

12+

Софа Набокова

Я.СЕЙЧАС

бережный диалог с самим собой

Софа Набокова Я сейчас. Бережный диалог с самим собой

<https://litres.ru/74152467>

ISBN 9785007015134

Аннотация

«Я. Сейчас» — это бережный диалог с самим собой. Это приглашение в уютное путешествие к своему истинному «Я», где вы — главный герой, а автор выступает вашим внимательным проводником.

Вы узнаете:

- Как отличать свои истинные желания от навязанных «отражений» в чужих зеркалах.
- Почему быть «черновиком» — это дар, а не недостаток.
- Как выстраивать личные границы и договариваться с близкими с помощью «ремесла согласия».
- Зачем нужны тихие ритуалы и как хобби становится мостом к себе.

Содержание

Я. Сейчас	5
Глава 1	7
Глава 3	19
Конец ознакомительного фрагмента.	28

**Я сейчас
Бережный диалог
с самим собой**

Софа Набокова

© Софа Набокова, 2026

ISBN 978-5-0070-1513-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Я. Сейчас

Оглавление

1. Введение
2. Пульс настоящего
3. Тело — карта, мозг — маяк
4. Эмоции — шепот ветра
5. Тревога как сигнал
6. Зеркала и отблески: где прячется мое отражение
7. Я в черновиках
8. Разожги свой путь
9. Тихие ритуалы
10. Дом как поле переговоров
11. Спутники и отражения: кто идет рядом
12. Сердце и огонь: ремесло согласия и личных границ
13. Слова как мосты
14. Когда я оффлайн
15. Падение — это не конец: учимся собирать осколки
16. Протянуть руку: искусство просить о помощи
17. Дыхание творчества: хобби как путь к себе
18. Эксперименты будущего: маленькие проекты — большие ответы

Введение

Привет! С первых строк мне очень хочется, чтобы ты, дорогой читатель, почувствовал себя комфортно и понял, что мы на одной волне. Для меня не имеет значения твой возраст или жизненный опыт, куда важнее наш общий духовный уровень и стремление к росту, поэтому давай просто отбросим все условности.

Я — не просто книга. Я готова стать твоим другом, внимательным слушателем или просто добрым собеседником. Моя главная задача — быть рядом и помогать тем, кто ищет свой путь.

Тебе будет со мной комфортно.

Вместе мы отправимся в увлекательное путешествие — поиск себя, своего истинного «Я». Так что заваривай свой любимый чай или кофе, устраивайся поудобнее, и давай начнем...

Глава 1

Пульс настоящего

Представь, что эта книга — это тихий, уютный уголок, где можно замедлиться, прислушаться к себе и просто побыть собой, без всякой суеты.

Сегодня мы поговорим о чем-то очень важном — о настоящем моменте. О том, что происходит прямо сейчас. Знаешь, мы часто живем в двух «хронических» состояниях: либо жалуемся о прошлом, которое уже не изменить, либо тревожимся о будущем, которое еще не наступило. А настоящее... оно как будто ускользает, растворяется между этими двумя берегами.

Но именно в настоящем кроется вся магия. Именно сейчас ты дышишь, чувствуешь, видишь этот мир. И именно сейчас у тебя есть возможность сделать свою жизнь такой, о которой ты мечтаешь.

Почему важно быть «сейчас»?

Подумай об этом так: если ты постоянно смотришь назад, то можешь споткнуться о камень, который прямо перед то-

бой. А если все время смотришь вперед, то можешь пропустить самое красивое, что происходит у тебя прямо перед носом.

Настоящий момент — это твоя точка опоры. Это единственный момент, когда ты реально можешь что-то изменить, что-то почувствовать, что-то создать. Это пульс твоей жизни.

Немного о прошлом и будущем

Прошлое — это наши уроки, наш опыт. Оно научило нас быть теми, кто мы есть. Важно помнить свои уроки, но не застревать в них. Все, что было — было, и это уже история.

Будущее — это наши мечты, наши цели, наши надежды. Это то, к чему мы стремимся. Но оно тоже не существует, отдельно от настоящего. Будущее строится из наших шагов «сейчас», «сегодня», «в этом моменте», из наших мыслей и действий в данный момент.

Когда мы тревожимся о будущем, мы как будто пытаемся прожить его прямо сейчас, причем часто в самом худшем его варианте. Но ведь будущее еще не написано. Оно может сложиться абсолютно иначе, чем мы себе представляем или нарисовали в своем воображении.

Практика: «Дыхание Настоящего»

Хочешь почувствовать этот пульс? Это очень просто.

