

ОЛЬГА ЗИНОВЬЕВА



СВЕТ В ТЁМНЫЕ ВРЕМЕНА



КНИГА-ТРЕНИНГ
ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ В ТРУДНЫЙ ПЕРИОД



Оглавление

О чем эта книга	3
1. Принимаем темноту	6
2. Возвращаем спокойствие	12
3. Помогаем телу	19
4. Создаем пространство для восстановления	30
5. Отпускаем обиды	34
6. От страха к ресурсу	37
7. Честность с собой	42
8. Делаем первые шаги	47
От автора	51



О чем эта книга

Если эта книга попала к тебе...
Значит сейчас в жизни, скорее всего,
непростой период.
Возможно, ты устала.
Возможно, потеряла себя.
Возможно, живешь в напряжении или тревоге.
Я не знаю твою историю.
Но знаю, что из темноты можно выйти.
И я хочу пройти этот путь рядом.
Эта книга — интерактивный тренинг для любой
женщины, которая хочет услышать себя.
Которая ищет опору. Которая хочет жить свою
жизнь, а не чужую.
Здесь будут не только слова, но и задания,
медитации, дыхательные практики, аудио. Всё,
что я собрала, проверено на мне и моих
клиентках. Это работает, если делать. И для
каждого темного состояния здесь найдутся
слова, практики и поддержка.
Меня зовут Ольга Зиновьева. Я практикующий
психолог, энергокоуч, игропрактик, автор
тренингов и колоды МАК «Пора». И эта книга
родилась из моего личного пути.



Когда-то я строила успешную карьеру. Моя работа приносила компаниям больше 100 миллионов рублей оборота в месяц. Но собственную жизнь я постепенно теряла. Внутри была пустота.

Я прошла через выгорание, депрессию, лишний вес и полную потерю себя. Я знаю, что такое тьма. Но я знаю и другое: выход есть.

Сложно поверить во что-то хорошее, когда внутри темно. Поэтому я смотрю на тебя любящими глазами и верю в тебя всем сердцем. Ты не одна. Я рядом.

Пожалуйста, читай книгу дозированно.
Почитала, прожила — возвращайся завтра.
После каждой главы остановись.
Сделай упражнение.
Поголяй.

Поспи.

Дай мозгу время.

Задания важны: именно они ведут к изменениям. И так шаг за шагом вместе придем к расслабленности вместо тревоги, к теплу в сердце вместо куска льда, к ощущению себя собой.



Задания важны: именно они ведут к изменениям. И так шаг за шагом вместе придем к расслабленности вместо тревоги, к теплу в сердце вместо куска льда, к ощущению себя собой.

Не пытайся выполнить все практики сразу.

Не существует правильного темпа восстановления.

У каждого он свой.

Эта книга не про идеальные результаты.

Она про заботу о себе.

И важный момент - я создала эту книгу, чтобы поддержать тебя, но она не заменяет помощь врача или психотерапевта.

Если ты замечаешь, что не справляешься одна, пожалуйста, обратись к специалисту.

Также ты можешь пройти тест на депрессию и лучше понять свое состояние.

Я надеюсь, что эта книга станет для тебя маленьким лучом света и первым шагом к восстановлению.

Возьми меня за руку. Пойдем через эту тьму к твоему свету 💕



ГЛАВА 1



ПРИНИМАЕМ ТЕМНОТУ



Глава 1. Принимаем темноту

Иногда темнота приходит тихо.
Не случается ничего страшного.
Есть работа. Есть семья. Есть привычная жизнь.
Но однажды утром становится трудно просто открыть глаза. Ты продолжаешь улыбаться. Отвечаешь на сообщения. Работашь.
Но внутри как будто выключили свет.
Каждый день становится похож на предыдущий.
Радость исчезает.
Все чаще хочется, чтобы тебя просто оставили в покое.

Темнотой я называю любое внутреннее состояние, когда тебе плохо.
Тревожно. Небезопасно. Когда живешь через «надо». Когда часто плачешь.
Когда просыпаться не хочется.
Когда внутри постоянно живет ощущение: «Что-то не так».
Иногда именно так душа начинает просить перемен.



