



18+

Ana Dashynska

СЧЕТ ЗА ЛОЖЬ. Воркбук

Как перестать
инвестировать в иллюзии
и вернуть себе управление
собственной жизнью

Ana Dashynska

**Счет за ложь. Воркбук. Как
перестать инвестировать
в иллюзии и вернуть
себе управление
собственной жизнью**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73037548
ISBN 9785006888463*

Аннотация

Этот воркбук – не очередная книга по «позитивному мышлению» или поиску предназначения. Это инструмент для тех, кто устал подделывать отчеты о собственном счастье. Это финансовый аудит твоей жизни, где валютой является твое время, энергия и здоровье. Мы годами строим «Идеальные миры», чтобы не замечать горькую правду. Но за каждый день самообмана приходит счет. С наценкой. С процентами. С хронической усталостью и упущенными возможностями. Хватит платить за иллюзии. Твой аудит начинается!

Содержание

Вступление. Архитектура самообмана	5
Давай начнем	9
Факт 1	9
Счет за комфорт	15
Факт 2	19
Счет на комфорт	23
Факт 3	27
Счет за комфорт	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

**Счет за ложь. Воркбук
Как перестать
инвестировать в иллюзии
и вернуть себе управление
собственной жизнью**

Ana Dashynska

© Ana Dashynska, 2025

ISBN 978-5-0068-8846-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление.

Архитектура самообмана

Добро пожаловать в самую неудобную комнату твоего сознания. Ту дверь, в которую ты старательно заклеиваешь ментальными обоями с яркими узорами «у меня всё нормально» и «это временно».

Этот дневник – не про поиск виноватых снаружи. Он про того единственного человека, который виртуозно водит тебя за нос годами. Про тебя.

Мы здесь, чтобы разобраться с главным парадоксом твоей жизни: почему ты, умный и взрослый человек, предпочитаешь жить в сладкой лжи, прекрасно осознавая горькую правду где-то на периферии зрения? Зачем мы строим воздушные замки в аду? Человеческая психика – гениальный архитектор. Когда реальность становится слишком холодной, слишком болезненной или слишком требовательной, мы включаем защитный механизм: строительство Идеального Мира в голове.

Мы лжем себе не потому, что мы глупы. Мы лжем, потому что правда невыносима.

В Идеальном Мире твой токсичный партнер не абьюзер, а просто «травмированный человек, которому нужна любовь».

Столкновение с реальностью

В Идеальном Мире твоя работа, высасывающая жизнь, — это «временный этап ради стабильности». В Идеальном Мире твое бездействие — это не страх, а «подготовка к идеальному моменту».

Эта ложь — наша психическая анестезия. Она позволяет нам функционировать, вставать по утрам и улыбаться, когда внутри всё кричит. Мы строим эти декорации, чтобы защитить свое хрупкое «Я» от боли осознания того, где мы на самом деле находимся.

Почему мы так боимся Очевидного? Если ложь — это анестезия, то Правда — это скальпель без наркоза. Почему ты так боишься признать то, что и так знаешь? Почему так страшно сказать вслух очевидное: «Отношения мертвы», «Я боюсь успеха», «Я трачу жизнь впустую»?

Потому что Правда — это не просто информация. Правда — это приговор.

Признать очевидное означает:

– Крах Иллюзии: Весь тот уютный (хоть и фальшивый) мирок, который ты строила годами, рухнет в одну секунду. Ты останешься на руинах, голая и незащищенная перед реальностью.

– Неизбежность Действия: Пока ты врешь себе, что «всё наладится», ты можешь ничего не делать. Как только ты признаешь правду («Само не наладится»), ты обязана действо-

вать. А действие – это риск, это страх, это ответственность.

– Признание Потери: Признать правду – часто значит признать, что ты инвестировала годы времени, тонны эмоций и денег в то, что не работает. Это больно. Это удар по эго.

Мы боимся правды, потому что она требует смерти прежней версии нас самих.

Твой выбор

Ты можешь закрыть этот дневник прямо сейчас и вернуться в свой Идеальный Мир. Там тепло, там привычно, и там не нужно принимать решений. Но помни: цена за этот комфорт – твоя реальная жизнь. Энергия, которую ты тратишь на поддержание иллюзии, могла бы пойти на создание чего-то настоящего.

Или ты можешь остаться. Взять ручку. И впервые за долгое время посмотреть в зеркало, не отводя глаз.

Этот воркбук не будет тебя жалеть. Он будет задавать вопросы, от которых хочется сбежать. Но именно эти вопросы – твой единственный выход из лабиринта самообмана.

Ты готов (а) стать Архитектором Реальности, а не Иллюзии? Тогда переверни страницу.

Начинаем демонтаж!

