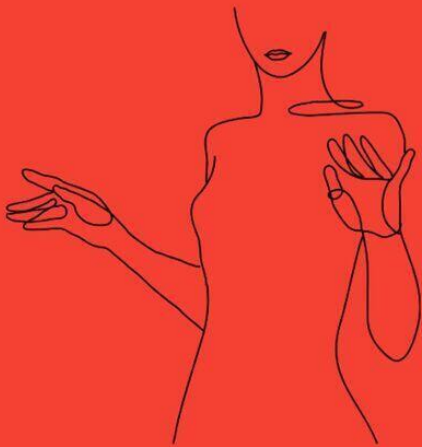


12+

Алена Набокова

# Дневник самопознания



# **Алена Набокова**

# **Дневник самопознания**

*<https://litres.ru/74395684>*

*ISBN 9785007110761*

## **Аннотация**

Вдохновляющие цитаты, глубокие вопросы, практики осознанности и авторские техники самопознания помогут тебе:

- снять внутренние запреты и разрешить себе быть собой
- понять свои истинные желания и отделить их от навязанных
- исцелить отношения с телом, близкими и деньгами
- научиться дышать, когда трудно
- вернуть себе контакт с собственным сердцем

Кто однажды обрел самого себя, тот уже ничего на этом свете утратить не может.

# Содержание

|                        |    |
|------------------------|----|
| АННОТАЦИЯ              | 6  |
| НЕДЕЛЯ 1               | 7  |
| ДЕНЬ 1                 | 8  |
| ДЕНЬ 2                 | 10 |
| ДЕНЬ 3                 | 11 |
| ДЕНЬ 4                 | 12 |
| ДЕНЬ 5                 | 13 |
| ДНИ 6—7                | 14 |
| НЕДЕЛЯ 2. ПОИСК СВОЕГО | 16 |
| ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ         |    |
| ДЕНЬ 1                 | 17 |
| ДЕНЬ 2                 | 19 |
| ДЕНЬ 3                 | 20 |
| ДЕНЬ 4                 | 21 |
| ДЕНЬ 5                 | 23 |
| ДЕНЬ 6                 | 26 |
| ДЕНЬ 7                 | 28 |
| НЕДЕЛЯ 3               | 30 |
| ДЕНЬ 1                 | 31 |
| ДЕНЬ 2                 | 33 |
| ДЕНЬ 3                 | 34 |
| ДЕНЬ 4                 | 36 |
| ДЕНЬ 5                 | 38 |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| ДНИ 6—7                           | 40 |
| НЕДЕЛЯ 4                          | 42 |
| ДЕНЬ 1                            | 43 |
| ДЕНЬ 2                            | 45 |
| ДЕНЬ 3                            | 47 |
| ДЕНЬ 4                            | 49 |
| ДЕНЬ 5                            | 51 |
| ДНИ 6—7                           | 53 |
| НЕДЕЛЯ 5                          | 55 |
| ДЕНЬ 1                            | 56 |
| ДЕНЬ 2                            | 58 |
| ДЕНЬ 3                            | 60 |
| ДЕНЬ 4                            | 63 |
| ДЕНЬ 5                            | 66 |
| ДНИ 6—7                           | 68 |
| НЕДЕЛЯ 6                          | 70 |
| ДЕНЬ 1                            | 71 |
| ДЕНЬ 2                            | 73 |
| ДЕНЬ 3                            | 75 |
| ДЕНЬ 4                            | 77 |
| ДЕНЬ 5                            | 79 |
| ДНИ 6—7                           | 81 |
| НЕДЕЛЯ 7                          | 83 |
| ДЕНЬ 1                            | 84 |
| ДЕНЬ 2                            | 86 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 87 |

# **Дневник самопознания**

**Алена Набокова**

© Алена Набокова, 2026

ISBN 978-5-0071-1076-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# АННОТАЦИЯ

В твоих руках сейчас не просто Дневник. Это 30 недель тишины среди шума обыденности. 30 встреч с той самой, которую ты, возможно, давно отвыкла слышать — с собой.

Здесь нет правил. Ты можешь писать, рисовать на полях, клеить стикеры, оставлять пятна от кофе. Закрашивать картинки в конце главы и делать пометки. Можешь плакать над вопросами, которые вдруг откроют дверь, которую ты боялась открыть 20 лет.

Это пространство твоей честности. Это только **твой** Дневник. Самопознание подразумевает не только знание своих сильных и слабых сторон, но и способность наблюдать за своими мыслями. Пусть мысли текут свободно. Позволь себе быть собой.

Если ты держишь эту книгу в руках — значит, внутри уже теплится запрос. Значит, где-то глубоко ты готова узнать себя настоящую. Ту самую, которая чувствует, мечтает, боится и жаждет.

Пойдем. Я буду рядом.

С любовью в сердце,  
Алена Набокова

# НЕДЕЛЯ 1

## ОТКРОЙ ИСТИННУЮ СЕБЯ

Ты привыкла представлять себя через профессию, семейную роль, социальный статус. Но это не ты. Это лишь маска, которую ты носишь.