Моя история

Самым темным периодом моей жизни стала депрессия.

Снаружи всё выглядело хорошо. Работа.

Семья. Высокая зарплата.

А внутри была огромная пустота.

Я тратила невероятное количество сил, чтобы просто встать с кровати.

Не хотелось просыпаться. Не хотелось ни с кем разговаривать.

Не хотелось жить той жизнью, которой я жила.

Я пыталась радовать себя встречами, поездками, вкусной едой.

Не помогало, а наоборот, становилось тяжелее.

Я набрала 30 килограммов. Начала ненавидеть свое тело.

И тогда впервые честно спросила себя:

«Я вообще хочу жить?»

Именно с этого вопроса началось мое восстановление.



Почему не получается просто "собраться"

Самое страшное в депрессии — не только сама депрессия.

Самое страшное — когда тебе говорят:

«Возьми себя в руки»

«Не придумывай»

«У всех проблемы»

«Соберись»

Но депрессия — это не просто плохое настроение, а состояние, при котором мозгу действительно сложно работать так, как раньше.

Потому что внутри него война.

Длительный хронический стресс нарушает баланс нейромедиаторов в мозге, поэтому человек физически не может просто "собраться". Серотонин перестаёт работать в полную силу. Мозгу становится сложно справляться самому.

И без поддержки антидепрессантов трудно, а иногда и невозможно найти энергию для работы с психологом или для серьёзных изменений в жизни.



Что помогло мне

Мое восстановление началось с признания:

«Я не справляюсь»

Я пошла к врачу. Начала принимать антидепрессанты.

Пошла в терапию.

И понемногу стала возвращать тело к жизни.

Антидепрессанты стали той самой лестницей, которую опускают человеку в яму.

А терапия научила больше туда не возвращаться.

Постепенно я снова начала улыбаться.

Ушла с работы, которая меня разрушала.

Похудела на 20 килограммов.

И впервые за долгое время почувствовала:

Я снова живая.

Самое главное, что я поняла:

Иногда депрессия — не конец жизни.

Иногда это конец той жизни, которая больше тебе не подходит.



Если ты сейчас в темноте

Пожалуйста, не делай четыре вещи.

- Не игнорируй свою боль.
- Не бойся обратиться к врачу.
- Не сравнивай себя с другими.
- Не требуй от себя идеальности.

**Сейчас твоя главная задача —
восстановиться.**

Что стоит сделать?

✓ Признать:

«Да, сейчас мне тяжело.»

✓ Принять, что этот период не навсегда.

✓ Позволить себе попросить о помощи.

И помнить:

Даже если сейчас кажется иначе — выход есть.

Я очень надеюсь, что эта книга станет для тебя одним из первых шагов к нему.

Пойдем искать твой свет.



ГЛАВА 2



ВОЗВРАЩАЕМ СПОКОЙСТВИЕ



Глава 2. Возвращаем спокойствие

Главная задача мозга — защищать нас. Поэтому, когда мы долго живем в тревоге или стрессе, он привыкает постоянно искать опасность. Даже если вокруг уже всё спокойно.

Именно поэтому мысли продолжают крутиться сами собой.

Мы снова и снова прокручиваем неприятные разговоры.

Переживаем о будущем. Ругаем себя за прошлое.

Это не значит, что с тобой что-то не так. Так работает мозг.

Но хорошая новость в том, что он умеет перестраиваться.

Когда мы регулярно делаем простые практики, учимся замечать хорошее, успокаиваем тело и возвращаем внимание в настоящий момент, мозг постепенно понимает:

«Опасность закончилась. Можно расслабиться».

И именно этому посвящена следующая часть книги.



Я собрала те практики, которые помогли мне самой и которые регулярно помогают моим клиентам.

Выбери одну. Ту, которая сейчас откликнулась больше всего.

Иногда одной привычки достаточно, чтобы почувствовать первые изменения.

И попробуй выполнять её хотя бы неделю.

Способ первый

Утренние страницы

Каждый день в течение 20 минут пиши все свои мысли на бумагу, в идеале по утрам.

Бери любой листок/тетрадь и ручку. И в течение 20 минут пиши всё, что в твоей голове есть.

