

ЄВГЕНІЯ КРИВКО

# 10 КРОКІВ ДО СЕБЕ

КОРОТКА ІНСТРУКЦІЯ З ПРИЙНЯТТЯ СЕБЕ

Усім, хто шукає внутрішньої гармонії



# ЗВЕРНЕННЯ ДО ЧИТАЧІВ

---



Спочатку цей посібник було задумано, як короткий чек-лист, який можна прочитати за 3 хвилини. Але в процесі написання я зрозуміла, що виходить занадто поверхово, і зовсім не розкриває те, що я хочу донести.

Тому я додала до кожного пункту чек-листа більш докладне пояснення, ніж планувала.

Потім, для закріплення матеріалу я додала до кожного з 10 кроків домашні завдання. Можливо, не всі вони виявляться тими практиками, які ви захочете впровадити у свою повсякденність. Але я дуже рекомендую спробувати їх зробити, а потім вже вирішити, відгукується вам чи ні.

Також в кінці кожного пункту є шпаргалки – статті на моєму блозі, які більш детально розкривають теми і завдання, описані в даному пункті. Щиро вірю, що ви знайдете в них багато корисного.

Перші три кроки є, на мій погляд, найважливішими – після них проходити наступні кроки буде легше, а ще буде зрозуміліше, навіщо це потрібно. При цьому всі кроки так чи інакше перетинаються і переплітаються між собою. Тому що в житті, як і в роботі нашого організму, все пов'язано. І якщо поступово впроваджувати ті зміни, про які я пишу в цьому посібнику, якість життя обов'язково вийде на новий рівень.

Приємного читання!

З повагою,  
Євгенія Кривко

# ЩО ТАКЕ «ЛЮБОВ ДО СЕБЕ» ТА «ПРИЙНЯТТЯ СЕБЕ»?

З кожної праски лунає "Полюбіть себе!", "Прийміть себе!" Так, ніби це панацея від усіх хвороб. І в якомусь сенсі це дійсно так.

Але як саме це зробити?



*В гуманістичній психології під прийняттям себе мається на увазі, що у людини "Я-реальне" збігається з "Я-ідеальним". Тобто те, яка я є, збігається з тим, якою би мені хотілося бути. По факту, це внутрішня гармонія.*

Мені здається, щоб розібратися, найпростіше порівняти любов до себе з любов'ю матері до дитини.

Свою дитину я знаю все її життя.

- Я знаю, що їй подобається, а що – ні.
- Я бачу, коли вона засмучена, і намагаюся зрозуміти, в чому справа.
- Я підтримую і підбадьорюю його, коли вона вчиться чомусь новому.
- Мені шкода її, я співчуваю їй, коли в неї щось не вийшло.
- Я плачу разом з нею, якщо їй дуже боляче.
- Я обіймаю її і тримаю її за руку, коли вона чогось боїться.
- Я відчуваю, якщо вона бреше, і хочу почути від неї правду.
- Я вчу її захищати себе, коли хтось її ображає.
- Я знаю, від чого вона отримує задоволення, і мені в радість часом її балувати.
- Я веду його до лікаря, коли він погано почувається, а не даю пігулки без розбору.



**Поміркуйте, чи так ви ставитеся до себе??**

Коли я люблю себе, я розумію, що я важлива і цінна БЕЗУМОВНО. Незалежно від того, що думають і говорять про мене інші люди, і незалежно від того, що вони до мене відчують. Незалежно від того, чи досягла я якихось вершин, чи є у мене те, чим можна хвалитися. Незалежно від того, які риси характеру я маю і якими речами володію.

## Чому так важливо прийняти та полюбити себе?

---

По суті, приймати себе – це ставити на перше місце у своєму житті свої потреби і бажання, піклуватися про своє внутрішнє благополуччя. З цього стану значно легше і працювати, і вчитися новому, і виховувати дітей, і будувати відносини з коханими, і жити повноцінним життям.

Любов до себе – це та опора, яка завжди з вами. Вона нікуди не дівається із втратами, розчаруваннями та невдачами, які трапляються в нашому житті. Це здатність знаходити в собі внутрішній спокій і впевненість, навіть коли зовнішні обставини хиткі та непередбачувані.

## Що робити, щоб прийти до цього?

---

Далі я приведу покрокову інструкцію, як спробу в цьому допомогти.  
Поїхали!

# КРОК 1: БУДЬТЕ ЧЕСНІ (ІЗ СОБОЮ ТА З ІНШИМИ)

---

Величезну кількість енергії ми витрачаємо на те, щоб закривати очі на щось, прикидатися і обманювати самих себе і інших. Ми цього не відчуваємо, але всередині напружуємося щоразу, коли є необхідність щось приховати, збрехати, «прикрасити».

Знаєте, що в цьому найприкріше?

Більшість з нас робить усе це несвідомо. В автоматичному режимі. Тому що з дитинства нас вчать «мовчання – золото», «іноді краще жувати, ніж говорити», «розумна жінка знає, коли промовчати».

А скільки разів ми говоримо своїм дітям «потерпи», тому що саме так ставилися і до нас? Тому що саме так ми самі навчилися терпіти. Заради того, щоб бути хорошими, коханими, потрібними... для когось іншого, але не для себе.

Ще більше ми напружуємося, коли намагаємося довести щось світові, діємо з бажання відповідати статусу або показати, що ми не гірші, що ми теж успішні і щасливі. І це теж часто неусвідомлювані бажання, не підкріплені реальними потребами.

*Коли я кажу «напружуємося», це НЕ образний вислів. Я маю на увазі цілком конкретне, фізичне напруження, зміна стану тіла.*



*Зверніть увагу, як твердне живіт, коли ви з кимось сваритеся – природна реакція на атаку, тобто тіло готується до бою. Або стискаються губи і напружується горло, коли не можете повноцінно відповісти кривдникові – захисна функція тіла, означає, що вижити важливіше, ніж «вдарити у відповідь».*

*Ці моменти мають властивість накопичуватися в тілі.*

Напруга, яка таким чином накопичується, виливається двома способами:

1. Спалахи емоцій, за якими неминуче слідує почуття провини або розгубленість («Навіщо я це наговорила?», «Що на мене найшло?», «Нерви нікуди не годяться!», «Блін, навіщо я на нього накричала?»)
2. Психосоматичні захворювання.

