

АЛЁНА ДАНИЛОВА

ПОЙДЁМ  
СО МНОЙ  
НА ГЛУБИНУ



КАК ДОСТИЧЬ  
СПОКОЙСТВИЯ

Алёна Данилова

**Пойдем со мной на глубину.  
Как достичь спокойствия**

«Автор»

2024

**Данилова А.**

Пойдем со мной на глубину. Как достичь спокойствия /  
А. Данилова — «Автор», 2024

Эта книга про то, что вы обычно не замечаете. Она для тех, кто хочет начать решать свои эмоциональные проблемы, но еще не готов идти к психологу. Для тех, кто постоянно совершенствуется, совершенствуется, но желаемого результата так и не достигает. Чем больше мы узнаем себя, тем меньше остается таких затруднений. Автор – психолог, чья работа с подсознанием дала плоды в виде личного успеха, на примерах из своей жизни показывает, как с помощью самопознания достичь спокойствия и благополучия. С помощью книги вы поймете, какие скрытые проблемы есть в вас или в вашем окружении, узнаете, как с ними работать, составите свой психологический портрет, а также проработаете свои состояния с помощью практических упражнений.

© Данилова А., 2024

© Автор, 2024

# Содержание

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| О книге                                                | 6  |
| Об авторе                                              | 7  |
| Введение                                               | 8  |
| Как получить максимальный результат от прочтения книги | 8  |
| Самодиагностика                                        | 10 |
| Часть 1. Любовь                                        | 13 |
| 1. Самооценка                                          | 13 |
| Упражнения для поднятия уровня своей самооценки        | 14 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                      | 15 |

**Алёна Данилова**  
**Пойдем со мной на глубину.**  
**Как достичь спокойствия**

Посвящается моему мужу. Я тебя люблю

Я благодарю Бога, мою маму, моего отца,  
мою сестру, мою дочь за то, что я такая,  
какая есть сейчас

## О книге

Эта книга для тех, кто хочет начать решать свои эмоциональные проблемы, но еще не готов идти к психологу. Для тех, кто хочет развиваться и понимает, что самопознание – это часть целостного развития.

Прочитав эту книгу, вы откроете для себя новые возможности. Ведь экологичный рост личности начинается с самопознания. Если вы не знаете себя, свои темные стороны и живете в иллюзии, что есть только светлые, то не сможете выбрать правильный путь самосовершенствования. Это как отправиться в поход, пройти полпути и обнаружить, что ваш компас сломан и вы идете вообще не туда или по самой сложной дороге.

Книга построена не совсем обычно. Название каждой части обозначает для меня ценности целостной личности. А названия глав – это эмоции, чувства и модели поведения, которые не дают этим ценностям укорениться в нашей жизни.

В каждой главе вы найдете несколько практических заданий, выполняя которые, вы станете ближе к истинному себе – личности без навязанных обществом шаблонов поведения, без боли от травмирующих эпизодов детства и юности, без ложных желаний и целей.

Не читайте эту книгу, если вы морально не готовы посмотреть на монстров, которых прятали с детского возраста в подвалах своей души. Не делайте задания, если хотите и дальше бежать в сторону выгорания и жестких кризисов личности. Многим нравится сгорать без остатка и возрождаться, но если вы устали это делать, тогда эта книга для вас.

Увидев себя истинного, вы поймете, каким хотите быть. Проблемы самооценки и вины перестанут существовать в вашем поле внимания. Гнев станет лишь контролируемым пламенем, а не ядерным взрывом, уничтожающим все живое в радиусе видимости. А любовь к себе (не путать с потворством желаниям) заполнит сознание и сердце и начнет изливаться на окружающих, программируя вашу реальность на изобильное существование.

## Об авторе

Я Алена Данилова – психолог, писатель и исследователь в области психологии. Уже больше 20 лет изучаю человеческое сознание и причины, побуждающие нас поступать так или иначе. Слежу, как психологические теории начала и середины XX века находят подтверждение в исследованиях современных ученых – физиков и нейробиологов. Пока искала любовь, достигла социального успеха – в 31 год стала директором государственного учреждения. Убила синдром самозванца дипломом психолога. Проводила тренинги личного роста и командной эффективности. Выступала на федеральных форумах с лекциями для групп более 300 человек. С помощью самопознания пришла к лучшей версии себя и достигаю своих истинных целей.