Выливай на бумагу все мысли, все тревоги, все разочарования, весь бред, который есть в твоей голове. Все задачи туда же.

Даже когда не знаешь, что писать — пиши «я не знаю, что писать». Но главное — не останавливайся. Пиши, пока в голове не станет свободно, пока ни одной мысли не возникнет и будет ощущение чистоты.



Если после всей книги ты оставишь себе только одну привычку, я бы хотела, чтобы это были утренние страницы. Они занимают всего 20 минут, зато освобождают место в голове для жизни.

Способ второй

Дыхание

Дыхание всегда с тобой и становится первой помощью в моменты тревоги.

Длинный выдох

Когда выдох становится длиннее вдоха, тело получает сигнал: "Я в безопасности" и постепенно начинает расслабляться.

- Делай вдох на 4 счета (1,2,3,4), выдох на 6 счетов (1,2,3,4,5,6).
- Можно удлинять выдох до комфортного состояния, без задержки дыхания. Вдох на 4 счета, выдох на 5 счетов. Вдох на 4 счета, выдох на 6 счетов и так далее.
- Дойди до 10 счетов максимум, главное — комфортный плавный выдох, как через трубочку.



Классно будет работать после утренних страниц – написала, подышала, в новом качестве пошла встречать свой день.

Физиологическое дыхание

- Вдыхай дважды (вдох, и ещё один короткий вдох) и плавный длинный выдох, как через трубочку. Повторять минимум 10 раз.
- Этот двойной вдох похож на плач и даёт быстрый естественный эффект, чтобы нервная система успокоилась.

Практика 5-4-3-2-1

Когда тревога накрывает с головой и кажется, что ты теряешь опору, используй эту технику. Она возвращает в реальность через органы чувств:

- Найди глазами 5 вещей, которые ты видишь.
- 4 вещи, которые ты слышишь.
- 3 вещи, которые ты можешь потрогать.
- 2 запаха.
- 1 вкус.



После этой практики становится легче почувствовать, что ты здесь, в безопасности, а не внутри своих тревожных мыслей.

Способ третий Медитации

Для меня медитации стали способом остановиться, выдохнуть и снова услышать себя. Возможно, какая-то из них станет такой же опорой и для тебя. Иногда достаточно десяти спокойных минут, чтобы почувствовать себя совсем по-другому.

Я тебе скину несколько моих медитаций ниже:



Медитация «Открытие сердца»

Когда нужно соединиться с собой



Медитация «Отпустить контроль и доверять»

Когда нужно отпустить контроль



Медитация «Воин света»

Когда нужна энергия для действий



Вечерняя привычка

Перед сном попробуй ответить себе всего на три вопроса.

Как я себя сегодня чувствовала?

За что я благодарна себе?

Что хорошего произошло сегодня?

Такие простые вопросы постепенно учат мозг замечать не только опасности, но и жизнь вокруг.

Мы уже начали помогать своему внутреннему состоянию.

Теперь пора позаботиться о теле.

Ведь именно оно первым принимает на себя весь накопившийся стресс.



ГЛАВА 3



ПОМОГАЕМ ТЕЛУ



Глава 3. Помогаем телу

В теле копятся все непрожитые эмоции и оседают в виде болезней. Там скапливается невыведенный кортизол - гормон стресса и нужно помочь телу вместе с тобой идти к свету.

Когда мы долго находимся в стрессе, симпатическая нервная система (реакция «бей или беги») работает на износ, а парасимпатическая, отвечающая за расслабление и восстановление, почти не включается. Мы теряем способность чувствовать себя в безопасности, даже когда внешне всё спокойно.

Поэтому телу нужны специальные, бережные сигналы: «Всё хорошо. Опасности нет. Можно расслабиться». Все техники из этой главы — именно про это.



Долгое время мне казалось, что мое тело против меня.

Оно набирало вес. Болело. Уставало. Не слушалось.

Я злилась на него. Пыталась заставить его измениться.

А потом однажды поняла...

Оно все это время пыталось меня спасти.

Оно делало всё, что могло, чтобы я выдержала тот период своей жизни.

