



Королев Константин. психолог

90 ДНЕЙ  
ДО  
СВОБОДЫ.  
ОСНОВАНИЕ

ПУТЬ ОСВОБОЖДЕНИЯ  
(Часть 1)

# Константин Юрьевич Королев

## 90 дней до свободы: Основание. Путь Освобождения (Часть 1)

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=72769552](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72769552)  
ISBN 9785006854215*

### **Аннотация**

«90 дней до свободы. Часть первая: Основание» – это 45-дневный практикум по трансформации личности. Он включает три этапа: осознание автоматических программ, исцеление детских травм и выстраивание здоровых границ. Каждый день содержит конкретные техники: медитации, письменные практики и упражнения. Методика сочетает современную психологию с авторскими разработками для самостоятельной работы. Это первая часть общего 90-дневного курса.

# Содержание

Королев Константин, психолог	12
90 ДНЕЙ ДО СВОБОДЫ	13
ОСНОВАНИЕ	14
Введение	16
ЗАКЛАДЫВАЕМ ФУНДАМЕНТ СВОБОДЫ	16
День 1	19
Притча о двух семенах	19
ТЕОРИЯ: ПЕРВЫЙ ШАГ К СЕБЕ	20
ПРАКТИКА: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВАШЕЙ СВОБОДЫ	22
Упражнение 1: «Археология желаний»	22
Упражнение 2: «Карта внутренней свободы»	23
Упражнение 3: «Голос души»	24
РЕФЛЕКСИЯ	24
АФФИРМАЦИЯ ДНЯ	25
Мантра для повторения	25
День 2: Диагностика. Карта моего внутреннего мира: какие роли я играю?	26
ПРИТЧА О МАСТЕРЕ И УЧЕНИКЕ	26
ТЕОРИЯ: ТЕАТР ВАШЕГО «Я»	27
ПРАКТИКА: СОЗДАНИЕ КАРТЫ РОЛЕЙ	30

Упражнение 1: «Галерея масок»	30
Упражнение 2: «Стоимость роли»	31
Упражнение 3: «Наблюдатель за масками»	31
РЕФЛЕКСИЯ	32
АФФИРМАЦИЯ ДНЯ	32
Мантра для повторения	33
День 3: Дневник как инструмент свободы.	34
Начинаем вести «Дневник Освобождения»	
ПРИТЧА О ДВУХ	34
ПУТЕШЕСТВЕННИКАХ	
ТЕОРИЯ: СИЛА СЛОВА,	35
ОСВОБОЖДАЮЩЕГО ДУШУ	
ПРАКТИКА: СОЗДАНИЕ ДНЕВНИКА	38
ОСВОБОЖДЕНИЯ	
Упражнение 1: «Ритуал начала»	38
Упражнение 2: «Первая запись –	38
знакомство с собой»	
Упражнение 3: «Формат будущих записей»	39
Упражнение 4: «Письмо самому себе»	40
РЕФЛЕКСИЯ	40
АФФИРМАЦИЯ ДНЯ	41
День 4: Осознанное дыхание. Ключ к доступу	42
в «здесь и сейчас»	
ПРИТЧА О МАСТЕРЕ И УЧЕНИКЕ	42
ТЕОРИЯ: МОСТ МЕЖДУ ТЕЛОМ	43
И СОЗНАНИЕМ	

ПРАКТИКА: ОСВОЕНИЕ ИНСТРУМЕНТА	46
Упражнение 1: «Знакомство с дыханием»	46
Упражнение 2: «Дыхание якорь»	47
Упражнение 3: «Дыхание 4-7-8» для успокоения	47
Упражнение 4: «Интеграция в повседневность»	48
РЕФЛЕКСИЯ	48
АФФИРМАЦИЯ ДНЯ	49
Мантра для повторения	49
День 5: Наблюдение за мыслями. Техника «Я мыслю, что я мыслю»	50
ПРИТЧА О ДВУХ ВОЛКАХ	50
ТЕОРИЯ: ИСКУССТВО БЫТЬ НАБЛЮДАТЕЛЕМ	51
ПРАКТИКА: СТАНОВЛЕНИЕ НАБЛЮДАТЕЛЕМ	54
Упражнение 1: «Мысль как объект»	54
Упражнение 2: «Дневник мыслей- наблюдателя»	55
Упражнение 3: «Дистанцирование от мыслей»	56
Упражнение 4: «Мета-позиция в действии»	56
РЕФЛЕКСИЯ	57
АФФИРМАЦИЯ ДНЯ	57

Мантра для повторения	58
День 6: Язык жертвы vs язык автора. Как я говорю о своей жизни	59
ПРИТЧА О ДВУХ САДОВНИКАХ	59
ТЕОРИЯ: СИЛА СЛОВА, СОЗДАЮЩЕГО РЕАЛЬНОСТЬ	59
ПРАКТИКА: ПЕРЕХОД НА ЯЗЫК АВТОРА	63
Упражнение 1: «Диагностика речевых паттернов»	63
Упражнение 2: «Трансформация языка»	64
Упражнение 3: «Осознанный диалог»	65
Упражнение 4: «Языковые якоря свободы»	65
РЕФЛЕКСИЯ	66
АФФИРМАЦИЯ ДНЯ	66
Мантра для повторения	67
День 7: Первое знакомство с Внутренним Критиком	68
ПРИТЧА О СТАРОМ УЧИТЕЛЕ И МАЛЬЧИКЕ	68
ТЕОРИЯ: КТО ТАКОЙ ЭТОТ НЕУГОМОННЫЙ КРИТИК?	69
ПРАКТИКА: ЗНАКОМСТВО С КРИТИКОМ	72
Упражнение 1: «Портрет Критика»	72
Упражнение 2: «Дневник критики»	73

Упражнение 3: «Разделение голосов»	73
Упражнение 4: «Исследование намерений»	74
РЕФЛЕКСИЯ	74
АФФИРМАЦИЯ ДНЯ	75
Мантра для повторения	75
День 8:Что такое подсознание? Метафора айсберга и садовника	76
ПРИТЧА О САДОВНИКЕ И НЕВИДИМЫХ КОРНЯХ	76
ТЕОРИЯ: МИР ПОД ПОВЕРХНОСТЬЮ СОЗНАНИЯ	77
ПРАКТИКА: ЗНАКОМСТВО С ПОДСОЗНАНИЕМ	81
Упражнение 1: «Карта моего айсберга»	81
Упражнение 2: «Диалог с садовником»	82
Упражнение 3: «Наблюдение за автопилотом»	83
Упражнение 4: «Благодарность подсознанию»	83
РЕФЛЕКСИЯ	84
АФФИРМАЦИЯ ДНЯ	84
Мантра для повторения	85
День 9:Практика благодарности. Создание плодородной почвы для изменений	86
ПРИТЧА О ДВУХ ПУТНИКАХ	86
ТЕОРИЯ: МАГИЯ БЛАГОДАРНОСТИ –	87

НЕ МИФ, А НАУКА	
ПРАКТИКА: СОЗДАНИЕ ПОЧВЫ ДЛЯ РОСТА	90
Упражнение 1: «Трехминутная благодарность»	91
Упражнение 2: «Дневник благодарности»	92
Упражнение 3: «Благодарность в трудном»	92
Упражнение 4: «Благодарственное письмо»	93
РЕФЛЕКСИЯ	93
АФФИРМАЦИЯ ДНЯ	94
Мантра для повторения	94
День 10: Осознание тела. Где живут мои блоки и зажимы	95
ПРИТЧА О МУДРЕЦЕ И РЕКЕ	95
ТЕОРИЯ: ТЕЛО КАК КАРТА НАШЕЙ ПСИХИКИ	95
ПРАКТИКА: ВОССТАНОВЛЕНИЕ КОНТАКТА С ТЕЛОМ	99
Упражнение 1: «Сканирование тела»	99
Упражнение 2: «Дневник телесных ощущений»	100
Упражнение 3: «Дыхание в напряжение»	100
Упражнение 4: «Телесная метафора»	101
РЕФЛЕКСИЯ	101
АФФИРМАЦИЯ ДНЯ	102
Мантра для повторения	102

День 11: Мои истинные ценности. Что для меня по-настоящему важно	103
ПРИТЧА О СТАРОМ РЫБАКЕ И БИЗНЕСМЕНЕ	103
ТЕОРИЯ: КОМПАС НАШЕЙ ДУШИ	103
ПРАКТИКА: ОБРЕТЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО КОМПАСА	107
Упражнение 1: «Моменты полноты жизни»	107
Упражнение 2: «Шкала ценностей»	108
Упражнение 3: «Тест на правду»	109
Упражнение 4: «Ценности и повседневность»	109
РЕФЛЕКСИЯ	110
АФФИРМАЦИЯ ДНЯ	110
Мантра для повторения	111
День 12: Выявление основных потребностей (по Маслоу/НФП)	112
ПРИТЧА О ГОЛОДНОМ ЧЕЛОВЕКЕ И МУДРЕЦЕ	112
ТЕОРИЯ: ПИРАМИДА ПОТРЕБНОСТЕЙ – ФУНДАМЕНТ НАШЕГО БЫТИЯ	113
ПРАКТИКА: ДИАГНОСТИКА И УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ	117
Упражнение 2: «Сигналы неудовлетворенных потребностей»	118

Упражнение 3: «План заботы о потребностях»	118
Упражнение 4: «Дневник потребностей»	119
РЕФЛЕКСИЯ	119
АФФИРМАЦИЯ ДНЯ	120
Мантра для повторения	120
День 13:Медитация «Безопасное место» для подсознания	122
ПРИТЧА О ВНУТРЕННЕМ УБЕЖИЩЕ	122
ТЕОРИЯ: СОЗДАНИЕ ВНУТРЕННЕЙ ГАВАНИ	122
ПРАКТИКА: СОЗДАНИЕ ВНУТРЕННЕГО УБЕЖИЩА	126
Упражнение 2: «Обустройство пространства»	127
Упражнение 3: «Якорь безопасности»	128
Упражнение 4: «Экологическая проверка»	128
РЕФЛЕКСИЯ	129
АФФИРМАЦИЯ ДНЯ	129
Мантра для повторения	130
Конец ознакомительного фрагмента.	131

**90 дней до свободы:  
Основание  
Путь Освобождения  
(Часть 1)**

**Константин  
Юрьевич Королев**

© Константин Юрьевич Королев, 2025

ISBN 978-5-0068-5421-5 (т. 1)

ISBN 978-5-0068-5422-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Королев Константин, психолог**

**90 ДНЕЙ ДО СВОБОДЫ**

# ОСНОВАНИЕ ПУТЬ ОСВОБОЖДЕНИЯ (Часть 1)

*Посвящается моему отцу Юрию Александровичу которого уже нет с нами, моей маме Галине Антоновне и моей жене Марии Владимировне – за бесконечную любовь и поддержку во всех моих начинаниях.*

**Королев Константин** – психолог, посвятивший более десяти лет исследованию внутреннего мира человека через призму психологии, эзотерики и религии. Эта книга – плод его личного пути и практического опыта, система, рожденная для того, чтобы стать вашим проводником к настоящей свободе.

**«90 дней до свободы. Часть первая: Основание»** – это начало преобразования, 45-дневный практикум по расчистке фундамента вашей личности. Вы осознаете автоматические программы, исцелите детские травмы и научитесь выстраивать здоровые границы – чтобы во второй части построить жизнь своей мечты.

*«Самые прочные цепи – те, что скованы нашим собственным умом. И самые сладкие звуки – это звон ключей»*

*чей, которые мы нашли, чтобы освободиться».*

# Введение

## ЗАКЛАДЫВАЕМ ФУНДАМЕНТ СВОБОДЫ

Перед вами – первый том системы «90 дней до свободы». И он – самый важный. Почему? Потому что невозможно построить новый, светлый дом на заросшем, неустойчивом фундаменте, где покоятся обломки старых ран, обид и ограничений.

**Эти первые 45 дней – наша главная «раскопка».** Мы будем бережно, но настойчиво расчищать пространство вашего внутреннего мира. Мы не будем ставить рекордов и гнаться за быстрыми результатами. Наша задача – честная диагностика и тщательная работа с тем, что мешает вам дышать полной грудью.

**Что такое «фундамент» в нашей системе? Это три ключевых этапа:**

– **Дни 1—15: ПРОБУЖДЕНИЕ.** Мы учимся осознавать свои мысли, эмоции, телесные зажимы. Выключаем автопилот и начинаем видеть те невидимые программы, которые управляли вашей жизнью.

