



ОЛЬГА КОЛЬЦОВА

Исцеление  
ЭМОЦИЯМИ

# Ольга Кольцова

## Исцеление эмоциями

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63830856](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63830856)*

*ISBN 9785005317056*

### Аннотация

Как спастись из токсичных отношений и больше не попадать в них – путь один, идти вглубь себя. Как через боль обрести ясность. Методы самопомощи: как разобраться со своими эмоциями, как полюбить себя и найти внутреннюю опору, как научиться ценить себя, строить личные границы и говорить нет. Меняя себя, менять свою жизнь. Книга – поддержка, адресована женщинам, желающим изменить свою судьбу и построить гармоничные отношения. Книга содержит множество авторских практик.

# Содержание

Глава 1. Эмоции и чувства: в контакте с собой	13
Таблица эмоциональных состояний	20
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# Исцеление эмоциями

## Ольга Кольцова

© Ольга Кольцова, 2021

ISBN 978-5-0053-1705-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Моя книга посвящается желающим познакомиться с собой.

Пишу о практиках через призму своего опыта.

Моя искренняя благодарность Г., няне моих детей: она единственная видела эту часть моей жизни, всегда молча поддерживала, никогда не осуждала. А также моим дочкам, маме, И. В., моей подруге. Эта книга написана с благодарностью к Богу и с нежностью к себе. Я описала свой путь, полный боли, рассказала о том, как травмы прошлого мешали мне жить настоящим.

В этой книге много полезных практик, с помощью которых я работала над собой, разбиралась со своими чувствами, мыслями, ограничениями.

Давай знакомиться: я Ольга.

Я поделюсь с тобой своей историей. Очень надеюсь, что

это поможет тебе избежать массы ошибок и жить радостной и полноценной жизнью. Все описанное здесь – мой личный опыт. Из множества прочитанных книг, пройденных семинаров я выбрала то, что помогло мне. Делюсь от всей души с тобой, моя читательница.

Расскажу одну притчу. Человек после смерти попадает на небеса. Его встречает ангел и говорит: «Я исполню твое последнее желание». Человек отвечает, что хотел бы до встречи с Богом увидеть и ад, и рай. Ну что ж, желание исполнилось. Пришли они в ад. Смотрят – сидят люди за столом, который ломится от яств, но сами люди недовольные, злые. Человек спрашивает ангела, почему так. Ангел отвечает: «У этих людей трехметровые ложки, и они не могут есть». Пошли они в рай. В раю та же картина, только люди сидят довольные, счастливые. Человек снова спрашивает ангела, в чем дело. Ангел отвечает: «У этих людей тоже трехметровые ложки, и они с их помощью кормят друг друга».

Прекрасная притча, не так ли? Как все просто! Кому, как не нам, женщинам, помогать друг другу, особенно когда мы попадаем порой в, казалось бы, безвыходные ситуации?

Когда-то и я совсем не понимала, что чувствую. Я лишь ощущала, хорошо мне или плохо. Черное или белое. И однажды мне было очень плохо – и я не знала, что со мной.

А наш мир гораздо богаче на цвета, чем черное и белое, и гораздо разнообразнее, чем плохо и хорошо. А наши эмоции – это не плохо или хорошо; наши эмоции – это голос на-

шей интуиции, голос тела, а мы его игнорируем, заглушаем, а потом удивляемся, что с нашей жизнью что-то не так. Понимание и четкое определение своих эмоций – это первый шаг на пути к себе и к осознанности.

Мне бы хотелось показать тебе путь, как выйти из зависимых отношений и стать независимой, стать собой в той мере, в какой ты можешь раскрыть собственный потенциал, удовлетворить свои истинные потребности, пойти навстречу своим желаниям и в итоге жить своей жизнью.

Для кого я пишу? Прежде всего, для женщин, находящихся в токсичных отношениях на том этапе, когда они узнали, как это называется, и поняли, куда им нужно прийти. Девочки, я одна из вас. Об этом много говорят сейчас – и это замечательно. Спасибо тем блогерам, которые смело рассказывают правду и называют все своими именами.