Сегодня я оздоравливаюсь не из ненависти к себе, а из любви и уважения. И вес, кстати, ушел очень быстро. Я готова гладить свое тело, мазать вкусняшками, давать ему нужную нагрузку, заботиться. Хожу в кайф в бассейн, в зал, на йогу. И это меняет всё.

Тело – дом.

Давай помогать ему!

1. Первое предложение - посетить **терапевта**. Пожалуйста, не пренебрегай медициной - проверить анализы, исключить проблемы и поддержать свой организм изнутри.



2. Второе - разреши себе **спать** без сожаления

В плохие времена ты можешь спать больше обычного. Это нормально. Твоя нервная система истощена, и сон — это её лекарство.

Что поможет улучшить сон:

✓ Спи, когда устала.

Утром, днём или вечером — без чувства вины. Когда перестаёшь считать отдых слабостью, сил становится заметно больше.

✓ Ложись спать примерно в одно и то же время.

По возможности — до 22:00. Регулярный режим помогает нервной системе быстрее восстанавливаться.

✓ Позаботься о комфорте.

Проверь, удобны ли у тебя матрас, подушка и постельное бельё. Иногда именно такие мелочи значительно улучшают качество сна.

✓ Попробуй тяжёлое одеяло.

Это одна из моих любимых находок. Оно создаёт ощущение объятий, помогает расслабиться, быстрее уснуть и делает сон глубже. Я сама сплю под таким одеялом, купила его сыну и часто дарю близким.



✓ Спи в полной темноте.

Убери мигающие лампочки, выключай экраны и повесь плотные шторы блэкаут. В полной темноте вырабатывается мелатонин — гормон, который отвечает за глубокий сон, восстановление нервной системы, иммунитет и качество отдыха.

3. Разреши себе **плакать**

Слёзы — это естественный способ тела выпустить напряжение.

В слезах содержатся гормоны стресса. Когда ты плачешь, ты буквально выводешь кортизол из организма. Поэтому после хорошего плача часто наступает облегчение и хочется спать. Не держи слёзы в себе. Плачь, когда хочется.

4. Про **еду**.

Если сейчас еда стала единственным способом почувствовать хоть немного облегчения — пожалуйста, не ругай себя. Очень часто это не отсутствие силы воли, а попытка нервной системы хоть как-то выжить. Со временем, когда станет спокойнее внутри, отношения с едой тоже начнут меняться.



5. **Движение** и лёгкая физическая нагрузка

Один из лучших способов вывести кортизол и помочь телу поверить, что опасность миновала.

✓ Прогулка, особенно на природе, творит чудеса. Без цели, без шагомера — просто идти и смотреть по сторонам.

✓ Ходьба босиком по земле. Если есть возможность, сними обувь и постой на траве, песке или просто на земле. Это древний способ заземления: кожа стоп получает сигналы от поверхности, мозг возвращается в тело, беспокойство снижается.

✓ Йога, мягкая растяжка, пилатес, цигун — бережно возвращают контакт с телом.

✓ Плавание — моя любовь. Вода смывает тревогу, снимает нагрузку с суставов и помогает почувствовать себя легче.



Далее я собрала для тебя целую копилку бережных способов и практик позаботиться о теле, даже когда совсем нет сил.

Практика Корни

Когда внутри тревога, а мысли улетают далеко-далеко, нужно вернуть себя в тело. Эта практика помогает почувствовать опору — буквально, ногами.

- Встань на пол босиком. Почувствуй стопы.
- Представь, что из твоих стоп вниз, глубоко в землю, прорастают корни. Тёплые, сильные, живые.
- Дыши и представляй, как с каждым выдохом напряжение уходит по этим корням в землю.
- А с каждым вдохом ты вбираешь покой и силу.

Побудь так 3–5 минут. Это вернёт ощущение «я здесь, я в порядке».



Практика

Безопасное место

Эту практику используют в терапии травмы и КПТ, чтобы помочь телу вернуть ощущение покоя.

Закрой глаза и представь место, где тебе абсолютно спокойно. Это может быть реальное место из детства или воображаемый уголок: домик у моря, лесная поляна, берег океана.

