

Мария Севостьянова

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

ПСИХОЛОГИКА ОПОРЫ



21 день психологической практики

ЗАМЕЧАТЬ ♦ ИССЛЕДОВАТЬ ♦ ВЫБИРАТЬ

Мария Севостьянова

**Психология опоры:
21 день практики**

«Автор»

2026

Севостьянова М.

Психологика опоры: 21 день практики / М. Севостьянова —
«Автор», 2026

Вы всё понимаете, но тревога всё равно возвращается? Важные дела откладываются, мысли ходят по кругу, отдых не приносит восстановления, а от себя хочется всё большего? Почему привычные способы справляться перестают работать? Эта тетрадь поможет разобраться, что поддерживает тревогу, прокрастинацию, перфекционизм, самокритику и стремление всё контролировать, и главное - что с этим можно делать. За 21 день вы исследуете свои мысли, эмоции, телесные реакции и поведение, научитесь замечать привычные психологические сценарии, проверять свои предположения и выбирать более полезные действия. В основе тетради инструменты когнитивно-поведенческого подхода и современные методы психологической саморегуляции. Здесь есть практики для работы с тревогой, напряжением, восстановлением и сном, которые можно применять в обычной жизни. Это не набор универсальных советов, а практическая работа с собой, которая помогает лучше понимать свои реакции и постепенно становиться для себя более надёжной опорой.

© Севостьянова М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

От автора	5
ПЕРЕД НАЧАЛОМ	7
НЕСКОЛЬКО СЛОВ О КПТ	8
КАК РАБОТАТЬ С ТЕТРАДЬЮ	12
ПОЧЕМУ ИМЕННО 3 НЕДЕЛИ?	16
Первая неделя. Я ЗАМЕЧАЮ	17
ДЕНЬ 1. ЗАМЕТИТЬ МЫСЛЬ	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Мария Севостьянова

Психология опоры: 21 день практики

От автора



Если эта тетрадь оказалась у вас в руках, значит, вы уже сделали один важный шаг - остановились и решили немного внимательнее посмотреть на себя. Я создавала её не для того, чтобы добавить в вашу жизнь ещё один список обязательных дел. Вам не нужно выпол-

нять упражнения идеально. И вам совершенно не обязательно делать новое упражнение каждый день. Можно замедлиться. Можно задержаться на одном упражнении на несколько дней. Можно вернуться к странице, которая особенно откликнулась. Можно пропустить день, если сейчас не до этого. Можно обнаружить, что какая-то практика вам не подходит. Это не значит, что вы «плохо проходите программу». Это и есть часть работы с собой: замечать, исследовать, выбирать то, что действительно помогает. Не стремитесь изменить себя за 21 день. Попробуйте стать к себе немного внимательнее. Научиться замечать свои мысли, эмоции, телесные реакции и привычные способы действовать. И постепенно находить пространство для выбора там, где раньше всё происходило автоматически.

Иногда изменение начинается не с большого решения. Иногда оно начинается с одной честной мысли:

«А что сейчас со мной происходит?»

Пусть эта тетрадь будет не очередным испытанием, которое нужно пройти, а пространством, где можно остановиться, подумать и услышать себя. Идите в своём темпе. Берите то, что вам подходит. И не забывайте: маленький шаг тоже движение.

С теплом и уважением к вашему пути, Мария Севостьянова

Мария Севостьянова - медицинский психолог высшей квалификационной категории, кандидат психологических наук, нейропсихолог, психофизиолог, специалист в области когнитивно-поведенческой терапии, психологии здоровья, спортивной психологии и психосоматики. Член Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии. Автор проекта Психология Опоры.

С 2008 года работает в системе здравоохранения практическим психологом, объединяя клиническую практику, научную деятельность и разработку понятных и полезных инструментов психологической помощи. С 2020 года преподает в медицинском ВУЗе.

В центре профессиональных интересов эмоциональная саморегуляция, стресс, психосоматические проявления, когнитивные процессы, психологическая устойчивость и формирование навыков, которые помогают человеку лучше справляться с повседневными трудностями.

В своей работе опирается на современные научно обоснованные подходы, в том числе когнитивно-поведенческую терапию. Миссия автора сделать психологические знания понятными и применимыми в реальной жизни: научиться замечать свои мысли, эмоции и привычные реакции и постепенно выбирать более полезные способы действовать.

