КИРА АЛЕН

ЛИЧНАЯ СИЛА

21 ДЕНЬ К НОВОЙ СЕБЕ



МИНИ-КНИГА С ЗАДАНИЯМИ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Кира Ален

Личная сила: 21 день к новой себе

«Автор»
2025

Ален К.

Личная сила: 21 день к новой себе / К. Ален — «Автор», 2025

«Личная сила: 21 день к новой себе» — это не очередной марафон. Это путь домой. К себе.Ты устала быть сильной. Улыбаться, когда больно. Подстраиваться, когда хочется кричать. Терпеть, когда всё внутри просит: «Пожалуйста, выбери меня».Эта книга — как разговор с близкой подругой. Не с той, что даст совет. А с той, что сядет рядом, возьмёт за руку и скажет:«Ты — уже достаточна. Ты — не сломана. Ты — живая. И ты заслуживаешь быть собой».21 день — и ты научишься: • слышать свои желания, а не чужие ожидания; • ставить границы — мягко, но твёрдо; • возвращать энергию, голос, тело, радость; • любить — не роль, не маску, а себя настоящую.Здесь нет нравоучений. Только тёплые тексты, практики, поддержка и нежное напоминание:ты не одна.И ты всегда можешь вернуться к себе.

© Ален К., 2025
© Автор, 2025

Содержание

Личная сила: 21 день к новой себе 5
История. Женщина, которая боялась остаться одна в комнате 6
Практика: 15 минут тишины 7
Дневниковая работа 8
Поддержка от меня 9
День 2. ТЕЛО – МОЙ ДОМ, НЕ МОЙ ВРАГ 10
История. Тело, которое перестали слышать 10
Практика: возвращение в тело через прикосновение 10
Мини-наблюдение: 3 сигнала тела 10
Дневниковая работа 10
Поддержка от меня 11
День 3. ГОЛОС ИЗНУТРИ: НАЧНИ СЛЫШАТЬ СЕБЯ 12
История. Девочка, которая молчала 12
Практика: внутренний выбор 12
Мини-наблюдение: сигналы "нет" 12
Дневниковая работа 13
Поддержка от меня 13
День 4. ТЫ НЕ ОБЯЗАНА СПРАВЛЯТЬСЯ ОДНА 14
История. Женщина, которая всё тащила 14
Мини-наблюдение: где ты не просишь 14
Дневниковая работа 14
Поддержка от меня 15
День 5. МОЙ ВНУТРЕННИЙ РЕБЁНОК 16
История. Девочка, которую не обнимали 16
Конец ознакомительного фрагмента. 17

Кира Ален
Личная сила: 21 день к новой себе

Личная сила: 21 день к новой себе

Автор: Кира Ален
День 1. ВСТРЕЧА С СОБОЙ: «Я – это Я»
С чего начинается путь? Не с цели. И даже не с шага. Он начинается с паузы.

Ты живёшь в постоянном потоке: уведомления, просьбы, ожидания, срочности. Ты просыпаешься – и не успела вдохнуть, а уже внутри список: кого накормить, что оплатить, кого выслушать, кому угодить. И в этом водовороте нет тебя. Есть функция. Роль. Обязанность. А ты – где-то потерялась.

Мы привыкли бояться остановки. Боимся, что если замедлимся, всё рухнет. Что «не успеем». Но правда в том, что пока ты не вернёшься к себе – всё остальное будет не твоим. Ни счастье. Ни успех. Ни даже выбор. Потому что кто выбирает, если ты себя не слышишь?

Сегодня мы остановимся. Без вины. Без тревоги. Просто скажем: «Стоп. Я есть». Это не магия – это контакт. Это первый раз, когда ты встречаешь себя не через зеркало и не в списке дел, а в тишине.

История. Женщина, которая боялась остаться одна в комнате

Когда Марина (37 лет, двое детей) впервые осталась дома одна – без мужа, без детей, без звонков – она почувствовала не свободу, а панику. «Я не знала, кто я. Я не знала, чем заняться. Я сидела в тишине и плакала». Позже она призналась: это была первая встреча с собой за 12 лет. И с этого начался её путь – не к новым ролям, а к себе настоящей.

Практика: 15 минут тишины

1. Найди 15 минут, когда тебя никто не потревожит. Лучше утром или вечером.

2. Выключи звук на телефоне. Можно включить таймер на 15 минут.

3. Сядь удобно. Не стремись к «правильной позе». Главное – твоё спокойствие.

4. Просто сиди и наблюдай: как ты себя ощущаешь? Есть ли напряжение в теле? Какие чувства появляются?

5. Дыши медленно. Ты можешь плакать. Можешь скучать. Можешь хотеть убежать. Всё нормально.

6. После – запиши три фразы:

– Я чувствую…

– Мне тяжело, потому что…

– Я хочу…
Внутренний диалог: «Привет, Я»
Закрой глаза и представь, что ты видишь себя – ту, внутреннюю, забытую, заброшенную.

Скажи ей вслух или мысленно:

«Привет. Я знаю, что тебе тяжело. Я знаю, что я тебя не слышала. Но я пришла. Я больше не брошу тебя. Я хочу узнать тебя заново. Прости. Давай начнём сначала».