Твое истинное «Я» спрятано глубоко — под слоями «так надо», «так принято», «я должна». Снимать эти слои страшно, а порой и очень тяжело. Там может оказаться что-то неприглядное. Или та самая свобода, о которой ты боялась даже мечтать.

Прежде чем отправиться в это путешествие, просто пойми: **ты** уже есть. Тебе не нужно становиться кем-то другой. Тебе нужно вспомнить себя...

# ДЕНЬ 1

Какой ты себя видишь?

Закрой глаза на минуту. Представь, что смотришь на себя со стороны. Не через фильтр критики, не через призму «надо похудеть/повзрослеть/измениться». Просто — какая ты?

Запиши все, что приходит. Даже если это противоречиво. Даже если тебе не нравится. Даже если кажется, что это «не про тебя».

Я вижу себя...

---

---

---

А какой ты хочешь себя видеть?

Не ту, какой ты «должна быть». А ту, в присутствии которой тебе становится тепло и спокойно.

Я хочу быть...

---

---

---

Молчание — тоже ответ. Если не знаешь, что писать — просто оставь этот вопрос. Возможно, ответ придет не сразу. Но он придет.

## ДЕНЬ 2

Что тебе в себе нравится?

Твоя способность замечать чужую боль. Упрямство, с которым ты добиваешься целей. Родинка на левом запястье. Умение сворачиваться калачиком под пледом. Твой смех — даже если кто-то говорил, что ты слишком громко смеешься.

---

---

---

Что тебе в себе НЕ нравится?

Возможно, это то, за что тебя стыдили в детстве. Или то, что мешает тебе быть удобной для других. Или просто какая-то черта, которая тебя не устраивает в себе.

---

---

---

Ты не обязана любить в себе всё. Но ты имеешь право это видеть.

## ДЕНЬ 3

Что ты хочешь в себе изменить?

Хочу приобрести:

Спокойствие. Умение говорить «нет». Привычку пить воду по утрам. Способность радоваться без причины. Доверие к миру. Что еще?

---

---

Хочу избавиться от:

Привычки сравнивать себя с другими. Ожидания, что кто-то догадается, чего я хочу. Вечного «я потом». Чувства, что я недостаточно хороша.

---

---

Изменения начинаются не с борьбы, а с разрешения. «Я разрешаю себе стать другой».

## ДЕНЬ 4

Что сейчас мешает тебе раскрыть истинную себя?

Страх, что меня не примут. Убеждение, что «поздно». Конкретный человек, который обесценивает. Работа, которая высасывает силы. Внутренний голос, повторяющий мамины фразы из детства.

---

---

---

А теперь подумай.

Что ты можешь сделать, чтобы убрать эти помехи? Сегодня. Завтра. На этой неделе.

---

---

---

Путь к себе состоит не из подвигов, а из конкретных шагов.

## ДЕНЬ 5

Твоя первая практика честности

Перечитай записи первых четырех дней.

А теперь закрой глаза, положи ладонь на грудь и спроси себя: «Что из этого я сейчас готова признать по-настоящему?»

Напиши здесь то, что отозвалось сильнее всего. Всего одно предложение. Как признание самой себе.

---

---

Сегодня ты сделала то, на что многие не решаются годами. Ты посмотрела в сторону своей правды. Это уже смелость.

# ДНИ 6—7

Дневник самонаблюдений

Пространство для твоих мыслей, чувств, озарений и сомнений.

Что происходило эти дни? Что удивило? Что вызвало сопротивление? Может быть, хотелось закрыть дневник и забыть? Или наоборот — писать без остановки?

Дата: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

Итог недели:

Одна истина, которую я о себе узнала:

---

Что я хочу унести с собой в следующую неделю:

---

## НЕДЕЛЯ 2. ПОИСК СВОЕГО ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ

Помнишь, как в детстве ты могла заниматься чем-то часами, забывая про еду и сон? Лепить, танцевать, строить шалаши, сочинять истории, лазать по деревьям, перебирать мамины бусы? Тогда ты еще не знала слов «надо», «перспективно», «деньги». Ты просто была.

Потом пришли взрослые с вопросами: «Кем ты хочешь стать? Чем зарабатывать на жизнь? Какая у тебя будет профессия?» И мы начали выбирать не то, что любим, а то, за что не стыдно. То, что одобряют. То, что прокормит.

Но внутри каждой из нас живет та девочка. Она помнит твой настоящий восторг.

Эту неделю мы посвятим тому, чтобы ее услышать.

# ДЕНЬ 1

Вспомни: чем ты мечтала заниматься в детстве?

Закрой глаза. Вернись в возраст 7, 10, 12 лет. Не оценивай. Там не было «глупых» мечтаний.

Я хотела быть...

---

---

Я представляла себя...

---

---

Я часами могла...

---

---

Какая из этих детских мечтательниц до сих пор живет в тебе? Что бы сказала та девочка, если бы узнала, чем ты занимаешься сейчас?

---

---

Мечты не стареют. Они ждут, когда ты перестанешь их стесняться.

## ДЕНЬ 2

Чего НА САМОМ ДЕЛЕ ты хочешь?