Крім того, ця напруженість впливає на нашу продуктивність: ми набагато швидше втомлюємося, часом прокидаємося вранці вже втомленими.

## Що робити?

---

Хотіла б я написати «Почати говорити правду», але проблема в тому, що правда у кожного своя. І вибачте за тавтологію, але це правда :)

Кожен з нас бачить світ через павутину, в якій тісно переплетені переконання, страхи, установки – як свої власні, так і нав'язані батьками або іншими авторитетами.

Тому найкраще, що ви можете зробити в контексті чесності з собою, це **припинити жити на автоматі**. Ловити себе на неадекватних реакціях і намагатися розібратися, що саме вас до них призвело. Називати свої почуття конкретними словами та НЕ присвоювати їм оцінки «погано» або «добре». Тому що немає поганих і хороших почуттів, ви маєте право відчувати ВСЕ.

Розумію, складно ось так взяти і відразу почати ловити себе на спробах здаватися краще. За ними можуть ховатися травми, з якими зможе допомогти тільки психотерапевт.

Але якщо звертатися до фахівця поки що немає бажання або можливості, психологи рекомендують вести щоденник.

Під час записування думок задіяні інші мозкові центри, ніж під час звичайних роздумів. Ведучи записи, ми вчимося бути чесними з собою, бо який сенс писати неправду там, де ніхто, крім вас не буде читати?

*Дуже показовий випадок стався на одному з виступів всесвітньо відомого лайф-коуча Тоні Роббінса.*



*Коли Тоні робив доповідь, із залу пролунало запитання по темі. Спікер несподівано спустився зі сцени, підійшов до дівчини, яка задала питання, і сказав їй (так, щоб чув весь зал): «Ви – повна ідіотка». Дівчина остовпіла.*



*Тоді Тоні сказав: «Я перефразую: у вас зелене волосся». Дівчина у відповідь розсміялася, адже її волосся було зовсім іншого кольору. Роббінс спитав її: «Якщо ви знаєте, що я говорю про вас ТЕ, ЧОГО НАСПРАВДІ НЕМАЄ, чому образилися в першому випадку?»*

Точно знаючи і приймаючи правду про себе, я легше сприймаю все, що про мене можуть сказати (або подумати) інші. Усвідомлюючи причини своїх слів і вчинків, я відділяю свої справжні переконання від чужих, нав'язаних ззовні.

Я більше не дозволяю їм керувати моїми реакціями і визначати мою особистість. І коли я вловлюю ці зміни в собі, відпадає необхідність щось комусь доводити і жити за чужими правилами та шаблонами поведінки.

## ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Виконайте наступну вправу:

- Згадайте ситуацію, що сталася з вами недавно, від якої залишився неприємний осад і про яку ви думаєте досі.
- Запитайте себе «Чому мене це турбує?» Запишіть відповідь.

- Потім прочитайте написане і запитайте себе «А чому для мене це важливо?»  
Запишіть відповідь.
- І так трансформуйте кожну наступну відповідь в «чому» або схожі питання, наприклад, «Чому я почуваюся саме так?», «Чому я поводжуся так у цій ситуації?», «Навіщо мені це?», «Чи завжди я реагую саме так?», «На що це найбільше схоже?» і т.д..
- Як правило, приблизно на сьомому-восьмому наближенні приходить більш глибоке розуміння своїх реакцій і емоцій, і, як наслідок, полегшення.

В ідеалі – варто завести спеціальний блокнот і тримати його недалеко від себе, щоб робити вправу щоразу, коли відчуєте в цьому необхідність.

## **ШПАРГАЛКА**

### **Як вести особистий щоденник?**

# КРОК 2: відбудуйте свої кордони

---

Психологи класифікують особисті кордони по-різному: захисні і визначальні, фізичні та емоційні, сексуальні і матеріальні, жорсткі та слабкі і т.д.

За своєю суттю поняття здорових психологічних кордонів зводиться до вміння чути своє тіло.

Тіло завжди знає краще, що нам на користь, а що на шкоду.

*Найкраще це демонструють діти: коли в якийсь момент не хочуть іти на ручки, коли ховаються за маму чи тата від малознайомих дорослих, які намагаються з ними «подружитися», коли відмовляються від ліків або нової для них їжі.*



*На жаль, у процесі дорослішання більшість з нас не могла відмовитися від усього, чого ми не хотіли. Батьки нескінченно казали нам «потерпи», «їж, бабуся старалася для тебе», «поцілуй свого дядька, він же твій родич» тощо.*

Дорослішаючи, ми поступово глушимо голос тіла, щоб адаптуватися до життя в соціумі. Але в один прекрасний момент виявляємо:

- що взяли на себе занадто багато відповідальності, намагаючись догодити іншим;
- люди постійно втручаються в наше життя і дають поради, які нам абсолютно не потрібні;
- після спілкування з деякими «друзями» у нас лишається гідкий осад і відчуття втоми замість приємного післясмаку;
- нам стає тісно, у нас немає особистого простору і часу на себе.

Все це симптоми порушених особистих кордонів.

Але їх можна виявити і з іншого боку:

- коли я заходжу в закриту кімнату без стуку (нехай навіть це кімната дитини);
- коли я сама розкидаюся непроханими порадами;
- коли я займаюся сексом з чоловіком тільки для «галочки», ніби віддаючи борг;
- коли я отримую задоволення від сарказму і жорстоких підколів в сторону оточуючих.



**Як нав'язливі непрохані поради, так і жорстокі жарти – яскравий прояв так званої пасивної агресії. Це коли з тих чи інших причин ми не можемо висловити людині в обличчя все, що ми думаємо про неї або про її життєву ситуацію, і мозок шукає «обхідні шляхи». У підсумку виходить ефект плювка отрутою.**

Від того, чи розуміємо ми, де наші кордони і чи вміємо їх відстоювати, залежить і те, чи порушуємо ми чужі кордони.

