

18+



Елена Ефремова

Дневник моей терапии

или сказки для взрослых



Елена Ефремова

**Дневник моей терапии.
Или сказки для взрослых**

«Издательские решения»

Ефремова Е.

Дневник моей терапии. Или сказки для взрослых /
Е. Ефремова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-622887-0

Жизнь каждого взрослого человека когда-то начал ребёнок. Всё то, что мы имеем сейчас, приобрёл он. И основные проблемы в том числе. На основе многолетнего опыта психотерапии автором был определён круг запросов, с которыми чаще всего обращаются к психологу. В лёгкой форме, с помощью терапевтических сказок, каждый желающий сможет посмотреть на себя. А вопросы для самоанализа и практические задания дадут понимание и ключ к решению проблемы.

ISBN 978-5-00-622887-0

© Ефремова Е.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Предисловие	8
1	9
Вопросы для самоанализа	10
Практические задания	11
Мои мысли и чувства	12
2	14
Вопросы для самоанализа	15
Практические задания	16
Мои мысли и чувства	17
3	19
Вопросы для самоанализа	20
Практические задания	21
Мои мысли и чувства	22
4	24
Вопросы для самоанализа	25
Практические задания	26
Мои мысли и чувства	27
5	29
Вопросы для самоанализа	30
Практические задания	31
Мои мысли и чувства	32
6	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Дневник моей терапии Или сказки для взрослых Елена Ефремова

Вера Пашковская *Иллюстратор*

© Елена Ефремова, 2024

© Вера Пашковская, иллюстрации, 2024

ISBN 978-5-0062-2887-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Эти сказки были написаны по моим личным терапевтическим дневникам.

Если вы держите эту книгу в руках, значит Вы готовы попрощаться с тем, что мешает двигаться вперёд.

Я предлагаю, прочитав сказку, послушать себя и найти эмоциональный отклик в своём сердце. Затем, ответить на вопросы и выполнить предлагаемые задания.

Все мысли, чувства и ассоциации Вы сразу можете записать в заметках, прилагаемых к каждой сказке.

Я верю, что тот, кто захочет изменить себя и свою жизнь, может это сделать.

Ведь только по праву своего рождения каждый из нас достоин самого лучшего.

**С любовью,
Ефремова Елена**



Предисловие

Жила-была Девочка. Такая же, как все другие девочки и мальчики. Любила, грустила, смеялась, училась, дружила. Жила, одним словом. Но было у неё постоянно ощущение. Такое, как если бы в туфельку камушек маленький попал. Вроде и нет ничего, но очень неудобно, мешает периодически, и постоянно чувствуется. И поняла она, что нужно с ним что-то делать. И начала она свой путь. Тот, который сама выбрала. День за днём, недели, месяцы. В пути всякое встречала: боль, обиду, злость. Воспоминания, которые прятала ото всех, да и от самой себя, из темноты вылезали, люди позади оставались, решения сложные принимались, бывало и руки опускались.

Но она шла. И в пути этом росла. Не по дням, а по часам. Как в детской сказке. А самые главные истории своего пути в волшебную книгу записывала. Толстая книга получилась, интересная.

Однажды, поняла Девочка – нет конца этому движению. Ведь сам путь и есть её жизнь. Та, которую она сама выбрала. Та, в которой она знает точно, как с ней нельзя. Та, в которой она не сомневается в том, что ценна и уникальна. Та, в которой понимает точно, что ей можно вообще всё.

Так, так – подумала Девочка. А ведь всё, что у меня сейчас есть началось с неё, с Маленькой Девочки. Ведь это она первая про камушек узнала, ведь это она мне путь показала. Напишу ка я для неё Сказки из своих историй.

И может быть, эти волшебные и, как будто только мои, Сказки, помогут ещё какой-нибудь Девочке. Может быть какой-нибудь Мальчик задумается. И вот тогда точно всё, абсолютно всё, будет не зря.



