

Наталія Таєвська

Нова Я

шлях до себе



ГЕНЕРАЛЬНЕ ПРИБИРАННЯ
ПОШУК ВЛАСНОГО РЕСУРСУ
ВІДРОДЖЕННЯ

МАНДРІВЕЦЬ

Наталія Таєвська

Нова Я

шлях до себе



ГЕНЕРАЛЬНЕ ПРИБИРАННЯ
ПОШУК ВЛАСНОГО РЕСУРСУ
ВІДРОДЖЕННЯ

МАНДРІВЕЦЬ

Наталія Гаєвська

Нова Я

шлях до себе

39-денний марафон
із відновлення психічних та фізичних сил



УДК 159.92

Г12

Гаєвська Н. В.

Г12 Нова Я. Шлях до себе : 39-денний марафон із відновлення психічних та фізичних сил / Н. В. Гаєвська. — Тернопіль : Мандрівець, 2019. — 168 с.

ISBN 978-966-944-106-5

“Нова Я. Шлях до себе” – це 39-денний марафон, тобто програма з 39-ти завдань, по одному на щодень, для оновлення психічних і фізичних сил після тривалого застою, викликаного найрізноманітнішими чинниками.

У програму включені прості, зрозумілі й водночас ефективні вправи та техніки. Вони покликані підштовхнути читача до нового погляду на, здавалося б, звичні речі.

Усі завдання поділені на три тематичні блоки, приблизно однакові за тривалістю. Провести генеральне прибирання, віднайти власні ресурси, відродитись – ось покрокова інструкція до оновлення свого життя. Плюс цікаві – часом повчальні, часом мотиваційні, а часом просто кумедні – життєві історії.

Авторка звертається насамперед до жінок, але її поради настільки універсальні, що можуть стати у пригоді й чоловікам.

УДК 159.92

Усі права застережено

All rights reserved

© Н. Гаєвська, 2019

© ТОВ “Мандрівець”, 2019

ISBN 978-966-944-106-5

ПЕРЕДМОВА

Перш ніж взятися за написання книжки "Нова Я. Шлях до себе", я довго вагалася: писати, не писати, варто, не варто і, взагалі, кому це треба. Кілька разів відкладала цей задум у довгу шухляду, постійно знаходячи найрізноманітніші причини-відмовки. Одного разу, випадково переглядаючи папку зі спамом на месенджері свого профілю у соціальній мережі Фейсбук, натрапила на лист від однієї з учасниць марафону "Нова Я до Нового року". Лист пролежав там чи не три роки...

Ділюся ним із дозволу авторки, зберігаючи конфіденційність:

Доброго дня, пані Наталю. Хочу сказати вам велике і щире дякую за марафон. Я трішки схитрувала і тихенько його проходила, бо знаю себе)). Багато чого розпочинаю і не доводжу до кінця. І у вашому марафоні проходила кожне завдання, зосереджуючись на ньому, не коментуючи нічого. Було важко, на середині здалося, що сили вичерпані, але кожне нове завдання надихало рухатися вперед і таки дійти до кінця. Хоч у мене, може, десь менше прибрано на кухні чи в кімнаті (і ще деякі справи не зроблені), проте час, проведений із вами, з вашими мудрими порадами, додає радості через те, що пізнала щось нове для себе, полюбила себе більше, по-іншому дивлюся на різні речі та ситуації. Завдання, яке я собі поставила, наполовину виконане, від чого я дуже рада. Вчора лікувала зуб у свого лікаря, і він сказав: "Вам безкоштовно, просто за усмішку". Я зрозуміла, що зміни в мені відбуваються. Але ще кілька ваших завдань, які не встигла, треба виконати. Тож хочу вам сказати, що ваші завдання цінні та дорогі для нас, жінок. Дякую ще раз за вашу працю, за ваше натхнення, за ваше відчуття, за ваші слова.

Це стало вихідною точкою, щоб знову сісти за свій надійний ноутбук.

Із кожним словом я все більше переконувалася, що мені не просто є що сказати, мені дуже хочеться, ну дуже-дуже, поділитися хоча б частинкою того, що я знаю, вмію, чого навчилася, працюючи сімейним психологом.

Поділитися власною історією пошуку себе, в якій не обійшлося без втрат і розчарувань, але в ній так багато здобутків, щасливих випадковостей (може, зовсім і не випадковостей). Напевно, саме це і стало головною причиною того, що ви зараз тримаєте в руках цю книжку.

За основу своєї праці я вирішила взяти ідею і доопрацьовану програму марафону “Нова Я до Нового року”, який ми організували онлайн разом з Іриною Микитюк восени 2015-го. Він тривав рівно 40 днів до Нового 2016 року. Це був перший великий успішний проект після мого переїзду з України в Канаду, після народження другої дитини і професійного застою через цілком об’єктивні причини. Ба більше, для мене це була шокова терапія, коли твоє серце запускають сильним розрядом струму і ти відчуваєш, як воно починає спочатку повільно, а потім усе швидше і швидше битися. Коли прокидаєшся в незнайомому місці й не до кінця розумієш, де ти і хто ти, але чітко усвідомлюєш – треба діяти...

Тоді я ще цього не знала, але це був мій перший крок на шляху до себе самої...

На шляху переосмислення, звільнення від ілюзій, а відтак до відродження.

Познайомимося!

Звати мене Наталія Гаєвська.

Я – професійний психолог, психотерапевт за напрямом “Сімейна системна психотерапія”, з досвідом індивідуальної та групової роботи понад 12 років.

Я – кандидат психологічних наук (соціальна та політична психологія), нещодавно підтвердила свої дипломи в Канаді й отримала заслужене Ph.D.

А ще – сертифікований коуч Міжнародної федерації коучінгу (Professional Certified Coach, Canada), а також дійсний член

Онтарійської спілки психологів (Ontario Psychological Association, Canada) та Української спілки психотерапевтів (УСП).

Успішно завершила п'ятирічний міжнародний освітній проект Української спілки психотерапевтів "Трускавецька Школа психотерапії" за напрямом "Сімейна системна психотерапія".

Наразі розпочала процедуру ліцензування своєї психологічної діяльності у провінції Онтаріо (Канада). "Гарна то пісня, але довга" – полюбляла казати моя бабуся. Але нічого, я не поспішаю.

Я працюю з тривожними розладами, фобіями, панічними атаками, настирливістю, хоча і з депресивними станами всіх мастей "дружу", а також і з іншими психологічними негараздами та проблемами. Подобається працювати з дітками – як великими, так і маленькими, також із сімейними парами, а деколи і з цілими родинами в кількох поколіннях. Останнім часом багато працюю з емігрантами та їхніми родинами.

Веду блог https://nv.ua/ukr/opinion_author/gaevskaya.html, присвячений стосункам як у парі, так і між батьками й дітьми, кращому розумінню себе та інших, своїх емоцій та почуттів і, звісно, даю фахові поради, як із тим усім упоратися.

Ви завжди можете знайти найсвіжіші матеріали та публікації на моїй професійній сторінці в соціальній мережі Фейсбук, а також залишити свої коментарі й відгуки: <https://www.facebook.com/hayevska/> або на моєму ютюб-каналі: <https://www.youtube.com/channel/UCwpxtznzfsFbkaLSJLTU0LcQ>

Я мама двох чудових донечок, мій сімейний стаж понад 20 років – щасливих, легких, важких, сповнених мрій, сподівань, розчарувань, падінь і злетів, таких різних і таких сповнених життя!

Що б хотіла ще сказати про себе? Живу таким самим життям, як і решта людей: боюся, тривожуся, радію, пробую, помиляюся, досліджую, трішки закохуюся...

Напевно, моє найважливіше відкриття про себе полягає в тому, що я нікому не зобов'язана бути ідеальною. І собі зокрема.

Водночас я не вимагаю цього від свого чоловіка, дітей, друзів, клієнтів і від просто знайомих і незнайомих людей. Я можу

гніватися, панікувати, розчаровуватись, ображатися, любити і захоплюватися, втрачати голову від сильних емоцій та почуттів.

І вже можу не соромитися, не звинувачувати себе за це, адже я жива. Я всього лиш людина...

Рада буду супроводжувати вас і допомагати у вашій подорожі до самих себе!

ЯК УСЕ ПОЧИНАЛОСЯ

Усе, як зазвичай буває, трапилося несподівано та раптово. В один зовсім не чудовий осінній день я (не згадаю вже, з якої причини) засумувала, розклеїлася. Ще й ностальгія не давала дихнути, одне слово, хоч сядь і плач. Певно, та моя хандра ще б довго переслідувала мене, розповідаючи свої сльозливо-тужливі історії, якби на порозі мого торонтівського помешкання не з'явилась Іра Микитюк. Із нею на той час ми були добрими колежанками.

Після короткої бесіди за філіжанкою кави ми вирішили допомогти одна одній упоратися зі своїми "печальками", а головне – розробити для себе програму емоційного-фізичного-психічного оновлення. Я відразу ожила, сказала своїй хандрі: "В чергу! В мене тут цікавіші справи є!" Запалившись енергією та ентузіазмом Ірини, взялася до роботи.

Ось так із бажання допомогти одна одній і з'явилася чудова ідея онлайн-марафону. Ми дуже швидко збагнули, що навколо є багато людей, які також мають потребу у відновленні своїх душевних та фізичних сил, а нам є що запропонувати і є про що розповісти. Тож результат не забарився – ми організували проект "Нова Я до Нового року" для всіх зацікавлених на платформі соціальної мережі Фейсбук.

Учасницями проекту були переважно жінки з різним сімейним статусом, різного віку (від 18 до 59-ти років). Оскільки марафон проходив онлайн, у режимі реального часу, це дало змогу охопити доволі широку аудиторію (понад 200 учасниць) із різних країн і континентів. Серед "марафонців" були українки, польки, німкені, американки, канадійки, італійки. Інтерактивність і доступність дозволяла всім спілкуватися на рівних, обговорювати виконання запропонованих завдань, ділитися своїми враженнями та переживаннями.

На той час мені дуже хотілося, щоб це був актуальний і цікавий саме український продукт на ринку психологічних послуг, особливо в контексті подій 2014–2015 років: Майдану, Революції

Гідності, війни на сході та перезавантаження всього українського суспільства. Хотілося бодай у такий спосіб докластися до спільної справи.

Безпосередньо в мої обов'язки входило розробити 39-денну програму завдань, які учасниці марафону отримували щодня в один і той самий час. Працюючи над ними, вони мали б змогу знайти відповіді на запитання, що їх хвилюють, окреслити для себе майбутні цілі та перспективи, віднайти для цього відповідні ресурси, а головне – ОНОВИТИ свій психологічний стан. Заново відкрити себе саму і по-новому подивитися на таке звичне відображення у дзеркалі, щоб знов у своїх очах побачити бешкетливі вогники, що відповідають за рівень задоволення життям, незалежно від обставин/погоди/галасливих сусідів/огидних співробітників і ще казна-чого.

Бо що таке ОНОВЛЕННЯ СЕБЕ, своїх психічних сил після тривалого застою, фізичного і психічного перевантаження або ухвалення невдалих рішень?

Це – повернення собі вміння жити у злагоді із собою, прислухатися до своїх потреб, турбуватися про себе.

Це – здатність знову відшукати в собі впевненість і віру, мовляв, що б не відбувалося в моєму житті, я з цим упораюсь, я “не зійду” з дистанції.

Це – відродження в собі вміння поряд із власною цінністю бачити та поважати цінність інших людей, бо саме в цьому і криється секрет щасливих довготривалих взаємин.

А ще, ОНОВЛЕННЯ СЕБЕ – це можливість відкрити в собі великий талант – щодня радіти життю – і приймати все його різноманіття із вдячністю.

І, напевно, ОНОВЛЕННЯ своїх психічних сил було б неможливим без взяття на себе відповідальності за своє життя і мужності бути щасливими. Адже десь тут криється секрет дорослішання та зрілості.

Усе почалося з ентузіазму, з віри у власні сили, з бажання “перевернути світ”, і деякою мірою нам це вдалося. Проект стрімко розвивався: щодня з'являлися все нові й нові учасниці; виникали цікаві дискусії; з'являлися провокативні коментарі,

запитання, інсайти; тривали по-справжньому палкі обговорення "гарячих" тем.

Зараз, озираючись назад, бачу, яку величезну роботу за такий короткий час було зроблено.

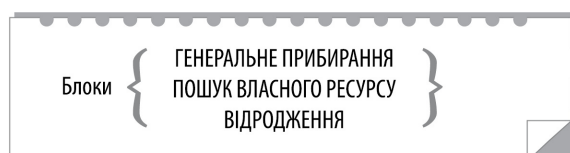
Незадовго до завершення марафону наші дороги з Ірою розійшлися. На багато речей ми дивилися по-різному і, напевно, саме в цьому був як плюс, так і мінус нашого проекту. На жаль, нам не вдалося до фінішу "добігти" в парі. Часом таке буває. Проте я донині безмежно вдячна Ірі, що тоді вона так вчасно з'явилася на порозі мого дому...

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ЦІЄЮ КНИЖКОЮ

У ваших руках 39-денний марафон зі щоденними завданнями, виконуючи які ви матимете нагоду впустити у своє життя більше радості, задоволення, приємних несподіванок і просто гарний настрій. Пройшовши марафон до кінця, ви набудете нового досвіду щодо того, як виходити зі скрутних ситуацій, як краще розуміти себе і своїх рідних, як звільнитися від усякого мотлоху, що захаращує життя, як будувати нові стосунки та просто відчувати повноту і смак життя, чітко усвідомлюючи, чого хочете саме ВИ, не розмінюючись на зайві компроміси.

Отже, 39 днів – 39 завдань, по одному щодня. Прості, зрозумілі й водночас ефективні вправи та техніки, що підштовгнуть вас до нового погляду на, здавалося б, звичні речі, а також стануть добрим підґрунтям для розкриття вашої індивідуальності.

Програма завдань, кожне з яких супроводжується покроковою інструкцією щодо виконання, розроблена на основі мого багаторічного досвіду ведення як терапевтичних груп, так і груп особистісного зростання. Всі завдання об'єднані у три тематичні блоки (приблизно однакові за тривалістю) у такий спосіб, щоб кожен отримав цілісну картину та конкретні кроки для оновлення свого життя:



Чи можна пропускати завдання? Так, адже кожен із вас орієнтується на власні потреби та запити.

До прикладу, якщо ви відчуваєте виснаження і потребу відновити свої сили, можете на початках пропустити завдання із першого блоку “Генеральне прибирання” і відразу ж перейти до другого блоку – “Пошук власного ресурсу”. Ви завжди зможете повернутися до виконання пропущених чи відкладених завдань, лише перегорнувши кілька сторінок. Вправи та техніки дібрані

так, щоб ви отримали від них користь у будь-якому разі. Звісно, ви досягнете найкращого результату, якщо “пробіжите” весь марафон із першого по останній день.

