

А Н Н А К И Л О Ч Е К

to be better

АДВЕНТ КАЛЕНДАРЬ

31 ШАГ В НОВЫЙ ГОД

мотивационный марафон
для завершения года

•
карточки-помощники
на каждый день декабря

•
бережные рекомендации

Анна Килочек
To be better. Адвент-
календарь. 31 шаг в Новый год
Серия «Быть лучше.
Психология и саморазвитие»

<https://litres.ru/71095696>

To be better. Адвент-календарь. 31 шаг в Новый год: Издательство

АСТ; Москва; 2024

ISBN 978-5-17-167737-4

Аннотация

<p>Преддверие Нового года – это пора суеты, закупки подарков, а еще, что важно, подведения итогов. Саморефлексия по завершении значимого промежутка времени – это важнейший момент, на который действительно стоит найти время в череде бесконечных задач и дедлайнов. И чтобы помочь вам в подведении своих собственных итогов года, профессиональный психолог Анна Килочек, автор паблика «To be better. Психология и саморазвитие» во ВКонтакте, создала психологический адвент-календарь. Авторские карточки с чуткими и действенными рекомендациями на каждый день декабря помогут вам уделить себе и своему ментальному здоровью время, что сделает ваш

конец года более осмысленным. Всего 31 шаг – и вы войдете в наступающий год с осознанными целями и желаниями!</p>

Содержание

Друзья!	7
День 1. Список незаконченных дел	9
День 2. Цифровая уборка	12
День 3. Расхламление	15
День 4. Работа с интроектами	19
День 5. Упражнение «отпускаем проблему»	22
День 6. Отпускаем обиды	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Анна Килочек

To be better. Адвент-календарь. 31 шаг в Новый год

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Данная книга не является учебником по психологии.

Мнение автора может не совпадать с мнением издательства и редакции.

© А.В. Килочек, текст, 2024

© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2024

* * *



Друзья!



Многие из вас знакомы с адвент-календарями. В детстве мы находили в них шоколадки и конфеты, а сейчас их огромное множество: от календарей с косметикой до ювелирных украшений.

Этот адвент-календарь – ваш бережный мини-марафон на декабрь, который поможет привести мысли в порядок и действительно оставить то, что вам мешает, в уходящем году. А ещё с его помощью вы сможете спланировать наступающий год и при этом не прийти к празднику в усталости и растерянности.

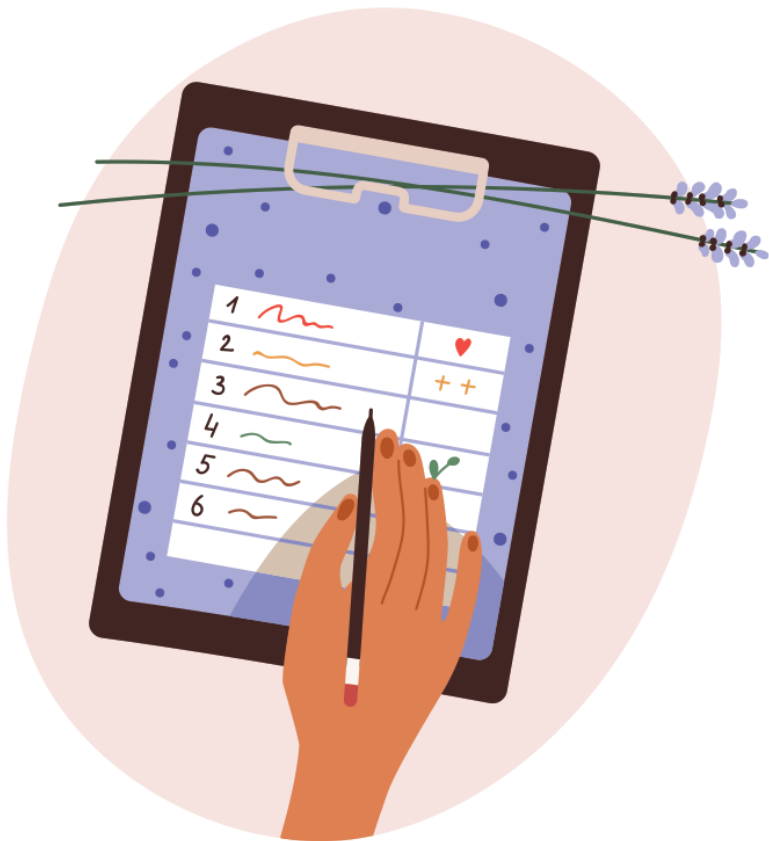
Буду рада, если вы пройдёте весь этот путь вместе со

