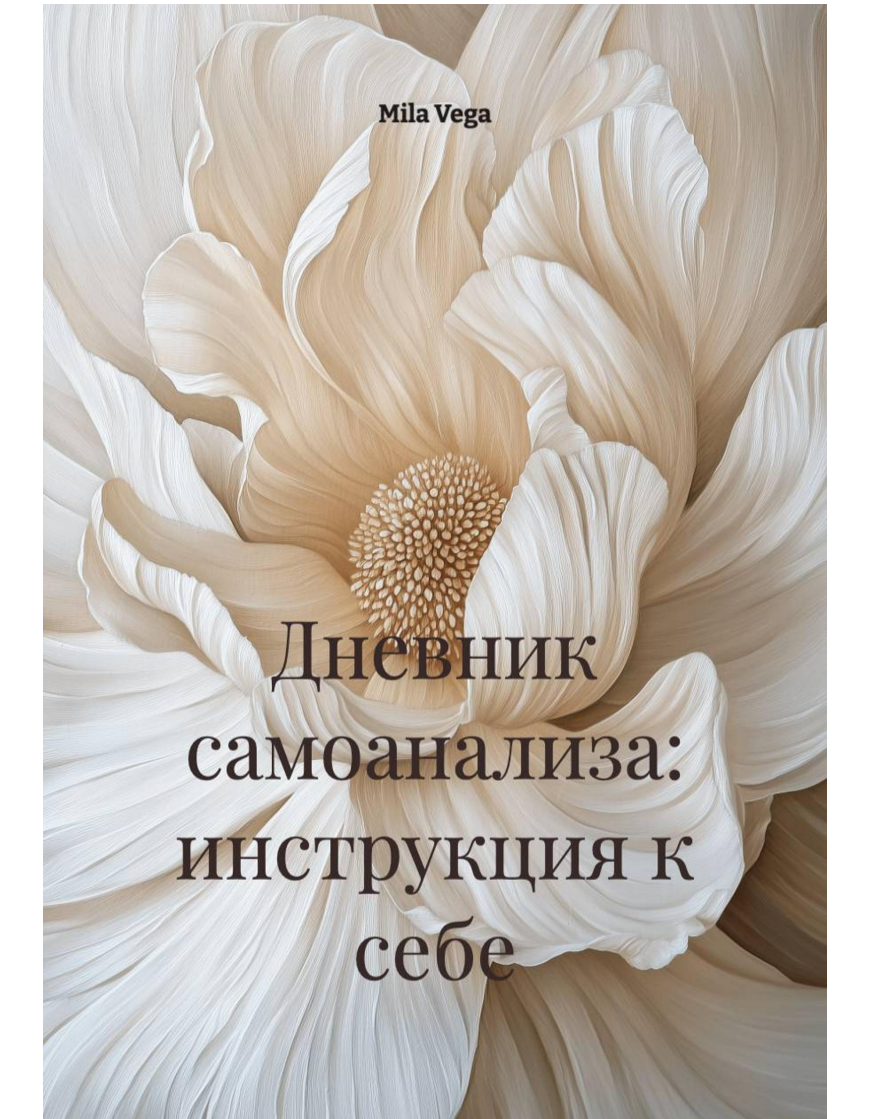




Mila Vega

Дневник
самоанализа:
инструкция к
себе

Mila Vega

Дневник самоанализа: инструкция к себе

*<https://litres.ru/74546337>
SelfPub; 2026*

Аннотация

В основе книги лежит идея о том, что каждый из нас рождается без готового руководства пользователя. Мы часто тратим годы, пытаясь соответствовать чужим ожиданиям, боремся с выгоранием, тревожностью и внутренними кризисами, просто не зная, как устроен наш ментальный механизм. Автор предлагает исправить это и пошагово составить собственную уникальную «инструкцию к себе».

Mila Vega

Дневник самоанализа: инструкция к себе

Дневник самоанализа: инструкция к себе

Полевой дневник для тех, кто устал быть сильным

Оглавление и манифест бережности

Оглавление



Глава 1. Краткое вступление. Знакомство — стр. 3



Глава 2. Мой психотип. Базовая калибровка — стр. 5



Глава 3. Эмоции: как их ловить и расшифровывать — стр.