Эта рабочая тетрадь создана именно с такой целью помочь человеку остановиться, лучше понять себя и сделать первый шаг к изменениям.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Добро пожаловать! Эта тетрадь не про то, как стать человеком, который никогда не тревожится, не ошибается и всегда контролирует свои эмоции. И не про необходимость каждый день «работать над собой». Она про другое. Про возможность лучше замечать, что с вами происходит, понимать связь между мыслями, эмоциями, телесными реакциями и поведением и постепенно пробовать новые способы реагирования. В основе тетради лежат инструменты когнитивно-поведенческого подхода одного из наиболее разработанных направлений современной психологической помощи.

В течение 21 дня вы будете небольшими шагами исследовать:

- как возникают автоматические мысли;
- как интерпретации влияют на эмоциональное состояние;
- что происходит с телом во время стресса;
- какие привычные действия поддерживают трудности;
- как проверять свои предположения;
- как справляться с сильными эмоциями;
- как выстраивать границы;
- как относиться к себе более конструктивно;
- что находится в зоне вашего контроля;
- как собрать собственную систему психологических инструментов.

Вам не нужно выполнять всё идеально. Иногда задание займёт 5 минут. Иногда захочется задержаться на нём дольше. Можно пропустить день и продолжить. Можно вернуться к упражнению, которое оказалось особенно полезным. Можно обнаружить, что какая-то техника вам совершенно не подходит. Это тоже **результат**. Потому что задача этой тетради не заставить вас соответствовать определённому образцу. Задача помочь вам лучше понять себя и попробовать новые способы реагирования.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О КПТ

Как работает когнитивно-поведенческая терапия? Когнитивно-поведенческая терапия, или КПТ, это научно обоснованный подход к психологической помощи, который рассматривает человека как единую систему. КПТ исходит из простой, но важной идеи: между событием и нашей реакцией существует не только само событие, но и то, как мы его воспринимаем и осмысливаем. Другими словами, наши переживания связаны с тем, как мы воспринимаем происходящее, что происходит в теле и какие действия мы выбираем. Представьте: близкий человек не ответил на сообщение. Само событие достаточно простое: ответа пока нет. Но практически мгновенно в сознании может появиться объяснение:

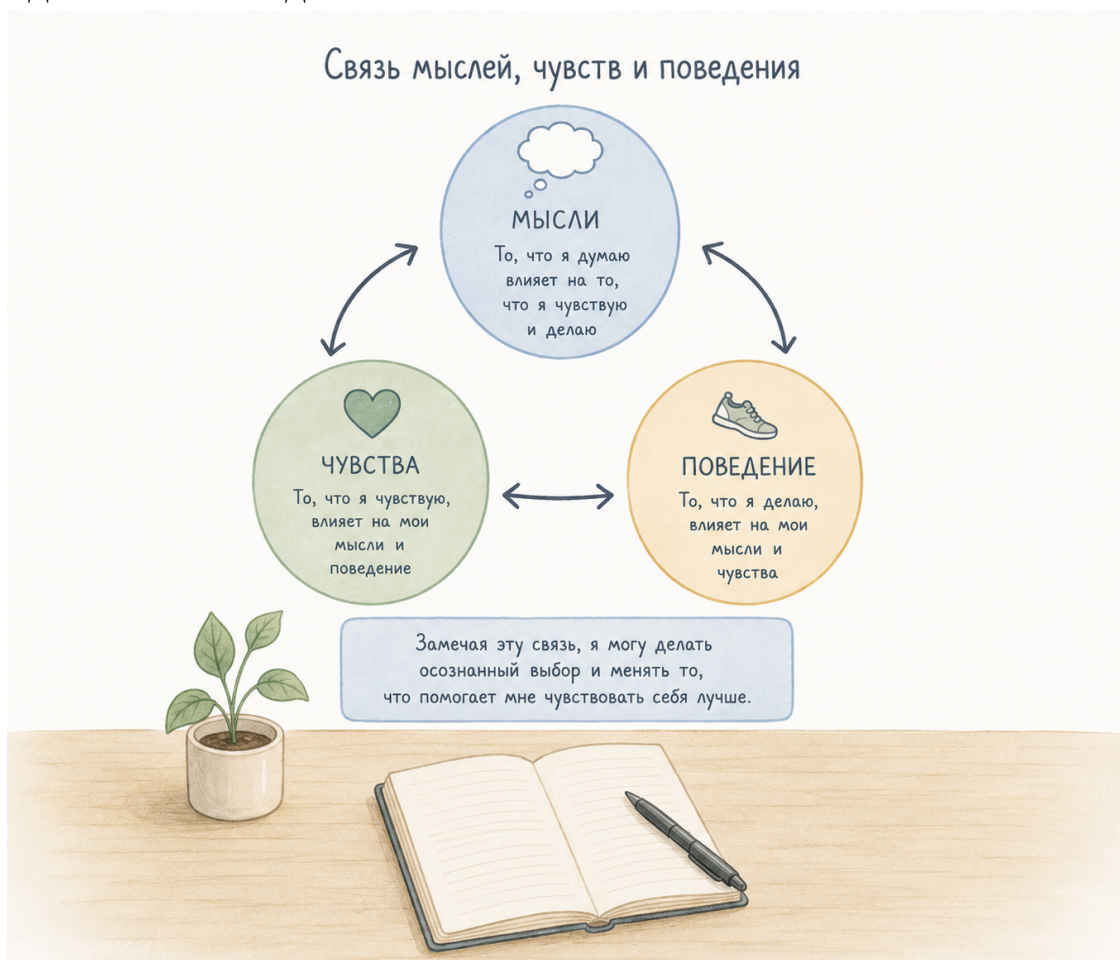
«Он на меня сердится».