Не то, что «нужно», «пора», «мама будет рада». А то, от чего у тебя внутри загорается огонек.

Отключи голос социальных норм. Представь, что никто никогда тебя не осудит. Ни подруги, ни коллеги, ни родственники. Что ты выберешь?

Я на самом деле хочу...

---

---

---

А теперь — самое сложное. Что ты чувствуешь, когда пишешь это?

Облегчение? Страх? Волнение? Жжение в груди? Слезы? Запиши свои ощущения. Тело никогда не врет.

---

---

Желание, которое ты боишься произнести вслух, — самое настоящее.

## ДЕНЬ 3

Представь: у тебя осталось полгода жизни.

Что ты будешь делать? Кому позвонишь? Куда поедешь?  
Что наконец-то скажешь? Чему научишься? От чего перестанешь страдать?

---

---

---

---

А теперь открой глаза. Ты здесь, у тебя есть время.

Что из этого списка ты можешь сделать — не через полгода, а прямо сейчас?

---

---

## ДЕНЬ 4

Представь, что у тебя не одна, а целых пять жизней. Пять совершенно разных судеб.

Кем бы ты стала в каждой из них?

Жизнь 1.

---

Жизнь 2.

---

Жизнь 3.

---

Жизнь 4.

---

Жизнь 5.

---

А теперь — волшебство.

Соедини их в одну.

Что ты возьмешь из первой жизни? Какой талант из второй? Какую смелость из третьей? Какую нежность из четвертой? Какую мудрость из пятой?

Твоя единственная жизнь может вместить всё.

Я забираю с собой:

---

---

---

Ты не обязана выбирать что-то одно. Ты можешь быть многогранной.

# ДЕНЬ 5

20 любимых дел.

Заваривать чай в любимой кружке, гладить кота, решать головоломки, лежать на полу под музыку, спорить, молчать в компании, перебирать крупу, искать грибы, читать этикетки шампуней, танцевать, пока никто не видит?

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

6.

---

7.

---

8.

---

9.

---

10.

---

11.

---

12.

---

13.

---

14.

---

15.

---

16.

---

17.

---

18.

---

19.

---

20.

---

А теперь посмотри на этот список внимательно.

Какие занятия повторяются? Может быть, везде присутствует творчество? Или помощь людям? Или исследование нового? Или телесные практики?

Мои «повторы» — это...

---

Что это говорит о твоём предназначении?

---

Твое призвание — не в одной идеальной работе. Оно растворено в том, как ты живешь каждый день.

## ДЕНЬ 6

Один шаг. Ты не обязана сегодня увольняться, открывать бизнес или переезжать в другую страну.

Но ты можешь сделать один шаг к делу своей мечты.

Написать тому, кто занимается тем же. Купить билет на мастер-класс. Записать первое видео. Достать с антресоли гитару. Записаться на курс. Просто погуглить «как стать...».

Мой маленький шаг прямо сейчас:

---

Срок, когда я это сделаю:

---

А теперь — имена.

Кто те люди, с которыми ты хочешь общаться ближе ради своей мечты?

Кто уже делает то, что тебя восхищает? У кого ты хочешь учиться? Кто поддержит? Кто вдохновляет?

1.

---

2.

---

3.

---

Что ты можешь сделать, чтобы напомнить им о себе?

Написать в комментариях, отправить благодарность, задать вопрос, прийти на эфир. Сегодня, завтра, на этой неделе.

---

Не жди, пока тебя заметят. Начни замечать сама.

# ДЕНЬ 7

Дневник самонаблюдений

Эта неделя была о желаниях.

Что отозвалось? Что вызвало боль? Может быть, ты вдруг осознала, что не помнишь своих детских мечтаний? Или наоборот — помнишь так ярко, что захлестнула тоска?

Что ты поняла про свое предназначение? Оно прояснилось или, наоборот, запуталось еще сильнее?

И самое главное: позволяешь ли ты себе хотеть?

Дата: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Итог недели:

Мое самое смелое «хочу» прямо сейчас:

---

Один шаг, который я сделаю на этой неделе:

---

Человек, которому я расскажу о своей мечте (или хотя бы напишу):

---

Твое предназначение не ждет тебя в конце пути. Оно дышит в каждом шаге, который ты делаешь с интересом к себе.

*«Кто однажды обрел самого себя, тот уже ничего на этом свете утратить не может. И кто однажды понял человека в себе, тот понимает всех людей».*

— С. Цвейг

# НЕДЕЛЯ 3

## ЗАЖГИ ВНУТРЕННИЙ СВЕТ

Ты когда-нибудь замечала, как одни люди, входя в комнату, словно зажигают лампочку? С ними теплее, спокойнее, уютнее. Даже если они молчат. Даже если просто сидят в углу с чашкой чая.

А другие, наоборот, будто высасывают энергию — после разговора с ними хочется спать или плакать.

Это не магия. Это внутренний свет.

Он есть в каждой из нас. Просто у кого-то прикрыт тяжелой шторой обид, у кого-то — завален «нужными» делами, у кого-то — спрятан под слоем «я недостаточно хороша».

