Тренинг

Хочу влюбиться!



Анастасия
Колендо-Смирнова

Анастасия Колендо-Смирнова

Хочу влюбиться

«Автор»
2026

Колендо-Смирнова А.

Хочу влюбиться / А. Колендо-Смирнова — «Автор», 2026

Хочется любви, нежности и взаимности, но сближаться бывает страшно. Как понять, какие отношения вам подходят? Как говорить о своих желаниях, замечать поступки другого человека и сохранять себя рядом с ним?«Хочу влюбиться» — книга-тренинг для женщин, которые хотят лучше понять себя в отношениях: готовятся к новому знакомству, восстанавливаются после расставания или стремятся к большей близости в существующей паре.Пошаговые упражнения помогут исследовать ожидания и страхи, разобраться в обидах, прояснить потребности и ценности. Письменные задания, рисунки, метафоры и практики общения позволят внимательнее рассмотреть прежний опыт, сформулировать личные границы и подготовиться к важным разговорам.Книга предназначена для самостоятельной работы в собственном темпе. Она приглашает двигаться к близости, в которой есть место взаимному выбору, заботе, уважению и праву оставаться собой.

© Колендо-Смирнова А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Чего я хочу от близости 6
Начать с себя и оставить место другому 6
Как выполнять упражнения этой главы 7
Упражнение 1 Один кадр желаемых отношений 8
Желание близости и осторожность 9
Упражнение 2 Два портрета отношений 10
Упражнение 3 Разговор между двумя позициями 11
Упражнение 4 Какая мысль делает мне больно 12
Упражнение 5 Более точный взгляд вместо жёсткого вывода 13
Когда прошлое отзывается в настоящем 14
Упражнение 6 Третий образ 15
Упражнение 7 Партнёр и отношения которые мне подходят 16
Упражнение 8 Какая я рядом с другим человеком 17
Упражнение 9 Метафора моего переживания 18
Практика между главами 19
Конец ознакомительного фрагмента. 20

Хочу влюбиться



Чего я хочу от близости

Начать с себя и оставить место другому

«Хочу влюбиться» может означать многое. Встретить человека, рядом с которым станет тепло. Снова почувствовать интерес к жизни после расставания. Разрешить себе нежность. Вернуть близость в существующие отношения. Иногда за этими словами стоят и надежда, и страх: я хочу быть рядом, но не хочу снова пережить то, что уже причинило боль.

Начнём с того, чтобы услышать обе стороны этого желания. Что привлекает вас в отношениях? Что настораживает? Какие условия действительно важны, а какие требования пришли извне? В этой главе мы будем исследовать ожидания, чувства и способы беречь себя, сохраняя возможность сближения.

Отсутствие отношений не доказывает, что человек бессознательно запрещает себе любовь. А трудности в паре не означают, что нужно «исправить себя» и тогда всё наладится. Близость зависит от двух людей, их выбора, обстоятельств, совместимости и поступков. Работая над собой, мы можем лучше понимать собственные потребности и принимать решения, но не можем обеспечить чужую любовь.

Если вы сейчас одна, упражнения помогут уточнить, каких отношений хотите. Если у вас есть партнёр, исследуйте желаемые изменения в вашей связи. В обоих случаях задача — яснее видеть себя и происходящее, а не заставить себя вступить в отношения или сохранить их любой ценой.

Как выполнять упражнения этой главы

Приготовьте тетрадь, несколько листов, две-три небольшие вещи и изображения людей. Подойдут открытки, журнальные иллюстрации, фотографии или простые рисунки. Можно пользоваться метафорическими картами, если они у вас есть, но приобретать колоду не нужно. Любое задание допустимо выполнять словами.

Изображение не рассказывает о вас скрытую правду и не определяет характер реального человека. Мы будем использовать его как повод для собственных ассоциаций. Значение имеет то, что вы замечаете, а не готовое толкование лица, возраста, одежды или позы.

Работайте с посильными переживаниями. Не нужно выполнять всё за один вечер, искать негатив там, где его нет, или доводить себя до сильного напряжения. Если становится слишком тяжело, остановитесь, почувствуйте опору под ногами, оглядитесь и переключитесь на обычное занятие. К болезненным темам можно вернуться с психологом.

Упражнение 1 Один кадр желаемых отношений

Начните не со списка достоинств будущего партнёра, а с небольшого эпизода совместной жизни. Выберите обычную сцену, по которой становится понятно: здесь есть отношения, которых вы хотите.