Не турбуйтеся, якщо проходження марафону займе у вас більше часу, ніж заплановані 39 днів. Це цілком нормально, якщо деякі завдання заберуть у вас трохи більше часу, ніж один день. Адже щоб мати бажаний результат, деколи треба трішки “поваритись” у своїх думках, емоціях, переживаннях, а для цього потрібен час.

Рухайтесь у зручному для вас темпі!

Можете спробувати поекспериментувати: сформулюйте собі запитання, на яке хочете мати відповідь. Навмання розгорніть книжку на будь-якій сторінці, прочитайте запропоновану вправу чи техніку.

Що хоче сказати ваша підсвідомість? До якого рішення, можливо, вона вас підштовхує?

Прислухайтесь до своєї інтуїції, адже вона поганого не порадить!

Перш ніж приступити до виконання запропонованих завдань, трішки підготуйтеся. По-перше, знайдіть собі записник, де будете занотовувати свої думки, враження, записуватимете виконані завдання. Нехай це буде така собі ваша “захальна книжечка”, до якої за потреби ви завжди зможете повернутися. По-друге, підготуйте все для творчості: олівці, фломастери, фарби, пензлі тощо, а також ваш гарний настрій і рішучість через 39 днів перетнути фінішну пряму.

Тож на старт, увага, руш!

Успіху вам у проходженні всіх завдань!

Якщо ж виникнуть запитання або проблеми чи, можливо, вам самотійно буде складно впоратися з деякими вправами, ви завжди можете написати мені на електронну скриньку nataliya.gayevska@gmail.com, або зв'язатися зі мною через мою професійну сторінку у Фейсбук: <https://www.facebook.com/hayevska/>

Блок перший.

Генеральне прибирання



Саме в тему згадався старий бородатий анекдот про двох військових конструкторів, які після закінчення війни вирішили створювати мирну техніку. Однак що б вони не робили, з якого боку не підходили б до справи, завжди у них виходили танки.

Я це до того, що доволі часто наш минулий досвід, звички та стереотипи заважають чомусь новому увійти в наше життя. Адже в повну валізу так складно запхати ще хоча б одну річ! Власне, в цьому і полягає один із головних принципів будь-яких змін. Неможливо щось змінити у своєму житті, якщо діяти, виходячи із нерозібраного та не поскладаного по полицях багажу минулого досвіду. Якщо ви постійно використовуватимете одні й ті самі елементи, то ваш життєвий пазл буде завжди збиратися в одну і ту саму картинку, скільки б разів ви не перемішували їх на старті! Результат отримаємо такий, як і в тих "конструкторів" з анекдоту.

Саме тому перший блок програми я присвятила ГЕНЕРАЛЬНОМУ ПРИБИРАННЮ. Не пошуку цілей, не декларуванню бачення себе через 5, 10, 20 років, не питанням місії та призначення, бо все буде чіпатися за старі уявлення про себе та навколишній світ. Тому цей блок про ЗВІЛЬНЕННЯ. Звільнення від мотлоху на психологічному, фізичному й енергетичному рівнях. Такого дорогого, рідного, звичного, комфортного, але непотребу. Його ми часом роками волочимо за собою, а він неабияк гальмує нас на шляху до змін!

Цей блок містить 12 завдань, спрямованих на звільнення від стереотипів, що віджили своє, а також упереджень і переконань.

День 1

ЧАС ДЛЯ СЕБЕ

Коли я готувала програму і завдання для проекту “Нова Я. Шлях до себе”, в голові постійно крутилася думка, з чого найкраще розпочати наш “забіг”. Великою спокусою було відразу ж стартувати з постановки цілей марафону, візуалізації результатів “забігу”, чіткого списку, що і як хотілося б змінити, щоб відновитись. І так далі... Все чітко, конкретно, зрозуміло, раціонально. І побігли, побігли, побігли...

Як білка в колесі...

Можливо, все так би і було, якби мені не згадалася чудова байка про молоду маму, в якій було багато дітей, але вона перестала давати собі з ними раду. Гадаю, більшість із вас знає цю історію, але все ж таки хочу нагадати її ще раз.

Лише уявіть собі: в хаті безлад, діти чим хочуть, тим і займаються, кішка перелякано визирає з-під ліжка, а жінка доведена мало не до божевілля таким станом речей. Розуміючи, що потребує допомоги, вона звернулася до старійшини того поселення, де вони мешкали. І жінка цю допомогу отримала. Тепер щодня молода мама на деякий час зачинялась у своїй кімнаті й ніхто не знав, що ж вона там робить. Проте коли вона виходила звідти, в її очах сяяли вогники, на обличчі – спокійна усмішка, а в рухах відчувалася впевненість і невимушеність. Цікавість не давала дітям спокою. Одного дня вони не втрималися, зайшли в кімнату до мами і на своє превелике здивування побачили, що та просто п’є чай. На запитання: “Що ти тут робиш?” вони почули дивну відповідь: “Створюю для вас щасливу маму...”

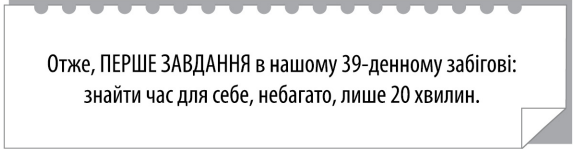
Якщо розібратися, то чи дивною була відповідь? Молода жінка знайшла час відволіктися від буденності, побути наодинці із собою, можливо, згадати свої мрії, приділити увагу своїм планам і сподіванням, просто перепочити.

Вона знайшла ЧАС ДЛЯ СЕБЕ, і це найголовніше.

Це дало настільки позитивний результат, що його відчули всі навколо.

Лише знайшовши хвилику часу виключно для себе, ми можемо зосередитись. І як би це не звучало дивно, відчути себе присутніми у своєму житті, відчути його смак.

Як часто ми кудись поспішаємо, плануємо, досягаємо і за всією цією такою важливою метушнею не помічаємо, як час, мов пісок, сиплеться крізь пальці...



Отже, ПЕРШЕ ЗАВДАННЯ в нашому 39-денному забігові:
знайти час для себе, небагато, лише 20 хвилин.

Усього 20 хвилин для вас самих, 20 хвилин, де немає дітей/каструль/роботи/чоловіка/друзів/недоброзичливців і ще хтосьнакого чи чого.

Є лише ви.

Тут і зараз.

Це ваш час, ваш особистий простір, ваша потаємна кімната, де ви відпочиваєте від світу і набираєтеся сил. Це та точка відліку, від якої можливі будь-які зміни у вашому житті.

І це той старт, з якого ми з вами розпочнемо наш "забіг".

Щоб почати рухатися вперед, треба зупинитися, побути наодинці із собою і світом, як би дивно це не звучало.

Згадую, як важко було виділити "час для себе" в перші місяці еміграції, коли будь-яка зупинка розцінювалася мало не як повний ступор і шалено лякала. Відразу ж хотілося кудись бігти, чимшвидше вирішувати всі питання, виснажуючи себе як фізично, так і морально. І скільки зусиль треба було докласти, щоб зупинитись і перестати нарешті метушитися...

День 2

СИЛА МРІЙ

Для виконання другого завдання з блоку “Генеральне прибирання” приготуйте, будь ласка, конверт, аркуш паперу, ручку, кольорові олівці, свої мрії, фантазії, гарний настрій, улюблену музику і ваших 20 хвилин для себе.

Перш ніж приступити до справи, хочу поставити вам одне запитання. На вашу думку, коли ми досягаємо найкращих результатів?

Напевно, серед відповідей я б почула щось приблизно таке: коли наполегливі й цілеспрямовані, коли все добре прораховано і сплановано, коли є чіткий покроковий план тощо. Так, усе це цілком правильно. Проте варто пам'ятати, що найкращий результат буде тоді, коли в найяскравіших барвах уявимо собі його, візуалізуємо, ніби вже досягли бажаного. Адже наше майбутнє народжується в наших головах.



Тому ДРУГЕ ЗАВДАННЯ нашого марафону буде творчим.

Пропоную вам перенестися в уяві на 39 днів наперед, у день завершення марафону, і побачити себе оновленою та сповненою сил. Саме такою, якою ви б хотіли себе відчувати після того, як перетнете фінішну пряму. Постарайтеся не раціоналізувати. Не описуйте досягнуті вами якості, а зосередьтеся на своєму СТАНІ.

До прикладу, формулювання на зразок “я відчуваю спокій та внутрішнє піднесення” є вдалішим, ніж “я спокійна, в мене є внутрішнє піднесення”. Уникайте надмірної деталізації і будьте реалістичними.

Побачте себе в динаміці – бажане оточення, справа, якою ви займаєтеся, ваш емоційний стан. Спробуйте своїм внутрішнім

зором побачити себе оновлену, ніби ви розглядаєте справжню світлину зі своєю участю.

Уявили?

Які відчуття це у вас викликає?

Тепер візьміть аркуш паперу, ручку і напишіть коротенького листа собі від себе майбутньої – це може бути все, що завгодно, все, що підкажуть вам ваша фантазія та підсвідомість. Не треба думати, що саме вам варто писати, – довіртеся собі, приміряйте на себе образ себе, бажаної, оновленої, візьміть ручку в руки – і почніть...

Повірте, ви будете здивовані, як слова самі лягатимуть на папір! Можливо, комусь із вас захочеться щось порадити собі теперішній. Можливо, вам просто захочеться насолодитися своїм станом оновлення й поділитися ним зі самою собою.

Прислухайтеся до себе. Прислухайтеся до своїх почуттів та емоцій. Прислухайтеся до власного тіла. Підключіть свою дитячу творчу уяву, придумайте символ ваших майбутніх змін. Це може бути будь-що: малюнок, фраза, з якої ви розпочинатимете свій день. Головне, щоб асоціювалось із вашим оновленням.

Усе, тепер ви проклали невидимий "місточок" між сьогодніням і майбутнім. Щодня крок за кроком ви йтимете по ньому, наближаючись до своєї мрії, а лист до самої себе та знайдений символ змін будуть орієнтирами і талісманами на вашому шляху.

Пам'ятайте: наше майбутнє народжується в наших головах...

День 3

ЗВІЛЬНЯЄМО ПРОСТІР НАВКОЛО СЕБЕ

Першого дня ми навчилися знаходити час для себе, другого дня – візуалізували бажані результати. Наступним нашим кроком до оновлення буде очищення простору навколо себе. Генеральне прибирання в голові неможливе без прибирання своєї території. Якщо в нашому житті безлад на всіх рівнях – фізичному, емоційному, духовному, то це суттєво гальмує наші зміни.

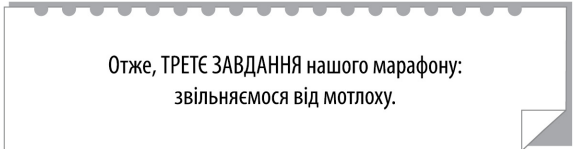
Отже, розпочинаємо з найпростішого – з матеріального мотлоху, якого, якщо придивитись уважніше, насправді є повно навіть у найохайніших господинь. Про що це я?

Та навіть про он ті морально застарілі сувеніри і дрібнички, що припадають пилом на полиці (хтозна-скільки років тому їх привезли ви або ваші родичі з відпочинку), про мамині улюблені горнятка в серванті (шкода викинути, а часом і страшно, бо можна маму образити, хоча давно б очі мої того не бачили), про подарунки колишніх, що повертають у минуле і прокручують у голові по сотні разів один і той самий сюжет (добре, якщо зі щасливим фіналом, але, як показує досвід, таке трапляється доволі рідко). У кожної з нас свій унікальний набір мотлоху. Він не гірше, ніж лінії на долонях, може розповісти про наше минуле, теперішнє, а то і про майбутнє, якщо уважно вдивитися.

Хочете оновлення? Перезавантаження свого життя? Багато з чим із переліченого вище доведеться попрощатися назавжди. Саме так – НАЗАВЖДИ.

Матеріальний мотлох у нашому житті зациклений на минулих подіях, часто щедро приправлений емоціями – далеко не завжди приємними очікуваннями, ілюзіями і ще казна-чим. Це така собі дірка, а в декого величезна чорна діра, де енергія, замість того щоб підтримувати нас сьогодні й будувати успішне та щасливе майбутнє, витікає назад у минуле, підживлюючи незавершені

справи та послаблюючи нас. Це одна з причин хронічної втоми, незадоволення життям, відсутності мотивації та “зривів”.



Отже, ТРЕТЄ ЗАВДАННЯ нашого марафону:
звільняємося від мотлоху.

Для початку – зі свого помешкання. Викидаємо, роздаємо, віддаємо у притулок. Але не за принципом “поскладаю в коробку і принагідно завезу”, а беремо і таки відвозимо. Нічого не залишаємо в режимі “очікування”.

Адже насправді що таке мотлох? Це все, чим ми не користуємося, те, що роками лежить про всяк випадок.

“А раптом пригодиться? Хай буде” – як любила повторювати моя бабуся. Приблизно 95 % того всього їй так ніколи і не знадобилось...

Давайте так: усе, що ви не використовували впродовж року (і це ще дуже лояльно!), треба подарувати/роздати/продати/викинути:

- одяг, що його ви не носите;
- більшість дрібничок – сувенірів, крім тих, що справді створюють затишок в інтер'єрі;
- непридатний, надщерблений або застарілий посуд, техніка тощо.

Пам'ятайте: в повну склянку води не наллєш. Ви самі її спорожнюєте. Скільки виллєте, стільки й увіллєте. “Прошлангуєте” – не дивуйтеся, що і великих змін не отримаєте. Їм просто буде нікуди прийти.

Великою мірою, генеральне прибирання свого помешкання, робочого місця, дачі й автомобіля – це така собі гра під назвою “Наскільки я готова впустити новий досвід у своє життя”. У цій грі обов'язково треба перемогти.

День 4

ФІЛЬТРУЄМО ІНФОРМАЦІЙНИЙ ПОТІК

Продовжуємо позбаватися мотлоху.

Сьогодні пропоную перенестись у віртуальний простір, який давно вже став паралельним світом нашої реальності. І це незалежно від того, скільки часу ми проводимо в інтернеті – 5 хвилин чи 5 годин, емоції та почуття, що їх ми переживаємо, переглядаючи новини, читаючи блоги, зависаючи в чатах, граючи ігри, спілкуючись у соціальних мережах, абсолютно нічим не відрізняються від тих, що відчуваємо в реальному житті!

Інформаційний простір, у якому ми перебуваємо, неабияк впливає на нас. Якщо тривалий час мати справу з тривожними, агресивними повідомленнями, якими часто переповнені наші стрічки новин, ми, самі того не помічаючи, індукуємося цими переживаннями. Реальний світ викривляється, спотворюється, ми починаємо зосереджуватися на негативі, не оцінюючи факти об'єктивно. Хоча насправді, якщо подивитися ширше, добрих новин у нашому житті значно більше. Просто з напливом "рейтингових" повідомлень вони стають малопомітними, а часто – знеціненими, бо так уже влаштована наша психіка. Ми швидше ведемося на тривожні повідомлення, адже спрацьовує інстинкт самозбереження: а раптом небезпека, треба рятуватися. Не так багато людей звернуть увагу на те, що, до прикладу, хтось комусь безкорисливо допоміг, коли поруч маса повідомлень, скажімо, про насильство та переслідування. Проте це лише НАША ОСОБИСТА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ. Якому потоку повідомлень віддавати перевагу? В якому інформаційному полі "варитися", від чого відштовхуватись у своєму сприйманні навколишньої реальності?

