

Как научиться разговаривать с самим собой

**Тетрадь для внутреннего диалога
и осознанной жизни**

Эта рабочая тетрадь - продолжение книги.
Она построена по принципу постепенного
погружения: от базового самонаблюдения
к бережному внутреннему диалогу
и интеграции в обычную жизнь

Хортов Д.Н.

Д. Хортов

**Как научиться разговаривать
с самим собой. Тетрадь
для внутреннего диалога
и осознанной жизни**

*<https://litres.ru/74588432>
ISBN 9785007123655*

Аннотация

Этот практикум — пошаговое руководство к тому, как слушать себя, говорить с собой с добротой и выбирать реакцию вместо автоматизма. Короткие ежедневные упражнения, понятные алгоритмы и честные чек-ины помогут вам выстроить надёжный внутренний контакт — на встрече, в конфликте и в quiet moments. Без терапии, только готовность замечать, называть и делать паузу. Начните прямо сейчас и откройте силу диалога с собой как с лучшим другом.

Содержание

Введение к тетради	5
МОДУЛЬ 1.	6
Дневниковая страница (шаблон дня)	7
Вопросы (для разбора дня)	10
Пошаговый алгоритм применения	12
Чек-лист безопасности и признаков прогресса	13
Еженедельная рефлексия (5—7 минут в конце модуля)	15
МОДУЛЬ 2.	18
Дневниковая страница (шаблон дня)	19
Вопросы (для разбора дня)	22
Пошаговый алгоритм применения	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

**Как научиться
разговаривать
с самим собой
Тетрадь для
внутреннего диалога
и осознанной жизни**

Д. Н. Хортов

© Д. Н. Хортов, 2026

ISBN 978-5-0071-2365-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение к тетради

Эта рабочая тетрадь — продолжение книги, а не отдельный курс. Она создана для того, чтобы каждый день вы применяли прочитанное не через теорию, а через короткую, безопасную и измеримую практику. Тетрадь построена по принципу постепенного усиления: от простого наблюдения до интеграции навыка в отношения, работу и духовную опору. Вы можете проходить модули последовательно, возвращаться к прежним при необходимости, вести запись в бумаге или в цифровом формате. Главное — честность с собой и отказ от требования «идеального выполнения».

МОДУЛЬ 1.

ВСТРЕЧА С ВНУТРЕННИМ МИРОМ (ГЛАВЫ 1—3)

В этом модуле вы начнёте тренировать навык внимательного присутствия при себе. Задания построены так, чтобы не погружать вас в глубокий самоанализ, а дать безопасные инструменты замечания, называния и первичной поддержки. Выполняйте упражнения в том объёме, который позволяет ваше текущее состояние. Не требуйте от себя «правильных» ответов — достаточно честной фиксации и одного осознанного шага в сторону себя.

Дневниковая страница (шаблон дня)

Дата: _____ Время практики: _____

Ситуация или триггер:

Тело (зона напряжения, ритм дыхания, поза):

Мысль (что внутри повторяется или крутится):

Эмоция (название, оценка от 1 до 10):

Кто говорит внутри? (Ребёнок / Родитель / Критик / Защитник / Взрослый / Утешитель / Искатель):

Короткий ответ себе (1 фраза поддержки или фиксации):

Действие или пауза: (отложить / подышать / записать /

попросить поддержки / сменить деятельность):

Что вернуло в реальность?

Вопросы (для разбора дня)

Какие три состояния ты замечаешь в себе прямо сейчас?

Кто сейчас «ведёт беседу» внутри и что он пытается защитить?

Как бы ты ответил себе, если бы это говорил близкий друг?

Где в теле проживается это чувство и что просит тело?

Что из записанного сегодня является фактом, а что —
внутренней интерпретацией?

Пошаговый алгоритм применения

Заметить. Остановить автоматическое прокручивание. Сделать одну короткую паузу (3—5 секунд).

Назвать. Выбрать одно слово для эмоции и одно для телесного ощущения (например: «тяжесть в груди», «тревога»).

Определить роль. Присвоить состояние внутренней части (Ребёнок, Критик, Защитник и т.д.), чтобы понять функцию, а не ценность личности.