Шаг 1. Представьте один кадр. Например, вы вместе ужинаете, гуляете, обсуждаете прошедший день или спокойно занимаетесь каждый своим делом в одной комнате. Если у вас есть партнёр, можно представить, как выглядел бы желаемый эпизод именно с ним. Не нужно продумывать всю дальнейшую жизнь.

Шаг 2. Опишите происходящее. Где вы? Что делаете? Что говорит другой человек и как отвечаете вы? Какие наблюдаемые действия создают ощущение близости? Вместо «он заботливый» попробуйте написать: «Он спрашивает, как я себя чувствую, и слушает ответ».

Шаг 3. Назовите свои чувства. Возможно, это спокойствие, нежность, радость, интерес. Есть ли также неловкость, грусть, напряжение? Смешанные чувства допустимы. Если сцена вызывает только приятный отклик, так и запишите. Искать обязательную скрытую помеху не нужно.

Шаг 4. Отделите собственное желание от чужих правил. Не возникает ли мысль: «Правильная пара должна всё делать вместе», «Нужно смотреть в одну сторону», «Счастливые люди никогда не спорят»? Как это правило влияет на вашу картинку? Что вам самим подходит, если временно отложить чужие оценки?

Шаг 5. Спросите себя, что именно вы хотите получить в этой сцене: внимание, надёжность, телесную нежность, свободу говорить, удовольствие от общения, разделённый быт. Не каждую потребность нужно удовлетворять только через романтические отношения, но важно признать её значение.

Шаг 6. Запишите три элемента, которые зависят от вашего участия: говорить о желаниях, слушать, предлагать совместное время, обозначать границы. Отдельно отметьте то, что требует свободного отклика другого человека.

Итоговая запись: «Мой кадр… В нём мне особенно важно… Я чувствую… Меня настораживает… Со своей стороны я могу…».

Сохраните описание. В конце главы мы к нему вернёмся.

Желание близости и осторожность

Можно хотеть отношений и одновременно опасаться обмана, утраты свободы или повторения расставания. Такие переживания не делают вас противоречивой в плохом смысле. Часто в них отражаются разные важные задачи: приблизиться к другому и сохранить себя.

Для удобства будем иногда говорить о «части, которая стремится к близости», и «части, которая осторожничает». Это образный язык для разных чувств и побуждений, а не утверждение о существовании отдельных личностей внутри вас.

Осторожность бывает полезной: помогает замечать несоответствие слов и действий, не спешить, учитывать свои границы. Но если любое сближение заранее кажется опасным, она может ограничивать выбор. Важно понять, что именно вас тревожит и на что вы опираетесь в своих выводах.

То же относится к надежде. Она поддерживает интерес, но не требует игнорировать поведение человека. Наша задача — дать место и открытости, и внимательности.

Упражнение 2 Два портрета отношений

Разложите перед собой несколько изображений людей. Выбирайте их по собственному отклику, не пытаясь угадать реальную биографию персонажа.

Шаг 1. Найдите портрет, который для вас выражает удовлетворённость отношениями. Кто кажется спокойным, любимым, свободным или радостным? Если такого изображения нет, нарисуйте условного персонажа или запишите описание.

Шаг 2. Ответьте: почему именно он? Какие чувства вы приписываете этому герою? Что, по вашей версии, делает его отношения хорошими? Например: «Ему не нужно постоянно доказывать свою ценность», «Он может радоваться и оставаться собой». Это ваши ассоциации, а не сведения о человеке на картинке.

Шаг 3. Выберите второй портрет — тот, который напоминает о трудности в отношениях. Это может быть одиночество, настороженность, разочарование, усталость. Если неприятно работать с изображением, достаточно слова или простого знака.

Шаг 4. Опишите, что вы в нём видите. Не нужно заранее решать, что герой травмирован, брошен или не хочет любви. Возможно, он устал, нуждается в поддержке или переживает конкретную ситуацию. Спросите: «Что с ним происходит в моей истории?».

Шаг 5. Отметьте, что из этого вам знакомо. Не всё, что вы придумали о персонаже, обязательно относится к вам. Можно написать: «Мне знаком страх остаться без поддержки», а остальную историю оставить вымышленной.