## Що робити?

Важлива частина турботи про себе – вміти говорити «ні», коли ваше тіло відчуває в цьому необхідність. Мати сміливість ввічливо і твердо говорити про те, що вам не подобається у спілкуванні/співробітництві/стосунках. Прислухатися до тіла при будь-яких взаємодіях з оточуючими.

*Часом ми страждаємо через те, що хочемо допомогти нашим близьким і родичам (ніби з найкращих спонукань).*



*А ще буває так, що замість прямого чесного прохання про допомогу люди починають тиснути на жалість і закликати до совісті.*

*Пам'ятайте, це – маніпуляція, хай і несвідома.*

*Будь-яка допомога є допомогою тільки тоді, коли на це є внутрішній ресурс. Якщо ви допомагаєте з почуття провини або «тому що треба», не чекайте, що вашу допомогу гідно оцінять.*

## ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Особисті кордони щодо різних людей різні. Найпростіший спосіб визначити, коли їх порушують – виявити момент, коли при комунікації у вас з'являється агресія або роздратування.

У яких випадках ви відчуваєте необхідність захищатися/виправдовуватися або навіть «вколоти» іншого у відповідь на його слова або дії? Візьміть ручку і папір і напишіть по 2-3 речі, які викликають у вас такі почуття, для відносин:

1. З чоловіком
2. З дитиною
3. З батьками
4. З іншими родичами
5. З друзями
6. З колегами
7. З малознайомими людьми
8. З незнайомими людьми

Написали? Чудово.

А тепер уявіть ситуацію, в якій ви самі опинилися на місці цієї людини. Як би ви хотіли, щоб партнер по комунікації дав вам знати, що саме йому не подобається? Нагадую, що міркувати про це краще письмово.

# ШПАРГАЛКА

Особисті кордони: як їх визначати та захищати?



# КРОК 3: припиніть порівнювати себе з іншими

Думаєте, банальна порада? Тоді подивіться в налаштуваннях телефону, скільки часу ви проводите у соцмережах :)



*Інтернет докорінно змінив наше життя. Ми прокидаємося вранці, хапаємо телефон і дивимося, що цікавого відбувається у світі (нібито, щоб бути в курсі подій). Але бачимо тільки, хто що пише про свої успіхи та прибуткові проєкти, хто на яких островах відпочиває і які у когось слухняні прекрасні діти.*

*Підсумок: ми постійно (свідомо чи ні) порівнюємо себе з тими, хто, як нам здається, досяг успіху в якійсь важливій для нас сфері життя. Відчуваємо від цього різноманітну гаму почуттів – від заздрощів до безсилля.*

Соцмережі – це ілюзія. Ніхто не показує в них своє справжнє життя. Точніше, ніхто не показує всієї правди, ви не бачите загальної картини, бачите тільки світлі сторони і вкрай рідкісні моменти факапів (але тільки тих, які «успішно подолані»).


Тільки не поспішайте одразу ж засуджувати людей. Подумайте про себе: адже ми самі публічно ділимося тільки тим, що у нас викликає радість і гордість. Або тим, що викликає обурення, але тоді ми діємо на привернення уваги до ситуації, а не до нас самих.

Кому цікаво, як я чищу зуби вранці або витираю пил з меблів? Небагатьом. Адже це не такі вже й сильні емоції.

З іншого боку, якщо я стою на оглядовому майданчику хмарочоса і бачу приголомшливий вид, я обов'язково поділюся цим, тому що у мене самої від цього захоплює дух! Навіть якщо відбувається один раз в житті.

Є ще один нюанс, який доводить, що «залипання» в соцмережах – це брехня самому собі: ви не знаєте, яку ціну платить людина за свій «успіх».

Копнувши глибше, ви могли б роздивитися, що ця успішна людина (або ідеальна мати/люблячий чоловік і батько/завзятий мандрівник/досвідчений бізнесмен), можливо, поступається принципами, якими ви б ніколи не поступилися. Або жертвує тим, чим ви б не пожертвували ніколи. Або глибоко нещасний, незважаючи на всі блага. Або хворий.

 **Все, що я написала у цьому кроці, стосується не тільки соцмереж, але і в цілому комунікації з людьми. Ваші уявлення про життя колег, друзів, знайомих і навіть родичів (з якими ви не живете) ЗАВЖДИ відрізняються від фактичного стану справ.**

## Що робити?

---

Порівняння себе з іншими сильно знижує самооцінку, але найчастіше ми цього не усвідомлюємо. Просто в якийсь момент у нас з'являються думки на кшталт «Ну чому комусь все, а мені – нічого?», «За що така несправедливість?», «Де я звернула не туди?» і т.п. І це нормально. Але важливо ловити себе на цих думках і згадувати те, про що я писала вище в цьому і попередніх розділах.

Якщо говорити про конкретні, відчутні дії в цю сторону:

1) приберіть іконки соцмереж з першого екрану смартфона (так, у черговий раз автоматично взявши телефон, ви будете мати в запасі кілька секунд, щоб задати собі подумки питання «Навіщо я це зараз роблю?», «Чи потрібно мені це прямо зараз?», нагадати собі, що це погано впливає на мою самооцінку);

2) відмовтеся від пліток і домислювання. Обговорюючи інших людей і намагаючись робити висновки, виходячи з того, що ми про цих людей знаємо, ми тільки продовжуємо спотворювати реальну картину. Краще звернути увагу на те, чому це чіпляє вас, що саме викликає у вас бажання з кимось про це поговорити.

Дуже багато енергії витрачається на те, щоб щось комусь довести або показати, щоб «відповідати» заданій планці. Це відбивається на стомлюваності, здоров'ї та взаємовідносинах.

## ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Порівняння – необхідний для людини процес, він пов'язаний з механізмом виживання. Порівнюючи все, що відбувається навколо нас, мозок може відрізнити небезпечну ситуацію від безпечної та адекватно оцінити, чи є сприятливі умови для вчинення будь-яких дій.

