

П Р И Л О Ж Е Н И Е

ПСИХОЛОГИЯ
PSYCHOLOGIES
найти себя и жить лучше

Бесплатное приложение к № 24 Psychologies, февраль 2008

Не может продаваться самостоятельно



дней,
**чтобы начать
меняться**

ПОЛЕЗНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Иллюстрации: Лионель Кешлен (Lionel Koechlin). Подготовили: Паскаль Сенк (Pascale Senk), Ксения Киселева

П Р И Л О Ж Е Н И Е

ПСИХОЛОГИЯ
PSYCHOLOGIES
найти себя и жить лучше

Бесплатное приложение к № 24 Psychologies, февраль 2008

Не может продаваться самостоятельно



дней,
**чтобы начать
меняться**

ПОЛЕЗНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Иллюстрации: Лионель Кешлен (Lionel Koechlin). Подготовили: Паскаль Сенк (Pascale Senk), Ксения Киселева

30

дней,
чтобы начать
меняться

Ваша жизнь складывается скорее удачно. Но когда вы задумываетесь о ней, то чувствуете, что вас затягивает **рутина**. Или, напротив, дела идут из рук вон плохо, но вы не знаете, с какого конца начать, **как приступить** к устранению разнообразных причин вашей

неудовлетворенности жизнью.

В обоих случаях вам **придет на помощь этот дневник**. Его разработала и подготовила французский психолог Изабель Фийоза, которая уже давно размышляет над тем, благодаря чему мы сможем **лучше чувствовать себя** в повседневной жизни. Задача этих упражнений – помочь вам запустить внутренний **процесс обновления**. Вновь открыть в себе способность удивляться и в конечном счете обрести второе дыхание. С этой целью мы предлагаем вам **одно задание на каждый день...** и свободные странички, где вы сможете записать свои впечатления и ощущения. Эти небольшие упражнения позволяют лучше осознать свое тело, перестать замыкаться в себе, научиться доставлять себе удовольствие... Только имейте в виду: недостаточно просто прочесть эти упражнения, чтобы убедиться в их эффективности. Их следует **делать по-настоящему!**

Чтобы поощрить себя в этом начинании, предлагаем вам начать сначала, а именно заключить честный **договор с собой**. Почему? Потому что все

мы имеем привычку действовать в основном тогда, когда чувствуем себя связанными принятым обязательством. Чтобы **ежедневно делать записи** в этом дневнике, выберите свою любимую ручку. Используя предмет, который вам дорог, вы подчеркнете **значение, которое вы придаете себе** и этим мгновениям наедине с собой. А увидев эту ручку на письменном столе, вы сразу вспомните о том, что пора сделать **ваше сегодняшнее задание**.

Итак, возьмите ручку и отметьте свое решение:

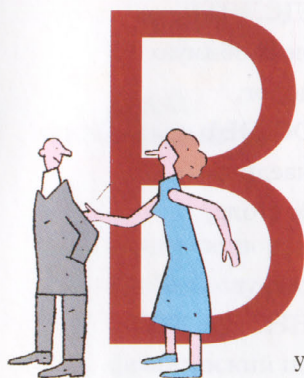
- ☐ Я берусь за дело всерьез и буду каждый день выполнять предложенное задание.
- ☐ Я себя знаю и обещаю сделать хотя бы половину.
- ☐ Посмотрим, я берусь выполнять эти упражнения, когда мне этого захочется.
- ☐ По-моему, упражнения довольно дурацкие... но, может быть, я к ним еще вернусь и подумаю.

Теперь, когда решение принято, вы **значительно яснее** понимаете, какую позицию занимаете и насколько сильно желаете перемен. Это уже хорошее начало. Счастливого вам пути... в собственной приятной компании!

ПАСКАЛЬ СЕНК



ИЗАБЕЛЬ ФИЙОЗА
(Isabelle Filliozat) – психолог и психотерапевт, автор книг «Ум сердца» («L'intelligence du coeur», Marabout, 1998) и «Найти собственный путь» («Trouver son propre chemin», Pocket, 2004).



В течение дня я касаюсь руки троих людей – из тех, что не относятся к числу моих близких.