Дневниковая работа

Напиши письмо себе. Можешь начать с этих слов:

«Привет, Я. Я скучала по тебе. Я много лет жила, как будто тебя нет. Ты была глубоко внутри, спрятанная под страхами и обязанностями. Но теперь я хочу быть с тобой».

Не фильтруй. Не редактируй. Позволь себе говорить честно – хотя бы на бумаге.

Поддержка от меня

Ты не должна быть сильной. Ты не обязана знать, как именно «вернуться к себе». Твоя задача – просто быть здесь. Дать себе место. Простить себя за то, что забывала. Ты жива. И ты – уже достаточна.

Если сегодня ты просидела в тишине и ничего «не поняла» – отлично. Если ты злилась – это чувство. А значит, ты уже на связи с собой.

Я с тобой. Я верю в тебя. Завтра – новый шаг. Но сегодня – самый первый. И самый важный.

До завтра, любимая.

День 2. ТЕЛО – МОЙ ДОМ, НЕ МОЙ ВРАГ

Ты смотришь в зеркало и порой видишь не себя, а список претензий. Лишний вес. Усталый взгляд. Морщины. Мы так часто воспринимаем тело как проект на переделку. Оно должно быть стройнее, моложе, энергичнее. Но правда в том, что тело – это не объект. Это твой **дом**. Единственный. Построенный природой специально для тебя.

И пока ты живёшь в войне с ним, ты живёшь в войне с собой. Но ведь ты заслуживаешь мира, верно?

Сегодня мы начнём **возвращать себе тело не как форму, а как чувствование.**

История. Тело, которое перестали слышать

Инна, 29 лет, несколько лет игнорировала боли в спине. «Мне некогда», – говорила она. Пока однажды тело не остановило её само – госпитализацией. Позже она писала в дневнике: «Я бегала по делам, не слышала, как тело шепчет. Оно начало кричать. Теперь я слушаю, что оно говорит мне каждое утро, и стараюсь быть доброй хозяйкой для себя».

Практика: возвращение в тело через прикосновение

1. Найди 10–15 минут в тишине. Можно включить спокойную музыку или работать в полной тишине.

2. Сядь удобно. Закрой глаза. Положи руку на грудь, почувствуй дыхание.

3. Медленно и мягко прикоснись к рукам, плечам, животу, ногам, лицу. Проговори про себя или вслух: «Это моё тело. Я здесь. Я больше не отвергаю тебя. Я учусь быть рядом».

4. Важно не оценивать. Не критиковать. Просто быть с собой в контакте.

Мини-наблюдение: 3 сигнала тела

Сегодняшняя задача – заметить, **где в теле живёт усталость, тревога или радость.**

– Устала? Где это? Плечи? Шея? Спина?

– Радость? Где? Живот? Грудь? Лицо?

Почувствуй – и **позволь этому быть**, не меняя.

Дневниковая работа

Ответь письменно:

– Как я относилась к своему телу в последние месяцы?

– Где я себя предавала? Игнорировала сигналы? Убегала от усталости?

– Что я могу сделать уже сегодня, чтобы выразить телу заботу и благодарность?

Поддержка от меня

Твоё тело не просит быть идеальным. Оно просит быть услышанным. Оно хочет быть домом, где тебя любят. Даже если ты не в форме мечты. Даже если у тебя шрамы, целлюлит, седина. Ты – живая. И твоё тело ведёт тебя через жизнь. Оно заслуживает любви.

Сегодня ты сделала первый шаг к примирению. Я рядом. И я горжусь тобой.

Завтра ты узнаешь, как услышать голос внутри. А пока – просто побудь в себе. И скажи телу: «Спасибо».

День 3. ГОЛОС ИЗНУТРИ: НАЧНИ СЛЫШАТЬ СЕБЯ

Ты привыкла принимать решения, опираясь на то, что «нужно». Быть удобной. Подстраиваться. Сначала – семья, работа, обязанности. Потом – может быть, ты. Когда-нибудь.

Но у тебя внутри всегда был голос. Тихий, осторожный, иногда почти неслышный. Он шептал, чего ты хочешь, чего боишься, куда тебе сейчас нельзя. Но ты заглушала его – из страха, вины, спешки.

Сегодня ты начнёшь слышать себя. Не внешние голоса – родителей, партнёров, общества. А **свой**.

Он не прикажет. Он подскажет. Он знает путь. Потому что он – это ты настоящая.

История. Девочка, которая молчала

В детстве Таня боялась говорить «нет». Мама могла обидеться. Учитель – поставить двойку. Она привыкла подстраиваться. И, повзрослев, продолжила: соглашалась на неудобную работу, отношения без уважения, встречи, от которых уставала. Однажды на терапевтической сессии она сказала: «Я даже не знаю, чего хочу. Как это – слушать себя?»

С тех пор она училась заново слышать свой голос. И он оказался не слабым, а очень точным и ясным.

Практика: внутренний выбор

Сегодня ты потренируешься **делать выбор, ориентируясь на себя.**

1. Задай себе вопрос: «Чего я хочу прямо сейчас?»

