

ИРИНА ШНЫРОВА

# ОБНИМИ МЕЧТУ

ПУТЬ ПИСАТЕЛЯ



КНИГА О ТОМ, КАК МЕЧТЫ МОГУТ ИЗМЕНИТЬ РЕАЛЬНОСТЬ.  
БЕРЕЖНАЯ МЕТОДИКА ПРОБУЖДЕНИЯ ТВОРЧЕСТВА

# Ирина Шнырова

## Обними мечту. Путь писателя

### Серия «Новые авторы»

<https://litres.ru/72695536>

SelfPub; 2026

#### Аннотация

Вам знакомо чувство внутренней пустоты, которую ощущаешь, но не можешь объяснить? Будто внутри вас хранится забытый дневник: его страницы пусты, но вы знаете, что они должны быть полны жизнью.

Обними мечту. Путь писателя проводник, который поможет наполнить эти страницы. Это не просто методика, а личный разговор с автором, который проведёт вас за руку по лабиринту сомнений к источнику вдохновения. Всего 20 минут в день и вы научитесь слышать свой уникальный голос, договариваться с внутренним критиком и замечать знаки, которые посылает вам мир. Шаг за шагом творчество станет неотъемлемой частью вашей жизни ресурсом, который не забирает силы, а восполняет их.

Хотите перемен, но не знаете, с чего начать? Начните с этой книги и вы удивитесь, как постепенно ваша жизнь наполнится новыми красками, смыслом и вдохновением.

# Содержание

Введение	5
Часть I. Смета моей жизни	8
Фраза, которая изменила всё	8
Пересчёт проекта: из офиса в сказку	16
Календарный план судьбы	20
Упражнения	25
Упражнение 1.1 «Истоки радости»	25
Упражнение 1.2 «Две копилки»	27
Упражнение 1.3 «Баланс жизни»	29
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# Ирина Шнырова

## Обними мечту.

### Путь писателя

*Быть писателем – не значит игнорировать реальность. Это способ превратить её во что-то удивительное.*

# Введение

«Почему даже после выходных я чувствую усталость? Почему не умею по-настоящему расслабляться? И почему каждый раз, когда делаю передышку, меня гложет чувство вины?» – эти вопросы я задавала себе на протяжении нескольких лет, пока однажды черед удивительных совпадений не привела меня на путь писателя. Это был не простой поворот судьбы, но именно за ним я узнала, как мечты могут изменить реальность.

И сейчас бережно и шаг за шагом я хочу провести вас этим путём. Это не обычная дорога, и вдоль неё растут не цветы, а зеркала, отражающие потенциал. Мы заглянем в них вместе и увидим, как черты мечты постепенно проявляются, словно фотографии в руках творца.

«Обними мечту. Путь писателя» – не жёсткая инструкция, а бережная методика пробуждения творчества, основанная на моём собственном опыте. Она родилась из личных заметок: «Как научиться радоваться своим мечтам и создать чёткий план их воплощения? Как найти личный смысл и понять, что связывает нас с другими людьми, с будущим и с миром в целом? И наконец, как встроить это всё в свою жизнь?»

Где-то внутри каждого из нас уже живёт мечта – тихий, но настойчивый голос, что зовёт в этот путь. Мы прислуша-

емя к нему, сделаем своим главным проводником и вместе пройдем по живой тропе. Вам не понадобятся особые условия, только искреннее желание, телефон или ноутбук и готовность шагнуть навстречу себе. Эта книга станет компасом для души, который поможет расшифровать её послание через практики самовыражения, логотерапию и честный разговор с собой. Каждая глава в ней – новая тропинка в мире возможностей, каждое упражнение – ориентир для того, кто ищет гармонию и смысл.

На протяжении долгих месяцев я собирала заметки по логотерапии, записывала мысли и личные открытия. И однажды, во время практикума по метафорическим ассоциативным картам, в сознании возникла фраза: «Обними мечту». Тогда я впервые подумала о том, чтобы написать книгу, в которой не будет вымышленных событий и персонажей, а только честный разговор и понятные шаги навстречу мечте. Но ещё несколько месяцев продолжала делать отдельные заметки, а спустя полгода с удивлением обнаружила, что из этих разрозненных знаний складывается система. Из хаоса мыслей и открытий родилась гармония, а из идеи – название: «Обними мечту. Путь писателя».

