

«Маленькие шаги.
61 совет для перемен»

семейный психолог

Марина Собенникова

Марина Собенникова
Маленькие шаги. 61 совет для
перемен. Семейный психолог

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72234430
ISBN 9785006751729*

Аннотация

«Маленькие шаги. 61 совет для перемен» – это тёплая книга, в которой ты найдёшь поддерживающие советы для каждого дня. Открывая любую страницу, ты получаешь напоминание о том, как мягко проживать перемены, быть честной с собой и заботиться о себе. Пусть эта книга станет твоим источником вдохновения, внутренней опорой и путеводителем на пути к гармонии.

Содержание

Совет дня №1: Контролируй гнев – иначе он будет контролировать тебя	7
Совет дня №2: Полюби понедельник – и он полюбит тебя	10
Совет дня №3: Раскрывай свой потенциал – не откладывай себя на потом	12
Совет дня №4: Принятие – это не слабость, это зрелость	14
Совет дня №5: Цени то, что имеешь – прежде чем это станет воспоминанием	16
Совет дня №6: Будь добра к себе – ты тоже человек	18
Совет дня №7: Отпускай – и освобождай место для нового	20
Совет дня №8: Сравнение – вор радости	22
Совет дня №9: Принятие тела – путь к любви к себе	24
Совет дня №10: Внутренний ребёнок – ключ к теплоте и целостности	26
Совет дня №11: Позволь себе не знать	28
Совет дня №12: Отдых – это не лень, это необходимость	30
Совет дня №13: Ты – не твоя продуктивность	32

Совет дня №14: Ошибки – это рост, а не провал
Конец ознакомительного фрагмента.

34

35

Маленькие шаги. 61 совет для перемен Семейный психолог

Марина Собенникова

© Марина Собенникова, 2025

ISBN 978-5-0067-5172-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Привет.

Эта книга – не просто сборник советов. Это путешествие. Встреча. Диалог. Это 61 маленький шаг к себе.

Каждый «Совет дня» – это как записка от близкого человека: «Я рядом. Я знаю, как тебе бывает. И ты не одна».

В этих строках – много личного. Моего, как психолога и как живого человека. И, возможно, твоего – если ты хоть раз чувствовала, что устала. Что потерялась. Что ищешь тепло, понимание, правду.

Эта книга не научит жить «правильно». Она не даст универсальных рецептов. Но она напомнит:

- Ты не должна быть идеальной.*
- Ты имеешь право быть уязвимой, живой, разной.*

– Всё, что ты чувствуешь – важно.

– Маленькие шаги – тоже шаги.

– А быть собой – это уже путь.

Можно читать по одному совету в день. Можно – наугад, когда особенно непросто. Можно возвращаться к тем, что отозвались сильнее всего. Можно – делиться с другими.

Но главное – не спеши. Читай с тишиной внутри. С чашкой чая. С ручкой и тетрадью. И пусть каждый день станет чуть теплее.

Спасибо, что ты здесь.

Спасибо, что выбираешь себя.

С любовью и уважением,

Марина Собенникова

Совет дня №1: Контролируй гнев – иначе он будет контролировать тебя

Гнев – это не зло, если ты умеешь его распознать и держать в рамках. Но если он управляет тобой, последствия разрушительны – для тебя, для близких, для отношений.

Чтобы научиться справляться с гневом, важно сначала понять его природу. Что именно вызывает твою вспышку? Ситуация, человек, прошлый опыт или боль, которая до сих пор не исцелилась?

Вот три типичных причины, которые я встречала как психолог:

– **Ты почти всегда на взводе.** Это может быть связано с хронической усталостью, невыраженными эмоциями, глубинными обидами.

– **Ты холерик по темпераменту.** Энергия и вспыльчивость у тебя от природы. Но темперамент – это не приговор.

– **Есть конкретные триггеры** – люди или обстоятельства, которые мгновенно выводят тебя из себя.

