

СОДЕРЖАНИЕ

От автора.....	6	33	Моя злость.....	54
1 Мои кризисы.....	8	34	Мое незнание.....	56
2 Моя реальность.....	10	35	Мое несбывающееся Я.....	57
3 Мои Персона и Эго.....	11	36	Мое незавершенное.....	58
4 Моя благодарность.....	13	37	Мое неконтролируемое.....	59
5 Моя пустота.....	15	38	Мои травмы.....	60
6 Мои разочарования.....	16	39	Мое письмо Мирозданию.....	61
7 Моя территория.....	17	40	Мои хотелки.....	62
8 Мое бессилие.....	18	41	Мой симптом.....	63
9 Мое сожаление.....	20	42	Мое спасательство.....	64
10 Мое Я.....	22	43	Мое невыносимое.....	65
11 Мой свет.....	24	44	Мои защиты.....	66
12 Мои чувства.....	25	45	Моя осознанность.....	68
13 Мои стратегии.....	26	46	Мое альтер-эго.....	70
14 Мои иллюзии.....	27	47	Моя зона контроля.....	71
15 Мой страх.....	28	48	Моя тревога.....	72
16 Мое послание.....	29	49	Мои тайны.....	74
17 Моя ответственность.....	30	50	Мое место.....	75
18 Мой внутренний суд.....	31	51	Моя свобода.....	76
19 Моя ненависть.....	32	52	Моя борьба.....	77
20 Мои голова и тело.....	34	53	Моя легкость.....	78
21 Мои прошлые отношения.....	36	54	Мое внутреннее озеро.....	79
22 Мой риск.....	37	55	Мое незамечаемое.....	80
23 Мой ребенок внутри.....	38	56	Мое изобилие.....	82
24 Моя душевная боль в теле.....	39	57	Моя жизнь.....	83
25 Мое здесь и сейчас.....	40	58	Моя сила.....	84
26 Мое несогласие.....	42	59	Мои ожидаемые родители.....	85
27 Моя зависимость.....	44	60	Моя «бракованность».....	86
28 Мои смыслы.....	45	61	Моя «конфета».....	88
29 Моя реальность тела.....	46	62	Мое самоотношение.....	90
30 Мое сопротивление взрослению.....	48	63	Мое «нет».....	91
31 Моя идентичность.....	50	64	Мой баланс.....	92
32 Мои предки.....	52	65	Мои «хрупкие места».....	93
		66	Мое наследство.....	94

67	Мое сопротивление	95	104	Мое внутреннее родительство.....	139
68	Мои неприсвоенные части.....	96	105	Мое раздражение	140
69	Моя Высшая сила	97	106	Мое взросление	141
70	Мой опыт	98	107	Мой перенос	142
71	Мои ценности.....	99	108	Мои горести	143
72	Мой размер.....	100	109	Моя нужда.....	144
73	Моя несказанная правда	101	110	Мое отражение.....	145
74	Мое заполнение пустоты.....	102	111	Моя дыра	146
75	Моя любовь	104	112	Мое горевание	147
76	Моя критика.....	105	113	Моя капитуляция	148
77	Мой выбор сердцем	106	114	Мое ожидание.....	149
78	Мое главное	108	115	Мое милосердие к себе.....	150
79	Мое уязвимое.....	110	116	Мое расслабление	151
80	Мои условия близости	111	117	Мое непринятое в себе.....	152
81	Мой «нехороший человек»	112	118	Мое сравнение	154
82	Мое счастье.....	113	119	Мои незакрытые гештальты.....	155
83	Мое разочарование в себе	114	120	Мое письмо Внутренней девочке или Внутреннему мальчику	156
84	Мои слова поддержки	115	121	Мое «хорошо»	158
85	Мое сложное	116	122	Моя боль.....	160
86	Мои близкие.....	117	123	Мои страдания.....	161
87	Моя яма.....	118	124	Моя устойчивость.....	162
88	Мое дно	120	125	Мое «смертельное»	165
89	Мое место силы	121	126	Мои отношения с Высшей силой.....	166
90	Моя «скрытая сторона Луны»	122	127	Мой взрослый взгляд	167
91	Мой фундамент.....	124	128	Моя возможность останавливаться.....	168
92	Моя ноша	126	129	Мое непознанное	170
93	Моя цель	128	130	Моя близость	172
94	Мое признание ошибок	129	131	Мое отношение к теплу от мира.....	174
95	Мои родители	130	132	Моя встреча с родителями	176
96	Мой вклад	131	133	Мои завершения отношений.....	178
97	Моя потребность	132	134	Мое авторство.....	180
98	Мое принятие и непринятие	133	135	Моя война	182
99	Мое будущее.....	134			
100	Мои голод и отвращение	135			
101	Моя норма.....	136			
102	Мои мама и папа.....	137			
103	Моя уязвимость.....	138			

