

Анастасия Волкогонова

**Основы работы с
чувствами в 12
шаговой программе.
Начало**

18+

Анастасия Волкогонова

**Основы работы с чувствами в
12 шаговой программе. Начало**

«Автор»

2026

Волкогонова А.

Основы работы с чувствами в 12 шаговой программе. Начало /
А. Волкогонова — «Автор», 2026

Эта методичка - краткое и практичное введение в работу с чувствами для тех, кто делает первые шаги в 12-шаговой программе выздоровления. Материал написан простым языком, без сложных терминов, с опорой на принципы 12-шаговой программы. Он не заменяет работу со спонсором или терапевтом, но может стать удобной отправной точкой. Для новичков. Для тех, кто устал бояться своих чувств. Для тех, кто готов учиться чувствовать - трезво.

© Волкогонова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Начало	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Анастасия Волкогонова

Основы работы с чувствами в 12 шаговой программе. Начало

Начало

Мы начинаем выздоровление с Дневника Чувств. Без чувств нет выздоровления - такой девиз 12-ти шаговой программы. Вопрос «что я чувствую сейчас» становится основным и главным на первое время.

Чувства мы записываем в Дневник. По самой простой формуле - событие - чувство. Поскольку на первых порах многим очень сложно определить чувство, мы фиксируем ещё и реакцию тела.

Получается три колонки - событие - чувство - реакция тела. Мысли намеренно исключаем, потому что задача - выйти «из головы».

В день мы записываем по 10-15 событий. В идеале - сразу, но как получается. Кто-то ставит будильник и фиксирует чувства каждые полчаса, например.

Событие - это одно действие или одна мысль. Проснулась - тревога. Приняла душ - облегчение. Соседка поздоровалась - симпатия.

Определить чувства помогает шпаргалка. Когда непонятно, что за чувство, смотрим на основные - страх, радость и т. д. - и пишем из них.

Дневник Чувств обязательно читаем. Читаем доверенному лицу, попутчику по работе с чувствами, или на малой группе. Задача - выйти из изоляции, получить опыт принятия такой, какая есть. Группа принимает меня, и я тогда тоже принимаю себя. Для многих из нас это первый опыт принятия, восстановления функций Любящей Матери.

Обычно читаем Дневник Чувств раз в неделю. На прочтение уходит примерно 5-7 минут, колонку «реакция тела» мы опускаем, не читаем.

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.