В каком пункте ты узнаешь себя? Или, может, сразу в трёх?

Что делать:

– Прими решение не реагировать бурно. Да, это реально. Проверено лично и многими клиентами.

– Сделай паузу. Когда чувствуешь, что начинаешь закипать – остановись. Отойди. Спроси себя: «Почему это меня так задевает?»

– Пропиши на бумаге: *что именно* в человеке или ситуации тебя злит? Почему именно это? Что внутри тебя реагирует?

– Возьми ответственность за реакцию на себя. Если ты видишь других – ты отдаёшь им власть над своим состоянием.

“Обвиняя в своей реакции других людей, вы ставите себя в положение безвольного раба, который зависит от капризов окружающих”

Дневниковое размышление:

«Когда я последний раз вспылила (ся)? Что я тогда чувствовала? Что бы я сделала иначе, если бы могла переиграть ту ситуацию?»

Задание:

Попробуй в течение дня **наблюдать за своими реакциями**. Не подавлять, не избегать, а замечать. Вечером запиши, **в какой момент тебе удалось сохранить спокойствие** – даже если на 5 секунд дольше, чем раньше. Это уже победа.

До завтра. И помни: каждый шаг к себе – это уже движение в нужную сторону.

Совет дня №2: Полюби понедельник – и он полюбит тебя

Есть люди, которые искренне ненавидят понедельник. Он кажется символом тяжёлой недели, рутины, обязанностей. Но на самом деле понедельник – это **новый шанс**. Это день, когда ты можешь начать всё сначала. С чистого листа. С новой привычки. С обновлённой веры в себя.

Попробуй вместо «опять понедельник» сказать: «ура, понедельник!». Сразу измени настроение. Понедельник – это день, когда отпуск стал ближе на неделю. Это день, когда у тебя есть энергия, идеи, новые планы.

Маленькие приёмы, как полюбить понедельник:

- Подготовь с вечера список приятных дел или целей
- Заведи свою маленькую «понедельничную» традицию (вкусный завтрак, любимая музыка)
- Одень что-то, в чём тебе особенно хорошо
- Вспомни, что ты уже пережила много понедельников – и всё было нормально :)

“Понедельник – это возможность, а не наказание. Сделай его стартом, а не стрессом”

Дневниковое размышление:

«Что я чувствую по утрам в понедельник? Как я могу изменить это ощущение на более лёгкое и вдохновляющее?»

Задание:

Напиши себе короткое письмо – как будто ты наставник себе в начале новой недели. Что ты скажешь себе с любовью, поддержкой и вдохновением?

До завтра. Понедельник – твой друг, а не враг.

Совет дня №3: Раскрывай свой потенциал – не откладывай себя на потом

Ты знаешь, что самая богатая земля – это кладбище? Там покоятся мечты, таланты, нереализованные идеи. Люди, которые не решились, не верили в себя, отложили на потом.

А ведь у каждого из нас есть способности, вложенные при рождении. Ты не просто так появилась в этом мире. У тебя есть предназначение, дело, свет, который ты можешь дать другим.

Что мешает нам реализовать себя?

- Страх неудачи
- Усталость и выгорание
- Сомнения: «А кто я такая, чтобы...»
- Ожидание «идеальных условий»

“Успешные люди отличаются от остальных не тем, что у них нет страхов, а тем, что они действуют несмотря на них”

Простой тест:

Возьми лист бумаги и напиши:

- Что я умею? (даже если это кажется мелочью – готовить,

слушать, сочинять сказки...)

– Что мне нравится делать?

– Что я хотела бы попробовать?

А теперь посмотри – сколько в тебе уже заложено!

Дневниковое размышление:

«Какие мечты я откладывала „на потом“? Что я могу сделать уже на этой неделе, чтобы приблизиться к ним хотя бы на шаг?»