Добавить паузу. Не требовать мгновенного решения или «исправления». Дать состоянию право на существование.

Не оценивать. Зафиксировать наблюдение без ярлыков «правильно/неправильно».

Записать. Перенести короткую фиксацию в дневниковую страницу, чтобы тело и мозг закрепили контакт.

Чек-лист безопасности и признаков прогресса

Отмечайте пункты, которые соответствуют вашему состоянию в конце недели. Это поможет трезво оценивать ритм практики без самообвинений.

Интеграция навыка:

- Я замечаю эмоциональный сдвиг до того, как он перерастает в реакцию
- Я могу назвать чувство без попыток сразу его «исправить»
- Тело реагирует тише после короткой паузы и фиксации
- Я различаю голос критика и собственные зрелые оценки

Требуется пауза или снижение нагрузки:

- Запись усиливает тревогу или навязчивые мысли
- Появляется желание уйти от себя или избегать тетради
- Резкие изменения сна или аппетита без внешних причин

Когда нужен специалист:

- Панические состояния или длительная бессонница
- Мысли о самоповреждении или полная потеря опоры

более суток

— Невозможность выполнять базовые бытовые задачи без внешнего вмешательства

Правило интерпретации:

— три и более пунктов в первой колонке — навык приживается.

— Три и более во второй — сократить практику до минимума, вернуться к дыханию и тайм-боксу.

— Срабатывание третьей колонки — обратиться к специалисту без отлагательств.

Еженедельная рефлексия (5 —7 минут в конце модуля)

1. Какую часть упражнения я повторял (а) регулярно всего за эту неделю?

2. В какой момент внутренний контакт дал мне паузу вместо автоматической реакции?

3. Какая роль внутри была самой громкой и чего она пыталась избежать или защитить?

4. Какая одна фраза или телесная практика вернули мне ощущение базовой опоры?

5. Что я перестал (а) требовать от себя в этом модуле и чем заменил (а)?

6. Какой принцип наблюдения или различения я беру в следующий модуль как прочную базу?

МОДУЛЬ 2.

БЕЗОПАСНОЕ НАЧАЛО И ДОРОЖНАЯ КАРТА (ГЛАВЫ 4—5)

В этом модуле вы научитесь выстраивать безопасные условия для внутренней работы, выдерживать собственный ритм и применять дорожную карту без перегруза. Задания сфокусированы на тайм-боксах, личных границах, различении фактов и догадок, а также на фиксации реального, а не идеализированного прогресса. Выполняйте упражнения с тем же бережным отношением, что и в первом модуле. Ваша задача — не «успеть всё», а создать устойчивую базу для дальнейшей практики.

Дневниковая страница (шаблон дня)

Дата: _____ **Время** **практики:**

Ситуация или триггер:

Тело (напряжение, дыхание, позы, усталость):

Мысль (повторяющаяся идея или убеждение):

Эмоция (название, оценка 1—10):

Факт или догадка? (разделите, что известно точно, а что предположено):

Граница, которую вы поставили сегодня: (отложить / сократить / остановиться / спросить поддержки / не решать сейчас):

Микро-шаг дорожной карты (выполнен/не выполнен):

Короткий ответ себе (1 поддерживающая фраза):

Что вернуло в реальность или снизило нагрузку?

Вопросы (для разбора дня)

1. Какой тайм-бокс помог вам сегодня не уйти в бесконечный самоанализ?

2. Где вы поставили границу вместо того, чтобы продолжать «копать» в себе?

3. Какую мысль сегодня удалось отделить от факта? Что осталось лишь догадкой?

4. Какой микро-шаг из дорожной карты вы выполнили, даже если он был очень небольшим?

5. Что из запланированного вы смогли отложить без чувства вины?

Пошаговый алгоритм применения

— **Спланировать время.** Выделить строго ограниченный промежуток (5—10 минут). Установить таймер.

— **Задать вопрос телу.** Коротко проверить дыхание, плечи, челюсть, живот. Зафиксировать ощущение в 1—2 словах.

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.