РОМАН САФОНОВ

НАВСТРЕЧУ К СЕБЕ

КНИГА ПЕРЕМЕН



Роман Сафонов

Навстречу к себе. Книга перемен

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68657298
ISBN 9785005934154

Аннотация

«Книга перемен» – это удивительный, практический марафон по просторам вашего внутреннего и внешнего мира.В книге применены практики с различных направлений (коучинг, телесно- ориентированная терапия, ценностно-ориентированная психология). Так что готовьтесь к интересному путешествию.

Содержание

Коротенько О себе 5
Предисловие 7
Эта книга будет полезна всем, кто хочет: 9
Ключевые моменты, которые нам помогут в работе 10
1) Осознанность. 10
2) Очень интересный момент, который важно проговорить и, который часто является затыком к переменам – это ложная позиция «Я знаю». Позиция консервы 13
3) Дыхание – так же важнейший компонент нашей работы 18
4) Фундаментальная тема – это взаимоотношение с миром 22
5) Слоган-слоган, ты могуч 25
Конец ознакомительного фрагмента. 26

Навстречу к себе
Книга перемен

Роман Сафонов

Корректор Анастасия Сергеевна Александрова

© Роман Сафонов, 2022

ISBN 978-5-0059-3415-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Эта книга в благодарность моим родителям, которые поддерживали и поддерживают меня на моем пути, учителям, которые делятся важными знаниями и опытом, всем тем, кто верил в меня. Благодарю вас всех!

Коротенько О себе

Привет! Давайте знакомиться, меня зовут Роман Сафонов – я психолог-консультант, ведущий групповых программ.

В своей работе использую ценностно-ориентированную психологию, дыхание вайвейшн/свободное, телесно- ориентированную терапию, танце-двигательные практики, динамические медитации и многие другие.

Как пришел к психологии? Где-то в 20 лет понял, что жить так, как живу, явно не хочу, пора что-то менять. Было много страха, непонимания, болезненных переживаний. Начал искать ответы в различных направлениях и первые мои шаги начались с Ценностно-ориентированной психологии, которое сейчас для меня является базовым направлением. И как говорят иногда в сказах: «все завертелось с этого момента». На моем пути мне очень повезло с учителями так как каждый из них является мастером в своем деле и практически каждый заложил какой-то фундамент в современной психологии.

Чем занимался все это время до написании книги:

– получил образование в сфере психологии, личностного

роста и затем практиковал, практиковал, практиковал

– в 10 городах России провел тренинги

– руководил клубом «Психологии 3000» в Иркутске

– организовывал и проводил телесные и дыхательные практики, которые назвал «НАВСТРЕЧУ К СЕБЕ»

– вел занятия в реабилитационном центре для зависимых

– занимался индивидуальным консультированием

– запустил несколько онлайн-марафонов

– организовал 3 небольших семейных фестиваля

Помимо этого:

– ходил в походы

– немного путешествовал

– пел песни под гитару

– строил тропу на Байкале

– был волонтёром

– общался с единомышленниками

– 3 месяца прожил в храме

– снялся в главной роли в короткометражном фильме

И многое другое…

Мои соц. сети:

Вконтакте – vk.com/romansafonov108

Яндекс Дзен – dzen.ru/romansafonov108

Ютуб – наберите Роман Сафонов психолог

Предисловие

В свое время я искал конкретные шаги к изменению жизни, а не просто образные фразы, которые уже есть в сотнях книг. И даже многие марафоны не давали и не дают ответы. Просто информация в какой-то момент может начать перегружать, и поэтому захотелось больше реализации, конкретного опыта.

В этой книге-марафоне мы будем делать упор на конкретный опыт, на конкретные шаги. И что важно, выполняя задания, я попрошу вас делать их не на автопилоте, а осознанно (позже мы разберем что это значит). Это нужно для того, чтоб каждый шаг вел к осмыслению себя, к обретению навыков. И этот опыт затем вы сможете применять в разных сферах жизни.

В процессе мы будем наполнять 4 важных сферы нашей жизни:

1) Физический план;
2) Социально-эмоциональный;
3) Интеллектуальный;
4) Духовный, глубинное понимание себя, мира.

Если взять в общем, то мы будем становиться счастливыми, по-настоящему счастливыми.

Почему через призму этих сфер? Опять же для большей конкретики. Чтоб можно было отслеживать конкретные из-

менения.