Так, за інерцією, ми порівнюємо і себе з іншими. Щоб вийти з цього автоматизму, краще порівнювати своє «реальне Я» з «ідеальним Я».

1. Подумайте про різні ролі, які ви виконуєте в житті. У таблиці нижче я написала найпоширеніші, але ви можете додати туди ті, які є актуальними для вас.

Роль	Я реальне	Я ідеальне	Навіщо мені це?
Особистість			
Дружина			
Мама			
Колега			
Дочка			
Подруга			
Підприємиця			

2. У другому стовпчику напишіть по кілька описів вашого «реального Я» в цій ролі. Наприклад, в ролі мами я любляча і дарую подарунки, але вимоглива до навчання дитини.

3. У стовпчику «Я ідеальне» напишіть, якою б ви хотіли бути в цій ролі. Якщо важко знати образ, відновіть в пам'яті картинки з фільмів, де вам імпонують якісь персонажі.

4. Найважливіший стовпчик – «Навіщо це мені?» Якщо ваше «реальне Я» в цій ролі досягне ідеального образу, що це вам дасть? Які аспекти життя кардинально покращаться, якщо ці зміни відбудуться?

До кінця вправи ви з'ясуєте, які зміни дійсно варто втілити в життя, а які є надуманими, придатними для фото в Інстаграмі, але непридатними для реального життя.

## **ШПАРГАЛКА**

### **Як підвищити самооцінку?**

# КРОК 4: визначте, на що ви витрачаєте час

---

Чи часто ви вживаєте фразу «На це немає часу»? Щоб розуміти себе, необхідно знати, на що витрачаються ваші ресурси. Під ресурсами я маю на увазі і гроші, і час, і енергію. Про фінансову грамотність я не буду говорити тут – це дуже важлива, але велика, окрема тема. Однак час часто є ціннішим ресурсом, ніж гроші. Чи не витікає він крізь пальці?



*Час є завжди. Питання в тому, як ми його розподіляємо. Ми ходимо на роботу, розвозимо дітей по садках/школам/гуртках, забираємо їх звітти, купуємо продукти в супермаркеті чи на ринку, готуємо вечерю в кінці дня – ось і день закінчився!*

*Та насправді ми встигаємо ще дуже багато речей зробити на автоматі. Сидіти в соцмережах, читати мемчики, обговорювати в чатах і на форумах, хто що купив або приготував, щодня розмовляти по телефону з друзями і родичами... Все це НЕ погано! Але в помірних кількостях.*

Чому це важливо?

Пам'ятайте: чому ми приділяємо час, те для нас і пріоритетне. Ми завжди робимо вибір, на що витратити час, і критерієм цього вибору є наші цінності. Якщо це не так, ми перестаємо належати самі собі. Виникає відчуття, що ми живемо не своє життя, а чуже..

## Що робити?

---

На рівні повсякденних занять – повертати контроль над своїми діями. Виводити їх з автопілота, частіше задаючи собі питання: «Що я зараз роблю? Що я від цього отримую? Навіщо мені це?»

На більш глобальному рівні – визначити свої цінності і намагатися жити в злагоді з ними. Нижче, в шпаргалці, я привела статтю, яка по суті є покроковою інструкцією для визначення цінностей.

## ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Спробуйте протягом 5-7 днів вести щоденник: записуйте, що ви робите і скільки часу на це витрачаєте. Це зручно робити в нотатках телефону, тому що можна копіювати і вставляти повторювані дії. Такий щоденник допоможе:

- виявити «пожирачів часу»: ви чітко бачите, скільки проводите в соцмережах, скільки – обговорюючи новини з колегою на курилці, скільки в транспорті і т.д.
- визначити, на які сфери діяльності ви витрачаєте найбільше часу;
- зрозуміти, що виходить у вас легко і швидко;
- визначити комфортний для вас режим сну і неспання.

## ШПАРГАЛКА

Як визначити свої цінності?

Тайм-менеджмент без насилля над собою

# КРОК 5: дізнайтеся, що вас наповнює, а що виснажує

---

У попередньому кроці я згадала дуже важливий ресурс – енергію.

Існує умовний поділ енергії нашого тіла на фізичну і психічну, але ключове слово тут – «умовний». Тому що, коли ми переживаємо стреси і нібито витрачаємо тільки психічну енергію, насправді напружуються певні частини тіла.

Тут є дуже яскравий приклад – переживання страху (як справжнього, так і надуманого). Коли ми боїмося, спрацьовує один із механізмів виживання:

- «бий» – тіло готується до атаки: піднімаються плечі, напружується шия, стискаються м'язи живота, стискаються губи і зуби, частішає серцебиття, і навіть волосся на шкірі піднімається, тому що організм намагається «наїжачитися», щоб захистити себе;
- «біжи» – тіло намагається відхилитися назад: сутулиться спина, стискаються м'язи тазового дна, знову ж таки напружуються і піднімаються плечі;
- «завмири» – тіло старається стати непомітним, невидимим (прикидається мертвим, як опосум): затамовується подих і м'язи у всьому тілі кам'яніють.

І такий набір реакцій заготовлений у нашого організму для будь-якої емоції і будь-якого стресу. І тут необхідно розуміти, що навіть якщо стрес маленький і, здавалося б, несуттєвий, організм все одно на нього реагує якимось затисками у тілі.



*Похилого віку тато довго не брав трубку, коли я йому телефонувала – стрес. Начальник був не в настрої, і я потрапила під гарячу руку – стрес. Перенесли концерт, на який я хотіла піти – стрес.*



*На батьківських зборах посперечалася з однією з мам – стрес. Не кажучи вже про недосипання, сидячу роботу, фастфуди і нестачу свіжого повітря.*

На все це непомітно йде наша енергія. До 7-8 години вечора, коли звільняється час на хобі або проведення часу з сім'єю, ми відчуваємо себе повністю виснаженими.