Шаг 6. Задайте осторожному образу несколько вопросов:

- Чего ты опасаешься, когда появляется возможность сблизиться?
- От чего хочешь меня уберечь?
- На что опираешься: на нынешние события, прошлый опыт или предположение?
- Что помогло бы тебе чувствовать себя увереннее?

Запишите ответы как собственные мысли. Если ответа нет, не придумывайте его ради завершения задания.

Положите рядом два небольших предмета, обозначающих портреты. Расстояние выберите так, чтобы оно передавало ваше ощущение: насколько сейчас согласуются надежда и осторожность? Это условная схема; по ней нельзя измерить внутренний конфликт.

Итог: «В первом образе мне близко… Во втором узнаю… Осторожность пытается защитить… Ей нужна…».

Упражнение 3 Разговор между двумя позициями

Теперь попробуем найти не только различия, но и общую задачу двух образов. Нужны выбранные портреты и записи предыдущего упражнения.

Шаг 1. Сначала посмотрите со стороны. Что общего между персонажами? Это могут быть детали изображения, желания, потребности или качества, которые вы им приписали. Чем они различаются? Найдите несколько наблюдений, не оценивая одного как правильного, а другого как испорченного.

Шаг 2. Мысленно обратитесь к первому образу — тому, который выражает удовлетворённость отношениями. Продолжите от его имени: «Мы похожи тем, что… Мы различаемся тем, что… Я хочу для нас…».

Шаг 3. Повторите от имени осторожного образа: «Мы похожи тем, что… Мы различаемся тем, что… Я стараюсь сохранить…».

Шаг 4. Спросите обе позиции: «Есть ли то, чего вы хотите вместе?». Например, быть в безопасности, иметь возможность любить, не терять достоинство, не оставаться без поддержки. Если общего пока не видно, не заставляйте их соглашаться.

Шаг 5. Посмотрите на предметы. Хочется ли изменить расстояние? Можно приблизить их, оставить как было или отодвинуть. Движение следует вашему ощущению. Оно не должно изображать улучшение, которого вы не чувствуете.

Шаг 6. Сформулируйте возможную договорённость. Например: «Я позволяю себе знакомиться и не обязана сразу доверять полностью». Или: «Я могу хотеть отношений и одновременно проверять, подходит ли мне этот человек».

Если вы уже в паре, договорённость может звучать иначе: «Я могу говорить о своей тревоге и вместе с тем замечать реальные поступки партнёра». Это не освобождает другого человека от ответственности за его поведение.

Запишите: «Общая задача… Что важно каждой позиции… Какая договорённость мне подходит сейчас…».

Упражнение 4 Какая мысль делает мне больно

За общим чувством иногда стоит определённая мысль: «Меня всё равно оставят», «Если отношения закончились, со мной что-то не так», «Без пары жизнь не имеет смысла». Попробуем уточнить одно такое убеждение, не превращая задание в длительное погружение в страх.

Шаг 1. Выберите знакомую, но посильную ситуацию. Например, вы думаете о знакомстве и замечаете тревогу. Запишите, какая мысль появляется. Формулируйте от первого лица: «Я боюсь, что…», «Мне кажется, что…».

Шаг 2. Спросите: «Если бы это произошло, что это значило бы для меня?». Например: «Если мне откажут, я решу, что неинтересна». Зафиксируйте ответ, не объявляя его фактом.

Шаг 3. Если состояние остаётся устойчивым, уточните ещё раз: «Что именно в этом для меня болезненно?». Иногда обнаруживается страх осуждения, ощущение собственной ненужности или представление о том, какой «должна» быть жизнь.

Двух-трёх уточнений достаточно. Не нужно обязательно получать пять ответов, доходить до самого страшного исхода или искать воспоминания детства. Если вопросы только раскручивают тревогу, остановитесь на уже найденной мысли.

Шаг 4. Выберите одну формулировку, с которой хотите работать дальше. Лучше узкую и понятную: «Отказ одного человека означает, что я никому не подойду». Слишком общее «всё бессмысленно» пока можно заменить вопросом: «Какая конкретная ситуация сейчас заставляет меня так думать?».

Шаг 5. Назовите чувство и его силу по личной шкале от 0 до 10. Это отметка для себя, а не диагностика. Если переживание кажется чрезмерным для самостоятельной работы, завершите упражнение и подумайте о поддержке.

Бланк: «Ситуация… Первая мысль… Что она для меня означает… Что особенно больно… С какой мыслью я буду работать…».

