18+

МАРИЯМ ФЕВРАЛЬ

Практикум «Путеводитель жизни»

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

МарияМ Февраль

Практикум «Путеводитель жизни». Диагностический инструментарий

https://litres.ru/74761389
ISBN 9785007151597

Аннотация

Путеводитель жизни представляет собой комплексную диагностическую систему самопознания и саморазвития, направленную на глубокое понимание себя и своей жизни. Практикум включает 6 основных модулей и 35 практикумов, охватывающих все сферы жизни человека.

Целевая аудитория: практикум предназначен для людей, стремящихся к глубокому самопознанию, улучшению качества жизни и достижению личностной гармонии.

Содержание

Введение	5
Модуль «Введение»	8
Практикум №1. «Моя физиология»	11
Практикум №2. «Я есть Сегодня»	16
Практикум №3. «Мой день, моя неделя. Карта времени»	20
Практикум №4. «Карта ролей»	26
Модуль 1. Сфера жизни «Я — Личность»	30
Практикум №5. «Психологический профиль»	33
Практикум №6. «Автобиография»	41
Практикум №7. «Мои ценности»	51
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Практикум «Путеводитель жизни» Диагностический инструментарий

МарияМ Февраль

© МарияМ Февраль, 2026

ISBN 978-5-0071-5159-7
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

«Путеводитель жизни» — это не просто сборник упражнений, а комплексный инструмент самопознания и развития личности. Он создан для тех, кто готов к глубокому исследованию себя и своей жизни.

Почему мы начинаем именно с самопознания?

Современный мир диктует свои правила: постоянный поток информации, бешеный темп жизни, бесконечные задачи. В этой суматохе мы часто забываем о главном — о себе. Именно поэтому первый шаг нашего путешествия — глубокое погружение в собственное «я».

Целевая аудитория

Этот практикум будет полезен:

— Людям, стремящимся к самопознанию и личностному росту

— Тем, кто хочет лучше понять свои ценности и приоритеты

— Тем, кто ищет инструменты для трансформации жизни

— Людям в период жизненных перемен

— Тем, кто хочет обрести ясность в жизненных целях

Методические рекомендации

Оптимальный срок прохождения — 2—3 месяца. Это позволяет:

— Усвоить материал без перегрузки
— Закрепить полученные инсайты
— Внедрить изменения в жизнь
— Отслеживать динамику

Практическая значимость

Каждый инструмент — это:

— Возможность увидеть себя со стороны
— Шанс обнаружить скрытые проблемы
— Путь к осознанности
— База для дальнейших изменений

Что вы получите?

— Чёткое понимание своего текущего состояния
— Карту проблемных зон
— Базу для дальнейших трансформаций
— Точку отсчёта для отслеживания изменений

Важно помнить:

— Нет правильных или неправильных ответов
— Каждый результат — это информация о вас
— Практикум — инструмент, а не приговор
— Изменения требуют времени и терпения

Помните: этот этап — не просто формальность, а важный шаг к глубокому самопознанию. Здесь закладывается фундамент всей дальнейшей работы. Будьте честны с собой, уделяйте достаточно времени каждому практикуму, и результаты не заставят себя ждать.

Готовы начать путешествие к себе настоящему? Тогда приступим к исследованию себя и своей жизни. Это важный шаг к пониманию себя целостной личности.

Помните, что этот практикум — ваш личный инструмент трансформации. Используйте его с учётом индивидуальных особенностей, темпа развития и готовности к изменениям.

Главное — не останавливаться на достигнутом и продолжать путь самопознания.

Модуль «Введение»

Модуль «Введение» — это фундамент всего практикума, точка отсчёта для глубокого самопознания. Он представляет собой диагностический этап, на котором формируется первичная картина вашей жизни.

Основная задача — создать чёткий и объективный портрет вашей текущей жизненной ситуации. Это не время для изменений или оценок, а период внимательного наблюдения и фиксации реальности.

Структура и содержание

Модуль включает четыре ключевых практикума :

1. Моя физиология

Как вы спите, едите, двигаетесь. Что ваше тело говорит о вашем образе жизни.

2. Я есть сегодня

Короткий честный ответ: кто вы сейчас, что чувствуете, где находитесь. К этому вопросу вы вернётесь в финале.

3. Мой день, моя неделя. Карта времени

Хронометраж обычного дня и недели. Куда уходит время — на самом деле, а не по ощущениям.

4. Карта ролей

Все роли, которые вы играете: в семье, на работе, в дружбе, в отношениях. Какие ваши, какие навязаны, какие забирают энергию, какие дают.

Подход к практике основан на принципах:
— Безоценочного наблюдения
— Системности в сборе данных
— Глубокой честности с собой
— Постепенности в погружении

По завершении модуля вы получите:
— Чёткое понимание своего текущего состояния
— Карту проблемных зон
— Базу для дальнейших трансформаций
— Точку отсчёта для отслеживания изменений

Рекомендации по прохождению
Важно помнить:
— Не торопиться с оценками
— Быть максимально честным с собой
— Относить к практике как к исследованию
— Выделять достаточно времени на каждый практикум

Этот модуль — не просто формальность, а важный этап, который определит эффективность всей дальнейшей работы. Именно здесь закладывается фундамент для глубокого самопознания и последующих изменений.