Так появилась эта книга. Не в результате грандиозного озарения, а благодаря последовательной работе: день за днём, страница за страницей она стала ступеньками к мечте из кусочков правды, которую я собирала по крупичкам. И если вы читаете эти строки, значит, мои заметки перестали

быть просто файлом на рабочем столе ноутбука и превратились в честный диалог с вами. Именно в этой простоте, в этой искренности и есть самое ценное, и творчество начинается не когда-нибудь, оно уже здесь. В этих строчках. В этом моменте. В вас.

Эта книга для каждого, кто хочет пробудить в себе творческую энергию в любом проявлении. На её страницах я расскажу вам про путь к мечте и осмысленной жизни через творчество. После каждой главы я приготовила для вас не просто упражнения, а инструменты для трансформации – это возможность вступить в диалог с текстом, пропустить знания через сердце и руки и превратить теорию в личный опыт. Здесь не будет абстрактных советов – только практика, которая шаг за шагом раскрывает ваш уникальный голос.

Этой книгой можно пользоваться по-разному. Но я советую подходить к ней творчески. И да, если вам вдруг захочется её обнять – это нормально. Творческим людям положены маленькие странности, в них – наша суперсила. Обнимите её мысленно, пусть станет мостиком между «я должен» и «я хочу», и мы отправляемся в путь бережного пробуждения творчества.

# Часть I. Смета моей жизни

## Фраза, которая изменила всё

*Ставьте будильник на рассвет – а если проспите, встретите самое яркое солнце.*

Иногда самые важные встречи происходят тогда, когда мы меньше всего их ждём. Социальные сети – особенное место: там можно найти котиков, споры об искусстве и людей, которые меняют твою жизнь. Именно там, с одного случайного знакомства, начался мой путь писателя.

Я встретила женщину из другого города, но с удивительно близким мне мировосприятием. Много лет назад, в конце 90-х, она училась в моём родном городе. Сейчас же её профессиональный путь, как и мой, был связан с экономикой: я работала инженером-сметчиком в строительной отрасли, она – экономистом на крупном предприятии. Мы начали много общаться. Наши диалоги превратились в долгие, глубокие беседы о жизни, творчестве – обо всём, что нас по-настоящему волновало. И в этом потоке слов и мыслей она разглядела во мне то, что я сама оставила когда-то в далёком прошлом. Она сказала: «Ты же – писатель» и попросила придумать для её личного онлайн-проекта «Времена года»

короткие тексты-описания к четырём фотографиям. На них был изображён один и тот же величественный Храм на фоне природы. Все фотографии были сделаны с одного ракурса, но в разные времена года: осенью, зимой, весной и летом. И я написала. В стихах.

## Осень

*Что за художник золотом сусальным  
Раскрасил в эту пору небеса?  
Пусть осень шепчет голосом печальным,  
Мы продолжаем верить в чудеса.*

## Зима

*Зима укрыла белым покрывалом,  
Ещё прекрасней сделав древний Храм.  
В пейзаже том, от красок чуть усталом,  
Покой неспешный, что так нужен нам.*

## Весна

*И вот уже опять душа ликует,  
И про любовь мы снова видим сны,  
Как над голубкой голубок воркует  
В нежнейших трелях молодой весны.*

## Лето

*Становится на сердце горячее,  
Расплещет лето краски в небесах,  
Весёлый солнца лучик стал смелее,  
Он счастьем отражается в глазах.*

Я отправила ей стихи – и она заплакала. Через десятки километров между нашими городами до меня донёсся её голос: «Твои слова через слёзы попадают прямо в сердце». Теперь я часто вспоминаю эту фразу – она для меня словно поддерживающее послание от музыки.

На момент нашего знакомства я ещё не вела активно социальные сети, лишь немного писала про ценообразование в строительстве и изредка участвовала в марафонах для копирайтеров. Но благодаря этой встрече, этой фразе, я снова начала писать стихи. Недаром говорят про кризис сорока лет, когда переосмысливаешь свою жизнь, и словно кто-то или что-то свыше направляет тебя по истинному пути.

Через несколько месяцев пришло время и художественной прозы. Я создала творческое сообщество в соцсети и с энтузиазмом включилась в писательские марафоны. Но это было позже, а в тот год я вернулась к поэзии, от которой сознательно отказалась много лет назад.