Важное различие: утверждение «мне больно после расставания» описывает реальное переживание. Его не нужно опровергать. А мысль «раз меня оставили, я недостойна любви» — вывод о себе, который можно рассмотреть отдельно от самой потери.

Упражнение 5 Более точный взгляд вместо жёсткого вывода

Возьмите одну мысль из предыдущего задания. Будем искать формулировку, которая учитывает факты и оставляет возможность действовать. Ей не обязательно быть восторженной. Достаточно, чтобы она была правдивее и менее категоричной.[1]

Шаг 1. Запишите исходную мысль. Затем отделите известное от предположения. Что действительно произошло? Что вы добавили о будущем или собственной ценности?

Шаг 2. Найдите то, что не укладывается в абсолютный вывод. Если мысль звучит «я никому не нужна», вспомните конкретные связи, где есть взаимный интерес или забота. Это не заменяет желание романтической любви, но помогает не переносить отсутствие пары на всю жизнь.

Шаг 3. Спросите, что сказали бы близкому человеку в похожем положении. Можно ли посмотреть на себя с такой же внимательностью?

Шаг 4. Составьте более точную мысль. Например: «Один человек завершил наши отношения. Мне больно, но его решение не определяет мою ценность». Или: «Сейчас я одна и хочу близости. Я не знаю, когда встречу подходящего человека, но могу постепенно расширять общение».

Шаг 5. Проверьте новую формулировку. Верите ли вы ей хотя бы частично? Если нет, упростите: «Я пока не готова считать себя привлекательной, но отсутствие пары не доказывает обратного». Не нужно заменять страх обещанием «меня больше никогда не обманут».

Шаг 6. Запишите небольшое действие, которое соответствует новому взгляду: ответить на приглашение, обозначить предпочтение, предложить встречу, обратиться за поддержкой после расставания.

Шаг 7. Сравните состояние с началом. Возможно, стало легче. Возможно, чувство осталось, но мысль теперь понятнее. Оба результата допустимы.

Можно написать старую и новую формулировки на разных листках, затем отложить первый. Это просто способ обозначить выбор. Сильно сжимать руки, преодолевать физическое напряжение или разрывать сцепленные пальцы не требуется: такие действия не доказывают изменение убеждения.

Бланк: «Моя мысль… Известные факты… Что я предполагаю… Более точный взгляд… Что я попробую…».

Если вы боитесь обмана, полезная опора — не обещание полного контроля над другим человеком, а внимание к его поступкам, ясные вопросы и возможность отойти от неподходящего контакта. Ответственность за сознательный обман несёт тот, кто обманывает. Доверие не делает вас виноватой в чужом поступке.

Когда прошлое отзывается в настоящем

После болезненного опыта похожая ситуация может вызывать сильный отклик. Но нельзя заранее решить, что любая тревога о партнёре — только детское переживание, а сегодняшние события не имеют значения.

Попробуйте разделить три записи: что происходит сейчас; о чём это напоминает; что я могу проверить. Например: «Партнёр не ответил в согласованное время. Я боюсь, что меня оставили. Мне знакомо чувство ожидания. Сейчас я могу уточнить, что произошло, и обсудить договорённость».

Возможно, после разговора станет яснее, что человек задержался по понятной причине. Возможно, вы увидите повторяющееся нарушение обещаний. Эти ситуации требуют разного решения. Работа со своей тревогой не означает согласия на неуважение.

Не нужно относиться к болезненным чувствам как к поломке. Их можно признавать и одновременно уточнять, какая реакция помогает вам сегодня. Иногда нужна самоподдержка, иногда — разговор, изменение договорённости или выход из отношений.

Упражнение 6 Третий образ

Вернитесь к двум портретам. Теперь попробуйте создать образ позиции, в которой есть и интерес к близости, и способность беречь себя.

Шаг 1. Выпишите полезные качества первого персонажа: открытость, удовольствие от общения, доверие, нежность, любопытство. Выберите только то, что действительно видите в своём образе.

Шаг 2. Назовите полезное в осторожной позиции: умение не спешить, замечать несоответствия, говорить «нет», помнить о собственных потребностях. Боль сама по себе не обязана давать полезный урок; мы ищем то, что хотите сохранить в способах заботы о себе.