136	Мои способы сопротивления	184	157	Мой пройденный путь	210
137	Мои конфронтации	185	158	Мое человеческое	211
138	Мои проявления.....	186	159	Мой здоровый Нарцисс.....	212
139	Мои ресурсы	187	160	Мои непрожитые импульсы	213
140	Мои знания и осознания	188	161	Мое празднование.....	214
141	Тень моего Внутреннего ребенка.....	190	162	Мой Внутренний дом.....	216
142	Мой Внутренний критик	191	163	Мое Я	218
143	Мой рай	192	164	Моя агрессия.....	220
144	Мои надежды	193	165	Мое насилие и усилие.....	221
145	Мои срывы.....	194	166	Мое детское	222
146	Мои «но».....	195	167	Моя власть	223
147	Мои намерения	196	168	Моя красота.....	224
148	Мои субличности.....	198	169	Моя отдельность.....	226
149	Моя честность.....	200	170	Мое оплакивание	228
150	Мой Дом.....	201	171	Мои слезы	229
151	Мое презрение	202	172	Моя удовлетворенность жизнью.....	230
152	Мое уединение.....	203	173	Моя отвага.....	231
153	Мои ресурсы травмы.....	204	174	Мое будущее Я	232
154	Мои отношения	205	175	Моя вера	233
155	Моя усталость	206			
156	Мой ведьмин круг	208		Завершение	234



ОТ АВТОРА

Добрый день, уважаемые читатели!
Перед вами — пока еще не написанная книга о вас!

С одной стороны, это так называемая «рабочая тетрадь» с вопросами на каждой странице и местом для фиксации ваших ответов, рассуждений, появляющихся образов и осознаний. Но с другой, если вы возьмете на себя труд шаг за шагом сделать каждое задание, то эти страницы и правда превратятся в настоящую книгу о вашей душе, о вашем узнавании себя, о вашем путешествии в собственные глубины.

Эта «рабочая тетрадь» связана с книгой «В тебе есть всё. Психология полноты жизни»: там — 175 текстов-наблюдений-рефлексий-осознаний, здесь — 175 заданий для ваших наблюдений-рефлексий-осознаний. Задания по нумерации соотносятся с текстами книги.

Мне крайне важно, что написанная мной книга не просто познакомит вас с моими представлениями о себе и мире, но, при использовании «рабочей тетради», поможет любому читателю лучше узнать собственный внутренний мир, а как результат всей работы — написать уникальную, аутентичную книгу о себе. Мне представляется, что получится нечто истинно ценное и наполненное смыслами и силами души.

Важно! Есть принципиальная разница между «знанием» и «осознанием». Если знание — это всего лишь еще какое-то количество новой информации, то осознание — это чувственное переживание, меняющее внутреннее содержание. Оттого у вопросов в этой тетради нет и не может быть конкретных «правильных» ответов, но в конце каждого задания есть предложение заметить, назвать, пережить появляющиеся только ваши чувства.

Нормально не знать сразу ответ/чувство/ощущение в теле. Даже здорово, если сразу по прочтении задания у вас нет готового отклика. Не торопитесь. Дайте себе время. Ведь именно в «незнании» и растерянности появляется шанс прийти к чему-то новому через образы, только ваши фантазии, неожиданные от самих себя слова, появляющиеся на бумаге.

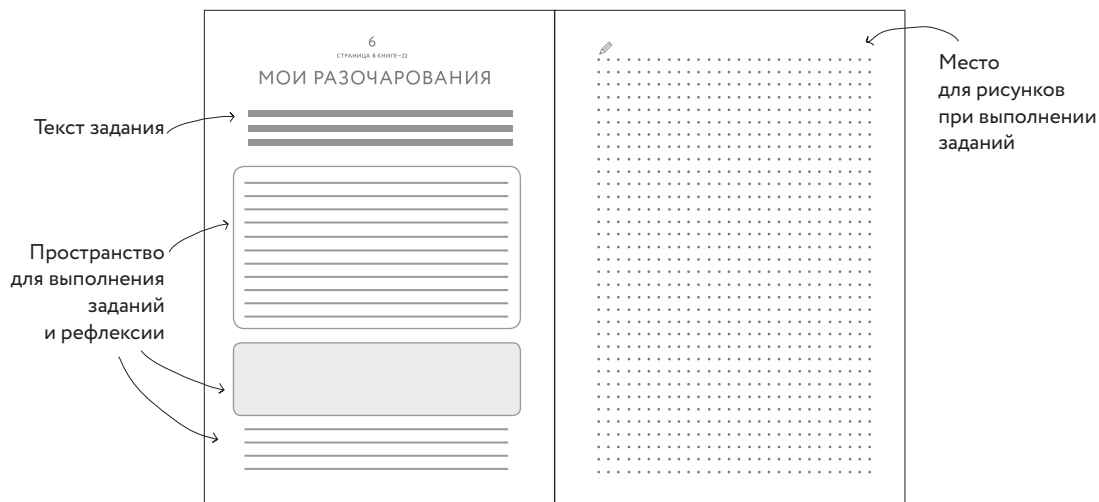
Если какое-то задание вам не удастся сделать — не беда, можно вернуться к нему позже или вообще пропустить.