## Що робити?

---

Відстежувати, **де ми втрачаємо енергію, а де набуваємо.**

Буває так, що після спілкування з другом, з яким «так рідко бачимося», я відчуваю себе вичавленою як лимон. Буває так, що прослуховування пари улюблених пісень з ранку заряджає мене позитивом на весь день.

Буває так, що робота в перспективному на перший погляд проєкті забирає всі мої сили ще до обіду. Буває так, що танці з дитиною змушують мене знову відчути себе живою і справжньою.

Буває так, що елементарне прибирання квартири займає у мене всі вихідні і псує настрій, і ніякі способи оптимізації цього часу не працюють. А буває так, що півгодинне заняття йогою дає мені відчуття маленької перемоги і стимул йти до більш значних досягнень.

По-різному буває.

Але якщо розуміти, що саме вас наповнює енергією, а що – забирає її, можна мінімізувати втрати і, відповідно, максимізувати наповнення.

## ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Погодьтеся, не можна сказати, що енергію забирає якась одна сфера життя цілком. Зазвичай це певні моменти, наприклад, настільна гра з дитиною радує і наповнює позитивними емоціями, а допомога дитині з уроками – сердить і забирає сили. Спілкування з одним клієнтом заряджає та мотивує, а з іншим – вичавлює всі соки.

Тому у вправі до цього кроку я рекомендую прописати основні сфери життя і заповнити кожну клітинку «Що наповнює» і «Що виснажує» двома-трьома заняттями. У таблиці нижче я написала сфери, які близькі мені, але ви можете якісь прибрати і дописати нові, актуальні для вас.

Сфера життя	Що наповнює	Що виснажує
Родина		
Оточення		
Здоров'я		
Робота		
Побут/домашні справи		
Дозвілля		
Навчання/розвиток		

## ШПАРГАЛКА

[37 способів отримати задоволення від життя](#)

[Психосоматика простими словами: чому ми хворіємо?](#)

# КРОК 6: визначте, чого ви хочете від життя

---

У разі, коли немає чіткого розуміння життєвих цілей і цінностей, з'являється відчуття «дня бабака». Коли я не розумію ні куди я живу, ні чого я хочу, ні навіщо все це.



*«Неосмислене життя не має смислу.»*

*(с) Ніколас Нассім Талеб*

Час, у який ми живемо, дуже динамічний, я б навіть сказала, гарячковий. Він більш стрімкий, ніж 30, 20 або навіть 10 років тому. Можливість у доли секунд обмінюватися інформацією/враженнями/грошима з різних точок планети породила безліч відволікаючих чинників.

Я не сперечаюся, що технологічний прогрес – це круто. Але психологічні кризи різного віку ніхто не скасовував. Просто тепер на додачу до того, що нас в ці періоди накриває, додається той факт, що ми не встигаємо навіть спокійно про це подумати.



*«Упахатися» – своєрідний символ радянського покоління наших батьків, який ми теж увібрали. Це спосіб не тільки захвати глибше в себе всі неопрацьовані травми і проблеми, а й показати себе гідним, успішним, гарним і заслуговуючим на любов, врешті решт. Багато хто живе так все життя і вмирає нещасним.*

*Але все не обов'язково має скластися саме так. Це не те, з чим варто миритися.*

У той момент, коли ми визнаємо, що емоційно вигоріли, ми нарешті починаємо шукати сенси. І це нормально – усвідомивши, що проживаєш не своє життя, прагнути знайти те, що заважає тобі проживати своє.

## Що робити?

---

В ідеальному світі я б сказала: «Візьміть відпустку на пару тижнів, поїдьте в ліс або до моря і поміркуйте про те, чого б вам глобально хотілося від життя». Але наші реалії не завжди дозволяють це зробити.

Тому в першу чергу слід зупинитися. Закрити очі, зробити глибокий вдих, потім видих. Повторити:)

Єдине, що здатне довго, якщо не нескінченно, підтримувати в нас мотивацію – це сильні, надихаючі цілі. Те, у що ми щиро віримо, допомагає нам не здаватися, навіть коли відчуваєш, що все погано. Але важливо визначити для себе, у що саме ми віримо.

У підсумку все зводиться до того, щоб ставити собі питання і чесно на них відповідати.

- Чого я хочу?
- Чим мені хочеться займатися?
- Від чого я отримую задоволення?
- Як виглядає мій ідеальний день?
- Чим би я займалася, якби мені не потрібно було заробляти гроші?
- Якою я бачу своє життя через 2-5-10 років?
- Що я буду робити, коли виростуть мої діти?

## ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Хороша вправа, щоб зрозуміти, чого хочеться – написати список із 100 бажань. Вона здається легкою, але приблизно після двадцятого бажання багато хто впадає в ступор. Це не страшно: список можна писати не весь одразу, а поступово, протягом декількох днів.



**У цій вправі є важливий момент. Бажання можна (і потрібно!) записувати будь-які, але, коли пишете матеріальне бажання, заодно подумайте: «Навіщо мені це?». Умовно: «Якщо я хочу Lexus, то навіщо?»**

## ШПАРГАЛКА

Постановка цілей: як досягати мети так, щоб не здохнути в процесі

# КРОК 7: усвідомлюйте свої емоції

---

Поговоримо про тригери?



*Тригер («спусковий гачок») – подія, ситуація, фраза або вчинок іншої людини, які вмикають у вас якусь перебільшену, неадекватну реакцію на те, що відбувається, затуманює розум. Тригер запускає певний шаблон поведінки, який, як правило, призводить до негативних наслідків у вашому житті.*

Коли ми не знаємо своїх тригерів, вони керують нашим життям набагато більше, ніж ми самі. Згадайте: як часто відбуваються, здавалося б, пересічні ситуації, в яких ви психуєте, починаєте кричати? Або жбурляєте предмети, хоча зазвичай ви ті ж предмети спокійно кладете/ставите?

Тіло реагує на тригер, приходячи в стан бойової готовності. Кров пульсує в скронях, ваші рухи стають різкіше і жорсткіше.