1. Найди удобное место. Сядь или ляг так, чтобы тебе было максимально комфортно. Расслабь плечи, отпусти напряжение в теле.

2. Закрой глаза. Если тебе так некомфортно, можешь просто опустить взгляд вниз, на свои руки или на пол.

3. Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов. Не старайся дышать как-то особенно, просто дыши. Почувствуй, как воздух наполняет твои легкие, а затем медленно выходит.

4. Сосредоточься на своем дыхании. Почувствуй, как воздух входит через ноздри, как он движется внутри тела, как он выходит. Не пытайся ничего менять, просто наблюдай.

5. Когда в голове появятся мысли — а они обязательно появятся! — не ругай себя. Это нормально. Просто мягко верни свое внимание обратно к дыханию. Как будто ты отвлекся, но снова вернулся к важному делу.

6. Повторяй это в течение 2—3 минут. Можешь поставить таймер, чтобы не думать о времени.

Что ты почувствовал?

Может быть, ты заметил, как замедлился ритм сердца? Или почувствовал легкое тепло в теле? А может быть, мысли стали чуть менее беспокойными?

Это и есть «Я Сейчас». Это твоя возможность вернуться к себе, к своему внутреннему спокойствию, даже когда вокруг суета.

Почему это важно для тебя?

Когда ты находишься в настоящем моменте, ты:

- **Лучше слышишь себя.** Свои желания, свои потребности, свои чувства.
- **Принимаешь более взвешенные решения.** Потому что видишь ситуацию такой, какая она есть, без прикрас прошлого или страхов будущего.
- **Больше ценишь жизнь.** Замечаешь мелочи: вкус еды, пение птиц, улыбку друга.
- **Становишься более устойчивым.** Когда ты присутствуешь «здесь и сейчас», тебя сложнее выбить из колеи.

Путешествие только начинается

Сегодня мы сделали первый, но очень важный шаг — научились ловить момент. Это как научиться плавать — сна-

чала немного страшно, но потом открывается целый океан возможностей.

Не расстраивайся, если не все получилось сразу. Главное — твоё намерение и желание. Попробуй делать эту простую практику хотя бы раз в день. Ты удивишься, как много она может изменить.

Глава 2

Тело — карта, мозг — маяк

В прошлой главе мы учились жить «здесь и сейчас», ловить пульс настоящего момента. А сегодня мы отправимся в новое, не менее захватывающее путешествие — внутрь себя, к тем удивительным помощникам, которые есть у каждого из нас: к нашему телу и нашему мозгу.

Представь, что твоё тело — это как древняя, мудрая карта. Она хранит в себе всю историю твоей жизни, все твои переживания, радости и даже трудности. А мозг — это яркий, надёжный маяк, который помогает тебе ориентироваться в жизни, принимать решения и освещать путь вперед.

Тело — наша бесценная карта

Мы так часто забываем о своем теле, правда? Мы воспри-

нимаем его как само собой разумеющееся, пока что-то не заболит или не случится что-то неприятное. Но наше тело — это не просто оболочка. Это сложнейшая система, которая постоянно общается с нами.

- Оно дает нам сигналы. Голод, жажда, усталость, потребность в движении, потребность в отдыхе — все это язык тела. Когда мы его игнорируем, мы как будто не слышим очень важные сообщения.

- Оно запоминает. Не только мозг, но и тело хранит информацию о том, что мы пережили. Физическое напряжение может оставаться в мышцах после стрессовой ситуации, а приятные воспоминания могут вызывать тепло и расслабление.

- Оно чувствует. Радость, грусть, страх, любовь — все эти эмоции проявляются на физическом уровне. Когда мы счастливы, мы можем чувствовать легкость и энергию. Когда грустим — тяжесть на сердце или слезы.

Почему важно слушать свое тело?

Когда ты учишься слушать свое тело, ты начинаешь лучше понимать себя.

- Ты можешь предотвратить проблемы. Если чувствуешь, что устал, лучше отдохнуть, чем доводить себя до полного

истощения. Если чувствуешь голод — поешь. Это простые вещи, но они очень важны для нашего самочувствия.

- Ты лучше справляешься с эмоциями. Тело — это первый «индикатор» наших чувств. Если научиться замечать, как эмоция проявляется в теле (например, сердцебиение при волнении, сжатые кулаки при злости), то становится легче ее распознать, понять и управлять ею.

- Ты находишь силы в себе. Тело — источник нашей энергии. Когда мы заботимся о нем (правильно питаемся, двигаемся, спим), мы даем себе больше сил для жизни, для учебы, для всего, что нам интересно.