Я не могу назвать себя начинающим автором в полном смысле этого слова, ведь когда-то давно мои стихотворения даже публиковали в газете. Только потом я сознательно ушла из творчества и не думала, что когда-то вернусь к нему

вновь. Не писала я почти двадцать лет. Но, как оказалось, всё в жизни происходит не случайно, и моё возвращение на путь писателя было предначертано заранее. И я обязательно расскажу вам об этом чуть позже в главе «Календарный план судьбы».

А сейчас мне очень хочется поделиться с вами историей удивительного совпадения. Это произошло спустя несколько лет после тех четырёх четверостиший для подруги. На очередном творческом марафоне участники писали тексты по картинам современных художников, и по его итогам четыре моих стихотворения вошли в межавторский сборник поэзии и прозы с одноимённым названием – «Времена года». Эта книга разлетелась по всей России. Несколько экземпляров заказали даже в ближнем зарубежье, а часть тиража передали в библиотеки, чтобы как можно больше читателей открыли для себя новую литературу. И только сейчас, набирая текст этой главы, я вдруг осознала такое совпадение.

Вот что значит живой диалог! Я разговариваю с вами на страницах этой книги и одновременно сама делаю удивительные открытия. «Времена года» стали для меня не просто темой, а символом творческого возрождения, и свой первый автограф я поставила именно на этой книге. Сейчас же я раскрыла её на странице с моим стихотворением «За стеклом», созданным под впечатлением от картины Анастасии Савичевой «Мунин»:

## За стеклом

*После длинного дня суматошного через сквер, мимо ярких витрин,*

*Вдоль огней, оформленья роскошного, зазывающих пёстрых картин.*

*Мимо всё! Так привычно, обыденно, день за днём всё одно напоказ.*

*Вдруг сверкнул синей гранью таинственно за стеклом одинокий топаз.*

*Средь витрин помещение тёмное, и горит огонёк в темноте,*

*Что-то манкое и потаённое – тайный знак на воздушном холсте.*

*Интерес пробуждает сознание и, меняя привычный маршрут,*

*Подошла рассмотреть очертание и застыла, поняв, что же тут.*

*В темноте не заметила издали цепкий взгляд наблюдающих глаз,*

*В чёрном клюве там тени ли, птицы ли был зажат ярко-синий топаз.*

*А к нему на цепочке серебряной чей-то гений подвесил часы,*

*И призыв тайных знаний поверенной стать диктуют*

*сквозь стёкла басы.*

*Стрелки бег свой мгновенно ускорили, замелькали  
кругами в глазах,  
Где-то плакали, где-то спорили, чей-то смех прозвучал  
в двух шагах.*

*Только взгляд, к циферблату прикованный, лишь круги,  
мыслей нет об ином.*

*Циферблат в мире грёз зачарованный. Миг – одна за  
прозрачным стеклом.*

*Вдоль витрины мелькают прохожие – все спешат по  
привычным делам.*

*Друг на друга совсем непохожие, мир раскрасил людей по  
цветам:*

*Фиолетовый – грусть и отчаянье; нежно-розовый –  
лёгкость, мечта;*

*Золотой – радость, счастье, признание; светло-серый –  
тоска, суета.*

*У преграды ни входа, ни выхода, и ладони упёрлись в  
стекло,*

*Как подсказка для верного вывода – в помещении стало  
светло.*

*Обернулась. Страх. Шок. Удивление. И три мира  
предстали в одном.*

*Дерзкий розыгрыш или видение? Может, всё лишь окажется сном?*

*Ущипнула себя – боль реальная. Нет, не сон – остаются следы.*

*Аномалия. Сфера порталная в свете яркой волшебной звезды.*

*Три дороги, три мира, три выбора: серый – дождик, мелькают зонты;*

*Белый – мягкость ангорского свитера; жёлтый – искры, улыбки, цветы.*

*Тайный смысл: помещенье – мир внутренний, а витрина – она же глаза.*

*Тёплый вечер и сладкий сон утренний, ясный день и ночная гроза...*

*Важно всё: и дела, и желание, будь собой и себе ты не лги.*

*И как только пришло осознание, снова улица, звуки, шаги...*

*Средь витрин помещение тёмное, будто ворон укрыл под крылом.*

*Вновь смотрю в место силы укромное. Никого за прозрачным стеклом.*

*И скажу вам одно в завершение: «В мире действий, забот и сатир выбирайте своё окружение, берегите свой внутренний мир!»*

