12+

Наталья Силуянова

Женская сила

30-дневный практикум

Рабочая тетрадь

Наталья Силуянова

Женская сила. 30-дневный практикум. Рабочая тетрадь

«Издательские решения»

Силуянова Н.

Женская сила. 30-дневный практикум. Рабочая тетрадь /
Н. Силуянова — «Издательские решения»,

Книга-практикум о женской силе без магии и эзотерики. Коучинговые вопросы и метафорические ассоциативные карты помогут найти ответы внутри себя.

© Силуянова Н.
© Издательские решения

Содержание

Введение 6
Инструкция 7
Часть 1. Внутренний климат 9
День 1. Принятие опыта и восстановление целостности 12
День 2. Управление вниманием и создание реальности 14
День 3. Принятие своей силы и трансформация опыта в ресурс 16
День 4. Терпение, забота о себе и создание условий для роста 18
День 5. Заземление и доверие к телесным сигналам 20
Конец ознакомительного фрагмента. 21

Женская сила
30-дневный практикум. Рабочая тетрадь

Наталья Силуянова

© Наталья Силуянова, 2026

ISBN 978-5-0070-1738-1
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Привет!

Ты держишь в руках книгу-практикум, которая поможет тебе на пути к осознанию и раскрытию своей женской силы. Практикум основан на методах работы с метафорическими ассоциативными картами (МАК) и прекрасно подходит для самокоучинга.

Психологи используют метафорические карты в диагностических и терапевтических целях, так как красочные образы помогают «обходить» логику и получать доступ к тому, что скрыто в нашем бессознательном. Это дает возможность двигаться к результату быстрее и эффективнее.

Каждый день тебя ждут практические задания: бы будешь рассматривать образы на картах, отвечать на вопросы, работать с аффирмациями.

30-дневный практикум состоит из пяти этапов.

На первом этапе будем исследовать, как быть в контакте с собой, своим телом и своими потребностями (карты 1—6).

Второй этап расширяет горизонт, учит доверять миру, занимать пространство и слушать свою глубину (карты 7—12).

Третий этап посвящен работе с кризисами, трансформацией опыта, сохранению себя в шторм (карты 13—18).

Четвертый этап поможет воплощению в мире и в социуме (карты 19—24).

На пятом этапе произойдет интеграция всех частей в гармоничное целое (карты 25—30).

Я надеюсь, что прохождение тренинга станет приятным путешествием к осознанию и обретению внутренней опоры, а также к принятию своей силы и многогранности.

Желаю удачи!

Инструкция

Рекомендую проходить тренинг последовательно, начиная с первой карты. Ответы на вопросы лучше записывать. Но даже если ты будешь просто читать задания и вдумываться, то подсознание в любом случае «возьмет в работу» поиск ответов и польза от практикума будет.

Последовательность действий.

Шаг 1. Рассмотри карту. Что привлекает внимание? Какие эмоции вызывает образ? Какие ощущения появляются в теле?

Шаг 2. Прочитай описание карты. Что теперь откликается, возможно только слово или фраза, за которое зацепился взгляд, возможно описание дало более глубокое восприятие.

Шаг 3. Прочитай вопросы. Сделай паузу и поразмышляй. Желательно ответить письменно, так работа пойдет эффективнее. Даже если ты не нашла ответ сразу, бессознательное займется его поиском, и результат будет в любом случае.

Шаг 4. Прочитай аффирмацию и постарайся ее запомнить. Проговори ее про себя. Почувствуй отклик в теле. Если аффирмация нравится, перепиши ее, чтобы возвращаться к ней в дальнейшем.

Есть и альтернативный вариант прохождения тренинга: можно открывать книгу на любой странице и прорабатывать случайную карту. Этот вариант лучше использовать, если ты захочешь повторить тренинг.

А сейчас опиши свою «точку старта»: что для тебя означает понятие женской силы, чувствуешь ли ты ее в себе? какие есть сложности в понимании себя, во взаимодействии с окружающим миром? что тебе удается в жизни, а что нет?

_____

_____

Часть 1. Внутренний климат

День 1. Принятие опыта и восстановление целостности

Карта «Реставрация»

Женщина бережно склеивает осколки древнего сосуда. Она не выбрасывает разбитое, а даёт ему новую жизнь. Так и мы: наши шрамы, ошибки и сложные периоды — это не развалины, а материал. Истинная женская сила не в том, чтобы оставаться всегда «новой и целой», а в том, чтобы иметь терпение и любовь собрать себя заново, когда это необходимо.

Вопросы

1. В какой твоей сфере жизни что-то нуждается в «ремонте»?

_____

_____

2. Что тебе помогает держаться и соединять части воедино? Любовь к себе, поддержка близких, профессиональная помощь, время, вера, юмор?