Прикасаясь к руке собеседника, вы устанавливаете с ним отношения товарищества, солидарности. Вы подаете ему сигнал, что вам с ним хорошо. И он в ответ может почувствовать себя комфортно с вами. Ваше касание утоляет его потребность в контакте – да и вашу тоже! Его пульс, как и ваш, замедляется. Физический контакт можно использовать без ограничений, сохраняя при этом уважение к человеку. И, что тоже немаловажно, вы вскоре заметите, что люди вдруг стали благосклоннее к вашим просьбам. (При этом будьте внимательны и кладите свою руку только на предплечье собеседника: рука, положенная на плечо, может быть воспринята как демонстрация власти, а по кисти можно гладить только очень близких людей.)

Что я сделал(а)

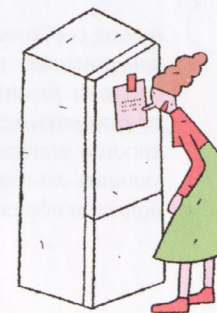
Что я ощутил(а)

Что я подумал(а)



Я прикрепляю позитивное утверждение (например, «Я имею право быть собой, у меня есть достоинство») к дверце холодильника. Такую же записку я кладу на свой рабочий стол и в течение дня повторяю про себя это высказывание несколько раз.

Негативные послания («Я ни на что не гожусь, у меня ничего не получится!»), с которыми мы нередко обращаемся к себе, возвращают в нас чувство неуверенности и сводят на нет все наши усилия. Такое саморазрушение не имеет оправданий. Давайте выстраивать такой внутренний диалог, который бы нас поддерживал и ободрял. Тогда мы будем и успешнее, и счастливее.



Что я сделал(а)

Что я ощутил(а)

Что я подумал(а)

Посреди разговора я отмечаю про себя расстояние между мной и каждым из моих собеседников.

В отношениях с людьми мы бессознательно соблюдаем свойственную нам дистанцию. Ее называют безопасной. Она определяется нашим личным опытом, но также и культурой, к которой мы принадлежим. Семья, корпорация, народ, этнос —

любое сообщество людей обладает собственной дистанцией, которая признается в нем адекватной. Истоки многих опасений и неприязни лежат именно здесь. Поэкспериментируйте. Что с вами происходит, если вы подходите ближе? Отстраняетесь? Если вы хорошо знаете себя и обладаете достаточной гибкостью, чтобы уважать дистанцию других, вы сможете почувствовать себя свободнее в общении с разными людьми.

Что я сделал(а)

Что я ощутил(а)

Что я подумал(а)

Я

слежу, чтобы ни одно негативное высказывание о других людях не сорвалось с моего языка.

Когда вас тянет сказать что-то неприятное другому или высказать осуждение, спросите себя, что именно вами движет. За осуждением часто скрывается какая-то подавленная потребность или эмоция. Вместо того чтобы критиковать окружающих, скажите ясно, чего вы хотите!

Что я сделал(а)

Что я ощутил(а)

Что я подумал(а)



Я

обращаюсь к трем незнакомым людям – на улице, в магазине, в кинотеатре...

Удача улыбается отважным, тем, кто легко заговаривает с людьми. Спросить, который час, или поговорить о погоде – это уже общение. И оно нам дает ощущение свободы и уверенности в себе.

Приняв решение заговорить в течение дня с тремя людьми, вы будете смелее, чем если ограничитесь только одним. Возможная неудача будет воспринята легче, а главное, вы увидите, что от раза к разу неловкость тает.



Что я сделал(а)

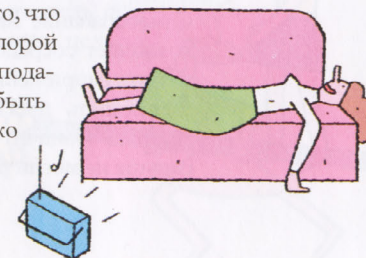
Что я ощутил(а)

Что я подумал(а)

Р

асслабиться, отвечая «нет»! Я решаю в течение этих двух дней делать только то, что мне хочется. Я уклоняюсь от всего обязательного. Я отменяю тягостный семейный обед или свидание, единственный смысл которого – сделать приятное другому.

Из-за неумения говорить «нет» мы позволяем себе попасть в плен обязательств – или того, что таковыми считаем. Вплоть до того, что порой забываем о собственных потребностях и подавляем собственные желания. Чтобы быть собой, надо вновь стать свободным. Крепко стоя на земле и ощущая силу позитивного послания вторника, настойчиво реализуйте свои потребности.



Что я сделал(а)

Что я ощутил(а)

Что я подумал(а)

К

Каждый час я трижды делаю глубокий вдох и выдох. На вдохе я надуваю живот, как воздушный шар, а на выдохе втягиваю живот.