Почему я взяла на себя смелость написать такую книгу? За всю жизнь у меня было много взлетов, которые видели все окружающие: я социально успешна, у меня хорошая должность и стройное тело, я много путешествую и имею семейное благополучие. Но мои падения оставались только при мне. Не принято у нас, детей перестройки, рассказывать о своих кризисах. И создается впечатление, что у успешного успеха цена невысока. Я не спорю, если человек родился с золотой ложкой во рту, то да, возможно. Но у человека из обычной семьи, коим я являюсь, цена успеха может быть очень высокой, например, 10–20 лет пути совсем не туда, куда просится душа.

И на страницах книги я хочу приоткрыть завесу, рассказать свой опыт выхода из жизненных кризисов с помощью самопознания и дать работающие методики.

Возможно, эти методики подойдут не всем. Мы все разные, каждый ест свой собственный слоеный пирог из травм, обид, поведенческих программ и насущных проблем. И если начинка этого пирога хотя бы на четверть совпадает с начинкой из моего, книга вам поможет. Но пока не попробуете, не узнаете.

В своей методике я не ставлю во главу угла только западную психологию, а использую в работе с клиентами и труды отечественных психологов, и восточную философию. Почему? Ведь успешный успех – прерогатива запада. Не может подсознание человека с ментальным кодом мультфильма «Чебурашка» и кинофильма «Ирония судьбы, или С легким паром» принять постулаты, написанные человеком с ментальным кодом мультфильма про Микки Мауса и кинофильма «В джазе только девушки». Возможно, на сознательном уровне их и можно принять, но эффективность этого будет на уровне 10–20%.

Чем мой подход отличается от других? Я постоянно слежу за исследованиями российских и зарубежных ученых в области биохимии, маркетинга, квантовой физики и социологии и публикую статьи по этим темам в своем телеграм-канале. В течение нескольких лет я изучала труды ведущих современных специалистов в области нейропсихологии и нейробиологии, для того чтобы понять, как влияют на мозг те или иные инструменты работы с психикой.

Итак, если вы готовы познакомиться с моим нетривиальным взглядом на изучение собственной личности и достижение социального успеха, предлагаю начать.

## Введение

### Как получить максимальный результат от прочтения книги

Психология – наука, где сложно быстро измерить количественный результат. Работа с психологом занимает много времени, в том числе из-за особенностей нашей психической системы: некоторые осознания могут быть настолько печальны, что общее состояние ухудшается. У психики в этот момент просто нет ресурсов, чтобы переварить изменения, которые происходят. Поэтому важно следить за своим состоянием и не пытаться грубой силой взять то, что материально не увидеть.

Видимым результатом для вас может стать конспект или дневник, который я предлагаю начать вести параллельно с прочтением книги. Вы не только получите пользу от этого процесса, но и немного обманете свой мозг, который привык сразу получать вознаграждение за труд, делая какое-то действие. Именно из-за этой его особенности мы забываем на тренировки в фитнес-клубе и срываемся, бросая вредные привычки, – результат растянут во времени. А ежедневник с записями о выполненных упражнениях будет каждый раз напоминать о проделанной над собой работе и не даст прокрастинировать.

К тому же, здесь мы обращаемся к ученическому опыту, когда вы на протяжении долгого времени в школе дисциплинированно писали в тетради. Этот паттерн поведения остался у вас в подсознании и поможет в работе с книгой. Старайтесь максимально проанализировать ваши ощущения при прочтении книги, они тоже о многом смогут вам рассказать.

Можно делать записи и в электронном виде: заведите себе отдельную папку на компьютере или текстовый документ, где будут находиться все заметки о выполненных упражнениях.

Когда я тестирую в работе новый инструмент или читаю книгу по психологии, то всегда веду дневник или конспект. Для каждого исследования процессов психики человека – отдельный ежедневник или тетрадь. Важно работать с дневником наедине с собой, так вы не будете отвлекаться и лучше услышите себя.

Конспект помогает мне:

- Программировать мозг на новые позитивные модели поведения за счет использования мелкой моторики и приятных сенсорных воспоминаний. – Я пишу ручкой с мягким стержнем на гладкой бумаге, в процессе периодически пью чай с вкусняшкой. Для тех, кто увлекается различными ароматами, полезно будет поставить рядом аромалапочку или любой другой источник приятного запаха. Таким образом вы тренируете мозг включать приятные ощущения автоматически в то время, когда вы ведете дневник.