– **Дни 16—30: ИСЦЕЛЕНИЕ.** Мы спускаемся в глубины подсознания, чтобы найти корни ваших сегодняшних проблем. Работаем с детскими установками, родительскими сценариями, старыми обидами. Это этап глубокого очищения.

– **Дни 31—45: ТРАНСФОРМАЦИЯ.** Мы учимся выстраивать новые, здоровые отношения: с собой, с близкими, с деньгами, с миром. Мы превращаем боль прошлого в опору и мудрость.

### **Чего НЕ ждать от этой книги?**

Не ждите, что через 45 дней все проблемы волшебным образом исчезнут. Не ждите постоянного состояния эйфории. Работа с подсознанием – это труд, и иногда он бывает болезненным.

### **Что вы ПОЛУЧИТЕ, пройдя эту книгу?**

Вы получите то, что не купишь ни за какие деньги – **прочный, стабильный внутренний стержень.** Вы научитесь слышать себя, понимать истинные причины своих поступков, отличать свои желания от навязанных. Вы отпустите тонны старого, отравляющего душу груза. Вы сделаете самый главный шаг – перестанете быть жертвой обстоятельств и станете автором своей жизни.

**Этот том – ваш пропуск в новую реальность. Том**

второй будет посвящен созиданию, полету и воплощению мечтаний. Но чтобы взлететь, нужна прочная взлетная полоса. Её мы и построим с вами в ближайшие 45 дней.

**Доверьтесь процессу. Дайте себе время. И сделайте первый шаг.**

С верой в ваш путь,  
Королев Константин

**P.S. Помните:** если вы будете идти последовательно, не пропуская дни, ведя дневник и оставаясь честным с собой, результат превзойдет все ваши ожидания. Ваша свобода уже ждет вас под слоями старых программ. Пора её освободить.

# День 1

## Старт. Чего я хочу на самом деле?

### Притча о двух семенах

В одном саду росли два семени. Первое спрашивало: «Что мне делать? Каким мне быть?». Оно прислушивалось к ветру, к дождю, к советам птиц, и выросло в то, чего от него ждали окружающие. Второе семя спросило: «Кем я хочу быть? Что живет в моей сердцевине?». Оно прислушалось к тихому голосу внутри и стало уникальным цветком, которого раньше не видел мир.

Сегодня вы – второе семя. Первый день пути начинается с самого важного вопроса, который мы редко себе задаем: **«Чего я хочу на самом деле?»**

Большинство из нас живет по инерции, выполняя ожидания других:

- Родителей, которые представляли нашу жизнь определенным образом
- Общества, которое навязывает стандарты «успеха»
- Внутреннего Критика, который шепчет: «будь как все, не выделяйся»

**Свобода начинается с честного диалога с самим собой.** Не с того, что «нужно» или «должен», а с тихого голоса души, который знает ваш истинный путь.

## **ТЕОРИЯ: ПЕРВЫЙ ШАГ К СЕБЕ**

Вы держите в руках эту книгу не случайно. Что-то внутри вас подсказало, что пришло время перемен. Возможно, вы чувствуете легкое беспокойство, тревогу или смутную тоску по чему-то большему. А может, просто понимаете: жизнь идет, но чего-то важного в ней не хватает.

### **Давайте начнем с правды.**

Большинство из нас живет чужой жизнью. Мы выполняем роли, навязанные нам с детства: хороший ребенок, успешный профессионал, надежный партнер. Мы так привыкаем к этим маскам, что забываем, кто мы под ними. Наши желания подменяются ожиданиями окружающих, а мечты – социальными стандартами «успеха».

### **Но сегодня все меняется.**

Сегодня мы задаем самый важный вопрос, который большинство людей боится задать себе: «Чего я хочу на самом деле?»

Не «что я должен хотеть», не «что от меня ждут», не «что принято хотеть в моем возрасте/статусе/круге общения».

А что хочет моя душа? Что принесет мне настоящее удовлетворение? Какая жизнь заставит мое сердце биться чаще?

### **Почему это так страшно?**

Потому что, признавшись себе в истинных желаниях, мы берем на себя ответственность за их воплощение. Проще жить в неопределенности, говоря «я не знаю, чего хочу», чем признать: «я знаю, чего хочу, но боюсь этого достигать».

**Свобода – это не отсутствие ограничений.** Это состояние, в котором ваши действия согласованы с вашими глубинными ценностями и желаниями. Это жизнь, в которой вы – автор своей судьбы, а не зритель в театре чужой пьесы.

Представьте на мгновение, что все социальные ожидания, финансовые ограничения, страхи и сомнения исчезли. Остались только вы и чистое пространство возможностей.

### **Кто вы в этом пространстве?**

### **Что вы выбираете?**

**Как звучит голос вашей души, когда ему ничто не мешает?**

Сегодня мы начинаем слушать этот голос. Не торопитесь. Не оценивайте свои ответы как «правильные» или «непра-

вильные». Просто позвольте себе услышать то, что живет внутри вас давно, но, возможно, не решалось прозвучать.

Запомните: не бывает «недостойных» или «глупых» желаний. Бывают только ваши желания. И каждый раз, когда вы отрицаете их, вы отказываетесь от части себя.

**Этот день – начало возвращения к себе.**

## **ПРАКТИКА: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВАШЕЙ СВОБОДЫ**

### **Упражнение 1: «Археология желаний»**

*Вспомните себя в детстве, до того как мир рассказал вам, «как надо».*

**Что приносило вам радость в 7—10 лет?**

(Не оценивайте, просто запишите первые пришедшие в голову воспоминания)

---

**О чем вы мечтали, когда оставались наедине с собой?**

---

**Какое занятие заставляло вас забывать о времени?**

---

**Что из этого до сих пор отзывается в вашей душе?**

---

## **Упражнение 2: «Карта внутренней свободы»**

*Ответьте на вопросы, представляя, что у вас есть полная свобода выбора:*

**Если бы не было ограничений, как бы выглядел мой идеальный день?**

Утро: \_\_\_\_\_

День: \_\_\_\_\_

Вечер: \_\_\_\_\_

**Какие три вещи я бы перестал/перестала делать?**

---

---

---

**Какие три вещи я бы начал/начала делать?**

---

---

---

**С кем бы я проводил/проводила время?**

---

**Где бы я жил/жила?**

---

## **Упражнение 3: «Голос души»**

*Закройте глаза, сделайте 5 глубоких вдохов. Положите руку на сердце и спросите:*

**Чего я хочу на самом деле?**

(Запишите первый ответ, который придет)

---

**От чего моя душа поет?** \_\_\_\_\_

**Что заставляет меня чувствовать себя живым/живой?**

---

**Если бы мне осталось жить год, что бы я сделал/сделала обязательно?**

---

## **РЕФЛЕКСИЯ**

**Вопросы для осмысления:**

- то меня удивило в моих ответах?
- Какое желание было самым неожиданным?
- Что я чувствую, признаваясь себе в этих желаниях?
- Какие страхи возникают, когда я думаю о воплощении этих желаний?

## **АФФИРМАЦИЯ ДНЯ**

*«Я доверяю своим желаниям. Они – компас моей души»*

## **Мантра для повторения**

*«Мои желания важны и достойны воплощения»*

*Завтра мы продолжим исследовать вашу внутреннюю карту. Сегодня просто поблагодарите себя за смелость начать этот путь.*

*«Ваши истинные желания – не случайность. Они – голос вашего предназначения. Прислушайтесь.»*

## **День 2: Диагностика. Карта моего внутреннего мира: какие роли я играю?**

### **ПРИТЧА О МАСТЕРЕ И УЧЕНИКЕ**

*Один мастер театрального искусства привел ученика в заброшенный театр. «Сегодня ты получишь главный урок», – сказал мастер и подвел юношу к комнате с костюмами.*

*«Посмотри на эти наряды. Каждый костюм – это роль, которую ты когда-либо играл. Вот мундир воина – ты надевал его, когда нужно было сражаться. Вот плащ мудреца – его ты носил, когда требовалось дать совет. А вот шутовской колпак – в нем ты веселил других, скрывая собственную грусть.»*

*Ученик с изумлением смотрел на десятки костюмов. «Но я не помню, чтобы носил их!»*

*«Ты носил их так долго, – ответил мастер, – что перестал замечать, где заканчивается костюм и начинается ты сам. Сегодня мы учимся снимать маски, чтобы найти того, кто под ними.»*

# ТЕОРИЯ: ТЕАТР ВАШЕГО «Я»

Вчера мы начали важный разговор с самими собой о наших истинных желаниях. Сегодня мы делаем следующий шаг – исследуем роли, которые мы играем в жизни, часто даже не осознавая этого.

## Что такое психологическая роль?

Это не просто социальная функция вроде «матери» или «сотрудника». Это целый комплекс убеждений, моделей поведения, эмоциональных реакций и даже телесных проявлений, которые мы считаем «собой», но которые на самом деле являются заученными программами.

## Откуда берутся эти роли?

– **Семейные сценарии:** «В нашей семье все были врачами», «В нашей семье женщины всегда жертвуют собой»

– **Культурные ожидания:** «Мужчины не плачут», «Хорошая девочка всегда послушная»

– **Травматические адаптации:** Роль «сильного», появившаяся после предательства, или роль «шутника», скрывающего ранимость

– **Социальное подражание:** Копирование поведения значимых фигур – родителей, учителей, кумиров

### **Почему мы так привязываемся к своим ролям?**

Потому что они дают нам ощущение безопасности и принадлежности. Мир предсказуем, когда мы знаем свои роли. Но плата за эту предсказуемость – потеря контакта с истинным «Я».

### **Какие роли чаще всего встречаются?**

– **Спасатель:** «Я должен помогать всем, даже в ущерб себе»

– **Перфекционист:** «Все должно быть идеально, иначе я неудачник»

– **Бунтарь:** «Я всегда против системы»

– **Новичок:** «Я еще не готов, мне нужно больше готовиться»

– **Мученик:** «Я страдаю, поэтому я хороший»

– **Дипломат:** «Главное – сохранить мир любой ценой»

**Важное осознание:** сами по себе роли не «плохи». Они были необходимы для выживания в определенных обстоятельствах. Проблема возникает, когда мы отождествляем себя с этими ролями настолько, что забываем: **МЫ – НЕ НАШИ РОЛИ.**

### **Как понять, что вы застряли в роли?**

- Вы чувствуете, что «играете» скорее, чем «живете»
- У вас возникает ощущение фальши в определенных ситуациях
- Вы ловите себя на мысли: «А что подумают люди?»
- Вы чувствуете усталость от постоянного соответствия ожиданиям
- Вам трудно ответить на вопрос: «А чего хочу я, без оглядки на других?»

Сегодняшняя диагностика – это не осуждение себя за «игру», а исследование с любопытством и добротой. Каждая роль когда-то служила вам защитой. Сейчас мы просто с благодарностью отпускаем то, что больше не нужно.

**Помните:** снимая маски, мы не теряем себя – мы возвращаемся к себе.

# ПРАКТИКА: СОЗДАНИЕ КАРТЫ РОЛЕЙ

## Упражнение 1: «Галерея масок»

*Опишите основные роли, которые вы играете в разных сферах жизни:*

**В семье я:** \_\_\_\_\_

(Например: «ответственный старший ребенок», «заботливая мать», «посредник в конфликтах»)

**На работе/учебе я:** \_\_\_\_\_

(Например: «эксперт», «душа компании», «незаменимый сотрудник»)

**В дружбе я:** \_\_\_\_\_

(Например: «слушатель», «советчик», «организатор»)

**В отношениях с собой я:** \_\_\_\_\_

(Например: «критик», «мотиватор», «оправдывающийся»)

## Упражнение 2: «Стоимость роли»

\*Выберите 2—3 самые энергозатратные роли из предыдущего упражнения и проанализируйте их.\*

**Роль №1:** \_\_\_\_\_

- Что мне дает эта роль? (безопасность, одобрение, контроль)
- Чему я вынужден (а) отказывать ради этой роли?
- Как эта роль ограничивает мою свободу?
- Что будет, если я сниму эту маску хотя бы на время?

**Роль №2:** \_\_\_\_\_

- Когда и почему я начал (а) играть эту роль?
- Кому на самом деле я ее демонстрирую?
- Что скрывается под этой маской? (страх, уязвимость, гнев)
- Как бы я действовал (а) без этой роли?