Наблюдая за людьми после тренингов, порой происходит так: «ой, я прошел (а) тренинг и где-то вроде что-то произошло, изменилось, но вот где, не знаю». И как вы догадывайтесь, повстречав этого человека через время, он может сказать то же самое или просто: «а, да, помню, было прикольно или, наверное, мне нужно что-то другое». Поэтому шкалирование и взгляд через разные сферы помогают четче увидеть направление, результаты.

Эта книга будет полезна всем, кто хочет:

– поработать с актуальными запросами
– перемен, обновления
– более интересной ресурсной жизни
– выйти из жизненного тупика, застоя
– осознанной счастливой жизни
– реализации таланта

В книге применены практики с различных направлений (коучинг, телесно-ориентированная терапия, ценностно-ориентированная психология). Так что готовьтесь к интересному путешествию.

Ключевые моменты, которые нам помогут в работе

1) Осознанность.

Важный инструмент в нашей работе. Давайте повторим что это такое. Часто мы думаем, что это только интеллектуальный процесс и в этом большая ошибка. Так как интеллект начинает подавлять или расщепляться от тела и чувств. И тут порой возникает интересный момент: *человек вроде бы ищет радость, счастье, но делает это только интеллектом, при этом игнорируя или не проживая чувства, то есть игнорирует то, что ищет.*

Осознанность – это умение проживать интеллектуальный процесс, чувства и окружающую реальность одновременно в один момент.

Что-то просто понять или прожить – это разные моменты. Хотя они чаще всего являются этапами друг друга. Например, сначала понял, потом прожил или сначала прожил, потом понял.

Но не все готовы это делать так как, когда человек идет к осознанности, он начинает чувствовать и те переживания, которые ему причиняли боль. Или бывает такая самоиллю-

зия, что что-то я буду осознавать, а что-то нет, но опять же ФИГ вам, ты или осознаешь, или нет. *И тут можно провести параллель – мы счастливы ровно на столько, насколько мы осознанны.* Так что как бы больно внутри не было, важно смелее пойти вглубь себя и это поможет больше ощутить счастье.

А, вот еще что… Кто-то думает, что испытать настоящее счастье можно только от интеллектуального процесса. НО это неполное счастье. К примеру, интеллектуальное счастье – это на 30%, а чувства и тело – это еще 70%. И осознавая эти три компонента мы испытываем полное счастье.

Бывает и другие перекосы, например, когда человек зациклен только на своих чувствах или теле. И это тоже своя отдельная история.

Важный момент, порой *отсутствие осознанности – это просто отсутствие опыта, навыка, а порой, это лютый страх взглянуть на свои переживания.* И во втором случае человек может обретать опыт осознанности, но он может быть поверхностным, так как будет избегать переживания. И здесь важна искренность и честность к себе. Ну и также порой человек вкладывает только в интеллект, избегая переживаний.

Ну и как вы уже знаете, состояние «здесь и сейчас» это и есть, когда мы находимся в осознанности. *Момент, когда мы чувствуем поток жизни, когда мы становимся более живыми, когда мы позволяем себе стать по-настояще-*

му живыми.

Задание: где бы вы сейчас ни были, начните дышать чуть глубже и

– Ощутите, что сейчас в теле, тепло, холодно, вибрация, напряжение, расслабление. Любое ощущение;

– Какие эмоции, чувства есть;

– Какие мысли.

Важно все делать без оценочно.

Кстати, просто «нормально» или «не знаю» не считается. Всегда как-то. Опишите переживание, можно даже вслух проговорить.

Отложите чтение на пару мгновений и выполните задание.

Еще раз проговорим зачем важен опыт, задания. Уже есть очень много информации, поэтому важно переводить в опыт.

2) Очень интересный момент, который важно проговорить и, который часто является затыком к переменам – это ложная позиция «Я знаю». Позиция консервы

Это прям «БЕДА» современного мира. Я знаю все – давайте дальше. Сейчас очень много лекций, книг, информации, которые просто грузом ложатся в голову. И порой делается акцент на количестве информации, а не на проживании. Или просто человек боится идти в глубь себя/в жизнь и начинает убегать через еще одну пачку лекций. И на время, конечно, это может дать результат, но ненадолго.

