

ПСИХОТРЕНИНГ

Алёна Савинова

ЖИТЬ РЕСУРСНО

перестань сливать свою жизнь!

#ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

КАК НАЙТИ В СЕБЕ СИЛЫ, НАУЧИТЬСЯ ПОНИМАТЬ СЕБЯ
И ОВЛАДЕТЬ ИСКУССТВОМ ЖИТЬ РЕСУРСНО

Алена Савинова

Жить ресурсно. Перестань сливать свою жизнь!

Серия «Психотренинг»

Текст предоставлен правообладателем
<https://litres.ru/68809932>

*А. Савинова. Жить ресурсно. Перестань сливать свою жизнь!: ООО
«Издательство АСТ»; Москва; 2023
ISBN 978-5-17-153471-4*

Аннотация

<p>Жить ресурсно – искусство, которому может обучиться каждый. Для этого не придется тратить драгоценные годы своей жизни на работу с психологом или освоение сложных техник. Просто читайте книгу и выполняйте задания, и вы поймете, что трансформация уже началась, здесь и сейчас. Автор точно знает: перед человеком открыты все пути, ведущие к гармонии с собой и окружающим миром. А главное – в руках каждого из нас есть все ресурсы для того, чтобы быть счастливым, благополучным, любящим и любимым.</p><p>Терапевтическая ценность книги усилена обширным арсеналом практических инструментов саморегуляции и самодиагностики. Вы узнаете, в чем ваше предназначение и как вы можете его реализовать сейчас, не откладывая мечту обрести себя на несколько лет

или несколько жизней.

В формате PDF A4
сохранен издательский макет книги.

Содержание

Предисловие	6
Часть I. Исследование	9
Глава 1. Что такое осознанность? Сознание и бессознательное	9
Глава 2. Что такое развитие? Эволюция и революция	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Алена Савинова

**Жить ресурсно. Перестань
сливать свою жизнь!**

© Савинова А.

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Предисловие

Для чего вам эта книга?

Моя первая книга – исследование на тему «Искусство жить ресурсно». Это действительно искусство, и им вполне можно овладеть – через навык и опыт, через постижение психологии ресурса. Про психологию и ресурсы по отдельности мы знаем многое. Мне же интересно коллаборировать эти два понятия.

Книга станет для вас не просто чтением, но и одновременно рабочей тетрадью, полезным прикладным пособием. Именно для этого в ткань текста вплетены конкретные практики, позволяющие вам проработать собственные проблемные зоны. Информация в чистом виде усваивается лишь на 10 %. Но если сразу подкрепить ее практикой, то можно взять по максимуму. И, кроме того, получить терапевтический эффект, так как уже непосредственно во время чтения вы начнете обнаруживать в себе ресурсы, о которых, возможно, даже не подозревали. У вас появится понимание ценности ключевых состояний: осознанности в моменте, счастья, равновесия. И главное, что я хочу донести: все происходящее с вами в жизни сейчас, даже то, что вы считаете несчастьем, – это ваши ресурсы. Потери, которые мы отработали и прожили, помогают нам прийти к себе и соединиться со своим потенциалом. Любое данное нам испытание – это

урок. Если мы его усвоим, извлечем из него ресурс, то нам откроется доступ в следующий класс нашей жизненной школы, мы сможем стать старше и умнее, повзрослеть. А взрослым, по сравнению с малышами, всегда дается больше возможностей.

Ресурс – это не чье-то стороннее знание, не родник, к которому надо долго идти, чтобы напиться. Его не надо искать за тридевять земель, он всегда с вами. Остается только научиться видеть ресурс, извлекать и с его помощью двигаться по своему пути. Помочь вам в этом и является задачей книги.

Как читать книгу?

Я обычно читаю книгу с карандашом – делаю заметки, отмечаю понравившиеся мысли и важные места. У вас будут более широкие опции: вы сможете вести дневник, выполнять практики, тестировать себя, анализировать свой опыт – то есть работать над собой. А когда человек развивается, перемены возможны каждый день. Таким образом, параллельно с чтением вы начнете трансформировать свою жизнь.