мною и сотнями других участников, и мы с вами обязательно встретимся под бой курантов!

АННА КИЛОЧЕК,
автор проекта

to be better

День 1. Список незаконченных дел



Что точно не хочется брать с собой в Новый год – это долги. И если долги финансовые ситуативны, то долги в виде накопившихся задач в списке дел, до которых никак не доходят руки, есть наверняка у каждого.

Сегодня будем приводить их в порядок и получать за это прилив энергии.

- Первое, что нам нужно сделать, – выписать в блокнот **все дела, которые мы давно хотели сделать**, но так и не начали: пойти в спортзал, начать читать хотя бы по книге в месяц, начинать утро с медитации или зарядки... Пишем все, даже если в данный момент вам это кажется не очень реальным и актуальным.

- Следом идут **дела, которые вам обязательно нужно сделать**: сдать отчеты в налоговую, доделать проект на работе, посетить врача, помочь ребенку со стенгазетой и так далее.

- И последний блок – **ваши обещания другим людям**. Постарайтесь ничего не упустить!

А дальше – самое увлекательное! Начинаем ревизию!

- Лучшее всего начинать с обещаний другим людям: чаще всего они не требуют от нас много времени.

- Следующий шаг – выполнение обязательных дел. Возможно, некоторые из них будут вам неприятны, но, именно завершив их, вы почувствуете прилив сил и эмоциональный подъем, ведь они больше не будут тянуть из вас силы и пор-

тить настроение!

- Конечно, самый интересный для нас – список дел, которые мы хотели начать, но так и не начали или бросили на полпути. Нам важно понять, какие из этих желаний действительно **наши**, а какие мы почерпнули извне, приняли на себя, а теперь мужественно тащим годами из списка в список каждый Новый год...

Как определить ваши желания в списке?

- Изучить любимые сериалы, фильмы, книги, темы статей блогов. Чем занимаются ваши любимые герои? Какой жанр у прочитанных вами книг? Какие блоги вы изучаете в сети каждый день?

- Вспомните детство. Часто искренние желания и интерес остаются там, позже скрытые за «надо» и «положено».

- Представьте, чем бы вы занимались, если бы выиграли в лотерею и какое-то время вам не нужно было бы думать о финансовых и бытовых проблемах.

День 2. Цифровая уборка



Многие слышали про расхламление, и наверняка периодически каждый избавляется от ставших ненужными вещей. Но в процессе этой уборки мы зачастую **забываем про еще одну сферу нашей жизни, где мы подчас проводим даже больше времени, чем дома** (особенно в будни): это наши гаджеты.

Социальные сети

- Отписаться от заблокированных, неактивных страниц знакомых и страниц тех, с кем вы давно не общаетесь.
- Отписаться от сообществ, которые вы не читали уже больше нескольких месяцев.
- Найти сообщества, дублирующие контент друг друга, и выбрать одно.
- Отказаться от сообществ, новости которых влияют на вас негативно.
- Скрыть неинтересные новости из ленты.

Браузер

- Разобрать закладки.
- Удалить неработающие или неиспользуемые расширения.
- Почистить историю загрузок, кэш сайтов и т. д.
- Навести порядок в паролях.
- Разобрать папку с загрузками.

