

18+

Архитектор
Антикризис

Самооценка. Фундамент Небоскреба Успеха

7 недель практики

A FUN

Архитектор Антикризис

**Самооценка. Фундамент
Небоскреба Успеха.
7 недель практики**

«Издательские решения»

Антикризис А.

Самооценка. Фундамент Небоскреба Успеха. 7 недель практики /
А. Антикризис — «Издательские решения»,

Курс разделен на два направления: «Армированный фундамент» (Женский курс) — пошаговый протокол демонтажа чужих сценариев, синдрома «хорошей девочки» и ментального мусора. «Стальной сердечник» (Мужской курс) — суровый боевой практикум по закалке характера, утилизации позиции «жертвы» и перфекционистского паралича.

Содержание

Часть 1. Женский курс: «Армированный фундамент»	6
Неделя 1. Демонтаж аварийных конструкций	6
День 1. Аудит синдрома «Хорошей девочки»	6
День 2. Детектор чужих голосов	6
День 3. Инвентаризация токсичных долгов	6
День 4. Поиск «энергетических дыр»	6
День 5. Практика «Растождествление с ролью»	6
День 6. Снос чужих стандартов	7
День 7. Фиксация результатов и зачистка	7
Подсознательный блок: Аудио-настройка	7
Неделя 2. Тело как несущая стена	8
День 1. Осанка королевы и «Внутренняя ось»	8
День 2. Расширение пространства и расформирование маски	8
День 3. Контакт с зеркалом: Принятие формы	8
День 4. Практика телесного заземления	8
День 5. Незыблемый ритуал самооценности	8
День 6. Работа со взглядом и голосом	8
День 7. Телесная интеграция и релаксация	9
Подсознательный блок: Аудио-настройка	9
Неделя 3. Зачистка ментального мусора	10
День 1. Обезвреживание «Судьи» (Стыд и Вина)	10
День 2. Демонтаж перфекционизма: Практика «Легальный брак»	10
День 3. Утилизация синдрома самозванца	10
День 4. Перевод «Ошибок» в «Гипотезы»	10
День 5. Практика «Растождествление со стыдом»	10
День 6. Снятие запрета на проявляемость и ошибки перед людьми	10
День 7. Амнистия и подведение итогов	11
Подсознательный блок: Аудио-настройка	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Самооценка. Фундамент Небоскреба Успеха 7 недель практики

Архитектор Антикризис

Данная книга (материал) представляет собой результат авторского исследования и личного опыта в рамках концепции «Архитектор Антикризис». Информация носит исключительно ознакомительный, просветительский и художественно-публицистический характер. Автор не оказывает медицинских или клинических психологических услуг. Методики, описанные в книге, направлены на развитие личной дисциплины, осознанности и эффективности. Перед применением любых техник саморегуляции, особенно при наличии диагностированных состояний, рекомендуется консультация профильного специалиста. Автор не несет ответственности за интерпретацию и использование данных материалов читателем. Ваша жизнь — это Ваш проект и Ваша ответственность.

© Архитектор Антикризис, 2026

ISBN 978-5-0071-1598-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Часть 1. Женский курс: «Армированный фундамент»

Неделя 1. Демонтаж аварийных конструкций

Главная цель: Найти и обезвредить чужие сценарии, выключить автопилот «быть хорошей для всех» и перекрыть основные каналы утечки энергии.

Ежедневный практический блок

День 1. Аудит синдрома «Хорошей девочки»

Суть: Фиксация всех моментов дня, когда ты говоришь «да» другим, но «нет» себе.

Действие: Заведи дневник наблюдений. Каждые 3 часа задавай себе вопрос: «То, что я сейчас делаю, — это мое истинное желание или попытка заслуживать одобрение?» Выпиши минимум 3 ситуации за день, где ты поступила своими интересами.

День 2. Детектор чужих голосов

Суть: Определение источника внутреннего критика.

Действие: Возьми свои главные сомнения (например, «у меня не получится», «я недостаточно хороша»). Выпиши их на бумагу. Задай к каждому утверждению вопрос: «Чьим тоновым голосом из прошлого звучит эта фраза?» (Мама, учительница, бывший партнер). Сделай запись: «Это не мои мысли. Я возвращаю их авторам».

День 3. Инвентаризация токсичных долгов

Суть: Освобождение от навязанных обязанностей.

Действие: Составь список из 10 пунктов на тему «Я должна...». Перепиши каждый пункт, изменив формулировку на: «Я выбираю [действие], потому что...» или «Я отказываюсь от [действие], потому что это не моя ответственность». Если причины выполнять действие нет — вычеркивай без сожалений.

День 4. Поиск «энергетических дыр»

Суть: Определение людей и процессов, сливающих ресурс.

Действие: Раздели лист на две колонки: «Зарядка» и «Утечка». Заполняй в течение дня. Натив, от которого после общения остается ощущение опустошения, переводится в режим жесткого лимита времени (не более 5 минут на контакт).

День 5. Практика «Растождествление с ролью»

Суть: Отделение своей ценности от внешних социальных функций.