Задание:

Выбери одну способность из списка и примени её сегодня: напиши пост, приготовь новое блюдо, позвони человеку, которому ты можешь помочь. Сделай шаг. Один. Он уже многое изменит.

До завтра. Мир ждёт твоего сияния.

Совет дня №4: Принятие – это не слабость, это зрелость

Мир постоянно подкидывает нам людей, которые не соответствуют нашим ожиданиям. Ситуации, которые выходят из-под контроля. Реальность, в которой что-то идёт не так. И часто мы боремся с этим, злимся, сопротивляемся.

Но принятие – это не капитуляция. Это понимание: *«Оно уже есть. Теперь что я могу с этим сделать?»*

Принятие – это когда:

- Ты перестаёшь воевать с тем, чего не изменить
- Ты перестаёшь переделывать других
- Ты позволяешь себе быть несовершенной

“Ты не обязана быть идеальной. Ты обязана быть живой”

Что помогает развивать принятие:

- Практика благодарности: даже в тяжёлом дне ищи 3 вещи, за которые можешь сказать спасибо
- Осознанное дыхание – когда эмоции накрывают
- Фраза: *«Я не обязана это контролировать»*

Дневниковое размышление:

«Что я сейчас не могу принять? Как изменилась бы моя

реакция, если бы я это отпустила?»

Задание:

Сегодня попробуй **не вмешиваться** в одну из ситуаций, которая тебя тревожит. Просто понаблюдай. Что произошло, когда ты отпустила контроль?

До завтра. Ты не обязана всё менять. Иногда достаточно просто быть.

Совет дня №5: Цени то, что имеешь – прежде чем это станет воспоминанием

Мы часто принимаем привычное как должное: семью, дом, здоровье, работу, близких. Только когда теряем – начинаем понимать, насколько это было важно.

Остановись на минуту. Взгляни вокруг. У тебя уже есть многое из того, о чём кто-то только мечтает.

Маленькая практика благодарности:

- Утром – назови три вещи, за которые ты благодарна
- В течение дня – замечай хорошее и проговаривай про себя: «Спасибо»
- Вечером – запиши, что сегодня было по-настоящему ценным

“Цени простое: тёплый чай, спокойный день, голос любимого человека. Это – и есть жизнь”

Дневниковое размышление:

«Что в моей жизни я давно не замечаю, но на самом деле – это сокровище?»

Задание:

Напиши письмо благодарности одному человеку – даже если не отправишь. Просто почувствуй, как это греет.

До завтра. Ценить то, что есть у тебя сейчас.

Совет дня №6: Будь добра к себе – ты тоже человек

Мы легко сочувствуем другим, но к себе – жестоки. Критикуем, обесцениваем, стыдимся своих слабостей. А ведь ты – такая же, как все. Ты заслуживаешь доброго отношения. Прежде всего – от самой себя.

Когда ты делаешь ошибку – представь, что это сделала подруга. Что бы ты ей сказала? Вот это и скажи себе.

“Ты не обязана быть железной. Ты имеешь право на усталость, сомнения, отдых”

Техника «Зеркало сочувствия»:

– Посмотри на себя в зеркало и скажи: «Я вижу, что тебе тяжело. Я рядом»

– Погладь себя по руке, обними – даже если сначала непривычно

Дневниковое размышление:

«Где я сейчас к себе чересчур строга? Что бы я хотела услышать от близкого человека?»

Задание:

Сделай сегодня что-то доброе **только для себя**. Без оправданий. Просто потому что ты есть.

До завтра. Ты – достойна заботы, и в первую очередь – своей.

Совет дня №7: Отпускай – и освобождай место для нового

Когда мы держимся за старое: обиды, отношения, мечты, которые уже не наши – мы не можем впустить новое. Жизнь становится тесной.

Отпускание – это не предательство, а забота о себе. Это честность: «Мне больше не подходит. Я выбираю другое».