Как мы уже выяснили, мы ждём себе, создавая иллюзию. А сейчас самое сложное задание, с которого мы начнем этот дневник: запиши 10 фактов-паразитов. Что является тем очевидным фактом, который ты знаешь, но избегаешь про-

изнести вслух? (Например: «Эти отношения давно себя исчерпали», «Он/она не хочет иметь детей», «Я слишком завишу от мнения других», «Мы вместе лишь потому, что я боюсь одиночества»).

*Можешь не спешить и заполнять дневник постепенно и дописывать новые факты, когда придет осознание.

Давай начнем

Факт 1

Главный «отвлекающий»:

Какое действие, хобби или человек используется тобой как самый эффективный способ не думать об этом Факте-Паразите? (Например: Запойное просмотр сериалов, бесконечное планирование без действия, критика других людей.)

Самая дорогая ложь:

Какую ложь ты постоянно говоришь другим людям или себе самому/самой, чтобы оправдать бездействие? (Напри-

мер: «Это временно», «Я просто устал (а)», «У нас кризис, это пройдет».)

Сценарий аварийного выхода:

Если бы тебе нужно было объявить этот Факт публично, как бы ты себя оправдал (а)? (Найди свой любимый, самый избитый шаблон оправдания.)

Следующие вопросы откроют интересные нюансы.

Правда лучшего друга

Суть: Это голос любви, который перестал врать во спасение.

Мы привыкли, что друзья нас поддерживают и утешают:

«Ты права, а он козел», «Ничего, всё наладится». Но настоящий Лучший Друг (в идеальном понимании) – это тот, кто желает тебе добра настолько сильно, что готов причинить тебе боль правдой, лишь бы ты перестала разрушать свою жизнь. Этот голос видит твой потенциал и плачет от того, как ты его сливаешь в унитаз. Он говорит с тобой не из желания обидеть, а из глубокой заботы, которая больше не может молчать.

Чем этот голос отличается от твоих обычных мыслей:

- В нем нет осуждения («ты дура»), но есть огромная печаль и констатация факта.

- Он не принимает твои оправдания («я устала», «сейчас не время»). Он видит сквозь них.

- Его цель – не наказать тебя, а разбудить. Встряхнуть за плечи.

Инструкция: Как включить этот голос? Представь человека, который любит тебя безусловно (это может быть реальный друг, идеализированный образ, или даже ты сама в будущем – мудрая и сильная). Представь, что этот человек смотрит на твою ситуацию (твой «Факт-Паразит») со стороны. Он больше не может смотреть, как ты врешь себе. Что он скажет?

«Правда прокурора»

Суть: Это голос ледяной логики, фактов и последствий.

У него нет сердца, только кодекс законов причины и следствия.

Если «Лучший Друг» обращается к твоей душе и самооценности, то «Прокурор» обращается к твоему разуму и инстинкту самосохранения. Это не твой Внутренний Критик, который истерично орет «ты ничтожество». Нет. Внутренний Прокурор – это сухой, бюрократический голос, который зачитывает обвинительное заключение, основанное на твоих же действиях. Он не оценивает («хорошо/плохо»). Он фиксирует («действие/результат»).

Чем этот голос отличается от твоих обычных мыслей:

- В нем НОЛЬ эмоций. Ни жалости, ни злости. Только факты.

- Он оперирует цифрами, сроками и конкретными доказательствами.

- Его цель – доказать твою «преступную халатность» по отношению к собственной жизни и показать неизбежный приговор, если ничего не изменится.

Инструкция: Как включить этот голос? Представь, что ты в суде. Твоя жизнь – это «Дело №...». Ты – подсудимая. Прокурор встает и сухо зачитывает факты, доказывающие, что ты виновна в самосаботаже. Он не слушает про твои чувства, он смотрит только на улики.

.

.

.

•
•
•
•
•
•

Правда лучшего друга:

Что сказал бы тебе лучший друг, если бы знал всю правду?
(Запиши это одним резким предложением.)

Правда прокурора:

Если бы ты была Судьей своей жизни, что бы ты объявила тебе как Обвиняемый? (Строгое, неэмоциональное объявление приговора.)

Тест на 7 лет:

Если бы эта ситуация (Факт-Паразит) не изменилась через 7 лет, ты был (а) бы счастлив (а)? (Отвечай только «Да» или «Нет».)

Мой непризнанный факт: (главный итог)

Перепиши свой Факт-Паразит в виде чистого, голого, бесспорного утверждения. (Это Правда, от которой ты бежишь.)

Счет за комфорт

Цена времени: Сколько времени (дней, месяцев, лет) ты уже потратил (а) на поддержание этой лжи?

Цена энергии: Сколько энергии (по шкале от 1 до 10) уходит ежедневно на то, чтобы не думать об этом Факте?

Упущенные возможности: Какие 3 конкретные возможности (работа, отношения, развитие) ты пропустил (а), потому что был (а) занят (а) бегством?