(Если вы понимаете, что вам не хватает места, строчек вы можете взять чистый лист и потом прикрепить к нужному практикуму).

Практикум №1. «Моя физиология» Снимок тела — здесь и сейчас

Имя: _____
Дата: _____

Инструкция

Этот практикум — про ваше тело. Не про диагнозы и не про косметологию. Про то, как ваше тело устроено, как вы в нём живёте и как к нему относитесь.

Заполняйте по блокам. Где нужно — пишите цифры, где нужно — пишите словами. Если вопрос не относится к вам — пропускайте.

Блок 1. Базовые данные

Вес:
Рост:
Цвет волос:
Цвет глаз:
Группа крови:
Резус-фактор:
Примечание: Напишите свой вес. Не оценивайте. Просто

цифра. Это не экзамен.

Блок 2. Фигура и телосложение

Тип фигуры (песочные часы, груша, яблоко, прямоугольник, перевёрнутый треугольник):

Пропорции — что вы видите в зеркале:

Что вам нравится в своей фигуре:

Что вам не нравится:

Как менялось ваше тело со временем:

Блок 3. Цветотип

Тёплый или холодный подтон кожи:

Сезон (весна / лето / осень / зима/смешанный):

Какие цвета вам идут:

Какие цвета вам не идут:

Как цветотип влияет на ваш выбор одежды:

Блок 4. Кожа, волосы, ногти

Тип кожи (сухая / жирная / комбинированная / нормальная / чувствительная):

Состояние кожи — что беспокоит:

Состояние волос — тип, особенности, что беспокоит:

Ногти — состояние, особенности:

Как вы ухаживаете за собой (кожа, волосы, тело):

Блок 5. Татуировки, пирсинг, шрамы

Если тема татуировок и пирсинга вам не актуальна — пропустите блок.

Татуировки — есть ли, сколько, история каждой:

Отношение к татуировкам (своим и чужим):

Хотите ли новые — что и почему:

Пирсинг — есть ли, где, отношение:

Шрамы — откуда, как относитесь:

Отношение к телу как к «холсту» — украшаете, прячете, нейтрально:

Блок 6. Здоровье

Хронические болезни:

Текущие заболевания:

Операции (какие, когда):

Травмы (значимые):

Аллергии:

Постоянные лекарства:

Последнее обследование (когда, что):

Ментальное здоровье — были ли эпизоды депрессии, тревожности, выгорания:

Блок 7. Физическая активность и тело в движении

Как вы двигаетесь в течение дня (много / мало / сидячая работа / на ногах):

Спорт или физические практики — какие, как часто:

Уровень усталости в течение дня (1—10): _____ / 10

Уровень энергии утром (1—10): _____ / 10

Уровень энергии вечером (1—10): _____ / 10

Сон — сколько часов, качество, трудности:

Аппетит — стабильный / непостоянный / нет / переедание:

Боль в теле — где, как часто, с чем связываете:

Где вы живёте «в теле», а где «в голове»:

Блок 8. Отношение с телом

Этот блок — не факты, а чувства. Пишите, как есть. Не подбирайте красивые слова.

Что вам нравится в своём теле:

За что вы злитесь на своё тело:

За что вы благодарны своему телу:

Как вы разговариваете с телом (браните, просите прощения, не замечаете, хвалите):

Что вы хотите изменить в теле — и почему:

Одна фраза вашему телу:\

Итог

Перечитайте всё, что написали. Подождите 5 минут. Потом ответьте:

Что вы заметили, когда заполняли блоки?

Какой блок было труднее всего писать и почему?

Что удивило вас в том, что вы написали?

Какой блок вызвал больше всего эмоций?

Шкала напряжения по телу в целом (1—10): _____ / 10

Это ваш снимок. К нему вы вернётесь.

Практикум №2. «Я есть Сегодня»

Имя: _____
Дата: _____

Цель: честно увидеть свою жизнь в моменте — без оценок, без осуждения, без попытки сразу всё исправить. Просто зафиксировать, что есть сейчас.

«Я есть Сегодня» — стартовый практикум. Вы проходите по всем ключевым сферам жизни и записываете всё, что вас не устраивает, раздражает, болит — без анализа, без поиска причин и решений. Просто выплёскиваете на бумагу.

Перед началом

Этот практикум — первый разговор с собой. Не анализ, не план изменений, не поиск решений. Просто — вылить на бумагу всё, что крутится в голове.

Вы носите это с собой каждый день: обиды, раздражение, недовольство, привычки, которые бесят. В голове это существует как каша — бессвязная, тяжёлая, бесконечная. Задача этого практикума — придать ей форму и структуру. Разложить по полкам. Увидеть картину.