## Упражнение 3: «Наблюдатель за масками»

*В течение дня отслеживайте моменты, когда вы «надеваете маски»:*

**Ситуация, когда я почувствовал (а), что играю роль:**



# Мантра для повторения

*«Я наблюдаю свои роли со стороны и выбираю, когда их использовать»*

*Завтра мы будем учиться использовать дневник как инструмент освобождения. Сегодня просто осознавайте свои роли без осуждения – вы делаете важную работу по возвращению к себе.*

*«Маска – это костюм, который можно надеть и снять. Ваша сущность – это то, что остается, когда все костюмы сложены в гардероб.»*

# День 3: Дневник как инструмент свободы. Начинаем вести «Дневник Освобождения»

## ПРИТЧА О ДВУХ ПУТЕШЕСТВЕННИКАХ

*Два путника отправились в долгое странствие через неизведанные земли. Первый шел быстро, не оглядываясь, не запоминая путь. Второй же каждый вечер останавливался, разводил костер и заносил в кожаную тетрадь все, что видел за день: повороты тропы, приметные деревья, источники с водой, свои чувства и открытия.*

*Через год пути они заблудились в густом лесу. Первый путник впал в отчаяние – он не помнил, откуда пришел и куда двигаться дальше. Второй же достал свою тетрадь, перечитал записи и не только нашел дорогу назад, но и обнаружил новый, более короткий путь к цели.*

*Ваш дневник – это такая же тетрадь с картой вашего внутреннего мира.*

# ТЕОРИЯ: СИЛА СЛОВА, ОСВОБОЖДАЮЩЕГО ДУШУ

Вчера мы исследовали роли и маски, которые носим. Сегодня мы создаем инструмент, который станет вашим верным спутником на всем 90-дневном пути – «Дневник Освобождения».

## **Почему именно дневник?**

В мире, полном внешних голосов – советов, ожиданий, оценок – дневник становится пространством, где звучит только ваш голос. Это место без цензуры, без страха осуждения, где можно быть абсолютно честным.

## **Что дает ведение дневника на пути к свободе?**

- **Прояснение мыслей:** Выписывая хаотичные мысли, мы упорядочиваем их, как будто разбираем завал на чердаке сознания
- **Дистанцирование от эмоций:** Перенося чувства на бумагу, мы отделяемся от них и получаем возможность наблюдать их со стороны
- **Выявление паттернов:** Регулярные записи помогают

заметить повторяющиеся сценарии в нашей жизни

– **Фиксация прогресса:** В моменты сомнений вы сможете перечитать предыдущие записи и увидеть, как далеко продвинулись

– **Диалог с собой:** Дневник становится безопасным пространством для честного разговора с самим собой

**Чем «Дневник Освобождения» отличается от обычного дневника?**

Это не просто фиксация событий дня. Это активный инструмент трансформации, где вы:

- Не описываете жизнь, а изменяете ее через осознание
- Не жалуется, а исследуете
- Не пережевываете прошлое, а создаете будущее

**Преодоление страхов:**

«А что, если кто-то прочитает?» – Вы можете хранить дневник в надежном месте или использовать шифр. Важнее другое: что вы так боитесь увидеть в себе?

«Я не умею красиво писать» – Это не литературный конкурс. Это разговор с самой близкой личностью – с собой. Корявый почерк и простые слова часто честнее вычурных фраз.

«Мне нечего писать» – Начните с простого: «Сегодня я чувствую...» Или: «Мне трудно писать, потому что...»

## **Как дневник ведет к свободе?**

Каждая запись – это шаг из лабиринта чужих ожиданий и навязанных ролей к себе настоящему. Выписывая внутренние ограничения, мы лишаем их власти над нами. Называя страхи, мы уменьшаем их. Признавая желания, мы даем им право на существование.

## **Научное обоснование:**

Исследования показывают, что экспрессивное письмо (когда мы выписываем самые глубокие мысли и чувства) укрепляет иммунную систему, снижает уровень стресса, улучшает когнитивные функции. Но самое главное – оно создает нейрорпсихологическую дистанцию между вами и вашими переживаниями.

## **Ваш дневник – это:**

- Зеркало, отражающее вашу душу
- Карта вашего внутреннего мира
- Мост между тем, кто вы есть, и тем, кем можете стать
- Инструмент археологии собственной психики

Сегодня мы не просто начинаем вести дневник. Мы создаем пространство свободы – место, где наконец можно быть собой.

# ПРАКТИКА: СОЗДАНИЕ ДНЕВНИКА ОСВОБОЖДЕНИЯ

## Упражнение 1: «Ритуал начала»

*Создайте особую атмосферу для ведения дневника:*

**Время:** Выберите время дня, когда вас никто не побеспокоит

**Место:** Найдите уютный уголок, где вы чувствуете себя в безопасности

**Атрибуты:** Возможно, особая ручка, чашка чая, свеча – что создает настроение

**Намерение:** Перед первой записью произнесите: «Это пространство моей правды и свободы»

## Упражнение 2: «Первая запись – знакомство с собой»

*Начните с этих вопросов:*

**Что я чувствую в этот момент, взяв в руки дневник?**  
(Опишите физические ощущения, эмоции, мысли)

---

Чего я жду от этого путешествия вглубь себя?

---

Что я хочу сказать себе сегодняшнему, который  
начинает этот путь?

---

О чем я обычно молчу даже для себя?

---

## Упражнение 3: «Формат будущих записей»

*Определите структуру, которая будет вам помогать:*

### **Обязательные элементы каждой записи:**

- Дата и время
- Текущее эмоциональное состояние (1—2 слова)
- Ответ на вопрос дня из этой книги
- Одно осознание о себе

### **Дополнительные элементы по желанию:**

- Благодарность дня
- Находка дня (что-то новое, что я узнал о себе)
- Вопрос, который остался без ответа
- Намерение на завтра

## Упражнение 4: «Письмо самому себе»

*Напишите короткое письмо себе, которое будете перечитывать в трудные дни:*

«Дорогой/дорогая [ваше имя],

Сегодня мы начинаем важный путь. Хочу напомнить тебе, что...

---

---

---

Ты заслуживаешь свободы и счастья. Помни это даже когда будет трудно.

Твой самый близкий человек»

## РЕФЛЕКСИЯ

**Вопросы для первой дневниковой записи:**

- Что я почувствовал (а), делая первую запись в дневнике?
- Стало ли легче, когда мысли оказались на бумаге?
- Какую тему мне было труднее всего затрагивать?
- Что для меня значит иметь «пространство полной честности»?

# АФФИРМАЦИЯ ДНЯ

*«Мой дневник – это безопасное пространство, где я могу быть собой без страха и упрека»*

## **Мантра для повторения:**

*«Слова на бумаге освобождают душу»*

*Завтра мы будем учиться осознанному дыханию – еще одному мощному инструменту доступа к себе. Сегодня просто подружитесь со своим дневником. Он станет вашим верным спутником на всем пути к свободе.*

*«Самые важные диалоги происходят не с другими, а с собой. Дневник – место, где этот диалог наконец становится возможным.»*

# День 4: Осознанное дыхание.

## Ключ к доступу в «здесь и сейчас»

### ПРИТЧА О МАСТЕРЕ И УЧЕНИКЕ

*Ученик пришел к мастеру дзен с вопросом: «Учитель, как мне обрести покой? Я постоянно беспокоюсь о будущем, сожалею о прошлом, и это мешает мне жить».*

*Мастер молча подвел его к реке и опустил его голову в воду. Ученик в панике начал вырываться, но мастер держал его крепко. Когда он наконец отпустил его, ученик, задыхаясь, спросил: «Зачем вы это сделали?»*

*«Когда ты был под водой, о чем ты думал?» – спросил мастер.*

*«Только о воздухе! Я хотел только одного – сделать вдох!» – воскликнул ученик.*

*«Вот и ответ, – улыбнулся мастер. – Когда ты научишься так же сильно хотеть быть в настоящем моменте, как ты хотел вдохнуть под водой, ты обретишь покой. А начинается все с дыхания.»*

# ТЕОРИЯ: МОСТ МЕЖДУ ТЕЛОМ И СОЗНАНИЕМ

Последние три дня мы работали с мыслями, ролями и самовыражением через дневник. Сегодня мы обращаемся к фундаментальному инструменту, который всегда с нами, – к нашему дыханию.

## **Что такое осознанное дыхание?**

Это не техника правильного дыхания. Это практика внимательного наблюдения за естественным процессом дыхания без попыток его изменить. Это искусство присутствия здесь и сейчас через простейший физиологический процесс.

## **Почему именно дыхание?**

Дыхание – уникальный мост между сознательным и бессознательным:

- Мы можем управлять дыханием (сделать вдох глубже или задержать)
- Но также оно происходит автоматически, без нашего участия
- Каждое эмоциональное состояние немедленно отражается на характере дыхания
- Это постоянный ритм, который сопровождает нас от рождения до смерти

## **Как дыхание связано со свободой?**

Большую часть времени мы живем на автопилоте:

- Наши мысли блуждают между прошлым и будущим
- Тело здесь, а сознание – где-то еще
- Мы реагируем на ситуации автоматически, по старым программам

Осознанное дыхание возвращает нас в настоящее – единственное время, где возможны реальные изменения и настоящая свобода.

## **Научное обоснование:**

Когда мы сосредотачиваемся на дыхании:

- Активируется парасимпатическая нервная система (отвечает за расслабление)
- Снижается уровень кортизола (гормона стресса)
- Уменьшается активность миндалевидного тела (центра страха в мозге)
- Увеличивается активность префронтальной коры (отвечает за осознанное принятие решений)

## **Что нам мешает дышать осознанно?**

- **Внутренний диалог:** Постоянный поток мыслей уводит внимание от дыхания

– **Неверие в простые решения:** Нам кажется, что для серьезных изменений нужны сложные методики

– **Нетерпение:** Мы ждем мгновенных результатов, а практика требует времени

– **Физический дискомфорт:** Сидя в неподвижности, мы замечаем напряжение в теле

### **Дыхание как якорь:**

В моменты сильных эмоций – тревоги, гнева, паники – дыхание становится якорем, который удерживает нас от полного погружения в эмоциональную бурю. Всего несколько осознанных вдохов и выдохов могут изменить наше состояние.

### **Мифы об осознанном дыхании:**

«Нужно сидеть в позе лотоса часами» – Достаточно 5—10 минут в день, можно даже сидя на стуле.

«Нужно полностью очистить ум от мыслей» – Мысли будут приходить всегда. Задача – мягко возвращать внимание к дыханию, не ругая себя.

«Это религиозная практика» – Это универсальный инструмент работы с вниманием, доступный каждому.

### **Дыхание и подсознание:**

Ритм дыхания напрямую связан с нашим эмоциональным

состоянием. Меняя дыхание, мы можем посылать сигналы подсознанию: «Все в порядке, можно успокоиться». Это диалог с самой древней частью нашей нервной системы.

Сегодня мы начинаем осваивать самый доступный и мощный инструмент саморегуляции. Всего несколько минут в день могут стать тем переключателем, который вернет вам контроль над своим состоянием.

## **ПРАКТИКА: ОСВОЕНИЕ ИНСТРУМЕНТА**

### **Упражнение 1: «Знакомство с дыханием»**

*Сядьте удобно, закройте глаза. Начните просто наблюдать:*

**Где в теле я больше всего ощущаю дыхание?**  
(в ноздрях, в груди, в животе)

---

**Какое оно – прохладное на вдохе, теплее на выдохе?**

---

**Какой ритм – ровный или прерывистый, глубокое**

или

поверхностное?

---

Что происходит в паузах между вдохом и выдохом?

---

\*Постарайтесь просто наблюдать 2—3 минуты без оценки.\*

## Упражнение 2: «Дыхание якорь»

*Используйте эту технику в течение дня в моменты стресса:*

**Шаг 1:** Сделайте три осознанных вдоха и выдоха

**Шаг 2:** На четвертом вдохе мысленно скажите: «Я здесь»

**Шаг 3:** На выдохе: «И сейчас»

**Шаг 4:** Повторите 5—7 раз

**Когда применял (а) сегодня:** \_\_\_\_\_

**Что почувствовал (а) после:** \_\_\_\_\_

## Упражнение 3: «Дыхание 4-7-8» для успокоения

*Вечерняя практика для снятия дневного напряжения:*

– Вдох через нос на 4 счета

– Задержка дыхания на 7 счетов

– Медленный выдох через рот на 8 счетов

– Повторить 4 раза

**Мои ощущения после практики:**

---

## **Упражнение 4: «Интеграция в повседневность»**

*Выберите 3 рутинных действия, которые будете сопровождать осознанным дыханием:*

– **Действие:** \_\_\_\_\_

– Перед началом: 3 осознанных вдоха-выдоха

– **Действие:** \_\_\_\_\_

– Во время: слежу за дыханием

– **Действие:** \_\_\_\_\_

После: благодарю себя за внимание к дыханию

## **РЕФЛЕКСИЯ**

**Вопросы для дневника:**

– Что было самым трудным в практике осознанного дыхания?