Смартфон

- Галерея: удалить дубли и неудачные фото, ненужные скриншоты, архив присланных медиа из мессенджеров.
- Приложения: попрощаться с неиспользуемыми, обновить и почистить кэш у нужных, при необходимости объединить их в папки по функционалу и темам.
- Платные подписки и сервисы: проверить и отключить ненужные.
- Списки дел, покупок, книг и так далее: удалить неактуальные.
- Контакты, которые мигрируют из телефона в телефон, но которыми вы ни разу не пользовались: стереть.

Важные правила цифровой уборки

Мы не начинаем изучать даже самые интересные рассылки и посты в процессе уборки: сложите их в отдельную папку и вернитесь к ним позже.

Сортировкой и обработкой информации лучше заняться после того, как вы удалите все ненужное.

Держите под рукой список задач, он вам пригодится.

День 3. Расхламление



О расхламлении в последние годы написано много книг и сотен статей.

Конечно, его можно (и нужно!) адаптировать под себя. Но начать можно с общей схемы.

Помогает в расхламлении и снижение визуального шума: хранить вещи на открытых полках в коробках, в папках одинакового цвета, одинаковых флаконах, банках и т. д.

- Расхламление не просто уборка. Его задача – избавиться от вещей, которыми вы не пользуетесь, а не просто протереть полки и аккуратно их сложить или убрать из виду.

- Нужно разбирать все вещи, а не только те, которые «под вопросом».

- Проще всего разбирать вещи по категориям, а не по комнатам. Например, в один день всю одежду, потом все книги, всю косметику и т. д.

- Разбираемся везде, а не только на видных местах. Иначе велик риск появления захламленных кладовок, кофров под кроватями, балконов и антресолей.

Вариант сортировки вещей:

- То, чем вы пользуетесь (эти вещи аккуратно убираем на полки и в шкафы так, чтобы это было удобно доставать и убирать после использования).

- То, что требует ремонта (займитесь этим в ближайшее время!).

- Вещи, которые можно продать или отдать: книги, игрушки и т. д.

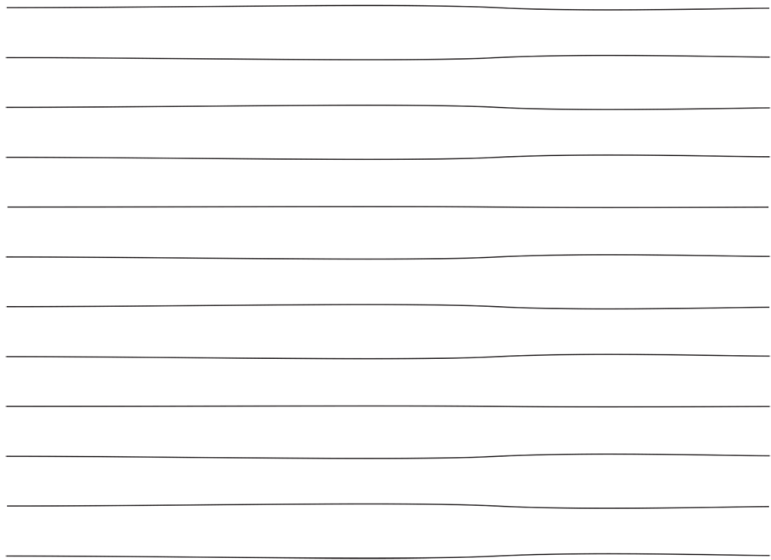
- Вещи на выброс.

Важные вопросы на время расхламления

КАКИЕ ВОПРОСЫ СТОИТ СЕБЕ ЗАДАТЬ?

- Действительно ли мне нужна эта вещь?
- Важны ли мне функции данной вещи или важен просто сам факт, что она у меня есть?
- Как часто я этим пользуюсь? Пользуюсь ли вообще?
- Хочу ли я пользоваться этим или я должна просто потому, что она у меня есть? (в первую очередь касается косметики, которая не подходит, одежды, которая сидит не так, как хотелось бы, и т. д.)
- Нравится ли мне эта вещь сейчас?
- Подходит ли мне эта вещь сейчас?
- Вызывает ли эта вещь приятные воспоминания?
- Какую потребность эта вещь помогает мне удовлетворить? Есть ли другие варианты?