Самоосознание начинается с дыхания. Глубокое дыхание позволяет сосредоточиться, насытить кислородом мышцы и снять напряжение. С самого раннего детства мы приучены сдерживать дыхание, чтобы подавлять плач или гнев. Дышать – значит восстанавливать контакт с тем, чего мы раньше не могли расслышать. Это пробуждает в нас жизнь.



Что я сделал(а)

Что я ощутил(а)

Что я подумал(а)

Я

Я преодолеваю один из своих обычных страхов (выступить на совещании, в одиночку войти в кафе и что-нибудь заказать, обратиться с просьбой к близкому человеку...).

Наши опасения ограничивают нас больше, чем мы думаем. Избегая сложных для нас ситуаций, мы отдаем себя во власть своих страхов.

Тем не менее имеет смысл все-таки действовать постепенно. Лучше поставить себе реальную цель, достичь которой относительно легко. Залог успеха – обращаться с собой бережно, но твердо. С каждой новой маленькой победой будет расти ваша уверенность в себе.



Что я сделал(а)

Что я ощутил(а)

Что я подумал(а)

Я

звоню по телефону трем своим друзьям и прошу сказать, что они ценят во мне больше всего.

Другие видят в нас достоинства, которые мы сами не всегда осознаем. Запишите то, что услышите! Как это ни парадоксально, легче обратиться с такой просьбой к трем близким людям, нежели к кому-то одному. С первым вы, возможно, будете немного стесняться, не сможете внятно объяснить, чего хотите, да и собеседник может быть поглощен другими вещами. Когда мы знаем, что предстоит задать один и тот же вопрос трем людям, наши ожидания по отношению к каждому из них делятся на три. Тогда и напряжение не будет таким сильным.



Что я сделал(а)

Что я ощутил(а)

Что я подумал(а)

С

егодня я включаю в работу свое тело. Я перехожу на бег, если на улице холодно, поднимаюсь по лестнице пешком, иду к метро дальней дорогой через парк... Я живу в своем теле. Я дышу и снимаю все зажимы.

Быть в ладу с собой – значит для начала хорошо себя чувствовать в собственном теле. Но мы очень часто о нем забываем. А голове, наоборот, даем слишком много воли: непрерывно перебираем свои заботы, планируем будущие дела... Чтобы дать уму хоть немного отдохнуть, сосредоточимся на теле. Чувствовать свои мышцы, ощущать усилия, дышать – это настоящий глоток кислорода для нашего мозга.



Что я сделал(а)

Что я ощутил(а)

Что я подумал(а)



а работе, дома или с друзьями я решаю выразить свой гнев.

Выражать свой гнев – значит говорить о себе, а не о других. Облечь в слова свою неудовлетворенность или свою потребность. Рискнуть встретиться лицом к лицу с тем, кто причинил нам боль, и тем самым лишить его власти над нами. Признавая конфликт и разрешая его, мы не только улучшаем наши отношения с другими, но и повышаем самооценку. Подавленный гнев может вызывать головную боль, боли в спине, тревогу...

Что я сделал(а)

Что я ощутил(а)

Что я подумал(а)



возвращаюсь мыслями к моим детским мечтам. Что я с ними сделал(а)?

Кому-то удастся осуществить детские мечты, но многие их уже давно похоронили. «Нет времени, надо подходить к делу серьезно, быть в строю...» Но у нас только одна жизнь. Наши детские мечты говорят нам о наших глубинных чаяниях, о наших ценностях, о нас самих. Осуществить что-то из того, о чем мы мечтали в детстве, – значит придать жизни цельность. Вы обещали себе завести собаку? Заняться танцами? Стать космонавтом? Пусть ваши детские мечты поведают о вас и о том, что вам нужно для счастья.



Что я сделал(а)

Что я ощутил(а)

Что я подумал(а)

К

Каждый час я обращаю внимание на свою позу и делаю глубокий вдох.

Часами скрещенные ноги, сгорбленная спина, осанка, которая мешает дышать... Подчас мы застаем себя в очень неудобных позах.

Наши физические зажимы отражают зажимы психические: они помогают нам сдерживать порыв, скрыть беспокойство, обуздать эмоцию, смягчить внутренний конфликт. Наши позы выдают наше стрессовое состояние, но в то же время и поддерживают его. Чтобы уменьшить напряжение в жизни, надо отнестись к положению своего тела внимательно.