Инструкция: Пройдите по каждому блоку ниже и опишите всё, что вас не устраивает на данный момент — при-

вычки, поведение, обиды, реакции на ситуации, что раздражает. Если в какой-то сфере всё устраивает — так и напишите: «устраивает». Пишите честно. Этот практикум — только для вас. *Выделите себе 30—40 минут в тишине. Заварите чай. Сядьте удобно. Никто, кроме вас, это не прочитает — пишите честно. Не пытайтесь сразу искать причины или решения. Сейчас нужно только одно — выплеснуть.*

Если где-то хочется писать много — пишите. Если на блоке про мужа потянет на три страницы — пусть будет три страницы. Объём не ограничен.

Если в какой-то сфере вас всё устраивает — так и пишите: «всё устраивает». Это тоже результат.

1. Личность

Какой я вижу себя сейчас?

— Что вас не устраивает в себе — во внешности, в характере, в привычках, в реакциях.

— Примеры: «раздражаюсь из-за мелочей», «не нравится, как реагирую на критику», «не довольна своей внешностью — …».

— Если всё устраивает — напишите это.

Что меня не устраивает во внешности, в себе (характер), в своих привычках и реакциях? Что меня раздражает в себе:

2. Семья

Что происходит в моих отношениях дома?
С партнёром / мужем:
С детьми:
С родителями и другими родственниками:

3. Быт

Как устроен мой дом и моя жизнь изо дня в день?
Что не устраивает в устройстве быта и уюта? Что не получается организовать — порядок, ритм, пространство?

4. Социальная жизнь

С кем я общаюсь и как это меня наполняет?
Что не устраивает в отношениях с друзьями, в круге общения?

5. Самореализация

Чем я занимаюсь и чувствую ли себя на своём месте?
Что не устраивает в работе, в деле, которому посвящаю время?

6. Радость и отдых

Чего мне не хватает, чтобы жизнь ощущалась яркой и живой?

Чего не хватает — отдыха, впечатлений, энергии, простых радостей?

Что вызывает улыбку, а чего давно не было?

Пауза перед итогом

Вы только что вылили на бумагу много. Не спешите. Перечитайте написанное. Выпейте воды. Подышите.

Дайте себе 5 минут, прежде чем переходить к итоговому блоку.

7. Итоговый

— Какая сфера оказалась самой напряжённой?

— Есть ли связь между блоками? Например, раздражение в быту влияет на отношения с близкими?

— Какой блок было труднее всего писать и почему?

— Что удивило в том, что вы написали? Чего не ожидали от себя?

Это ваш снимок на сегодняшний день. Не план действий, не приговор. Просто точка, от которой мы будем отталкиваться. К этим ответам мы вернёмся в следующих модулях.

Практикум №3. «Мой день, моя неделя. Карта времени»

Лист расписанной реальности — что я на самом деле делаю, а не что планирую.

Зачем этот лист

Карта времени считает часы и ищет перекосы. Этот лист показывает, как часы складываются в конкретный день и конкретную неделю. Не «сколько времени уходит на быт», а «во сколько я встаю, что делаю до обеда, когда занимаюсь детьми, когда — собой».

Лист учитывает три ключевых сценария жизни:

— Работающий человек — офис, удалёнка, сменный график

— Декрет / отпуск по уходу — ребёнок как центр расписания

— Совмещение — работа + дети + быт + учёба + проект

Часть 1. Срез жизненной ситуации

Заполните перед тем, как расписывать день и неделю:

Сейчас я: работаю / в декрете / совмещаю / в отпуске / между

Мой режим: офис / удалёнка / гибрид / сменный / свобод-

ный / нет режима

Дети: возраст и количество (если есть)

Помощь: есть ли кто, кто помогает с бытом и детьми (няня, бабушка, муж, жена, никто)

Сон в среднем: _____ часов

Подъём: _____, отбой: _____

Самое энергоёмкое в дне:

Самое приятное в дне:

Что хотелось бы добавить в день, но не помещается:

Часть 2. Мой будний/выходной день

Распишите типичный будний/выходной день. Не идеальный — реальный. Если дни разные (офисный день vs день дома), сделайте два листа + выходной.

Типы дней (работа / удалёнка, или день с ребёнком / день без ребёнка).

Тип дня: _____

Утро (пробуждение — выход из дома):

Что делаю
Сколько времени
Как себя чувствую Заряжает / высасывает / нейтрально
Чьё это решение (моё / чужое / обстоятельства)

День (работа / дела):

Что делаю
Сколько времени
Как себя чувствую Заряжает / высасывает / нейтрально
Чьё это решение (моё / чужое / обстоятельства)

Вечер (возвращение — сон):

Что делаю
Сколько времени
Как себя чувствую Заряжает / высасывает / нейтрально
Чьё это решение (моё / чужое / обстоятельства)

После заполнения ответьте:

Сколько часов — про себя (тело, отдых, развитие, хобби)?

Сколько часов — про других (работа, дети, быт, обязанности)?

Сколько часов — «серая зона» (не про себя и не про других, просто течёт)?

Где самый большой разрыв между «хочу» и «есть»?

Какой блок дня можно изменить уже завтра?