«Я что-то сделал(а) не так».

«Наверное, произошло что-то плохое».

Следом может измениться эмоциональное состояние, появиться напряжение в теле и желание что-то сделать: написать еще раз, проверить телефон, начать мысленно прокручивать ситуацию или, наоборот, отстраниться. В КПТ мы рассматриваем эту последовательность как взаимосвязанную систему:

СОБЫТИЕ → ВОСПРИЯТИЕ → МЫСЛЬ → ЭМОЦИЯ → ТЕЛЕСНАЯ РЕАКЦИЯ →
ПОВЕДЕНИЕ → ПОСЛЕДСТВИЯ



Это не означает, что все происходящее определяется только нашими мыслями. Реальные обстоятельства имеют значение. Но наше восприятие ситуации способно существенно влиять на эмоциональную и поведенческую реакцию.

Почему мы реагируем автоматически? Мозг постоянно обрабатывает огромное количество информации. Поэтому многие оценки возникают очень быстро еще до того, как мы успеваем их осознать и проверить. Такие мысли могут казаться очевидной правдой именно потому, что появляются привычно и мгновенно.

Например:

«Если я ошибусь, все поймут, что я недостаточно компетентен».

Эта мысль может вызвать тревогу. Тревога усилит напряжение и желание избежать ситуации. Избегание даст временное облегчение. Но в дальнейшем человек может получить еще больше оснований думать:

«Я действительно не справляюсь».

Так формируется замкнутая последовательность, в которой мысли, эмоции и поведение начинают поддерживать друг друга. КПТ помогает сделать эту последовательность заметной. Не для того, чтобы обвинить себя в «неправильном мышлении», а для того, чтобы понять: что именно происходит со мной и где у меня появляется возможность что-то изменить?

За автоматическими мыслями стоят более глубокие представления человека о себе, других людях и мире. В КПТ их называют **глубинными убеждениями**. Они формируются постепенно под влиянием воспитания, отношений с близкими, значимого опыта и повторяющихся ситуаций. Со временем некоторые из них становятся настолько привычными, что воспринимаются не как мнение, а как очевидная правда.

Например:

«Я недостаточно хорош». «Я слабый». «Людям нельзя доверять». «Мир опасен».

Между глубинными убеждениями и автоматическими мыслями часто находятся **правила** (отношения, предположения, долженствования). Это своеобразные внутренние инструкции о том, **как нужно себя вести, чтобы справиться с жизнью, избежать неприятностей или получить желаемое**.

Они часто звучат так:

«Я должен...» «Я должен всё делать идеально». «Я должна быть сильной». «Я должен всегда контролировать ситуацию».

«Мне нельзя...» «Мне нельзя ошибаться». «Мне нельзя показывать слабость». «Мне нельзя отказывать другим».