Инструкция по применению книги

Относитесь к книге как к ежедневнику. Не спешите попасть на «завтрашнюю» страницу, проживите в полной мере текущую. Делайте заметки: записывайте то, что ощущаете, чувствуете, думаете в данный момент. И тогда вы не просто

извлечете полезную информацию, а станете настоящим со-автором уникальной книги, наполняющей ресурсами и меняющей вашу собственную жизнь.

Будьте активны: выполняйте задания, проходите тесты, исследуйте себя. Это ваша внутренняя деятельность по изменению себя. Именно здесь вы можете получить первый важный инсайт, посыл на тонком плане. И скорость движения на пути к себе и своему предназначению у вас обязательно увеличится. Следовательно, от вашей активности зависит качество времени, проведенного вами в пространстве этой книги.

Часть I. Исследование

Глава 1. Что такое осознанность? Сознание и бессознательное

Осознанность – это способность выводить из бессознательного на уровень сознания реакции, чувства, порывы, желания, для того чтобы самостоятельно руководить своим внутренним состоянием.

Любая проблема забирает у нас энергию. Неважно, осознаем мы проблему или нет – энергия все равно утекает, ведь проблема не исчезла и продолжает оказывать свое влияние. Эти вещи очень тяжело прорабатывать, особенно самостоятельно.

Представьте себе куб, разделенный горизонтальной чертой. Выше черты, примерно 20 % объема – это наше сознательное. Все, что ниже – это наше бессознательное. Именно отсюда формируется наша жизнь: наши решения, отношения и жизненные события. Это все – автоматические реакции. Основная часть жизни, которую проживает любой человек, проживается им через бессознательное – через нейронные связи, которые замыкаются как-то сами по себе, без его деятельного участия.

Тем, что лежит на уровне сознания, человек способен в моменте как-то управлять. Чаще всего в состоянии осознанного внимания к себе он может заметить свои привычные автоматические реакции и изменить их. Например, видя, что в определенном моменте его реакция неадекватна, он может сказать себе: «стоп». Но когда это лежит в зоне бессознательного, со своей реакцией он ничего сделать не в состоянии. Максимум – уже после события, задним умом разобраться и понять, что мог бы отреагировать по-другому. Но что толку махать кулаками после драки? И у людей действительно очень много сожалений, что где-то они выдали реактивный ответ, из-за которого реально что-то потеряли: отношения, любовь, деньги и т. д.

В то же время в бессознательном живут и все наши ресурсы, возможности, страхи и еще масса всего того, что включается в моменте жизни. Мы этого не осознаем, но для того и созданы психологи, чтобы стать для человека проводником между бессознательным и сознанием.

Тем, что мы про себя знаем и понимаем, то есть осознаем, мы способны управлять и без психолога. Но это «понимаемое» фактически никак не влияет на нашу жизнь. А вот то, что в бессознательном, включает наши реактивные реакции. Это необычное сочетание – не тавтология. В этих реакциях мы находимся внутри процесса и не сильно контролируем свое состояние, поэтому их и называют реактивными.

Психолог – это проводник между бессознательным и со-

знанием человека. Его задача – в моменте увидеть автоматическую реакцию и привычную стратегию поведения, которая формирует определенные события. Замыкание нейронных связей определенным образом, как реакция на триггер (внешний раздражитель), называется поведенческим паттерном. Для сохранения энергии жизни и выживания тела эти паттерны становятся автоматическими.

Психолог может поспособствовать, сопроводить, поднять реакцию с уровня бессознательного, вместе с человеком определить, почему, на какой триггер и с какой целью он так отреагировал, и как с этим можно поступить по-другому, как можно изменить нейронные связи, чтобы больше они такой непредсказуемой и нежелательной реакции не выдавали.