Наговорити уїдливих фраз, прийняти поспішні рішення, вдарити і наламати інших дров у такому стані – простіше простого.

З іншого боку, придушувати емоції – теж погано, адже це пряма дорога до психосоматики.

## Що робити?

---

Як знайти баланс?

1. Дізнаватися про свої тригери. Знати їх в обличчя, як ворога.

«Чому я в цьому моменті кричу? Що я зараз відчуваю в тілі? Що в цьому моменті мене чіпляє?»

Природно, що в сам момент критичної ситуації (перебуваючи в афекті), складно задатися такими питаннями. Але пізніше, взявши себе в руки, все це можна пропрацювати самостійно або з психотерапевтом. Чим раніше ви навчитеся розпізнавати ваші тригери, тим швидше вони перестануть впливати на ваші слова і вчинки.

2. Сповільнюватися і слухати себе. Тренуватися чути своє тіло.

Ми живемо в інформаційному шумі. Тиша стала цінністю. Дуже багато психологів говорять, що клієнти не здатні відповідати на запитання на кшталт «А що ти відчуваєш при цьому? Де це відгукується в тілі?» Тому що тільки в тиші ви чуєте свої бажання, свої думки, свої відчуття. **Тільки сконцентровано спрямовуючи свідомість в тіло, ви починаєте усвідомлювати свої протиріччя.**

Подивимося на ті ж соцмережі, на новини і прогнози: наскільки часто у вас виникає відчуття типу "Навіщо я зараз дізналася цю інформацію?"

Відстежувати свої тілесні та емоційні реакції – и це навичка, і є багато способів її тренувати. Це і грамотні фізичні навантаження, і тілесно-орієнтовані практики, і медитації. Існує безліч технік заземлення, завдяки яким ви відчуваєте себе більш стійкими до різноманітних стресів.

## ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Рекомендую спробувати те, що в медитації називають «скануючим диханням». На це знадобиться більш-менш тихе місце та 5-10 хвилин вашого часу.

1. Сядьте на стілець, поставте стопи паралельно одна одній, коліна над п'ятами. Випряміть спину: спрямуйте куприк вниз, а маківку – строго вгору. Плечі опущені, руки вільно лежать на стегнах. Заплющіть очі.

2. Дихайте рівно і глибоко, зосередьтеся на диханні. Вдих. Видих. Вдих. Видих. Вдих. Видих. Намагайтеся дихати животом (як ніби ви надуваєте, а потім здуваєте кульку всередині живота).

3. Продовжуючи розмірено дихати, почніть «сканувати» своє тіло внутрішнім поглядом – по черзі фокусуйте увагу на різних частинах тіла, починаючи з чола (лоб, очі, шия, плечі, груди і т.д.). Відзначайте про себе, що напружене, що розслаблене, де є затиски, натягнутість, поколювання, біль. Подумки реєструйте будь-який дискомфорт.

4. Особливу увагу зверніть на «сканування» потилиці, нижньої щелепи, трапецій, м'язів живота, гомілок, стоп – ці частини зазвичай напружені, тому що більше за інші реагують на емоції. Спробуйте їх розслабити, зберігаючи вихідне положення.

## **ШПАРГАЛКА**

Як медитувати в домашніх умовах?

Як навчитися контролювати емоції без придушення?

# КРОК 8: поважайте своє тіло

---

**Я - набагато більше, ніж моє тіло. Але без мого тіла немає мене.**

Ми згадуємо про своє тіло лише тоді, коли воно болить. Або коли свідомо чи підсвідомо порівнюємо себе з таким собі ідеалом. «Я дуже повна, потрібно худнути», «Я дуже худа, потрібно поправитися», «У мене дуже тонкі губи, маленькі груди, великий живіт, кістляві руки».

Але що, як відкинути порівняння і уявити, що ваше тіло, будучи саме таким, яке воно є зараз, за замовчуванням відповідає всім стандартам норми? Повірити в те, що слова «норма», «краса», «привабливість» – це вигадані образи, розпарені ЗМІ і соцмережами, і самі по собі занадто розмиті, щоб нести якийсь конкретний, загальноприйнятий сенс?

Якщо подивитися на своє тіло з цієї точки зору, на перший план виходять:

- комфорт у власному тілі;
- чутливість тіла, його здатність швидко розпізнавати небезпеку для організму і психіки;
- здоров'я (фізичне і психічне).



*«Мої стопи: така маленька площа щодня витримує всю мою вагу при ходьбі. Моя шкіра: де ще ви знайдете одяг, який можна носити, не знімаючи, все життя? Мої внутрішні органи: працюють безперервно в повністю автоматичному режимі в середньому 80 років. Моя репродуктивна система: немислимий механізм, в якому за кілька місяців виростає нова людина (!) Цей список можна продовжувати до нескінченності.*

Протягом майже століття наше тіло проробляє колосальну роботу кожен божий день, без зупинок. Невже це не привід ставитися до нього дбайливо та чуйно?

З самого нашого народження (а в перинатальній психології – і до народження) тіло реагує на будь-який досвід взаємодії із зовнішнім світом. І якщо не давати йому належної уваги і турботи, воно буде піклуватися про себе саме – шляхом створення затисків і блоків.

А вони, в свою чергу, здатні істотно погіршувати якість життя: підвищувати дратівливість, викликати неадекватні реакції на буденні ситуації, впливати на наші відносини з близькими.

## Що робити?

---

Спрямовувати свідомість в тіло, приділяти йому належну увагу.

1. Фізична активність, спрямована не на поліпшення зовнішнього вигляду, а на підтримку здоров'я опорно-рухового апарату і тренування серцево-судинної та інших «невидимих» систем організму.

Наприклад, суглоби є найбільш енергоємними частинами тіла. Але їх здоров'я підтримується в першу чергу рухом – регулярними фізичними навантаженнями.

І це не щось надскладне, а навпаки, прості природні для тіла рухи: згинання-розгинання ніг, як при підйомі по сходах, прокручування плечових суглобів, як під час плавання, повороти голови, як коли дивимося по сторонах і т.д.