В школе, где я обучался нас учили основным моментам усвоения знания:

Внимательное слушание, изучение

Вроде бы тоже простой момент, но как часто мы слушаем, но не слышим. То в голове мысли какие-то, то некогда и слушаю в пол уха. Это как в отношениях, человек что-то говорит нам, а мы где-то витаем в облаках или просто хочется, чтоб он замолчал, или уже закипает собственная речь

и где уж тут слушать, важно бы свое не забыть. И как это все меняет, когда мы говорим себе: «то, что сейчас я буду слушать, узнавать, очень важно для меня, важен человек напротив, важен текст, который я буду читать». Для кого-то порой работает мотив «а как, если бы от услышанного зависит моя жизнь».

Итак, учимся слушать, изучать внимательно, чутка поставив в сторону нашего коллегу «Я ВСЕ ЗНАЮ – поехали дальше».

Размышление, анализ

И на этом этапе мы привносим знание в жизнь, размышляем «а что значит, то что я услышал, о чем точно там говорится, как это соотносится с моей жизнью, а как я могу применить к жизни, что станет иначе в моей жизни, если я буду жить на основе этого опыта».

Также на этом этапе важно общаться с единомышленниками. Спрашивать, а как они поняли, как они привнесли в свою жизнь знание. И через такие разговоры еще больше рождается истина и легче происходит усвоение.

Как-то я проводил тренинг и попросил участников поговорить о фразе «здесь и сейчас». Проговорив выше написанное (и вы бы видели их глаза), многие осознали для себя какие-то важные моменты. Хотя фраза заезженная у многих в голове, но не освоенная. И понаблюдайте за собой, сколько таких моментов в жизни.

Применение

Тот момент, когда мы уже привносим знание, размышления, ощущения в жизнь. В конкретные действия, слова, события, отношения.

И заметьте, насколько важный момент, так как даже если мы что-то поняли, но не привнесли в жизнь, эффективность будет маленькая. Кто-то специально избегает этого момента, ибо он ведет к переменам в жизни, в себе, а многие этого боятся, не хотят. Если вы на таком этапе, то лучше честно себе признаться, например, в том, что боитесь перемен или не знаете, как точно привнести желаемое в жизнь. Но момент признания – это уже ответственная и искренняя позиция, а это уже прорыв.

У ума есть такая фишка. Если я это слышал, то уже якобы применил, и через это искажение мы не впускаем саму жизнь, что-то очень интересное, новое. *Мы можем вставать каждый день, думая, что «я знаю уже о жизни все», или впадать в депрессию, говоря обратное. Но почему бы порой не отбросить это и просто не почувствовать саму жизнь, впустив поток жизни в себя.*

Я часто на занятиях говорю одно и тоже потому, что вижу, что простые навыки так и не освоены. Некоторые это принимают с напряжением и приходится проговаривать, зачем я говорю об этом. Кто-то устает и ищет новые школы, но так или иначе, со временем придётся встретиться с тем, о чем

мы говорим.

Важно научиться отслеживать, когда наша ложная экспертность мешает получить что-то новое, когда она мешает нашей жизни, превращая нас в консерву.

Рассмотрим еще сферы, где я знаю, что ложная консервная позиция проявляется в жизни:

Отношения – когда мы можем смотреть на человека с которым живем, дружим или работаем, и говорить: «да я его уже знаю». Знаю какой он, чего от него ждать. Но к чему это приводит? Порой к скуке в отношениях, обидам, недоверию. Чтоб было практичнее подумайте какой у вас вариант.

А что, если даже отчасти зная человека, посмотреть на него вновь??? Искать что-то новое в нем, открывать что-то новое каждый день? К чему это может привести??? Энтузиазм? Восхищение? Вдохновение? Интерес? Удивление?

Взгляд на себя и на мир – такая же песня. Насколько мы часто встречаемся со своим безграничным миром? Или проще встать, почистить зубы и жить на автомате? Ведь жизнь без контакта с собой, как правило, не приносит внутреннего удовлетворения. Порой люди, которым уже скучно жить или нет внутреннего наполнения, переходят к разным формам зависимости, или стремятся всю жизнь к каким-то целям, которые не дают в итоге желаемого ощущения.

И так же с окружающим миром… Что если вместо лож-

ного «я знаю» попробовать чувство интереса и открытости к вселенной. *Когда я каждый день «вхожу» в бесконечно интересный мир.*

Бывает и так, что люди бросают деятельность, человека или что-то другое, просто не привнеся интерес уже в знакомое, не привнеся новизну, не увидев богатство внутреннего мира того, кто\что рядом.