Психика прячет боль человека от него самого. Зачем? Для того, чтобы он мог выжить. Это защитный механизм, который вырабатывался у наших предков из поколения в поколение. Поэтому болезненный материал, отнимающий огромное количество энергии, уходит в бессознательное. И все было бы не так сложно, если бы мы ограничивались лишь путешествиями из сознательного в бессознательное и обратно. Но помимо этого существуют еще и такие мощные «влиятели», как родовые динамики. Динамик много, и влияют они с разной интенсивностью. При расстановках мы раскрываем те, которые проявляют себя в торсионном поле, становятся явными признаками непорядка в системе. Динамики – это как раз та сила, которая вселяется в нас от предков и уверен-

но движется в сторону следующих поколений. Задача человека – с помощью расстановщика увидеть в себе и остановить динамику, освободив от нее своих потомков.

Ведь за счет чего так случается, что не человек имеет власть над ситуацией, а ситуация имеет власть над ним? Именно за счет этой силы, которая, к сожалению, сильнее личности, и она не дает ресурсы, а забирает их.

Сколько времени человеку нужно ходить к психологу, и может ли он обходиться без психолога? Этот вопрос я когда-то задавала себе, получая третье высшее – психологическое – образование. Колоссальная работа над собой дала мне ответ, который преобразовался в авторский курс «Путь к себе», второе десятилетие создающий для участников другую реальность, в которой человек перестает нуждаться в психологе. За счет чего? Первое – за счет того, что он соединяется с силой, априори имеющейся у его рода. Сила, которую он получает, отпускает те травмы, которые «фонят», влияют на жизнь и не дают движения. Второе – за счет ответственности за свою жизнь, осознанности в моменте и инструментов саморегуляции, которых должно быть очень много, в идеале – на все случаи жизни. Третье – за счет осознанной работы над своим состоянием, чтобы оно из негативного, дефицитного стало позитивным, наполненным, позволяющим двигаться по жизни самостоятельно.

Необходимая человеку для движения по жизни база есть

у него изначально. Начать двигаться ему не дает только отсутствие нужного состояния. Первая задача курса «Путь к себе» – изменить состояние так, чтобы человек был способен самостоятельно делать шаги туда, куда ему хочется идти. Это и есть ресурсное, осознанное, не болезненное состояние души. В таком состоянии он способен правильно выбрать дорогу, ни на кого не оглядываясь, не ожидая, что кто-то подскажет, подаст руку, поддержит под локоток. Человек сам способен поддержать себя.

Вторая задача курса, и моя как психолога, в частности: после того, как человек закрепится в состоянии осознанности, снабдить его инструментами саморегуляции, чтобы в дальнейшем он мог своими силами возвращать себя в ресурсное состояние, выводя на уровень сознания те подавленные или вытесненные эмоции, которые мешают и тормозят его движение.

Глава 2. Что такое развитие?

Эволюция и революция

Развитие – это направленное движение, путь к определенному состоянию.

Для меня развитие – понятие ключевое. Цели и мотивация могут видоизменяться, но путь остается, поэтому акцент делается именно на том, как развивается человек, как эволюционирует его душа при определенных жизненных событиях. И цели выбираются исходя из развития, которое заложено на пути к ним. Благодаря внутренней силе мы пойдём туда, где развития больше. Процесс пути, развитие – самое важное.

Только когда мы развиваемся, нам даются серьезные уроки – нас экзаменуют и либо переводят на новый уровень, либо оставляют «на второй год». От того, каким способом мы проходим урок, зависит, каким будет наш путь развития – революционным или эволюционным. На революционном пути мы вынуждены действовать, потому что нас-таки клюнул жареный петух. В этом случае развитие дается довольно дорогой ценой, но все равно в большинстве своем мы начинаем шевелиться, только если нас клюнут. На эволюционном пути мы следуем за душой. Вернее, за тем, куда зовут душа вместе с разумом и чутьем. Этот путь мы, к сожалению, выбираем гораздо реже.

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.