- Быстро находить нужную информацию, когда это необходимо, ведь важные для меня утверждения я тоже записываю.

- Проследить свой прогресс в самопознании, выполняя похожие задания в разные периоды времени.

- Снизить стресс, так как при анализе (в том числе и эмоциональных состояний) у нас включается та доля мозга, которая не отвечает за эмоции.

- Убрать тревогу. Когда мы пишем, мы сосредоточены не на самой мысли, а на саморефлексии. Потом, когда мы будем читать написанное, у нас будет уникальная возможность посмотреть на свое внутреннее состояние со стороны.

Помимо ведения конспекта и выполнения упражнений после каждой главы, используйте фрирайтинг – механическое последовательное записывание всех мыслей, которые приходят вам в голову. Это прямая работа с подсознанием. Отвечая на вопросы с помощью фрирайтинга, вы удивитесь тому, что находится на заднем плане сознания и влияет на ваши мотивы.

Если вы записываете позитивные утверждения, которые вам приглянулись, пишите их в настоящем времени. Это одна из техник нейролингвистического программирования. Вместо «Я не буду больше обижаться на человека» – «Я прощаю этого человека».

Если вы пока не готовы вести дневник с конспектом книги, значит, в данный момент для вашей психики в этом нет необходимости.

Также я рекомендую ежедневно практиковать медитации. Если вы введете их в свою жизнь, то процесс самосовершенствования пойдет быстрее, а самопознание станет намного приятнее. Одним из плюсов этого инструмента является то, что медитация ведет к увеличению концентрации серого вещества в тех областях мозга, которые участвуют в процессах обучения и памяти, самосознания и самоанализа, регуляции эмоций. Тем самым замедляется процесс старения.

Сегодня существует много приложений для медитации. При выборе аудиосопровождения внимательно прислушайтесь к своим ощущениям. Музыкальный фон и голос должны быть максимально для вас приятны и вызывать расслабление. И безусловно, они должны быть или рекомендованы практикующими психологами, или созданы под их руководством.

Мозг – сложная структура, и упражнения в этой книге специально подобраны для эффективной работы с ним. Они неоднократно опробованы психологами и имеют позитивный опыт применения. Упражнения помогут исправить негативные программы и создать новые нейронные связи. Важно, что большинство упражнений можно рассматривать как универсальные инструменты для работы с тем или иным деструктивным состоянием психики, которое пожирает ваши жизненные ресурсы.

## Самодиагностика

Если вы ежегодно проводите медицинское обследование организма, то необходимость проведения «психологического чекапа» не нужно вам объяснять.

Каждый кризисный период в жизни меняет наши психоэмоциональные показатели и когнитивные навыки. До кризиса вы могли быть веселым сангвиником, а после – стать эмоциональным холериком. Но на автомате вы продолжаете идти по дороге сангвиника и удивляетесь, почему прошлые инструменты не работают.

Ниже вы увидите таблицу показателей (я провожу по ней диагностику своих клиентов), по которым можете самостоятельно провести чекап своего психологического состояния, прежде чем начать работу с книгой. Эта диагностика покажет вам, каким главам и упражнениям в книге стоит уделить особое внимание. Пройдя самодиагностику, вы получите незаметного помощника в жизни – ваш психологический портрет, который одновременно является вашей картой ресурсов. Файл с ссылками на онлайн-тесты может по запросу получить каждый подписчик моего телеграм-канала «Психолог о самопознании» ([https://t.me/self\\_support1](https://t.me/self_support1)).