На этой неделе мы будем учиться его замечать, разжигать и беречь.

Твой внутренний свет — это не то, что ты делаешь. Это то, что ты есть.

# ДЕНЬ 1

Когда ты чувствуешь, что светишься?

Вспомни моменты, когда ты чувствовала себя живой, теплой, настоящей. Когда тебе нравилось быть собой. Когда ты не играла роль, не старалась понравиться, а просто была.

Это могло быть утром, когда солнце упало на подушку. В разговоре с подругой, когда вы хохотали до слез. В момент, когда ты помогала незнакомцу. Когда танцевала под любимую песню. Когда гладила ребенка по голове.

Запиши 5 таких моментов.

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

А теперь посмотри на этот список.

Что их объединяет? Где ты была? С кем? Что делала?

---

Твой свет зажигается не от того, что ты «правильная», а от того, что ты настоящая.

## ДЕНЬ 2

Что тушит твой внутренний свет?

Какие люди, занятия, мысли заставляют тебя съеживаться, закрываться, чувствовать себя пустой или уставшей?

Люди, которые жалуются часами, листание ленты в соц-сетях, сравнение себя с другими, фраза «а вот у них уже...», работа, которая не твоя, уборка, которую ты ненавидишь, но делаешь из чувства долга.

Мой список «тушителей»:

---

---

---

---

Что из этого ты можешь убрать или сократить уже на этой неделе? Не всё сразу, хотя бы один пункт.

Я убираю из своей жизни (хотя бы немного):

---

Ты не обязана терпеть то, что гасит твой свет.

## ДЕНЬ 3

Зеркало.

Мир — это огромное зеркало. То, что ты замечаешь в других, часто есть в тебе. Особенно то, что бесит.

Вспомни ситуацию на этой неделе, когда кто-то тебя раздражал, задел, вывел из себя.

Кто это был? Что именно он сделал или сказал?

---

---

А теперь сделай глубокий вдох и спроси себя:

Есть ли во мне эта же черта?

Не обязательно в таком же виде. Может быть, ты тоже иногда перебиваешь? Или опаздываешь? Или не слышишь другого? Или слишком много говоришь о себе?

Я замечаю в себе...

---

---

Что ты почувствовала, когда это осознала?  
Стыд? Облегчение? Понимание? Злость?

---

То, что мы не принимаем в себе, мы преследуем в других.

# ДЕНЬ 4

Маленький огонек.

Сегодня у нас будет практика. Самая простая и самая древняя.

Найди свечу, любую — большую или маленькую, ароматическую или обычную хозяйственную. Дождись вечера, выключи свет, зажги свечу.

Сядь удобно, смотри на пламя. Не отводи взгляд. Просто смотри.

Дыши медленно. Смотри, как танец огня меняется каждую секунду. Он как живой.

Побудь в этом состоянии 5—10 минут. Можно с закрытыми глазами, можно с открытыми.

А теперь запиши:

Что я чувствовала?

---

---

О чем я думала?

---

---

Было ли мне трудно сидеть в тишине? Или это было облегчением?

---

---

Внутри тебя горит такой же огонь. Невидимый, но живой.

## ДЕНЬ 5

Как ты светишь миру?

Твой внутренний свет не обязан быть ярким, как прожектор. Для кого-то ты — свеча в темной комнате. Для кого-то — утреннее солнце. Для кого-то — теплый свет торшера в гостиной.

Подумай и запиши:

Кому с тобой тепло? Кто тянется к тебе за поддержкой, за улыбкой, за присутствием? Кому ты нужна просто потому, что ты есть?

---

---

Как именно ты даришь свет?

Может быть, ты умеешь слушать. Или заразительно смеяться. Или печь пироги, от которых у всех поднимается настроение. Или говорить правильные слова в нужный момент. Или просто молчать рядом — но так, что становится легче.

Мои способы дарить свет:

---

---

Ты даже не представляешь, скольких людей согреваешь просто тем, что существуешь.



Итог недели:

Мой главный «зажигатель» света (то, что гарантированно делает меня теплее):

---

Мой главный «тушитель» (от чего я буду себя беречь):

---

Один человек, которому я подарю свой свет на этой неделе (позвоню, обниму, испеку пирог, просто улыбнусь):

---

Твой свет не становится меньше, когда ты им делишься. Наоборот — чем больше отдаешь, тем ярче горишь.

*«Осознанность — это истинный путь. Без излишеств и без ограничений. Что бы ты ни делала, делай это с полной осознанностью».*

— Ошо

P.S. Если на этой неделе тебе было трудно сидеть в тишине — не переживай. Наш ум отвык от пустоты. Ему нужно время, чтобы перестать паниковать без внешних стимулов. Ты всё делаешь правильно. Просто продолжай.

# **НЕДЕЛЯ 4**

## **КРАСОТА ВНУТРИ**

### **— КРАСОТА ВОКРУГ**

Помнишь, как в детстве ты могла рассматривать травинку полчаса? Как замирала, увидев радугу или необычное облако? Как трогала лепестки цветов, вдыхала запах свежего хлеба из булочной, ловила ртом снежинки?