– Как изменилось мое состояние после дыхательных упражнений?

– В какие моменты дня я особенно нуждался в «дыхательном якоря»?

– Что я узнал (а) о своем обычном, неосознанном дыха-

нии?

## **АФФИРМАЦИЯ ДНЯ**

*«С каждым осозанным вдохом я возвращаюсь домой – в настоящее мгновение»*

## **Мантра для повторения**

*«Мое дыхание – моя свобода быть здесь и сейчас»*

*Завтра мы будем учиться наблюдать за мыслями. Сегодняшняя практика дыхания станет фундаментом для этой работы. Помните: всего один осозанный вдох может изменить все течение дня.*

*«Не нужно искать покой в далеких местах. Он ждет вас между вдохом и выдохом.»*

# День 5: Наблюдение за мыслями. Техника «Я мыслю, что я мыслю»

## ПРИТЧА О ДВУХ ВОЛКАХ

*Старый индеец учил внука жизни:*

*– Внутри каждого человека идет борьба между двумя волками. Один волк представляет страх, злость, зависть, ревность, жадность. Другой – любовь, мир, надежду, доброту, верность.*

*Маленький индеец задумался и спросил:*

*– Дедушка, а какой волк побеждает?*

*Старый индеец улыбнулся:*

*– Тот, которого ты кормишь.*

*– Но как я могу выбрать, которого кормить, если мысли приходят сами?*

*– А ты стань наблюдателем, – ответил дед. – Не тем, кто борется с волками, а тем, кто смотрит на них с горы и решает, кого сегодня накормить.*

# ТЕОРИЯ: ИСКУССТВО БЫТЬ НАБЛЮДАТЕЛЕМ

Последние дни мы осваивали фундаментальные инструменты самопознания: дневник, осознанное дыхание. Сегодня мы поднимаемся на следующий уровень – учимся наблюдать за самим процессом мышления.

## **Что значит «наблюдать за мыслями»?**

Большинство людей отождествляют себя со своими мыслями. «Я думаю» значит «это и есть я». Но на самом деле вы – не ваши мысли. Вы – тот, кто наблюдает за мыслями.

Представьте: вы сидите на берегу реки, а мысли – это плывущие по реке листья. Вы можете:

- Пытаться поймать каждый лист (отождествиться с каждой мыслью)
- Или просто сидеть и наблюдать, как листья проплывают мимо

## **Почему это так важно для свободы?**

Когда вы отождествляете себя с мыслями:

- Вы становитесь рабом ментального шума
- Негативные мысли вызывают реальные страдания

- Вы не можете отличить полезные мысли от разрушительных
- Теряется способность к осознанному выбору

## **Техника «Я мыслю, что я мыслю»**

Это мета-позиция, когда вы осознаете не только содержание мысли, но и сам факт того, что мыслительный процесс происходит. Это похоже на выход из кинозала: вы перестаете быть зрителем, поглощенным сюжетом фильма, и начинаете видеть, что сидите в кресле и смотрите на экран.

## **Как работает наш ум?**

Ум постоянно генерирует мысли – это его естественная функция, как производство желчи для печени. Проблема не в мыслях самих по себе, а в нашей реакции на них:

- Мы цепляемся за приятные мысли
- Отталкиваем неприятные
- И в этом процессе теряем покой

## **Что дает практика наблюдения?**

- **Свободу выбора:** Вы можете решить, какой мысли следовать

– **Психологическую дистанцию:** Мысли перестают быть «вами»

– **Снижение тревожности:** Вы видите, что большинство мыслей – просто ментальный шум

– **Ясность ума:** Появляется пространство для действительно важных мыслей

### **Научное обоснование:**

Практика наблюдения за мыслями (**Метакогниция**) активирует дорсолатеральную префронтальную кору – зону мозга, ответственную за самоконтроль и осознанное принятие решений. Одновременно снижается активность миндалевидного тела – центра страха и тревоги.

### **Распространенные трудности:**

«Мысли захватывают меня» – Это нормально. Задача не в том, чтобы остановить мысли, а в том, чтобы замечать, когда вы увлеклись, и мягко возвращаться к позиции наблюдателя.

«Это кажется слишком абстрактным» – Начните с простого: несколько раз в день спрашивайте себя: «О чем я сейчас думаю?»

«Я становлюсь пассивным» – Наоборот! Вы становитесь активным выбирающим, а не пассивным потребителем мыс-

лей.

## **Мысли – не враги**

Цель не в том, чтобы избавиться от мыслей, а в том, чтобы изменить отношения с ними. Мысли – как облака на небе. Они приходят и уходят, а небо (ваше сознание) остается чистым и неизменным.

Сегодня мы начинаем практиковать один из самых мощных инструментов психологической свободы – способность быть свидетелем собственного ума.

# **ПРАКТИКА: СТАНОВЛЕНИЕ НАБЛЮДАТЕЛЕМ**

## **Упражнение 1: «Мысль как объект»**

*Сядьте удобно, закройте глаза. Начните наблюдать за дыханием. Когда придет мысль:*

**Шаг 1:** Отметьте: «Мысль»»

**Шаг 2:** Назовите ее тип: «Мысль о прошлом», «Мысль-планирование», «Мысль-тревога»»

**Шаг 3:** Представьте ее как объект – лист на реке, облако на небе

**Шаг 4:** Верните внимание к дыханию

**Сколько мыслей я заметил (а) за 5 минут:** \_\_\_\_\_

**Преобладающий тип мыслей:** \_\_\_\_\_

## **Упражнение 2: «Дневник мыслей-наблюдателя»**

*В течение дня 3 раза остановитесь и запишите:*

**Время:** \_\_\_\_\_

**О чем я думал (а) в этот момент:** \_\_\_\_\_

**Тип мысли (критика, планирование, воспоминание, фантазия):** \_\_\_\_\_

**Моя эмоциональная реакция на мысль:** \_\_\_\_\_

**Что было бы, если бы я просто наблюдал (а) эту мысль без реакции:** \_\_\_\_\_

## Упражнение 3: «Дистанцирование от мыслей»

*Когда заметите навязчивую или тревожную мысль:*

**Вариант А:** Скажите: «Я замечаю, что у меня есть мысль, что...»

**Вариант Б:** Добавьте: «...и это просто мысль, не факт»

**Вариант В:** Спросите: «Это мысль полезная или просто шум?»

**Пример тревожной мысли сегодня:** \_\_\_\_\_

**Как я применил (а) технику дистанцирования:**

\_\_\_\_\_

**Результат:** \_\_\_\_\_

## Упражнение 4: «Мета- позиция в действии»

*В ситуации сегодняшнего дня, когда вы почувствовали сильную эмоцию:*

**Ситуация:** \_\_\_\_\_

**Первая мысль-реакция:** \_\_\_\_\_

**Шаг наблюдения:** «Я мыслю, что я думаю...» \_\_\_\_\_

**Новая, более осознанная реакция:** \_\_\_\_\_

## **РЕФЛЕКСИЯ**

**Вопросы для дневника:**

– Что я почувствовал (а), когда впервые осознал (а), что я – не мои мысли?

– Какая мысль сегодня чаще всего захватывала мое внимание?

– Как изменилось мое отношение к негативным мыслям после сегодняшней практики?

– В какие моменты мне было труднее всего сохранять позицию наблюдателя?

## **АФФИРМАЦИЯ ДНЯ**

*«Я – небо, наблюдающее за облаками мыслей. Они приходят и уходят, а я остаюсь»*

# Мантра для повторения

*«Я мыслю, что я мыслю – и в этом моя свобода»*

*Завтра мы будем исследовать наш привычный язык и то, как он ограничивает или освобождает нас. Сегодняшняя практика наблюдения за мыслями станет основой для осознанной коммуникации с собой и миром.*

*«Самое важное путешествие – это не смена места, а смена точки зрения. Переход от мыслителя к наблюдателю.»*

# **День 6: Язык жертвы vs язык автора. Как я говорю о своей жизни**

## **ПРИТЧА О ДВУХ САДОВНИКАХ**

*В одной деревне жили два садовника. У каждого был свой участок земли.*

*Первый садовник постоянно жаловался: «Почва у меня слишком бедная, солнце слишком жаркое, дожди слишком редкие. Ничего не растет!»*

*Второй садовник говорил: «Моя почва требует удобрений, я могу поливать растения вечером, а от солнца построю навес».*

*Прошел год. У первого садовника участок зарос сорняками. У второго – цвели розы и зрели фрукты.*

*Мудрец, увидев это, сказал: «Первый садовник думал, что у него нет выбора. Второй знал – выбор есть всегда, даже если условия неидеальны».*

## **ТЕОРИЯ: СИЛА СЛОВА, СОЗДАЮЩЕГО РЕАЛЬНОСТЬ**

Последние дни мы учились наблюдать за внутренними

процессами: дыханием, мыслями. Сегодня мы обращаем внимание на то, как мы выражаем эти процессы вовне – на наш язык. То, как мы говорим о своей жизни, не просто отражает наше восприятие – оно активно его формирует.

### **Что такое язык жертвы?**

Это речь человека, который ощущает себя объектом обстоятельств, а не субъектом собственной жизни. Характерные признаки:

- **Обессиживание:** «Я не могу», «У меня не получается»
- **Обвинение:** «Они виноваты», «Из-за него»
- **Оправдание:** «У меня нет выбора», «Я вынужден»
- **Пассивность:** «Со мной случилось», «Мне пришлось»

### **Что такое язык автора?**

Это речь человека, который осознает свою ответственность и возможность выбора даже в сложных обстоятельствах:

- **Ответственность:** «Я выбираю», «Я решаю»

- **Активная позиция:** «Я создаю», «Я влияю»
- **Осознание выбора:** «Я предпочитаю», «Я решил (а)»
- **Фокус на возможности:** «Я могу», «Я найду способ»

## **Почему язык так важен для свободы?**

Слова – не просто ярлыки. Они программируют наше подсознание, формируют нейронные связи и буквально создают нашу реальность. Когда мы постоянно используем язык жертвы, мы убеждаем сами себя в своей беспомощности.

## **Как язык жертвы лишает нас силы?**

- **Создает иллюзию беспомощности** – мы действительно начинаем верить, что не можем ничего изменить
- **Передает ответственность** – если во всем виноваты другие, то и решать проблемы должны они
- **Ограничивает видение возможностей** – мозг перестает искать решения, когда убежден в их отсутствии
- **Формирует психологию зависимости** – от обстоятельств, других людей, «судьбы»

## **Научное обоснование:**

Исследования в области нейролингвистики показывают, что определенные языковые паттерны активируют разные зоны мозга. Язык ответственности стимулирует префронтальную кору – зону планирования и принятия решений. Язык жертвы активирует миндалевидное тело – центр страха и беспомощности.

## **Миф о ответственности:**

Быть автором своей жизни – не значит брать вину за все происходящее. Речь идет о способности отвечать – то есть выбирать свою реакцию на события. Даже когда мы не можем изменить ситуацию, мы всегда можем выбрать, как к ней относиться.

## **Тонкие формы языка жертвы:**

Иногда он маскируется под «реализм» или «здоровый смысл»:

- «Такова жизнь» (значит, я ничего не могу поделать)
- «Все так делают» (значит, у меня нет выбора)
- «У меня нет времени» (значит, время управляет мной, а не я временем)

## **Язык автора – это не позитивное мышление**

Это не отрицание проблем, а изменение отношения к ним.

Не «все прекрасно», а «я могу найти способ справиться с этим». Это переход из позиции «со мной что-то происходит» в позицию «я делаю что-то с тем, что происходит».

## **Свобода начинается с языка**

Когда мы меняем способ говорить о своей жизни, мы меняем способ жить. Каждое предложение, построенное как язык автора, – это шаг к внутренней свободе.

Сегодня мы начинаем осознанно выбирать слова, которые наделяют нас силой, а не лишают ее.

