NAOMI SHERMAN

ТАНЕЦ

С собой

ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХА



Практическая книга о теле, принятии себя,
внутренней свободе и маленьких шагах.

ТВОЙ СТРАХ МОЖЕТ
ТАНЦЕВАТЬ С ТОБОЙ

18+

Naomi Sherman

ТАНЕЦ С СОБОЙ. Практическая книга о теле, принятии себя, внутренней свободе и маленьких изменениях

«Автор»
2026

Sherman N.

ТАНЕЦ С СОБОЙ. Практическая книга о теле, принятии себя, внутренней свободе и маленьких изменениях / N. Sherman — «Автор», 2026

Язык тела. Как полюбить свое тело и научиться чувствовать его. А что, если страх — не твой враг, а твой партнёр по танцу?Ты пыталась с ним бороться. Отталкивать. Ждать, пока он исчезнет. Но он не исчезает. Он просто делает тебя меньше.«Танец с собой» — практическая книга о теле, принятии себя, внутренней свободе и маленьких шагах. Не про резкие прорывы. Не про идеальную смелость. Про один маленький шаг за раз — один вдох, одно движение, один честный взгляд в зеркало.Ты научишься снова слышать своё тело, перестанешь сжиматься, возьмёшь свой страх за руку — и станцуешь с ним, вместо того чтобы бежать от него.Эта книга — для той, кто устала бояться саму себя. Открой её. Сделай один шаг. И почувствуй, каково это — наконец вернуться домой, к себе.

© Sherman N., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Завершение. Танец под названием «Жизнь в гармонии» 6
Содержание 7
Предисловие. Несколько минут только для себя 8
Конец ознакомительного фрагмента. 9

Naomi Sherman
ТАНЕЦ С СОБОЙ. Практическая книга о теле, принятии себя, внутренней свободе и маленьких изменениях

Naomi Sherman
ТАНЕЦ С СОБОЙ
Преодолеть страхи
Практическая книга о теле, принятии себя,
внутренней свободе и маленьких изменениях

Завершение. Танец под названием «Жизнь в гармонии»

Не обязательно однажды проснуться человеком, которому больше ничего не страшно. Жизнь не требует от нас постоянной уверенности. Она меняется вместе с нами — иногда плавно, иногда неожиданно, иногда через очень маленькие шаги.

Возможно, теперь ты чуть внимательнее замечаешь своё тело. Слышишь дыхание. Видишь, как меняется движение, когда исчезает необходимость соответствовать чьему-то представлению о тебе.

Возможно, ты научилась останавливаться перед привычной реакцией и спрашивать себя: «А чего хочу я?»

И, может быть, именно в этом уже есть небольшой успех.

Танец с собой не заканчивается последней страницей. Он продолжается в обычных днях: когда ты выбираешь удобство вместо напряжения, честность вместо притворства, движение вместо застывания, поддержку вместо одиночества.

Пусть у тебя не всегда получается двигаться легко. Иногда шаг будет маленьким. Иногда тебе захочется остановиться. Иногда прошлое снова напомнит о себе. Это не означает, что ты вернулась назад.

Ты просто продолжаешь свой танец.

Танец под названием «Жизнь в гармонии» — не о совершенстве. Он о том, чтобы постепенно находить свой ритм, замечать себя и оставлять в жизни место для дыхания, движения, выбора и тишины.

Посмотри в зеркало.

Сделай спокойный вдох.

И сделай одно движение, которое выбираешь сама.

Этого достаточно для сегодняшнего дня.

А завтра танец продолжится.

Сделай шаг навстречу под названием «Танец с собой».

Содержание

Предисловие. Несколько минут только для себя
Как пользоваться этой книгой
Часть I. Вернуться в тело
1. Тело не обязано молчать
2. Смотреть на себя без суда
3. Музыка, зеркало и первое движение
4. От зажатости к пластике
Часть II. Японский принцип маленького шага
5. Kaizen: не менять себя целиком
6. Wabi и sabi: место несовершенству
7. Настоящее вместо бесконечного возвращения в прошлое
8. Своя точка зрения
Часть III. Восемь практик возвращения к себе
9. Разговор с телом
10. Благодарность перед отпусканием
11. Символическое завершение
12. После разговора — возвращение к себе
13. Разговор с будущей собой
14. Встреча с прошлой собой
15. Шаг вперёд после тяжёлого момента
16. Имя перед важным выбором
Часть IV. 28 дней. Танец с собой
Завершение. Спасибо себе
Если нужна поддержка

Предисловие. Несколько минут только для себя

Прежде чем читать дальше, остановись.

Не нужно сейчас становиться сильнее. Не нужно срочно избавляться от страха, находить правильный ответ или доказывать себе, что ты уже изменилась.

Просто удели себе несколько минут.

Закрой дверь, если тебе так спокойнее. Убери телефон. Сделай пространство, в котором никто не будет требовать от тебя быть удобной, красивой, собранной или продуктивной.

Сделай несколько спокойных вдохов. Не заставляй дыхание быть глубоким. Пусть оно будет таким, каким получается сегодня.

Выбери музыку, которая тебе нравится. Не ту, под которую «правильно» танцевать, а ту, от которой тебе хочется хотя бы немного пошевелиться.

Надень одежду, в которой тебе удобно. В которой не приходится всё время поправлять себя, втягивать живот, прятать плечи или думать, как ты выглядишь.

Поставь перед собой зеркало.

Не для того, чтобы искать недостатки.

Просто чтобы однажды увидеть себя не глазами воображаемого зрителя, а своими.

Начни с самого малого. Двигай кистями. Плечами. Головой. Переноси вес с одной ноги на другую. Позволь рукам двигаться так, как им хочется.

Сначала движение может быть неловким. Ты можешь почувствовать напряжение, стыд или желание остановиться.

Не торопись.

Тебе не нужно танцевать красиво.

Тебе нужно присутствовать в собственном теле.

Через несколько минут попробуй заметить, что меняется. Возможно, плечи становятся свободнее. Возможно, дыхание — спокойнее. Возможно, ты начинаешь двигаться шире.

Если тело позволяет, добавь очень простые элементы растяжки или йоги. Только без боли и без попытки доказать свою гибкость. Можно сделать наклон, мягко вытянуть руки, потянуться вверх, перенести вес вперёд или в сторону.

Если хочется — импровизируй.

Можно повторить одно движение несколько раз. Не потому, что оно должно стать идеальным. А потому, что повторение позволяет почувствовать: «Это моё движение. Я его выбрала».

И однажды попробуй посмотреть на себя в зеркале и задать другой вопрос.

Не: «Что обо мне подумают?»

А: «Мне самой нравится, как я сейчас выгляжу? Мне удобно в этом движении? Я узнаю себя?»

Это маленькая перемена, но именно из маленьких перемен и начинается возвращение к себе.

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.