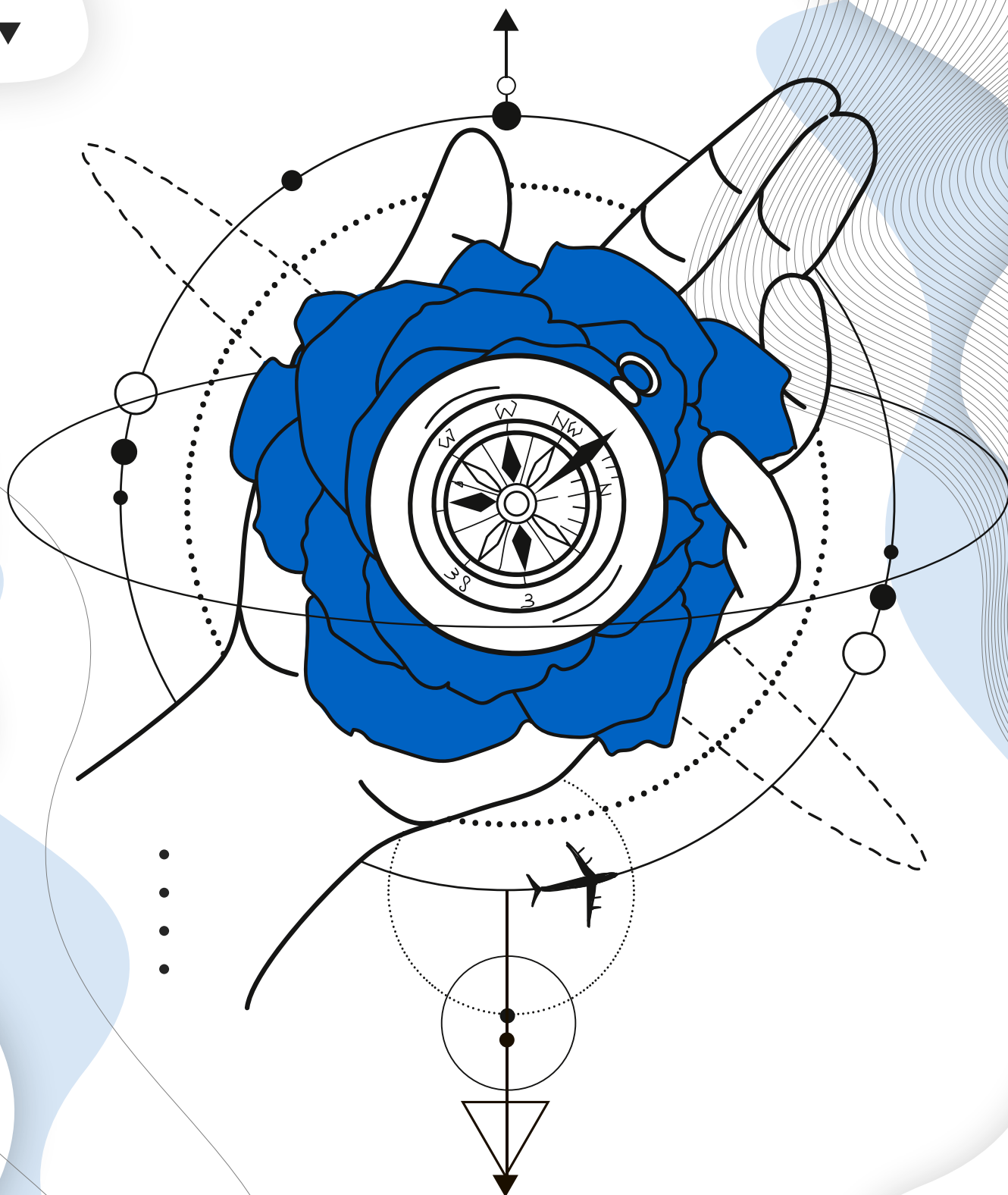


.....