Задание: Понаблюдайте, где у вас в жизни проявляется ложная позиция «я все знаю», позиция консервы. И подумайте к чему это приводит.

Почувствуйте другую позицию. Понаблюдайте за собой, миром, отношениями с позиции интереса и открытости.

3) Дыхание – так же важнейший компонент нашей работы

Чем бы люди ни занимались, кем бы ни были, у всех есть один фактор. И этот фактор – дыхание. Все мы дышим. И каждый может дышать по-разному.

Например:

Если человек активный, получает удовольствие от жизни, может принимать и отдавать, то, как правило, такой человек дышит глубоко. Глубокий расслабленный вдох и такой же выдох.

Если это рассмотреть это как внутренний выбор и позицию человека, то примерно это может быть так «Я выбираю жить, принимать возможности, заботу этого мира (вдох), проживать те чувства, эмоции (т.е. внутренние переживания) и отдавать, отпускать (выдох).

Человек, который боится жить, проживать те переживания, которые есть внутри, такой человек будет дышать поверхностно (т.е. не дышать глубоко) или вообще задерживать дыхание. Такой человек будет задерживать дыхание в любой стрессовой ситуации.

Каждый, наверное, встречался с таким в жизни, что когда сильно страшно, то дыхание становится еле заметным, человек как будто замирает, приостанавливает жизнь внутри себя. Тем самым, не желая принимать страх и ситуа-

цию, в которой он оказался. Одним из интересных моментов здесь можно отметить, что часто люди сдерживают не только страх, но и радость, удовольствие, гнев. Например, это может быть связанно с такими убеждениями как «удовольствие и чувства – это зло, радоваться нельзя, а вдруг заметят, осудят. В жизни радости нет, это тяжелый труд и т.д.». И такой человек начинает дышать поверхностно и неглубоко.

Сейчас прочитав эти строки, вы можете ненадолго приостановиться и почувствовать, как вы дышите и соотнести со своей жизнью, как вы живете.

Итак, поехали дальше.

Как это работает. Как чувства влияют на дыхание (т.е. если страшно, то дыхание замедляется), так и дыхание влияет на чувства (т.е. если вы выбираете чувствовать, жить, вы начинаете дышать глубже). И здесь важно, если вы начинаете дышать, то могут подняться старые переживания, не пугайтесь, их важно принять и прожить.

Многие думают, что если они перестают дышать, тем самым снижая свою чувствительность, то чувства как будто уходят, перестают на них влиять. Но это не совсем так, чувства как были так они и остаются, только плюс к этому это еще переходит на уровень тела и человек получает психосоматические заболевание. Также задержка дыхания приводит к напряжению в теле, а глубокое дыхание – к расслаблению.

Вспомнилась фраза из фильма «Блокпост»: «– Ты видишь

суслика? – Нет. – И я нет, а он есть». Так же с чувствами «Ты чувствуешь чувства? Нет. И я нет, а они есть…».

Я веду дыхательную практику и часто сейчас слышу: «О, я начал (начала) дышать в стрессовой ситуации, и она разрешилась более легко. Когда начал (начала) дышать более глубоко, получилось расслабиться и принять верное решение в тот момент и даже получить удовольствие от ситуации. И секрет в том что бы начать дышать. Реально же? Думаю, да.

Дыхание всегда с нами. За ним не нужно ходить в магазин, брать его в кредит, искать его в поисковике.

И вопрос в том, как каждый из нас выбирает дышать – жить.

Начните наблюдать за дыханием, когда вы его задерживаете, когда нет. Если почувствовали, что дыхание скованное, поверхностное, начните дышать естественнее, глубже. Это поможет оживить себя, свой внутренний мир.

Используйте это в целях проживания своих чувств, напряжения, симптомов. Начните дышать глубже и направьте внимание на чувство/симптом, которые хотите прожить. Не бойтесь усиления чувств, когда начнете дышать, это нормально. Просто порой переживанию нужно достигнуть пика, чтобы прожиться. Дыхание делает нас более живыми.

Я наблюдал, насколько дыхательные практики важны для того, чтобы показать насколько человек реально осваивает науку взаимоотношения с собой, с миром, психологии,

эзотерики. Например, приходили очень важные, начитанные люди, считающие себя мега-психологами. Но когда они встречались реально со своим внутренним миром (чувствами и т.д.), с доверием к себе во время практики, то они были в шоке… К чему это я, а к тому что знать на уровне интеллекта – это одно, а получить реальный опыт – это другое. И дыхание возвращает к реальному опыту.