Подібне притягує подібне. Зосередженість на здебільшого негативній інформації призводить до поганого настрою, до

зниження життєвого тону, а це, своєю чергою, веде до невдач. І, навпаки, коли ми знаємо, помічаємо і приймаємо, що у навколишньому світі, сповненому тривожних, негативних, загрозливих подій, є чимало гарних речей і добрих людей, це позитивно відображається на нашому житті. Важливо пам'ятати найголовніше: ВИБІР ЗА НАМИ. Наші думки, наше сприймання формують наше майбутнє.

Саме до теми згадалися слова Олександра Довженка: "Двоє дивляться вниз. Один бачить калюжу, другий – зорі".

Отже, завдання на ЧЕТВЕРТИЙ ДЕНЬ:
розбираємо інформаційні віртуальні захаращення.

Пригадуєте крилатий вислів Натана Ротшильда чи не двохсотлітньої давності: "Хто володіє інформацією – той володіє світом"?

Візьміть собі за правило вірити відразу не всьому, що ви чуєте чи бачите. Критично ставтеся до будь-якої інформації, що надходить ззовні, не полініться перевірити джерело новин.

Інформаційний простір "вмикає" наші емоційні реакції, оскільки тією чи тією інформацією легко моделювати бажану поведінку та реакцію людини.

Для початку сформууйте корисну звичку відфільтровувати зовнішню інформацію. Погодьтеся, що далеко не все однаково важливе і корисне особисто для вас. Це треба зробити, щоб не відбулась "інтоксикація інформацією". Особливо яскраво це простежувалося під час Майдану 2014-го року. Ті, хто спостерігали за подіями очима ЗМІ, значно більше переживали і турбувалися, ніж безпосередні учасники подій.

Отже:

- упорядкуйте вподобані блоги і сайти, що їх ви маєте намір час від часу проглядати. Все, що "напрягає", нецікаво, застаріло, ВІДРАЗУ видаляємо;
- "почистіть" свою френдстрічку. Скільки у вас там назбиралося "мертвих душ"? А скількох людей ви взагалі невідомо з якою метою додали в друзі?

Соціальні мережі – це соціум у мініатюрі. Вибирайте ВАШИХ людей, виявляйте повагу до всіх інших і правильно формуйте своє коло спілкування. Можливо, варто з кимось розпрощатися. Для цього настав час.

- “поприбирайте” у своїй стрічці новин: видаліть або приховайте тих людей, чиї новини вас дратують і суперечать вашим цінностям.
- приберіть свою стіну. Завжди керуйтеся запитанням: “А чи воно мені або комусь ще треба?”

Щиро бажаю вам успіху. Знаю по собі, що розбирати інформаційні безлади значно складніше, ніж навести лад у найглухішому закутку свого помешкання.

Однак воно того варте!

День 5

ЗАВЕРШУЄМО "ЗАВИСЛІ" СПРАВИ

Попереду нас очікує захоплива подорож у власний внутрішній світ. Одна з найцікавіших мандрівок у вашому житті, якщо ви, звісно, наважитесь на неї. Крок за кроком, не поспішаючи, ми рухаємося до найважливішої частини першого блоку "Генеральне прибирання" – до усунення незавершених, довготривалих, без видимого прогресу справ, нерозв'язаних проблем у стосунках, конфліктних і безперспективних ситуацій. Адже саме через отакі "завислі" в часі справи і витікає наша дорогоцінна енергія. Ми самі, хочемо того чи ні, повертаємось у своїй уяві, у своїх думках, у своїх емоціях до незавершених справ.

Щоб було зрозуміліше, про що йдеться, наведу простий приклад. Скажімо, ви поконфліктували з колегою на роботі, так і не змогли дійти згоди, залишилися недововки, образа. З часом усе забулось, але тепер під час кожної зустрічі з цією людиною ви відчуваєте дискомфорт і ваш настрій автоматично погіршується.

Або інший приклад. Ви давно вже збираєтесь змінити місце роботи, бо не бачите там жодних перспектив для кар'єрного зростання, але так і не наважуєтесь на рішучий крок. Сумніви, небажання змиритися зі справжнім станом речей, відсутність рішучості – все це "розхитує" вас, позбавляючи потрібної енергії.

У кожного з нас таких "завислих" справ, ситуацій та стосунків, певно, назбирається цілий віз, і якщо вони не вирішуються, то з часом лише накопичуються, без перебільшення, отруюючи наше існування. Відсутність енергії, мотивації, пригнічений настрій – це далеко не весь перелік отриманих "бонусів".

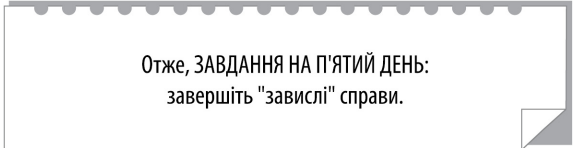
Ми часто боїмося, що відштовхнемо когось своєю відмовою, що, не справдивши покладених на нас очікувань, одразу станемо "поганими". І з нами, такими "недолугими" та "незручними",

ніхто не захоче мати справи. Це найкращий спосіб назбирати навколо себе велику аудиторію тих, хто не проти використати нашу довіру та невідомність.

Розслабтеся! Вдихніть і видихніть. І ще раз вдихніть і видихніть...

Скиньте нарешті з плечей те, що вам уже давно заважало, – знахабнілих родичів/друзів/знайомих/начальників, яким ви постійно щось зобов'язані, які від вас чогось очікують. Ілюзії, що нарешті вас оцінять і помітять, усе те, чим ви жертвували заради чийогось добробуту чи заради стосунків із кимось, залишаться марними сподіваннями. Якщо не оцінили і не помітили досі, то вже і не оцінять, лишіться того.

А тепер розправте плечі й сміливо крокуйте у своє життя, не обтяжуючи себе зайвим!



Отже, ЗАВДАННЯ НА П'ЯТИЙ ДЕНЬ:
завершіть "завислі" справи.

Візьміть записник, виберіть час і місце, коли ніхто не зможе вас потурбувати. Запишіть мінімум 20 незавершених на цей момент справ. Щоб це було легше зробити, об'єднайте всі "завислі" справи у дві групи:

- поточні справи (все, що стосується вашої роботи, кар'єри, дому, рутини);
- стосунки (записуйте абсолютно все і всіх, із ким ви вважаєте, що маєте нез'ясовані стосунки).

НЕ ЗАМИСЛЮЙТЕСЯ над тим, реально чи нереально порозумітися. Ми зараз не про це. Вам треба скласти список "завислих" стосунків, бо зазвичай саме вони "з'їдають" найбільше нашої енергії. Кожен із нас спинним мозком знає, про що йдеться, тож будьте відвертими самі із собою.

Під час виконання цієї вправи керуйтеся одним важливим принципом – пишіть усе, що спадає на думку. **НЕЗВАЖАЮЧИ** на свої міркування: "це нічого не змінить", "а для чого знову це ворушити?", "це нереально" тощо.

ПРОСТО ЗРОБІТЬ ЦЕ!

Річ у тім, що наша психіка доволі інертна і намагається зберігати стан спокою (навіть якщо він нам не комфортний!), опираючись змінам усіма можливими способами, як би абсурдно це не звучало. Пам'ятайте: наш розум полюбляє гратися з нами у свої ігри, не варто йому піддаватися.

Склавши список, перечитайте його, виберіть ОДНУ "завислу" справу (з власного досвіду скажу: краще вибирати для початку щось простіше) і почніть її вирішувати.

Не намагайтеся все й одразу!

Щоб справа зі статусу "завислих" перейшла у статус "вирішується", необов'язково це має бути стовідсотково прийнятне рішення для вас. Упродовж дня зробіть лише ОДИН малесенький крок для вирішення цієї справи.

До прикладу, ви вже давно з певних причин відкладаєте з кимось важливу розмову. Щоб ця справа зі статусу "завислі" перейшла в статус "вирішуються", треба, насамперед, сказати собі, чого саме ви хотіли б досягнути під час перемовин, а також визначитися з термінами та місцем, де можна було б найефективніше провести цю розмову. І далі зробити в цьому напрямку перший крок: спланувати день, коли ви маєте намір поговорити про важливі для вас речі.

Повірте, це додасть вам великого припливу енергії!

День 6

ТРИ КАПЕЛЮШКИ

Як ваші успіхи зі складанням списку “завислих” справ?

Сподіваюся, вам таки вдалося його написати. Адже сьогоднішнє наше завдання безпосередньо стосуватиметься цього списку. Зазвичай “завислі” справи не з’являються самі собою, вони є наслідком наших неефективних, непродуманих, часто імпульсивних дій. Оскільки вони вже потрапили до нашого списку, то поки що і залишаються невирішеними. Причин цього може бути кілька:

1. Ваша бездіяльність через лінощі й відкладання “на потім”.
2. Розв’язання проблеми не у вашій компетенції (до прикладу, рішення залежить не лише від вас).
3. Брак власного ресурсу, як-от: рішучості, впевненості, мотивації тощо.
4. Ви просто не знаєте, як можна вирішити “завислу” ситуацію.

У першому випадку все зрозуміло: не шукайте виправдань, беріться до справи – і вперед! Ліпше одна маленька дія, навіть найменша, ніж гори роздумів і рефлексій про будову Всесвіту та вашого місця в ньому!

Другий випадок дещо складніший, бо не все залежить лише від вас. Тут треба вміти дуже чітко розмежовувати відповідальність і компетентність. Що ви можете зробити, а що ні, і відповідно діяти. До прикладу, мамі двох маленьких дітей самотужки важко продовжувати кар’єру. Вона потребує допомоги рідних. Тобто є третя сторона, в цьому випадку – родина, яка допомагає розв’язати проблему. Від того, наскільки їм вдасться порозумітися, залежить, залишиться ця справа у статусі “завислих” чи перейде у статус “вирішуються”.

Про третій випадок – брак власного ресурсу і як його поповнити – йтиметься у другому блоці “Пошук власного ресурсу”. Тому я докладно на ньому зараз не зупинятимусь.

Сьогодні ми поговоримо про четвертий випадок.

Більшість наших “завислих” справ потрапляє в цей статус, бо ми не зовсім уявляємо, а часом і взагалі не знаємо, з якого боку до них узятися. Або не віримо, що зможемо з ними впоратися.

Пропоную маленьку, але доволі ефективну вправу з курсу трансформаційного коучінгу Мерилін Аткінсон (Marilyn Atkinson), відомої канадської бізнес-тренерки. Вправа допоможе зрушити з мертвої точки і поглянути на все під іншим кутом зору, а головне – позбутися такого неприємного відчуття безпорадності.



Вам будуть знадобляться ваших 20 хвилин для себе, записник, ручка, три стільці, три капелюшки (але можуть бути кепки, панамки, блейзери, все, що знайдете або підкаже ваша фантазія). Вас трішки здивував наш сьогоднішній набір потрібних речей?

Вправу “Три капелюшки” використовують, щоб максимально мобілізувати внутрішній потенціал для пошуку потрібного рішення в “завислій” ситуації.

Річ у тім, що далеко не завжди ми можемо досягнути бажаного, лише ретельно прописуючи стратегію та тактику і дотримуючись правил цілепокладання. Для ліпшого результату нам треба вміти прислухатися до себе, своєї інтуїції та використовувати творчий ресурс, підсвідомість, розшифровувати знаки та символи, які вона подає.

Отож, починаймо!

1. Розставте стільці так, щоб утворився рівносторонній трикутник.
2. Візьміть записник, ручку, надягніть ПЕРШИЙ КАПЕЛЮШОК – РАЦІОНАЛЬНИЙ – і сядьте на один зі стільців.

Сформулюйте свою “завислу” справу і занотуйте у записник лише РАЦІОНАЛЬНІ способи її розв’язання. Що більше ви їх запишете, то ліпше. До прикладу, коли я виконувала цю вправу для подолання однієї конфліктної ситуації, то виписувала всі

способи розв'язання конфлікту, коли і як краще підійти до людини, задіяної в цій справі, що і в якій формі їй можна сказати.

3. Надягніть ДРУГИЙ КАПЕЛЮШОК – ІРРАЦІОНАЛЬНИЙ – і пересядьте на інший стілець.



Ваше завдання – прислуховуючись до себе, до інтуїції та відчуттів, записати, на перший погляд, зовсім нелогічні розв'язки цієї справи. Саме зараз ви задієте підсвідомість і творче начало. Вам треба лише їх почути.

Запишіть усе, що вам спадає на думку. Для кращого ефекту спробуйте записувати неробочою рукою. Тобто, якщо ви правша, то пишіть лівою рукою, якщо шульга, то, навпаки, використовуйте праву руку. У такий спосіб ви "вмикаєте" ту півкулю мозку, що відповідає за творчість і нестандартність ухвалених рішень.

У моєму випадку одним із таких рішень було прогулятися набережною Тернопільського ставу (на той час я ще була в Україні). Здавалося б, це безглуздо. Як таке може допомогти розв'язати конфлікт? Однак я таки взяла до уваги своє бажання і, довірившись власній "чуйці", втілила його в життя. Під час прогулянки відбулася подія, що докорінно змінила моє ставлення до суті справи, і конфлікт почав розв'язуватися, а з часом – повністю вичерпався.

4. Пересядьте на третій стілець. Надягніть ТРЕТІЙ КАПЕЛЮШОК.

Візьміть обидва списки і сформууйте їх в один. Щось візьміть із першого, а щось – із другого. Виявіть одночасно свою творчість і раціональність. Сплануйте перші кроки та чіткі часові рамки.

До справи! Сподіваюся, тепер “завислих” справ у вас суттєво поменшає.

День 7

ПЕРЕВОДИМО СТОСУНКИ ЗІ СТАТУСУ “ВСЕ СКЛАДНО” У СТАТУС “ВИРІШУЮТЬСЯ”

Рано чи пізно настає той час, коли втомлюєшся придумувати виправдання вчинкам інших людей, коли аж нудить від нескінченних компромісів. Хочеться бути лише собою, нікому не полегшуючи життя. І несподівано для себе ми вирішуємо – досить. З мене досить!

Поступово перестаємо жити ілюзіями і починаємо бачити людей навколо себе такими, якими вони є насправді. Без прикрас.

Хтось, без кого, здавалося, життя буде порожнім і позбавленим сенсу, стає ніким, розсіюється, як вранішній туман від перших промінчиків сонця, залишаючи по собі лише післясмак спогадів. І нічого з цим не вдієш. Та й чи треба?

