дали задание: «Перед выходом делай руками круги, как будто разгоняешь тучи». Она вышла. Тучи рассеялись внутри неё.

Сценарий «Если плечи приросли»

Подними плечи к ушам, с силой задержи на пять секунд, затем резко урони вниз с выдохом «Ха». Сделай так пять раз. Это сброс мышечного панциря.

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.