Так же дыхание отражает, насколько мы принимаем внешний мир, события вокруг. Если что-то не нравиться снаружи, то вдох может стать неглубоким, таким образом человек отстраняется от события. Ну или может стать глубоким, но основанным на ярости, агрессии. Через такое поведение/дыхание человек готов что-то разрушить, не принимая для того, чтобы привнести изменения.

В общем, начните наблюдать за дыханием. И вы начнете замечать изменения во внутреннем мире.

4) Фундаментальная тема – это взаимоотношение с миром

Без нее уж никак, ибо как бы мы не прятались или игнорировали мир, вселенную, мы все равно их часть. И не учитывая законы действующие в мире, мы подобно машине, которая везде катится на красный свет. Просто на примере машины, там четко видно, что водитель не совсем прав, но в жизни нам не всегда заметна обратная связь от вселенной, и поэтому мы можем начудить ого-го как. И только наломав дров по полной, задумываемся, что можно, видимо, и по-другому. Ну а кто-то не «чудит», а просто стоит в сторонке и упускает желаемые моменты, возможности.

Кстати вы ближе к какой категории? Ну если так, по секрету, я никому не скажу.

А да-да, еще есть те, кто считают, что познали абсолютную истину, что им уже не чего изучать, только собирать толпы людей для того, чтобы передавать знание, ну или в пещеру для святых (ибо чего по этой земле ходить, ведь с ней уже все понятно).

Итак, поехали. Станьте внимательными к ситуациям, людям, информации, которая приходит к вам в жизнь. О чем говорит вам вселенная, куда направляет. Почувствуйте себя не отдельным существом, оторванным от происходящего, а частью единого организма.

И мы еще порой так хотим продавить эту жизнь, навязать что-то свое или убежать от неё, что забываем спросить: «а чего хочешь ты?». Как например в отношениях, я хочу так, давай сделаем только по-моему, принеси то, сделай так, не шурши тапочками. И к чему это обычно приводит, подумайте, вспомните. Мы же с вами практики. Есть еще и обратная сторона, когда мы только ждем указаний, совета, но не включаем мозг сами, не проявляем свое творчество. А как насчет того, чтобы сказать: «Я есть и Ты есть (мир, вселенная, Бог – кому как больше откликается)». И внимательно прислушаться к обратной связи. Ведь здорово же, когда обоюдно счастливы? Правда же?

Ну и как не крути, вселенная очень мудрая барышня, верим мы в это или нет, но это факт.

Просто нам порой не понятны события, которые происходят, ведь это приносит боль, дискомфорт и мы постепенно перестаем доверять, начинаем отдаляться. Что-то из серии я лучше сам по себе. Попробуем иначе? Ну давайте же, ведь это увлекательное путешествие длинною в жизнь и даже не в одну.

Еще важен язык общения. Ведь Вселенная может говорить через разное, например, музыка, книга, голос в сердце, ощущение в теле, эмоция, пение птицы, человек, природа, ветер и многое, многое другое. А мы часто стоим и ждем, что ответ будет именно через что-то одно, привычное. И потом обижаемся, что нас оставили без внимания. Оглянитесь во-

круг, присмотритесь. Бывает, конечно, еще и временная пауза и это нормально, всему свое время, как говорится «посылка уже идет», так что с улыбкой шагаем дальше.

Помните говорили еще про дыхание? Как вы при этом дышите? Ведь через дыхание мы впускаем мир в себя, взаимодействуем с ним. С вдохом принимаем и впускаем, с выдохом отпускаем, привносим. Отслеживайте дыхание в контексте этого задания. Если будете внимательными, можете обнаружить много чего интересного. Проверено, и не раз.

Все выше написанное начнет работать только после того, как вы начнете это привносить в свою реальную жизнь, слова, мировоззрение, поступки, мысли, убеждения. Так что пройдитесь по всем этим пунктам и подумайте, что в них будете делать иначе. **Этот пункт особенно внимательно практикуем весь марафон.**

5) Слоган-слоган, ты могуч

Часто на играх, соревнованиях придумывают какой-нибудь слоган для вдохновения, мотиваций. Вроде бы простая штука, но как же она работает, если правильно подобрать к себе.

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.