Что можно отпустить:

- Страх, что не получится
- Ожидания от других
- Роли, которые тебе больше не подходят

“Чтобы впустить воздух, нужно открыть окно.
Чтобы начать жить иначе – нужно отпустить старое”

Дневниковое размышление:

«Что я давно тяну на себе, хотя это уже не приносит радости?»

Задание:

Сделай одно маленькое действие в сторону свободы: выброси вещь, удали чат, напиши «прости» или «я ухожу». Позволь себе обновление.

До завтра. Всё, что тебе нужно – уже рядом. Просто освободи для него место.

Совет дня №8:

Сравнение – вор радости

Одна из самых незаметных, но разрушительных привычек – сравнивать себя с другими. У неё тихий голос: «Смотри, у неё получилось», «Он уже добился большего», «Ты отстаёшь». И этот голос обесценивает то, что ты делаешь, чувствуешь, кем становишься.

Но у всех – разные стартовые условия. Разный путь. Разный ритм. То, что ты видишь снаружи – не вся картина. А ты – не копия. Ты – уникальный человек со своей скоростью роста.

“Единственный, с кем стоит себя сравнивать – это ты вчерашняя”

Что помогает не сравнивать:

- Благодарность за своё
- Осознание своей уникальности
- Умение радоваться за других, не обесценивая себя

Дневниковое размышление:

«Когда я сравниваю себя с другими – о чём я на самом деле тоскую? Что бы мне хотелось в своей жизни?»

Задание:

Найди сегодня повод гордиться собой. Не «вопреки ко-

му-то», а просто – за себя. И напиши об этом.

До завтра. Ты – это ты. И это достаточно.

Совет дня №9: Принятие тела – путь к любви к себе

Твоё тело – это не враг, не проект, не объект критики. Это дом, в котором ты живёшь. Оно слышит, когда ты его ругаешь. Оно запоминает, когда ты его игнорируешь. И оно благодарно, когда ты начинаешь относиться к нему с уважением.

Мы часто приучены смотреть на себя через призму недовольства: «живот не тот», «нос не такой», «надо бы похудеть». Но кто решает, каким тебе быть? Твоё тело – не для чужих взглядов. Оно – для жизни, чувств, движения, объятий.

“Полюбить себя – значит полюбить себя *в теле*,
а не *в идеале*”

Маленькие шаги к принятию:

- Благодарю своё тело вслух: «Спасибо, что ты двигаешься, дышишь, живёшь»
- Замени фразу «я должна» на «я хочу» в отношении ухода за собой
- Найди одну часть себя, которую ты уже любишь – и подчёркивай её

Дневниковое размышление:

«Что я чаще всего говорю себе про своё тело? Откуда во мне эти слова? Хочу ли я продолжать так говорить с собой?»

Задание:

Сделай сегодня что-то приятное для тела – не как обязанность, а как знак любви. Теплая ванна, растяжка, массаж, танец. Пусть тело почувствует: его любят.

До завтра. Ты красива – не несмотря ни на что, а потому что ты – ты.

Совет дня №10:

Внутренний ребёнок – ключ к теплоте и целостности

Внутри каждого из нас живёт ребёнок. Он помнит, как это – радоваться просто так. Он может плакать, когда больно, и смеяться без причины. Он тянется к любви, принятию и безопасности. Но часто, взрослея, мы оставляем его где-то в прошлом. А ведь он по-прежнему там. И он ждёт, что ты придёшь за ним. Погладишь по голове. Скажешь: «Я с тобой. Я вижу тебя. Ты не один (одна)».

“Целостность начинается с того, что ты не отказываешься от себя маленького (ой)”

Как услышать своего внутреннего ребёнка:

- Вспомни, чем ты любила заниматься в детстве
- Нарисуй детскую картинку или напиши письмо себе маленькой
- Обними себя. Серьёзно. Это работает.

Дневниковое размышление:

«Какая часть меня нуждается в заботе, которую я тогда не получила?»