ПРОСТО ТАК ▶ ЛЮБЛЮ ◀



ДНЕВНИК ВОССТАНОВЛЕНИЯ
БЕЗУСЛОВНОЙ ЛЮБВИ К СЕБЕ
И САМОЦЕННОСТИ

+

► ОПИСАНИЕ РАБОТЫ С ДНЕВНИКОМ ◀

Это дневник для самостоятельной работы, то есть Вы заполняете его и работаете с упражнениями самостоятельно и для себя.

Дневник — это Ваша внутренняя работа и наблюдение за собой, дополнительные вопросы для максимизации психотерапевтического эффекта.

У этого дневника нет сроков, дат и времени, сессии не сопряжены с конкретными уроками. Он рассчитан на 8 сессий, которые Вы назначаете себе сами. Вы ориентируетесь полностью на свой темп и ощущения, пожалуй, единственная рекомендация — это делать за 1 день 1 полную сессию. Не больше и не меньше.

Если Вам необходимы примерные ориентиры — это раз-два в неделю.

► ЧТО ТАКОЕ СЕССИЯ? ◀

Представьте, что Вы ходите к психологу/коучу с целью развития безусловной любви к себе. Специалист задаёт Вам вопросы, дает упражнения и задания, Вы их выполняете, получаете результат, затем приходите еще раз и снова погружаетесь в цикл, но уже другой.

Каждая сессия — это специальным образом и порядком составленная программа, поэтому я рекомендую Вам НЕ перескакивать с упражнения на упражнение и НЕ менять дни местами. Следуйте предложенной очерёдности, все сформировано в лучшем виде для Вас, для достижения максимальной эффективности.

Основная идея самой концепции дневников — это определить и повысить Вашу заинтересованность в самом себе. Развить навык заботы о себе, внимания самому себе даже тогда, когда никто Вас не спрашивает об этом и не смотрит.

Ведение дневника и записи — это развитие осознанности, умения быть в моменте «здесь и сейчас», навык нахождения ответов на вопросы в самом себе. Развитие чувствования самого себя, определения своих эмоций и их природы, самооценности и безусловной любви.

Умение находить время для себя — это повышение ценности собственной личности, а также, наконец, разрешение себе быть!
Я здесь! Я есть!

Для эффективной работы, в целом на программе, и, в частности с этим дневником, я предлагаю Вам следующую таблицу «Защита-открытость». Прежде чем приступить к сессии, убедитесь, что Вы в состоянии «открытость», в противном случае результата просто не будет. Помните, Вы здесь ради себя, и весь этот процесс нужен именно Вам!

Если Вы находитесь в защищающейся позиции, попробуйте отследить причину. Возможно, это усталость и недостаток сил, в таком случае, выберите другой день. Если Вы наблюдаете за собой ТОЛЬКО позицию защиты по отношению к программе и дневнику, задайте себе следующие вопросы:

- Что я опасаюсь увидеть/услышать/узнать?
- Почему мне страшно? Что может произойти после?
- Зачем я на этой программе?
- Почему это важно?

Важно быть здесь, сделать упражнения, просмотреть урок, задать себе вопросы.

Вдумчиво ответив на каждый вопрос, желательно вслух, понаблюдайте за своими ощущениями и, возможно, состояние уже изменилось.

Помните, Вы здесь ради себя. Да, может быть очень непросто, сопротивление кажется непреодолимым, однако все это однозначно того стоит!

Потому что для себя, из любви и заботы!

ЗАЩИТА

ОТКРЫТОСТЬ

- Знания не воспринимаются.
- Потеря времени и сил.

- Стремление познать новое.
- Четкое осознание, для чего это нужно.

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

- Закрытая поза.
- Напряжение в теле.

- Открытая поза.
- Спокойствие, сосредоточение.

СПОСОБЫ ПРОЯВЛЕНИЯ

- Оправдание, обида, молчание.
- Сомнения, скептицизм, мнительность.
- Критика, спор, конфликт.
- Обвинения, укор, претензии.

- Поиск возможностей.
- Доверие, открытость, искренность.
- Желание разобраться и узнать больше.
- Есть четкий план действий.

ПОЗИЦИЯ

- «Слушаю, но не слышу!»
- В негативе.
- Есть свое мнение.
- Лень. Позиция жертвы.