Зате поряд залишаються лише ті, хто цього справді вартий, хто заслуговує особливої вдячності.

Нарешті, настав час поговорити про стосунки.

Адже саме від наших стосунків із рідними, коханими, друзями і просто випадковими людьми багато в чому залежить, наскільки нам буде тепло, радісно і затишно на душі не лише прохолодними осінніми днями та ночами, а й кожної іншої миті життя.

Правда в тому, що нам складно обійтись одне без одного, навіть якщо ми цього не визнаємо (особливо, якщо ми цього не визнаємо). І як би ми не переконували себе, що самостійні, цілісні, незалежні, душа завжди потребуватиме тепла, ніжності, розуміння та й просто обіймів іншої людини. Можливо, такої не схожої на нас, але такої СВОЄЇ...

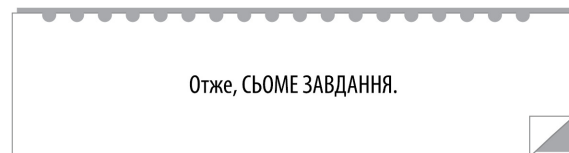
І дуже часто все, що ми робимо для себе – самовдосконалюємося, ростемо, розвиваємося, робимо з однією

метою – бути щасливими в стосунках. Насамперед, у стосунках із самими собою, а вже потім – і з цілим світом.

Перегляньте ще раз свої списки “завислих” справ. Чи є серед них такі, що стосуються незавершених, невизначених, конфліктних ситуацій? З будь-ким: із чоловіком/дітьми/свекрухою/керівниками/батьками/подругами/друзями тощо. Чомусь я упевнена, що таких справ чимало.

Чи, може, я помиляюся? Насправді непорозуміння, конфлікти виникають завжди і в будь-яких стосунках – це нормально! У цьому немає нічого поганого. Ми розвиваємося через конфлікт. Проблеми з’являються тоді, коли наші комунікації порушені й ми входимо в таку собі стадію “стагнації” стосунків, коли не вміємо (а часом і не хочемо) разом розв’язувати конфлікти. Чому ж так відбувається? Що є причиною цієї “стагнації” і “зависання”? Безліч проблем в особистих взаєминах, сімейному житті, на роботі виникає тому, що **МИ НЕ ГОВОРИМО ТОГО, ЩО ДУМАЄМО, І НЕ ДУМАЄМО, ЩО ГОВОРИМО.**

Як часто ми керуємося словами “Слово – срібло, мовчання – золото”? Іноді ця стратегія ефективна, а іноді саме вона є тим кроком, який може зруйнувати стосунки.



Вам будуть потрібні аркуш паперу, ручка і ваші 20 хвилин.

Виберіть стосунки, які ви цінуєте і хочете бачити їх наповненими, яскравими та живими. Хто в цих стосунках буде вашим партнером: ваш чоловік, дитина, колега, друг, можливо, хтось ще?

Чи можете ви зважитися повідомити цій людині щось таке, що досі не говорили?

Часто наше мовчання є спробою бути тактовними і делікатними. Проте в житті цінуються ще й спонтанність, відвертість, чесність.

Чи можете ви зараз зважитись і написати одній із важливих для вас осіб лист, у якому спробуєте повідомити щось таке, що досі – з якихось причин (неважливо яких) – залишалося невисловленим?

Цей лист дасть вам змогу проговорити всі до цього часу не озвучені слова симпатії, страху, ніжності, гніву або розчарування. Часто ми не лише “проковтуємо” слова, а й пригнічуємо пов’язані з ними думки, емоції та почуття. У результаті вони стають нам недоступні, доволі часто отруюючи наше життя-буття поганим самопочуттям, пригніченим настроєм і тривогами. (Докладніше про вплив невідреагованих почуттів та емоцій ми говоритимемо у другому блоці “Пошук власного ресурсу”).

Такий лист також допоможе вам зрозуміло і чітко сформулювати й по-новому переоцінити ті бажання, претензії, що досі виявлялись у натяках і недововках.

Якщо стосунки з кимось стали сірими й одноманітними, формальними, напруженими чи нестабільними, інакше кажучи – “завислими”, то такий лист може послугувати початком змін на краще.

Чи відправляти цей лист адресатові – вирішуєте самі. Головне – ви нарешті “дали слово” своїм справжнім бажанням, переживанням, тривогам, гнівові та роздратуванню.

Однією з найважливіших навичок у житті є вміння називати речі своїми іменами, не ховаючись за псевдотолерантністю та ілюзіями.

Для цього у вас є ваших 20 хвилин.

Успіху вам!

День 8

ВЧИМОСЯ ПРОБАЧАТИ І ЗАЛІКОВУВАТИ ДУШЕВНІ РАНИ

Побутує така думка: якщо вас образили, завдали болю, то відразу треба пробачити кривдника – і стане легше. Насправді люди, які “пробачили”, частіше отримують не полегшення, а навпаки – погіршення як психологічного, так і фізіологічного стану. Спробуємо розібратися, чому так відбувається і що з цим робити.

Річ у тім, що буває справжнє, щире прощення і уявне, тобто псевдопрощення.

Як їх розрізняти?

Наведу приклад зі своєї практики.

Жінка, 35 років. Три місяці як після інсульту. Звернулася зі скаргами на депресію, тривогу, апатію, дратівливість. Розпитую, що відбувалося в її житті перед інсультом. Каже, що їй зрадив чоловік. Після зради вони розлучились і півроку не жили разом. Потім вона його “пробачила”, і вони вирішили зійтися. Через тиждень після цього у неї стався інсульт.

З цього прикладу видно, що насправді ніякого пробачення не було. Були лише слова. Всередині залишилися і біль, і відчуття несправедливості, і страх, що ситуація може повторитись, і приниження. Тобто залишився непережитим мікс найрізноманітніших емоцій і почуттів. У цьому, власне, і суть: поки нема звільнення від переживань, ні про яке реальне прощення не йдеться! Поки ми ображені й не отримали компенсації, прощення буде уявним, несправжнім. А отже, не допоможе, лише погіршить стан.

Що ж відбувається, якщо справжнього прощення нема? Після уявного вибачення буває кілька варіантів розвитку подій:

- *неусвідомлена* (іноді свідомо) *помста*. До прикладу: залишуся з чоловіком, який мені зрадив, але довіряти йому не буду. Пригадуватиму йому той вчинок щодня і звинувачуватиму його у всьому. Боятимусь емоційної близькості. Від інтимних стосунків відмовлюся;
- *спалахи гніву, роздратування*. Гнів і незадоволення нікуди не ділися, вони всередині вирують і періодично виходять назовні;
- *страхи, фобії, панічні атаки*. Страх, що ситуація не завершена, може повторитись і що я знову не зможу себе захистити;
- *психосоматика*. Загострення хронічних захворювань або поява нових болячок. Уявне псевдопрощення заганяє емоції вглиб. Вони не знаходять виходу, залишаються всередині й руйнують наше тіло з середини.

Щоб впоратися з усім тим, що часом навалюється на наші плечі, треба навчитися відпускати...

Відпускати людей, стосунки, які вичерпали себе, відпускати ілюзії, свої біль і розпач, розчарування і безнадію.

І рухатися далі.

Відпускати заради свого життя і свого ж майбутнього, а часом і здоров'я. Ми робимо вибір між "варитися" у стражданнях чи відпустити їх навіть тоді, коли, здавалося б, його нема, бо насправді вибір є завжди. Лише варто це усвідомити.

Отже, ваше завдання на ВОСЬМИЙ ДЕНЬ:
виконайте вправу "Прощення".

Сьогодні хочу запропонувати вам вправу "Прощення" з книжки практичного психолога Ірини Малкіної-Пих "Кишково-шлункові захворювання. Ви хворі чи вам здається". Це ефективна та нескладна техніка для загоювання душевних ран. Виконуйте її, коли вам складно когось вибачити і відпустити зі свого життя.

Знайдіть зручне положення, випрямте спину, відчуйте опору під собою, постарайтеся не схрещувати руки і ноги. Зосередьтеся на диханні. Повітря спочатку заповнює черевну порожнину, потім груди і легені. Зробіть повний вдих, затримайте дихання на кілька секунд, а потім легко і спокійно видихніть. Тепер спокійно, без особливих зусиль, зробіть новий вдих.

Заплющте очі.

Уявіть собі свій біль чи образу у вигляді рани. Як ви гадаєте, де саме у вашому тілі ця рана? "Проскануйте" її. Подивіться, як вона кровоточить, відчуйте, як вона болить.

А тепер уявіть, що ви знайшли чарівну цілющу рослину. Ви точно знаєте, що вона вам допоможе. Подумки зверніться до рослини про допомогу, потім зірвіть її листочок і прикладіть до рани. Відчуйте, як вщухає біль. Подумки перебинтуйте рану уявним рожевим бинтом із маззю, що швидко гоїть рани.

Спробуйте уявити того, хто спричинив вам цю рану. Чи можете ви пробачити його? Якщо так, то уявіть собі, як ніжне золотаво-рожеве світло опускається на вас і з кожним вдихом наповнює вас. А кожен видих зменшує біль від образи. Ви знімаєте чарівну пов'язку і бачите, що рана вже почала гоїтися. Стежте за почуттями й емоціями, що у вас виникали: радість, легкість звільнення, впевненість чи, можливо, щось інше.

Знову налаштуйтеся на свій ритм дихання і повільно розплющуйте очі. Тепер треба "заземлити" ваші фантазії, щоб вони почали працювати і приносили справжню користь.

Для цього, завершивши уявне зцілення зраненого місця, в той самий день або найближчим часом принесіть у свій дім щепу або паросток якоїсь рослини, будь-якої. Його можна купити, попросити у друзів або колег чи виростити самотійно з насінини. Поспостерігайте, як росте ця рослина, як розвивається.

Це буде символом вашого звільнення від болю та образи.

Порозмовляйте з нею, вкладіть у процес догляду всю вашу любов, яка виникає в душі на місці рани, що затягується. Як молода рослина буде міцніти, так і відбуватиметься ваше зцілення від того болю, з яким ви працювали. Сигналом завершення роботи стане те, що ви, пам'ятаючи про ситуацію, що спричинила біль та образу, почнете ставитися до неї по-іншому, спокійніше і з розумінням.

Завершивши роботу, привітайте себе з тим, що ви набули нового досвіду, стали трохи сильнішими. І так щоразу, звільняючись від чергової образи, фіксуйте свій успіх, приносячи додому нову рослину або розсаджуючи ті, що маєте, даючи їм, як і собі, новий життєвий простір.

Коли ви навчитеся відпускати все зайве, вам буде значно легше відчувати ВПЕВНЕНІСТЬ у собі, ЗДАТНІСТЬ ЛЮБИТИ себе і своє тіло таким, яким воно є. Ви перебуватимете в чудовому стані, який можна виразити словами приблизно так: "Я гарна така, яка є, я люблю себе, а якщо хтось мене не любить – це не мої, це їхні проблеми".

День 9

ДОЛАЄМО ПЕРЕШКОДИ

Сьогодні ми завершуємо тему “завислих” справ. Для виконання останнього завдання, що стосується цієї теми, вам знадобляться записник, кольорові олівці, фантазія і традиційно ваші 20 хвилин.

Часом буває так, що на шляху до омріяної мети трапляються найрізноманітніші перешкоди. І ось наш запал потихеньку згасає, з'являються сумніви, невпевненість, розчарування. Щось ніби не дає рухатися вперед, незважаючи на всі докладені зусилля, саботуючи наші дії, ніби нам чогось постійно бракує. Та й ми самі доволі часто не можемо зрозуміти, що це таке.

Саме час підключити нашу підсвідомість для вирішення справи. Готові? Тоді вперед!



Для виконання цього завдання вам треба знайти зручне тихе місце, де принаймні впродовж 20 хвилин вас ніхто не потурбує.

Заплющте, будь ласка, очі, кілька разів глибоко вдихніть і видихніть. Відчуйте опору під ногами, за спиною. Спробуйте максимально розслабитися.

А зараз уявіть, що ви йдете дорогою. Яка ця дорога? Широка чи вузька, асфальтована чи ґрунтова, пряма чи звивиста? Що вона вам нагадує? Можливо, ви вже бачили її раніше? А може, це дорога з вашого минулого?

А тепер уявіть, що, рухаючись уперед, ви натрапляєте на якусь перешкоду. Постарайтеся побачити внутрішнім зором, як саме виглядає цей бар'єр, що заважає вам рухатися.

Яке бажання він викликає у вас? Хочеться бігти від нього подалі чи, навпаки, дослідити його?

Знайдіть спосіб подолати цю перешкоду.

Можливо, обійти? Перелізти? Зруйнувати? Покликати на допомогу? Чи ще в якийсь інший спосіб?

Здолавши перешкоду, уважно огляньте все навколо, можливо, ви знайде тут щось таке, що дасть підказку у вашій теперішній ситуації. Уважно дослідіть свою знахідку.

Запам'ятайте все, що з вами було. Подякуйте підсвідомості за допомогу, і коли будете готові – стисніть міцно кулаки, потягніться, як після сну, повільно розплющте очі й повертайтеся назад із набутим новим досвідом.

Намалюйте все, що з вами відбувалось у вашій уяві. Ось це і є ключ, що його дала вам підсвідомість для розв'язання проблеми, і ваше завдання – розшифрувати його і скористатися ним.

Якою за розміром, формою, фактурою була ваша перешкода?

Як ви впоралися з нею?

Що ще навколо вас було корисного, що сприяло тому, щоб подолати перешкоду на цьому шляху?

Що вам вдалося знайти?

Проведіть паралелі з вашою "завислою" ситуацією. Як отриманий результат може посприяти розв'язанню проблеми? Можливо, вам варто бути наполегливішими або, навпаки, гнучкішими у своїй поведінці? Можливо, перешкода не є такою страшною, як здалося вам на перший погляд, і у вас є всі потрібні засоби, щоб її подолати?

Прислухайтеся до себе...

Довіртеся собі...

День 10

ЗВІЛЬНЯЄМОСЯ ВІД ПСИХОЛОГІЇ БІДНОСТІ

Поговоримо сьогодні про фінансову й матеріальну сторони нашого життя, про наші прибутки і витрати, про те, наскільки ми задоволені реальним станом речей, а також про те, яке значення для нас мають кошти і все, що з ними пов'язано. А головне – ми поговоримо про стереотипи й автоматичні думки (тобто думки, до яких ми не ставимося критично, а відразу сприймаємо як істинні), що є в кожного з нас і які насправді “роблять погоду” в наших гаманцях. Чи не час нарешті позбутися того, що нас гальмує і не дає повною мірою насолоджуватися життям?

Можливо, якісь уявлення та переконання вже віджили своє і лише чекають моменту, коли ми своїм віником виметемо їх із наших голів? Чому б не скористатися останніми днями Генерального Прибирання?

