

Наталья Уткина
Невозможное
возможно
(рабочая тетрадь
для занятых
взрослых)

Наталья Уткина

**Невозможное возможно (рабочая
тетрадь для занятых взрослых)**

«Издательские решения»

Уткина Н.

Невозможное возможно (рабочая тетрадь для занятых взрослых) /
Н. Уткина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-980653-6

Наша жизнь существует в шаблонах и рамках, чтобы изменить которые, нужно потратить много времени и сил....но действительно ли это так? Что будет, если не убирать, не ломать, а только смотреть на мир чуть иначе, обращая внимание на то, что раньше оставалось за границами видимости? Эта рабочая тетрадь — сборник заданий, помогающих изменить светофильтры восприятия. Себя, других, мира вокруг. Чтобы хотя бы некоторое из несбыточного — стало возможным.

ISBN 978-5-44-980653-6

© Уткина Н.

© Издательские решения

Содержание

День 1	6
Что было в этом дне снаружи от вас?	7
День 2	8
Что было в этом дне внутри вас?	9
День 3	10
Что вас радовало в течение дня? Как вы чувствуете себя после дня, когда желания замечались, но не оценивались?	11
День 4	12
Что вас радовало в течение дня? Чего хотелось, но было отложено «на потом»?	13
День 5	14
Что вас радовало в течение дня? Чего хотелось, но было отложено «на потом»?	15
День 6	16
Что вас радовало в течение дня? В исполнении каких желаний близких людей вы участвовали?	17
День 7	18
Каким желаниям других людей вы помогли исполниться? Что вас радовало в течение дня?	19
День 8	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Невозможное возможно (рабочая тетрадь для занятых взрослых)

Наталья Уткина

© Наталья Уткина, 2023

ISBN 978-5-4498-0653-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Доброе утро!

И – с началом игры! Даже если вы сейчас закроете эту тетрадь и поставите её на полку сразу после того, как прочтёте приветствие.

«После» уже настало.

Сорок дней заданий. Сорок дней обыденности, которая и есть волшебство. Всё зависит от точки зрения.

Мы будем играть про себя. Про шаблоны. Про жизнь, которую мы пишем внутри них – и мир, который мы рисуем в пространстве когда-то созданной рамки. Эта рамка не слишком проста по форме – тут выступ, там впадина, там завиток-закорючка.

Выходить за такие границы сложно: нам кажется, что рамочка часть нас самих. Мы даже в чём-то правы. Внутри – это действительно так.

Разбирать такие рамки по частям неэффективно. Ломать опасно. Мы не будем их трогать. У мозга были причины, чтоб их создать.

Мы значительно больше того, что мы помним – о себе и мире. Поэтому ближайшие сорок дней мы будем... добавлять новое измерение. Рамка останется, если нужна. Или исчезнет, если психика готова без неё обходиться.

То, что кажется абсолютной темнотой в двумерном мире – оказывается лишь тенью, отбрасываемой шаром на плоскость – если измерений три.

Мы будем учить мозг видеть то, что раньше оставалось за границей видимого поля и области допустимых решений.

Мы будем много наблюдать. Это только кажется элементарным – а на поверку очень непривычно.

Мы будем менять точку зрения. Менять светофильтры, сквозь которые видим себя и мир. Так, чтобы они стали нашим инструментом – а не темницей.

День 1

Доброе утро! Или вечер. Или ночь.

С первым днём. С его первым заданием.

Осмотритесь вокруг. Глубоко-глубоко вдохните, выдохните, – и осмотритесь снова. Идёт ли за окном снег или светит солнце, сыплются ли жёлтые листья или раскрываются цветы – этот мир есть. И мы – есть в нём. Разные.

Трогательные и смешные, порывистые и резкие, уткнувшиеся новым в любимое плечо и сжимающие кулаки от досады. Мы есть. И значит, мы здесь нужны. Здесь и сейчас.

Вдохните ещё раз. Каждый вдох – это подарок от мира. Нам.

Но невозможно – и незачем – удерживать весь этот воздух внутри себя. И каждый наш выдох – это подарок миру. Мы взяли то, что нам нужно – и вернули то, что нужно другим. Растениям трудно пришлось бы без углекислого газа.

Сегодняшнее задание – наблюдать, что есть вокруг. Предметы, явления, чувства – всё, что угодно. То, что снаружи. А вечером – записать на эту страничку всё, что сможете вспомнить. Что было – для вас – в реальности этого дня?

Что было в этом дне снаружи от вас?

День 2

Доброе утро.

Мир полон мифов и сказок. Он огромен, и чтобы объять необъятное – человеку понадобилось его рассказать. Каждое мгновение мы рассказываем эту бесконечную сказку с бесчисленным количеством вариантов. Декорации к ней мы уже посмотрели вчера.