Примерно год назад назад я освободилась от чувства вины. Я помню, как случайно наткнулась на блог одной женщины, на своем жизненном примере рассказывающей об эмоциональном насилии – абьюзе. Я была шокирована, я прочла все ее посты. Казалось, будто это все было написано про меня. Да, я так живу со своим мужем уже 18 лет. И то, как он ко мне относится, называется «эмоциональное насилие». Как потом оказалось, эта женщина жила недалеко от меня. Первое, что я сделала, – это перевернула весь интернет, прочитала и прослушала все, что было тогда на эту тему. И с этой правдой, с этим знанием полностью ушло чувство вины. Я

до сих пор помню, как легко мне стало.

«18 лет, – скажете вы. – Ну и дура!». Не спешите осуждать. Наш брак всегда был нелегким, почти все годы я работала, у меня был бизнес, а соответственно, свободное время и собственный доход. Несомненно, это сглаживало ситуацию. Хотя и тогда критики и хамства было хоть отбавляй. У меня был ритуал по понедельникам ходить на йогу, потому что я ненавидела выходные. На выходных мы больше общались, а значит, было много агрессии и хамства, после которых мне необходимо было восстановление. Во всем остальном казалось, что у нас замечательная семья: лапочки-дочки, милая собачка, бизнес, хорошее жилье. Со стороны и позавидовать можно. Классический случай – фасад отштукатурен идеально.

Как я тогда рассуждала? Я все пыталась как бы «улучшиться». Вот не нравится ему, как я картошку в суп режу, надо прислушаться и резать по-другому. Мне ведь не трудно. Не нравится, как масло в кашу кладу? Ладно, положу по-другому. Не так вожу машину, не так катаюсь на лыжах, не та помада... И причем я понимала, что мне плохо, обидно. Всегда пыталась что-то изменить, регулярно ходила к психологам, много читала про отношения, одно время посещала храм – тогда мне было особенно тяжело, с подругами разговаривала, делилась, да только они пожимали плечами.

Психологи попадались один «веселее» другого: один советует завести любовника и жизнь сразу наладится, другая го-

ворит: «Это у тебя от того, что ты в прошлой жизни ведьмой была!». В храм, помню, пришла на исповедь – слезы льются. Говорю: «У меня в душе очень много грусти и печали». А бабушка мне: «Ну, давай разбираться: руки-ноги есть? Муж есть? Дети есть? Крыша над головой есть? Чего ж ты грустишь, грешница?». И поплелась я с исповеди с чувством вины, как же я жизнь-то не ценю. Так и прожила в браке 18 лет.

Сейчас наступает время личности, и общество начинает признавать проблему эмоционального насилия.

Вот так год назад я узнала, в чем я нахожусь – то есть в токсичных отношениях, а мой муж – абьюзер. Еще я осознала, что единственным способом спасения является уход, а точнее, побег. Так что же все-таки произошло? По сути, ситуация разрешилась, правда вскрылась. Осталось, как говорится, дело техники – развод. Но не тут-то было.

Еще немного о моем прошлом. Что послужило спусковым крючком к изменению ситуации? Пять лет назад мы всей семьей переехали в Москву, у нас уже было трое детей. Я не хотела ехать. Отношения наши совсем не клеились, у него на уме была только карьера. При переезде я фактически оставила свой бизнес, который потом пришлось просто продать. В итоге таскались по разным квартирам три года с тремя детьми и остатками домашнего хозяйства. Эти три года я жила без зеркал, я забыла, как выщипывать брови, как ухаживать за руками, ходила с сентября по май в ватных штанах. Конечно, я очень сильно деградировала, а еще с его

комментариями... Не знаю, как я это пережила: эти три года – как страшный сон. Не разводилась, терпела, надеялась на что-то, вот еще немного и все наладится: «Потерпи, Оля, детки подрастут, и ты в люди выйдешь. А он злится... ну ничего, все наладится...».