- ✓ Что ты там видишь?
- ✓ Какие звуки слышишь?
- ✓ Какой там воздух? Какой запах?
- ✓ Почувствуй, что ты там в полной безопасности. Никто не тронет. Никто не осудит. Здесь твой покой.

Побудь в этом месте столько, сколько нужно. И знай: этот островок — твой. Ты можешь возвращаться в него в любой момент, просто закрыв глаза.



Практика Тряска

После сильного испуга животные трясутся — так они сбрасывают напряжение. У нас заложен тот же механизм, просто мы о нём забыли. Поставь ноги на ширине плеч и начни мягко трясти кистями, руками, плечами, всем телом. Позволь телу двигаться хаотично. Всего пара минут — и ты почувствуешь, как уходит лишнее.

Контрастное умывание

Мягкий способ разбудить парасимпатику через блуждающий нерв. Умой лицо прохладной водой, поддержи запястья под струёй, обдай ноги прохладной водой после тёплого душа.



Практика Сканирование тела

Ляг на спину, закрой глаза. Пройди вниманием от пальцев ног до макушки. Где тепло? Где напряжение? Где пустота? Не пытайся ничего менять — просто замечай. Эта практика учит слышать своё тело и возвращает контакт с собой.

Намасливание

Нанеси на тело масло или крем. Медленно, с вниманием. Почувствуй, как кожа принимает заботу. Это не про гигиену — это про «я касаюсь себя с любовью». Для тех, кто долго не любил своё тело, это может быть непросто. Но это исцеляет.



Окситоцин — гормон, который связан с доверием и близостью. Он снижает уровень кортизола и помогает телу поверить в безопасность.

Простые способы выработать окситоцин:

- ✓ Объятия. Долгие, кожа к коже. Можно обнять себя, ребёнка, питомца или мягкую игрушку.
- ✓ Массаж, спа, джакузи — помогают телу отпустить напряжение.
- ✓ Смех с друзьями — отличный источник окситоцина.
- ✓ Добрые дела — даже маленькая помощь кому-то согревает изнутри.

Выбери один из предложенных способов помощи телу и попробуй внедрить его в свою жизнь на этой неделе 😊

Возможно, прямо сейчас ты еще не чувствуешь благодарности к своему телу. Это нормально, не нужно заставлять себя. Начни просто заботиться о нем, а любовь придет в процессе.



ГЛАВА 4



СОЗДАЕМ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ



Глава 4. Создаем пространство для восстановления

Когда внутри хаос, вокруг нас часто происходит то же самое.

Иногда мы неделями откладываем уборку. Перестаем замечать вещи, которые давно перестали радовать.

Живем среди предметов, к которым давно не испытываем никаких чувств.

Когда нет сил внутри, редко появляются силы на пространство вокруг.

Но происходит удивительная вещь.

Стоит постепенно навести порядок вокруг себя — и внутри тоже становится немного легче.

Я замечала это много раз. И на себе, и на своих клиентах.

Порядок снаружи - порядок внутри.

Когда мне тяжело, я всегда начинаю с дома.

Потому что каждая ненужная вещь словно продолжает занимать место.

На полке. В шкафу. В голове.



Мне нравится задавать себе простой вопрос.

Если бы я увидела эту вещь сегодня впервые, захотела бы оставить ее в своей жизни?

Если ответ нет — значит, пришло время отпустить.

Возьми ее в руку и почувствуй - что тело подсказывает про эту вещь? Тебе приятно с ней? Она вызывает положительные ощущения? Или от соприкосновения чувствуешь сжатие и напряжение?

Выкинь старые вещи, одежду без чувства жалости. Особенно те, что связывают с негативными людьми. Освободи свое пространство. Ты заслуживаешь жить среди вещей, которые радуют.

Постирай шторы. Помой пол, зеркала.

Я обожаю выкидывать лишнее, старое, то чем не пользуюсь. Это всегда такой заряд энергии дает!



Не пытайся сделать всё сразу.
Выбери одну полку. Один ящик. Одну комнату.
Иногда, освобождая место в доме, мы
неожиданно освобождаем место и для новой
жизни.

И предложу тебе интересную идею – создать
свой **островок спокойствия**.