### Таблица диагностики (психологический портрет)

| Таблица диагностики (психологический портрет) |                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Параметр                                      | Результаты исследования                                                                                                                                                                                   |
| Профессиональная направленность               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Человек – человек</li><li>• Человек – художественный образ</li><li>• Человек – знаковая система</li><li>• Человек – природа</li><li>• Человек – техника</li></ul> |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Самооценка</b>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Завышенная</li> <li>• Адекватная</li> <li>• Заниженная</li> </ul>                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Мотивация на деятельность</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Профессиональная компетентность</li> <li>• Менеджмент</li> <li>• Автономия</li> <li>• Стабильность места работы</li> <li>• Стабильность места жительства</li> <li>• Служение</li> <li>• Вызов</li> <li>• Интеграция стилей жизни</li> <li>• Предпринимательство</li> </ul> |
| <b>Сила нервной системы<sup>1</sup></b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сильная</li> <li>• Средняя</li> <li>• Слабая</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Темперамент</b>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Холерик</li> <li>• Сангвиник</li> <li>• Флегматик</li> <li>• Меланхолик</li> </ul>                                                                                                                                                                                         |
| <b>Направленность личности</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• На себя</li> <li>• На дело</li> <li>• На общение</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Способности</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Математические</li> <li>• Музыкальные</li> <li>• Художественные</li> <li>• Артистические</li> <li>• Коммуникативные</li> <li>• Филологические</li> <li>• Технические</li> <li>• Спортивные</li> <li>• Организаторские</li> </ul> |
| <b>Стрессоустойчивость</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повышенная</li> <li>• Средняя</li> <li>• Низкая</li> </ul>                                                                                                                                                                       |
| <b>Сила воли</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Высокая</li> <li>• Средняя</li> <li>• Низкая</li> </ul>                                                                                                                                                                          |

<sup>1</sup> Единственный тест в таблице, который нужно проходить с помощью ручки и бумаги и строить графики. Но с помощью затраченных усилий вы сможете увидеть правдивую картину по поводу силы вашей нервной системы. Ничего лучше этого старого теста пока еще никто не придумал хотя бы потому, что он задействует еще и физиологические показатели.

|                                             |                                                                                                                      |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Внимание и память</b>                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Высокий уровень</li><li>• Средний уровень</li><li>• Низкий уровень</li></ul> |
| <b>Тип восприятия</b>                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Аудиал</u></li><li>• Визуал</li><li>• Кинестетик</li></ul>                |
| <b>Преобладающий архетип</b>                | <ul style="list-style-type: none"><li>• Главенствующие поведенческие программы</li></ul>                             |
| <b>Диагностика когнитивных способностей</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Высокий уровень</li><li>• Средний уровень</li><li>• Низкий уровень</li></ul> |



## Часть 1. Любовь

### 1. Самооценка

«Тебя красивой, конечно, не назовешь, но, когда ты смеешься, хочется быть с тобой рядом», – сказал мне как-то молодой человек, претендующий на мою благосклонность. Мне было 25 лет. Что может быть красивее молодой женщины в этом возрасте? Неважно, какого цвета волосы и каков вес, ведь уже есть ум и понимание жизни, а глаза светятся от бешеной энергии и желания нравиться.

Думаете, я его послала? Нет. Я рассмеялась, и мы продолжили отношения. Неужели можно настолько не любить себя, чтобы принимать и впитывать такие ужасные для женщины слова? Можно. Можно, если ты с детства не слышишь от папы или родственников мужского пола, что ты красивая. Можно, если на тебя обращают внимание парни, которые тебе не нравятся, а которые нравятся – не обращают. Можно, если ты случайно видишь своего первого парня с другой – более сексуально доступной девушкой. Конечно, вы расстались после этого, но внутренний критик не спал и долбал мозг фразой: «Это все из-за того, что ты страшная».

Как-то давно, когда вы были маленькими, кто-то сказал (вероятно, в грубой форме), что у вас слишком большой рост или лишний вес, крупный нос или кривые зубы. Возможно, это были люди с несформировавшейся психикой. Но вы это запомнили, поверили в свою некрасивость на основании одного субъективного мнения от человека, которого, может быть, больше никогда не увидите. И теперь вы доказываете, что это не так. Доказываете разными способами: не показываете отрицательные эмоции, достигаете не свои цели, делаете множество пластических операций, задерживаетесь допоздна на работе без оплаты сверхурочных, терпите абьюз, покупаете все, что предлагают, соглашаетесь пойти на вечеринку, когда не хочется.

Так вот, я вас обрадую. Некрасивых людей не существует, красивых тоже. Существуют установки от общества, навязанные паттерны поведения и программы восприятия реальности. Кем навязанные? Тем, кому выгодно, чтобы вы покупали товары и услуги, упали на работе, смотрели по телевизору передачи, листали ленту в соцсетях, неосознанно проживали жизнь и за этой круговертью не успевали задать себе ни одного стоящего вопроса.