Представь: из бизнес-леди я превратилась в тетку без макиажа, в ватных штанах. Вот такие метаморфозы. Конечно, он усиливал давление, на меня лились постоянные обвинения, придирки, усмешки, подчеркивание недостатков, хамство.

Моей последней каплей была ситуация, когда ему были нужны брюки. Да, да... Я пошла их доставать, не успела уложиться в срок (я смеюсь), и он начал орать на меня при детях: «Если ты сейчас же не дашь мне штаны, я тебе ребра перелломаю!». Его рецепт таков: обвинения во всем + оскорбления личности + мат + угрозы.

Я тут же написала смс его психотерапевту. Он проходил терапию уже три года. Это тоже способствовало моим надеждам и вере в светлое будущее. Но случившийся с брюками инцидент точно был поворотным моментом.

На этот раз я пошла к психологу и сказала: «Мой муж абьюзер. Я жертва абьюза». Я? Жертва? Какой кошмар. Даже не знаю, что страшнее сама ситуация или слова. Я совсем не ожидала увидеть себя в подобной роли. На ее приемах я плакала, бесконечно плакала – месяца три точно. У меня была очень сильная депрессия.

Вот интересно, дорогая читательница, как ты восприняла эту информацию, когда-то же ты это наконец осознала? Твой муж – абьюзер. Ты – жертва абьюза. Выход один – бежать. Как бежать? Куда бежать?

Мне некуда было бежать, так как все деньги были вложены в жилье, в котором мы жили. Я домохозяйка, у меня трое детей, личного дохода нет. Когда мне стало все это понятно, нужно было изыскать очень много сил, чтобы жить дальше, и уже не просто жить, а полностью трансформировать себя. А за эти годы накопилось столько боли, и я понимала, в какой ловушке я нахожусь. В последние три года, когда у меня не было социализации и финансовой независимости, он, конечно, показал себя во всей красе – это был классический эмоциональный абьюз. В итоге я осталась разрушенная изнутри, уставшая, без веры в себя, запутавшаяся.

Я поделюсь с тобой, моя читательница, тем, какой путь я прошла, чтобы исцелить свои душевные травмы и вновь обрести себя.

По сути, в этой книге я подробно опишу путь к эмоциональной независимости. Иначе это называется «эмоциональная зрелость». Эмоционально зрелый человек – это целостная личность с богатым внутренним миром, способная ощущать, осознавать полную гамму своих эмоций и эмоций собеседника, а также управлять своими эмоциями. Это путь до конца наших дней, он требует душевного труда, но и приносит прекрасные плоды. Мне повезло, что в течение корот-

кого времени ко мне пришли потрясающие знания. Не было бы счастья, да несчастье помогло.

Все упражнения в этой книге направлены только на тебя, на твой внутренний мир и, как следствие, на твой ресурс. Он точно у тебя есть. У тебя богатейший внутренний мир.

Моя милая, постарайся понять: сейчас мы живем в цивилизованном мире, и на самом деле не все так уж плохо. Представь себя с тираном живущей, например, 100, 200, 500 лет назад. Вот это настоящая трагедия! А мы еще потанцуем.

Весь этот путь, кажущийся непосильным, ты пройдешь и по дороге наберешь столько бонусов, что никогда уже не будешь прежней.

А еще я думаю о детях – у меня три дочки. Я показала им неверный, болезненный пример отношений. Я признаю это и беру ответственность на себя. Ради них и ради себя я без устали гребу подальше от бывшего ужаса.

На протяжении всей этой чудесной, исцеляющей дороги, пожалуйста, береги себя. Побольше спи, делай элементарную зарядку, действуй, исходя из чувств: если тебе что-то не хочется, постарайся этого не делать. Попроси ребенка помыть посуду, а сама иди поспи, поваляйся, погуляй.

Я хочу подчеркнуть, что на этапе, когда тебе нужно буквально избавиться, очиститься от ложного «я», навязанного эмоциональным насилием, очень важно работать с грамотным психотерапевтом, хотя бы раз в месяц. Когда я начала терапию у психолога, поначалу я ходила на сессии раз в неде-

лю, и мне даже этого не хватало, так как моя внутренняя опора тогда еще не сформировалась.