Для початку дайте собі відповіді на такі запитання:

- Чим для мене є гроші?
- Наскільки я залежу від свого фінансового становища?
- Чи я задоволена своїм матеріальним становищем?
- Що я відчуваю, коли думаю про гроші?
- Скільки грошей мені треба для повного щастя?
- Чи можу я досягти такого рівня життя, про який мрію?
- Від кого чи від чого залежить моє фінансове благополуччя?

Якщо у вас із фінансами все склалося, то можете перепочити і відразу перейти до іншого завдання. Якщо ж ні, то вам сюди...

Наше фінансове благополуччя залежить від багатьох чинників, таких як становище у країні, стан економіки, стартові умови, зв'язки тощо. Однак не менше воно залежить і від наших власних уявлень та установок, від умінь і навичок, а також від нашого особистого ставлення до заробляння і витрачання грошей. Згадалось, як свого часу один із підприємців, який

звернувся до мене за консультацією, розповів, що в його житті систематично виникають проблеми з грошима і що скільки б він не заробляв, вони у нього не затримуються (а заробляв він чимало). Коли ми почали аналізувати та розбирати його ситуацію, то з'ясувалося, що в нього була неусвідомлена установка, що той, хто заможний, – негідник, злодій, хапуга, незалежно від того, як були зароблені статки. Оскільки він не хотів бути “поганим” (адже “поганих” ніхто не любить), то, відповідно, підсвідомо прагнув бути бідним, але чесним (“гарним”, таким, що заслуговує на любов). Це лише поодинокий випадок, але типовий.

Кожен із нас має такі неусвідомлені установки, які часто як гасло несе по життю, постійно спотикаючись об власні обмеження.

До прикладу, одна з них: “Життя – це боротьба”. Тобто людина все життя з чимось бореться, для неї не важливий кінцевий результат. І коли такій людині щось перепадає “на халяву”, вона навряд чи це оцінить і скористається. Ще один стереотип: “Щастя довго не триває”. Тобто людина переконана: якщо щастя не буває довготривалим, то не варто його прагнути, щоб потім не було боляче втрачати. Доволі часто натрапляємо на стереотип, що “за все треба платити”. У такому разі людина постійно очікує на розплату. Ще один стереотип: “Той, хто успішний у бізнесі, нещасливий в особистому житті”. Якщо людина живе за такою установкою, то вона зробить усе, щоб її виправдати. Інший стереотип: “Мені завжди бракує часу”. Проте часто метушня – це замітник будь-якої реальної дії. Зазвичай людина, яка керується цією установкою, боїться реальних дій і змін. Ще один стереотип: “Я занадто старий, щоб змінюватися”. Насправді, це лінь, породжена невірою в себе. Переважно так говорять люди різного віку, статі та віросповідання, щоб зняти з себе відповідальність. Або ж: “Мені завжди бракує грошей”, “Я не заслуговую на щастя”, “Я невдаха”, “Світ жорстокий”, “Ніхто мене не розуміє”, “Мене не люблять”, “Життя безглузде”, “Мені завжди не щастить”, “Щоб не було гірше”, “Щоб тільки не

вигнали з роботи”, “Мені це не належить”, “Менше заробиш – менше витратиш” тощо.

Це лише незначна частина деструктивних стереотипів та установок, яким ми дозволяємо керувати своїм життям. У кожного свій “ексклюзив”. Відрадно те, що все це можна підкорегувати, “підремонтувати”. Було б бажання!

Отже, завдання на ДЕСЯТИЙ ДЕНЬ:
насамперед спробуйте визначити свої стереотипи та
установки, що стосуються вашого фінансового становища.

Для цього візьміть аркуш паперу, розділіть його на три колонки.

У ПЕРШУ випишіть найтипівіші уявлення та переконання, що характерні для вашого теперішнього оточення (друзі, співробітники, родичі тощо).

У ДРУГУ випишіть своє ставлення до фінансових потреб, фінансового успіху, грошей і чим вони є для вас.

У ТРЕТЮ запишіть, що думають (думали) про фінансову частину життя ваші батьки та найближчі родичі.

Після цього уважно перегляньте всі три колонки – всі вони є ВАШИМИ ВЛАСНИМИ стереотипами, уявленнями про матеріальний аспект вашого життя, сформованими під впливом вашого середовища, досвіду спілкування із важливими в дитинстві людьми (це найглибший і найвпливовіший пласт установок).

Тепер проаналізуйте, чи всі ваші переконання є однаково корисними для вас.

Чи не спотикаєтеся ви об якусь думку, що є актуальною для когось, та не для вас, але яку ви свого часу прийняли за власну? До прикладу, “жити треба скромно” – гасло ваших батьків, а у вас зовсім інші потреби, але щоб не псувати стосунки з рідними, ви применшуєте свої прибутки.

Якщо ви знайшли в собі такі деструктивні стереотипи, то випишіть їх.

Тепер навпроти кожного запишіть антитезу, до прикладу: "світом керують гроші" – "так, гроші важливі в цьому світі, однак у ньому є багато добрих, відкритих, безкорисливих людей". Підключіть свою уяву, спогади, фантазію. Не виконуйте цю вправу формально, кожен антитезу підкріпіть досвідом і власними цінностями.

День 11

ВІДПУСКАЄМО ОБРАЗУ

Сьогодні спробуємо розібратися, що таке образа та чи можна перестати ображатися, не наступаючи собі на горло і не травмуючи навколишніх.

Нещодавно я прочитала такі слова:

- *Учителю, як мені навчитися прощати?*
- *Який сенс у лікуванні симптомів? Вчися не ображатися...*

А й справді, що таке “ображатися”? Якщо подивитися на це слово як філолог, то це дієслово (дія). Частка -ся означає дію щодо себе, до прикладу: вмиватися – вмивати себе, одягатися – одягати себе. Цікаво, що до цього списку ми додаємо і слово “ображатися”... Тобто ображатися – це ображати себе. Отже, ми самі вибираємо і вирішуємо це робити...

Що таке ображатися? Як на мене, це намагання покарати людину, яка поруч, за те, що вона не виправдала наших очікувань, у жодному разі не говорячи їй прямо, що з нами відбувається. Така собі “заморожена” агресія...

Але ж ці очікування лише наші, особисті... Чому хтось повинен їх реалізувати для нас?

Дуже часто ми вимальовуємо у своїх думках і фантазіях бажаний сценарій розвитку подій. Кожну деталь, кожне слово прописуємо в голові, але часто або забуваємо це донести до тих, хто в цьому “сценарії” “грає” провідні ролі, або не пересвідчуємось у тому, чи нас правильно зрозуміли, або чи взагалі почули. А тоді починається найцікавіше: “Він (вона) не виправдав(-ла) моїх сподівань”, “він (вона) не сказав(-ла) очікуваних слів!”, “він (вона) не подарував(-ла) очікуваний подарунок”, “я чекала, що ти завжди будеш поруч!”, “ти повинен підтримувати мене!” і ще тисячі інших претензій.

Складно звільнитися від очікувань – таких логічних, правильних, зрозумілих. З однією маленькою поправкою – логічних, правильних, зрозумілих, але для кого? Передовсім – і про це завжди варто пам'ятати – для нас самих. Не факт, що для іншої людини вони мають таке саме значення, як і для нас.

“І не підходь до мене, бо я ображаюся” – це результат усього описаного вище. А далі – охолодження стосунків або, навпаки – запеклі “бої”, щоб довести свою правоту, часто за будь-яку ціну.

Стоп!

Вдихніть і видихніть. І так кілька разів, поки не заспокоєтеся.

Заспокоїлися?

А тепер поставте собі кілька запитань, відверті відповіді на які розставляють усі крапки над “і”. Саме це і буде вашим завданням на ОДИНАДЦЯТИЙ ДЕНЬ марафону.

1. Що я відчуваю? Як виявляються мої почуття? Що б мені хотілося відчувати натомість?
2. Які в мене були очікування щодо особи, на яку я ображаюся? Якою мала бути її поведінка, щоб я не почала ображатися на неї?
3. Наскільки РЕАЛІСТИЧНІ мої очікування? Що лежить у їхній основі? Які мої потреби це мало б задовольнити?
4. Чи ЗНАЄ ця особа про мої очікування? Якщо знає, то як реагує на них?
5. Чи може ця людина ВІДПОВІДАТИ моїм очікуванням? Чи може вона змінити свою поведінку тут і зараз?
6. Чим керується ця людина? Чи є в неї наміри й очікування, відмінні від моїх? Як я ставлюся до цього? Які відчуття це в мене викликає?
7. Чи можу я ЗМІНИТИ свої очікування? Якщо ні, то що мені ЗАВАЖАЄ? Чому для мене це так принципово важливо?

Для кращого результату відповіді занотуйте. Так ви матимете повну картину своєї “образи”, а точніше – того, що за нею стоїть. Що робити з тим усім – вирішувати вам.

Повністю звільнитися від своїх очікувань щодо інших людей неможливо. Своїми очікуваннями ми намагаємося зробити цей світ передбачуваним і зрозумілим для нас, щоб менше відчувати тривогу від невідомості. Якщо є стосунки, то завжди є, були і будуть очікування. Проте якщо спробувати поставитися з прийняттям і “open mind” до поведінки інших, то це багато що міняє. На місце образам, зазвичай, приходить зріліше

усвідомлення того, що відбувається у стосунках: "Я не ображаюсь, я роблю висновки"...

День 12

ЗДОБУТКИ

Напевно, Генеральне Прибирання тим і добре, що, крім можливості звільнитися від накопиченого роками непотребу та мотлоху, можна цілком випадково знайти дуже цінні для себе речі, які колись давно загубились і, здавалося, були втрачені назавжди.

Це як лист від коханої людини, що випадково випав із шухляди. Ти все ще продовжуєш любити, але так боїшся собі в цьому зізнатися... Це як серед старих паперів знайти свої дитячі малюнки, на яких зображені мрії... Це як знову серед рутинних буднів віднайти свою спонтанність і дитячу безпосередність...

Кожен із нас може щось додати у цей список. Щось своє. А що ж робити з тим, що ми знайшли в собі і що нам зовсім не до вподоби? Викинути? Залишити?

Добре, коли це щось таке, що вже віджило свій вік і його можна легко викинути на смітник. Проте є чимало речей, особливо всередині нас самих, які і ні туди і ні сюди.

До прикладу, що робити зі своїм гнівом, що не хоче бути підконтрольний нам і виривається в невідомий момент? Або що робити з тим поганим настроєм, що, незважаючи на всі наші старання, псує життя? Або куди приткнути ту зрадливу невпевненість, що раз по раз сутулить наші плечі й змушує опускати руки?

Напевно, якби я поставила ці запитання, то почула б у відповідь щось на зразок: "Звісно, звільнитися від цього! Боротися з власними шкідливими звичками, негативними проявами себе. Для цього є чимало літератури та різних засобів. Треба вдосконалюватися всіма можливими способами!"

Ми полюбляємо боротися.

Ми часто боремося, не розуміючи природи того, з чим воюємо. Орієнтуємося на загальноприйняті норми або правила нашої

родини чи нашого кола спілкування.

Спробуйте зараз спонтанно продовжити речення:

“Жінка має бути...”

“Мама має бути...”

“У житті треба...”

У кожної з нас буде свій набір уявлень, переконань, стереотипів, який віддзеркалює наше безпосереднє оточення. Добре, коли він допомагає жити, а якщо навпаки? Тоді ми вирішуємо працювати над собою, вдосконалюватися, що доволі часто означає підігнати себе під якісь норми та правила, щоб отримати більше схвалення та любові.

Насправді ми боремося самі із собою.

Не просто з поганим настроєм, гнівом, невпевненістю, а з проявами самих себе. Дуже часто істинних причин виникнення цього ми не розуміємо.

Що ж, можна і так.

Урешті-решт, така боротьба може викликати захоплення друзів, на якийсь час ілюзію контролю ситуації, відчуття власної величі.

Якби не одне АЛЕ. У підсумку ви отримаєте нервові зриви, зниження самооцінки, розчарування.

З чим боролися – на те і напорилися...

А можна піти іншим шляхом – спробувати ЗРОЗУМІТИ, РОЗІБРАТИСЯ, що насправді з вами відбувається, коли ви гніваєтеся, сумуєте, відчуваєте невпевненість.

Спробую пояснити на прикладі, коли в тій чи тій ситуації виникає гнів. Річ у тім, що гнів сам по собі – це лише вершина айсберга. Насправді гнів – один із найдавніших механізмів захисту. Якщо тривалий час перебувати в ситуації, в якій ви змушені постійно відчувати сором, провину, образу, заздрощі, ревності тощо, не маючи змоги якось вплинути на хід подій, тоді, щоб не виснажитись остаточно, ви вибухаєте гнівом, емоційно розряджаючись. І, як я зауважила вище, це дуже важливий механізм захисту, бо дозволяє відновлювати ваші порушені кордони, захищати власну гідність і чітко показувати іншим, що у стосунках відбувається щось не те.

Упоратися з власним гнівом, не руйнуючи себе та інших, не виснажуючись боротьбою із самим собою, – значно простіше, коли розібратися у причинах його виникнення: відважитися зазирнути, що ж насправді приховує вершина айсберга...

Можливо, нарешті варто собі зізнатися, що ви агресуєте, бо вже тривалий час незадоволені станом речей? Можливо, ваш сум і поганий настрій – це наслідки хронічного недосипання і сигнал про те, що час звернути увагу на себе, на свій фізичний стан.

У нашій психіці нема порожніх місць.

Усе є наслідком і причиною чогось – дій, думок, переживань. Навіть скажу більше: за кожним нашим проявом себе криється добрий намір стосовно нас самих, як би це не парадоксально звучало!

Щоб прояснити, наведу приклад зі свого життя. Був час, коли мені було дуже складно попросити допомоги. Я виснажувала себе роботою, домашніми обов'язками, дратувалася, нервувала, звинувачувала інших тощо. Щосили працювала над тим, аби навчитися це робити, але чомусь щоразу, коли мені щиро допомагали, я відчувала себе приниженою і геть безпомічною. Річ у тім, що на той час я мала таку собі деструктивну установку: "Просять допомоги лише слабаки, а ти маєш уміти впоратися з усім самотужки", і, як відомо, слабаків ніхто не любить. Не розповідатиму, звідки це з'явилося в мене. То не важливо. Важливо інше. Своєю поведінкою – відмовою від допомоги – намагалася зберегти самоповагу, адже я не слабачка, я "не погана", я заслуговую любові!

Зараз згадую все це з усмішкою. А тоді мені було не до сміху. Кому ж хочеться почуватися слабким і безпомічним, та ще й інші, не дай Боже, це помітять?

Катастрофа! Можливо, я б ще довго боролася із собою, самовдосконалюючи техніку просіння допомоги і перманентно страждаючи від цього, поки, нарешті, не зупинилась і не поставила собі найважливіші запитання щодо свого ставлення до уникання сторонньої допомоги:

“ДЛЯ ЧОГО МЕНІ ЦЕ?” “ЩО ЦЕ МЕНІ ДАЄ?” “ЯКУ ДІРУ В МЕНІ ЦЕ ЗАКРИВАЄ?”