9



Глава 4. Линия времени: работа с травмами прошлого —
стр. 15



Глава 5. Посттравматический рост (Мои скрытые супер-
силы) — стр. 23



Глава 6. Промежуточный анализ: Экватор — стр. 27



Глава 7. Точка сдвига: Что меняется прямо сейчас? — стр. 31



Глава 8. Управление энергией после выгорания и стресса — стр. 35



Глава 9. Архитектура внутренних опор — стр. 39



Глава 10. Аудит окружения: Кто забирает, кто наполняет? — стр. 43



Глава 11. Аптечка самопомощи и качественная самоподдержка — стр. 47

Манифест бережности

Эту книгу не нужно читать быстро.

Она не про то, как стать продуктивнее, эффективнее, успешнее. Она не про «достигаторство» и не про «позитивное мышление». Она про другое — про умение замечать себя раньше, чем упадёшь.

Бережность — это не мягкость и не слабость. Это точность. Не давить там, где больно. Не пропускать то, что важно. Не обесценивать усталость, не ругать себя за чувства, не требовать от себя невозможного.

Эта книга — полевой дневник. В нём есть упражнения, вопросы, таблицы. Но их не обязательно выполнять все. Если что-то откликается — делай. Если нет — пропусти. Если

тяжело — остановись и вернись позже. Ты имеешь право на паузу.

Одно правило: ты не ругаешь себя в процессе. Ни за что. Ни за пропущенное упражнение, ни за слёзы, ни за то, что что-то не получилось. Это единственное правило этой книги. Всё остальное — по желанию.

Если в какой-то момент станет слишком тяжело — постоянные навязчивые воспоминания, паника, мысли о том, чтобы причинить себе вред, — пожалуйста, обратись к специалисту. Эта книга не заменяет терапию. Она может идти рядом, но не вместо.

Ты достоин бережности. Не когда станешь идеальным — прямо сейчас.

Глава 1. Краткое вступление. Знакомство

Зачем эта книга

Я не знаю, как ты сюда попал. Может, после очередного выгорания, когда сил нет даже на то, чтобы подобрать слово «выгорание». Может, после тревожного года, когда всё сыпалось, а ты держал. Может, просто потому что устал быть сильным и захотелось чего-то другого — не «справиться», а понять.

Эта книга родилась из простой вещи: я заметил, что большинство книг о себе начинаются с требования. «Измени мышление», «полюби себя», «перестань жалеть». Как будто до того, как ты откроешь обложку, ты уже в долгу. А если не справляешься — значит, плохо старался.

Здесь наоборот. Ты уже сделал достаточно. Ты выжил. Ты дошёл. Ты открыл книгу. Этого достаточно для старта.

Три цели этой книги:

Помочь тебе слышать эмоции — не как врагов, а как сигналы.

Выстроить опоры, которые не рухнут при первой же буре.
Вернуть энергию — не через «надо», а через «можно».

Как читать

Не обязательно подряд. Если сейчас нужна поддержка — открой главу 11, «Аптечку самопомощи». Если хочется понять, почему ты так реагируешь на стресс — начни с главы 2. Если болит прошлое — глава 4. Если нет сил — глава 8.

Можно пропускать упражнения. Можно делать их через неделю. Можно выписывать ответы в блокнот или прямо здесь, на полях. Можно не выписывать вообще.

Честно о границах

Я автор, а не волшебник. Эта книга — инструмент, не лекарство. Если у тебя острое травматическое состояние, панические атаки, депрессия, мысли о том, чтобы причинить себе вред — книга не закроет эту потребность. Пожалуйста, найди специалиста: психолога, психотерапевта, кризисную линию. Ты не обязан справляться в одиночку. Обратиться за помощью — это не слабость. Это, возможно, самое сильное, что ты можешь сделать.

Мой голос

Я не буду говорить свысока. Не буду обещать, что «всё бу-

дет хорошо». Не буду давать универсальных рецептов, потому что ты — не шаблон. Я буду делиться тем, что работает, и предлагать тебе примерить это на себя. Если жмёт — сними. Если подходит — носи.