- «Слушаю и слышу!»
- В интересе.
- Принятие авторитета.
- Задает вопросы.

МЫШЛЕНИЕ

- «Нет правил, живу, как хочу!»
- «Я сам все знаю!»
- «У меня есть свое мнение!»
- «Кто это сказал?»
- «Почему я должен этому верить?»
- «Все виноваты! Нет сил/денег!»
- «У меня все равно не получится!»

- «Счастье я – часть целого!»
- «Счастье – в соблюдении правил/законов!»
- «Жизнь – это гармония!»
- «Вся причина во мне, я чего-то не осознаю!»
- «Я готов учиться!»
- «Вся жизнь – учеба!»

В КАКОМ СОСТОЯНИИ ВЫ НАЧИНАЕТЕ ЭТУ СЕССИЮ?

**ЧТО ВЫ ДУМАЕТЕ О СЕБЕ И СТРАХАХ? КАКИЕ ВИДИТЕ В СЕБЕ? ЧТО БОЛЬШЕ ВСЕГО МЕШАЕТ?
КАК ВЫ К НИМ ОТНОСИТЕСЬ?**

**ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА, РАССЛАБЬТЕСЬ, СДЕЛАЙТЕ НЕСКОЛЬКО
ВДОХОВ-ВЫДОХОВ И ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ ОБРАЗЫ.**



**ПЕРВЫЙ ОБРАЗ — ЭТО СОБИРАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ ВАШЕГО СТРАХА.
СТРАХ ОТТОРЖЕНИЯ, СТРАХ ОШИБОК, СТРАХ НЕ УСПЕТЬ И НЕ СМОЧЬ, СТРАХ БОЛИ И ДРУГИЕ,
ДОПОЛНИТЕ ЭТОТ СПИСОК СВОИМИ.**



• • СЕССИЯ 1

ВНУТРИ ЭТОГО ОБРАЗА ЕСТЬ РЕБЕНОК, ПРИСМОТРИТЕСЬ К НЕМУ, КАКОЙ ОН, КАК СЕБЯ ЧУВСТВУЕТ. ДОБАВЬТЕ ОБРАЗ РЕБЁНКА К ВАШЕМУ РИСУНКУ.



Если у Вас не получается работа с образами, это нормально. Пробуйте несколько раз, результат будет зависеть от того, насколько Вы открыты тому, что можете увидеть и почувствовать.

Если все равно не получается — идите через голову, задавайте себе вопросы и пробуйте изображать.

• • СЕССИЯ 1

РАССКАЖИТЕ ПРО РЕБЁНКА, КОТОРЫЙ НАХОДИТСЯ ВНУТРИ ЭТОГО СТРАХА. НАПИШИТЕ НЕБОЛЬШУЮ ИСТОРИЮ О ЕГО ПРОШЛОМ, НАСТОЯЩЕМ И БУДУЩЕМ, А ТОЧНЕЕ О ТОМ, КАК ОН ИХ СЕБЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТ.



КАКОЙ ОН?

КАК ОН ПОМНИТ И ЧУВСТВУЕТ СВОЁ ПРОШЛОЕ? ДРУГИМИ СЛОВАМИ, ИСТОЧНИК СТРАХА.

КАК ОН ЧУВСТВУЕТ СВОЁ НАСТОЯЩЕЕ? КАК ОН ОЩУЩАЕТ СЕБЯ В СВОЕЙ ЖИЗНИ В НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ? В КАКИХ ОБЛАСТЯХ СТРАХ МЕШАЕТ ЕМУ?

КАК РЕБЁНОК ЧУВСТВУЕТ СВОЕ БУДУЩЕЕ? ЧТО ПРЕДПОЛАГАЕТ ДЛЯ СЕБЯ В БУДУЩЕМ? КАКИЕ СТРАХИ ПЕРЕНОСЯТСЯ В БУДУЩЕЕ И ФОРМИРУЮТ ЭТОТ ВЗГЛЯД?