«Если..., то...» «Если я откажусь, человек обидится». «Если я покажу свою неуверенность, меня не будут уважать». «Если я всё проконтролирую, ничего плохого не произойдет».

Например, у человека может быть глубинное убеждение:

«Я недостаточно хорош».

Из него формируется правило:

«Чтобы быть ценным, я должен всё делать идеально».

А в конкретной ситуации появляется автоматическая мысль:

«Если я сейчас ошибусь, все поймут, что я некомпетентен».

Получается целая система:

Глубинное убеждение

«Я недостаточно хорош»

Правило

«Я должен быть идеальным, чтобы меня ценили»

Автоматическая мысль

«Если я ошибусь, меня будут считать некомпетентным»

Именно поэтому одна небольшая ситуация иногда вызывает очень сильную эмоциональную реакцию. Она может затрагивать не только то, что происходит **сейчас**, но и более глубокое представление человека о себе.

Важно помнить: правила не всегда плохи. Многие из них помогают нам ориентироваться в жизни. Трудности начинаются тогда, когда правило становится **слишком жёстким, категоричным или единственным способом чувствовать себя в безопасности**. КПТ помогает постепенно исследовать эту систему: что я думаю во что я верю какое правило из этого следует действительно ли оно работает для меня сегодня?



Важно. КПТ не учит думать позитивно. Это принципиально важно. КПТ не предлагает заменять любую неприятную мысль на красивую и обнадеживающую. Если человеку действительно трудно, утверждение «все прекрасно» может быть не только бесполезным, но и далеким от реальности. Гораздо важнее научиться относиться к собственным мыслям как к **гипотезам**, которые можно исследовать.

Например, вместо:

«Я точно не справлюсь»

можно спросить себя:

«На чем основан этот вывод?»

«Что мне известно точно?»

«Что я сейчас предполагаю?»

«Есть ли информация, которую я не учитываю?»

«Как я могу поступить, если пока не знаю, чем все закончится?»

Так появляется более точный и гибкий взгляд на ситуацию.

Что именно мы тренируем в КПТ? Вместо попытки контролировать каждую мысль человек постепенно учится:

- замечать автоматические оценки;
- различать событие и его интерпретацию;
- распознавать собственные эмоциональные и телесные реакции;
- видеть связь между переживанием и поведением;

- проверять выводы, прежде чем принимать их за факты;
- замечать привычные способы реагирования;
- пробовать другие варианты поведения;
- действовать более осознанно даже тогда, когда неприятные эмоции полностью не исчезли.

Поэтому КПТ — это не столько разговор о том, как перестать испытывать тревогу, страх, злость или грусть, сколько обучение тому, как по-другому взаимодействовать со своим внутренним опытом.

И что тогда меняется? Не обязательно сама ситуация. Не обязательно исчезают все неприятные мысли. И не всегда сразу становится «легко». Меняется другое: человек начинает лучше понимать, что с ним происходит и что он может сделать дальше. Между автоматической реакцией и действием постепенно появляется небольшая пауза. А вместе с этой паузой появляется возможность остановиться, осознать, спланировать и выбрать, что делать дальше. Именно этому навыку, замечать, исследовать и контролировать, посвящены следующие страницы этой тетради.

Вам не нужно за 21 день изменить себя. Достаточно начать внимательнее замечать собственные реакции и постепенно учиться обращаться с ними иначе. Потому что психологическая устойчивость начинается не с полного контроля над собой. Она начинается с понимания себя.

КАК РАБОТАТЬ С ТЕТРАДЬЮ

1. Выделяйте немного времени каждый день. Ориентир 10–20 минут. Но это не жёсткое правило. Лучше сделать упражнение коротко и внимательно, чем механически заполнить несколько страниц.

2. Пишите своими словами. Не пытайтесь формулировать «правильные» психологические ответы. Здесь нет экзамена. Если первая мысль кажется нелогичной, неприятной или противоречивой именно её и стоит записать.

3. Не спорьте с собой автоматически. Цель КПТ не заменить любую негативную мысль на позитивную. Наша задача исследовать мысль и проверить, насколько она соответствует имеющейся информации.

4. Наблюдайте за результатом. После каждой практики спрашивайте себя: Что я заметил(а)? Что изменилось? Что оказалось трудным? Иногда результатом будет уменьшение напряжения. Иногда новая мысль. Иногда понимание собственной привычной реакции. А иногда вы просто обнаружите: «Эта техника мне не подходит». И это тоже полезная информация.