# **ПРАКТИКА: ПЕРЕХОД НА ЯЗЫК АВТОРА**

## **Упражнение 1: «Диагностика речевых паттернов»**

*Проанализируйте свою речь за последние 24 часа:*

**Какие фразы из языка жертвы я использовал (а)?**  
(Запишите 3—5 примеров)

---

---

---

**В каких ситуациях я чаще всего перехожу на язык жертвы?**

---

**Что стоит за этими фразами?** (страх, лень, неуверенность, усталость)

---

## **Упражнение 2: «Трансформация языка»**

*Перепишите свои фразы жертвы на язык автора:*

**Было:** «Меня заставили работать сверхурочно»

**Стало:** «Я выбираю работать сверхурочно, потому что...»

---

**Было:** «У меня нет времени на хобби»

**Стало:** «Сейчас я уделяю время другим делам, но могу пересмотреть расписание»

---

**Было:** «Он меня разозлил»

**Стало:** «Я позволяю его поведению влиять на мое настроение»

---

## Упражнение 3: «Осознанный диалог»

*В течение дня ведите внутренний диалог, используя язык автора:*

**Перед принятием решения:** «Я выбираю... потому что...»

---

**При столкновении с трудностью:** «Я могу...» или «Я научусь...»

---

**В общении с другими:** «Я предпочитаю...» вместо «Ты должен...»

---

## Упражнение 4: «Языковые якоря свободы»

Создайте 3 личные фразы-напоминания о своей авторской позиции:\*

**1. Когда чувствую беспомощность:** «У меня всегда

есть выбор, как минимум в отношении к ситуации»

---

**2. Когда хочу пожаловаться:** «Что я могу сделать с этим прямо сейчас?»

---

**3. Когда обвиняю других:** «За что я могу взять ответственность в этой ситуации?»

---

## РЕФЛЕКСИЯ

### Вопросы для дневника:

- Что я почувствовал (а), когда начал (а) заменять язык жертвы на язык автора?
- Какая трансформация фразы далась сложнее всего?
- Как изменилось мое восприятие проблем, когда я стал (а) говорить о них как автор?
- В каких сферах жизни я чаще всего использую язык жертвы?

## АФФИРМАЦИЯ ДНЯ

*«Я – автор своей жизни. Мои слова создают мою реальность, и я выбираю слова силы»*

## Мантра для повторения

*«Я отвечаю за свою жизнь и выбираю как ее прожить»*

*Завтра мы познакомимся с нашим Внутренним Критиком. Сегодняшняя практика осознанного языка поможет нам выстроить с ним более здоровые отношения. Помните: каждый раз, когда вы выбираете язык автора, вы подтверждаете свою свободу.*

*«Сначала мы выбираем слова. Потом слова начинают выбирать за нас. Выбирайте мудро.»*

# День 7: Первое знакомство с Внутренним Критиком

## ПРИТЧА О СТАРОМ УЧИТЕЛЕ И МАЛЬЧИКЕ

*Маленький мальчик пришел к старому учителю, глаза его были полны слез.*

*«Учитель, – сказал он, – внутри меня живет два волка. Один добрый и ласковый, он верит в меня и поддерживает. Другой – злой и жестокий, он постоянно говорит, что я ничего не стою, что у меня ничего не получится. Они постоянно сражаются, и я не знаю, кто победит».*

*Старый учитель положил руку на плечо мальчика и ответил:*

*«Победит тот волк, которого ты кормишь. Но есть и третий путь – познакомиться с обоими, понять, зачем они пришли, и научиться самому решать, кого и когда слушать».*

# ТЕОРИЯ: КТО ТАКОЙ ЭТОТ НЕУГОМОННЫЙ КРИТИК?

Прошлую неделю мы посвятили исследованию своих мыслей, речи и дыхания. Сегодня мы знакомимся с одним из самых влиятельных «персонажей» нашего внутреннего мира – Внутренним Критиком.

## Кто такой Внутренний Критик?

Это не «вы» и не «враг». Это часть психики, которая сформировалась как защитный механизм. В детстве критика родителей и учителей помогала нам адаптироваться к правилам общества. Но со временем эта функция «внедрилась» внутрь и стала автономной.

## Зачем он нужен был изначально?

- **Предотвращение ошибок:** «Если я буду ругать себя первым, меня не будут ругать другие»
- **Защита от разочарования:** «Если я не буду ожидать успеха, мне не будет больно при неудаче»
- **Мотивация через страх:** «Если я буду себя критиковать, это заставит меня стараться больше»

## Почему Критик так силен?

Он говорит голосом значимых людей из нашего прошлого – родителей, учителей, авторитетов. И делает это из лучших побуждений – он искренне верит, что помогает нам «быть лучше», «соответствовать», «не ударить в грязь лицом».

## Как распознать голос Критика?

- **Абсолютизация:** «Ты ВСЕГДА все делаешь неправильно»
- **Катастрофизация:** «Это полный провал, теперь ВСЕ пропало»
- **Сравнение:** «Другие могут, а ты нет»
- **Прогнозирование неудач:** «У тебя опять ничего не получится»
- **Навешивание ярлыков:** «Ты неудачник/неудачница»

## Критик vs Здравый голос

Важно отличать разрушительную критику от здоровой саморефлексии:

**Критик:** «Ты полный идиот за эту ошибку!»

**Здравый голос:** «Эта ошибка указывает на область, где нужно подтянуть знания»

**Критик:** «Тебе никогда не добиться успеха!»

**Здравый голос:** «Сейчас результат не соответствует ожиданиям, нужно скорректировать подход»

## **Что питает Критика?**

- **Перфекционизм:** установка, что можно сделать идеально
- **Сравнение:** привычка мерить себя чужими мерками
- **Страх отвержения:** убеждение, что любовь нужно «заслужить»
- **Непринятие себя:** незнание своих настоящих сильных сторон

## **Почему мы слушаем Критика?**

Его голос знаком и привычен. Иногда кажется, что если заставить его замолчать, мы «расслабимся» и «перестанем стараться». Но правда в том, что мотивация из страха никогда не бывает устойчивой.

## **Что будет, если продолжать его кормить?**

- Снижение самооценки и уверенности в себе
- Тревожность и депрессивные состояния
- Прокрастинация – страх сделать ошибку парализует
- Эмоциональное выгорание – постоянная самокритика истощает

## **Сегодня – только знакомство**

Мы не будем сегодня бороться с Критиком или пытаться его изгнать. Мы просто познакомимся с ним. Узнаем, как он выглядит, как звучит его голос, в каких ситуациях он проявляется.

Помните: Критик – это часть вас, которая когда-то пыталась помочь. Сейчас она использует устаревшие методы, но ее изначальное намерение было позитивным.

# **ПРАКТИКА: ЗНАКОМСТВО С КРИТИКОМ**

## **Упражнение 1: «Портрет Критика»**

*Опишите своего Внутреннего Критика как персонажа:*

**Как он выглядит?** (возраст, пол, внешность)

---

**Чей голос он напоминает?** (мамы, папы, учителя, начальника)

---

**Какие у него любимые фразы?**

---

---

---

**В каких ситуациях он проявляется чаще всего?**

---

## **Упражнение 2: «Дневник критики»**

*В течение дня фиксируйте моменты, когда включается*

*Критик:*

**Ситуация:** \_\_\_\_\_

**Что сказал Критик:** \_\_\_\_\_

**Что я почувствовал (а):** \_\_\_\_\_

**Как отреагировало мое тело:** (напряжение, тяжесть, дрожь)

---

## **Упражнение 3: «Разделение голосов»**

*Когда заметите самокритику, произнесите про себя:*

«Это говорю не я, а мой Внутренний Критик.

Его настоящая цель – защитить меня.

Но его методы устарели.

Я могу выбрать, слушать его или нет».

**Запишите один случай применения этой техники сегодня:**

---

## Упражнение 4: «Исследование намерений»

*Задайте Критику вопросы с позиции любопытства:*

**Чего ты на самом деле хочешь для меня?**

---

**От какой боли или неудачи ты пытаешься меня защитить?**

---

**Что бы ты хотел, чтобы я понял (а) или сделал (а)?**

---

**Как еще можно достичь этой цели без критики?**

---

## РЕФЛЕКСИЯ

**Вопросы для дневника:**

- Что я чувствовал (а), знакомясь со своим Внутренним Критиком?
- Какое открытие о нем было самым неожиданным?
- В каких ситуациях его голос звучит громче всего?
- Что из того, что говорит Критик, может быть ценной

информацией, если отделить от оценочности?

## **АФФИРМАЦИЯ ДНЯ**

*«Я признаю существование Внутреннего Критика, но не отождествляю себя с ним. Я больше, чем его голос»*

## **Мантра для повторения**

*«Я слушаю, но выбираю, чему следовать. Я наблюдаю, но решаю, как реагировать»*

*Завтра мы будем исследовать природу подсознания. Сегодняшнее знакомство с Критиком поможет понять, как формируются наши глубинные убеждения. Помните: знакомство – первый шаг к преобразованию отношений.*

*«Не нужно сражаться с внутренним критиком. Нужно понять его, поблагодарить за службу и вежливо предложить работать в новом формате.»*

# День 8: Что такое подсознание? Метафора айсберга и садовника

## ПРИТЧА О САДОВНИКЕ И НЕВИДИМЫХ КОРНЯХ

*Жил-был садовник, который мечтал вырастить самый прекрасный сад. Каждое утро он тщательно поливал листья, подрезал ветки, удобрял почву. Но растения чахли, несмотря на все его усилия.*

*Однажды мимо проходил старый мудрый садовод. Увидев его отчаяние, он спросил: «Почему ты заботишься только о том, что видишь?»*

*«А о чем еще мне заботиться?» – удивился садовник.*

*Старик подвел его к увядающему дереву и сказал: «Вся сила растения – в его корнях, которые не видны глазу. Поливай корни – и дерево расцветет само».*

*Так и с нашей психикой: мы часто пытаемся изменить видимое, не работая с невидимыми корнями – подсознанием.*

# ТЕОРИЯ: МИР ПОД ПОВЕРХНОСТЬЮ СОЗНАНИЯ

Вчера мы познакомились с Внутренним Критиком – одним из жителей нашей психики. Сегодня мы исследуем весь «подводный мир» нашей души – подсознание.

## Что такое подсознание?

Это огромная часть нашей психики, которая:

- Работает автоматически, без нашего сознательного контроля
- Хранит все наши воспоминания, переживания, выученные реакции
- Управляет 95% нашей жизни (по данным современных исследований)
- Является источником интуиции, творчества, но также и страхов, ограничений

## Метафора айсберга:

Представьте айсберг:

- **Надводная часть (10%)** – сознание: то, что мы осознаем прямо сейчас, наши мысли, планы, логические рассуждения

– **Подводная часть (90%)** – подсознание: автоматические реакции, убеждения, воспоминания, эмоциональные паттерны, врожденные инстинкты

## **Почему это важно для свободы?**

Пока мы пытаемся менять свою жизнь только на уровне сознания (новые планы, аффирмации, решения), это похоже на перестановку мебели в комнате, где фундамент дает трещину. Настоящие изменения происходят, когда мы работаем с подсознанием.

## **Как формируется подсознание?**

- **0—7 лет:** ребенок как губка впитывает все, что видит и слышит, без фильтров
- **Значимые события:** эмоционально заряженные переживания создают прочные нейронные связи
- **Повторение:** то, что мы делаем регулярно, становится автоматическим
- **Социальное программирование:** культура, семья, общество закладывают свои «программы»

## **Метафора садовника:**

Ваша психика – это сад:

- **Сознание** – это сам садовник, который решает, что посадить, куда направить воду
- **Подсознание** – это почва с уже существующими семенами и корнями
- **Убеждения и привычки** – это растения, которые либо цветут, либо сорняки, которые душат рост

## **Как работает подсознание?**

- **Не различает реальное и воображаемое** – почему визуализация работает
- **Работает на языке эмоций и образов**, а не логики
- **Стремится к знакомому и предсказуемому** – даже если это болезненно
- **Защищает нас** теми способами, которые знает (часто устаревшими)

## **Подсознание и Внутренний Критик:**

Критик – это один из «автоматических режимов» подсознания. Когда-то он был полезен, но теперь его программа устарела. Борьба с ним бесполезна – нужно перепрограммировать.

## **Почему мы не осознаем работу подсознания?**

Это защитный механизм! Представьте, если бы вы осознавали каждое движение мышц, каждый удар сердца, каждое решение нервной системы – мозг не справился бы с перегрузкой.

## **Как подсознание влияет на нашу жизнь?**

- **Отношения:** мы подсознательно выбираем партнеров, которые соответствуют нашим детским моделям
- **Деньги:** финансовые успехи и неудачи часто определяются глубинными убеждениями
- **Здоровье:** многие болезни имеют психосоматическую природу
- **Карьера:** стеклянный потолок часто находится в нашей голове

## **Подсознание – не враг**

Это мощный союзник, который просто работает по старым инструкциям. Наша задача – обновить эти инструкции, чтобы он работал на наше благо, а не против нас.

## **Научное обоснование:**

Исследования в области нейропластичности доказали: мы можем менять нейронные связи на протяжении всей жизни.

Подсознание – не приговор, а гибкая система, готовая к переобучению.

Сегодня мы начинаем уважительный диалог с этой могущественной частью себя.