1

Жила-была девочка. В школе лучше всех училась. В институте гордость курса была. На работе начальник нарадоваться на неё не мог: всегда на неё положиться можно было. Всем помогала, выскочкой не была. Ничего не просила никогда. Никогда не забывала ни о чём. Все правила соблюдала. А потом приходила она домой, надевала любимую футболку, доставала альбом с карандашами, и рисовала историю, в которой какая-то совсем другая девочка (самая главная героиня, между прочим) жила по совсем другим правилам, тем, которые придумала она сама.

Вопросы для самоанализа

- Подумайте, по каким правилам, Вы хотели бы жить?*
- Какие события Вашей жизни были не Вашим личным выбором?*
- В каких ситуациях Вы оправдываете ожидания окружающих? Кто эти люди?*

Практические задания

– Как думаете, насколько Ваши представления о себе соответствуют реальности? Запишите, что по вашему мнению думают о вас окружающие, затем – что о себе думаете Вы. Сравните результат.

– Подумайте, какая вторичная выгода* для Вашей психики от того, что Вы «удобны» для окружающих.

– это то, что заставляет Вас как можно дольше оставаться в проблеме. ***Вторичная выгода**

Вы регулярно задерживаетесь на работе без добавления заработной платы – вторичная выгода => репутация хорошего работника. **Например:**

Мои мысли и чувства

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



2

Жила-была девочка. Долго жила, целых 39 лет. И вот однажды, проснувшись она утром и решила: пойду на работу не в костюме, а в джинсах. Пришла, вся в тревоге, что ей кто-то скажет: ой, негоже на работу в джинсах ходить. Смотрит по сторонам, оглядывается, ждёт замечаний и упрёков. Но все улыбаются ей, вопросы обычные задают, никто не ругается. Где же эти замечания? Ведь люди должны что-то сказать- думала девочка весь день. И весь вечер. И всю бессонную ночь. А утром поняла – ведь это она сама себе всегда говорила, а люди здесь совсем ни при чём.

Вопросы для самоанализа

- *Как часто Вы слышите внутри «А что они подумают»?*
- *Вспомните ситуации, в которых мнение других определяло Ваше поведение, внешний вид или настроение.*
- *Проанализируйте, почему Вы делали так, как от Вас ждали окружающие?*

Практические задания

– *Посчитайте, сколько раз за день, в вашей реальности возникает страх чужого мнения?*

– *Понаблюдайте, насколько автоматическая эта мысль.*

– *Подумайте, чем ее можно заменить в Вашей психологической реальности.*

«Им виднее» – . **Например: автоматическая мысль**

Никто не живёт моей жизнью, никто не прошёл моего пути, как они могут знать, что для меня лучше – . **контраргумент к автоматической мысли**

Мои мысли и чувства

[illegible]



3

Жила-была девочка. Обычная, вполне себе ничего девочка. Такая, как все. И вот встретила она Мальчика. Как будто такого, о котором всю жизнь мечтала. Сама прямо его выбрала. По-взрослому. И всё было хорошо, вот только вёл он себя не так, как ей мечталось. Но Девочка упрямая была, каждый раз говорила себе: показалось. Но шли дни. Девочка всё смотрела и смотрела на него. И думала: нет, показалось. Но однажды, что-то щёлкнуло у неё внутри. И весь мир перестал быть розовым. Посмотрела Девочка на Мальчика, и первый раз за всё время сказала сама себе: да, мне точно всё изначально ПОКАЗАЛОСЬ.