Цель этой книги – оказать ежедневную поддержку в этот непростой период, помочь превратить страдания в мудрость, а слабость – в силу.

Пожалуйста, береги себя, заботься о себе, старайся делать для себя приятные мелочи, балуй себя.

Я желаю тебе удачи на этом пути; я уверена, все будет хорошо.

# Глава 1. Эмоции и чувства: в контакте с собой

Когда человек теряет свое подлинное «Я», он теряет контакт со своими истинными чувствами, нуждами и желаниями. Вместо этого он переживает чувства, которых требует ложное «Я». Например, «быть хорошим, примерным» – типичный компонент искусственного «Я». «Примерная хорошая женщина» никогда не выразит гнева или разочарования.

Джон Бредшоу. «Раненое дитя»

Чтобы стать хозяином своей судьбы, надо сначала стать хозяином своих эмоций.

Что такое эмоции для тебя? Так ли они важны? Что ты о них знаешь? А что делать, когда они тебя переполняют?

Попробуем разобраться. Причем я вместе с тобой, печатая эти слова, являюсь лишь исследователем. Вообще я считаю, что нам очень повезло: сейчас то время, когда человек может совершить переворот в собственной жизни, в своем мире и, как следствие, повлиять на человечество. Представьте, что если каждый человек будет относиться к себе с нежностью и заботой, научится слушать внутренний голос, реализует свое творческое начало, каким будет наш мир?

Что значат чувства для меня? Сейчас это мой мир, мое зеркало, мой компас, я им очень благодарна. На протяжении

нии двух лет я веду дневники и вижу, что осознать, иногда разгадать всю гамму чувств не так и просто. Одна из первых книг о чувствах и эмоциях, которая помогла мне с ними разобраться, это книга Гейла Двоскина «Метод Седоны». Я самостоятельно занималась с книгой очень усердно. Далее уже я расширяла свои знания о мире эмоций посредством множества книг, интернета, на занятиях в группах, на сессиях психолога. Но так было не всегда; когда-то я могла лишь сказать что-то типа общей фразы: «Мне плохо».

На страницах этой книги мы будем вместе подробно разбираться с эмоциями, пойдем себя глубже.

Обычно люди разделяют эмоции на плохие и хорошие. К плохим эмоциям чаще относят грусть, гнев, обиду, злость – и тут происходит путаница. Человеку, чувствующему эти эмоции, душа сигнализирует – что-то не то! То есть «плохие» эмоции – наши помощники. Но общество их вытесняет, так как обществу невыгодно, чтобы кто-то стал собой. Но и избавляться от «негативных» эмоций, конечно, необходимо, так как они влияют на наши мысли и тело. Как избавляться? Кричать на близких? Конечно, нет. На самом деле эмоции хотят, чтобы на них посмотрели. Они похожи на маленького ребенка. Он плачет, чтобы на него обратили внимание. И такое сравнение неспроста. Дальше я объясню, что наши эмоции тесно связаны с нашим внутренним ребенком. Той частью нас, что называют интуицией.

Важно понять, что это наши эмоции. НАШИ! Кто владе-

лец эмоций? Я, Оленька. Значит, и ответственность за эмоции, за работу с ними – на мне. А они, наши «отрицательные» эмоции, – наши помощники. И за ними, как правило, стоит потребность в любви.

Как ты понимаешь ответственность? Для меня ответственность – это территория, пространство, за которое каждый из нас отвечает, а значит, заботится о нем, бережет, убирает, меняет. Мне очень нравится аналогия с жилищем. Хозяин жилья отвечает за него, он заботится о его безопасности, моет, чистит, бережет, меняет что-то время от времени. То же самое наша душа и эмоции, живущие в ней. Ответственность также предполагает, что хозяин вправе и МОЖЕТ поменять пространство, воздействуя на него через свое ПРАВО. Что получается? Мы можем все взять и изменить?

А сейчас немного отвлечемся от наших чувств и посмотрим на наше жилище.