## **ПРАКТИКА: ЗНАКОМСТВО С ПОДСОЗНАНИЕМ**

### **Упражнение 1: «Карта моего айсберга»**

*Нарисуйте свой психический айсберг и заполните его:*

#### **Надводная часть (сознание):**

- Мои осознанные мысли сегодня: \_\_\_\_\_
- Что я планирую: \_\_\_\_\_
- Какие решения принимаю: \_\_\_\_\_

#### **Подводная часть (подсознание):**

- Какие автоматические реакции я заметил (а) сегодня:

---

– Что я делал (а) «на автопилоте»:

– \_\_\_\_\_

– Какие эмоции возникали спонтанно:

– \_\_\_\_\_

## Упражнение 2: «Диалог с садовником»

*Представьте, что ваше подсознание – это мудрый садовник:*

**Что я как сознание хочу спросить у садовника-подсознания?** \_\_\_\_\_

**Какой ответ я получаю?** (первая мысль, образ, чувство)

\_\_\_\_\_

**Какие «сорняки» (ограничивающие убеждения) растут в моем саду?**

– \_\_\_\_\_

– \_\_\_\_\_

– \_\_\_\_\_

**Какие «цветы» (поддерживающие убеждения) я хочу вырастить?**

– \_\_\_\_\_

– \_\_\_\_\_

– \_\_\_\_\_

## Упражнение 3: «Наблюдение за автопилотом»

*В течение дня отслеживайте моменты, когда действуете автоматически:*

**Ситуация:** \_\_\_\_\_

**Автоматическое действие/реакция:** \_\_\_\_\_

**Что стояло за этой автоматической реакцией?**  
(страх, привычка, убеждение)

---

**Какой могла бы быть осознанная реакция?**

---

## Упражнение 4: «Благодарность подсознанию»

*Напишите короткое письмо своему подсознанию:*

«Дорогое подсознание,  
Я благодарен/благодарна тебе за...

---

Я знаю, что ты всегда пытаешься защитить меня, даже если методы устарели.

Давай договоримся: я буду больше тебя слушать, а ты – учиться новым способам заботы обо мне».

## РЕФЛЕКСИЯ

### Вопросы для дневника:

– Что я чувствую, осознавая, что 90% моей психики работает «за кулисами»?

– Какое открытие о своем подсознании стало для меня самым важным?

– В какой сфере жизни мое подсознание влияет на меня больше всего?

– Как изменилось мое отношение к себе после сегодняшнего знакомства с подсознанием?

## АФФИРМАЦИЯ ДНЯ

*«Я уважаю мудрость своего подсознания и открыт (а) к диалогу с ним. Мы – команда»*

# Мантра для повторения

*«Я познаю себя глубже с каждым днем, и в этом познании – моя свобода»*

*Завтра мы будем осваивать практику благодарности – один из самых эффективных способов «удобрить почву» подсознания для позитивных изменений.*

*«Подсознание – не темница, где томятся наши страхи, а сокровищница, где ждут своего часа наши возможности. Нужно только найти ключ.»*

# День 9: Практика благодарности. Создание плодородной почвы для изменений

## ПРИТЧА О ДВУХ ПУТНИКАХ

*Два путника шли через пустыню. У каждого был только кувшин воды.*

*Первый путник постоянно думал: «Как мало у меня воды! Едва хватит до вечера. Что же я буду делать завтра?»*

*Второй путник говорил себе: «Как прекрасно, что у меня есть эта вода! Она дает мне силы идти дальше. Я благодарен за каждую каплю.»*

*К вечеру первый путник выпил всю воду в тревоге и изнемогал от жажды. Второй – сделал лишь несколько глотков, нашел источник и продолжил путь полный сил.*

*Мудрец, увидев это, сказал: «Вода в кувшинах была одинаковой. Разной была почва их сердец – страх или благодарность.»*

# **ТЕОРИЯ: МАГИЯ БЛАГОДАРНОСТИ – НЕ МИФ, А НАУКА**

Вчера мы познакомились с могущественным миром подсознания. Сегодня мы осваиваем один из самых эффективных инструментов работы с ним – практику благодарности.

## **Что такое благодарность на самом деле?**

Это не просто вежливое «спасибо» или позитивное мышление. Это глубокое внутреннее состояние признательности за то, что уже есть в нашей жизни. Это особый способ восприятия мира, при котором мы фокусируемся не на недостатках, а на возможностях; не на том, чего нет, а на том, что есть.

## **Почему благодарность так важна для изменений?**

Вспомните метафору сада из вчерашнего дня. Благодарность – это самое лучшее удобрение для почвы вашего подсознания. Она создает питательную среду, в которой:

- Новые позитивные убеждения укореняются быстрее
- Старые ограничивающие программы теряют силу
- «Семена» ваших намерений прорастают легче

## **Как работает благодарность на уровне мозга?**

Научные исследования с помощью фМРТ показывают:

- **Активируется префронтальная кора** – зона мозга, отвечающая за планирование и принятие решений
- **Увеличивается выработка дофамина и серотонина** – гормонов счастья и удовлетворения
- **Снижается активность миндалевидного тела** – центра страха и тревоги
- **Укрепляются нейронные связи**, отвечающие за позитивное восприятие

### **Благодарность vs Токсичная позитивность**

Важно отличать настоящую благодарность от принудительного позитивного мышления:

**Токсичная позитивность:** «Все прекрасно!» (когда на самом деле нет)

**Настоящая благодарность:** «Сейчас трудно, но я благодарен за урок, который преподносит эта ситуация»

Благодарность не отрицает проблемы – она меняет наше

отношение к ним.

## **Почему нам так трудно быть благодарными?**

- **Эффект привыкания:** мы быстро привыкаем к хорошему и перестаем его замечать
- **Негативная предвзятость:** мозг эволюционно настроен замечать опасность, а не возможности
- **Сравнение:** мы смотрим на тех, у кого «больше», а не на тех, у кого «меньше»
- **Ожидание идеального:** «Вот когда все будет идеально, тогда и буду благодарен»

## **Благодарность и закон притяжения**

Это не эзотерика, а психология: то, на чем мы фокусируем внимание, расширяется в нашей жизни. Благодарность перенастраивает наш «внутренний радар» на поиск хорошего, и мы начинаем замечать больше возможностей, совпадений, помощи.

## **Уровни благодарности:**

- **Поверхностный:** «Спасибо за подарок»
- **Глубинный:** «Я благодарен за возможность видеть закаты, слышать смех детей, чувствовать тепло солнца»

– **Трансформационный:** «Я благодарен даже за трудности, потому что они делают меня сильнее и мудрее»

## **Благодарность как духовная практика**

Во всех мировых духовных традициях благодарность считается одной из высших добродетелей. Не потому что это «правильно», а потому что это практично – она делает человека счастливее.

## **С чего начать?**

С малого. Не нужно сразу пытаться испытывать благодарность за все подряд. Начните с простого – с того, что действительно цените. Постепенно круг благодарности будет расширяться сам.

Сегодня мы начинаем сознательно культивировать в себе это удивительное качество, которое может преобразить не только наше внутреннее состояние, но и всю нашу жизнь.

# **ПРАКТИКА: СОЗДАНИЕ ПОЧВЫ ДЛЯ РОСТА**

# Упражнение 1: «Трехминутная благодарность»

*Утром, сразу после пробуждения, проведите 3 минуты в состоянии благодарности:*

**Что в моем теле заслуживает благодарности сегодня?**

(сердце, которое бьется; легкие, которые дышат; глаза, которые видят)

---

**Что в моей жизни уже есть такого, за что я могу быть благодарен?**

(крыша над головой, еда, чистая вода, люди, которые меня любят)

---

**За какие возможности сегодняшнего дня я благодарен?**

---

## Упражнение 2: «Дневник благодарности»

*Вечером запишите 5 вещей, за которые вы благодарны сегодня:*

---

---

---

---

---

**Какое из этих пяти вызвало самые теплые чувства?**

---

**Как я могу выразить эту благодарность действием?**

---

## Упражнение 3: «Благодарность в трудном»

*Найдите в сегодняшней трудности или разочаровании повод для благодарности:*

Сложная ситуация сегодня: \_\_\_\_\_

Чему она меня научила? \_\_\_\_\_

Какую силу во мне пробудила? \_\_\_\_\_

За что я могу быть в ней благодарен? \_\_\_\_\_

## Упражнение 4: «Благодарственное письмо»

*Напишите короткое письмо человеку, к которому испытываете благодарность (отправлять не обязательно):*

«Дорогой/дорогая \_\_\_\_\_,

Я хочу сказать тебе спасибо за...

---

Твое присутствие в моей жизни научило  
меня... \_\_\_\_\_

---

С благодарностью, \_\_\_\_\_»

## РЕФЛЕКСИЯ

**Вопросы для дневника:**

– Что я почувствовал (а), практикуя благодарность сегодня?

– Какое открытие я сделал (а) о своей жизни благодаря

фокусу на благодарности?

– Что из того, что я обычно принимаю как должное, оказалось настоящим даром?

– Как изменилось мое восприятие дня, когда я искал (а) поводы для благодарности?

## **АФФИРМАЦИЯ ДНЯ**

*«Я благодарен (на) за все, что есть в моей жизни, и открыт (а) для всего прекрасного, что еще придет»*

## **Мантра для повторения**

*«Мое сердце полно благодарности, и эта благодарность привлекает в мою жизнь еще больше добра»*

*Завтра мы будем исследовать связь тела и психики. Сегодняшняя практика благодарности подготовила почву для более глубокой работы с собой. Помните: благодарность – это не однодневная практика, а образ жизни.*

*«Благодарность превращает то, что мы имеем, в достаточно и даже больше. Она превращает отрицание в принятие, хаос в порядок, замешательство в ясность. Она может превратить обычную еду в пир, дом – в дом, незнакомца – в друга.» – Мелоди Битти*

# **День 10: Осознание тела. Где живут мои блоки и зажимы**

## **ПРИТЧА О МУДРЕЦЕ И РЕКЕ**

*Один человек пришел к мудрецу с жалобой: «У меня постоянно болит спина, сжимается грудь, но врачи не находят причин».*

*Мудрец повел его к реке и сказал: «Посмотри на воду. На поверхности – рябь и волны, но причина не в них. Причина – камни на дне, о которые вода бьется».*

*«Но как убрать камни, если их не видно?» – спросил человек.*

*«Нужно научиться нырять», – ответил мудрец.*

*Так и с нашими телесными зажимами: чтобы освободиться от них, нужно научиться «нырять» вглубь себя.*

## **ТЕОРИЯ: ТЕЛО КАК КАРТА НАШЕЙ ПСИХИКИ**

Последние дни мы исследовали мысли, эмоции, подсознание. Сегодня мы обращаем внимание на самый материальный, но часто игнорируемый аспект нашего бытия – тело.

Оно не просто носит наш мозг – оно является живой летописью нашей жизни, хранителем всех переживаний.

## **Что такое телесные блоки и зажимы?**

Это хронические напряжения в мышцах и соединительных тканях, которые:

- Сформировались как реакция на стресс, травмы, эмоциональные потрясения
- Стали привычными и перестали осознаваться
- Ограничивают естественную подвижность и дыхание
- Влияют на наше эмоциональное состояние и мышление

## **Почему тело «помнит» то, что ум забыл?**

Тело и психика – единая система. Любое сильное переживание записывается на двух «носителях»:

- В памяти как воспоминание
- В теле как мышечный паттерн, поза, привычное напряжение

## **Где чаще всего образуются блоки?**

**Плечи и шея:** «взвалить на плечи», «не поворачивается голова»

## Как формируются телесные блоки?

- **Детские травмы:** необходимость «держаться», «не плакать», «быть сильным»
- **Социальные запреты:** «не проявляй эмоции», «держи себя в руках»
- **Постоянный стресс:** жизнь в режиме «беги или сражайся»
- **Невыраженные эмоции:** гнев, который не был выпущен; грусть, которую не дали прожить

## Язык тела как диагностический инструмент

Наше тело говорит с нами через:

- **Боль и дискомфорт** – крик о помощи
- **Ограниченную подвижность** – сопротивление изменениям
- **Хроническую усталость** – потребность в отдыхе
- **Болезни** – сигнал о глубинных нарушениях

## Научное обоснование:

Исследования в области психосоматики и нейробиологии подтверждают:

- Эмоции вызывают конкретные биохимические реакции в теле
- Хроническое напряжение изменяет осанку и паттерны движения
- Телесные практики могут изменять нейронные связи и эмоциональные реакции

## **Почему мы не чувствуем свое тело?**

- **Жизнь в голове:** постоянное мышление, планирование, анализ
- **Страх почувствовать:** бессознательное опасение, что за болью последует эмоциональная лавина
- **Культурные установки:** «терпи», «не обращай внимания», «это ерунда»
- **Привычка:** мы настолько привыкаем к напряжению, что принимаем его за норму

## **Осознание тела – первый шаг к исцелению**

Не нужно сразу пытаться «убрать» все зажимы. Первый и самый важный шаг – просто осознать их. Узнать, где живет напряжение. Понять, с какими эмоциями и ситуациями оно связано. Просто быть с ним без борьбы.