Якщо ми чесно дамо собі відповідь на ці запитання, то все стане на свої місця. І, як результат, приходить розуміння та прийняття спочатку свого стану, а потім і себе. Лише ПРИЙНЯВШИ щось у собі, ЗРОЗУМІВШИ його роль у нашому житті, це можна змінити на краще. Зрозумівши, що в такий нераціональний спосіб оберігаю себе від розчарування в собі, рятую свою самооцінку, я змогла знайти інші можливості того, як підтримувати самоповагу, не руйнуючи і не виснажуючи себе.

Отже, якщо ви знайшли в собі щось, із чим уже, можливо, довго не даєте собі ради, то ось завдання на ДВНАДЦЯТИЙ ДЕНЬ для вас.

1. Дайте назву тому, що вам не подобається в собі (до прикладу, невпевненість, роздратування, залежність, безпомічність тощо).
2. Персоніфікуйте, тобто знайдіть щось (іграшка, будь-яка річ, малюнок – усе, що завгодно. Головне – щоб ви проводили паралелі між тим і тим), що символізуватиме цей ваш стан, назвіть його, хоча б: “Це моя Невпевненість”.
3. Прислухайтеся до себе, дослідіть обрану річ і поставте собі три основні запитання:

“ДЛЯ ЧОГО ЦЕ МЕНІ?” “ЩО ЦЕ МЕНІ ДАЄ?” “ЯКУ ДІРУ В МЕНІ ЦЕ ЗАКРИВАЄ?”

4. Не поспішайте з відповідями, прислухайтеся до себе, до свого тіла. Про що воно сигналізує вам? Будьте відвертими із собою. Відповіді запишіть.
5. З повагою поставтеся до себе. Розшифруйте “послання”, яке стоїть за вашою невпевненістю та роздратуванням. Спробуйте по-іншому назвати свій стан. Так, щоб це відповідало теперішній ситуації.
6. Якщо вам усе вдалося, вітаю! Тепер ви контролюєте ситуацію, а не вона вас! Якщо ні – не засмучуйтеся. На все свій час. Ви завжди зможете до цього повернутися.

Наостанок хочу поділитися своїм досвідом. Те, що мені зараз не подобається, точніше – подобалось у собі, дратувало і часом відверто бісило: моя нерішучість, стан, який зі мною вже кілька місяців (так-так, ті, хто багато років добре мене знають, прочитали це зі здивуванням. Я навіть вже чую: “Гаєвська, та ти що??? Яка нерішучість, про що це ти, сонце??? Твоєї рішучості на десятьох вистачить!”) Проте це так. Десь на початках,

помітивши в собі цю рису, я “вогнем і мечем” намагалась її в собі викорінити, нервово підганяючи себе словами: “Зберись! Чого шмарклі розпустила?” Адже треба бути сильною, незламною... ну і що там у нас ще по тексту-трактату про гарних і сильних дівчаток... Одне слово, вічним переможцем.

Доки, нарешті, не зупинилась і не поставила собі цих трьох запитань і не зрозуміла, що моя Нерішучість – це мій спосіб, по-перше, дати собі врешті-решт перепочинок, по-друге, зібратися з думками, щоб вкотре обмірковувати важливі рішення, зважити всі “за” і “проти”, по-третє, це спосіб вберегти себе від необдуманих дій із небажаними наслідками.

Так моя Нерішучість перетворилася в мою Виваженість, у мій Ресурс.

: :

Блок другий.

Пошук власного ресурсу



Пригадуєте історію про бідного чоловіка, який усе життя ледь зводив кінці з кінцями, перебиваючись копійчаними заробітками, тоді, як на горіщі його будинку стояла скриня, повна скарбів? Річ у тім, що він ніколи не звертав на неї уваги, так жодного разу і не зазирнувши всередину. Звісно, це всього лиш історія, але в ній прихований глибокий зміст. Щось подібне відбувається і в нашому житті, коли ми не використовуємо закладені в нас здібності, таланти, можливості, орієнтуючись на пошук чогось зовсім іншого, часто думаючи, що у сусіда трава зеленіша.

Тому другий блок марафону "Нова Я. Шлях до себе" я присвятила пошуку ВЛАСНОГО РЕСУРСУ. Саме тої метафоричної скрині зі скарбами, яка є в кожному з нас, але не кожен здогадується про її існування. Можливо, настав час відшукати її та зазирнути всередину?

Упевнена, що вас чекатиме багато приємних несподіванок.

День 13

ЗОВНІШНІ Й ВНУТРІШНІ РЕСУРСИ

Вітаю вас у другому блоці марафону “Нова Я. Шлях до себе”.

Не хвилюйтесь, якщо ви пройшли не всі завдання та вправи з першого блоку “Генеральне прибирання” або застрягли на чомусь одному. Рухайтесь у комфортному для вас темпі. Ви завжди матимете змогу перегорнути сторінки, повернутися назад і закінчити те, що розпочали.

Не вимагайте від себе все й одразу!

Не порівнюйте себе з іншими. Адже кожен із нас УНІКАЛЬНИЙ. Цінуйте цю унікальність: і власну, і чужу.

Отже, з чим і як ми працюватимемо у другому блоці? Якщо коротко, двома словами, то з власним ресурсом, із тим “вічним двигуном”, що є в кожному з нас, незалежно від того, знаємо ми про його існування чи ні.

За роки роботи психологом мені доволі часто доводилося чути від своїх клієнтів скарги на зразок: “Я виснажений, де мені взяти сил для здійснення задуманого?”, “Я один не впораюся”, “Мені бракує впевненості”, “У мене нема підтримки”... Цей список можна продовжувати до нескінченності. Під час терапевтичної роботи, зазвичай, з’ясовувалося, що і сили є, і впоратися людина ще як може. Просто не знає як, просто не бачить свого ресурсу, не знає, як його активувати і де взагалі цього “небаченого звіра” відшукати. Тому я вирішила стисло розповісти, що ж таке ресурс, навіщо він нам потрібен і, головне, де саме його можна відшукати.

Ресурс – це стан, можливість, якою можна скористатися за потреби, запас, джерело чого-небудь (сили, енергії, любові тощо).

Інакше кажучи, це все те, що дозволяє нам відчувати себе здоровими, сповненими життєвих сил, енергійними, активними, впевненими. Опираючись на свій ресурс, ми можемо наважитися

на дію, почати робити реальні кроки, рухатися в бажаному напрямку.

Ресурс – це те, до чого ми можемо звернутися, коли:

- нерішучі;
- не вистачає сили здійснити бажане;
- прагнемо змін у житті;
- нема інтересу до життя, мало що тішить;
- хочеться звільнитися від втоми;
- бракує життєвих сил;
- руки опускаються;
- замало впевненості;
- відчуття тривоги і неспокою;
- нема відчуття гармонії та збалансованості;
- відчуття безсилля та відсутності опори в житті.

Гадаю, ви можете доповнити цей список станів, з якими кожен із нас хоч раз мав справу.

Часто ресурс можна порівняти з чудодійною силою, що ніби нізвідки виникає і так само раптово може зникнути. Проте на все є свої причини, і якщо перебуваєте у виснаженому стані, то, можливо, ви:

- не знаєте, що саме є вашими ресурсами і, відповідно, де їх узяти;
- звикли витрачати свої ресурси необдуманно і нераціонально;
- не поновлюєте власні ресурси;
- пригнічуєте свої ресурси, можливо, боячись оцінок і осуду з боку навколишніх;
- орієнтуєтеся, передусім, на потреби інших;
- недооцінюєте свої ресурси.

Ресурси можна умовно поділити на **зовнішні** та **внутрішні**.

Зовнішні ресурси: об'єкти і суб'єкти (друзі й помічники, сім'я, пам'ятні речі, фінанси тощо).

Внутрішні ресурси також можна об'єднати у підгрупи:

- *кінестетичні*: заняття спортом, танцями, сон, масаж, відпочинок, спів, секс, відчуття тілесного комфорту;
- *емоційні*: чутливість, вияв емоцій, сентиментальність, творчість;
- *когнітивні*: плани, розуміння, уява, допитливість, ідеї, цінності, принципи, права, спогади, самоідентифікація, медитація, усвідомлення.

Коли ми хочемо виявити й активувати свої ресурси, ми звертаємось і до зовнішніх, і до внутрішніх ресурсів. Власне, саме цим ми і займатимемося впродовж усього другого блоку – звертатимемося до ресурсу свого тіла, до сприхованих можливостей власної підсвідомості, медитуватимемо, шукатимемо підтримки та допомоги від свого Роду і ще чимало іншого. Сподіваюся, вас чекатиме цілий віз цікавих і дуже ресурсних відкриттів у собі!

РЕСУРС Є У КОЖНОГО. Його можна усвідомлювати або не усвідомлювати, але він є. Важливо навчитися його використовувати, користуватися його силою.

З чого розпочати?

Отже, ТРИНАДЦЯТЕ ЗАВДАННЯ:
напишіть коротку метафору.

Сподіваюсь, у вас не виникатиме з цим великих труднощів.

Щоб розпочати пошуки власного ресурсу, треба мати від чого відштовхуватися, мати ту точку опори, яка дає відчуття землі під ногами. Що ж це таке? Наші уявлення про себе, про навколишній світ, що є, про наше місце у світі. У цьому завданні вам треба буде придумати (прислухаючись до себе!!!) і записати коротку метафору про себе, про навколишній світ і про своє місце в ньому. Для цього продовжте, будь ласка, фрази:

МІЙ СВІТ – ЦЕ...

І ТОДІ Я В НЬОМУ – ...

І ТОДІ МОЄ ЖИТТЯ – ЦЕ...

Відповіді на ці запитання – це ваш ґрунт під ногами цієї миті. Проаналізувавши відповіді, ви зможете ліпше усвідомити, де, в

чому і як ви можете задіяти свій ресурс. Чи все вас влаштовує у власних відповідях? Якими ви б хотіли, щоб вони були?

Почну із себе.

МІЙ СВІТ – незвіданий простір навколо нас, який часом надихає, а іноді й лякає, але завжди вабить і зацікавлює своєю неповторністю.

І ТОДІ Я В НЬОМУ – дослідник, мандрівник, першовідкривач.

І ТОДІ МОЄ ЖИТТЯ – це захоплива подорож, сповнена несподіваних відкриттів, а часом – крутих поворотів.

День 14

ВЧИМОСЯ ДОВІРЯТИ СВОЄМУ ТІЛУ

Як часто ви звертаєте увагу на своє тіло? На те, що "говорять" напружені в якійсь його частині м'язи, клубок у горлі?

Річ у тім, що існує тісний зв'язок між тілом, нашими думками, емоціями та діями.

Усі невиявлені, непережиті почуття та емоції "осідають" у ньому, впливаючи на наше самопочуття, а часто і змінюючи наші форми. Це, відповідно, впливає на емоційне самосприймання і викликає певні дії або, навпаки, гальмує їх. Докладніше про це поговоримо в наступних темах марафону.

Дбаючи про своє тіло, вивчаючи його потреби і не нехтуючи тим, щоб час від часу потішити себе чимось заспокійливим: розслаблювальний масаж, ароматична ванна, ніжні обіймашки або, навпаки, чимось динамічним: вираженням себе через рух, через танець, ми можемо суттєво впливати на власне самопочуття. Часто в танці через власне тіло, без зайвих слів і пояснень, ми проживаємо ціле життя зі всіма емоціями та почуттями, в такий спосіб даючи вихід своїм "осілим" у тілі переживанням. Після цього ми відчуваємо приємну втому і спокій.



Отже, ваше ЗАВДАННЯ НА ЧОТИРНАДЦЯТИЙ ДЕНЬ
нашого "забігу": подбайте про своє тіло.

Потіште його, бо воно таки того варте. Не треба нічого кардинального, лише один маленький крок, який поліпшить самопочуття – заплив у басейні, ніжні обійми коханої людини, здорова їжа, – будь-що, що підкажуть ваша фантазія та інтуїція.

Можливо, ви (як і я) полюбляєте танцювати? Якщо так, то спробуйте танго...

Аргентинське танго, що народилося в бідних районах Буенос-Айреса як танець туги за покинутою батьківщиною, нещасливим коханням, розлукою, надією, пристрастю та самотністю, в якому так несамовито переплітаються стриманість і розкутість, ніжність і агресія, строгість і доступність...

Прислухайтеся до себе.

Довіртеся собі.

Знайдіть своє.

Ваше тіло знає краще...

День 15

ПРИХОВАНІ РЕСУРСИ ВАШОГО ТІЛА

Попрацюємо сьогодні з тілом? Ви готові?

Вірите ви в це чи ні, але насправді наше тіло має величезні ресурси! Проте часто трапляється так, що ми самі їх приховуємо. Невисловлені вчасно емоції, незреаговані події, переживання, що їх ми “проковтнули”, – все це, так би мовити, “застрягає” в нашому тілі, перешкоджаючи проявам спонтанності, впевненості та легкості.

Прислухайтесь зараз, саме цієї миті, до себе, чи повністю ваше тіло розслаблене. Можливо, в якійсь частині ви відчуваєте напруження чи дискомфорт? Що це – обличчя, шия, спина, руки, ноги?

Наше тіло пам’ятає все! Незмога висловити свої емоції (через різні причини: не дозволяє субординація, не хочеться псувати стосунки тощо) “застрягає” клубком у горлі, пригнічуючи нас. Невиплакані сльози “опускають” кутики наших очей і роблять погляд порожнім, невиражений гнів “оселяється” в нашій печінці і звідти раз у раз нагадує про себе болями.

Сьогодні поговоримо про м’язові затиски, або як їх ще називають м’язові корсети, що виникають унаслідок “проковтнутих” емоцій та переживань.

Вправа, що її хочу запропонувати вам, дає гарні результати для емоційного та тілесного розблокування, набуття впевненості, легкості, а також звільнення від емоційного напруження. В її основу покладені ідеї тілесно-орієнтованого підходу Вільгельма Райха. Ця вправа складається з тридцяти міні-вправ. (Не хвилюйтеся! Я не даватиму все відразу! Будемо рухатися маленькими, але впевненими кроками.)

За Вільгельмом Райхом, будь-яка нерозв’язана ситуація, що супроводжується тривалим емоційним напруженням, обов’язково матиме тілесний прояв, зокрема: сутулі плечі – як наслідок

невпевненості та неможливості вплинути на хід подій. Тобто, як я вже зазначала вище, наші емоційні переживання “фіксуються” у відповідній частині тіла. Скажу більше: вивчаючи тілобудову людини та м’язові затиски, можна безпомилково визначити її характер, здібності, а також передбачити найтипівішу поведінку за тих чи тих обставин.