2. Баланс у їжі та воді.

Організм кожного з нас має свої індивідуальні особливості, тому якихось універсальних принципів харчування, які підійдуть усім, не існує.

На мій погляд, найкраща система харчування і підтримання водного балансу – це НЕ ігнорувати причинно-наслідкові зв'язки вашого конкретного організму. Найчастіше у мене після молочки болить живіт – це наслідок того, що саме вона потрапила в мій організм, а значить мені потрібно скоротити її вживання до мінімуму або виключити. Я швидше втомлююся, коли п'ю за день менше чотирьох склянок води – це наслідок того, що я забуваю пити воду. Відстежуйте реакції свого організму на те, що ви в нього вкладаєте або не вкладаєте.

### 3. Повноцінний сон.

Коли ми спимо, організм відновлює свої сили – це природний механізм оновлення, закладений природою.

Існує безліч досліджень нейробиологів, які доводять, що «відісплюся на вихідних (на пенсії, на тому світі)» – погана стратегія для життя. Нехтуючи сном і відмахуючись, що доберемо цей час якось іншим разом, ми самі собі погіршуємо роботу судин, руйнуємо нервову систему і викликаємо різні хвороби.

Нижче, в шпаргалці я привела статтю про кількість та якість сну, в яку включена статистика з невітшними цифрами.



**Вчені стверджують, що всі клітини нашого тіла оновлюються приблизно за 7 років. Тобто є велика вірогідність, що через сім років ви будете вже зовсім новою людиною.**

**І що це буде за людина – залежить тільки від того, як ви будете піклуватися про власне тіло вже зараз.**

.

## ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Спробуйте ввести нову звичку – щоранку, відразу після пробудження випивайте склянку води. Вода запускає роботу шлунку і допомагає організму прокинутися. Через деякий час після цього з'являється апетит навіть у тих, хто звик снідати лише чашкою кави і сигаретою.

А щоб звичка увійшла в життя швидше, для води беріть гарний скляний стакан. Це може бути навіть келих для вина або для віскі, як у мене. Головне, щоб у ньому була вода, а не те, для чого він був зроблений :)

## ШПАРГАЛКА

Основні сфери життя и як у них розвиватися?

Скільки потрібно спати дорослій людині?

# КРОК 9: говоріть словами через рот

---

Потрібна велика сміливість, щоб промовляти вголос абсолютно все, в чому ми відчуваємо дискомфорт, тому багато хто з нас живе на затримці дихання (в прямому і переносному сенсі).

Вдихнув – сходив на роботу – видихнув. Відмінний працівник, витерпів день.

Вдихнув – перетерпів, поки дружина «пиляє» – видихнув. Ще й похвалив себе, що не зірвався у відповідь.

Вдихнув – витримав нападки шефа, який встав не з тієї ноги – видихнув. Фух, ну хоч не звільнили.

Так проходить життя. Через накопичення негативу починають проявлятися психосоматичні хвороби в тілі і зриви на рідних і близьких (писала про це в попередніх пунктах).



*Я знаю людей, які спілкуються виключно на великій гучності. Уявіть, що людина вітається і питає «Як справи?» таким же тоном, яким кричить на водія, що підрізав її на дорозі. Тому що, коли ти не озвучуєш свої бажання і потреби вголос, даючи порушувати особисті кордони, твоя гучність може підвищитися всюди, навіть там, де це зовсім не обов'язково. Свого роду компенсація.*

Але всього цього можна уникнути, якщо відразу промовляти те, що нам не подобається (не підходить, викликає невдоволення) через рот. Ключові слова «відразу» і «через рот».

Я пишу про це саме так, тому що безліч людей впевнені, що у більшості ситуацій вистачає натяку, а в якихось взагалі повинно бути всім все зрозуміло без слів.

НІ.

Ми не вміємо читати думки одне одного.

Ми всі вирости в різних сім'ях, пройшли різні життєві шляхи, засвоїли різні моделі поведінки від своїх батьків та інших авторитетів. Те, що звично, очевидно і абсолютно нормально для вас, для мене може бути з серії «А що, так можна було?» або «Це взагалі законно?!».

## Що робити?

---

Не розмовляйте з людьми у себе в голові – говоріть з ними у реальності.

Тут є два моменти, які завжди варто враховувати:

- Буває так, що ми не висловлюємося одразу, і думаємо, що партнер по комунікації має здогадатися, адже «все і так зрозуміло». А коли він не виправдовує наших очікувань (чинить так, як він звик, або так, як він інтерпретував ваш натяк), сердимось.

Так народжується агресія. Пам'ятайте, що чим чіткіше і прямолінійніше ви говорите, тим менше місця залишається непорозумінням та агресії. Відсуньте вбік свою ввічливість – завжди легше запобігти, ніж боротися з наслідками.

Відкрито з'ясувати відносини в довгостроковій перспективі виявляється краще, ніж вдавати мир і злагоду.

- А ще буває так, що ми реагуємо занадто різко, висловлюємо своє невдоволення так, що потім про це шкодуємо. Але це не привід захпати своє невдоволення глибше і замовкнути про нього назавжди!

Навпаки, це привід придивитися і запитати себе: «Чому моя реакція саме така? На що це для мене схоже? Що я при цьому відчуваю?» Тому що такі випадки – це сигнали, що поцілили у вашу цінність, у щось дуже важливе для вас. І тут потрібно розібратися: це важливе – воно ваше або «придбане»? Справжнє або є наслідком якоїсь травми, болю, який ви носите в собі?

## ДОМАШНЄЕ ЗАДАНИЕ

Я приведу тут не вправу, а правило, яке я дізналася з книги Стівена Кові «7 правил високоефективних людей»: щоразу, коли ви домовляєтеся про щось із людиною або намагаєтеся вирішити якийсь конфлікт, використовуйте питання «Чи правильно я тебе зрозумів/зрозуміла?» і далі своїми словами пояснюйте те, як ви зрозуміли людину.