Готов? Тогда начинаем. Без спешки.

Глава 2. Мой психотип. Базовая калибровка

Зачем нужна калибровка

Представь, что ты — прибор. У каждого прибора есть своя чувствительность, свой диапазон, свой режим работы. Один термометр меряет комнатную температуру, другой — плавление стали. Оба правильные, но если не знать, какой у тебя — будешь удивляться, почему он «врёт».

То же с людьми. Кто-то от природы выдерживает громкие конфликты и быстро забывает. Кто-то три дня переживает из-за косого взгляда. Это не «неправильно». Это — твой тип. И когда ты его знаешь, перестаёшь ругать себя за то, что ты не как кто-то другой.

Мини-тест: «Как я устроен»

Ответь на вопросы. Не думай долго — первый ответ, который пришёл, обычно самый честный.

Оцени каждое утверждение от 1 (совсем не про меня) до 5 (абсолютно про меня):

После шумной компании мне нужно минимум час тишины, чтобы прийти в себя.

Я быстро замечаю, когда у кого-то меняется настроение, даже если человек молчит.

Если меня критикуют, я могу думать об этом несколько дней.

В кризисной ситуации я действую быстро, а потом «отключаюсь» — усталость накрывает позже.

Мне сложно сказать «нет», даже когда понимаю, что надо.

Я склонен объяснять чужое поведение и искать причины, почему человек так поступил — даже в ущерб себе.

Мне важен ритм: если режим сбит, я чувствую себя разбитым.

Я часто откладываю отдых «на потом», потому что есть ещё дела.

Посчитай, какие утверждения набрали 4–5 баллов. Это твои «опорные точки» — они покажут твой профиль ниже.

Пять профилей

Не стоит воспринимать их как диагноз. Это ориентиры — как компас, а не как карта.

Профиль 1: Чувствительный

Высокий балл по вопросам 1, 2, 3. Ты тонко чувствуешь, глубоко переживаешь, быстро устаёшь от стимулов. Это не «слишком чувствительно» — это высокая разрешающая способность. Ты видишь то, что другие пропускают.

В стрессе помогает: тишина, уединение, снижение стимулов, телесное заземление.

Профиль 2: Реактивный

Высокий балл по вопросам 4, 8. Ты быстро включаешься, быстро действуешь, быстро выгораешь. Энергия приходит рывками. Ты можешь сделать за час то, на что у других уходит день — но потом нужен отдых.

В стрессе помогает: пауза до действия, физическая разрядка, структурирование задач.

Профиль 3: Заботливый

Высокий балл по вопросам 5, 6. Ты ориентируешься на других, умеешь поддерживать, часто забываешь о себе. Твоя суперсила — эмпатия. Твоя уязвимость — отсутствие границ.

В стрессе помогает: напоминание «я тоже важен», практика отказа, проверка «это моя ответственность?»

Профиль 4: Структурный

Высокий балл по вопросам 7, 8. Тебе важен ритм, порядок, предсказуемость. Ты держишься через режим. Когда режим ломается — теряешься.

В стрессе помогает: восстановление минимального ритма, якоря (даже один ритуал создаёт опору), план на день.

Профиль 5: Смешанный

Баллы распределены равномерно. Это нормально — большинство людей не укладываются в один тип. Ты — комбинация, и это значит, что тебе помогут разные инструменты из разных профилей.

Упражнение «Мои триггеры»

Возьми лист или открой блокнот. Заполни таблицу:

Что меня выбивает

Что мне помогает в этот момент

Например: громкий конфликт

Уйти в тихое место, 5 минут молча

Не нужно писать «правильно». Пиши то, что правда. Даже если «помогает» — лечь на пол и смотреть в потолок. Это тоже способ.

Таблица «Быстрые ресурсы по профилю»

Профиль

Что делать прямо сейчас (3 минуты)

Что делать через час

Что делать вечером

Чувствительный

Убрать звук, закрыть глаза

Прогулка без телефона

Тёплый душ, приглушённый свет

Реактивный

10 приседаний или выход на холод

Разбить задачу на 3 шага

Дневник: что было сегодня

Заботливый

Спросить себя: «А я как?»