## **Тело как союзник**

Когда мы начинаем слушать тело, оно из источника проблем превращается в мудрого проводника. Оно подсказывает:

- Когда мы идем против себя
- Какие решения нам подходят
- Когда нужно отдохнуть
- Что действительно делает нас счастливыми

Сегодня мы начинаем восстанавливать контакт с этим мудрым и верным спутником нашей жизни.

## **ПРАКТИКА: ВОССТАНОВЛЕНИЕ КОНТАКТА С ТЕЛОМ**

### **Упражнение 1: «Сканирование тела»**

*Лягте или сядьте удобно. Закройте глаза. Медленно «пройдитесь» вниманием по всему телу:*

**Где я чувствую напряжение?** (отметьте 3 главные зоны)

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Какое это напряжение?** (острое, тупое, пульсирующее, ноющее)

---

**С какой эмоцией оно может быть связано?**

---

**Что хочет сказать мне эта часть тела?**

---

## **Упражнение 2: «Дневник телесных ощущений»**

*В течение дня 3 раза остановитесь и отметьте:*

**Время:** \_\_\_\_\_

**Что я делал (а):** \_\_\_\_\_

**Телесные ощущения:** \_\_\_\_\_

**Эмоция в этот момент:** \_\_\_\_\_

**Как тело отреагировало на эмоцию?** (сжалось, расслабилось, задрожало)

---

## **Упражнение 3: «Дыхание в напряжение»**

*Выберите одну зону напряжения из упражнения 1:*

**На вдохе** представляйте, как дыхание наполняет эту область

**На выдохе** представляйте, как напряжение мягко растворяется

**Повторите 10 раз**

**Что изменилось в ощущениях после практики?**

---

## **Упражнение 4: «Телесная метафора»**

*Опишите свое тело и его зажимы через метафоры:*

**Мое тело сейчас похоже на...** (замок, реку, гору, цветок)

**Напряжение в шее похоже на...** \_\_\_\_\_

**Сжатие в груди напоминает...** \_\_\_\_\_

**Тяжесть в плечах как будто...** \_\_\_\_\_

**Что эти метафоры говорят о моем эмоциональном состоянии?** \_\_\_\_\_

## **РЕФЛЕКСИЯ**

**Вопросы для дневника:**

- Что я почувствовал (а), когда начал (а) внимательно слушать свое тело?
- Какое открытие о связи тела и эмоций стало для меня самым важным?
- В каких ситуациях дня я особенно сильно напрягался (лась)?
- Как изменилось мое самоощущение после сегодняшней практики?

## **АФФИРМАЦИЯ ДНЯ**

*«Я с любовью и вниманием прислушиваюсь к сигналам своего тела. Оно – мой мудрый проводник и верный союзник»*

## **Мантра для повторения**

*«Мое тело говорит со мной, и я учусь понимать его язык»  
Завтра мы будем исследовать наши глубинные ценности.  
Сегодняшняя работа с телом поможет нам лучше понять,  
что для нас действительно важно на уровне чувств и ощущений.*

*«Тело никогда не лжет. То, что пережито душой, навсегда отпечатывается в теле. Исцеление начинается, когда мы признаем эту связь и начинаем уважительный диалог между духом и плотью.»*

# **День 11: Мои истинные ценности. Что для меня по-настоящему важно**

## **ПРИТЧА О СТАРОМ РЫБАКЕ И БИЗНЕСМЕНЕ**

*Бизнесмен приехал в тихую деревню на берегу моря и увидел старого рыбака, который неспешно чинил сети.*

*«Почему вы не ловите большие рыбы?» – спросил бизнесмен.*

*«А зачем?» – удивился рыбак.*

*«Вы бы разбогатели, купили большую лодку, наняли рабочих, построили бизнес!»*

*«И что тогда?»*

*«Тогда бы вы могли спокойно отдыхать, наслаждаться жизнью, проводить время с семьей...»*

*Старый рыбак улыбнулся: «А разве я не делаю этого уже сейчас?»*

## **ТЕОРИЯ: КОМПАС НАШЕЙ ДУШИ**

Вчера мы исследовали язык тела и его зажимы. Сегодня мы обращаемся к более глубокому пласту – нашим ценно-

стям. Если тело – это карта наших переживаний, то ценности – компас, который показывает направление к нашей подлинной жизни.

## **Что такое ценности на самом деле?**

Это не то, что «должно быть важно», не то, что «принято» ценить в обществе, и не то, что нам навязали в детстве. Истинные ценности – это:

- То, что наполняет нашу жизнь смыслом
- То, ради чего мы готовы вставать по утрам
- То, что делает нас собой в самые настоящие моменты
- Внутренние ориентиры, которые направляют наши выборы

## **Почему мы часто живем по чужим ценностям?**

С детства нам говорят:

- «Главное – хорошо учиться» (ценность достижений)
- «Будь как все» (ценность принадлежности)
- «Деньги решают все» (ценность безопасности)
- «Ты должен быть лучшим» (ценность признания)

Мы усваиваем эти чужие программы и годами можем жить, реализуя не свои мечты, а ожидания других.

## **Как отличить истинные ценности от навязанных?**

### **Истинная ценность:**

- Чувствуется как радость и наполненность
- Дает энергию, даже когда трудно
- Соответствует вашему внутреннему «да»
- Остается важной вне зависимости от мнения других

### **Навязанная ценность:**

- Чувствуется как долг и напряжение
- Истощает силы
- Сопровождается мыслями «я должен»
- Зависит от внешнего одобрения

## **Что происходит, когда мы живем не по своим ценностям?**

- Постоянное чувство неудовлетворенности при внешнем благополучии
- Ощущение, что живешь «не своей жизнью»
- Эмоциональное выгорание и депрессия
- Телесные симптомы – наше тело бунтует против предательства себя

## **Ценности и телесные зажимы**

Между ценностями и телесными блоками есть прямая связь:

- **Напряжение в плечах** может говорить о том, что мы несем непосильную ношу чужих ожиданий
- **Зажимы в горле** – о невысказанной правде о том, что для нас действительно важно
- **Сжатая грудная клетка** – о защите сердца от боли проживания «не своей» жизни

## **Как ценности связаны со свободой?**

Свобода – это не отсутствие ограничений, а возможность жить в согласии со своими ценностями. Когда мы осознаем свои истинные ценности, мы:

- Начинаем делать выборы, которые ведут к нам настоящим
- Перестаем тратить силы на то, что не важно для нашей души
- Обретаем внутреннюю опору в быстро меняющемся мире
- Строим жизнь, которая приносит удовлетворение

## **Ценности в кризисные моменты**

Именно в трудные времена наши истинные ценности проявляются ярче всего. То, что остается важным, когда рушатся планы, теряются деньги, меняются обстоятельства – и есть наши настоящие ориентиры.

## **Ценности меняются в течении жизни**

То, что было важно в 20 лет, может перестать быть значимым в 40. Это нормально. Регулярное переосмысление ценностей – признак личностного роста.

Сегодня мы начинаем важнейшую работу – отличать голос своей души от хора чужих ожиданий.

# **ПРАКТИКА: ОБРЕТЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО КОМПАСА**

## **Упражнение 1: «Моменты полноты жизни»**

\*Вспомните 3—4 момента в вашей жизни, когда вы чувствовали себя по-настоящему живым, настоящим, счастливым:\*

**Момент 1:** \_\_\_\_\_

**Что делали:** \_\_\_\_\_

**Что чувствовали:** \_\_\_\_\_

**Какая ценность проявлялась в этом моменте?** (свобода, творчество, близость, развитие)

---

**Момент 2:** \_\_\_\_\_

**Что делали:** \_\_\_\_\_

**Что чувствовали:** \_\_\_\_\_

**Какая ценность проявлялась в этом моменте?**

---

## **Упражнение 2: «Шкала ценностей»**

*Прочитайте список и отметьте 7 самых важных для вас ценностей:*

- Свобода  – Безопасность  – Любовь  – Развитие
- Творчество  – Служение  – Признание  – Близость
- Стабильность  – Приключения  – Духовность  – Семья
- Успех  – Здоровье  – Честность  – Красота
- Доверие  – Независимость  – Покой  – Справедливость

**Теперь выберите 3 самые главные:**

— \_\_\_\_\_  
— \_\_\_\_\_  
— \_\_\_\_\_

### **Упражнение 3: «Тест на правду»**

*Проверьте каждую из 3 главных ценностей:*

**Ценность:** \_\_\_\_\_

**Как я узнал (а), что она моя?** (вспомните конкретные чувства, ситуации)

\_\_\_\_\_

**Что я готов (а) ради нее отдать?** \_\_\_\_\_

**Как мое тело реагирует, когда я живу в согласии с ней?**

\_\_\_\_\_

**Что происходит, когда я ее предаю?**

\_\_\_\_\_

### **Упражнение 4: «Ценности и повседневность»**

*Проанализируйте сегодняшний день через призму ценностей:*

**Какие из моих действий сегодня соответствовали моим ценностям?**

---

**В какие моменты я действовал (а) против своих ценностей?**

---

**Одно маленькое действие на завтра, которое будет соответствовать моей главной ценности:**

---

## **РЕФЛЕКСИЯ**

**Вопросы для дневника:**

- Что я почувствовал (а), определяя свои истинные ценности?
- Какое открытие о себе стало самым неожиданным?
- Какая ценность оказалась самой важной и почему?
- Как изменится моя жизнь, если я буду чаще сверяться со своими ценностями?

## **АФФИРМАЦИЯ ДНЯ**

*«Я знаю свои истинные ценности и доверяю им. Они – мой*

*внутренний компас на пути к свободе и счастью»*

## **Мантра для повторения**

*«Я живу в согласии со своими ценностями, и это наполняет мою жизнь смыслом»*

*Завтра мы будем исследовать наши базовые потребности. Понимание ценностей поможет нам лучше осознать, какие потребности стоят за нашими стремлениями и желаниями.*

*«Ценности – это не то, что мы говорим, а то, ради чего мы готовы страдать. То, что остается важным, когда удобства исчезают, комфорт заканчивается, а признание окружающих уходит.»*

# День 12:Выявление основных потребностей (по Маслоу/НФП)

## ПРИТЧА О ГОЛОДНОМ ЧЕЛОВЕКЕ И МУДРЕЦЕ

*Однажды голодный человек пришел к мудрецу и спросил: «Учитель, как мне обрести духовное просветление?»*

*Мудрец посмотрел на него и вместо ответа дал ему хлеб. Человек с жадностью съел его.*

*«А теперь?» – спросил мудрец.*

*«Я хочу еще», – признался человек.*

*Мудрец дал ему второй кусок хлеба, потом третий. Когда человек наконец насытился, мудрец спросил:*

*«Ну что, теперь готов к духовным поискам?»*

*«Извините, учитель, но теперь я хочу спать...»*

*Мудрец улыбнулся: «Вот видишь – пока не удовлетворены базовые потребности, о высоком думать трудно».*

# **ТЕОРИЯ: ПИРАМИДА ПОТРЕБНОСТЕЙ – ФУНДАМЕНТ НАШЕГО БЫТИЯ**

Вчера мы исследовали наши ценности – то, что наполняет жизнь смыслом. Сегодня мы спускаемся на уровень глубже – к нашим фундаментальным потребностям. Если ценности – это компас, то потребности – топливо, без которого мы не можем двигаться вперед.