Действие: Напиши 5 ответов на вопрос «Кто я?», не используя роли (мать, жена, специалист, дочь). Отвечай через состояния и качества: «Я — сила, я — тишина, я — исследователь своего пути».

День 6. Снос чужих стандартов

Суть: Замена внешних ориентиров на внутренние.

Действие: Выпиши 3 сферы, где ты чувствуешь стыд или неполноценность (внешность, доход, порядок в доме). Спроси себя: «*Чьими глазами я на себя смотрю, когда оцениваю это?*» Напиши собственный, комфортный для себя стандарт по каждому пункту.

День 7. Фиксация результатов и зачистка

Суть: Подведение итогов первой недели.

Действие: Сожги или уничтожь все листы с выписанными чужими голосами и долгами. Сделай вывод по неделе: какие 2 главных канала утечки ресурса тебе удалось перекрыть?

Подсознательный блок: Аудио-настройка

Формат: Аудиозапись (3—5 минут). Слушать вечером перед сном или сразу после пробуждения в наушниках.

(Мягкий, глубокий, спокойный голос. Медленный темп, выраженные паузы между фразами)

«И пока ты устраиваешься максимально удобно... твоё тело может начать расслабляться прямо сейчас... именно с той скоростью, которая комфортна для тебя...

И пока дыхание становится более ровным и глубоким... твоё бессознательное уже знает, как отпустить все то, что больше не служит тебе...

Ты можешь замечать, как с каждым выдохом... тяжесть чужих ожиданий... чужих оценок и требований... просто растворяется в пространстве... словно пыль, которую уносит легкий вечерний ветер...

И это так естественно — осознавать... что тебе больше не нужно заслуживать право быть собой... потому что твоя ценность присутствовала всегда... с самого первого мгновения...

И чем глубже ты погружаешься в это спокойствие... тем четче ты начинаешь слышать свой собственный тихий голос... голос твоей истинной силы...

Какая-то часть тебя уже понимает... как легко и свободно говорить «нет» всему, что разрушает твою гармонию... и с каждым днем ты будешь всё больше удивляться тому... насколько естественным становится это чувство внутренней опоры...

И когда ты будешь готова... ты можешь сохранить это состояние глубокой защищенности... и позволить себе отдых...»

Неделя 2. Тело как несущая стена

Главная цель: Перестроить телесный каркас, убрать фоновые зажимы, вернуть чувствительность и запеленать себя в незыблемые ритуалы заботы.

Ежедневный практический блок

День 1. Осанка королевы и «Внутренняя ось»

Суть: Смена биохимии через выправление позвоночника.

Действие: Каждое утро начинаем с выстраивания оси: пятки, ягодицы, лопатки и затылок прижаты к стене на 2 минуты. В течение дня ставь 5 таймеров-напоминаний. По сигналу — выпрямляешь спину, опускаешь плечи вниз и назад, делаешь глубокий вдох.

День 2. Расширение пространства и расформирование маски

Суть: Утилизация привычки сжиматься и занимать минимум места.

Действие: Отслеживай, как ты сидишь в транспорте, на работе или в кафе. Задача — сознательно «занять пространство»: положить руки на подлокотники, развернуть плечи, не скрещивать ноги. Сними напряжение с челюсти — слегка приоткрой рот и расслабь язык (именно там копится подавленный гнев).

День 3. Контакт с зеркалом: Принятие формы

Суть: Перекодировка восприятия своего отражения без оценки.

Действие: Подойди к зеркалу в полный рост. Сними привычную критику. Смотри на себя 3 минуты не глазами «оценщика», а глазами человека, который любит это тело за то, что оно дает жить. Найди 5 физических зон силы (глаза, гибкость пальцев, изгиб шеи) и поблаговари их вслух.

День 4. Практика телесного заземления

Суть: Сброс ментальной жвачки в стопы.

Действие: В любой стрессовой ситуации или при накатывающем чувстве неуверенности переводи фокус внимания из головы в подошвы ног. Почувствуй плотный контакт с полом. Сделай 10 медленных выдохов, мысленно отправляя всё напряжение через стопы в землю.

День 5. Незыблемый ритуал самооценности

Суть: Внедрение действия по заботе о себе, которое не отменяется ни при каких обстоятельствах.

Действие: Выдели 30 минут исключительно для себя (массаж, горячая ванна с солью, прогулка без телефона). Никаких домашних дел, работы и заботы о других в это время. Если кто-то пытается вторгнуться — твердо говоришь: «Это время моего восстановления».

День 6. Работа со взглядом и голосом

Суть: Удержание контакта с внешним миром без ухода в тень.

Действие: В коммуникации с людьми удерживай прямой взгляд на 2—3 секунды дольше, чем обычно. Не отводи глаза первой. Говори чуть медленнее и на полтона ниже обычного — низкий тембр рефлекторно воспринимается психикой как сигнал безопасности и силы.

День 7. Телесная интеграция и релаксация

Суть: Фиксация нового уровня физического комфорта.

Действие: Проведи качественную телесную разгрузку (растяжка, баня или качественный сон). Зафиксируй разницу в ощущении собственного тела в сравнении с Днем 1.

