

18+

Мой выбор. Где ломается логика.

КАК МЫ ТЕРЯЕМ ОПОРУ
И ВОЗВРАЩАЕМ ВЫБОР.

Ситуации под микроскопом:
вопросы, кейсы, практики.

Екатерина Гамзова
Мой выбор. Где ломается
логика. Как мы теряем
опору и возвращаем выбор.
Ситуации под микроскопом:
вопросы, кейсы, практики

<https://litres.ru/74153159>

ISBN 9785007017695

Аннотация

Практикум предлагает узнаваемые сцены из жизни: переговоры в офисе, автоматические внутренние реплики.

Каждый пример моделирует типичную ситуацию без обвинений и упрощений: сначала — «маленький театр» привычной логики, затем — разбор и момент, когда привычный ход мыслей перестаёт работать.

Автор не диктует, как думать, а показывает, где возникает выбор — и как дать ему шанс. Это шанс остановить автопилот и научиться замечать выбор в моменте: в шумном городе, среди привычных ролей и разговоров.

Содержание

Екатерина Гамзова	5
ОБ АВТОРЕ	6
ВАЖНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ	7
КАК ЧИТАТЬ	9
ОТ АВТОРА	10
ЧАСТЬ 1. КАК ТЕРЯЕТСЯ ОПОРА	12
ГЛАВА 1. Чужие слова становятся твоими мыслями	12
МИНИ-ПРАКТИКА	13
КРАТКИЙ ИТОГ	14
ГЛАВА 2. «Я должен» как привычка, а не выбор	15
МИНИ-ПРАКТИКА	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

**Мой выбор. Где
ломается логика
Как мы теряем
опору и возвращаем
выбор. Ситуации под
микроскопом: вопросы,
кейсы, практики**

Екатерина Гамзова

© Екатерина Гамзова, 2026

ISBN 978-5-0070-1769-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Екатерина Гамзова

Практикум «просто о сложном по системе краткости».

Мой выбор.

Где ломается логика.

Электронное издание 2026

ОБ АВТОРЕ

Практикум «просто о сложном по системе краткости» родился из шестилетнего опыта самонаблюдения и анализа реальных коммуникативных ситуаций — без идеализации и упрощения. Все кейсы в практикуме смоделированы: они иллюстрируют типичные ситуации, но не описывают реальных людей.

В основе подхода — практика замечать себя внутри привычных реакций и ситуаций. Не готовые ответы, а инструменты для поиска своих решений.¹

¹ «Система краткости» — это подход, при котором каждый элемент практикума (вопрос, кейс, практика) служит одной цели: помочь вам быстро найти суть проблемы и сформулировать своё решение. Здесь нет воды, но есть вызов — подумать самостоятельно.

ВАЖНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

© Екатерина Гамзова, 2026

Электронное издание. Все права защищены.

Воспроизведение, копирование, тиражирование или распространение каких-либо частей практикума в коммерческих целях (включая перепродажу и включение в платные программы) без письменного разрешения автора запрещено.

Данный практикум представляет собой практическое руководство по самонаблюдению. Он не является психологической, медицинской или психотерапевтической помощью и не заменяет консультации квалифицированных специалистов.

В практикуме:

- нет диагностических методик;
- нет лечебных рекомендаций;
- нет универсальных «готовых» решений.

Практики, описанные здесь, направлены на развитие осознанности, внимания и самопонимания, а не на «исправление» каких-либо состояний.

Важно: при наличии психологических трудностей, эмоциональных расстройств или кризисных состояний обязательно обратитесь к лицензированному психологу, психотерапевту или психиатру.

Автор и издатель не несут ответственности за любые последствия, возникшие в результате самостоятельного применения идей или практик из этого практикума без учёта индивидуальных особенностей и обстоятельств.

КАК ЧИТАТЬ

Как устроен практикум:

- как появляется автоматизм;
- как он усиливается;
- где теряется опора;
- где появляется выбор;
- как возвращается наблюдение.