Потом мы выросли. Нам сказали: «Не отвлекайся», «Соберись», «Думай о деле». И мы перестали замечать. Научились смотреть, но не видеть. Проходить мимо.

Но красота никуда не делась. Она всё так же здесь — в бликах на воде, в музыке дождя, в улыбке прохожего, в тепле чашки между ладоней.

Просто мы забыли, как ее замечать.

На этой неделе мы будем учиться видеть. Медленно, смакуя. С благодарностью.

# ДЕНЬ 1

Улыбка без причины.

Вспомни, когда ты в последний раз улыбалась просто так? Не потому, что кто-то пошутил, не для фотографии, не из вежливости. А потому, что внутри разлилось тепло. Если не помнишь — ничего страшного. Сегодня создадим такой момент.

Сделай это прямо сейчас.

Остановись. Отложи телефон. Сделай глубокий вдох. И просто улыбнись губами. Даже если не хочется, даже если настроение не то, даже если это кажется глупым.

Твои мышцы лица пошлют сигнал мозгу: «Мы улыбаемся, значит, нам хорошо». Мозг поверит и начнет вырабатывать эндорфин.

Подожди минуту. Чувствуешь? Стало чуть теплее?

А теперь запиши:

Что я чувствую после улыбки?

---

---

Когда мне чаще всего хочется улыбаться?

---

---

Улыбка — это самый короткий путь между тобой и твоей радостью.

## ДЕНЬ 2

Восхищение без цели.

Сегодня мы идем на охоту за красотой.

Твоя задача — в течение дня заметить три вещи, которые вызвали у тебя искреннее восхищение. Не потому, что это «принято» считать красивым. А потому, что твое сердце отозвалось.

Это может быть:

- как свет падает на стену
- старик, кормящий голубей
- форма облака
- запах мокрой земли после дождя
- чужая собака, виляющая хвостом
- твои собственные руки, которые сегодня что-то созда-

ли

Запиши три момента.

1.

---

2.

---

3.

---

Что ты чувствовала в эти мгновения?

---

---

Красота не там, где дорого. Красота там, где внимание.

## ДЕНЬ 3

Практика «Замечаю прекрасное».

Сегодня мы усложняем задачу.

Ты будешь искать красоту в самом обычном. В том, мимо чего проходишь сотни раз.

Дорога на работу, очередь в магазине, кухня после ужина, собственное отражение в зеркале.

Найди в каждом из этих мест что-то, что можно назвать красивым.

Например:

— В очереди: как молодая мама укачивает ребенка, напевая песенку.

— На кухне: как вечерний свет ложится на чашку, оставленную с утра.

— В зеркале: родинка, которая есть только у тебя.

Мои открытия сегодня:

В месте, где я бываю каждый день, я заметила:

---

В человеке, которого вижу часто, я впервые увидела:

---

В себе я заметила:

---

Если долго смотреть на обычное — оно становится волшебным.

## ДЕНЬ 4

Твоя женственность — это не про соответствие чужим ожиданиям. Это про то, как ты чувствуешь себя в своем теле. В своей жизни. В своем ритме.

Эти аффирмации — не для того, чтобы стать «правильной», а для того, чтобы вспомнить себя настоящую.

Читай их вслух или про себя. Утром или вечером. Перед зеркалом или закрыв глаза.

### **Аффирмации.**

Я разрешаю себе быть разной.

Сегодня — тихой и глубокой, как озеро. Завтра — быстрой и звонкой, как горная река.

Моя чувственность — моя сила.

Не та, что напоказ, а та, что внутри: умение чувствовать кожей, слышать сердцем, доверять телу.

Я в контакте с собой.

Я слышу, когда мне холодно, голодно, грустно или тесно. Я отвечаю на свои потребности.

Женственность — это не слабость, а гибкость.

Умение гнуться, но не ломаться. Уступать, но не терять себя. Ждать, но не замирать.

Я выбираю себя без чувства вины.

Не вместо других, а вместе с ними. Потому что из полной чаши легче наливать.

Мое тело — мой первый дом.

Я не сужу его за морщины и складки. Я благодарю за то, что оно носит меня, дышит, чувствует, живет.

Я имею право на радость без причины.

Просто потому, что я есть. Просто потому, что утро. Просто потому, что дышу.

А теперь выбери одну аффирмацию, которая отозвалась сильнее всего. Ту, в которую хочется верить, но пока немного страшно.

Запиши ее крупно. И повтори три раза прямо сейчас.

Моя аффирмация на сегодня:

---

---

Слова становятся реальностью, когда в них есть чувство.

## ДЕНЬ 5

Ты — часть красоты.

Мы так привыкли искать красоту вовне, что забываем: мы сами — ее источник.

Сегодня я попрошу тебя посмотреть на себя глазами той самой девочки, которая умела восхищаться.

Встань перед зеркалом. Найди в себе три вещи, которыми можно восхититься.

Это могут быть черты лица. Или то, как ты двигаешься. Или твоя способность чувствовать. Или твои руки — что они умеют?

Три моих красоты:

1.

---

2.

---

3.

---

А сейчас просто скажи себе вслух: «Я красива».