2. Варианты могут быть простыми: отдохнуть, поговорить, побыть одной, съесть что-то вкусное, сделать растяжку.

3. **Позволь себе сделать хотя бы одно из этих желаний.** Маленькое, но настоящее.

4. Затем задай второй вопрос: «Что я делаю вместо этого?» – и посмотри на разницу.

Мини-наблюдение: сигналы "нет"

Сегодня улови в себе **три момента**, когда хочется сказать «нет», но ты почти сказала «да».

Запиши:

– Кто или что это было?

– Почему ты почти согласилась?

– Что почувствовала, когда удержалась от «да»?

Ты учишься честности. С собой и с другими.

Дневниковая работа

Ответь письменно:

– Что я делаю каждый день не потому, что хочу, а потому что «так надо»?

– Чего бы я хотела на самом деле, если бы никто не осуждал и не мешал?

– Что я готова сделать завтра, чтобы быть на шаг ближе к себе?

Поддержка от меня

Твой голос не испуганный. Не глупый. Не эгоистичный. Он – твой компас. Поначалу он звучит тихо, потому что слишком долго молчал. Но он оживёт. Он окрепнет. И ты снова станешь женщиной, которая знает, чего хочет – и не боится идти туда.

Я рядом. Я слышу тебя. И ты начинаешь слышать себя тоже.

День 4. ТЫ НЕ ОБЯЗАНА СПРАВЛЯТЬСЯ ОДНА

Мы живём в культуре героизма. Сильная женщина – та, что тянет. Молчит. Терпит. Держится. А ещё работает, заботится, выглядит, вдохновляет, не жалуется и всё умеет. Слишком долго нам внушали, что просить – это слабость. Что зависеть – стыдно. Что помощь – признак неспособности.

Но это – ложь. Настоящая сила – не в одиночной борьбе. А в умении **быть в связи**. Признавать: мне тяжело. Мне нужна рука. И в этом – нет слабости. В этом – человечность. И путь к исцелению.

История. Женщина, которая всё тащила

Оля, 42 года, двое детей, муж, бизнес. Она никогда не жаловалась. Справлялась со всем – на автомате. Пока однажды не проснулась с полной потерей энергии. «Я поняла, что всё это время тащила груз в одиночку, и никто не знал, как мне плохо. А я даже не пробовала сказать».

Позже она призналась, что самым трудным было не упасть – а **научиться говорить: “помоги мне”**. И с этого началась её настоящая жизнь, где она больше не была одна.

Практика: «Список поддержки»

1. Возьми лист бумаги. Напиши заголовок: «Моя опора».

2. Под ним – выпиши 3–5 человек, которые вызывают у тебя тепло, доверие, ощущение «я могу быть собой».

3. Если список пуст – это тоже важно. Напиши, кого бы ты **хотела видеть** в этом списке.

4. Отправь одному из них короткое сообщение: «Ты для меня важна. Просто хотела напомнить». Это не просьба, это жест связи.

Мини-наблюдение: где ты не просишь

Заметь в течение дня:

– Где ты могла бы попросить о помощи, но промолчала?

– Почему? Стыд? Страх отказа? Привычка?

– Что бы изменилось, если бы ты сказала: «Помоги мне, пожалуйста»?

Дневниковая работа

Ответь честно:

– Где я больше всего устаю от одиночной борьбы?

– Чего мне не хватает – поддержки, понимания, заботы, физической помощи?

– Что я могла бы позволить себе не делать одной?

Поддержка от меня

Ты не обязана тащить. Ты не обязана быть всесильной. Твоя ценность – не в умении терпеть боль, а в умении **жить по-человечески**.

Ты имеешь право быть слабой. Уставшей. Той, кто просит. Это не делает тебя меньше. Это делает тебя живой.

Сегодня ты сделала важный шаг – признала: тебе можно помочь. А завтра ты начнёшь говорить с собой ещё честнее.

Я с тобой. И я горжусь тобой.

День 5. МОЙ ВНУТРЕННИЙ РЕБЁНОК

Внутри каждой взрослой женщины живёт девочка. Иногда испуганная. Иногда забытая. Та, которой не дали быть собой. Которую ругали за чувства. Которая рано научилась быть «удобной», «хорошей», «правильной».

Эта девочка – не слабость. Это твоя самая уязвимая и настоящая часть. И если ты будешь продолжать её игнорировать, ты будешь чувствовать тревогу, пустоту, боль, злость. Но если ты дашь ей место, если подойдёшь и скажешь: «Я тебя вижу» – ты вернёшь себе силу.

Сегодня мы встретимся с ней. Не чтобы лечить. А чтобы быть рядом. С любовью.

История. Девочка, которую не обнимали

Марина, 36 лет, вспоминала: «Меня не хвалили. Не обнимали. Считалось, что если я не плачу – значит, всё хорошо. Я научилась молчать. А потом, во взрослой жизни, чувствовала, что во мне как будто нет жизни – только контроль и страх». В терапии она впервые в жизни услышала: «Ты имеешь право чувствовать». И впервые **обняла ту самую девочку в себе.** С этого дня началась её внутренняя мягкость, сила и принятие.

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.