

АУТОТРЕНИНГ

опора внутри себя



Юрий Белк

Воля и разум

Юрий Белк

Аутотренинг. Опора внутри себя

«Автор»

2026

Белк Ю.

Аутотренинг. Опора внутри себя / Ю. Белк — «Автор»,
2026 — (Воля и разум)

Книга дипломированного психолога в области личного, семейного, корпоративного и ПТСР консультирования. Этот мощный аутотренинг научит вас находить внутреннюю силу даже в самые трудные времена. Вас ждут пять этапов глубокого погружения в собственную природу: признание трудностей, перевод одиночества в источник силы, создание внутренней дисциплины, воспитание сильного внутреннего защитника и ясный взгляд в собственное будущее. Узнайте, как превратить любые испытания в строительный материал для вашей личной крепости! Пусть эта книга станет путеводителем на вашем пути к душевному равновесию и самодостаточности!

© Белк Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Часть 1: Признание. Груз и фундамент	6
Часть 2: Перевод одиночества в силу	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Юрий Белк

Аутотренинг. Опора внутри себя

Произноси медленно, вслух или про себя, стоя перед зеркалом или с закрытыми глазами. Сосредоточься на каждом слове. Делай это утром и вечером, или в любой момент, когда чувствуешь давление одиночества.

Часть 1: Признание. Груз и фундамент

Я стою здесь. На этой точке. Я стою здесь один, и в этом нет ничьей вины и ничьей помощи. Это просто факт. Как земля под ногами. Как воздух, которым я дышу.

Сосредоточься на стопах. Почувствуй, как вес твоего тела давит на пол. Этот вес – не груз, а доказательство твоего присутствия. Ты здесь. Ты занимаешь место. Это – твоя территория. Осознай границы своего тела: где заканчивается кожа и начинается пространство. Это первый фундамент – физическое «я».

Я признаю это одиночество. Я не бегу от него. Я смотрю ему в лицо. Я признаю все страдания, что прошел. Они не сделали меня слабее. Они выжгли во мне всё лишнее, всё ненадёжное, всё, что могло сломаться.

Прислушайся к тишине внутри себя. За шумом мыслей есть глубинный покой. Эта пустота – не враг. Это чистый холст. Это пространство, свободное от чужих ожиданий, оценок, голосов. Войди в эту пустоту, как в заброшенный, но твой собственный храм. Здесь пахнет пылью и старым камнем, но это – святое место.

То, что осталось – это сталь моего стержня. Это я сам. Настоящий. Без прикрас и иллюзий. Я выжил. Значит, у меня есть та сила, которой хватило, чтобы вынести это. Эта сила никуда не делась. Она во мне.

Проведи рукой по груди, по солнечному сплетению. Там, за ребрами, живет твой центр тяжести. Представь его как сферу из темного, холодного металла. Он неподвижен. Все бури проносятся вокруг, но этот шар – не колеблется. С каждым вдохом ощущай, как он становится плотнее, весомее. Это – твой якорь.

Она – мой главный и единственный ресурс. Моя жизнь сейчас – это чистый лист. И автор на этом листе – только я. Это не трагедия. Это высшая степень ответственности и свободы. Свободы выстроить всё так, как нужно именно мне.

Часть 2: Перевод одиночества в силу

Перестаю ждать. Ждать спасения, знака, помощи, случайного спасителя. Я снимаю с мира эту обязанность. Мир нейтрален. Он не должен мне облегчений.

Ощути эту нейтральность. Воздух не теплый и не холодный, он просто есть. Свет падает из окна, не выбирая сторону. Ветер дует, не разбирая дороги. Ты – часть этого безразличного, честного потока. И в этом – освобождение. Ты не должен нравиться, соответствовать, угождать. Ты можешь просто быть, как камень или дерево.

С этого момента мое одиночество перестаёт быть тюрьмой. Оно становится мастерской. Тихим, защищенным пространством, где никто не мешает, не даёт советов, не торопит.

Представь эту мастерскую до мельчайших деталей. Прочный деревянный верстак. Инструменты, разложенные в строгом порядке. Запах древесной стружки и масла. Тишина, нарушаемая только ровным скрежетом напильника или шуршанием наждачной бумаги. Здесь ты – и хозяин, и ученик, и материал. Здесь нет спешки. Только процесс. Только преобразование.

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.