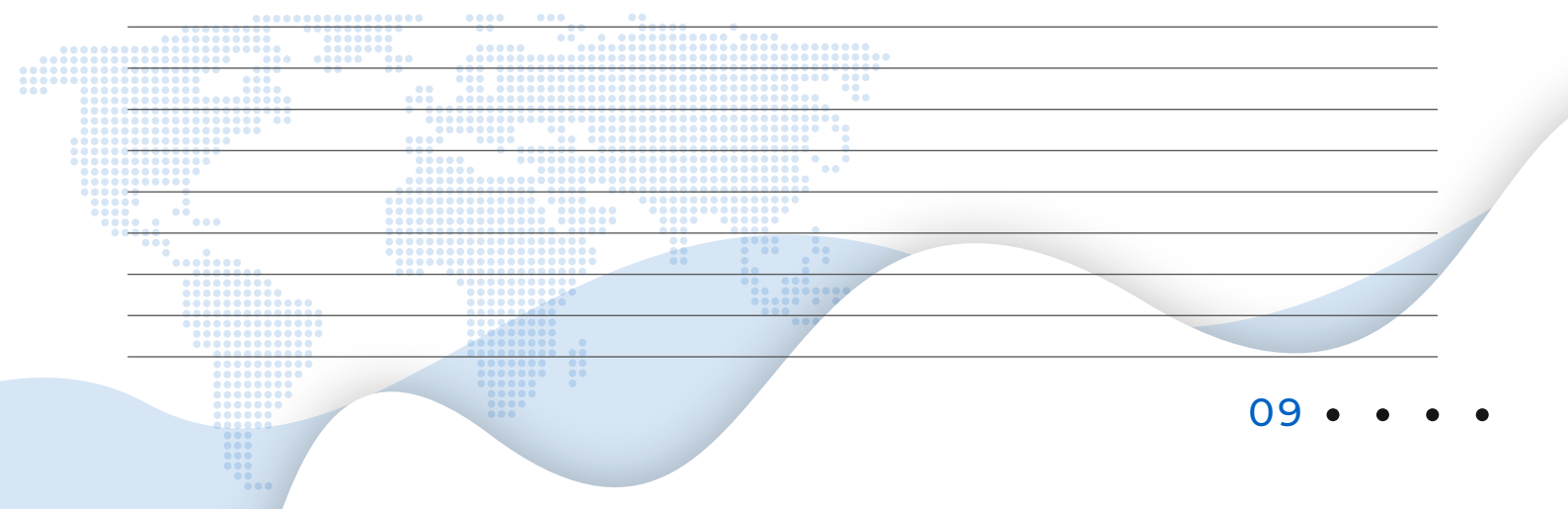
Представьте, что этот ребёнок где-то там, далеко, у Вас есть возможность ему написать письмо. Возможно, это единственное письмо, которое он прочтет и оно откликнется. Что Вы хотите ему рассказать/дать понять/пожелать. На самом деле, это может быть письмо совершенно любого характера. Этот ребёнок регулярно получает письма, добивающие его и без того непростое состояние. В этих письмах Вы (да-да, именно Вы) угрожаете ему, давите, унижаете, обесцениваете, пугаете, стыдите. Он все это уже читал и видел от Вас множество раз и даже привык.

Возможно, в этот раз, это будет письмо другого характера.

[illegible]

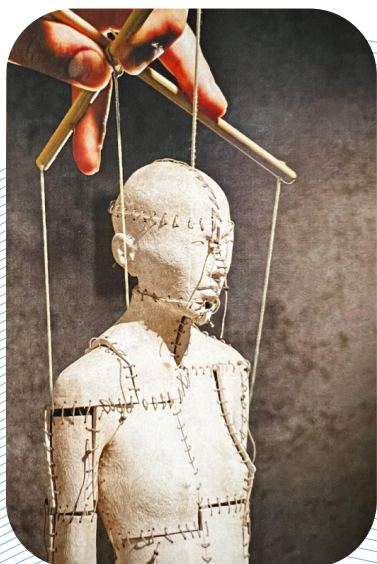
• • СЕССИЯ 1

В КАКОМ СОСТОЯНИИ ВЫ ЗАКАНЧИВАЕТЕ ЭТУ СЕССИЮ?