Часть 3. Моя неделя — карта по дням

Распишите типичную неделю. Для каждого дня — главное содержание, не поминутно, а суть.

День (Понедельник. Вторник. Среда. Четверг. Пятница. Суббота. Воскресенье)

Главное содержание (работа / дети / быт / отдых / проект)

Сколько про себя

Энергия к вечеру (1—10)

После заполнения ответьте:

— Какой день самый тяжёлый и почему?

— Какой день самый лёгкий и почему?

— Есть ли день, который полностью про других?

— Есть ли день (хотя бы полдня), который полностью про себя?

— Где «провал» — день, после которого не восстанавливаешься?

— Что повторяется каждую неделю, но не приносит ни радости, ни пользы?

Часть 4. Сценарий «Декрет»

Если вы в декрете или отпуске по уходу за ребёнком, заполните дополнительно:

— Возраст ребёнка:

— Режим ребёнка (сон, еда, прогулки):

— Что в дне ребёнка — «окно» для себя (сон, самостоятельная игра, мультики):

— Сколько из этого окна вы используете для себя:

— Сколько — для быта:

— Сколько — тратится на «просто сижу в телефоне, потому что нет сил»:

— Есть ли помощь в течение дня:

— Что забирает больше всего энергии в дне с ребёнком:

— Что заряжает — даже на 5 минут:

— Сколько раз в неделю выходите из дома без ребёнка:

Часть 5. Сценарий «Совмещение»

Если совмещаете работу, детей, быт и что-то ещё:

— Сколько ролей одновременно ведёте (работа, родитель, быт, учёба, проект, хобби):

— Какая роль забирает больше всего:

— Какая роль страдает больше других:

— Какая роль даёт больше всего энергии:

— Есть ли день, когда «выключаете» часть ролей:

— Что происходит, когда не успеваете всё: (накапливается / бросаю / виню себя / игнорирую)

— Какое из «не успеваю» на самом деле «не хочу»:

— Если бы можно было делегировать одну роль — какую:

Часть 6. Идеальный день / идеальная неделя

Не «идеальная» в абстрактном смысле, а реалистичная —

с учётом работы, детей, быта, ограничений. Что можно изменить уже на следующей неделе.

Идеальный будний день (реалистичный): **Время. Что делаю**

Часть 7. Барьеры и план

Что мешает изменить день и неделю:

— Главный барьер — внутренний (страх, вина, лень) или внешний (деньги, люди, обстоятельства):

— Если внутренний — какой страх:

— Если внешний — что можно изменить, что — принять:

— Кто из окружения поддержит изменение:

— Кто — сопротивляется:

— Что готов (а) сделать уже завтра в 9:00:

День — это то, что вы можете пересобрать. Неделю — тожеНачните с одного изменения

Практикум №4. «Карта ролей»

Имя: _____
Дата: _____

Каждый из нас играет в жизни множество ролей. Роль — это не маска и не притворство. Это набор функций, ожиданий и ответственности, которые мы берём на себя в отношениях с другими людьми и с самими собой.

Одни роли мы выбрали сами. Другие достались по обстоятельствам. Третьи мы носим так давно, что перестали их замечать. Этот практикум поможет увидеть все роли сразу — и понять, какие из них ваши, а какие чужие.

Часть 1. Инвентаризация

Выпишите все роли, которые вы играете в жизни. Не анализируйте, не фильтруйте — просто записывайте всё, что приходит в голову, в любом порядке.

Вопросы-подсказки для поиска ролей:

1. В семье я для кого кем являюсь? (мама, жена, дочь, сестра, бабушка, тётя, невестка и т. д.)

2. На работе и в профессии кто я? (руководитель, подчинённый, коллега, наставник, фрилансер, предприниматель)

3. В дружбе какая у меня роль? (тот, кто слушает; тот, кто организует; тот, кто вытаскивает из беды; душа компании)

4. В отношениях с партнёром какая роль моя? (заботливая, инициативная, ведомая, спасатель, миротворец)

5. В отношении себя самой кто я? (критик, защитник, мотиватор, наблюдатель)

6. Какие роли мне навязали, а я их просто приняла?

7. Какие роли я играю неосознанно — «так получилось»?

8. Какую роль мне чаще всего приписывают другие люди?

9. Если бы про меня снимали фильм, какие персонажи там были бы?

10. Какая роль забирает больше всего времени?

11. Какая роль забирает больше всего энергии?

12. Какая роль даёт больше всего радости?

13. Какая роль мне ближе всего из всех, что есть?

14. Какой роли я бы хотела добавить в свою жизнь, но пока не решаюсь?

15. Какой роли я бы хотела избавиться, но не могу?

Часть 2. Карта ролей

Запишите каждую роль и ответьте на вопросы?

Роль

Кому я в этой роли?

Как давно?

Мой выбор или обстоятельства?

Сколько времени занимает?

Энергия: даёт или забирает?
Хочу ли продолжать?

Часть 3. Рефлексия

1. Сколько всего ролей у вас получилось? Много или мало?