## **Что такое теория Маслоу и НФП?**

Абрахам Маслоу создал знаменитую пирамиду потребностей, показывающую, что мы не можем стремиться к высшим целям, пока не удовлетворены базовые нужды. Современная психология развила его идеи в теорию базовых психологических потребностей (НФП – основные потребности):

### **1. Физиологические потребности:**

- Воздух, вода, еда, сон, кров
- Без этого нет самой жизни

### **2. Безопасность:**

- Физическая и эмоциональная безопасность
- Стабильность, предсказуемость, защищенность

### **3. Принадлежность и любовь:**

- Социальные связи, дружба, близость
- Чувство, что ты часть чего-то большего

### **4. Признание и уважение:**

- Самоуважение, признание другими
- Чувство компетентности, достижений

### **5. Самоактуализация:**

- Реализация потенциала, личностный рост
- Творчество, служение, поиск смысла

## **Почему так важно понимать свои потребности?**

Неудовлетворенные потребности:

- Создают хроническое напряжение и неудовлетворенность
- Проявляются через симптомы – тревогу, гнев, апатию
- Толкают на неэкологичные способы удовлетворения (зависимости, компульсивное поведение)
- Мешают нам быть свободными и счастливыми

## **Как потребности связаны с ценностями?**

Потребности – это то, что нам нужно для выживания и благополучия. Ценности – то, что придает этому благополучию смысл. Например:

- **Потребность:** принадлежность к группе
- **Ценность:** служение обществу

## **Миф о «высших» и «низших» потребностях**

Все потребности важны! Духовный искатель, игнорирующий потребность в еде и сне, так же несвободен, как человек, застрявший только на уровне выживания.

## **Как мы игнорируем свои потребности?**

- **Работаем на износ** (игнорируем потребность в отдыхе)
- **Остаемся в токсичных отношениях** (игнорируем потребность в безопасности)
- **Пытаемся всем нравиться** (игнорируем потребность в самоуважении)
- **Живем не своей жизнью** (игнорируем потребность в самоактуализации)

## **Потребности и современный мир**

Сегодня многие из нас имеют проблемы не с физиологии-

ческими потребностями, а с:

- **Эмоциональной безопасностью** в нестабильном мире
- **Подлинной принадлежностью** в эпоху социальных сетей
- **Глубоким самоуважением** в культуре сравнения и достижений

## **Как распознать неудовлетворенную потребность?**

Она проявляется через:

- **Навязчивые мысли** о чем-то
- **Эмоциональный дискомфорт** – тревога, раздражение, тоска
- **Телесные симптомы** – напряжение, бессонница, проблемы с пищеварением
- **Компульсивное поведение** – переедание, шоппинг, скроллинг соцсетей

## **Баланс – ключ к свободе**

Свобода – это не отсутствие потребностей, а способность их осознавать и экологично удовлетворять. Когда мы понимаем, чего нам на самом деле нужно, мы перестаем:

- Тратить силы на то, что нас не наполняет

- Зависеть от одобрения других
- Искать счастье не в том месте

Сегодня мы учимся слушать язык своих потребностей – самый честный и прямой путь к себе настоящему.

## **ПРАКТИКА: ДИАГНОСТИКА И УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ**

**Упражнение 1: «Карта удовлетворенности потребностей»**

*Оцените по шкале от 1 до 10, насколько удовлетворена каждая потребность:*

**Физиологические (еда, сон, здоровье):** \_\_\_\_/10

**Что конкретно не удовлетворено:** \_\_\_\_\_

**Безопасность (финансы, жилье, эмоциональная безопасность):** \_\_\_\_/10

**Что конкретно не удовлетворено:** \_\_\_\_\_

**Принадлежность (друзья, семья, общество):**  
\_\_\_\_/10

**Что конкретно не удовлетворено:** \_\_\_\_\_

**Признание (уважение к себе, достижения, компе-**

тентность): \_\_\_\_\_/10

Что конкретно не удовлетворено: \_\_\_\_\_

Самоактуализация (рост, творчество, смысл):  
\_\_\_\_\_/10

Что конкретно не удовлетворено: \_\_\_\_\_

## Упражнение 2: «Сигналы неудовлетворенных потребностей»

*Проанализируйте последнюю сильную негативную эмоцию:*

Ситуация: \_\_\_\_\_

Эмоция: \_\_\_\_\_

Какая потребность, вероятно, была задета? \_\_\_\_\_

Как я обычно пытаюсь удовлетворить эту потребность? \_\_\_\_\_

Есть ли более экологичный способ? \_\_\_\_\_

## Упражнение 3: «План заботы о потребностях»

*Выберите 2 самые неудовлетворенные потребности и со-  
здайте план:*

Потребность 1: \_\_\_\_\_

**3 конкретных действия для ее удовлетворения:**

— \_\_\_\_\_  
— \_\_\_\_\_  
— \_\_\_\_\_

**Потребность 2: \_\_\_\_\_**

**3 конкретных действия для ее удовлетворения:**

— \_\_\_\_\_  
— \_\_\_\_\_  
— \_\_\_\_\_

## **Упражнение 4: «Дневник потребностей»**

*В течение дня отслеживайте моменты удовлетворения/фрустрации:*

**Время: \_\_\_\_\_**

**Что происходило: \_\_\_\_\_**

**Какая потребность удовлетворялась/фрустрировалась: \_\_\_\_\_**

**Что я почувствовал (а): \_\_\_\_\_**

**Как я отреагировал (а): \_\_\_\_\_**

## **РЕФЛЕКСИЯ**

**Вопросы для дневника:**

- Какая потребность оказалась самой неудовлетворенной и почему?
- Как я обычно игнорирую сигналы своих потребностей?
- Какая связь между моими ценностями (вчерашний день) и потребностями?
- Что изменится, если я буду более внимателен (на) к своим потребностям?

## **АФФИРМАЦИЯ ДНЯ**

*«Я с уважением и заботой отношусь к своим потребностям. Их удовлетворение – основа моей свободы и благополучия»*

## **Мантра для повторения**

*«Я слушаю сигналы своего тела и души и забочусь о своих потребностях экологично»*

*Завтра мы создадим безопасное внутреннее пространство через медитацию. Понимание своих потребностей поможет нам создать именно ту среду, в которой мы можем по-настоящему расслабиться и восстановиться.*

*«Потребности – не слабость, а мудрость природы. Умение их слышать и уважать – признак зрелости и путь к на-*

*стоящей свободе.»*

# День 13:Медитация «Безопасное место» для подсознания

## ПРИТЧА О ВНУТРЕННЕМ УБЕЖИЩЕ

*Один монах много лет искал просветления в разных монастырях и у разных учителей. Но чем больше он искал вовне, тем более беспокойным становился его ум.*

*Однажды, устав от странствий, он сел под деревом и просто закрыл глаза. Внутри себя он обнаружил тихий сад, куда никогда раньше не заходил. В этом саду был источник покоя, который он так долго искал во внешнем мире.*

*Когда он открыл глаза, учитель, проходивший мимо, улыбнулся: «Наконец-то ты нашел то, что всегда было с тобой. Теперь, куда бы ты ни пошел, ты всегда сможешь вернуться в свой внутренний сад».*

## ТЕОРИЯ: СОЗДАНИЕ ВНУТРЕННЕЙ ГАВАНИ

Последние дни мы активно исследовали разные аспекты себя: ценности, потребности, телесные ощущения. Сегодня мы создаем нечто особенное – внутреннее убежище, куда

можно всегда возвращаться за ресурсом, покоем и безопасностью.

## **Что такое «Безопасное место» в контексте работы с подсознанием?**

Это не просто визуализация или фантазия. Это:

- Специально созданное ментальное пространство, доступное только вам
- Место, где подсознание чувствует себя в полной безопасности
- Ресурсное состояние, которое можно активировать в любой момент
- Мост между сознанием и подсознанием, построенный на доверии

## **Зачем нам нужно внутреннее безопасное место?**

Наше подсознание часто находится в состоянии тревоги:

- Из-за прошлых травм и разочарований
- Из-за постоянного стресса современной жизни
- Из-за внутреннего критика и перфекционизма
- Из-за необходимости соответствовать ожиданиям

Без ощущения безопасности подсознание блокирует доступ к глубинным ресурсам и сопротивляется изменениям.

## Как работает медитация «Безопасное место»?

Через создание стабильного, предсказуемого, контролируемого вами пространства мы даем подсознанию сигнал:

- «Здесь можно расслабиться»
- «Здесь тебя принимают полностью»
- «Здесь не будет внезапной опасности»
- «Ты защищено и в безопасности»

### Научное обоснование:

Исследования в области нейропластичности показывают:

- Регулярная практика визуализации создает устойчивые нейронные связи
- Ментальные образы активируют те же зоны мозга, что и реальный опыт
- Создание ресурсных состояний снижает активность миндалевидного тела (центра страха)
- Повышается активность островковой доли, отвечающей за самосознание и эмпатию

### Особенности настоящего безопасного места:

- **Полный контроль:** только вы решаете, что там происходит
- **Абсолютная приватность:** никто не может войти без

вашего разрешения

- **Ресурсность:** это место наполняет силами, а не забирает их
- **Доступность:** вы можете попасть туда в любой момент

## **Что мешает создать безопасное место?**

- **Недоверие к себе:** «У меня не получится»
- **Перфекционизм:** «Я должен создать идеальное место»
- **Скептицизм:** «Это же не по-настоящему»
- **Страх расслабиться:** «А что, если в это время случится что-то плохое?»»

## **Безопасное место и внутренний ребенок:**

Для той части нас, которая до сих пор носит детские травмы и страхи, безопасное место становится тем пространством, где можно наконец:

- Отдохнуть от постоянной бдительности
- Почувствовать безусловное принятие
- Исцелить старые раны
- Научиться доверять миру

## **Это не побег от реальности**

Наоборот – это создание внутреннего ресурса, который

позволяет лучше справляться с реальностью. Как спортсмен, который отдыхает между тренировками, мы восстанавливаем силы в своем безопасном месте, чтобы быть более эффективными в жизни.

## **Ваш уникальный ландшафт покоя**

У каждого человека безопасное место выглядит по-своему:

- Для кого-то это солнечный пляж
- Для другого – уютная комната с камином
- Для третьего – лесная поляна или горная вершина

Не бывает «правильных» или «неправильных» безопасных мест. Бывает то, что резонирует именно с вашей душой.

Сегодня мы начинаем строить этот внутренний дом – место, куда можно всегда вернуться, чтобы вспомнить, кто мы есть на самом деле.

# **ПРАКТИКА: СОЗДАНИЕ ВНУТРЕННЕГО УБЕЖИЩА**

## **Упражнение 1: «Найдите свое место»**

*Сядьте удобно, закройте глаза. Сделайте 5 глубоких вдохов. Представьте, что вы стоите перед дверью, на которой*

*написано «Мое безопасное место»:*

**Открываю дверь и вижу...** (пейзаж, помещение)

---

**Какие здесь звуки?** (тишина, пение птиц, шум воды)

---

**Какие запахи?** (свежий воздух, аромат цветов, хвои)

---

**Какие тактильные ощущения?** (тепло солнца, прохлада, мягкость)

---

**Что я чувствую в этом месте?** (покой, безопасность, свободу)

---

## **Упражнение 2: «Обустройство пространства»**

*Детализируйте свое безопасное место:*

**Есть ли здесь дом/укрытие?** Опишите его:

---

**Что я хочу здесь иметь?** (книги, музыка, удобные кресла)

---

**Кто может здесь быть?** (только те, с кем я чувствую

себя в полной безопасности)

---

**Что я могу здесь делать?** (отдыхать, творить, мечтать)

---

### **Упражнение 3: «Якорь безопасности»**

*Создайте физический якорь для быстрого доступа:*

**Выберите простое действие:** (касание запястья, глубокий вдох, определенная поза)

**Войдя в медитативное состояние, выполните это действие**

**Повторите 3 раза, усиливая связь «действие – состояние безопасности»**

**Мой якорь безопасности:** \_\_\_\_\_

### **Упражнение 4: «Экологическая проверка»**

*Убедитесь, что ваше безопасное место действительно ресурсно:*

**Проверяю чувства:** Когда я здесь, я чувствую покой?  
Да  Нет

**Проверяю тело:** Мое тело расслабляется здесь? Да

Нет

**Проверяю мысли:** Мысли замедляются и успокаиваются? Да  Нет

**Если есть «нет» – что нужно изменить в этом месте?**

---

## РЕФЛЕКСИЯ

**Вопросы для дневника:**

- Что я почувствовал (а), впервые создавая свое безопасное место?
- Как изменилось мое состояние после медитации?
- Было ли трудно позволить себе чувствовать себя в полной безопасности?
- Как мое тело отреагировало на нахождение в безопасном пространстве?

## АФФИРМАЦИЯ ДНЯ

*«Во мне есть место абсолютного покоя и безопасности. Я могу возвращаться туда в любой момент, чтобы восстановить силы и обрести ясность»*

# Мантра для повторения

*«Я в безопасности. Я дома в себе. Я могу доверять своему внутреннему убежищу»*

*Завтра мы подведем первые итоги нашего двухнедельного путешествия. Сегодняшняя практика создания безопасного места даст нам опору для честного и доброго разговора с собой о том, что мы уже прошли и куда движемся.*

# 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.