### Практика «Расчищаем пространство»

Итак, будем прибираться в своем доме. Как вам такая идея? Это будет не просто приборка: ты также будешь наблюдать за собой во время уборки и за пространством.

Если обычно сама ты не прибираешься (возможно, ты делегируешь это занятие детям или клининговой компании), то в этот раз сделай, пожалуйста, уборку сама. Если не хватает времени или пространство слишком велико, можно для этой практики выделить одно помещение. Это может быть кухня, или спальня, или даже шкаф, ну а если ты совсем де-

ловая, используй косметичку.

1. Настройся положительно. Захоти это сделать.

2. Перед началом уборки можно сформулировать намерение. В рамках этой книги я рекомендую примерно такое: «Я намерена изменить свою жизнь в лучшую сторону».

3. Зайди в помещение, как будто в первый раз, но не как гостя, а как хозяйка (даже если жилье съемное). Мысленно поблагодари это пространство. Осмотрись, оглядись вокруг. Тебе нравится? Что-то хочется изменить? Задумайся: это твое творение, твой выбор. Да! И ты можешь менять, улучшать, вычищать – это твое право и ответственность!

4. Выложи все вещи в одно место. Если это кухня, к примеру, выложи все из ящичков на стол. Посмотри – это твое хозяйство.

5. С уважением бери каждую вещь в руки и спрашивай себя: «Нравится ли она мне?».

И вот здесь никакой спешки. Прислушайся к себе. Что ты чувствуешь, если нравится? Восторг, радость, может, приятные воспоминания?

Что ты чувствуешь, если тебе не нравится? Отчуждение, хочется отвернуться, даже в руки брать неприятно...

Если задуматься, при таком занятии происходит твоя внутренняя трансформация. Ты прислушиваешься к себе, доверяешь себе, своей интуиции. Вот тебе попался шарфик, который эмоционально связан со ссорой, и ты видишь, что на него больно смотреть. Или старая чашка вызывает улыбку

при воспоминании о друге. Так все в нашей жизни пронизано чувствами.

6.Раздели вещи на две кучки: нравится и не нравится. То, что тебе не нравится, раздай людям или выброси. Можно все сложить в чистый пакет и аккуратно поставить у мусорного контейнера. Может, кому-то еще послужит.

Те вещи, что радуют, аккуратно разложи по местам.

Пусть в твоём пространстве будет больше радости.

Посмотри вокруг, что изменилось после приборки? Отметь это для себя. А что чувствуешь ты? Что изменилось внутри тебя?

Я регулярно использую этот метод, когда мне хочется изменений, когда я не знаю, с чего начать, когда чувствую, что я в тупике. Кстати, бывает очень полезно прибраться в своей сумочке, ведь всем известно, что женская сумка бездонна.

Два месяца назад я делала глобальную уборку по этому методу. И в двух местах я обнаружила удивительные залежи. В серванте в старой мыльнице лежали просроченные батарейки, а полка над холодильником была забита каким-то строительным мусором. Я задумалась – как интересно. Ведь это сделала я! Я представила, как взяла просроченные батарейки, положила их в старую мыльницу и убрала в сервант. Как часто мы делаем что-то на автомате, и как редко мы прислушиваемся к себе!

Задумайся над этим, только предупреждаю: никакой самокритики.

Вернемся к эмоциям.

Начнем со знаний, какие эмоции бывают, научимся их распознавать, признавать их существование, наблюдать, идти к корням. Именно тогда чувство затихает и уходит, выполнив свою функцию, приведя к причине. И именно тогда человек может принять новые для себя решения и изменить свою жизнь. Понимание своих чувств в итоге приводит к спокойствию, а следовательно, к здоровому мышлению и прекрасной жизни. Осознание своих чувств ведет к уменьшению реактивного бесконтрольного поведения.

Психологи выделяют пять больших групп чувств.

Гнев – это реакция на нарушение личных границ. Это одно из самых подавляемых и порицаемых обществом чувств. Очень часто люди сдерживают и подавляют гнев. А гнев – это адреналин, ты защищаешь себя.