Собери вокруг себя вещи, рядом с которыми
ты чувствуешь тепло и безопасность.

Пусть дома появится маленькое место,
которое будет напоминать тебе: здесь можно
выдохнуть.

Например:

- любимая кружка и вкусный чай;
- теплый плед или носочки;
- свеча;
- эфирное масло (лаванда для расслабления,
бергамот для снятия напряжения, ладан
для спокойствия)
- книга;
- расслабляющая музыка;
- фотографии;



ГЛАВА 5



ОТПУСКАЕМ ОБИДЫ



Глава 5. Отпускаем обиды

Есть вещи, которые продолжают жить внутри нас даже тогда, когда события давно закончились.

Иногда человек, который причинил боль, уже давно живет своей жизнью.

А мы продолжаем снова и снова возвращаться к тем разговорам.

Спорим.

Доказываем.

Обижаемся.

Надеемся, что однажды всё станет по-другому.

Обиды редко наказывают другого человека. Зато продолжают причинять боль тому, кто их носит.

Именно поэтому сегодня мы будем понемногу освобождать место от обид внутри себя.

Практика

Для нее тебе понадобится свеча и пару листов А4.

Зажги свечу и пока она горит - бери бумагу и пиши:



Я обижена на.. за то, что он/она (описываешь ситуацию)

Я ненавижу ...за то, что он/она (описываешь ситуацию)

Я считаю, что .. делает неправильно, потому что (описываешь ситуацию)

И так пишешь всех, на кого обижена, чем больше людей вспомнишь - тем лучше.

После того как выписала по максимуму всех и все ситуации, пиши:

«На все свобода воли человека. Каждый поступает так, как считает правильным для себя. И это закон. Они живут своей жизнью и делают все по своей свободе воли. И имеют на это право. И я имею право жить по своей свободе воли. И делать так, как я считаю нужным. Свобода жизни у каждого своя. Так есть и так будет.»

Листы сжечь от пламени свечи и дождаться, когда свеча договорит полностью. Тушить ее не нужно.

Иногда уже после этой практики становится легче дышать.



ГЛАВА 6



ОТ СТРАХА К РЕСУРСУ



Глава 6. От страха к ресурсу

Эта глава полностью посвящена авторской практике с МАК картами из моей колоды «Пора».

Иногда мы настолько привыкаем жить из страха, что перестаем замечать это.

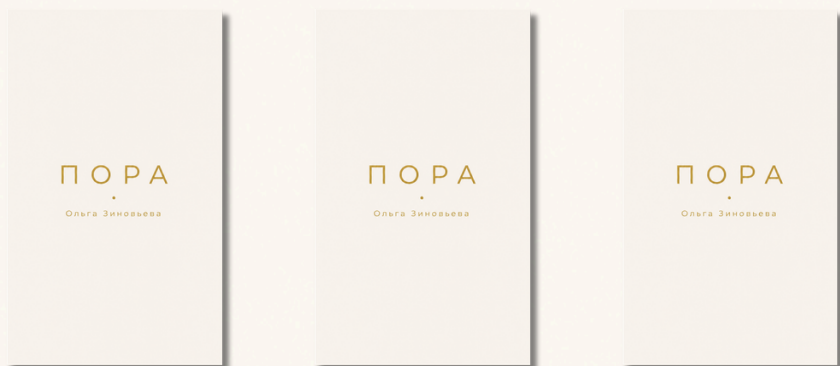
Сегодня я предлагаю тебе посмотреть на свое состояние немного иначе.

Эта практика поможет увидеть, что сейчас забирает твои силы, и выбрать то, что будет тебя поддерживать.

Для нее тебе понадобятся 2 листа А4 и ручка.

И время, минимум минут 30, чтобы никто не отвлекал.

Возьми первый листок. Выбери из закрытых карт ту, которая откликается:



Открывай выбранную карту:



ТЕНЬ • 43
Хаос



ТЕНЬ • 31
Страх



ТЕНЬ • 37
Вина

А теперь рассмотри - что изображено на карте?

Возможно, именно эта тема сейчас сильнее всего забирает твои силы.