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal grey lines across its entire width, typical of notebook or school paper. The background is white, and there are no margins, text, or other markings present.

В КАКОМ СОСТОЯНИИ ВЫ НАЧИНАЕТЕ ЭТУ СЕССИЮ?

Ниже Вы видите 6 изображений, подпишите ощущения, которые Вы прослеживаете на них. Правильного ответа нет, это метафорические карты, где значения и смысл Вы определяете сами.













Подписали? Теперь давайте представим, что это разные страхи.
Подпишите какие (страхи могут повторяться). Отметьте изображения, которые откликнулись больше всего.

Что такое страх - мы с Вами наметили,
а что ему противоположно и как оно выглядит?

НАПИШИТЕ, ЧТО ПРОТИВОПОЛОЖНО СТРАХУ? ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ НЕСКОЛЬКО СЛОВ, СОЕДИНЯЮЩИХСЯ В ОДНОМ ОБРАЗЕ.

НАРИСУЙТЕ ОБРАЗ.

• • СЕССИЯ 2

ЧЕРЕЗ КАКИЕ ДЕЙСТВИЯ В БЛИЖАЙШИЙ МЕСЯЦ ВЫ БУДЕТЕ РАЗВИВАТЬ ЭТО В СЕБЕ?
НАПИШИТЕ КОНКРЕТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ, КОТОРЫЕ ВЫ СДЕЛАЕТЕ.
ВЕРНИТЕСЬ НА ЭТУ СТРАНИЦУ ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ И ПРОВЕДИТЕ ИНТРОСПЕКЦИЮ.

• • СЕССИЯ 2

**ВАШИ МЫСЛИ/ВПЕЧАТЛЕНИЕ/СОСТОЯНИЕ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ СО СТРАХОМ.
ЗАПИШИТЕ СВОИ ИНСАЙТЫ, А ТАКЖЕ ТЕМЫ, КОТОРЫЕ МОГЛИ БЫТЬ ПОДСВЕЧЕНЫ
СЕССИЕЙ 1 И 2.**

[illegible]

В КАКОМ СОСТОЯНИИ ВЫ ЗАКАНЧИВАЕТЕ ЭТУ СЕССИЮ?



Вы обратили внимание, что название этого дневника начинается со слова «восстановление»? Я веду свою психотерапевтическую практику, исходя из уверенности в том, что ребенок приходит в этот мир цельным и ценным безусловно. Сам дар жизни нам это подтверждает. Однако, бывает так, что в процессе воспитания, социализации, знакомства с миром ребёнок теряет часть этой целостности, теряет себя, опустошается.

Иногда близкое окружение ребёнка: мама, папа, воспитатели, учителя своими словами и действиями ставят под сомнение безусловную ценность ребёнка. Они словно ждут, что ребёнок будет доказывать им обратное, своё право жить и быть собой, верить себе и делать собственный выбор.
Докажет им, что его можно любить, что он достоин.

К большому сожалению, ребенок начинает верить в то, что доказывать необходимо.

Он начинает убеждать других:
Я ЕСТЬ.
Я ИМЕЮ ПРАВО БЫТЬ.

Живет с оглядкой на других людей: А мне можно? А я могу?
Живет ради одобрения и других суррогатов любви: похвалите меня, замечьте меня, я здесь.
Тем самым ребёнок убегает от себя истинного все дальше и дальше.

В таком режиме кто-то проводит годы и десятилетия, а кто-то и всю жизнь.

Я знаю, что среди участников этой программы много тех, кому осточертела такая жизнь и стало невыносимо больно предавать и унижать себя, обесценивать себя, выбирая кого угодно, но только НЕ себя.

Когда эта боль становится сильнее страха, сильнее стыда, начинается происходить по-настоящему животворящее действие.

Мир меняется внутри Вас и постепенно меняется и снаружи.

Вопрос «Я могу?» сменяется более уверенным «Кажется, я могу», а затем и твёрдым «Я могу!»

Я имею право быть? – Кажется, я имею право быть и жить свою жизнь так, как хочу – Я есть! Я живу!