Что я сделал(а)

Что я ощутил(а)

Что я подумал(а)



В течение дня я говорю трем людям, почему я их ценю.



Делать комплименты, выражать свои позитивные эмоции по отношению к кому-то — значит впустить в свое сердце чувство близости и укрепить связь с человеком. Парадоксальность этого упражнения в том, что в плане самоуважения прежде всего выигрываете вы сами! Так как, отдавая, мы получаем больше.

Что я сделал(а)

Что я ощутил(а)

Что я подумал(а)

С

егодня я посвящаю своим близким больше времени, чем обычно.

Каков ваш главный приоритет в жизни? Работа, покупки или ваши дети? Хозяйство или любовь? Мы до

обидного часто склонны пренебрегать тем, что на самом деле для нас важнее всего, — теми, кого мы любим. Подумаем об этом начиная с сегодняшнего дня. И будем помнить: единственное, о чем мы станем жалеть даже в раю, это о том, что мы недостаточно любили.



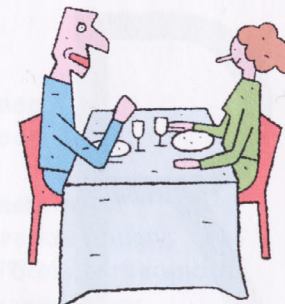
Что я сделал(а)

Что я ощутил(а)

Что я подумал(а)

Я

закрываю с собой маленькое пари. Я приглашаю пообедать человека, в присутствии которого родею.



Первый шаг — самый трудный, но мы всегда остаемся в выигрыше, делая шаг навстречу другим. Мы боимся их до тех пор, пока не знаем их. Отвлекитесь от мысли быть отвергнутыми, от тревоги о том, что можете оказаться не на высоте, и сосредоточьтесь на человеке, которого приглашаете. Расспросите его о его жизни, проявите к ней интерес... Но не забывайте говорить и о себе.

Что я сделал(а)

Что я ощутил(а)

Что я подумал(а)

Я

**делаю над собой усилие и вновь
пробую еду, которая мне не нравится.**

Наши вкусы определяются нашими эмоциями... и теми воспоминаниями, которые у нас связаны с определенным блюдом. Пельмени готовила бабушка, а тушеная капуста напоминает о школьной столовой... Нам действительно не нравятся именно манная каша и гороховый суп или на самом деле мы не любим в первую очередь то, что они для нас олицетворяют? Отказываться от какой-то еды – один из способов говорить «нет» бабушке, тете Маше, учителям, родителям... Давайте освободимся от этого неосознанного автоматического самоограничения, которое мешает нам открыть для себя новые вкусы.



Что я сделал(а)

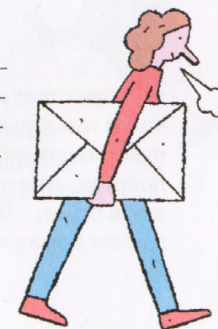
Что я ощутил(а)

Что я подумал(а)

Ч

**тобы залечить нанесенную
в прошлом рану, я звоню тому,
кто причинил мне боль, и говорю
с ним об этом. (Я также могу
написать письмо.)**

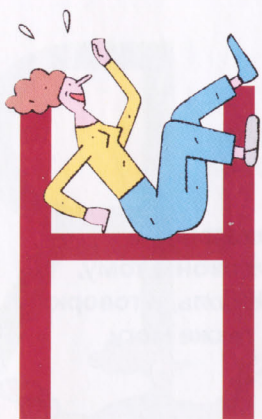
Какое-то упражнение этой недели далось вам особенно трудно, вызвало страх? Возможно, вам мешает рана, полученная в прошлом. Чтобы отыскать ее, позвольте себе испытать «блокирующую» эмоцию, проникнуться ею – и вспомните: вы уже ощущали подобное раньше... Чтобы исцелиться, решитесь выразить свои чувства и – почему бы и нет? – еще раз поговорить о них с тем, кто сделал вам больно.



Что я сделал(а)

Что я ощутил(а)

Что я подумал(а)



несколько раз в течение дня
я вспоминаю о том, чтобы
расслабить мышцы лица,
улыбнуться...