# Пересчёт проекта: из офиса в сказку

*Иногда, чтобы найти себя, нужно не просто свернуть с проторенной дороги, а отважиться проложить совершенно новую, даже если все вокруг подумают, что ты сошёл с ума.*

Я всегда верила, что если разложить жизнь по полочкам и чётко следовать инструкции – всё сложится в идеальную картинку. Дома – заботливая мать, жена и хозяйка; на работе – примерный сотрудник с соблюдением трудового распорядка дня, со сверхурочными часами и вовремя сданными проектами. Я могла свернуть горы, но не чувствовала радости от их покорения. Мир стал набором задач, которые нужно выполнить безупречно, а я – механизмом, который эти задачи решает. Со стороны моя жизнь казалась идеальной: успешная карьера, уютный дом, стабильность. Но внутри разрасталась странная пустота. Сначала меня спасали книги, фантастические миры, в которые я погружалась перед сном, но со временем этого стало мало.

Выгорание? Да, я читала о нём. Хроническая усталость? Присутствовала. Эмоциональные качели? О, как мне это знакомо! Но остальные пункты как-то не сходились: я всё так же горела работой, укладывалась в сроки, дружила с коллегами и даже в выходные иногда заглядывала в офис по производственной необходимости. А нервное напряжение тем вре-

менем копилось, самочувствие ухудшалось, и в голове всё чаще звучал навязчивый вопрос: «Может, мне пора к психологу?»

И вот в один особенно мрачный зимний вечер, бездумно листая ленту в социальной сети, я увидела в рекомендациях пост. На фотографии была женщина, от которой буквально исходил внутренний свет, и в каждой строчке её поста чувствовались юмор, оптимизм и щедрое приглашение делиться этим состоянием с другими. Я зашла на её страницу. Оказалось, она сказкотерапевт из Нижнего Новгорода – моего родного города! – и у неё несколько тысяч подписчиков. Она рассказывала о самоисполняющихся сказках, и я поняла, что мне надо, вот прямо сейчас, создать свою сказку, исполняющую желание. Я написала ей сообщение и попросила научить меня этому искусству, примерно с той же настойчивостью, с какой дети требуют мороженое в магазине. И знаете что? Она не отказала! И стала для меня самым лучшим учителем, с ней я написала свою первую сказку. И оказалось, что метафоры лечат лучше таблеток. Так я пришла к художественной прозе. А вскоре создала своё творческое сообщество в социальной сети ВКонтакте, начала участвовать в писательских марафонах, где познакомилась с невероятными людьми, и обнаружила, что мир перестал быть серым и унылым. Творчество стало моей личной логотерапией – волшебной таблеткой, открывшей смысл. На марафонах я написала свои первые книги, и жизнь перестала быть набором одно-

типных дней. Да, заботы никуда не делись, и дела домашние никто не отменял, но в моей жизни всё ярче разгоралась путеводная звезда писателя: к поэзии добавились проза и ведение творческой группы.

Давным-давно, ещё во время пандемии, у меня была гениальная идея: не возвращаться на работу, а заняться чем-нибудь удалённым, но меня уговорили вернуться в офис. И я вернулась к стабильной зарплате, стабильным переработкам и стабильному чувству вины, когда всё же уходишь с работы вовремя. Я честно старалась успеть везде и объять необъятное, чтобы и дома, и на работе всё было идеально. С моим перфекционизмом получалось это хорошо, но «хорошо» это было только снаружи. Организм начал сопротивляться: стали отниматься руки, появились нарушения сна. Тело настойчиво намекало, что с моей гиперответственностью пора расставить приоритеты. И когда однажды по дороге с работы домой я чуть не потеряла сознание, поняла, что выбирать надо и выбирать срочно, пока с инсультом не оказалась в больнице. Весной 2025 года я уволилась, и мир не рухнул. Напротив, я поняла, что иногда увольнение – это не поражение, а победа над личным перфекционизмом. И именно в такие переломные моменты творчество становится верным способом вернуть себе себя.