ОТ ЧЕГО СТОИТ ИЗБАВИТЬСЯ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?



День 4. Работа с интроектами



Переходим от уборки вокруг себя к уборке в самом себе. Сегодня познакомимся с интроектами. Слово может быть незнакомым, но с ними точно встречался каждый. **Интроекты** – это установки, которые вложены в нас родителями, значимыми людьми и обществом, но которые не соответствуют нашему внутреннему миру.

Для этого лучше подготовьте записную книжку и блокнот. Идеально, если он будет небольшого размера и у вас войдет в привычку брать его с собой. Если вы уже ведете записи (дневник, ежедневник, другие письменные практики) на постоянной основе, можете выделить несколько страниц в них. Можно сделать таблицу или просто вести запись в три столбика (как на обратной стороне карточки) – как вам удобнее.

- Начинаем с первого столбца. В него мы записываем все неприятные мысли, которые на автомате всплывают в голове («да кому я такой(ая) нужен(на)», «я никчемн(на)» и т. д.). Важно постараться вспомнить все. Вы можете не помнить, кто вложил в вас эти мысли, да это не так и важно. Мы не ищем виноватых – мы переписываем эти установки.

- Во втором столбике мы запишем то, какое значение в эту установку вкладывает общество / родитель / значимый человек. Например, установку «*ты не в сказку попал*» можно расшифровать как «*чтобы что-то получить, придется хорошо потрудиться*». Проводим такую «дешифровку» по всем установкам из первого столбика, где можем.

- В третий столбик мы выписываем то, как бы мы эти установки хотели слышать, то есть бережные формулировки, подходящие именно вам.

- Если интроект не подходит вам вообще, если в него не заложено никакого важного и позитивного для вас значения, перепишите его с нуля. Например, «я неудачник» можно, минуя второй столбик, переписать в «я знаю, что это не так,

День 5. Упражнение «отпускаем проблему»



Иногда достаточно просто сформулировать проблему и проговорить ее, чтобы увидеть новые пути выхода из ситуации и успокоить навязчивые мысли.

- Выделите на выполнение упражнения 20–30 минут, в течение которых вас не будут беспокоить.
- Сядьте удобно, сделайте несколько глубоких вдохов и постарайтесь расслабиться.
- Вспомните проблему, мысли о которой не отпускают вас, отнимают силы.
- Попробуйте сформулировать эту проблему. Можно просто представить, как она выглядит, можно нарисовать, можно записать основные тезисы – как вам удобнее.
- Что эта проблема может сообщить вам? Как этот опыт может помочь вам в дальнейшем?
- Мысленно упакуйте проблему в письмо/посылку/коробку – и отправьте ее туда, где она больше не сможет вас тревожить!
- Если вы рисовали проблему или писали о ней, это письмо можно, например, сжечь, или отправить в плавание в виде бумажного кораблика по реке, или сделать из нее бумажный самолетик и выпустить из окна.

День 6. Отпускаем обиды



Обиды тоже лучше оставить в году уходящем. В первую очередь потому, что они вредят именно вам, забирают ваши внутренние ресурсы.

Обида – это реакция на несоответствие других людей

и их поступков нашим ожиданиям.

Три этапа проживания обиды:

- Осознать свои чувства и найти способ безопасно их выразить.
- Осознать, какие ваши потребности не удовлетворяются и как можно это исправить.
- Обдумать и при необходимости обсудить ситуацию, понять, возможен ли какой-то компромисс.

Если мы проходим все три этапа, мы получаем позитивный результат и можем «отпустить» обиду.

Важно: «отпустить обиду» не означает простить. Это значит отпустить разрушающие вас эмоции и дать себе возможность жить без них.

Одна из техник, позволяющая пройти эти этапы, – написание **«Письма обиды»**.

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.