Шаг 3. Найдите третье изображение, нарисуйте человека или опишите его словами. Как выглядит позиция «я могу приближаться и не отказываться от себя»? Это не новая личность, которую нужно создать, а обозначение выбранного способа поведения.

Шаг 4. Ответьте за этот образ:

- Как я узнаю человека, не торопя себя?
- Как говорю о симпатии и о том, что мне не подходит?
- Что замечаю в его поступках?
- Что делаю, если взаимности нет?
- Где получаю поддержку помимо романтических отношений?

Шаг 5. Выберите одну фразу и одно действие для себя. Например: «Мне можно хотеть близости и выбирать темп». Действие: не соглашаться на встречу из страха потерять шанс, а предложить удобное время.

Сохраните третий образ рядом с предыдущими. Он не должен отменять чувства, которые ещё остались. Смысл задания — найти доступный способ действовать с учётом разных своих потребностей.

Упражнение 7 Партнёр и отношения которые мне подходят

Теперь составим описание желаемых отношений и качеств партнёра. Оно нужно для понимания собственных критериев, а не для заказа человека по списку. Совпадение с перечнем не обеспечивает любовь, а отсутствие одного желательного навыка не делает человека неподходящим автоматически.

Шаг 1. Свободно перечислите, что важно. Можно подумать об образе жизни, общении, отношении к работе и деньгам, семье и детям, вере, быту, сексуальности, совместном времени. Речь идёт о романтических отношениях между взрослыми людьми при взаимном согласии.

Шаг 2. Переведите общие качества в наблюдаемое поведение. «Ответственный» — что он делает? «Внимательный» — как это проявляется? «Состоявшийся» — что именно для вас означает это слово? Чем конкретнее критерий, тем меньше риска принять привлекательный образ за знание о человеке.

Шаг 3. Разделите записи на три группы: необходимое, желательное, гибкое. Необходимое может касаться уважения, согласия, совместимых планов. Желательное — общих интересов. Гибкое — особенностей, с которыми вы готовы знакомиться без заранее принятого решения.

Шаг 4. Отдельно назовите то, на что не согласны. Например: унижение, угрозы, давление в близости, систематический обман, нарушение ясно обозначенных границ. Такие вещи не нужно уравновешивать внешностью, статусом или другими достоинствами.[2]

Шаг 5. Проверьте, нет ли среди требований попытки полностью устранить неопределённость. Можно выбрать человека с подходящим графиком жизни. Но ожидание, что партнёр вообще не будет общаться с другими людьми, затрагивает его свободу и не даёт гарантии верности. Здесь полезно рассмотреть собственный страх и возможные взаимные договорённости.

Шаг 6. Спросите: что в таких отношениях предлагаю я? Какие договорённости готова соблюдать сама? Что хочу обсуждать вместе, а не определять единолично?

Шаг 7. Выберите несколько критериев, которые сможете проверять в общении постепенно. Человек раскрывается через повторяющиеся поступки, а не только через ответы на первом свидании.

Если вы уже в паре, сравнивайте ожидания с конкретным поведением партнёра. Отметьте, что цените сейчас, чего вам недостаёт и что требует разговора. Не составляйте план превращения другого человека в идеал без его участия.

О различиях в привычках можно договариваться. Насилие, принуждение и угрозы требуют внимания к безопасности, а не упражнения на смягчение собственного восприятия. Ответственность за причинённый вред не становится вашей из-за того, что вы недостаточно хорошо обозначили границы.[2]

Бланк: «Необходимо… Желательно… Готова обсуждать… Не согласна… Со своей стороны предлагаю… Проверю в реальном общении…».

Упражнение 8 Какая я рядом с другим человеком

Выберите изображение, которое выражает ваше нынешнее состояние в отношениях. Можно нарисовать себя или написать несколько слов. Затем выберите образ желаемого партнёра. Если вы уже в паре, дополнительно обозначьте, как воспринимаете реального человека сейчас.

Шаг 1. Положите образы рядом. Какие роли вы им приписываете? Один ждёт, другой решает? Оба действуют? Кто просит, кто заботится, кто устанавливает правила? Называйте свою историю об изображениях, не считая её объективной оценкой.

Шаг 2. Переведите наблюдение в конкретную ситуацию. Например: «Я часто жду, что партнёр сам поймёт, как меня поддержать», «Мне трудно сказать о желании», «Я беру на себя все решения». Если примеров нет, оставьте ассоциацию без дальнейшего вывода.