Вопросы для самоанализа

- Вспомните ситуации, в которых Вы не доверяли своим ощущениям в отношениях с другими людьми.*
- Подумайте, почему Вам было нужно обманывать себя?*

Практические задания

- *Определите ту точку невозврата, после которой самогазлайтинг* прекращается. Вы своими глазами увидели доказательства того, что Вас обманывают. **Например:***
 - *это пренебрежение собственными мыслями, эмоциями, достижениями или полное их отрицание. *Самогазлайтинг или селф-газлайтинг*
- *Определите вторичную выгоду того, что Вы убеждаете себя в «показалось»?*
- *Вспомните и запишите самые яркие примеры Вашего разочарования в людях или событиях. Примите как факт, что это Вас не разрушило, а наоборот сделало Вас сильнее.*

Мои мысли и чувства

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



4

Жила-была Девочка. И была у неё одна привычка. Чуть что не по её, она плечами пожимала и говорила: ну и ладно, не очень-то и хотелось. И вроде бы нормально ей было. До тех пор, пока не стала она замечать, что на работе её не повышают, подружки всё меньше гулять зовут. А тут ещё и Мальчик, который долго-долго звонил ей, пропал. И сколько бы ни говорила она сама себе: ну и ладно, – больше это не помогало. И пошла тогда она к Фее, и спросила её: «Почему всё так получается?»

– А что не так? Ты же сама говоришь, что не очень-то и хотелось? Ножкой топаешь и убегаешь сама от себя. А потом переживаешь, что никто следом не бежит.

– Ну и ла..., – начала было Девочка, но вдруг как поняла. И как сказала громко: «НЕТ. Мне хочется. Первый раз в жизни мне очень хочется».

Вопросы для самоанализа

- Проанализируйте, как сильны в Вашей жизни привычные ограничивающие Вас самих, паттерны поведения.*
- Какова вторичная выгода выбора не себя и не своих желаний?*

Практические задания

– Выпишите все установки, которые есть в Вашей реальности, связанные с вопросами получения желаемого.

– Если они являются уничижительными, то переделайте их в ресурсные.

Например:

Много хочешь – мало получишь: . **уничижительная установка**

Я могу получить все, что мне хочется: . **ресурсная установка**

– Понаблюдайте в течении недели, сколько раз вы отказываетесь от желаемого, чтобы не испытывать напряжение (хочу красивую фигуру, но заниматься спортом нет желания / возможности / времени).

Мои мысли и чувства

[illegible]



5

Жил-был мальчик. Когда он был маленьким, мама чуть что прижимала руки к щекам, делала испуганные глаза, качала головой и говорила ему: не надо так, мама расстраивается. А папа часто повторял: ну ка подотри нос, мужик не плачет! Вырос он и встретил ту самую девочку, ради которой готов был и в огонь, и в воду. Вот только не понимал он, когда она задавала вопросы разные: что ты чувствуешь, что ты хочешь. И вот однажды не выдержала девочка, топнула ногой и крикнула в сердцах: да что же ты, как чурбан бесчувственный! Действительно, не повезло – подумал мальчик, глубоко вздыхая – только ведь я не бесчувственный.

Вопросы для самоанализа

- Вспомните, какие Ваши эмоции и чувства не принимались близкими?*
- Насколько безопасно было проявление злости, грусти.*
- Проанализируйте, отличается ли сейчас Ваше эмоциональное проявление от детского паттерна.*
- Насколько сейчас Ваши эмоции доступны для Вас и Ваших близких?*

Практические задания

- Запишите, как Вы понимаете, что люди: злятся, обижаются, грустят.
 - Запишите, в каких ситуациях Вы сами злитесь, обижаетесь и грустите.
 - Понаблюдайте за тем, как эти эмоции отражаются в теле, интонации Вашего голоса, манере говорить.
 - Спросите у своих близких, если это безопасно для Вас, как они понимают, что именно Вы испытываете.
 - Начните вести дневник эмоций. Каждый день записывайте основные эмоции и чувства, через 3 недели проанализируйте, какие чувства Вы подменяете другими.
- злость часто прячется за обидой или страхом. **Например:**

Мои мысли и чувства

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



6

Жила-была Девочка. Прекрасная умница и красавица. Но вот только печалило её одно – никак она не могла понять, почему если кто-то говорит ей о том, что не доволен, то она сразу на себя думает. И настроение портится. И глаза слезами наливается. И губы предательски дрожать начинают. Пока однажды не встретила она добрую Фею, которая спросила у нее:

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.