Есть у меня дома «стена вдохновения», на которой висят грамоты, сертификаты и благодарности. Я смотрю на них и с гордостью вспоминаю прошлый путь. Я люблю свою

первую специальность. Помню, как на сцене актового зала Нижегородского государственного архитектурно-строительного университета мне торжественно вручили красные корочки – диплом инженера. С теплотой в душе и гордостью в сердце я вспоминаю все те годы, более двадцати лет, которые посвятила этой профессии. И уволилась я не потому, что работа была плохой – просто настал тот самый момент, когда пришлось делать выбор. А виной всему мой перфекционизм, желание везде успеть и невозможность отпустить контроль, что пагубно сказалось на здоровье. И я благодарна своим коллегам за их поддержку и понимание. В мой последний рабочий день они подарили мне на память несколько перевязанных лентой книг и небольшую картину, на которой был изображён милый котёнок с бабочкой на носу. Теперь эта картина висит на моей стене вдохновения рядом с грамотами, и когда я смотрю на неё, думаю о том, что жизнь – это не только гонка за достижениями. И так важно научиться замечать волшебство в мелочах: в лёгкости бабочки, в доверчивом взгляде котёнка, в поддержке тех, кто был рядом.

# Календарный план судьбы

*Спустя годы тихой грустью отзывается в сердце не груз ошибок, а эхо той возможности, на которую мы так и не решились.*

Я отчётливо помню тот день, когда мы переезжали в новую квартиру. Мне только что исполнилось шесть лет. Цвела весна, и весь двор утопал в ярко-жёлтых одуванчиках, от которых тянуло медовой горчинкой. Дом высокий, девятиэтажный. Квартиру нам дали на последнем этаже, и мне казалось, что жить я буду у самого неба. Тогда я не боялась высоты и любила смотреть сверху вниз на кроны деревьев и верхнюю часть города за Окой.

Теперь я живу там – на высоком берегу за рекой. А родительский дом после переезда ещё долго являлся мне во сне. Один и тот же сон, в котором мой девятый этаж был в огне, я видела на протяжении многих лет. Он пугал меня, и лишь спустя годы, получив образование психоаналитика, я смогла разгадать его послание.

Оказалось, что повторяющийся сон о горящем доме детства отражает неиспользованные или нераспознанные навыки и таланты, символизирует черты характера, чувства и мысли, которые человек склонен отрицать и подавлять. Этот огонь может означать внутренний конфликт, и здесь необ-

ходимо расставить приоритеты. И что удивительно, кошмар перестал мне сниться лишь после того, как я приняла важное решение – круто поменять свою жизнь.

Люди часто идут учиться на психологов, чтобы разобраться, прежде всего, с внутренними установками и проблемами. Как и многие, я пришла в эту профессию, чтобы сначала разобраться с собой. Мысль о визите к психологу вызывала у меня сопротивление, я не представляла, как и что я скажу постороннему человеку, но и идея поступить в институт для получения второго высшего образования казалось безумной, а ещё одна дополнительная нагрузка – неподъёмной.

И тогда судьба подкинула первый знак. Мне написала знакомая и поделилась впечатлениями о натальной карте, которая помогла ей понять свою роль в жизни в целом и в отношениях в частности. Она описывала результат, как проект жизненного пути, составленный Вселенной, и меня это заинтересовало, ведь я как раз искала подсказку, куда двигаться дальше и что со всем этим делать. В социальной сети я нашла астролога, она составила для меня натальную карту, и то, что я увидела в расшифровке, поразило меня до глубины души. Астролог рассказала не только про черты характера и склонность к профессиям, а даже про конкретные желания заняться психологией и завести кошку в возрасте сорока одного – сорока трёх лет. На тот момент мне было сорок два. Она не могла знать, о чём я думала весь год, но всё совпало. На мои сомнения о нехватке времени астролог ответила,

что, если звёзды так хотят, они помогут, а стоит пойти не по своему пути, могут подбросить дополнительные сложности. И буквально через несколько часов после нашего разговора я увидела рекламу набора на курс «Психоанализ». Обучение дистанционное, на базе высшего образования, с дипломом государственного образца и занесением в реестр. На тот момент действовала очень выгодная скидка. И я решилась.