- Ты обретаешь спокойствие. Когда ты в гармонии с телом, когда оно чувствует себя хорошо, и тебе самому становится спокойнее и увереннее.

Мозг — наш маяк в океане жизни

А теперь давай поговорим о нашем удивительном мозге. Это наш командный центр, наш навигатор, наш свет в темноте.

- Он думает и анализирует. Мозг помогает нам понимать мир, учиться новому, решать задачи. Он собирает информацию от органов чувств и тела, обрабатывает ее и выдает нам решения.

- Он запоминает и хранит. Вся информация, весь наш

опыт — все хранится в мозге. Это как огромная библиотека нашей жизни.

- Он помогает нам мечтать и планировать. Благодаря мозгу мы можем представлять себе будущее, ставить цели и находить пути их достижения.
- Он управляет нами. От простых функций, вроде дыхания, до сложных — таких как принятие решений и общение.

Как тело и мозг работают вместе?

Эти два «помощника» неразрывно связаны. Они постоянно обмениваются информацией.

- Когда ты испытываешь страх (эмоция, которая зарождается в мозге), твоё тело реагирует: учащается сердцебиение, напрягаются мышцы.
- Когда ты устал (сигнал от тела), мозг тоже начинает работать иначе: снижается концентрация, становится трудно думать.
- Когда ты занимаешься физической активностью (действие, которое инициируется мозгом), тело вырабатывает эндорфин — «гормон счастья», который улучшает настроение и работу мозга.

Понимание этой связи помогает нам использовать их силу максимально эффективно.

Практика: «Карта Ощущений»

Давай попробуем «почитать» свою карту ощущений. Это поможет тебе лучше понять, как твое тело отзывается на разные состояния.

1. Найди тихое место. Как и в прошлый раз, сядь или ляг удобно. Закрой глаза или расфокусируй взгляд.

2. Сделай несколько глубоких, расслабляющих вдохов. Позволь телу немного отпустить напряжение.

3. Представь, что ты — это целый мир. А разные части твоего тела — это разные регионы на твоей личной карте.

4. Начни с головы. Какие ощущения у тебя в голове сейчас? Легкость? Тяжесть? Может быть, есть какие-то «облака» мыслей или «солнечные лучи» идей? Просто заметь.

5. Перемести внимание к шее и плечам. Часто именно здесь скапливается напряжение. Есть ли там «каменные глыбы» или, наоборот, «легкий ветерок»?

6. Спустись к груди и животу. Это центр наших эмоций. Чувствуешь ли ты там «порхающих бабочек» (волнение)? Или «теплый огонек» (спокойствие, умиротворение)? А может, «тугой узел» (тревога, обида)?

7. Пройдись вниманием по рукам. Они спокойны? Или «готовятся к действию»?

8. Прочувствуй спину. Какие ощущения в позвоночнике,

в мышцах спины?

9. Затем переместись к ногам. Они «уверенно стоят на земле»? Или «готовы отправиться в путь»?

О чем эта практика?

Это не про то, чтобы искать «плохие» или «хорошие» ощущения. Это про то, чтобы заметить, что чувствует твое тело прямо сейчас.

Как будто ты — картограф, который внимательно изучает новую, удивительную территорию. Чем лучше ты ее знаешь, тем легче тебе на ней ориентироваться.

Как мозг может стать твоим маяком?

Твой мозг — это не просто «думалка». Это твой главный инструмент для того, чтобы превратить сигналы тела в осмысленные действия, чтобы пройти через любые жизненные штормы.

- Когда тело сигнализирует об усталости, мозг может помочь спланировать отдых. Или найти способ зарядиться энергией.
- Когда ты чувствуешь грусть (сигнал тела), мозг может напомнить о приятных моментах, помочь найти поддержку у друзей или предложить заняться чем-то, что приносит ра-

дость.

- Когда мозг обрабатывает информацию о какой-то проблеме, он может найти оптимальное решение, а тело — дать силы для его воплощения.

Важно: не игнорируй сигналы!

Часто мы думаем: «Я сильный, я справлюсь, даже если устал». Или: «Не буду показывать, что мне грустно». Это может быть полезно в каких-то ситуациях, но если это становится постоянным состоянием, тело и мозг начинают «кричать» громче. И тогда проблемы могут стать более серьезными.

Слушать свое тело и использовать свой мозг как маяк — значит жить в гармонии с собой, а не бороться против себя.