Не добавляй «но». Не оправдывайся. Не шути. Просто скажи.

Что ты почувствовала?

---

---

---

---

---

## ДНИ 6—7

Дневник самонаблюдений

Эта неделя была о красоте. О том, как много мы пропускаем. И о том, как мало видим себя.

Что изменилось? Ты стала замечать больше прекрасного вокруг? Или, наоборот, поняла, как давно не смотрела по сторонам?

Как отзывались новые аффирмации? Было трудно говорить себе добрые слова? Хотелось плакать? Смеяться? Спорить?

И главное — удалось ли тебе хоть на минуту поверить, что ты — часть этой красоты?

Дата: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Итог недели:

Самая красивая вещь, которую я заметила на этой неделе:

---

Самая красивая вещь во мне, которую я (наконец) заметила:

---

Один способ радовать свои глаза на этой неделе (пойти в парк, купить цветы, разобрать стол, повесить картину):

---

*«Красота вещей — в душе того, кто на них смотрит».*

— Дэвид Юм

P.S. Если тебе было трудно говорить себе комплименты — обними себя. Буквально. Положи руки себе на плечи и посиди так минуту. Ты заслуживаешь своих же объятий. Даже если пока не веришь в свои слова.

# НЕДЕЛЯ 5

## РАЗВИТИЕ САМОУПРАВЛЕНИЯ

Ты когда-нибудь ловила себя на мысли, что живешь на автопилоте? Утро — кофе — работа — дела — вечер — сон. И между этими пунктами — ничего. Ты есть, но тебя как будто нет.

Самоуправление — это не про «взять себя в руки» и «перестать лениться». Это про другое: ты становишься штурманом собственной жизни. Не пассажиром, которого везут обстоятельства, а тем, кто выбирает маршрут.

Для этого нужно понять: чего ты хочешь? Что для тебя ценно? Что делает тебя живой, а что — высасывает силы?

На этой неделе мы будем собирать карту твоей внутренней территории.

# ДЕНЬ 1

Мои цели — мои или чужие?

Мы редко задаем себе этот вопрос. Мы просто берем цели из воздуха: «надо квартиру», «пора похудеть», «все уже замужем», «к 30 надо иметь...».

Но твои ли это цели?

Так вот сегодня устроим день честности.

Каковы твои ближайшие цели (на месяц-полгода):

Что я действительно хочу сделать в ближайшее время?

---

---

---

Запиши свои долгосрочные цели (на год-три):

О чем я мечтаю, если смотреть вдаль?

---

---

---

А теперь посмотри на каждую цель и честно спроси себя:

Чья это цель?

- Моя (меня греет одна мысль об этом)
- Мамы/папы (они будут гордиться)
- Общества (так принято)
- Партнера (ему так удобно)
- Из страха (чтобы не было стыдно/страшно)

Честно отметить каждую.

---

Что я чувствую, глядя на этот анализ?

---

Цель, которая тебе не принадлежит, никогда не даст энергии на движение.

## ДЕНЬ 2

Мои радости и мои боли.

Что тебя радует?

Мелочи, события, люди, моменты. Всё, от чего внутри становится теплее.

---

---

---

---

Что тебя огорчает?

Не «плохое», а то, что отнимает силы, оставляет после себя усталость или пустоту.

---

---

---

---

А теперь посмотри на оба списка.

Что ты замечаешь? Чего больше? Что повторяется? Может быть, то, что тебя радует, занимает 10% времени, а огорчает — 90%?

---

---

Ты имеешь право на радость. И ты имеешь право не терпеть то, что тебя разрушает.

# ДЕНЬ 3

Мои ценности.

Ценности — это не то, что мы декларируем. Это то, чем мы реально руководствуемся. То, из чего мы принимаем решения.

Часто мы даже не знаем своих ценностей. Просто живем как живется.

Сегодня мы их найдем.

Вот список ценностей. Выбери те, которые тебе откликаются. Можешь добавить свои.

**Безопасность, свобода, любовь, творчество, семья, дружба, развитие, признание, здоровье, гармония, честность, справедливость, независимость, забота, приключения, стабильность, красота, порядок, юмор, знания, вера, природа, одиночество, общность, власть, служение, богатство, простота, риск, комфорт, истина.**

Мои ценности (выбери 5—7 самых важных):

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

6.

---

7.

---

Вспомни вчерашний день. Где в твоих действиях проявились эти ценности?

Например: ценность «забота» — я приготовила ужин семье. Ценность «свобода» — я отказалась от встречи, которая меня тяготила.

---

---

---

А где твои действия противоречили твоим ценностям?

---

---

---

Ценности — это компас. Но компас бесполезен, если ты на него не смотришь.

# ДЕНЬ 4

Мои убеждения.

Убеждения — это наши внутренние правила. Мы редко их осознаем, но именно они управляют нашей жизнью.

«Деньги достаются тяжелым трудом».

«Всем нельзя угодить».

«Любовь нужно заслужить».

«Я должна быть сильной».

«Мужчины не плачут» (и женщинам нельзя злиться).

«После 30 поздно менять профессию».