А буквально за несколько дней до начала обучения я впервые сыграла в трансформационную игру с запросом о смене профессии. Проводник по игре предложила обозначить точные сроки, и я написала: «Октябрь 2024 года». Жизнь оказалась пунктуальной: диплом по программе «Психоанализ, психоаналитическая психотерапия и психоаналитическое консультирование в практике психолога» я получила в конце сентября 2024 года.

Астрология, интуиция и призвание помогли мне решиться сменить профессию. И теперь знания психоанализа стали моим верным помощником не только в жизни, но и в творчестве. Благодаря им я научилась анализировать художественные тексты, понимать мотивы персонажей и глубже чувствовать истории других авторов.

Так из мира точных расчётов и строительных проектов я с головой окунулась в мир фэнтези. Сердце и Вселенная подсказали мне иной путь – тот, где живут магия и добрые чудеса. Теперь я строю миры с той же аккуратностью, с какой когда-то рассчитывала сметы, и знаю, что даже сказка может

стать реальностью, когда у неё есть чёткая структура.

Я пришла в литературу не только с богатым воображением и точным инженерным подходом, но и с пониманием того, как устроено человеческое сердце. Сначала я научилась понимать людей, а затем перенесла эти знания в литературу. Так появились мои первые герои – живые, многогранные, с ясными мотивами и узнаваемыми эмоциями.

Кто я сегодня? Возможно, просто экскурсовод по мирам: создаю фэнтези-миры, где мосты строят не только из стали, но и из снов, а герои побеждают чудовищ не только мечом, но и пониманием; гуляю вместе с другими авторами по их сверхновым Вселенным, прикрепив бейдж «Бета-ридер»; и пишу стихи. В моих мирах живут рифмомаги и фейри, загадочные Тени и сладкоголосые Мелодонны, а в книжной лавке можно встретить настоящую фею, познакомиться с волшебными историями и почитать мою авторскую поэзию:

### Капсула времени

*У каждого из нас своя дорога,  
И в жизни не всегда она проста.  
Свой путь, порой, от самого порога  
Мы начинаем с чистого листа.*

*Порой в пути встречаются преграды,  
И словно в стену упираешься порой.*

*Но есть у жизни и достойные награды,  
Поэтому – сомнения долой!*

*А если обойти не можешь стену,  
Снеси её, освободи свой путь.  
Не поддавайся грустным мыслям плену,  
Чтобы в пути удачу не спугнуть!*

*Мечтай и делай, знай, что всё возможно!  
За тёмной ночью утро настаёт.  
Пусть временами будет в чём-то сложно,  
Откройся миру, и успех придёт!*

И в завершение этой главы скажу вам откровенно: я не исключаю возможности, что однажды вернусь в свою первую профессию, а путь писателя останется моей отдушиной и просто хобби. Поэтому держу руку на пульсе системы ценнообразования в строительстве и поддерживаю знания актуальными. Ведь, как бы там ни было, пока ты не напишешь несколько бестселлеров, книги не принесут тебе финансовой свободы, а создать даже один бестселлер – ой, как сложно. Хотя... Напишу-ка я про это сказку, исполняющую желания. И пусть всё сбудется!

# Упражнения

## Упражнение 1.1 «Истоки радости»

*Цель упражнения: понять, какое занятие в настоящем станет вашим наполнением и источником положительных эмоций.*

### **Шаг 1:** Подготовка.

Закройте глаза на пару минут и постарайтесь мысленно вернуться в своё детство.

### **Шаг 2:** Поиск истоков.

Запишите всё, что в детские годы приносило вам ощущения счастья, азарта и радости.

Вдохновляющие вопросы:

- Любили ли вы что-то мастерить, рисовать, лепить?
- Может, вы строили шалаши из одеял или города из конструктора?
- Шили одежду куклам или собирали модели кораблей?
- В какие сюжетно-ролевые игры вы играли?
- Во что вы любили играть с друзьями, а во что – в одиночестве?
- Коллекционировали ли что-то: камни, марки, наклейки, фантики?

· Возились ли с животными, наблюдали за насекомыми, сажали растения?

· Что вы любили читать и какие темы были вам особенно интересны?