Задания в тетради можно делать как автономно от книги, так и выполнять параллельно с чтением текстов (прочли текст — заполнили соответствующее ему задание), а еще есть вариант двигаться в каком-то только вашем интуитивном порядке (к примеру, открыли утром книгу с текстами на случайной странице — прочли текст и сделали соответствующее ему задание в рабочей тетради).

Главное — максимальная свобода для вашего личного творчества, что является основным условием как качественного внутреннего исследования, так и написания любой книги.

Ну что же... В добрый внутренний путь!

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТЕТРАДЬЮ



МОИ КРИЗИСЫ

В течение жизни и психологического взросления человек проходит несколько значимых внутренних кризисов. Одни из самых серьезных: кризис трех лет, подростковый кризис, так называемый «кризис середины пути» и кризис «опустевшего гнезда».

Каждый из этих кризисов важен и призван завершиться переходом на следующий этап зрелости. Трехлетний человек узнает о своем невеселии и об ограничениях мира, подросток бунтует и сепарируется от родительской семьи, кризис 30-40-50 лет помогает личности узнать себя и скорректировать собственные жизненные цели, кризис ухода из семьи выросших детей ставит родителя перед необходимостью найти новые смыслы и новый формат бытия.

Предлагаю вам повспоминать свои уже прожитые и, возможно, проживаемые кризисы.

Был ли у вас (со слов родителей) кризис трех лет? Как он проходил? Как вам кажется, прошли ли вы свой кризис трехлетки, умеете ли отгоревывать и отпустить свои желания, признавать свое невеселие?

Был ли у вас подростковый кризис? Вспомните, каким вы были подростком? Как вам кажется, относитесь ли вы на сегодня к родителям как к тем, кто вам сильно задолжал, как к тем, кто «ничего в этой жизни не понимает», или как к равным значимым взрослым?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Проходили ли вы или проходите кризис середины пути? Какие вопросы именно перед вами поставило это время? На какие вопросы вы уже нашли ответы, а какие пока остаются неотвеченными?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Если вы уже столкнулись с кризисом «опустевшего гнезда», как вам кажется, что в нем самое сложное и какие новые опоры вам могут понадобиться?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

МОЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Каждый конкретный человек, как и весь мир вокруг, объемен и всегда будет восприниматься по-разному в зависимости от того, с какой точки зрения на него смотреть и какие качества выделять. Так же как ведро – это не круг и не трапеция, а нечто большее и одновременно включающее в себя обе эти геометрические фигуры. А как выглядит ваша объемная картина себя?

Возможно, во взгляде на себя со стороны вам помогут следующие вопросы.

Каким собой вы гордитесь?

.....

.....

.....

С каким собой вам сложно?

.....

.....

.....

Как вам кажется, какие качества в вас привлекательны для других людей?

.....

.....

.....

С какими вашими качествами, вы полагаете, другим непросто в контакте с вами?

.....

.....

.....

Если вы посмотрите на себя со стороны, словно на героя или героиню фильма своей жизни, что бы вы сказали об этом мужчине (об этой женщине)?

.....

.....

.....

МОИ ПЕРСОНА И ЭГО

В психоанализе есть такие понятия, как Персона и Эго.

Персона — это образ себя для социума, выученная когда-то роль, каким мне нужно быть, чтобы оказаться в максимальной безопасности среди других людей («хорошая девочка», «рубаха-парень», «бунтарь», «мать года» и т. д.).

Эго — это я-настоящий (настоящая) за маской Персоны.

Попробуйте расписать, как выглядит ваша Персона, ваша социальная маска, фасад, а какой (какая) вы глубже, за маской, каким (какой) себя вы, возможно, стыдитесь показывать.

Персона	Эго
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Когда вы смотрите на описания этих частей себя, какие у вас к каждой из них чувства?



Для того чтобы было проще определиться с названием чувств, предлагаю вам воспользоваться «таблицей чувств» (см. следующую страницу).



ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
<p>бешенство ярость ненависть истерия злость раздражение презрение негодование обида ревность уязвленность досада зависть неприязнь возмущение отвращение</p>	<p>ужас отчаяние испуг оцепенение подозрение тревога ошарашенность беспокойство боязнь унижение замешательство растерянность вина, стыд сомнение застенчивость опасение смущение сломленность подвох надменность ошеломленность</p>	<p>горечь тоска скорбь лень жалость отрешенность отчаяние беспомощность душевная боль безнадежность отчужденность разочарование потрясение сожаление скука безысходность печаль загнанность</p>	<p>счастье восторг ликование приподнятость оживление умиротворение увлечение интерес забота ожидание возбуждение предвкушение надежда любопытство освобождение принятие нетерпение вера изумление</p>	<p>нежность теплота сочувствие блаженство доверие безопасность благодарность спокойствие симпатия идентичность гордость восхищение уважение самоценность влюбленность любовь к себе очарованность смирение искренность дружелюбие доброта взаимовыручка</p>



МОЯ БЛАГОДАРНОСТЬ

Говорят, «счастье – побочный эффект благодарности». А умеете ли вы чувствовать благодарность?

Предлагаю вам написать

Пять благодарностей другим людям

Пять благодарностей себе



И пять благодарностей Богу (Вселенной, Мирозданию, одним словом, Высшей силе, как вы ее понимаете).

Какие благодарности было сложнее писать?

Как вам кажется, почему?



Быть может, возьмете себе эту практику на ежевечернее выполнение?



МОЯ ПУСТОТА

Умеете ли вы останавливаться и быть в пустоте? Там, где нет срочной необходимости куда-то бежать, что-то делать, нечто сильно чувствовать. Точка остановки, тишины, возможно, скуки. Так бывает, когда из дома уехали все члены семьи и домашние обязанности все выполнены; в долгом пути, когда отложены и телефон, и книга; в неожиданной пробке, остановившей ваше движение на неопределенное время.

Вспомните свой последний опыт такой остановки. Как вам в этом состоянии? Если в этот момент обратиться к телу, то что можно в нем заметить: напряжение в какой-то части тела или, наоборот, расслабление? Какой бы метафорический образ вы дали тому, что замечаете (камень в груди, железный обод в районе диафрагмы, приятное тепло в области таза)? Как вам кажется, какое ваше чувство/чувства живут в замеченном вами месте?

Запишите в нескольких словах свой опыт.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Когда я оказываюсь не в беге, я чувствую... _____

МОИ РАЗОЧАРОВАНИЯ

Поделитесь, пожалуйста, с этим листом бумаги своими разочарованиями. Это могут быть события, явления, люди... Пишите не особенно задумываясь, даже если ответы покажутся вам неожиданными.

Я разочарован(а) в... ..

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Где в теле появляется тяжесть разочарования? Как бы вы могли эту тяжесть прожить: хочется ее просто глубоко продышать, или поплакать, или покричать от отчаяния?

Запишите свои наблюдения.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

МОЯ ТЕРРИТОРИЯ

Нарисуйте на свободном пространстве этой страниц круг. Это вы, вся ваша личность, ваша целостность, территория души, в которой есть всё. А теперь разделите круг на 4 части. Назовем одну из них «агрессия», вторую – «уязвимость», третью – «брат» и четвертую – «давать». Закрасьте в каждой четвертинке, начиная от центра, ту часть проявления, которая для вас в доступе, используется, предъявляема миру (30% от «куска», 40%, 80%).



Посмотрите на получившийся «пирог». Как вам от идеи, что круг – это весь ваш внутренний мир, а закрашенные части – то, какой территорией вы владеете? Какие проявления у вас больше освоены, а какие менее доступны? Достаточно ли вам «освоенного места» своей внутренней территории? Какие сферы вам хотелось бы расширить?

МОЕ БЕССИЛИЕ

Запишите в столбик первые три ассоциации, которые рождаются у вас на слово «бессилие».

1.

2.

3.

После еще раз прочтите родившиеся слова-ассоциации и к каждому слову в скобках зафиксируйте, как на это слово откликается тело. Можете ли вы попробовать по паре минут глубоко осознанно подышать в «место» каждого отклика?

К примеру: «сводит руки» — представить, что вы направляете весь вдыхаемый кислород именно в руки и после из рук же словно выдыхаете накопившееся там.

«Поднимается страх и учащается сердцебиение» — продышать глубоко, давая поднимающемуся чувству проходить сквозь, а не застревать в замирающей груди.

Как меняется ваше состояние от замечания своего напряжения в теле и практики высвобождения его через дыхание?