1. Запиши что ты чувствуешь, глядя на нее
2. Смотри на свою карту и скользни вниманием в тело - что с ним сейчас? Где чувствуешь напряжение? Запиши
3. Поощурай-про что в твоей жизни эта карта? Запиши.



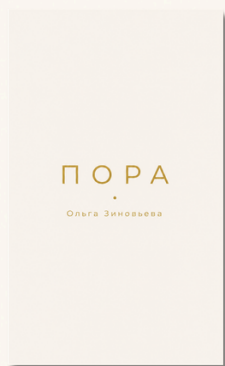
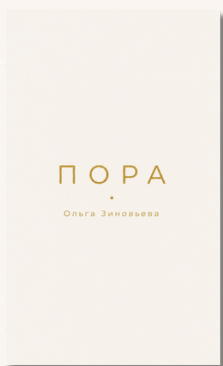
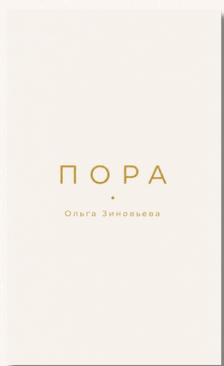
А теперь вставай на первый лист бумаги, закрывай глаза, включи этот трек и слушай мой голос ▾

 Трек на 1 листок

2 часть практики

Не переходи дальше, пока не послушаешь, давай проживем все эти эмоции через тело!

Как только послушала - сойди с листка, бери второй лист бумаги и выбирай новую карту - какая откликается из этих трех?



Посмотри на выбранную карту:



СИЛА • 11
Любовь



СИЛА • 05
Тишина



СИЛА • 04
Интуиция

1. Запиши что ты чувствуешь, глядя на нее
2. Почувствуй какие ощущения в теле, когда ты смотришь на карту
3. Запиши-как именно этот ресурс поможет тебе и как ты можешь внедрить его в свою жизнь

А как напишешь - вставай на второй листок и включай второй трек, я уже жду тебя там 

 Трек на 2 листок

Как ощущения после практики? Я горжусь тобой! Обучая себя выбирать ресурс-делаешь свою жизнь счастливее



ГЛАВА 7



ЧЕСТНОСТЬ С СОБОЙ



Глава 7. Честность с собой

Есть один момент, которого мы часто избегаем, потому что страшно увидеть правду. Иногда мы настолько привыкаем жить "на автомате", что перестаем замечать, что именно делает нас несчастными.

Мы говорим себе:

«Потом»

«Сейчас не время»

«Надо потерпеть»

Но пока мы не увидим свою реальность такой, какая она есть, изменить ее почти невозможно.

Я предлагаю медленно и размеренно, с любопытством, ответить на все вопросы ниже.

Посмотреть, что реально тебя не устраивает в твоей жизни - отрезвляет и дает силу.

Наша задача - посмотреть на правду, зафиксировать этот факт, принять, решить какие действия следует сделать, чтобы исправить. Все! Без чувства вины и обесценивания, а с любовью к себе



Вопросы:

Про меня

- Что меня не устраивает в моем теле и внешности?
- Что меня не устраивает в моем поведении?
- Что я знаю о себе, но боюсь это признать даже себе самой?
- Я живу больше для себя или для других?
- Что я хочу для себя?

Про отношения

- Что меня не устраивает в отношениях с мужчиной?
- Что меня не устраивает в отношениях с детьми?
- Что меня не устраивает в отношениях с родителями?
- Что меня не устраивает в отношениях с друзьями?
- Что меня не устраивает в отношениях с коллегами?
- Что я делаю, потому что это нужно другим, а не мне?
- Зачем я беру ответственность за чужие жизни на себя?



Про мои решения и выбор

- Какие решения я принимаю, хотя знаю, что не должна их принимать?
- Что бы я сделала, если бы не боялась менять реальность?
- Что я делаю из того, что не хочу делать?
- Какие страхи меня останавливают от моих желаний?

Про мою жизнь сейчас

- Где моя энергия / фокус сейчас? Куда уходит моя жизнь?
- Достаточно ли я уделяю времени себе и телу?
- Почему я постоянно куда-то бегу? Чего я боюсь?
- Что произойдет, если я перестану все время спешить?
- Как я распоряжаюсь своим временем? Почему именно так?
- Часто я переживаю и испытываю тревогу за то, что от меня не зависит?