2. Есть ли роли, которые противоречат друг другу? (Например, «я карьеристка» и «я домохозяйка» — и обе настоящие)

3. Какая роль самая тяжёлая? Почему?

4. Какая роль самая лёгкая? Почему?

5. Какая роль для вас самая ценная? Если бы пришлось оставить только три — какие бы сохранили?

6. Есть ли роль, в которой вы теряете себя? Где вы — это не вы?

7. Есть ли роль, в которой вы наиболее настоящая?

8. Какую роль вы никогда никому не доверили бы?

9. Какую роль вы с радостью делегировали бы, если бы могли?

10. Какая роль появилась у вас последней? Какая уходит

Часть 4. Итог

Посмотрите на свою карту ролей и ответьте:

1. Какие три роли — фундамент вашей жизни?

2. Какая роль вам не принадлежит — вы играете её для других, а не для себя?

3. Какой роли не хватает? Что вы хотите добавить в свою жизнь?

Роли — это не приговор. Это то, что можно пересобрать

Модуль 1. Сфера жизни «Я — Личность»

Это ядро путеводителя. Самый объёмный модуль — и не случайно. Здесь вы разбираете себя по слоям: от психологического профиля до колеса баланса.

Вы можете задержаться здесь на два месяца — и это нормально. Этот модуль не нужно проходить быстро. Каждый практикум — отдельная тема, и после каждого стоит сделать паузу, переварить, дать себе время.

Модуль построен по принципу «от глубинного к практическому». Сначала — кто вы: профиль, автобиография, ценности, качества, архетип. Потом — что вами движет и что держит: счастье, страхи, привычки. Затем — как это проявляется в жизни: здоровье, время, энергия. И в финале — мечты, цели и колесо баланса как общая картина.

К концу модуля вы держите в руках полную диагностику своей личности. Не чужую методику, а свою собственную карту — написанную вашей рукой.

Содержание практикумов

5. Психологический профиль

Ваш тип личности, особенности мышления, эмоциональ-

ного реагирования, коммуникативный стиль.

6. Автобиография

Ваша жизнь в тексте — ключевые события, повороты, решения. Не резюме, а честный рассказ о себе.

7. Мои ценности

Что для вас по-настоящему важно — не на словах, а по фактам жизни. Отдельная тетрадь-практикум.

8. Мои качества. Сильные и слабые стороны

На что вы опираетесь, что тянет назад. Без самоосуждения — как факт.

9. Мой архетип

Какой архетип вам ближе всего.

10. Акцентуации характера

Личко, Шмишек. Типологические особенности вашего характера — что норма, что зона внимания.

11. Что для вас счастье

Не определение из словаря, а ваше личное. Когда вы счастливы, когда — нет.

12. Карта страхов

Чего вы боитесь — от мелочей до глубоких. Что страхи делают с вами и как вы с ними живёте.

13. Карта привычек

Что делаете на автомате. Что работает на вас, что против вас.

14. Карта здоровья

Состояние тела и здоровья сейчас. Что беспокоит, что в

порядке, что требует внимания.

15. Карта решений

Как вы принимаете решения. Честный взгляд без иллюзий.

16. Карта источников энергии

Что вас наполняет, что истощает. Ресурсы и drains — в балансе или перекосе.

17. Карта сокровищ

Мечты. Не цели с дедлайнами, а то, к чему тянется душа.

18. Карта целей. Дерево целей

Конкретные цели, выстроенные в систему. Что ведёт к чему, что — корень, что — ветвь.

19. Колесо жизненного баланса

20. Карта эмоций

21. Карта обид

22. Карта кризисов

Практикум №5. «Психологический профиль»

Имя: _____
Дата: _____

Цель практикума: не поставить себе диагноз, а собрать рабочую карту своих реакций, чтобы лучше понимать, где ты устойчива, где тебе нужна опора, и как это влияет на семью, партнёрство и саморазвитие.

Блок 1. Темперамент и эмоциональность: твой «двигатель» и «батарейка»

Зачем: чтобы не требовать от себя невозможного (например, быть всегда энергичной, если ты быстро истощаешься). Это про биологические ограничения — они не про «слабость», а про особенности системы.

Вопросы:

— Как быстро ты реагируешь на неожиданные события (сразу действуешь, замираешь, ищешь информацию)?

— Насколько легко ты выходишь из себя? Сколько времени нужно, чтобы «остыть» и вернуться к нормальному со-

стоянию?

— В каких ситуациях у тебя чаще всего бывают сильные эмоции (радость, гнев, грусть)? Что обычно их запускает?

— Легко ли ты адаптируешься к переменам? Что помогает (план, знакомый ритуал, поддержка) или мешает (нехватка информации, неопределённость)?

— Что тебя чаще всего расстраивает или раздражает? Это про внешние обстоятельства или про нарушение твоих границ/правил?

— Как ты обычно выражаешь сильные чувства (словами, действиями, молчанием, уходом в себя)?

— Чувствуешь ли ты себя «выжатой» после общения с большим количеством людей? Если да, какой формат общения забирает больше всего сил?