Сегодня мы вытаскиваем свои убеждения на свет.  
Какие убеждения управляют моей жизнью?

Продолжи фразы:

Жизнь — это...

---

Люди — это...

---

Я — это...

---

Деньги — это...

---

Отношения — это...

---

Мое тело — это...

---

Возраст — это...

---

Успех — это...

---

А теперь посмотри на свои ответы.

Какие из этих убеждений тебе помогают? А какие ограничивают?

---

---

Убеждение — это всего лишь мысль, которую ты перестала подвергать сомнению.

## ДЕНЬ 5

Мои достижения и мои уроки.

Мы привыкли считать достижениями только что-то значимое: диплом о высшем образовании, повышение на работе, крупную покупку. Но каждое маленькое движение вперед — это тоже победа.

Мои достижения (за последний год):

Не скромничай. Вспомни всё: научилась печь хлеб, перестала общаться с токсичным человеком, начала пить воду по утрам, выучила 10 слов на новом языке, починила кран, простила маму.

---

---

---

---

Что я узнала о себе благодаря этим достижениям?

---

---

А теперь — про трудности.

Мои проблемы и трудности (за последний год):

---

---

---

Что я узнала о себе благодаря им?

---

---

Ты выросла не меньше от побед, чем от падений. Просто падения помнятся дольше.

## ДНИ 6—7

Дневник самонаблюдений

На этой неделе мы выстраивали карту: что тобой движет.

Что ты поняла про свои цели — они твои? Что узнала про свои ценности? Может быть, ты обнаружила, что живешь по чужим правилам? Или наоборот — подтвердила, что твой путь верный?

Какие убеждения тебя удивили? Откуда они взялись — из детства, из прошлых отношений, из общества?

И главное — что ты хочешь с этим делать?

Дата: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Итог недели:

Моя главная ценность, которую я хочу укрепить в жизни:

---

Одно ограничивающее убеждение, от которого я готова отказаться:

---

Маленький шаг, который я сделаю, чтобы жить более осознанно:

---

Управлять собой — не значит контролировать каждую секунду. Это значит выбирать направление, даже когда ветер меняется.

*«Ты не можешь управлять ветром, но можешь настроить паруса».*

*— Древняя мудрость*

P.S. Если на этой неделе ты обнаружила, что многие твои цели — не твои, не пугайся. Мы так долго жили для других, что забыли, как звучит наш собственный голос. Он не пропал. Он просто ждал, когда ты начнешь слушать.

# НЕДЕЛЯ 6

## ТВОЯ МОТИВАЦИЯ

Мы привыкли думать о мотивации как о чем-то внешнем: «надо чем-то вдохновиться», «найти мотивацию», «прочитать правильную книгу или пройти курс». Мы ждем, что кто-то или что-то придет и зажжет в нас огонь.

Но настоящая мотивация — внутреннее пламя, которое либо есть, либо его нет.

И если оно погасло, дело не в том, что ты «ленивая». Дело в том, что ты потеряла связь с тем, что для тебя действительно важно.

На этой неделе мы не будем себя подгонять. Мы будем исследовать: что тобой движет? А что останавливает?

# ДЕНЬ 1

Кому служат твои действия?

Каждое наше действие (или бездействие) кому-то служит.  
Вопрос — кому?

Подумай о своих обычных делах: работа, забота о близких, уборка, хобби, отдых.

Кому приносят пользу твои действия?

Себе, семье, чужим людям, начальнику, детям, будущему?

---

---

Могут ли они кому-то навредить?

Звучит странно, но иногда наши действия (особенно из чувства долга) вредят нам самим. А иногда — другим (например, когда мы «спасаем» тех, кто об этом не просил).

---

---

А теперь — самый честный вопрос:

Кому бы ты хотела, чтобы служили твои действия?

---

---

Мотивация умирает там, где мы работаем на чужие мечты.

## ДЕНЬ 2

Квадрат личности.

Это упражнение поможет увидеть, какую часть себя ты прячешь на работе и в делах.

Внутри квадрата напиши те свои качества, которые ты считаешь полезными и уместными в делах, на работе, в социальной жизни.

Ответственность, пунктуальность, умение договариваться, усидчивость...

---

---

---

Вокруг квадрата напиши те качества, которые ты прячешь. Которые считаешь неуместными, непрофессиональными, «лишними» в делах.

Мечтательность, чувствительность, игривость, медлительность, желание танцевать, потребность в одиночестве...

---

---

---

А теперь посмотри на этот рисунок.

Какими качествами приходится жертвовать?

---

Какие из «спрятанных» качеств можно интегрировать в свою жизнь?

Например: «мечтательность» может помочь в генерации идей, «чувствительность» — лучше понимать людей.

---

Ты живая, настоящая. И все твои качества имеют право на жизнь.

# ДЕНЬ 3

Тотемное животное.

Сегодня мы будем играть. Помнишь, как в детстве мы представляли себя кем-то другим?

Выбери животное, у которого есть черты, которые ты хочешь в себе развить.

Уверенность льва, спокойствие слона, хитрость лисы, легкость птицы, упрямство осла (иногда полезно), гибкость кошки.