Страх – это реакция на опасность. Как правило, под страхом часто прячется гнев. Страхи сковывают нас, не дают действовать. Нередко страхи не имеют под собой основы и вызваны автомыслием и ложными установками.

Когда я занялась самоисследованиями, как я это называю (не путать с самокопаниями), я обнаружила такой странный страх: «Боюсь, как бы соседи не узнали». Это удивительно и очень смешно. Какие еще соседи? Ну, это я вперед немного забежала.

Печаль – говорит о потере, потере человека, отношений, времени. Я долгое время пребывала в печали, это была пе-

чаль по себе настоящей.

Возбуждение – чувства в ожидании чего-либо.

Радость – реакция на удовлетворение потребностей и желаний.

Это основные пять групп эмоций. Разобраться со множеством оттенков эмоциональных состояний мне очень помогла таблица из книги «Метод Седоны», автор Гейл Двоскин.



Эмоции даны слева направо по направлению от низкой энергии к высокой.

Это хорошая подсказка в начале работы над собой. Почти во всех упражнениях этой книги эта таблица пригодится. Будем рассматривать эмоции, будто под микроскопом.

Слева находятся эмоции с низкой энергетикой: апатия, усталость, тоска, чувство вины. Самые высокоэнергетические чувства справа – это, конечно, любовь, радость, целостность, принятие.

При работе с эмоциями есть удивительное правило (своего рода аксиома):

если обнаружить, наблюдать, а значит, принять эмоцию с низкой энергией, то она исчезает (причем с благодарностью), а если наблюдать высокоэнергетическую эмоцию, то она будет усиливаться (буквально заливать тебя).

Поэтому работа с эмоциями – дело благодарное и даже немного волшебное.

Все эмоции нужно просто принять. Легко сказать, да? А как принять страх? Тревогу? Злость? Обиду? И зачем вообще их вдруг принимать? Такие некрасивые чувства. Я – и злюсь? Я – и боюсь? То есть принять себя злую? Не-е-т!

Тут надо быть аккуратной, отделять эмоцию и себя, не вешать ярлыки.

Как часто ты отрицаешь свои эмоции? Не замечаешь их? Делаешь вид, что все отлично? Такой ложный оптимизм, ложная «хорошесть». Как всем хочется быть хорошими, нравиться, несмотря ни на что. Быть хорошей, несмотря на свои чувства. Не смотреть на свои чувства, не смотреть на себя. Лишь бы нравиться кому-то. «Что я чувствую?» – как часто ты задаешь этот вопрос себе? Как много значат для тебя твои чувства? Понимаешь ли ты, о чем они тебе говорят? Или ты отбрасываешь их, как и свои потребности и желания?

Дело в том, что отрицательные эмоции плохо переносятся обществом, порицаются с детства. «Не плачь», «перестать реветь», «ничего такого не случилось», «чего нюни распустила», «ой, как некрасиво плакать». Нам с детства читают «Наша Таня громко плачет...», «тише, Танечка, не плачь». А поставьте себя на место 2-3-летней девочки, у которой ее любимый мячик упал в реку. Мне даже со взрослой позиции как-то тревожно. У маленькой девочки нет опыта, она, наверное, не умеет плавать, и она потеряла мячик. Ее чувства отрицают, причем жестоко. На этом выросло несколько поколений – несколько поколений порицали чувства, как что-то постыдное.

Помните? Вопрос: почему это сплошь и рядом? А потому, что удобнее, когда никто не плачет. Получается эмоционально незрелое общество. Это я без осуждения: у общества был

такой период развития, и многие, как и я, прошли через это в детстве. А сейчас эмоциональный интеллект ставят выше умственного. А мы с вами – счастливички.