Останавливайся там, где откликается. Перечитывай. За-мечай себя в процессе. И если в какой-то момент ты поймашь себя на осознанной паузе — это и будет первый шаг. Порой этого бывает достаточно, чтобы что-то начало меняться.

ОТ АВТОРА

Этот практикум не про то, как правильно жить, думать или принимать решения. Здесь не будет советов, которые нужно повторять. И не будет готовых ответов, которые нужно применять. Это про другое. Про то, как ты уже думаешь. И как в этом мышлении незаметно теряется опора.

Ты увидишь знакомые ситуации:

- в работе;
- в отношениях;
- в диалогах с другими;
- в разговоре с собой.

В какой-то момент может появиться ощущение: «Это про меня». И это нормально. Но цель практикума не в том, чтобы объяснить тебе, что с тобой происходит, а в том, чтобы ты сам это увидел.

Внутри каждой главы:

- короткие ситуации, в которых легко узнать себя;
- разбор того, что на самом деле происходит;
- момент, где привычная логика перестаёт работать;
- точные вопросы, которые возвращают внимание;
- простые действия, которые можно проверить в жизни.

Этот практикум не будет вести тебя к «правильному» мышлению. И не будет менять тебя. Он делает другое: останавливает автоматические реакции и показывает момент,

где появляется выбор.

Подойдёт, если ты:

- замечаешь, что думаешь больше, чем действуешь;
- хочешь лучше понимать свои решения;
- работаешь с людьми и влиянием — в работе или жизни;

— чувствуешь, что многое делаешь «на автомате», но не всегда из себя.

Может не подойти, если ты ищешь:

- чёткие инструкции «что делать»;
- быстрые техники без размышления;
- готовые ответы вместо собственных.

Этот практикум не про изменения через усилие. Он про ясность. Иногда одного точного наблюдения достаточно, чтобы начать действовать по-другому.

² Практикум не является психологической помощью. При наличии проблем обратитесь к специалисту.

ЧАСТЬ 1. КАК ТЕРЯЕТСЯ ОПОРА

ГЛАВА 1. Чужие слова становятся твоими мыслями

Это начинается незаметно. Кто-то что-то сказал, оценил, назвал, сделал вывод. Например, на встрече кто-то бросает: «Ты слишком усложняешь». Разговор идёт дальше, но ты уже говоришь меньше, чем хотел. Формально ты просто услышал фразу, но через время ловишь себя на том, что живёшь так, будто это правда о тебе.

Слова — это не просто звук. Это точка входа. Иногда этот момент проходит почти незаметно: «мне сказали» превращается в «я такой». Сначала это просто чужое мнение, потом — сомнение, потом — внутренний голос. В какой-то момент ты уже не проверяешь, ты опираешься.

Это может звучать по-разному: «Ты слишком эмоциональный», «С тобой сложно», «Нужно быть сильнее», «Ты не справляешься». Если услышать это один раз — оно не закрепляется. Если внутри уже есть уязвимость, слова находят в ней место и закрепляются.

Самое тонкое здесь — автоматичность. Ты можешь не заметить момент, когда соглашаешься, ты перестаёшь заме-

чать грань между «услышал» и «поверил». Дальше это влияет на поведение: ты меньше проявляешься, осторожнее говоришь, чаще сомневаешься, подстраиваешься, отказываешься от того, что важно. Не потому что «так правильно», а потому что внутри уже есть закреплённая мысль о себе.

Чужие слова — это информация, а не факт о тебе. Это взгляд, контекст, опыт другого человека, но не истина. Сложность не в том, что кто-то что-то сказал, а в том, что мы редко задаём себе вопрос: я сейчас это выбрал или просто принял? В какой момент «мне сказали» стало «это про меня»?