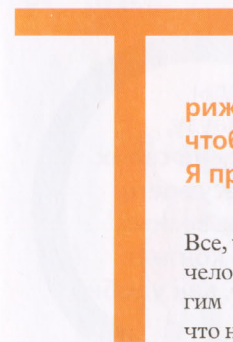
Улыбаясь, мы мысленно транслируем себе информацию: «Я счастлив(а), все хорошо». В ответ на это мозг в свою очередь

посылает телу сигнал расслабиться. Тогда счастливые воспоминания и приятные чувства становятся для нас доступнее. Вы будете чувствовать себя спокойнее, если столкнетесь с возможными трудностями, вам легче будет решать проблемы... Другие улыбнутся вам в ответ... Все это идет вам на пользу! Улыбка и впрямь преобразует повседневную жизнь.

Что я сделал(а)

Что я ощутил(а)

Что я подумал(а)



рижды за этот день я пользуюсь случаем,
чтобы пообщаться с коллегами, соседями...
Я предлагаю тему для разговора.

Все, что имеет отношение к человеку, не чуждо и другим людям. Говоря о том, что нас волнует, – будь то политика, воспитание детей, личная

жизнь или отношения с начальством, – мы тем самым передаем информацию и делимся эмоциями. Помимо содержания беседы сам факт словесного обмена благотворно действует на обе стороны. Введите мяч в игру хотя бы три раза, ведь пас принимают не всегда... И в этом нет ничего страшного!



Что я сделал(а)

Что я ощутил(а)

Что я подумал(а)



о меньшей мере трижды за этот день я делаю паузу, чтобы сосредоточиться на своих ступнях. Я чувствую вес своего тела, опирающегося на землю, кожей стопы ощущаю контакт с подошвой, чувствую, как удобна моя обувь...

Сосредоточить внимание на подошвах ног – прекрасный способ снизить стресс, успокоить стук своего сердца. Кроме того, ступни – место нашего соприкосновения с землей, с материей конкретного, с собой. Если мы стоим на ногах крепко, то будем устойчивее к давлению обстоятельств.

Что я сделал(а)

Что я ощутил(а)

Что я подумал(а)



егодня я воздерживаюсь от чего-либо по собственному выбору.

Табак, сахар, алкоголь, кофе, телевизор, телефон или интернет... Наши потребительские привычки отражают недостаточное внимание к себе. Часто они служат еще и рефлекторным защитным механизмом. Привычное потребление помогает нам почувствовать себя в большей безопасности, отвлекает от тревог, но не излечивает их. В этом отношении оно скорее сковывает нас, нежели освобождает. Воздерживаясь время от времени от какого-то продукта или занятия, мы можем определить меру своей зависимости и вновь обрести свободу.

Что я сделал(а)

Что я ощутил(а)

Что я подумал(а)



смотрю на небо. Там звезды, даже если я их не вижу.

Вы увидите, как меняет ваш день это сознание бесконечности Вселенной. Память о звездах, всегда сияющих над головой, позволяет нам не «витать в облаках», но твердо стоять на земле, имея «широкоугольное» внутреннее зрение. С его помощью можно найти интересный ракурс в осознании себя и других. Это помогает легче дышать, яснее понимать, что все относительно, смотреть на вещи шире...

Что я сделал(а)

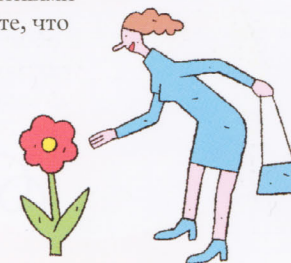
Что я ощутил(а)

Что я подумал(а)



от и настало время подвести итоги. Что я теперь умею и что изменилось во мне за прошедший месяц? Я выясняю, от чего еще мне стоит освободиться или что в себе улучшить.

Перечитайте то, что вы написали. Вы помните тот договор, что заключали с собой? Если вы брались сделать лишь несколько упражнений, остаются все остальные, которые можно выполнить в своем ритме. Возможно, вам захочется повторить задания, которые показались вам особенно приятными и полезными... или попытаться еще раз сделать те, что давались вам с трудом. Следите за тем, как идут ваши дела. Отважившись на перемены, вы сделали самое сложное. За это время ваши отношения с собственным телом, дыханием, прошлым и другими людьми уже изменились... Если вы и дальше будете внимательны к себе, перемены могут продолжиться. Возможно, вы неожиданно обнаружите свои новые успехи!



МЕНЯЙТЕСЬ В РЕЖИМЕ ОНЛАЙН

Присоединяйтесь к форуму «Месяц перемен» на нашем сайте: здесь вы сможете каждый день узнавать новое задание, а на форуме – делиться тем, что вы почувствовали, что вам удалось и что показалось трудным на этом увлекательном пути, ведущем к обновлению.

www.psychologies.ru