Подсознательный блок: Аудио-настройка

Формат: Аудиозапись (3—5 минут). Слушать вечером перед сном или сразу после пробуждения в наушниках.

(Мягкий, обволакивающий, бархатный голос. Очень медленный темп, длинные паузы на вдохах и выдохах)

«И пока ты позволяешь своему телу погрузиться в абсолютную мягкость... дыхание становится глубоким... ровным... и абсолютно естественным...

И с каждым вдохом ты можешь чувствовать... как волна теплого расслабления поднимается от самых стоп... проходит через ноги... заполняет бедра... и поднимается выше по позвоночнику...

Каждая клетка твоего тела прямо сейчас вспоминает... как это приятно — просто быть... быть в безопасности... быть в своей собственной силе...

И плечи сами собой опускаются ниже... отпуская всю тяжесть, которую ты, возможно, несла когда-то... а грудная клетка раскрывается навстречу новому чувству свободы...

И чем глубже ты расслабляешься... тем явственнее проявляется твоя внутренняя опора... словно прочный, нерушимый стержень... вокруг которого легко и свободно течет твоя жизнь...

Ты можешь замечать, как с каждым днем твое тело наполняется особой, спокойной уверенностью... а твой взгляд становится твёрдым и одновременно мягким...

И твое бессознательное запечатлевает это состояние... как твои новые, естественные правила... и ты сохраняешь эту телесную силу... засыпая легко и глубоко...»

Неделя 3. Зачистка ментального мусора

Главная цель: Разрушить связку «ошибка = я плохая», утилизировать синдром самозванца и легализовать свое право быть несовершенной, живой и настоящей.

Ежедневный практический блок

День 1. Обезвреживание «Судьи» (Стыд и Вина)

Суть: Разделение личной ценности и совершаемых поступков.

Действие: Выпиши 3 ситуации из прошлого, за которые до сих пор чувствуешь стыд или вину. Перепиши их по формуле: «Я поступила так, потому что на тот момент у меня не было других ресурсов и опыта. Это был выбор моего прошлого „Я“. Моя ценность как личности от этого не уменьшилась».

День 2. Демонтаж перфекционизма: Практика «Легальный брак»

Суть: Разрыв нейронной связи между идеальным результатом и правом на одобрение.

Действие: Намеренно сделай одно бытовое или рабочее дело не идеально, а «достаточно хорошо» (на 70% из 100%). Оставь невымытую чашку, отправь письмо без тройной проверки, не выглади футболку. Отслежи возникающую тревогу и выдержи её: мир не рухнул.

День 3. Утилизация синдрома самозванца

Суть: Инвентаризация твердых фактов своей компетентности и ценности.

Действие: Выпиши 10 сухих, обесцененных тобой ранее фактов: пройденные кризисы, освоенные навыки, решенные проблемы, победы. Возле каждого пункта напиши: «Это не случайность и не удача. Это результат моих решений и усилий».

День 4. Перевод «Ошибок» в «Гипотезы»

Суть: Изменение отношения к неудачам.

Действие: Заменяй в лексиконе слово «ошибка» на фразы «тест гипотезы» или «обратная связь от жизни». Выпиши любой свой недавний промах и ответ на два вопроса: 1. Какой опыт я извлекла? 2. Что я сделаю иначе в следующий раз? Снизь драматизм до сухого анализа.

День 5. Практика «Растождествление со стыдом»

Суть: Вывод токсичного стыда из тела на бумагу.

Действие: Заверши фразу: «Если люди узнают, какая я на самом деле, они подумают, что я...». Выпиши все самые страхи. Затем напротив каждого страха напиши жесткую правду: «Это всего лишь моя фантазия. Я имею право быть любой — слабой, уставшей, злой или растерянной».

День 6. Снятие запрета на проявляемость и ошибки перед людьми

Суть: Прокачка устойчивости к чужому мнению.

Действие: Сделай в обществе что-то слегка выбивающееся из шаблона «идеальной женщины»: задай «глупый» вопрос на встрече, попроси официанта переделать блюдо, если оно не то, или признайся вслух: *«Я этого не знаю»*. Почувствуй свободу от того, что тебе больше не нужно притворяться всезнающей.

День 7. Амнистия и подведение итогов

Суть: Закрепление права на несовершенство.

Действие: Составь свою «Декларацию Дозволенности». Выпиши 5 пунктов, начинающихся со слов: *«Мне отныне разрешено...»* (не соответствовать ожиданиям, выходить без макияжа, ошибаться, менять свое мнение). Напиши внизу: *«Утверждено мной»* и поставь подпись.

Подсознательный блок: Аудио-настройка

Формат: Аудиозапись (3—5 минут). Слушать вечером перед сном или сразу после пробуждения в наушниках.

(Спокойный, гипнотический, глубокий голос. Медленный темп с интонационным маркированием важных слов)

«И пока твой ум постепенно затихает... ты можешь позволить себе просто откинуться назад... и сделать глубокий, освобождающий вдох...

И, возможно, ты уже замечаешь... как легко спадает старое, ненужное напряжение... словно тяжелая одежда, которую ты снимаешь после долгого дня...

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.