За теорією Райха, послаблюючи м’язові затиски, працюючи з тілом, ми впливаємо на наш емоційний стан. Це тому, що звільнене від м’язової скутості тіло дозволяє, так би мовити, “скидати” в навколишній простір зайве емоційне напруження (абсолютно екологічно щодо навколишнього світу, а головне – нашого оточення). Також прояв емоцій через роботу з тілом дає змогу керувати як тим, так і тим. Результат – емоції стають контрольованішими, а рухи – легкими та невимушеними.

Що ж, менше слів, а більше дій!

Результат виконання цього завдання (ми його виконуватимемо поетапно) – це створення міцного зв’язку між внутрішнім (емоційним) і зовнішнім (тілесним) станами.

На кожну з міні-вправ відводимо приблизно одну хвилину. Уся вправа розрахована на 30 хвилин. Не треба поспішати або, навпаки, затягувати виконання кожної вправи. Намагайтеся вкластися рівно в цих тридцять хвилин. Розслабляючи своє тіло, ви звільняєтеся від непережитих, “засілих” емоцій, що блокують ваш внутрішній ресурс.

Сьогоднішнє завдання займе максимум 10 хвилин. Ми виконаємо лише перших дев’ять вправ.

Працюватимемо з м’язовими корсетами в семи ділянках тіла:

1. Ділянка очей. Захисний корсет у цій ділянці виявляється у нерухомості чола та невиразних малорухомих очах, які дивляться ніби крізь карнавальну маску. Очний корсет стримує прояви любові, зацікавленості, презирства, подиву і загалом майже всіх емоцій.

2. Ділянка рота. Цей корсет складається з м’язів підборіддя, горла і потилиці. Щелепа може бути як надто затиснута, так і

неприродно розслаблена. Цей сегмент стримує емоційний вираз плачу, крику, гніву, радості, подиву.

3. Ділянка шиї. Цей сегмент включає м'язи шиї, язик. Захисний корсет стримує переважно гнів, крик, плач, запал, азарт.

4. Ділянка грудей. Цей захисний корсет складається з широких м'язів грудей, плечей, лопаток, а також із грудини і рук із кистями. Корсет стримує сміх, смуток, запал. Стримування дихання є важливим засобом пригнічення будь-якої емоції.

5. Ділянка діафрагми. Включає діафрагму, сонячне сплетіння, органи черевної порожнини, м'язи нижніх хребців. Цей корсет стримує здебільшого сильний гнів і загалом хвилювання.

6. Ділянка живота. Цей корсет включає широкі м'язи живота і спини. Напруження поперекових м'язів пов'язане зі страхом несподіваного нападу. Захисний "панцир" по боках створює страх лоскоту і пов'язаний із придушенням злості, неприязні.

7. Ділянка тазу. Сьомий корсет включає всі м'язи тазу і нижніх кінцівок. Що сильніший захисний корсет, то більше таз випнутий назад. Сідничні м'язи аж до хворобливості напружені. Таз "мертвий" і не сексуальний. Тазовий панцир пригнічує збудження, гнів, задоволення, кокетство.

Перед вправами доцільно перевдягтися в легкий одяг, що не сковує рухи. Якщо виникають якісь неприємні відчуття, то зробіть кількaseкундну перерву, після чого продовжуйте. Під час кожної вправи можна робити перерву.



Отже, завдання на П'ЯТНАДЦЯТИЙ ДЕНЬ
нашого марафону.

Знайдіть для себе зручне положення. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів. Відчуйте, як ваше дихання поступово стає легшим і спокійнішим. Скажіть собі: "Я спокійна. Я абсолютно спокійна. Я впевнено дивлюся в майбутнє. Мені подобаються нові відчуття. Я відкрита для змін". Намагайтеся досягти такого

стану спокою, який у вас буває вранці у вихідний, коли можна не поспішати.

Очі

1. Розплющте очі якнайширше.
2. Водіть очима праворуч-ліворуч, угору-вниз, по діагоналі.
3. Робіть очима колові рухи за годинниковою і проти годинникової стрілки.
4. Дивіться скоса на різні предмети навколо себе.

Рот

1. Зімітуйте сильний плач.
2. Посилайте повітряні поцілунки різним предметам навколо, при цьому щосили і з напруженням витягуючи губи.
3. Зобразіть "беззубий" рот: втягніть губи всередину, ніби у вас нема зубів. Прочитайте "беззубим" ротом якогось вірша.
4. Чергуючи, зображайте смоктання, усмішку, кусання й огиду.

На сьогодні все. Продовжимо наступного разу. Якщо під час виконання завдання у вас з'являться якісь емоції, не блокуйте їх. Дайте їм вийти! Ви відразу відчуєте полегшення та приплив енергії.

День 16

ПРИХОВАНІ РЕСУРСИ ВАШОГО ТІЛА. ПРОДОВЖЕННЯ

Продовжуємо, як за допомогою свого тіла виразити “проковтнуті” емоції та звільнитися від них, збільшуючи свій внутрішній ресурс.

Будь-яка емоція – це енергія. За законом збереження енергії, вона нікуди не зникає. Тому зусиллям волі можна придушити вираження небажаної в тій чи тій ситуації емоції, але неможливо її знищити. Вона залишається жити глибоко всередині нас, будучи невиявленою, і не зникає доти, поки не знайде свого виходу назовні.

За останній час я так багато говорю про емоції, що, мабуть, варто трішки розтлумачити цей термін, хоча десь на підсвідомому рівні ми і так чудово розуміємо, про що йдеться.

Тож що таке “емоція”? *Emotion* означає дію (прийменник *e* – “назовні, зовні”, *motio* – “рух”) і в цьому сенсі *e*-моція (“рух назовні”) – універсальний прояв усіх форм буття. Це абсолютно природний і потрібний прояв нашого реагування на зовнішні подразники. Відомий американський психолог і психотерапевт, послідовник Вільгельма Райха, Артур Янов наводить цікаву та легку для практичного застосування градацію того, як кожна емоція по-своєму “приживається” у нашому тілі, опираючись на звичні для кожного з нас побутові вислови:

від радості – “розпирає груди”;

від образи – “у грудях все стислося”;

від огиди – “живіт вивертає”;

від сорому – хочеться “згоріти”;

від страху – “живіт зводить”.

Емоція завжди вимагає тілесного вираження: мімікою (лицьові м’язи), жестами (переважно м’язи рук і плечового пояса), рухами корпусу (м’язи всього тіла). Однак для вираження емоції

потрібна також енергія, що забезпечується глибоким диханням. Тому для нормального вираження емоцій потрібні розслаблені м'язи обличчя і всього тіла, вільне, легке і глибоке дихання.

Що відбувається з нами, коли ми себе стримуємо, обмежуємо у вираженні почуттів та емоцій? Артур Янов зупиняється на кількох найтипівіших наслідках:

- формуються неврози;
- виникає важке відчуття того, що живеш не своїм життям;
- робимо не те, що хочемо;
- страждаємо, виправдовуючись тим, що “всі так живуть”, “нічого не поробиш” тощо;
- наші близькі недоотримують від нас любові й ніжності, які ми просто не знаємо, як висловити;
- “ковтаємо” образи, замість того щоб відповісти на них.

Заблокована енергія “циркулює” всередині нашого тіла в пошуках виходу.

Людина продовжує відчувати імпульси невиражених емоцій, але бореться з ними, витрачаючи енергію на “втримування”, часто виснажуючи себе. У підсумку, тіло замість того, щоб приносити радість і задоволення, “заробляє” хвороби.

Скажімо, образа “стискає” груди. Через деякий час, якщо емоція залишається не вираженою, образа не минає. Тоді може виникнути біль у спині між лопатками. Можна піти до масажиста, але процедури принесуть лише тимчасове полегшення. Людині навіть можуть поставити неправильний діагноз, щось на зразок “остеохондроз грудного відділу”. Однак поки не буде пережито образу, доти біль у спині не мине...

Інший приклад: підвищений контроль розуму над емоціями призводить до формування шийного блоку. “Затиснута” шия, своєю чергою, призводить до сутулості, болю в шийному відділі хребта, захворювань верхніх дихальних шляхів, хронічних застуд. Чи може допомогти масажист? Частково, але проблема не буде розв'язана доти, поки ця людина не навчиться виражати свої емоції та “випускати” крик, плач, внутрішній біль.

Щоб знайти свій внутрішній ресурс, нам треба навчитися звільняти своє тіло від "засілих" у ньому емоцій.
Отже, завдання на ШІСТНАДЦЯТИЙ ДЕНЬ.

Шия

1. Зімітуйте рвотні позиви. Пробуйте і не соромтеся.
2. Покричіть якомога голосніше. Якщо не можна, то пошипіть, як гадюка.
3. Сядьте навпочіпки. Висуньте якнайдалі язик.
4. Злегка пальцями торкніться голови. Після цього ваша голова має рухатися, ніби вона легка повітряна кулька, а ваша шия – ниточка. Повторіть вправу кілька разів.

Груди

1. Сядьте навпочіпки. Зробіть глибокий вдих. При цьому спочатку повітрям наповнюється живіт, а вже потім розширюється грудина. Глибокий видих. Знову спочатку наповнюється повітрям живіт, потім уже скорочуються м'язи грудини.
2. Зобразіть, що ви б'єтеся лише за допомогою рук: б'єте, рвете, дряпаєте, смикаєте тощо.
3. Вдихніть і постарайтеся підійняти груди якнайвище, ніби намагаєтеся ними торкнутися стелі. Можете навіть стати навшпиньки. Видихніть, трохи відпочиньте і повторіть вправу ще раз.
4. Потанцюйте, активно рухаючи грудьми, плечима, руками. Старайтеся, щоб танець був запальним і сексуальним.

Діафрагма

1. Різко скорочуючи м'язи діафрагми, робіть короткі видихи через широко відкритий рот. Діафрагма, розслаблюючись, провокує вдих. Вдих-видих має займати секунду. Приблизно одна п'ята секунди – різкий видих, чотири п'ятих – плавний вдих.
2. Дихайте животом: він має якомога сильніше роздуватися, а потім здутися, ніби "прилипнути" до хребта.
3. Ляжте на спину. Роблячи видих, підійміть тулуб і постарайтеся схопити руками стопи ніг. Затримайте дихання. Поверніться у вихідне положення. Повторіть.
4. Ляжте на живіт. Роблячи вдих, підійміть корпус і закиньте голову назад.

День 17

ПРИХОВАНІ РЕСУРСИ ВАШОГО ТІЛА. ЗАВЕРШЕННЯ

Сьогодні ми завершуємо тему м'язових блоків, так званих м'язових корсетів, що утворюються в нашому тілі внаслідок невиражених, непережитих емоцій. Ви отримаєте завершальні дев'ять вправ для "розблокування" свого тіла, а точніше – для звільнення від "проковтнутих і "неперетравлених" емоцій.

Отже, ще трішки теорії, зовсім трішки.

То де живуть наші емоції? Чи є в них "своє" конкретне місцезнаходження?

Александр Ловен (Alexander Lowen) – засновник біоенергетики (методу психотерапії, що спрямований на відновлення тіла до його природної спонтанності через систему вправ), виокремлює дев'ять базових емоцій та подає їхнє "розміщення" в тілі:

1. Радість – у грудях; відчувається розширення, наповнення, піднесення, розкриття.
2. Смуток – у грудях; відчувається стискання, зменшення.
3. Образа – у грудях; відчувається зменшення, здавлювання.
4. Ніжність – у грудях; відчувається приємне тепло, розширення, "розлиття".
5. Гнів – у грудях, іде з тазу, проходить угору через усе тіло; відчувається розпирання, розривання, розширення.
6. Сором – ділянка діафрагми (між грудьми і животом); відчувається печіння.
7. Відраза – верх живота; відчувається стискання, перевертання, вивертання.
8. Страх – низ живота; відчувається стискання, зменшення.
9. Сексуальне збудження – в ділянці тазу; відчувається приємне розширення, "розлиття".

Страшно показувати людям свої справжні емоції, авжеж? І навіть самому собі зізнатися деколи буває ой як важко...

Якщо відповідаємо "так", то хутчіш беремося до роботи!

Завершити хочу моєю улюбленою фразою А. Ловена: "Всі емоції належать тілу, розум їх лише визнає".

Отже, завдання на СІМНАДЦЯТИЙ ДЕНЬ марафону:
заключні дев'ять вправ.

Живіт

1. Роблячи удари животом, бийте ним різні речі навколо себе.
2. Закладіть руки за голову. Своїми боками намагайтеся штовхати предмети навколо себе.
3. Попросіть когось потримати вас за талію. Щосили вигніться назад. Якщо робите вправу наодинці, покладіть руки на пояс і максимально вигніться назад.
4. Станьте рачки і зобразіть різноманітні рухи кота.

Таз

1. Зобразіть коня, що копається.
2. Ляжте на спину. Різко опускайте таз на килимок.
3. Стоячи, одну руку покладіть на низ живота. Другу – закладіть за голову. Робіть колові рухи тазом.
4. Розставте ноги якнайширше. Переносьте вагу з лівої ноги на праву.

Заклучна вправа

1. Вільний танець. Спробуйте станцювати свій неповторний танець.

Ось це і все.

Тепер ви маєте комплекс із 30 вправ. Найбільшого ефекту ви досягнете, якщо виконуватимете всі вправи послідовно, хоча можете виконувати лише деякі з них (для своїх "проблемних" ділянок).

Скільки разів повторювати комплекс? Це індивідуально. Комусь буде досить і одного разу, а комусь треба повторити кілька разів. Прислухайтеся до себе, до свого тіла. Якщо під час виконання ви відчули приплив емоцій, то це добре. Дайте їм вийти, переживіть, відпустіть їх. Правильне виконання завдання – легкість у тілі, розслаблення, відчуття того, ніби гора з плечей упала, ніби наново народилися.

День 18

ВИЗНАЧАЄМО СВОЇ БІОРИТМИ

Сьогодні, у вісімнадцятий день нашого марафону, пропоную ближче ознайомитися зі своїми біоритмами, а також навчитися їх визначати. Це дозволяє грамотно та ефективно розподіляти сили і досягати набагато більших успіхів у всіх сферах життя.

Пригадую, коли я ще працювала викладачем в університеті, одного семестру мені майже всі пари поставили вранці. Змінити розклад тоді не вдалось, і я – стовідсоткова “сова” – на власній шкурі відчула, що це таке – жити, не беручи до уваги свої біоритми. Погане самопочуття, емоційне виснаження, хронічна втома, літри кави на день, які нічого, крім проблем зі здоров’ям, мені не дали, – все це було наслідком невідповідності мого природного біоритму щоденній активності. Коли на наступний семестр мій графік в університеті змінився і став гнучкішим, ближчим до мого внутрішнього біоритму, самопочуття поліпшилося без будь-яких моїх зусиль. Цей випадок спонукав мене докладніше вивчити свій біоритм і навчитися жити відповідно до нього.

Тому, коли в мене час від часу запитують, звідки в тебе стільки енергії, як ти все встигаєш, одна з моїх відповідей звучить так: “Я знаю, що таке циклічність біоритмів, і вмію жити відповідно до них”. Саме тому я додала цю тему в наш марафон. Адже що ліпше ми знаємо себе, то ефективніше можемо розподілити щоденні навантаження.