ВАЖНО

Эта тетрадь предназначена для самостоятельной психологической практики и обучения навыкам. Она не заменяет индивидуальную психотерапию, консультацию психолога или медицинскую помощь. Если эмоциональные или телесные симптомы выражены сильно, сохраняются длительное время, существенно мешают повседневной жизни или вызывают ощущение, что вы не справляетесь самостоятельно, стоит обратиться за профессиональной помощью.

ВАШИ ПРАВИЛА НА ЭТИ 21 ДЕНЬ

Перед началом отметьте то, что хотите взять с собой в эту практику.

Я не обязан(а):

- выполнять задания идеально;
- делать всё сразу;
- всегда быть спокойным(ой);
- нравиться всем;
- контролировать то, что от меня не зависит;
- иметь ответ на каждый вопрос;
- менять себя за один день.

Я могу:

- наблюдать;
- ошибаться;
- пробовать;
- менять своё мнение;
- возвращаться к упражнениям;
- делать маленькие шаги;
- обращаться за помощью.

МОЯ ТОЧКА А

С чего я начинаю?

Прежде чем что-то менять, полезно остановиться и посмотреть, как сейчас устроена моя жизнь и мои реакции. Иногда мы настолько привыкаем к тревоге, напряжению, усталости, раздражению или бесконечному внутреннему диалогу, что перестаём замечать их как отдельные состояния. Они становятся привычным фоном. Эта страница нужна не для того, чтобы оценить себя и не для того, чтобы найти в себе «что-то неправильное».

Мне не нужно быть объективным судьёй самому себе. Мне нужно быть внимательным наблюдателем.

Ответьте на вопросы так, как чувствуете сейчас. Не старайтесь выбрать «правильный» ответ. Здесь нет хороших или плохих результатов.

Через 21 день вы сможете вернуться к этой странице и посмотреть на себя ещё раз.

Возможно, что-то изменится заметно. Возможно, изменения окажутся небольшими. А возможно, самым важным результатом станет то, что вы начнёте лучше понимать, что с вами происходит и что вы можете с этим делать.

ЧТО СЕЙЧАС ПРОИСХОДИТ СО МНОЙ?

Что сейчас занимает больше всего места в моих мыслях?

Что меня беспокоит или напрягает?

Что мне сейчас даётся особенно трудно?

В каких ситуациях я чаще всего реагирую сильнее, чем хотел(а) бы?

Что я обычно делаю, когда мне становится тревожно, страшно, грустно, обидно или тяжело?

МОЁ СОСТОЯНИЕ СЕЙЧАС

Оцените каждое состояние от 0 до 10,
где 0 — совсем не ощущается, а 10 — максимально выражено.

Тревога

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Эмоциональное напряжение

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Усталость / истощение

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Раздражительность

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Трудности с концентрацией

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ощущение, что я могу влиять на происходящее

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Умение останавливаться и замечать свои реакции

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ЧТО Я ЗАМЕЧАЮ В СЕБЕ?

Сейчас я чаще замечаю:

- ☐ тревожные мысли
- ☐ напряжение в теле
- ☐ усталость
- ☐ раздражение
- ☐ перепады настроения
- ☐ желание всё контролировать
- ☐ избегание неприятных ситуаций
- ☐ откладывание важных дел
- ☐ трудности с отдыхом
- ☐ сложности с концентрацией
- ☐ повторяющиеся мысли и пережёвывание ситуаций
- ☐ чрезмерную самокритику

☐ другое: _____

Какая моя реакция повторяется чаще всего?

Что я обычно делаю, чтобы почувствовать себя лучше?

Помогает ли это мне только сейчас или действительно помогает в долгосрочной перспективе?

ЧЕГО Я ХОЧУ ОТ ЭТИХ 21 ДНЯ?

Не обязательно ставить большую цель. Иногда достаточно одной небольшой вещи, которую хочется понять или изменить.

Я хочу лучше понять:

Я хочу научиться:

Я хочу попробовать по-другому:

Мне хотелось бы, чтобы через 21 день:

Моя главная цель на эти 21 день

КАК Я ПОЙМУ, ЧТО ЧТО-ТО ИЗМЕНИЛОСЬ?