Практика фиксации: *отвечай в формате «обычно так, но если…» (пример: «Обычно я довольно спокойна, но если нарушаются мои границы, реакция бывает резкой»). Это сразу показывает исключения и уязвимые места.*

Блок 2. Черты характера и волевые качества: твои устойчивые «настройки»

Зачем: чтобы видеть, какие качества помогают тебе держаться, а какие могут становиться источником внутреннего конфликта (например, высокая ответственность при низкой

поддержке).

Вопросы:

— Какие личные качества ты считаешь своими сильными сторонами? В каких ситуациях они особенно выручают?

— Какие качества ты хотела бы развить? Почему именно их (это про твои ценности или про внешнее давление)?

— Насколько ты настойчива в достижении целей? Есть ли у тебя «типовой сценарий» (бросаю на полпути, делаю рывками, иду маленькими шагами)?

— Умеешь ли ты брать ответственность за свои решения? А за последствия, которые ты не могла полностью контролировать?

— Ты склонна к компромиссам или предпочитаешь отстаивать свою позицию? При каких условиях компромисс для тебя неприемлем?

— Как ты реагируешь на критику (закрываешься, споришь, благодаришь, анализируешь)?

— Проявляешь ли инициативу или чаще ждёшь, когда предложат? Что помогает тебе решиться?

— Насколько ты зависима от мнения окружающих? В каких сферах это сильнее (семья, работа, внешний вид, ценности)?

Блок 3. Убеждения: твои внутренние «правила движения»

Зачем: убеждения определяют, что ты считаешь «нормальным», «допустимым» и «невозможным». Именно они лежат в основе семейных правил и личных границ.

Вопросы:

— Во что ты искренне веришь (в доброту, справедливость, свободу, судьбу, труд)? Что из этого для тебя не обсуждается?

— Что ты считаешь неприемлемым ни при каких обстоятельствах? (Это напрямую связано с твоей «точкой невозврата» в отношениях.)

— Какие поступки других людей вызывают у тебя искреннее восхищение? Что в них для тебя ценно (смелость, забота, честность)?

— Есть ли у тебя внутренние правила, которые ты переносишь в семью (например: «нельзя повышать голос», «деньги обсуждаем», «о плохом не говорим»)? Откуда они пришли (родительская семья, культура, личный опыт)?

Блок 4. Эмоциональный интеллект и социальные навыки: как ты читаешь и держишь связи

Зачем: это про то, как ты строишь «мост» между своими потребностями и потребностями других. Особенно важно для семьи и партнёрства.

Вопросы:

— Легко ли тебе понять, что чувствует другой человек? Бывают ли ситуации, когда ты «слепнешь» к чужим эмоциям (усталость, конфликт, стресс)?

— Умеешь ли ты слушать без осуждения? Если нет, что обычно тебя сбивает (желание помочь, несогласие, страх)?

— Как ты поддерживаешь близких, когда им плохо? Что тебе самой хочется услышать в такие моменты?

— Комфортно ли тебе выражать свои чувства словами? Если нет, какие способы тебе ближе (письмо, рисунок, действие)?

— Избегаешь ли ты конфликтов? Если да, то как именно (молчание, шутки, уход, уступки)?

— Умеешь ли ты просить о помощи? Что обычно мешает (стыд, страх отказа, установка «я должна сама»)?

— Можешь ли ты чувствовать эмпатию к людям, с которыми не согласна? Если да, как ты удерживаешь эту эмпатию, не теряя своих границ?

Блок 5. Когнитивные особенности: как ты принимаешь решения

Зачем: стиль мышления влияет на то, как ты планируешь, как справляешься с неопределённостью и как воспринимаешь ошибки.

Вопросы:

— Ты больше полагаешься на логику или интуицию? В каких ситуациях срабатывает каждый из этих режимов?

— Как ты принимаешь важные решения: взвешиваешь все «за» и «против», действуешь по интуиции, советуешься, откладываешь?

— Видишь ли ты альтернативные варианты в сложных ситуациях? Или чаще видишь «чёрно-белое» решение?

— Склонна ли ты к анализу или предпочитаешь действовать без долгих раздумий? Что происходит, если действие не сработало?

— Что помогает тебе усваивать новую информацию (текст, аудио, практика, обсуждение)?

— Как ты реагируешь, если решение оказалось неверным: винишь себя, ищешь урок, злишься на обстоятельства?

Блок 6. Стрессоустойчивость и копинг-стратегии: твоя система восстановления

Зачем: ресурс не бесконечен. Понимание своих стратегий помогает не доводить себя до выгорания и заранее готовить «план Б».

Вопросы:

— Что чаще всего вызывает у тебя стресс (перегрузка,

неопределённость, конфликты, ожидание оценки)?

— Как ты обычно реагируешь в стрессе (замираю, паникую, мобилизуюсь, отключаюсь)?

— Какие способы реально помогают тебе восстановиться (сон, прогулка, тишина, спорт, творчество)?

— Есть ли у тебя личные «ритуалы» для снятия напряжения? Работают ли они в острой ситуации или только в спокойное время?