### **Шаг 3:** Анализ находок.

Когда список готов (стремитесь к 15-20 пунктам), отложите его на 10 минут. Затем вернитесь, прочитайте и задайте себе вопросы к каждому пункту:

· Какое чувство/состояние давало мне это занятие? (Чувство свободы, контроль и порядок, радость, открытия, связь с природой, самовыражение, общение).

· Какие навыки я в нём использовал? (Фантазировать, систематизировать, убеждать, наблюдать, создавать красоту, физически активно действовать).

· Есть ли темы, которые касаются сразу нескольких увлечений? (Путешествия, забота, тайны, творчество, красота).

### **Шаг 4:** Связь с настоящим.

Выпишите 2-3 самые глубинные темы из вашего детства. Напротив каждой напишите 2-3 идеи, как эту тему вы можете развить в настоящем.

## Упражнение 1.2 «Две копилки»

*Цель упражнения: определить и зафиксировать вашу уникальность.*

### **Шаг 1:** Подготовка.

Настройтесь на поиск двух типов сокровищ:

1. Неочевидные навыки: глубинные, часто невербальные умения, приобретенные через личный опыт.
2. Уникальные ситуации: события, участником или свидетелем которых были лично вы.

### **Шаг 2:** Заполняем копилку «5 неочевидных навыков».

Подумайте о том, что вы умеете делать так, как никто другой из вашего окружения. Напишите список из 5 пунктов.

Наводящие вопросы:

- Что вы умеете делать руками? (Быстро печатать, идеально расставлять сервиз, делать красивые причёски, рисовать иллюстрации к текстам).
- В чём ваш особый взгляд? (Умение находить самые уютные кофейни в незнакомом городе, замечать неискренность, способность поддержать словом в нужный момент).
- Какие бытовые хитрости вы изобрели? (Знаете, как уговорить ребёнка надеть варежки или можете приготовить ужин из всего, что есть под рукой).

### **Шаг 3:** Заполняем копилку «5 уникальных ситуаций».

Ситуации могут быть забавными, трагическими, неловкими или просто странными. Главное – вы были там. Напишите список из 5 пунктов.

Наводящие вопросы:

- В каких интересных местах вы побывали?
- С какими необычными людьми сталкивались?
- Какие переломные моменты пережили?
- В каких объединениях по интересам состояли?

**Шаг 4:** Синтез.

Теперь соедините две части копилки. Выберите один навык и одну ситуацию из ваших списков (желательно, чтобы они не были связаны). Напишите ответ (3-5 предложений) на вопрос: «Как этот навык мог бы помочь мне в той ситуации?»

## Упражнение 1.3 «Баланс жизни»

*Цель упражнения: определить необходимые для полной жизни ресурсы.*

### **Шаг 1:** Введение в метафору.

Представьте, что ваша жизненная энергия и время – это валюта. За день вы тратите её на различные статьи расходов: работа, быт, общение, рутина. Так же вы получаете доходы: от занятий, которые вас наполняют, от людей, которые вдохновляют, и от моментов, которые дают силы.

### **Шаг 2:** Составляем список «Доходов».

Создайте колонку «Доходы: что меня наполняет». Запишите сюда всё, что даёт вам энергию.

Наводящие вопросы для поиска «доходов»:

- Какое дело заставляет вас забыть о времени? (Чтение книг, поход в музей, просмотр социальных сетей).
- Какие действия вас восстанавливают? (Чашка кофе, прогулка в парке, горячая ванна).
- После общения с какими людьми вы чувствуете наполнение?

### **Шаг 3:** Составляем список «Расходов».

Создайте колонку «Расходы: что меня истощает». Внесите сюда всё, что забирает вашу энергию, вызывает раздражение, тревогу, чувство опустошенности или бесполезно тра-

тит ваше время.

Наводящие вопросы для поиска «расходов»:

- Какие рутинные задачи отнимают больше всего сил? (Ежедневные отчёты, пробки, домашние задания с ребёнком).
- На что вы тратите силы только потому, что «так надо»? (Поддержание идеального порядка, общение в чатах, участие в мероприятиях из чувства долга).
- Общение с какими людьми отнимает у вас много энергии?

**Шаг 4:** Анализ баланса и выводы.

Теперь посмотрите на свои «доходы» и «расходы» и ответьте на вопросы:

1. Что перевешивает? В вашем энергетическом бюджете больше доходов или расходов?

# 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.