Следующий шаг

Сегодня мы начали изучать свою внутреннюю карту и свой внутренний маяк. Эти инструменты всегда с тобой. Чем больше ты будешь обращать на них внимание, тем лучше они будут работать.

- Попробуй каждый день делать «Карту Ощущений», хотя бы по 10 минут.

- Когда почувствуешь сильную эмоцию (радость, злость, страх), попробуй заметить, как она проявляется в теле.
- И помни: твой мозг — твой лучший помощник в принятии решений, а тело — твой верный спутник.

Это только начало нашего исследования. Впереди еще много удивительных открытий о себе. А пока — поблагодари свое тело за то, что оно служит тебе, и свой мозг за то, что он ведет тебя.

Глава 3

Эмоции — шепот ветра

Поговорим об эмоциях. Я решила назвать их «шепотом ветра», потому что они такие же естественные, такие же переменчивые и такие же неотъемлемые части нашей жизни, как и сам ветер.

Помнишь, в прошлой главе мы говорили о теле как о карте, а о мозге как о маяке? А эмоции — это ветер, который может менять ландшафт на этой карте, принося то легкую свежесть, то настоящий шторм. И если мы научимся прислушиваться к его шепоту, мы сможем лучше ориентироваться и находить свой путь.

Что такое эмоции?

Эмоции — это не просто «хорошие» или «плохие» состояния. Это наша внутренняя реакция на события, мысли, воспоминания. Это то, как мы переживаем мир внутри себя.

- **Радость:** легкое, светлое чувство, когда все кажется солнечным и прекрасным.
- **Грусть:** иногда тяжелое, но важное чувство, которое по-

могает нам пережить потери или разочарования.

- **Страх:** сигнал опасности, который помогает нам быть осторожными и защищаться.
- **Гнев:** мощная энергия, которая может помочь нам отстаивать свои границы или бороться с несправедливостью.
- **Удивление:** то, что открывает нам новое, заставляет смотреть на мир другими глазами.
- **Любовь:** самое теплое и объединяющее чувство, которое дает нам силы и делает жизнь осмысленной.

И это только маленькая часть огромной палитры наших чувств.

Почему мы часто боимся своих эмоций?

С детства нас учат «быть сильными», «не плакать», «не злиться». И мы начинаем думать, что некоторые эмоции — «неправильные», «стыдные» или «опасные». Мы пытаемся их спрятать, подавить, сделать вид, что их нет.

Но знаешь, что происходит, когда мы так поступаем? Мы будто пытаемся остановить ветер. Он не исчезает, он просто начинает дуть сильнее в другом месте, иногда, даже вызывая бурю. Там и случается, так называемая, «буря эмоций».

Подавленные эмоции никуда не деваются. Они накапли-

ваются внутри, могут вызывать физическое напряжение, головные боли, проблемы со сном, а со временем — более серьезные заболевания. А еще они могут искажать наше восприятие, заставляя нас видеть мир через призму обиды или страха.

Эмоции — не враги, а посланники

Главное, что нужно понять: **никаких «плохих» эмоций не существует.** Есть только эмоции, которые мы переживаем. Каждая из них несет в себе какую-то информацию.

- **Грусть** может говорить нам о том, что мы что-то потеряли, и нам нужно время, чтобы это пережить.
- **Злость** может сигнализировать о нарушении наших границ, о том, что что-то несправедливо.
- **Страх** может указывать на реальную опасность, которой стоит уделить внимание.
- **Радость** говорит нам, что мы на правильном пути, что нам что-то приносит удовольствие и удовлетворение.

Наши эмоции — это своего рода компас, который помогает нам понять, что для нас важно, что нам нравится, а что — нет.

Практика: «Прислушайся к ветру»

Давай попробуем научиться слушать этот «шепот ветра» внутри себя. Эта практика поможет тебе лучше распознавать и принимать свои эмоции.

1. Найди спокойное место. Как всегда, устройся удобно. Закрой глаза или расфокусируй взгляд.

2. Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов. Позволь телу расслабиться.

3. Представь, что ты стоишь на берегу моря или в поле, где гуляет ветер. Почувствуй, как он ласкает твою кожу, как развевает волосы.

4. Сейчас мы будем прислушиваться к ветру наших эмоций. Подумай о чем-то, что вызвало у тебя эмоции.

5. Когда ты думаешь об этом, где ты чувствуешь эмоцию в своем теле? (Помни нашу «Карту Ощущений» из прошлой главы).