— Обращаешься ли ты за поддержкой в трудные моменты? К кому (партнёр, друг, психолог, дневник)? Что тебе важно получить (совет, сочувствие, помощь в деле)?

Блок 7. Самооценка и самовосприятие: как ты относишься к себе

Зачем: самооценка влияет на то, насколько ты готова отстаивать свои границы и просить о поддержке.

Вопросы:

— В чём ты чувствуешь себя уверенно? Где чаще сомневаешься?

— Сравниваешь ли ты себя с другими? Какие сравнения чаще портят настроение, а какие мотивируют?

— Умеешь ли ты принимать комплименты? Если нет, какая мысль приходит первой («это преувеличение», «я просто старалась», «мне повезло»)?

— За что ты можешь себя похвалить сегодня? (Даже за «мелочь»: «не сорвалась», «сделала первый шаг», «сказала „нет“»).

Блок 8. Мотивация: что тебя двигает вперёд

Зачем: мотивация помогает понять, где ты будешь устойчива в долгосрочной перспективе, а где быстро выгоришь.

Вопросы:

— Что вдохновляет тебя двигаться вперёд (ценности, интерес, желание помочь, признание)?

— Какие цели ты ставишь на ближайший год? Они твои или навязаны извне (семьёй, обществом, соцсетями)?

— Что для тебя ощущение успеха (результат, процесс, признание, внутреннее спокойствие)?

— Легко ли ты теряешь интерес к начатому делу? Почему (перегрузка, несоответствие ценностям, нехватка поддержки)?

Практикум №6. «Автобиография»

Подробный жизненный путь — от первых воспоминаний до сегодня

Имя: _____
Дата: _____

Зачем этот практикум

Это не автобиография для резюме и не мемуары. Это — подробный обход всей вашей жизни по периодам. Цель — не вспомнить всё до последнего дня, а вытащить из памяти то, что до сих пор живёт в вас: события, люди, решения, чувства, которые сформировали вас такой, какая вы есть сейчас.

Пишите так, как вспоминается. Не пытайтесь выстроить красивую хронологию — пишите то, что приходит. Если из детства вспомнилась одна сцена — пишите её. Если из подросткового возраста хочется написать три страницы — пишите три страницы.

Не оценивайте себя. Не ищите причин. Не делайте выводов. Просто фиксируйте то, что помните.

Если устали — сделайте паузу и вернитесь.

Никто, кроме вас, это не прочитает.

Можете писать от руки. Можете набирать. Делайте

как вам удобно

Блок 1. Рождение и раннее детство (0—5 лет)

Что знаете от родственников. Что помните сами — даже обрывки, сны, ощущения.

Семья, в которой вы родились

Где и когда вы родились? Что знаете об этом?

Кто был в семье на момент вашего рождения? Родители, братья, сёстры, другие родственники?

Каким ребёнком вы были? Что говорят об этом близкие?

Атмосфера дома в раннем детстве — что помните? Тепло, холод, тревога, радость?

Первое воспоминание в жизни — любая сцена, образ, ощущение.

Уровень напряжения по этому блоку (1 — спокойно, 10 — невыносимо): ___

Блок 2. Детство (6—11 лет)

Школьные годы, друзья, отношения дома, первые важные впечатления.

Школа

Как вошли в школу? Что помните о первых классах?

Как учились? Было легко или тяжело? Любимые и нелюбимые предметы?

Отношения с учителями — кто запомнился и почему?

Друзья в школе? Какое место занимали в классе — лидер, одиночка, посредине?

Дом и семья

Что менялось дома в этот период? Переезды, развод, рождение братьев/сестёр, болезнь, деньги?

Кто занимался вами? Кто был ближе всего — мама, папа, бабушка, кто-то ещё?

Как наказывали? Как хвалили? Что было нормой?

Что было нельзя? Какие правила были в доме?

Внутренний мир

О чём мечтали? Кем хотели стать?

Чего боялись?

Что приносило радость? Что любили делать больше всего?

Уровень напряжения по этому блоку (1 — спокойно, 10 — невыносимо): ___

Блок 3. Подростковый возраст (12—16 лет)

Самый эмоциональный период. Пишите всё, что всплывает — даже неловкое.

Тело и внешность

Как пережили пубертат? Что менялось в теле и как вы к

этому относились?

Внешность — нравились себе? Что было главным источником комплексов?

Отношения

Первые влюблённости? Что помните?

Друзья — кто они были? Какое было значение дружбы?

Какие компании? Как пытались вписаться или наоборот — отстраиваться?

Семья

Отношения с родителями в этот период — что менялось? Бунт или послушание?

Что было самым болезненным дома?

Что поддерживало?

Внутренний мир

Что было важно тогда — какие ценности, музыка, книги, увлечения?

Какие решения приняли в этом возрасте, которые повлияли на дальнейшую жизнь?

Что было самым сложным? Что — самым счастливым?

Уровень напряжения по этому блоку (1 — спокойно, 10 — невыносимо): ___

Блок 4. Юность (17—22 года)

Выход во взрослую жизнь. Учёба, первые серьёзные отношения, самостоятельность.