Меня можно любить? – Кажется, я очень даже ничего и меня можно любить и заботиться – Я люблю и уважаю себя, я выбираю в своё окружение тех, кто меня любит, поддерживает и заботится!

Постепенно ребёнок СВОИМИ руками выстраивает собственные настройки на жизнь!
Мы с Вами здесь как раз ради этого!

Психотерапия – процесс разный: местами пугающий, разочаровывающий, трепетный, интересный, радостный, вдохновляющий, сокровенный!

Я хочу сказать Вам большое спасибо за то, что Вы выбрали себя и встали на этот путь к себе!

Вы абсолютно точно достойны того, чтобы жить свою лучшую жизнь!



• • СЕССИЯ 3

ЧТО ВЫ ДУМАЕТЕ О СЕБЕ И СТЫДЕ? КАК ВЫ ВИДИТЕ СТЫД В СЕБЕ? ЧТО БОЛЬШЕ ВСЕГО МЕШАЕТ?

Закройте глаза, расслабьтесь, сделайте несколько вдохов-выдохов и представьте себе образ стыда.

Это собирательный образ вашего стыда.

Стыд своей личности, стеснение своего мнения и мыслей, стыд своих чувств и желаний, подавление и унижение себя.

Внутри этого образа есть ребенок, присмотритесь к нему, какой он, как себя чувствует.

Добавьте образ ребёнка к Вашему рисунку.

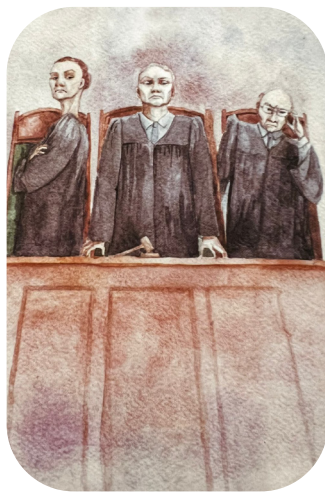


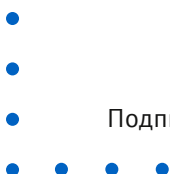
Если у Вас не получается работа с образами — это нормально. Пробуйте несколько раз, результат будет зависеть от того, насколько Вы открыты тому, что можете увидеть и почувствовать.

Если все равно не получается — идите через голову, задавайте себе вопросы и пробуйте изображать.

• • СЕССИЯ 3

Нижe Вы видите 4 изображения, подпишите ощущения, которые Вы прослеживаете на них. Правильного ответа нет, это метафорические карты, где значения и смыслы Вы определяете сами.





Подписали? Теперь давайте представим, что это разные проявления стыда.
Подпишите какие (они могут повторяться). Отметьте изображения, которые откликнулись больше всего.

• • • •

Стыд лечится только одним — свободой!

Когда, раз за разом, Вы выбираете себя и проявляете себя в вашем естественном состоянии.
Когда узнаете свою истинную природу, учитесь жить в соответствии с ней и выстраивать свою жизнь
вокруг себя.