С чего начать поднимать самооценку? С принятия себя – всех своих сторон, своей уникальности – и любви к себе. И плевать, что кому-то вы покажитесь некрасивыми, неправильными, неприятными, чересчур сдержанными или гиперэмоциональными. Фундамент вашей личности – это неповторимый коктейль, который вызывает у людей разную реакцию.

Попробуйте при очередном критическом высказывании в ваш адрес сказать этому человеку: «Мне неприятно, когда ты таким образом оцениваешь меня (мою внешность, мои способности)». Если услышите в ответ: «Это всего лишь шутка» или «Для тебя это проблема?», можно ответить: «Если мы оба знаем, что я не такой, зачем акцентировать на этом внимание?»

Тут важно понять, что идет борьба за влияние на вашу самооценку. Если сдадитесь, мило улыбнетесь, не отреагируете, тогда сами еще больше будете закапывать себя в яме самодеструкции. Наше эго готово пойти на все что угодно, чтобы увести нас от истинных себя для достижения мифической цели – всеобщей любви. Можно нравиться всем, если полностью игнорировать свои интересы. Но недолго. Потому что, если ты отказываешься от истинного себя, ты отказываешься от своей жизни.

Как понять, когда нужно отстаивать свое мнение, а когда можно посмеяться над собой со всеми? Ваше настроение подскажет. Если ощутили укол обиды или другие негативные эмоции, можно в вежливой форме сказать, что вам это не нравится.

Но помните, что зеркальные нейроны работают в две стороны. Уберите оценочные суждения и критикующие комментарии по поводу других людей из своей головы и с языка. Дайте возможность другим жить без вашего негативного мнения. Подумали что-то плохое о человеке – скажите ему комплимент. Это разорвет неблагоприятную цепочку мыслей в вашем сознании, которая может привести к усилению деструктивных программ. Конечно, бывают ситуации, когда нужно высказать свое отношение к ситуации, чтобы не было неприятных последствий для вас. В этом случае оценивайте не человека, а поступки.

## **Упражнения для поднятия уровня своей самооценки**

### ***Карта ресурсов***

В ежедневнике разделите страницу на два столбика и напишите слева свои достоинства, а справа – недостатки. Когда написали недостатки, переформулируйте их в достоинства (подберите антоним). Например: непунктуальный – все делаю вовремя (дисциплинированный). Поздравляю! Карта ваших ресурсных состояний готова. Если читать их хотя бы раз в неделю, вы заметите, как изменилась ваша жизнь.

В минуты сомнения в своей идеальности прочитайте свои положительные качества не менее пяти раз. Признавайте плохое, но акцентируйтесь на хорошем, держите внимание сознания на положительном.

### ***Визуализируем лучшую версию себя***

Поставьте на заставку в телефоне свое самое лучшее фото, которое вам нравится в любом эмоциональном состоянии. Не переживайте, если кто-то, увидев его, обвинит вас в нарциссизме, подсознательно этот человек будет считать вас лучше, чем он подумал. Потому что люди так устроены – они не могут сомневаться в уверенном в себе человеке.

### ***Ваш спусок Forbes и анти-Forbes***

Составьте два списка людей, которые сильно влияют своими оценочными высказываниями на вашу самооценку. Кто делает самый большой вклад в вас, а кто лишает активы? Рядом с каждым напишите, почему вам важно их мнение. Посмотрите на этот ответ, может, это не то, что вы бы хотели оставить в своей жизни. Укрепляйте связи с позитивными людьми: проводите время с теми, кто вас поддерживает и вдохновляет.

### ***Скажите «нет» самобичеванию***

Не ругайте себя ни вслух, ни мысленно. Вместо этого скажите: «Я ошибся и в силах это исправить». В этом мире и так достаточно людей с критичным мышлением. Не программируйте себя на чувство вины. Представьте, сказали бы вы это слово своему другу, если бы он так поступил?

### ***Создайте свой комфортный образ уверенности***

Бывает так, когда вам не хочется ничего, вы надеваете какую-то серую, незаметную, удобную одежду. А если вы знаете, что сегодня будет трудный день и необходимо придать себе уверенности, наполнить себя силой и энергией, то вы можете сделать это за счет внешнего вида. Деловой костюм подсознательно ассоциируется с властью, как и высокие люди. Поэтому элементы офисного стиля, высокие каблуки, дорогие аксессуары будут поддерживать вашу самооценку в течение дня.

## **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.