Попробуйте заранее определить не идеальный результат, а маленькие признаки изменений.

Например:

- я быстрее замечаю тревожные мысли;
- реже автоматически проверяю;
- лучше понимаю свои эмоции;
- могу сделать паузу перед реакцией;
- меньше ругаю себя за ошибки;
- лучше понимаю, что находится в моей зоне контроля.

Для меня признаком изменений будет:

И ВАЖНОЕ НАПОМИНАНИЕ

Не сравнивайте себя с другими. Не пытайтесь получить «хороший результат». Не ставьте себе задачу стать идеальным человеком за 21 день. Эта страница нужна только для одного: зафиксировать, откуда вы начинаете. Через три недели вы сможете вернуться сюда и спросить себя:

Что я теперь замечаю?

Что я понял(а) о себе?

Что стал(а) делать иначе?

Что хочу продолжить исследовать?

Потому что изменения не всегда выглядят как «мне стало совсем хорошо». Иногда они начинаются гораздо раньше:

я заметил → я понял → я остановился → я выбрал иначе.

Именно поэтому мы начинаем с Точки А.

ПОЧЕМУ ИМЕННО 3 НЕДЕЛИ?

Эта тетрадь построена как путь из трёх последовательных шагов:

Я ЗАМЕЧАЮ → Я ИССЛЕДУЮ → Я ВЫБИРАЮ

Первая неделя: Я ЗАМЕЧАЮ.

Мы учимся останавливаться и видеть то, что раньше происходило автоматически: свои мысли, эмоции, телесные реакции, привычные действия и ситуации, в которых становится особенно трудно. Не меняем. Не оцениваем. Сначала просто замечаем.

Вторая неделя: Я ИССЛЕДУЮ.

Когда мы начинаем видеть свои привычные реакции, появляется возможность разобраться в них глубже. Что именно я сейчас думаю? Что запускает мою реакцию? Какие мысли повторяются? Чего я боюсь? Что поддерживает привычный сценарий? Исследование помогает лучше понимать себя, а не бороться с собой.

Третья неделя: Я ВЫБИРАЮ.

Понимание постепенно превращается в выбор. Мы учимся замечать момент, когда привычная реакция уже начинается, и пробовать действовать иначе: проверять мысли, регулировать состояние, выбирать поведение и возвращать себе ощущение влияния на происходящее.

Три недели не для того, чтобы стать другим человеком. Они нужны, чтобы пройти путь от автоматической реакции к осознанному выбору:

заметить → понять → выбрать.

Именно поэтому здесь не нужно спешить. Иногда один вопрос, одна мысль или одно упражнение заслуживают нескольких дней внимания. Ваша задача не пройти тетрадь как можно быстрее. Ваша задача постепенно научиться быть автором собственных реакций и решений.

Первая неделя. Я ЗАМЕЧАЮ



ДЕНЬ 1. ЗАМЕТИТЬ МЫСЛЬ

Сегодня мы начинаем с самого простого с наблюдения. В течение дня с нами происходит множество событий. Кто-то не ответил на сообщение. Коллега сделал замечание. Изменилась договорённость. Возникла ошибка. Мы увидели новость. Почувствовали необычное ощущение в теле. Само событие только часть происходящего. Практически сразу мы начинаем интерпретировать его.

«Он на меня злится».

«Я всё испортил(а)».

«Что-то со мной не так».

«Сейчас обязательно случится плохое».

«Я не справлюсь».

Такие быстрые оценки называют автоматическими мыслями. Они возникают настолько привычно, что мы часто замечаем уже не мысль, а только её последствия: тревогу, раздражение, грусть, напряжение, желание избежать ситуации или что-то срочно исправить. Сегодня ничего не нужно менять. Ваша задача научиться замечать.

ПРАКТИКА

В течение дня выберите одну ситуацию, которая вызвала заметную эмоциональную реакцию. Что произошло? Опишите ситуацию максимально конкретно. Только то, что можно было бы увидеть или услышать на видеозаписи.

Что я подумал(а) в этот момент?

Что я почувствовал(а)?

Эмоция: _____

Интенсивность: 0–100

____ / 100

Что происходило в теле?

Что мне захотелось сделать?

ОСТАНОВКА НА ОДНУ МИНУТУ

Теперь посмотрите на свои записи. И попробуйте отделить:

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.