Мое

животное:

---

Закрой глаза. Представь, что ты — это животное. Войди в его тело. Почувствуй, как оно дышит, как двигается, как смотрит на мир.

А теперь представь, что это животное движется к своей цели. Преодолевает препятствия. Не сдается.

Побудь в этом образе 5 минут. Можно с закрытыми глазами.

А теперь запиши:

Что ты чувствовала, когда была этим животным?

---

---

Какие препятствия ты преодолевала? Каким образом?

---

---

Что ты чувствуешь сейчас?

---

---

Внутри тебя есть сила, которая даже не снилась твоему страху. Просто ты редко позволяешь ей выходить.

# ДЕНЬ 4

Четыре девиза.

Не ошибается только тот, кто ничего не делает. А деятельные люди ошибаются постоянно. Разница в том, что одни после ошибки сворачиваются в клубочек и остаются на месте, а другие — встают и идут дальше.

Сегодня мы придумаем для себя поддерживающие фразы. Такие, которые будут помогать не поддаваться чувству стыда, когда что-то идет не так.

Придумай 4 варианта девизов (для себя и для других), которые помогали бы лучше реагировать на неудачи.

Например:

- «Это не провал, это ступень».
- «Я учусь. Я в процессе».
- «Ошибка — это мостик к новому знанию».
- «Идеальное — враг хорошего».

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

Выбери один, который отзывается сильнее всего. Запиши его крупно. Можно красиво написать на стикере и приклеить на зеркало или рабочий компьютер.

Мой главный девиз на случай ошибок:

---

И помни: ты не ошибаешься. Ты экспериментируешь.

# ДЕНЬ 5

Письмо поддержки самой себе.

Мы так хорошо, порой, можем поддержать других. Находим нужные слова, утешаем, ободряем. А себя — ругаем и даже обесцениваем.

Сегодня ты напишешь письмо поддержки самой себе.

Представь, что ты — та, которая уже прошла через трудности, мудрая и любящая. И ты пишешь письмо себе сегодняшней — той, которая сомневается, устает, боится.

Начни так: «Дорогая (твое имя), я хочу сказать тебе...»

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

А теперь прочитай это письмо вслух.  
Что ты чувствуешь?

---

Ты можешь стать для себя тем человеком, в котором ты всегда нуждалась.

## ДНИ 6—7

Дневник самонаблюдений

Эта неделя была про мотивацию. Не про то, «как заставить себя», а про то, «что мной движет».

Что ты узнала о своих настоящих «двигателях»? Что тебя вдохновляет, а что обесточивает?

Какое открытие ты сделала про себя в упражнении с животным? Может быть, ты вдруг поняла, какой силой обладаешь?

Получилось ли написать письмо поддержки?

Дата: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Итог недели:

Мое тотемное животное и его качество, которое я забираю с собой:

---

Мой главный девиз на случай неудач:

---

Одна вещь, которую я сегодня сделаю в поддержку себе:

---

Мотивация — это не кнут и не пряник. Это просто знание: то, что я делаю, имеет значение. Для меня, для мира, для жизни.

*«Ты никогда не переплывешь океан, если будешь бояться потерять берег из виду».*

*— Христофор Колумб*

# НЕДЕЛЯ 7

## КОЕ-ЧТО О ТВОЕЙ ЛИЧНОСТИ

Мы так привыкли к ярлыкам. «Я интроверт», «Я холерик», «Я просто такая, ничего не могу с собой поделать». Эти слова удобны — они объясняют наши слабости и будто снимают с нас ответственность, лишая возможности что-то поменять.

Но человек — это не формула. Ты живая, текучая, разная.

Сегодня вечером, когда ты злишься, — ты одна. Сегодня днем, когда обнимаешь ребенка, — другая. Сегодня утром — сонная и медленная. Кто из них настоящая?

Все.

На этой неделе мы будем смотреть на себя не через увеличительное стекло психологических типов, а через широкий объектив, чтобы увидеть всю панораму своей личности.

# ДЕНЬ 1

Интроверт или экстраверт?

Ты наверняка проходила тесты на тип личности. Но жизнь сложнее анкет.

Подумай и запиши:

В какие моменты ты хочешь тишины, одиночества, «уйти в себя»?

Когда тебе нужно побыть одной, чтобы восстановиться?

---

---

---

В какие моменты ты хочешь движения, шума, общения?

Когда тебе нужно быть среди других, чтобы чувствовать себя живой?

---

---

---

А теперь посмотри на эти два списка.

Что ты замечаешь? Есть ли в них противоречие? Или это просто две части тебя, которые имеют право быть?

---

Ты не обязана выбирать один полюс. Ты можешь быть там, где нужно, когда нужно.

## ДЕНЬ 2

Мои цели.

Пару недель назад ты писала свои цели. Давай вернемся к ним.

Открой страницу с Дня 1 пятой недели. Перечитай свои ближайшие и долгосрочные цели.

Прямо сейчас спроси себя честно:

Что из этого действительно мое? (Отмечай знаком +)

Что из этого — чужое или навязанное? (Отмечай знаком -)

# 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.