Написать себе сообщение поддержки

Сказать «нет» одной лишней просьбе

Структурный

Записать 3 дела на день

Сделать одну рутину (чай, уборка 5 минут)

План на завтра — 3 пункта, не больше

Смешанный

Выбрать одно из любого профиля

Чередовать

Прислушаться: чего хочется?

Итог главы

Ты теперь знаешь свой примерный профиль. Это не ярлык — это отправная точка. В следующих главах ты будешь

возвращаться к нему: понимать, почему та или иная техника работает или не работает именно для тебя.

Глава 3. Эмоции: как их ловить и расшифровывать

Почему это сложно

Эмоции — не проблема. Проблема в том, что нас не учили их узнавать. Нас учили: «не плачь», «не злись», «не бойся», «будь сильным». В итоге многие люди к взрослому возрасту умеют различать только три состояния: «нормально», «плохо» и «очень плохо». А эмоций — десятки. И каждая — про что-то конкретное.

Представь, что эмоции — это датчики на приборной панели. «Тревога» — как мигающий индикатор: что-то требует внимания. «Злость» — как повышение давления: что-то нарушает границы. «Вина» — как сигнал «проверьте настройки»: я сделал что-то не в соответствии со своими ценностями. Если заглушить датчик — поломка не исчезнет. Она просто станет незаметной, пока не станет большой.

Словарь эмоций

Вот 15 слов. Прочитай каждое и попробуй вспомнить, когда ты в последний раз это чувствовал. Если не помнишь — это нормально. Возможно, ты называл это «каким-то» или «странным состоянием».

Раздражение — мелкая, поверхностная злость. Что-то маленькое царапает, как заноза. Сигнал: что-то нарушает мой комфорт, но пока терпимо.

Злость — более сильная. Чувство, что что-то несправед-

ливо или переходит границу. Сигнал: нужно защитить себя или что-то изменить.

Гнев — интенсивная, горячая. Сигнал: граница нарушена серьёзно. Требуется действия, но не обязательно агрессивного.

Тревога — предчувствие чего-то плохого, часто без конкретной причины. Сигнал: есть неопределённость, с которой я не справляюсь.

Страх — реакция на конкретную угрозу. Сигнал: что-то реально опасно, нужно защититься.

Вина — «я сделал что-то не так». Сигнал: мои действия разошлись с моими ценностями. Важно отличать от стыда.

Стыд — «я сам плохой». Вина про поступок, стыд — про себя. Сигнал: мне кажется, что меня видят «неправильным».

Печаль — реакция на потерю. Не обязательно смерть — может быть потеря ожиданий, мечты, возможности. Сигнал: что-то закончилось, нужно это прожить.

Тоска — глубокая, тянущая. Часто — по тому, чего больше нет или чего не было. Сигнал: я скучаю по чему-то важному.

Обида — «мне сделали несправедливо, и я не могу это исправить». Сигнал: мои ожидания от человека не совпали с реальностью.

Растерянность — не понимаю, что делать. Сигнал: у меня нет карты для этой ситуации.

Облегчение — напряжение спало. Сигнал: что-то разрешилось.

Радость — что-то хорошо. Просто хорошо. Сигнал: это — мне нравится, это — моё.

Интерес — любопытство, желание узнать. Сигнал: здесь есть энергия.

Спокойствие — ничего не тревожит. Сигнал: я в безопасности, можно восстановиться.

Техника «Три вопроса к эмоциям»

Когда ты чувствуешь что-то — не отмахивайся. Задай три вопроса:

Вопрос 1: Что я сейчас чувствую?

Если сложно подобрать слово — используй словарь выше. Если не находишь — опиши телом (см. следующий вопрос). Не обязательно точное слово, важна попытка.

Вопрос 2: Где это ощущается в теле?

Закрой глаза на 10 секунд. Где в теле сидит это чувство? В груди? В горле? В животе? В руках? Как оно ощущается — сжатие, тепло, давление, покалывание?

Тело всегда знает раньше головы. Иногда «беспричинная» тревога — это сжатые плечи, которые ты не замечал полдня.

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.