Последствия для тела: Как твоё тело платит за эту ложь? (Бессонница, головные боли, хроническая усталость, тревога.)

Протокол прекращения:

Что одно, самое простое действие ты прекратишь делать, чтобы перестать поддерживать эту ложь? (Например: Перестану отвечать на звонки после 20:00, перестану говорить «все хорошо».)

Первый акт искренности:

Какое одно, самое честное (и страшное) предложение ты

должен (на) сказать кому-то (или себе) вслух в ближайшие 48 часов?

Новый сценарий:

Как бы выглядела твоя жизнь, если бы ты начал (а) жить так, как будто Непризнанный Факт уже был объявлен и принят? (Краткое описание новой, честной реальности.)



Факт 2

Главный «отвлекаТЕЛЬ»:

Какое действие, хобби или человек используется тобой как самый эффективный способ не думать об этом Факте-Паразите?

Самая дорогая ложь:

Какую ложь ты постоянно говоришь другим людям или себе самому/самой, чтобы оправдать бездействие?

Сценарий аварийного выхода:

Если бы тебе нужно было объявить этот Факт публично,

как бы ты себя оправдал (а)?

Правда лучшего друга:

Что сказал бы тебе лучший друг, если бы знал всю правду?
(Запиши это одним резким предложением.)

Правда прокурора:

Если бы ты была Судьей своей жизни, что бы ты объявила тебе как Обвиняемый? (Строгое, неэмоциональное объявление)

ние приговора.)

Тест на 7 лет:

Если бы эта ситуация (Факт-Паразит) не изменилась через 7 лет, ты был (а) бы счастлив (а)? (Отвечай только «Да» или «Нет».)

Мой непризнанный факт: (главный итог)

Перепиши свой Факт-Паразит в виде чистого, голого, бесспорного утверждения. (Это Правда, от которой ты бежишь.)

Счет на комфорт

Цена времени Сколько времени (дней, месяцев, лет) ты уже потратил (а) на поддержание этой лжи?

Цена энергии: Сколько энергии (по шкале от 1 до 10) уходит ежедневно на то, чтобы не думать об этом Факте?

Упущенные возможности: Какие 3 конкретные возможности (работа, отношения, развитие) ты пропустил (а), потому что был (а) занят (а) бегством?

Последствия для тела: Как твое тело платит за эту ложь? (Бессонница, головные боли, хроническая усталость, тревога.)

Протокол прекращения:

Что одно, самое простое действие ты прекратишь делать, чтобы перестать поддерживать эту ложь? (Например: Перестану отвечать на звонки после 20:00, перестану говорить «все хорошо».)

Первый акт искренности:

Какое одно, самое честное (и страшное) предложение ты должен (на) сказать кому-то (или себе) вслух в ближайшие 48 часов?

Новый сценарий:

Как бы выглядела твоя жизнь, если бы ты начал (а) жить так, как будто Непризнанный Факт уже был объявлен и принят? (Краткое описание новой, честной реальности.)



Факт 3

Главный «отвлекаТЕЛЬ»:

Какое действие, хобби или человек используется тобой как самый эффективный способ не думать об этом Факте-Паразите?

Самая дорогая ложь:

Какую ложь ты постоянно говоришь другим людям или себе самому/самой, чтобы оправдать бездействие?

Сценарий аварийного выхода:

Если бы тебе нужно было объявить этот Факт публично,

как бы ты себя оправдал (а)?

Правда лучшего друга:

Что сказал бы тебе лучший друг, если бы знал всю правду?
(Запиши это одним резким предложением.)

Правда прокурора:

Если бы ты была Судьей своей жизни, что бы ты объявила тебе как Обвиняемый? (Строгое, неэмоциональное объявление приговора.)

Тест на 7 лет:

Если бы эта ситуация (Факт-Паразит) не изменилась через 7 лет, ты был (а) бы счастлив (а)? (Отвечай только «Да» или «Нет».)

Мой непризнанный факт: (главный итог)

Перепиши свой Факт-Паразит в виде чистого, голого, бесспорного утверждения. (Это Правда, от которой ты бежишь.)

Счет за комфорт

Цена времени: Сколько времени (дней, месяцев, лет) ты уже потратил (а) на поддержание этой лжи?

Цена энергии: Сколько энергии (по шкале от 1 до 10) уходит ежедневно на то, чтобы не думать об этом Факте?

Упущенные возможности: Какие 3 конкретные возможности (работа, отношения, развитие) ты пропустил (а), потому что был (а) занят (а) бегством?

Последствия для тела: Как твое тело платит за эту ложь? (Бессонница, головные боли, хроническая усталость, тревога.)

Протокол прекращения:

Что одно, самое простое действие ты прекратишь делать, чтобы перестать поддерживать эту ложь? (Например: Перестану отвечать на звонки после 20:00, перестану говорить «все хорошо».)

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.