Я это вижу и в себе. Иногда появляется ощущение, что ты уже не из себя реагируешь, а как будто всё время проверяешь: «это нормально?», «так можно?», «меня за это не отвергнут?». И в этот момент опора уже не внутри, она снаружи.

Вернуть её нельзя через борьбу или попытку «перестать так думать». Это начинается с другого — с умения заметить. Попробуй остановиться и спросить себя: какие слова о себе я считаю правдой? Не общие, а те, что реально влияют на твои решения. И дальше: это мой вывод о себе или то, что я когда-то услышал и согласился?

МИНИ-ПРАКТИКА

В течение дня поймай момент сомнения в себе. Остановись и спроси: это из моего опыта или из чьих-то слов обо

мне? Не нужно сразу менять реакцию — важно увидеть, что внутри есть не только ты, но и то, что ты когда-то впустил. С этого момента появляется выбор: не верить автоматически, а проверять; не отвергать всё, а различать. Иногда этого уже достаточно, чтобы стало тише внутри и появилась своя точка опоры.

КРАТКИЙ ИТОГ

Чужие слова могут незаметно становиться внутренними установками. Как только ты начинаешь это замечать, появляется выбор: верить автоматически или проверять. Различение своего и чужого — первый шаг к внутренней опоре. Дальше станет видно, как фразы превращаются во внутренние правила, по которым ты действуешь.

ГЛАВА 2. «Я должен» как привычка, а не выбор

«Я должен» может звучать тихо, без давления и конфликта. Просто внутри есть фраза: «так надо». Сотрудник срывает срок. Ты понимаешь, что это его зона ответственности, но вместо разговора берёшь задачу на себя, потому что «быстрее самому сделать, чем разбираться» и потому что внутри звучит: «я должен вытянуть». И ты делаешь это не потому что хочешь, а потому что как будто нет другого варианта.

«Я должен справиться», «я должен быть сильным», «я должен не подвести», «я должен держать». Снаружи это выглядит как сила, собранность и ответственность, внутри часто другое — усталость, напряжение, злость, которую не показываешь, и ощущение постоянной нагрузки.

Самое сложное в том, что это почти не видно. Эта логика давно стала привычной, не как решение, а как фон. В такие моменты вопрос «хочу ли я это?» даже не возникает — есть только проверка: «я точно всё сделал как нужно?».

Со временем это начинает влиять на всё: работу, отношения, решения. Ты берёшь больше, чем планировал, и здесь появляется вопрос, который редко задают: я правда это выбираю или просто не знаю, как по-другому? Что произойдёт, если я сейчас это не возьму?

Я много раз видела это и в себе, и в других: человек гово-

рит «я справлюсь сам» и даже не рассматривает другой вариант не потому, что нельзя, а потому что внутри его просто нет.

...

Остановись. Это не риторика.

«Должен» — это не про реальность. Это про старый опыт, ожидания и роли, которые когда-то были взяты и продолжают влиять. Важно не убрать это резко, а начать различать, где ты правда выбираешь, а где продолжаешь привычку.

Попробуй упражнение:

выпиши 5 фраз, которые начинаются с «я должен». Без фильтра. Посмотри на каждую и спроси: кто это решил? И второй вопрос: если убрать «должен», что я на самом деле хочу сделать?

МИНИ-ПРАКТИКА

В течение недели выбери момент, когда хочется «вытянуть самому», и сделай паузу на 5 секунд. Спроси себя: это моя зона ответственности или я беру лишнее? Не спеши отвечать — посмотри на разницу. Иногда ты поймёшь, что не хочешь этого вообще, иногда — что хочешь, но иначе. Это не про отказ от действий и не про бунт. Это про возвращение выбора.

Когда «я должен» становится «я выбираю», даже если действие остаётся тем же, состояние меняется: появляется больше воздуха, меньше напряжения и больше себя в том, что ты делаешь. И это тот момент, где опора начинает возвращаться.

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.