### Чувство вины и ответственность

Я занималась по «Методу Седоны» несколько месяцев, у меня были хорошие результаты, порой случались небольшие чудеса. Но все же было слишком много тяжести внутри, и печаль возвращалась. Спустя годы я понимаю, почему: у меня фоном шло чувство вины, оно пропитало мою жизнь. И оно ушло только тогда, когда мне открылась правда об абьюзе (к примеру, книги Тани Танк «Бойся, я с тобой. Страшная книга о роковых и неотразимых»). Я помню ту свободу внутри меня – это как огромное чистое поле, огромное облегчение. Получается, мне говорили всякие гадости, а я их проглатывала. На тему чувства вины и стыда отлично пишут авторы «Барьеров» Г. Клауд, Д. Таунсенд, называя эти чувства ложными, навязанными.

Важно в отношении своего эмоционального состояния научиться принимать ответственность за свои эмоции на себя. Может, это звучит угрожающе и даже укоряюще, однако в наших эмоциях вообще нет ничего плохого. Эмоции – это часть нас, любая наша эмоция неслучайна, она как компас, только надо проявить немного смелости, чтобы познакомиться с ними. Именно с этого начинается любовь к себе.

### Упражнение «Дневник моих чувств»

Когда буквы складываются в слова, происходит нечто вол-

шебное. Ты становишься творцом! Это действительно так. Потому что минуту назад этот лист был бел. Что еще важно, это возвращаться к написанному, анализировать, ценить эту информацию, так как это написала ты, здесь точно важно каждое слово! Это ресурс для самопомощи! Сравнивай свои чувства, анализируй. Я пользуюсь дневником, когда в какой-либо ситуации эмоций слишком много или когда наблюдаю в себе неконструктивные страхи. Он очень эффективен на начальном этапе, когда в чувствах путаница, хотя до сих пор это мой любимый инструмент. Дневник чувств выглядит так:

Дата	Событие, ситуация	Мысли (автоматические мысли) / образы	Чувства	Действия (что хочет сделать тело)
01.11.19	Опоздала на работу	«Я как всегда...»	Вина, досада	Спрятаться, уменьшиться

Заполни колонки:

1.Дата. Лучше ее написать. Конечно, можно писать примерно; возможно, придется обратиться к этой информации

позже. Я рекомендую особое внимание уделить ситуациям эмоционального насилия, давления. Про физическое насилие рука не поднимается писать, но если такое произошло, к примеру, секс по принуждению или угроза физической расправы, – обязательно запиши. Пиши любые ситуации, где тебе стало плохо, неприятно, обидно, от чего упала твоя самооценка. Дело в том, что, общаясь с токсичным человеком, теряешь часть личности; внутренний мир искажен, границы поломаны, яд газлайтинга легко проникает внутрь. Со мной такое случалось часто: я забывала, что произошло. Так устроена психика: когда раны слишком тяжелые, внутри психики включается как бы защита, но эта защита ложная. Получается, твоя психика начинает работать против тебя. Мне помогают помнить случаи давления два упражнения: ведение дневника и ментально-образная визуализация. Дневник играет ключевую роль, так как там есть дата и описание ситуации.

2.Опиши ситуацию. Можно кратко.

3.Вспомни, какие мысли пришли к тебе в первую очередь или какие мысли при воспоминании о ситуации «крутятся», повторяются. Они называются «автоматические мысли». Как правило, они негативные и короткие. Запиши их. «Крутящиеся мысли» – признак психологической травмы. Какие образы возникают? Тут думать долго не надо: пиши первое, что приходит в голову, любую, казалось бы, нелепость (если это сложно, можно пропустить образы).

4. Опиши, что ты чувствуешь. Будь честна с собой, и тогда это принесет плоды. Ты увидишь истину, сможешь отделиться от ситуации, «остыть». Иногда, когда ситуация слишком острая, требуется несколько подходов. А куда спешить? Один раз как следует проработав свои чувства, тебе будет легко это делать впредь. У меня до сих пор случаются открытия. То есть открываются все новые и новые слои чувств. Таким образом ты расширяешь горизонты личности, позволяешь себе иметь более красочный внутренний мир, начинаешь принимать себя разную. Это лучшее, что может произойти с тобой! И это никто никогда не отнимет. В такие моменты я очень благодарна жизни. Если бы не произошедшее, я бы так глубоко не узнала себя.