Шаг 3. Спросите: чего я хочу в этой ситуации? Заботы, ясности, совместного решения, отдыха от ответственности? Нуждаться в поддержке нормально. Взрослые отношения не требуют постоянной независимости и отсутствия уязвимости.

Шаг 4. Определите, что вы можете выразить прямо. Например: «Мне сейчас нужна поддержка; можешь выслушать?», «Давай решим это вместе», «Я не готова, чтобы выбор за меня делали без обсуждения».

Шаг 5. Если сравниваете реального партнёра с желаемым, выделите одну обсуждаемую разницу. Что зависит от привычки и договорённости, а что касается несовместимых целей? Какой ответ партнёра нужно услышать, прежде чем делать вывод?

Шаг 6. Запишите: «В образах я увидела… В жизни это проявляется так… Мне нужно… Я могу сказать… От другого человека потребуется…».

Если на картинке вы видите ребёнка, это не означает, что вы незрелая женщина или ищете родителя вместо партнёра. Образ может напоминать об игре, нежности, беспомощности или чём-то другом. И изображения разного возраста, одежды или статуса не устанавливают совместимость людей.

Важнее вопрос, можно ли в реальном общении быть собой, договариваться и сохранять равное право голоса.

Упражнение 9 Метафора моего переживания

Вернитесь к желаемому кадру из первого упражнения. Перечитайте его, учитывая всё, что заметили в этой главе. Изменилось ли понимание того, чего хотите? Есть ли сейчас чувство, которому нужно уделить внимание?

Если картинка остаётся приятной и не вызывает затруднения, не добавляйте в неё искусственно обиду, страх или прошлый опыт. Можно завершить работу описанием того, что хотите сохранить.

Если есть умеренное напряжение, попробуйте представить его через метафору.

Шаг 1. Назовите одно чувство и ситуацию. Например: «Когда представляю сближение, боюсь потерять себя» или «В приятный момент мне трудно поверить, что ко мне относятся искренне». Не нужно собирать все трудности сразу.

Шаг 2. Найдите образ этого чувства. «Как будто стою на тонком мосту», «как будто несу слишком много сумок», «как будто говорю, а меня не слышат». В метафоре не обязаны присутствовать вы и партнёр. Достаточно, чтобы она была понятна вам.

Шаг 3. Опишите картинку и отметьте своё состояние. Затем выберите одно изменение из следующих вариантов:

• Действие: что персонаж может сделать иначе — остановиться, попросить, отойти, осмотреться?

• Превращение: можно ли изменить форму, размер или свойство какого-то элемента?

• Перенос: что изменится, если сцена окажется в другом месте или в другое время?

• Элемент: что стоит добавить или убрать — опору, свет, помощника, лишний груз?

• Информация: что персонажу полезно узнать, чтобы ситуация стала понятнее?

Шаг 4. Внесите одно выбранное изменение. Не обязательно делать сцену идеально счастливой. Заметьте, как теперь воспринимается образ. Если стало хуже, вернитесь к исходному варианту или закончите упражнение.

Шаг 5. Спросите: «Какую потребность я через это увидела?». Опора в метафоре может напомнить о поддержке, остановка — о праве не торопиться, ясная дорога — о необходимости разговора. Значение выбираете вы, универсального словаря символов здесь нет.

Шаг 6. Переведите наблюдение в реальный шаг. Что можно проверить, о чём попросить, какую границу обозначить? Изменение воображаемой сцены не заменяет обсуждения и не меняет другого человека.

Шаг 7. Завершите: «Моё чувство… Моя метафора… Я изменила… Я заметила… В жизни мне важно…».

Это мягкая практика самонаблюдения. Её не нужно сочетать с самостоятельным погружением в травматические события или движениями глаз ради ускорения «проработки». ДПДГ является отдельным терапевтическим подходом; при работе с травматическими воспоминаниями необходимы подходящая подготовка специалиста и последовательная организация помощи.[3]

Практика между главами

Выберите темп, в котором упражнения помогают понимать себя, а не истощают. Можно распределить задания на несколько дней.

Сначала сохраните желаемую сцену и исследуйте два портрета. В другой подход выберите одно убеждение и попробуйте сформулировать более точный взгляд. Затем создайте третий образ и перечень критериев отношений. Завершите метафорой, если для неё есть посильная задача.

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.