_____

_____

_____

3. Если бы твои трудности стали золотым узором на глине (как в японском искусстве кинцуги), как бы они украсили твою историю?

_____

_____

_____

Аффирмация

Я — мастер своей целостности. Я собираю себя бережно, с любовью и уважением к каждому кусочку моего опыта.

День 2. Управление вниманием и создание реальности

Карта «Ткачиха»

Женщина спокойно перебирает светящиеся нити, которые спускаются сверху и собираются в её руках. Это не магия, а закон внимания: куда направлено наше сознание, туда течёт энергия. Жизнь не «случается» сама по себе — мы плетём её каждый день: выбором слов, фокусом на важном, тихим «да» своим ценностям и «нет» тому, что расплетает нас. Сила не в том, чтобы контролировать всё, а в том, чтобы бережно держать в руках те нити, которые ведут к вашей версии целого.

Вопросы

1. Какие «нити» я сейчас держу в руках? Что занимает 80% моего внимания и энергии на этой неделе?

_____

_____

_____

2. Что я хочу вплести в узор ближайшего месяца? Какое качество, состояние или маленькое действие станет той «золотой нитью», которую вы выберете добавить?

_____

_____

_____

Аффирмация

Я бережно плету свою реальность. Моё внимание — это нить, мой выбор — это узор. Я создаю жизнь, которая мне откликается.

День 3. Принятие своей силы и трансформация опыта в ресурс

Карта «Огненные крылья»

Женщина расправляет крылья, объятые пламенем. Огонь здесь не сжигает, а питает. Это символ внутренней энергии, которая не боится быть замеченной. Часто мы «гасим» свой огонь из страха показаться слишком яркими, неудобными или сильными. Эта карта напоминает: ваша страсть, уязвимость и даже прошлая боль могут стать топливом для взлёта. Истинная женская сила — не в тишине и удобстве, а в честном, живом присутствии.

Вопросы

1. Где я приглушаю свой «огонь», чтобы казаться безопаснее? В общении с партнёром/коллегами? В творчестве? В защите своих границ? В желании быть заметной?

_____

_____

_____

2. Что изменится, если я разрешу себе быть «слишком»?

Слишком уверенной, слишком прямой, слишком амбициозной, слишком чувствительной? Какой страх стоит за этим словом?

_____

_____

_____

Аффирмация

Я разрешаю своему огню гореть. Моя сила — дар.

Я расправляю крылья и принимаю свою яркость.

День 4. Терпение, забота о себе и создание условий для роста

Карта «Садовница»

Женщина бережно держит в ладонях молодой росток с землёй. Она не тянет его вверх, не торопит и не контролирует каждый лист. Она просто создаёт условия. Так и с внутренними изменениями: женская сила часто проявляется не в рывках и сверхусилиях, а в тихой, ежедневной заботе о своей «почве» — теле, психике, границах, ресурсе. Рост не случается по расписанию. Он случается, когда мы перестаём себя подгонять и начинаем регулярно «поливать» то, что для нас важно.

Вопросы

1. Какой «росток» я сейчас взращиваю в себе? Новая привычка, граница в отношениях, творческий проект, восстановление здоровья, смена роли?

_____

_____

_____

2. Какая «почва» нужна этому росту? Что должно быть в моём дне/окружении/режиме, чтобы это могло развиваться без насилия над собой?

_____

_____

_____

Аффирмация

Я терпелива к своему росту. Моя забота — это плодородная почва. Я позволяю жизни раскрываться в естественном ритме.

День 5. Заземление и доверие к телесным сигналам

Карта «Тело как дом»

Женщина в позе покоя и собранности: спина прямая, глаза закрыты, на губах легкая улыбка. Вокруг — живой свет и зелень. Это не про фитнес-стандарты или «правильную» позу. Это про встречу с собой через ощущения. Женская сила живёт не только в мыслях и планах, но и в теле: в том, как мы дышим, как опираемся на землю, как позволяем себе быть в моменте. Когда мы перестаём бороться с телом и начинаем слушать его, появляется тихая уверенность, которая не зависит от внешних обстоятельств.

Вопросы

1. Как я сейчас отношусь к своему телу? Как к инструменту для достижений? Как к источнику тревоги? Как к забытому союзнику или как к надёжному дому?

_____

_____

_____

2. Какое одно микро-действие вернёт мне контакт с телом сегодня? 5 минут осознанного дыхания, лёгкая растяжка, прогулка босиком, самомассаж, тёплая ванна, танец под одну песню?

_____

_____

_____

Аффирмация

Мое тело — мой верный друг и союзник. Я слушаю его сигналы с уважением. В каждом вдохе я нахожу опору, в каждом движении — право быть собой.

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.