- Например, если это волнение, может быть, ты чувствуешь «порхающих бабочек» в животе?
- Если это грусть, может быть, тяжесть в груди?
- Если это злость, может быть, напряжение в челюсти или кулаках?

6. Теперь представь, что это ощущение — это шепот ветра. Не пытайся его остановить или изменить. Просто позволь ему быть. Можно даже сказать ему мысленно: «Я слышу тебя».

7. Попробуй дать этой эмоции цвет, звук, или даже имя. Какой это ветер? Легкий бриз? Порывистый ветер? Шумный или тихий?

8. Просто наблюдай за этим ощущением и «шепотом ветра» в течение 3—5 минут. Не пытайся ничего анализировать, просто будь в контакте с тем, что чувствуешь.

9. Когда будешь готов, сделай глубокий вдох и выдох, и медленно открой глаза.

Что происходит, когда мы прислушиваемся?

Когда мы позволяем себе чувствовать и наблюдать за своими эмоциями, происходит несколько удивительных вещей:

- **Интенсивность эмоции снижается.** Когда мы даем эмоции место, она как бы «проходит» сквозь нас, а не застревает.
- **Появляется понимание.** Мы начинаем лучше понимать, что именно вызывает у нас ту или иную реакцию.
- **Уходит страх.** Страх перед собственными чувствами — один из самых сильных. Когда мы перестаем бояться, освобождается много энергии для жизни.
- **Мы становимся более чуткими к себе.** Это как настраивать радио. Ты ловишь каждую станцию, каждый сигнал.

Эмоции как топливо для жизни

Представь, что эмоции — это топливо. Радость — это бензин, который дает нам энергию и желание двигаться вперед. Грусть — это, возможно, топливо для «перезагрузки», для того, чтобы остановиться и переосмыслить. Злость — это топливо для перемен, для отстаивания своих границ.

Если мы не используем это топливо, оно может «затухнуть» или, наоборот, «взорваться». А если использовать его правильно — с пониманием и осознанностью — оно может помочь нам достичь любых высот.

Что делать, когда эмоции захлестывают?

Иногда эмоции бывают настолько сильными, что кажется, будто тебя уносит штормом. В таких случаях важно помнить:

1. **Дыхание.** Вернись к практике «Дыхание Настоящего». Глубокое дыхание — твой спасательный круг.
2. **Движение.** Если чувствуешь, что тебя переполняет энергия (злость, тревога), найди безопасный способ ее выплеснуть: потанцуй, побегай, попрыгай, поколоти подушку (только помни о безопасности!).
3. **Запись.** Иногда очень помогает выписать свои чувства

на бумагу. Это как выпустить пар.

4. Разговор. Поговори с кем-то, кому доверяешь. Просто выговориться уже очень помогает.

5. Напомни себе: «Это пройдет». Все эмоции временны, даже самые сильные.

Путь к внутренней гармонии

Учиться понимать и принимать свои эмоции — это не быстрый процесс. Это путешествие длиною в жизнь. Но каждый раз, когда ты прислушиваешься к «шепоту ветра» внутри себя, ты становишься ближе к себе, к своему истинному «Я».

Не бойся своих чувств. Они — часть тебя. Они помогают тебе жить, любить, творить и становиться той удивительной личностью, которой ты являешься.

А пока... можешь просто закрыть глаза на минутку и послушать, какой ветер сейчас дует внутри тебя. Без оценки, просто слушай.

Глава 4

Тревога — как сигнал

Готов погрузиться в новые размышления? Поговорим о

чувстве, которое, пожалуй, знакомо каждому, кто живёт в нашем стремительном мире — о тревоге. Знаю, это слово может вызывать неприятные ассоциации, но давай попробуем посмотреть на неё под другим углом. Представь, что тревога — это не страшный монстр, а скорее... ну, как тот самый ветер, только теперь он дует как-то иначе. Не как шепот, а как настойчивый, иногда даже пронзительный сигнал.

Что такое тревога?

Тревога — это естественная реакция нашего организма на потенциальную опасность или неопределённость. Это как встроенная система оповещения. Если тело — это карта, а мозг — маяк, то тревога — это часть системы оповещения, которая срабатывает, когда маяк обнаруживает что-то, требующее внимания.

Наши предки тревожились, когда слышали треск веток в лесу — это мог быть хищник. Они тревожились перед грозой — это была реальная угроза. Их тревога помогала им выжить.

У нас, современных людей, «опасности» стали другими. Это могут быть:

- Предстоящий экзамен.

- Сложный разговор с родителями или друзьями.
- непонимание, что произойдёт дальше в жизни.

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.