А сегодня – попробуем увидеть, что там внутри актёра, одновременно являющегося персонажем.

И заданием будет: наблюдать, что есть внутри. Чувства, желания, мысли, идеи, планы. Что там? Что в этом дне было внутри того, кто рассказывает сказку – и живёт внутри им самим произносимых слов?

Очень важно: увиденное сегодня не равно нам самим. Мы несоизмеримо больше и разнообразнее. Записанное на этот листе – только снимок, моментальное фото. Но и оно – тоже мы.

Что было в этом дне внутри вас?

День 3

Доброе утро!

Сегодня появляются фоновые задания, и первое из них, сквозное на все оставшиеся почти сорок дней, – замечать то, что приносило радость или от чего просто было хорошо. В течение дня обращаем внимание на ощущение радости, видим её и запоминаем.

Кроме того, мы начинаем первый блок, связанный с желаниями: уже само это слово завернуто в целый ворох смыслов и имеет огромное количество оттенков.

Здесь убеждения, взятые снаружи и встроенные в свой мир как аксиомы: одно «много хочешь – мало получишь» чего стоит. Здесь привычки: не замечать, отрицать, отмахиваться. Лишать себя того, что хочется. Здесь социальные мифы про то, чего нужно хотеть, как хотеть – и, конечно, как следует стремиться к получению того, чего тебе якобы «хочется».

Сегодня мы начинаем освобождать пространство внутри себя от этих шаблонов.

Поэтому – второе задание: замечать свои желания в течение дня. Просто замечать, говоря им: «Я вас вижу. Я признаю, что вы есть».

И – доброго дня!

**Что вас радовало в течение дня? Как
вы чувствуете себя после дня, когда
желания замечались, но не оценивались?**

День 4

Доброе утро!

Как часто мы функционируем, исходя из «хочется – перехочется»? Как часто откладываем «на потом» даже самое насущное, мол, некогда, дела-дела. Которые несомненно важнее, чем даже наше физическое самочувствие?

Однако большое вырастает из малого. И картина мира, где исполнение желаний невозможно, складывается именно из таких вот крошечных выборов, которые мы делаем каждый день.

Давайте посмотрим, много ли их в наших жизнях. Только посмотрим.

Текущее задание на сегодня и завтра: замечаем и записываем в течение дня, чего хотелось, но что осталось неудовлетворённым. Долгоиграющие крупные желания не учитываем, только повседневность.

Хорошего дня вам. :)

**Что вас радовало в течение дня? Чего
хотелось, но было отложено «на потом»?**

День 5

Доброе утро!

Сегодняшние задания аналогичны вчерашним:

1. Замечаем и записываем радости;
2. Замечаем, что из своих текущих желаний отложили «на потом». Вечером подводим итоги по этому второму заданию – много или мало, почему откладывалось, какие были ощущения в момент откладывания и в тот момент, когда подводили итоги.

Хорошего дня!

**Что вас радовало в течение дня? Чего
хотелось, но было отложено «на потом»?**

День 6

Доброе утро!

Иногда дождь за окном раздражает. Иногда злит или мешает. А иногда он – мелкий, словно сыплющийся через сито, – бывает таким долгожданным. Не скатывающийся с поверхности земли, как ливень, что забирает не только пыль, но и плодородный слой, – а тихонько впитывающийся в пересохшую землю, оживляя её – и всё, что растёт на ней.

Сегодня, завтра и послезавтра новое задание – мы будем смотреть, как желания исполняются. Пока ещё не свои, но и до них обязательно доберёмся.

Сегодня – замечаем, как участвовали в исполнении желаний значимых так или иначе для нас людей. Или полностью сами их исполняли.

И – доброго дня!

**Что вас радовало в течение дня? В исполнении
каких желаний близких людей вы участвовали?**

День 7

Доброе утро!

Сегодняшний день – в смысле заданий – как вчера. Только одно важное дополнение: начинаем замечать наше участие в исполнении желаний не только близких, а людей вообще. Это может быть не очевидно – водитель маршрутки, например, которому мы отдали деньги за поездку. Или тот, кому мы подсказали дорогу. Или просто улыбнулись кому-то, когда это ощутилось нужным. Замечаем всё-всё.

Пусть день будет удачным и добрым!

**Каким желаниям других людей вы помогли
исполниться? Что вас радовало в течение дня?**

День 8

Доброе утро!

Сегодня последний день чистых наблюдений. Иногда – очень утомительное занятие: только смотреть. Кажется, что от того, что смотришь, ничего не меняется и измениться не может – но это не совсем так. Каждое замеченное чуть-чуть меняет нейронные дорожки в нашем мозге. Каждое событие и явление, допущенное в наш мир, влияет на нас самих.

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.