5. Тело. Обрати внимание на тело. Что оно хочет сделать? Понаблюдай. Запиши. Возможно, почувствуешь где-то боль или напряжение. Опиши свои ощущения.

Этот дневник твой, и здесь нет ничего плохого или хорошего, правильного или неправильного. Просто прими и наблюдай все, что есть: чувства, мысли, образы, действия, ощущения.

6. Теперь проработаем автоматические мысли. Попробуй – и увидишь, как много открытий тебя ждет!

Поочередно ответь на вопросы, запиши ответы:

А) каковы доказательства этой мысли?

– аргументы «за»;

– аргументы «против».

Б) существует ли альтернативное объяснение?

В) – каков наихудший исход?

– смогу ли я это пережить?

– каков наилучший исход?

– каков реалистичный исход?

Г) каковы последствия моей убежденности в правильности этой мысли?

Что произойдет, если я изменю свое видение этой ситуации?

Д) что мне следует предпринять в связи с произошедшим?

Е) что бы я сказала другу, если бы он оказался в такой ситуации?

Посмотри на свою работу, прочти написанное. Меня обычно удивляет или даже смешит результат. В следующей главе продолжим это упражнение и пойдем еще глубже.

Упражнение «Копилочка любви».

Отдельной страницей в дневнике пиши ласковые слова СЕБЕ и читай их себе вслух перед зеркалом, глядя себе в глаза – каждый день!!! Этотвоя волшебная копилочка. Скоро в ней накопится столько любви, что она будет литься на окружающих! Такие простые действия, а дают большие результаты. Поэтому не ленись, не отмахивайся, что это ерунда какая-то, а просто сделай это для СЕБЯ. Тебе надо написать 100 ласковых слов \ словосочетаний (100 – это красивое число, ориентир, план, но можно писать и больше. С первого раза сколько слов наберешь?).

Эта практика наполняет любовью, учит дарить себе любовь, учит связи с собой, учит принимать себя несмотря ни на что, в какой бы ты ситуации ни оказалась, как бы ты ни выглядела, как бы ни чувствовала себя. Также с ее помощью ты постепенно избавишься от негатива к себе, настроишься на принятие себя. Какие слова тебе нравятся больше всего? На что идет больший внутренний отклик? Я по мере работы с этим упражнением впервые в своей жизни полюбила свое имя и четко поняла, что мне действительно нравится, что греет душу, от каких слов приятно. И я начала так представляться людям, так подписываться. Мне нравится, когда меня называют «Ольга».

Если ласковые слова говорить себе трудно, если есть много сопротивления, тогда напротив каждого ласкового слова напиши чувство, которое испытываешь. Пиши чувства до тех пор, пока они не сменятся на спокойствие, принятие и вдохновение. Когда я начинала заниматься таким образом, я постоянно плакала (2—3 месяца), мне было стыдно, я не позволяла себе ласковые слова в свой адрес.

Требуется время, чтобы привыкнуть любить себя, холить и лелеять. И это не простые слова, и это не ванна с пеной, шампанское или маникюр – это другое. Это нечто сокровенное внутри, то, чему не важно, какого цвета твои ногти. Это о том, что любая ТЫ – любимая. Мне потребовалось более полугода, чтобы прийти к этому.

Практика «Исследуем страхи»

Чего я боюсь? Признайся сама себе, чего ты боишься, когда выбираешь оставаться в токсичных отношениях? Когда ты ходишь на нелюбимую работу? Выпиши все страхи на бумагу, перечисли все, что пришло тебе в голову, посмотри на свои страхи. Как правило, многие страхи вымышленные, бывают навязанные страхи. А порой страх действительно сигнализирует об опасности. Тогда нужно действовать для нейтрализации страха. Постоянное пребывание в страхе приводит к стрессу и формированию негативного черно-белого мышления. Уже одно выписывание страхов, то есть их высвечивание, их растворяет. Составь этот список и иногда, раз в неделю, заглядывай в него, читай свои страхи, если появятся новые – дополни перечень.

# 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.