Образование и выбор пути

Куда пошли после школы? Как выбрали? Это был ваш выбор или давление?

Как учились? Что получили от этого периода?

Если работали — где и как? Первые деньги — что они значили?

Отношения

Первые серьёзные отношения? Что они вам дали?

Первая боль в отношениях? Что запомнилось?

Сексуальный опыт — что было важно? Что было болезненным?

Семья

Отношения с родителями — как изменились? Вышли из дома или остались?

Что стало понятно о семье, чего не видели раньше?

Внутренний мир

Кем вы видели себя? Какой взрослой вы хотели быть?

Что было главным страхом?

Что было главной надеждой?

Уровень напряжения по этому блоку (1 — спокойно, 10

— невыносимо): ___

Блок 5. Молодость (23—30 лет)

Построение жизни: карьера, семья, дом. Период решений, которые определили многое.

Работа и карьера

Кем работали? Как складывался путь — ровно или через кризисы?

Что давало энергию? Что забирало?

Деньги — как изменилось отношение? Какой был уровень жизни?

Отношения и семья

Как строили собственную семью? Брак, сожительство, расставания?

Появление детей — когда и как это было? Если детей не было — почему?

Как менялись отношения с партнёром?

Друзья и окружение

Кто остался рядом? Кто ушёл? Почему?

Как изменился круг общения?

Внутренний мир

Какие кризисы пережили в этот период?

Какие решения приняли, которые определили дальнейшую жизнь?

Какой вы были тогда? Какой себе казались?

Уровень напряжения по этому блоку (1 — спокойно, 10 — невыносимо): ___

Блок 6. Зрелость (30+ лет)

Если вам больше 40 — разделите на 30—40 и 40+. Если 30+ — пишите до сегодня.

Работа и самореализация

Что поменялось в работе и отношении к ней?

Были ли смены профессии, crises, выгорания? Что было с этим?

Где вы сейчас профессионально — и где хотите быть?

Семья и отношения

Что поменялось в отношениях с партнёром? Если расстались — что было дальше?

Дети — как менялось материнство по мере взросления детей?

Родители — как изменились отношения? Что стало понятно?

Внутренний мир

Какие кризисы прошли в этот период? Развод, болезнь,

потеря, переоценка?

Что стало важным, чего не было важным раньше?

Что вы поняли о себе, чего не понимали в 20?

Сегодня

Какой вы себя видите сейчас — в одной фразе?

Что вы сейчас чувствуете по отношению к своей жизни в целом?

Уровень напряжения по этому блоку (1 — спокойно, 10 — невыносимо): ___

Блок 7. Ключевые люди

Люди, которые на вас повлияли — сильно. Не только те, кого любили.

Кто повлиял на вас больше всего за всю жизнь? Опишите каждого — что они дали, что забрали.

Кого вы потеряли и как это на вас повлияло?

Кто был человеком, который верил в вас — или наоборот, не верил?

Есть ли люди, которым вы до сих пор что-то не сказали — злость, благодарность, боль?

Уровень напряжения по этому блоку (1 — спокойно, 10 — невыносимо): ___

Блок 8. Поворотные точки

Моменты, после которых жизнь пошла по-другому. Не обязательно громкие события — иногда это разговор или решение.

Какие события изменили ход вашей жизни? Опишите каждое — что было до, что после.

Какие решения приняли вы сами, которые развернули жизнь?

Какие решения приняли за вас — и как вы с этим жили?

Что было самой большой потерей?

Что было самым большим приобретением?

Уровень напряжения по этому блоку (1 — спокойно, 10 — невыносимо): ___

Блок 9. Темы, которые возвращаются

Паттерны — то, что повторялось в жизни снова и снова, в разных ситуациях и с разными людьми.

Что в вашей жизни повторялось снова и снова — в отношениях, в работе, в дружбе?

Какие ситуации вы создаёте сами, даже не замечая этого?

Что вы как будто снова и снова проходите — и не проходите до конца?

Что вы клялись себе «больше никогда» — и снова делали?

Уровень напряжения по этому блоку (1 — спокойно, 10 — невыносимо): ___

Блок 10. Итоговый

Сначала перечитайте всё, что написали. Возьмите 5 минут. Потом ответьте.

Сравнение по шкале

Где было больше всего напряжения — какой период?

Какой блок было труднее всего писать и почему?

Какой блок писать было легче всего?

Что удивило вас в написанном?

Есть ли связи между периодами — что-то, что началось в детстве и продолжается сейчас?

Какое одно событие или решение было самым поворотным во всей вашей жизни?

Что вы сейчас чувствуете по отношению к той девочке, которой вы были?

Одна фраза себе — на основе всей автобиографии.

Этот текст — ваш жизненный снимок. К нему вы вернётесь.

Практикум №7. «Мои ценности»

Имя: _____
Дата: _____

Что для меня по-настоящему важно

Перечислите списком свои ценности — то, что определяет ваши решения, отношения, выбор. Не «правильные» ценности, а ваши реальные. Можно одно слово, можно развернуто.

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.