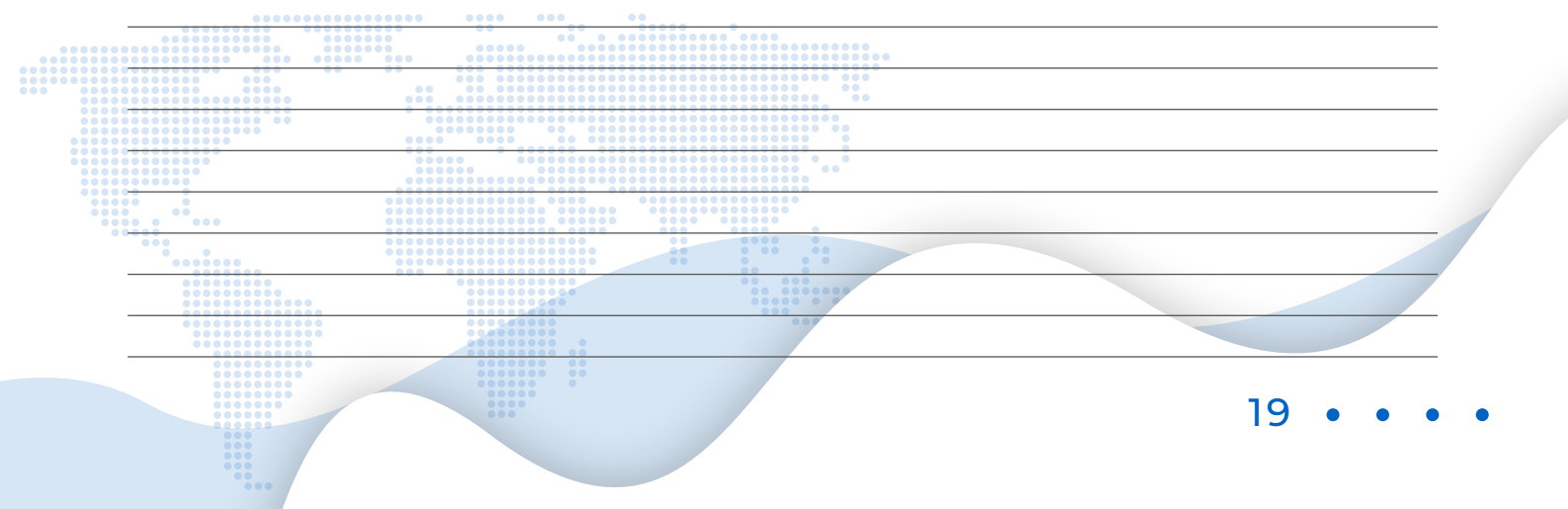
Когда учитесь проявляться в социуме своим истинным лицом, без масок.
И, конечно, отталкиваетесь не от вопроса «чего достоин я», а расширяете мышление до «это достойно
меня?»

Вот тогда стыд отпускает и на его место приходит большая внутренняя свобода и спокойная сила. Это
не то, что происходит за 1 день, дайте себе время и просто делайте!

Нарисуйте образ Естественного Ребёнка. Какой он — знаете только Вы, т.к. естественность у каждого
своя.

• • • •

В КАКОМ СОСТОЯНИИ ВЫ ЗАКАНЧИВАЕТЕ ЭТУ СЕССИЮ?

[illegible]

• • СЕССИЯ 4

Любая работа о принятии и самооценности начинается с признания происходящего.

Признание – важнейший процесс, когда Вы расставляете все по полочкам и называете вещи своими именами.

Только признав, Вы можете менять ситуацию и начинать выстраивать другое мышление.

Признать и принять – это разные процессы.

Признать — значит, сделать видимым то, что ранее отрицалось и подавлялось.

«Да, это так».

Принять — значит, дать этому быть достойной частью себя и своего жизненного пути.

«Это я, это мой путь. Как хорошо, что я это я, а моя жизнь именно такая, какая есть»

С сегодняшнего дня я даю вам задание смотреть на себя в зеркало. По паре минут каждый день.

Посмотрите на себя прямо сейчас, что Вы видите в отражении?

Всмотритесь в выражение глаз и лица, положение губ, позу. Кто это перед Вами?

Какие мысли отражены на этом лице?

О чем мечтает? Чего хочет? Что любит?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. In the bottom left corner, there is a decorative blue wavy pattern that resembles stylized waves or a modern logo element. The rest of the page is plain white.

Ниже Вы видите 4 изображения, составьте небольшие рассказы о героях картинок.
Видите ли Вы в них себя и свой опыт?



▼
01



▼
02



▼
03



▼
04

► 01

► 02

► 03

► 04

• • СЕССИЯ 4

ВАШИ МЫСЛИ/ВПЕЧАТЛЕНИЕ/СОСТОЯНИЕ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ СО СТЫДОМ.
ЗАПИШИТЕ СВОИ ИНСАЙТЫ, А ТАКЖЕ ТЕМЫ, КОТОРЫЕ МОГЛИ БЫТЬ ПОДСВЕЧЕНЫ
СЕССИЕЙ 3 И 4.

[illegible]

В КАКОМ СОСТОЯНИИ ВЫ ЗАКАНЧИВАЕТЕ ЭТУ СЕССИЮ?