

*Опора внутри:
практики для укрепления
внутренней силы*



Ксения Годунова

**Опора внутри: практики для
укрепления внутренней силы**

«Автор»

2026

Годунова К.

Опора внутри: практики для укрепления внутренней силы /
К. Годунова — «Автор», 2026

В сборнике представлены 33 упражнения, «ритуалы», простые действия (письменные и телесные практики, арт — техники, дыхательные упражнения), которые помогут увидеть свои внутренние ресурсы. Для личного использования широкого круга читателей, а также для работы психолога в своей практике.

© Годунова К., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Глава	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Опора внутри: практики для укрепления внутренней силы

Глава

Опора внутри. Часто именно в моменты трудностей мы забываем о своих ресурсах и силе, которая живет внутри нас.

Этот сборник — ваш путеводитель к укреплению внутренней опоры и развитию самоподдержки.

Здесь собраны 5 групп практических упражнений, направленные на развитие осознанности, укрепление эмоциональной устойчивости и повышение уровня самосострадания.

Они помогут вам лучше понять себя, научиться слушать свои потребности и находить поддержку внутри себя в любой ситуации.

Внутренняя опора — это не что-то временное, а ваш собственный источник силы, который всегда с вами.

Чтобы отслеживать, как на вас влияют упражнения, можно фиксировать своё состояние до выполнения упражнения и после него.

Глава

Короткие упражнения:

Я — ок

Отправная точка внутренней опоры — убеждение «Я — ок».

Это значит, что бы ни произошло, со мной в целом, во всех смыслах, все в порядке.

Это ощущение помогает быть в согласии с собой. Воспринимать жизнь как путешествие, а не как борьбу.

И чувствовать, я — это я; и это хорошо.

Я - ок, когда боюсь

Я - ок, когда сомневаюсь

Я - ок, когда много/долго взвешиваю

Я - ок, когда не знаю, что выбрать

Я - ок, когда боюсь дискомфорта

Я - ок, когда боюсь сделать шаг

Я - ок, когда боюсь ошибиться

Напоминать себе при необходимости.

Новый взгляд на дневник благодарности

Большинство вариаций этого упражнения - на тему благодарности другим, событиям, ситуациям.

А что если дневник благодарности себе?

Записывайте благодарности себе. Каждый день.

Может быть придётся поискать, но со временем будет легко.

Записывайте своё состояние

Например, можно делать это в конце дня, или чаще одного раза в день (можно ставить будильники на произвольное время в течение дня), или совсем каждый час - чтобы отследить своё состояние, как я себя сейчас чувствую? Что произошло, что я так себя чувствую?

Останавливайте мысленный поток (в основном негативный)

Только ловлю себя, что думаю о чём-то неприятном, вспоминаю что-то неприятное (зачем-то), сразу говорю стоп (и даже - отставить!) и переключаюсь на другое.

Один вопрос в день

У меня есть специальный ежедневник, но можно придумывать и свои вопросы.

Например, чем вы гордитесь; скучно ли вам одному; на кого из ваших знакомых вы меньше/больше всего похожи.

" Выписывайтесь "

Писать все, что "идет", мысли, переживания, как поговорить с кем-то.

Записывайте радостные события в году

Собирайте свою коллекцию хороших событий в году. Их можно записывать в дневник или на цветные бумажки, храня в красивой коробке, например.

В конце года это теплая практика покажет, какой (оказывается!) был яркий, радостный год.

"Бумажки с предсказаниями"

На стикерах или небольших бумажках запишите мотивационные, добрые фразы, которые вам нравятся.

Например – у меня все получится; просить помощи – что в этом такого?; все сложится наилучшим образом; мнение других о нас не должно стать нашей реальностью; добро всегда побеждает; лучший способ узнать будущее – создать его своими руками и тд.

Каждое утро я достаю такую бумажку из специальной банки, где они хранятся как заряд на день или что-то на подумать.

Дневник благодарности

Каждый день, вот уже 2457 дней я веду дневник благодарности - людям, событиям, случайностям, себе.

Попробуйте также и вы эту простую технику.

Аффирмации

Недавно я снова к ним вернулась.

Несколько моих - я свободно говорю о себе; я смотрю на жизнь с оптимизмом; я разная и это нормально.

Анализируйте траты (как ни странно)

Почти всегда я думаю, боже сколько всего, а когда подвожу итоги и вижу сумму, почти всегда маленькая радость - общая сумма не так и велика..)

Призывайте чудеса в жизнь

Каждое утро я начинаю с фразы, еще лежа в кровати: сегодня со мной произойдёт 3 чуда - позволяю (щелкаю пальцами как настоящая волшебница), все препятствия - отменяю (снова щелкаю пальцами).

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.