Про мое будущее

- Хочу ли я через год проснуться и жить точно такую же жизнь?



- *Как я буду чувствовать себя через год, если все будет так, как сейчас?*
- *Почему я до сих пор не там, где хочется?*
- *Во что я такое верю о себе и о мире, что не позволяет мне туда идти?*
- *Судя по моим верованиям, какого эмоционального опыта я избегаю?*

Если во время ответов стало грустно — все в порядке.

Очень часто грусть появляется именно тогда, когда мы наконец перестаем убегать от себя. Поблагодари себя за честность.

Она требует гораздо больше смелости, чем кажется.

Все эти вопросы нужны не для того, чтобы найти свои недостатки.

Они нужны, чтобы постепенно начать строить жизнь, которая действительно нравится именно тебе.



ГЛАВА 8



ДЕЛАЕМ ПЕРВЫЕ ШАГИ



Глава 8. Делаем первые шаги

Если ты дочитала книгу до этого места — я хочу сказать тебе спасибо.

Возможно, какие-то главы дались легко.

Какие-то вызвали сопротивление.

И изменения почти никогда не происходят в тот момент, когда мы что-то понимаем.

Они начинаются тогда, когда мы делаем действие.

Маленькие шаги помогут не сдаться на пути. А оглянувшись ты поймешь, что именно маленькие шаги каждый день и привели тебя к новой себе.

Одно небольшое действие, повторяемое каждый день, со временем меняет гораздо больше, чем сотня инсайтов.

А действиями займемся прямо сейчас 🚀



Запиши, пожалуйста, ответы, по 3 пункта на каждый вопрос:

- *Что я могу сделать, чтобы улучшить свое состояние и здоровье?*
- *Что я могу сделать, чтобы управлять своими эмоциями и реакциями?*
- *Что я могу сделать, чтобы развивать свой интеллект и ресурсное мышление?*
- *Что я могу сделать, чтобы жить еще изобильнее/больше зарабатывать?*

Выпиши из всех вариантов по одному варианту и составь себе план на день.

Это может выглядеть так:

- Медитировать каждый день
- Ежедневно ходить пешком 20 минут
- Сеансы психолога раз в неделю
- Читать 10 страниц книги каждый день
- Тратить 20 минут в день на поиск новых клиентов



Не выбирай сразу десять новых привычек.
Выбери по одному маленькому действию.
Такому, которое ты действительно сможешь
выполнить уже завтра.
Лучше пять минут каждый день, чем два часа
один раз в месяц.

И, пожалуйста...
Не стремись сделать всё идеально.
Если после этой книги в твоей жизни появится
хотя бы одна новая привычка...
Хотя бы один честный разговор...
Хотя бы пять минут заботы о себе каждый
день...
Значит, ты уже начала двигаться.
А это гораздо важнее, чем кажется.
Спасибо, что прошла этот путь вместе со
мной.
Я искренне надеюсь, что однажды ты
откроешь эту книгу снова и поймешь,
насколько далеко уже ушла от того состояния,
в котором начинала ее читать.
Береги себя.
И помни.
Даже самый длинный путь начинается с
одного шага.



От автора

Даже в самые темные времена свет продолжает жить. Внутри тебя.

И когда ты вновь поворачиваешься к нему, начинается новая глава твоей жизни.

Если во время чтения ты узнала себя и почувствовала, что хочется пойти в работу глубже, я буду рада пройти часть этого пути вместе с тобой.

Иногда достаточно одной встречи, чтобы наконец увидеть ситуацию по-новому.

Для записи на сессию/или задать вопрос пиши мне:

Мах

Телеграм

Или сканируй QR коды



Если книга оказалась для тебя полезной, не закрывай ее сразу.

Подпишись на мои **социальные сети** — там я регулярно делюсь мыслями и практиками, которые помогают строить жизнь, которая нравится.

Instagram (запрещена в РФ)

VK

Telegram канал

Сайт

Жду новых встреч с тобой!

С теплом,

Ольга Зиновьева