Задание:

Сделай что-то детское и радостное – поиграй, потанцуй, почитай сказку. Или просто погладь плюшевую игрушку. И скажи себе: «Я с тобой. Всегда.»

*До завтра. Твоя внутренняя девочка заслуживает любви.
И ты можешь её дать.*

Совет дня №11:

Позволь себе не знать

В мире, где от нас ждут уверенности, планов и решений «на вчера», признаться в том, что ты чего-то не знаешь – кажется слабостью. Но на самом деле это огромная сила. Признание: *«Я пока не знаю. Я в процессе»*. Это открывает пространство для исследования, ошибок, свободы пробовать. Это снимает напряжение быть «всегда в курсе» и «всегда на высоте».

Ты не обязана знать всё. Иногда ты просто проживаешь день. И это нормально.

“Вопрос «а что, если...» может стать началом новой главы”

Что помогает быть в «не знаю»:

- Доверие: жизнь ведёт туда, где ты чему-то научишься
- Пауза: не все ответы рождаются сразу
- Разрешение себе быть в пути, а не в результате

Дневниковое размышление:

«Что я сейчас пытаюсь решить или понять, но чувствую замешательство? Что, если я пока просто побуду с этим?»

Задание:

Выбери вопрос, на который ты пока не знаешь ответ. На-

пиши его в дневнике – и просто оставь. Не требуй немедленного решения. Пусть он немного побудет рядом.

До завтра. Иногда «не знать» – это тоже мудрость.

Совет дня №12: Отдых – это не лень, это необходимость

Мы привыкли быть в движении. Делать, достигать, решать. И когда приходит усталость – появляется внутренний критик: «Ленишься», «Соберись», «Время не ждёт». Но правда в том, что без отдыха ты не можешь быть эффективной. Без отдыха ты теряешь контакт с собой.

Отдых – это не роскошь. Это забота. Это топливо. Это «я разрешаю себе дышать».

“Отдых – это то, что помогает тебе оставаться собой”

Формы здорового отдыха:

- Прогулка без телефона
- Молчание наедине с собой
- Любимое кино или книга
- Сон, смех, чай

Дневниковое размышление:

«Когда я в последний раз отдыхала *по-настоящему*? Что мне мешает сделать это чаще?»

Задание:

Планируй сегодня хотя бы 20 минут отдыха. Не в телефоне, не между делами – а настоящего, тёплого, восстанавли-

вающего. И пусть это будет важно.

До завтра. Отдохни. Ты этого заслуживаешь.

Совет дня №13: Ты – не твоя продуктивность

Мы так часто измеряем свою ценность через «дела»: что успела, сколько выполнила, кого спасла. Но ты – больше, чем список задач. Твоя ценность не уменьшается, если ты сегодня просто *есть*. Если ты дышишь, чувствуешь, наблюдаешь.

Ты не обязана быть полезной 24/7. Ты не машина. Ты человек. И ты имеешь право на паузы, на тишину, на просто быть.

“Ты ценной родилась. Остальное –
не доказательство, а проявление”

Как напомнить себе об этом:

- Сделай что-то просто потому, что хочется, а не потому, что нужно
- Остановись на минуту и скажи себе: «Я есть. И этого достаточно»
- Пролистай день не как чек-лист, а как фильм: что было красиво, живо, удивительно?

Дневниковое размышление:

«Где я путаю свою ценность с пользой? Что бы я делала сегодня, если бы знала, что уже достойна?»

Задание:

Выбери одно действие сегодня – не из долга, а из любви к себе. И пусть в этом будет твоя свобода.

До завтра. Ты не должна заслуживать своё существование – ты уже заслужила.

Совет дня №14: Ошибки – это рост, а не провал

Мы боимся ошибаться. Нас учили, что ошибка – это провал, повод для стыда, доказательство слабости. Но на самом деле ошибка – это урок. Это опыт. Это путь. И он гораздо честнее и глубже, чем иллюзия «идеальности».

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.