Так, іноді це подовжує час комунікації «на березі». Зате рятує від безлічі непорозумінь і конфліктів після.

## ШПАРГАЛКА

Як налагодити стосунки з близькою людиною?

«7 звичок високоефективних людей» Стівена Кові: витримка з книги

# КРОК 10: ПРИЙМІТЬ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА СВОЄ ЖИТТЯ

---

Важко прийняти той факт, що все, що відбувається в моєму житті – наслідки мого вибору. Але коли я це усвідомлюю, у мене з'являється можливість це змінити.

*Класичне заперечення: а якщо я буду йти по вулиці, і мені на голову впаде цеглина? Хіба це моя відповідальність?*



*Імовірність того, що на голову впаде цеглина, є тільки в одному випадку: коли ми ходимо занадто близько до місць, де ведуться будівельні роботи. І те, що ми не піднімаємо голову і не дивимося вперед або вгору, не помічаємо простір навколо себе, багато чого може сказати про наш внутрішній стан.*

Організм влаштований так, щоб відчувати небезпеку заздалегідь. Всі наші органи чуття природою налаштовані на виживання і пошук найбільш комфортного способу існування. Вони сканують навколишній простір як на небезпеки, так і на можливості.

Але нас з дитинства, по суті маючи за мету те ж саме виживання, вчать «уму-розуму»: де потрібно перетерпіти, де потрібно відмовитися від зручностей, де потрібно пожертвувати особистими інтересами і де потрібно не відволікатися. Так наше тіло відвикає від багатоканального розподілу уваги – перестає помічати як небезпеки, так і можливості.

## Що робити?

---

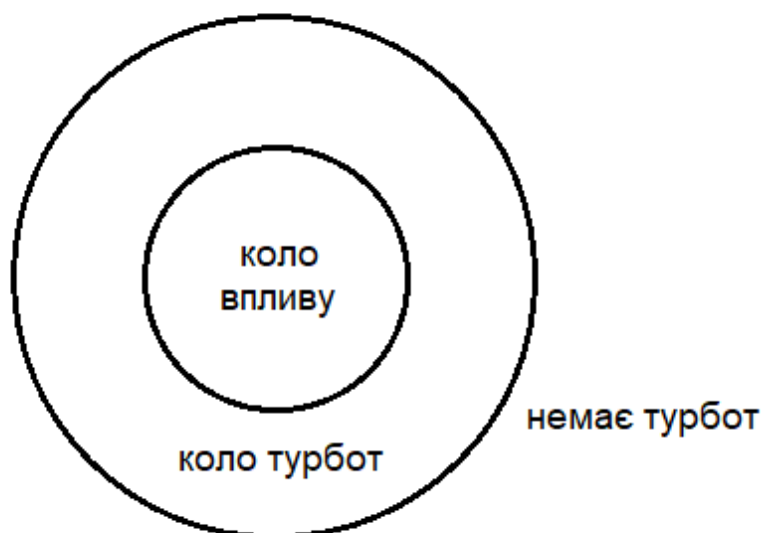
На мій погляд, однією з головних задач людей нашого покоління має стати прагнення повернутися до себе. Повернути собі здатність помічати свої відчуття, бачити і чути світ в деталях. Можна підвищувати чутливість тіла за допомогою тілесних практик (у мене це елементи танцювально-рухової терапії, йога, робота з диханням).

Цей шлях нешвидкий, він нагадує роботу майстра, який створює скульптуру із брили каменю, поступово відсікаючи все зайве.

Дуже важливо очиститися від усього лушпиння, позбутися стереотипів і забобонів, в результаті чого вийде **відокремити свою відповідальність від чужої**. І тоді нести свою відповідальність буде набагато легше, а значить, і легше буде змінювати своє життя в ту сторону, в яку вам хочеться.

## ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Вправа на круги впливу і турбот також належить авторству Стівена Кові. Воно допомагає розібратися, на чому вам варто зосереджувати свою увагу, а на чому – ні. Вам знадобиться папір і ручка.



1. Для початку заповніть коло впливу: запишіть, на які речі у вашому житті ви впливаєте безпосередньо – вони можуть стосуватися сімейних і робочих справ, те, що без вас стояло б на місці і ніяк не розвивалося.

2. Потім напишіть про те, що входить у ваше коло турбот – це те, що вас цікавить; на що ви поки що не впливаєте, але, якщо приділите достатньо уваги і ресурсів, зможете змінити ситуацію в кращу для себе сторону.

3. Після цього напишіть про те, на що ви вплинути не можете. Як правило, сюди входять погода, політика, прогнози економістів, новини шоу-бізнесу, кількість хворих яким-небудь вірусом, життя інших людей... Але у вас може бути інший перелік, тож краще складіть свій.

Отже, у вас вийшло три списки. Пам'ятайте, що **енергія йде за увагою**, а значить, на чому ви фокусуєте увагу, на те й витрачається енергія. Якщо про це пам'ятати, то з часом пропадає бажання обговорювати плітки, без кінця моніторити новини чи переживати за те, що про вас думають інші люди (на останнє також майже неможливо вплинути – люди формують думку про вас, виходячи з того, ким є ВОНИ, а не ким є ВИ).

Якщо звільнити енергію від третього списку і переспрямувати її на другий, можна проявити проактивність і розширити своє коло впливу. Вибір, куди направляти увагу, в ваших руках.

## ШПАРГАЛКА

Свобода та відповідальність: як вони пов'язані?

# На завершення

---

Якщо ви дочитали до цього місця, я хочу висловити вам величезну щиру подяку і подарувати вам знижку 50% на першу консультацію [у мене](#).

Для мене дуже важливо було поділитися своїми думками у форматі такої «методички», і я рада, що ці думки виявилися вам корисні. Поділіться цим посібником з тим, кому на вашу думку він може бути зараз дуже потрібний.

Також прошу вас залишити відгук про «10 кроків до себе» – напишіть його мені в особисті повідомлення в [Instagram](#) або на [Facebook](#).

Дякую, і до нових зустрічей :)