Отже, що таке наші біоритми?

Саме поняття “біоритми” з’явилося ще в Стародавньому Китаї приблизно 3 тисячі років тому. Біоритмами називають циклічні зміни типу та інтенсивності біологічних процесів. Розрізняють фізичний, емоційний, інтелектуальний та інтуїтивний біоритми. Фізичний відповідає за стан здоров’я, емоційний характеризує психічний стан, інтелектуальний відображає здатність

аналізувати різні ситуації, інтуїтивний показує підсвідоме сприймання та інстинкти.

ВІСІМНАДЦЯТЕ ЗАВДАННЯ нашого марафону:
навчитися розрізняти та визначати свої біоритми.

Воно складатиметься із двох частин.

Для початку з'ясуйте, хто ви за добовим типом активності: "сова", "жайворонок" чи "голуб".

ЖАЙВОРОНКИ – це люди, яким властиво рано лягати спати і рано прокидатися, СОВИ сидять допізна і прокидаються ближче до обіду, а ГОЛУБИ можуть пристосовуватися до будь-якого ритму життя. Залежно від типу змінюються і піки активності. Так, людям-"жайворонкам" найліпше робити важливі справи в першій половині дня. "Голубам" братися за відповідальну роботу варто після обіду, а ось совам треба записати у свій щоденник важливі завдання на 17–18 годину.

Також від добових біоритмів залежить час прийому їжі. Якщо "жайворонок", піднявшись із ліжка, без проблем може з'їсти свій сніданок, то у "сови" це спричинить труднощі, адже шлунок ще не прокинувся. Людям-"совам" вранці ліпше просто попити кави, а бутерброди взяти на роботу, тому що вже через кілька годин їм захочеться їсти.

Існує безліч методів визначення своїх біоритмів. Зі всього розмаїття мені найбільше до душі метод, що його розробив і запропонував Г. Гільденбрандт.

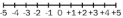
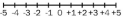
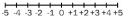
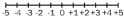
Через кілька хвилин після пробудження, не встаючи з ліжка, полічіть частоту свого серцебиття і частоту дихання за хвилину.

Визначте співвідношення цих величин. Якщо частота серцебиття співвідноситься з частотою дихання як 4:1, то ви є "голубом". Якщо 2:3 – "совою", а якщо 5 (і більше):1 – ви "жайворонок".

Заведіть записник – так званий "Щоденник біоритмів". Щовечора перед сном зазначайте в ньому ваш фізичний,

емоційний, інтелектуальний стани. Можете додати ще один цікавий параметр (мій улюблений) – рівень везіння.

Щоденник біоритмів

Дата	Фізичний стан	Емоційний стан	Інтелектуальний стан	Рівень везіння
14.08.2019				

Зазначайте за шкалою від –5 до +5.

Для чистоти експерименту записуйте дані впродовж кількох тижнів і лише після цього побудуйте графіки. Звісно, ви можете скористатися програмами, що є у вільному доступі в інтернеті, але, повірте, спостерігати за собою і дізнаватися про себе щось нове значно цікавіше! Тим більше, що ви отримаєте точнішу інформацію.

Аналізуючи графіки, ви побачите, що їхня амплітуда періодично змінюється, тобто вони матимуть певні “піки” та “западини”.

Щомісяця, якщо ви не переживаєте серйозних стресів, буде приблизно схожа ситуація. Плануйте важливі справи на ті дні, коли ваші графіки мають максимальні показники. Бажано нічого не вирішувати у дні, коли є спад відповідного біоритму. Ось вам і маленький секрет, як досягати успіху, враховуючи свої фізіологічні особливості.

Це лише незначна частина знань про біоритми, якими б мені хотілося поділитися з вами! Що ж, на все свій час. Розпочинаємо з найпростішого.

День 19

“МИ Є ТЕ, ЩО ЇМО”, АБО ПРО ЩО МОЖУТЬ РОЗПОВІСТИ НАШІ ХАРЧОВІ ЗВИЧКИ

“Ми є те, що їмо” – крилатий вислів Гіппократа, який і на сьогодні не втратив своєї актуальності.

У дев’ятнадцятий день нашого марафону пропоную продовжити розмову про наше тіло, зокрема, про психологічні особливості харчування, тобто про психологію харчування.

Напевно, перед кожним із нас рано чи пізно постає питання: чи можна досягти гармонії між кількістю спожитої їжі та струнким тілом? Ми опинилися в амбівалентній ситуації – з одного боку, культ стрункого спортивного тіла, а з другого – культ їжі (сюди я відношу як і різні перевірені часом, так і новомодні підходи до харчування).

Без перебільшення, взаємодія з їжею – це найдовготриваліші та найнеоднозначніші взаємини в житті кожного з нас! Вони пов’язані не лише із задоволенням фізіологічного голоду, також це один із найпоширеніших способів спілкування. У всіх культурах і традиціях народів існує застілля, згадайте лишень про нашу українську гостинність! А часом прийом їжі є засобом психологічного захисту, до прикладу, компенсацією відсутності любові, способом зняття напруження, ліками для зраненого самолюбства. Особливо, коли не знаємо, як по-іншому відреагувати на внутрішні проблеми.

Готуючи це завдання, я натрапила на цікаву теорію, підтверджену практикою відомого американського психолога та письменниці Ліз Бурбо, яка виявила, що наше тіло безпосередньо залежить від нашого харчування, інакше кажучи, від того, що ми їмо.

“Ми дуже часто заїдаємо свої проблеми! Замість того щоб «почути» свої потреби, ми йдемо до холодильника за чимось смачненьким”. Я погоджуюся з нею. Ось кілька її спостережень, як залежить тип нашого харчування від власних психологічних особливостей. (Я не розглядаю фізіологічні проблеми, коли брак якихось речовин у нашому тілі провокує споживання певної їжі.)

Отже, на що вказує любов до жирної їжі?

Жирна їжа може бути дуже шкідливою. Однак чимало людей її обожнюють.

Ліз Бурбо вважає, що пристрасть до жирної їжі вказує на загострене почуття провини. Людина, яка полюбляє такі продукти, хоче себе за щось покарати. Вона переконана, що передусім треба дбати про близьких людей, а не про самого себе. Турботу про себе такі люди можуть прирівнювати до егоїзму. Часто вони відчують відразу до самих себе, причому як на фізичному, так і на психологічному рівнях.

На що вказує любов до солодощів?

Ніде правди діти, полюбляємо ми “підсолоджувати” собі життя. Проте дієтологи вичислили, що на день людині вистачає цукру, що міститься у трьох свіжих фруктах. Усе інше – вже зайве.

Що означає зловживання солодощами з погляду психології харчування? Ліз Бурбо стверджує, що це свідчить про брак ніжності в житті. Ласун зазвичай буває вкрай суворий до себе, надто рідко себе хвалить. А якщо вже хвалить, то обдаровує себе не компліментами (які йому так потрібні), а тістечками і шоколадними цукерками.

На що вказує залежність від борошняних виробів, ароматної здоби та рум'яних пиріжків?

Напевно, важко знайти людину, яка могла б спокійно пройти повз апетитну випічку!

На що вказує зловживання випічкою з погляду психології харчування? Брак емоційної “їжі”, підтримки близьких. Хоча цілком імовірно, що людина отримує увагу близьких, але їй цього завжди мало. Ліз Бурбо зазначає, що такі люди часто ненаситні у всьому, зокрема і в їжі.

На що вказує любов до “гостренького”?

Згідно з психологією харчування, в житті таких людей бракує пристрасті. Людина, яка полюбляє гострі страви, зазвичай не помічає все прекрасне, що навколо неї. Вона схильна до аналізу і живе розумом, не дозволяючи собі насолодитися почуттями та яскравими емоціями. Така людина, на думку Ліз Бурбо, брак гострих відчуттів, “перцю” в житті компенсує надлишком перцю в їжі.

Багато в чому погоджуюся з Ліз Бурбо, зокрема в тому, що існує прямий зв'язок між тим, що ми їмо, і тим, ким ми є, і навпаки. У нашому житті не може бути порожніх місць, коли чогось бракує (близькості, впевненості, підтримки тощо), ми заповнюємо його всім, чим тільки можна, зокрема, їжею. Хоча, якщо вже бути до кінця відвертими, то не лише їжею, а й азартними іграми, екстремальними видами спорту, залежностями у стосунках, а також від хімічних речовин. Однак тема сьогоднішнього дня марафону – психологія харчування, тому не відволікаймося.

ДЕВ'ЯТНАДЦЯТИМ ЗАВДАННЯМ нашого “забігу” є:
аналіз того, чим для вас є їжа.

Чи нема відхилень від норми у вашому харчуванні? Чи не “заїдаєте” ви свої проблеми?

Візьміть записник. Поділіть сторінку на ТРИ КОЛОНКИ.

У першій колонці запишіть п'ять продуктів (напої також входять сюди), які ви найчастіше вживаєте, які вам найбільше смакують, до яких “тягне”. У другій колонці навпроти кожного з продуктів напишіть свої відчуття, з якими ви їх споживаєте чи п'єте. Постарайтеся максимально прислухатися до себе. Про що хоче сказати ваше тіло, коли споживає восьмий смаколик на день? І хоче ще... Якими почуттями та емоціями ви наповнюєтесь окрім їжі? У третій колонці запишіть, чим ще, крім їжі, можна компенсувати ту чи ту потребу, що її ви “заїдаєте”.

Щоб було зрозуміло, про що йдеться, я наведу приклад.

Вранці чи ввечері я обов'язково випиваю горнятко молока. Останнім часом упіймала себе на тому, що ця звичка перетворюється на справжній ритуал. Смакуючи свій напій, відчуваю спокій, захищеність, безтурботність – майже так само, як це було колись у дитинстві, коли бабуся, щойно подоївши корову, приносила мені – тоді ще зовсім маленькій дівчинці – глиняне горнятко з молоком. Наразі обставини в моєму житті склалися так, що за короткий проміжок часу було доволі багато напружених і стресових подій: переїзд в іншу країну, вагітність, народження молодшої донечки, адаптація до нового життя і багато чого іншого. Не завжди я почувалася захищеною, а про безтурботність, здавалося, забула взагалі. І саме це "ритуальне" горнятко молока нагадало мені, наскільки це все важливе для мене!

Час для себе, душевне спілкування з близькими та рідними мені людьми, фарби, пензлі, занурення з головою у творчість – і я знову відчула себе безтурботно і легко. З відчуттям захищеності складніше, але це також не проблема, якщо брати до уваги свої потреби і шукати, як їх задовольнити (крім "заїдання").

День 20

РОЗСЛАБЛЯЄМОСЬ!

Ніщо так не відновлює нас, як уміння вчасно розслабитись і абстрагуватися від буденних справ.

Розслаблення можна досягати за допомогою різних методів, таких як м'язова релаксація, дихальні вправи, медитації та вправи для розслаблення свідомості. Можна також використовувати музикотерапію, ароматерапію та кольоротерапію.

Докладно все не описуватиму. Зупинюся лише на емоційній релаксації, на вправах для розслаблення нашої "думалки", на знятті напруження і поповненні енергії та життєвого тону. Вправи дуже доступні та прості, але від того не менш ефективні. Їх можна виконувати будь-де і практично за будь-яких умов.



Отже, на ДВАДЦЯТИЙ ДЕНЬ марафону
хочу запропонувати вам на вибір
вісім вправ для розслаблення наших м'язів.

Адже вони також мають час від часу відпочивати. Використовуйте ці вправи, коли відчуватимете емоційне перевантаження. Для профілактики виснаження, перевтоми, роздратування виробіть гарну звичку: ввечері перед сном виконувати одну з цих вправ. Солодкі та приємні сни вам гарантовано! А ще, бонус – гарне самопочуття вранці.

1. Вправа "ХМАРИ" (моя улюблена)

Лежачи на спині, розслабтеся, дихайте животом. Із кожним видихом уявляйте, що всі ваші негаразди і проблеми виходять із повітрям і перетворюються на білі пухкі хмаринки. Уявіть, що ви лежите на зеленій травичці, дивитеся в небо, спостерігаєте, як теплий літній вітер відносить ці хмари далеко за горизонт. Тепле сонечко гріє вас і заповнює утворену всередині порожнечу своїм

теплом. Вдихайте це тепло. Продовжуйте, доки не відчуєте, що ваша свідомість очистилася від негативних думок.

2. Вправа “СИТЕЧКО”

Уявіть, що ви стоїте ногами на величезному ситечку з дрібними отворами. Уявіть, що ситечко повільно починає підійматися вгору, проходячи крізь вас. Відчуйте, де саме у вашому тілі відбивається стрес, де болить або ниє. На ситечку залишаються всі ваші недуги і фізичний дискомфорт. Проходячи крізь голову, це ситечко залишає на собі всі негативні думки, переживання. Уявіть собі цей негатив у вигляді сміття, що залишається на ситечку. Коли ситечко піднялося над головою, уявіть яскраве проміння, що йде від великого сонця. Нехай воно “просіває” весь негатив через ситечко. Після цього золоте сяйво наповнює все тіло і свідомість. Ви повністю розслаблені.

3. Вправа “НУ І ЩО?” *(якщо любляєте раціоналізувати, то вам сподобається)*

Візьміть аркуш паперу і ручку. Напишіть найбільшу вашу проблему. Уявімо, що ви недобре зробили звіт на роботі. Після цього запитайте себе: “Ну і що?” Запишіть першу відповідь, яка спала на думку, до прикладу: “Мене звільнять із роботи”. Повторно поставте собі те саме запитання: “Ну і що?” Запишіть нову відповідь, до прикладу: “Я залишуся без коштів”. Продовжуйте доти, поки ваші страхи не будуть повністю виписані. До завершення вправи ви відчуєте полегшення, радість. Проблема не буде вже здаватися такою жахливою.

4. Вправа “СКРИНЯ”

Уявіть, що всередині вас, у ділянці сонячного сплетіння, розміщена велика скриня. Подумки складіть у неї всі свої образи, тривоги, смуток. Різко видихніть, уявляючи, що ваша скриня прямує до зірок. Можете навіть дати їй якусь настанову, як-от: “У чорну діру, на переробку”. Видихайте стільки разів, скільки треба, щоб ви відчули полегшення.

5. Швидке зняття напруження у дванадцятьох точках

Для зняття напруження треба виконувати повільні колові рухи очима – двічі праворуч і двічі ліворуч.

Зосередити увагу на віддаленому предметі, а тоді переключити її на предмет, що розташований близько. Насупитися, напружуючи м'язи навколо очей, а потім розслабитися. Після цього кілька разів щосили позіхнути.

Розслабити шию, спочатку похитавши головою, а потім покрутивши нею ліворуч-праворуч. Підійняти плечі до рівня вух і повільно опустити.

Розслабити зап'ястя, покрутити ними.

Стискати і розтискати кулаки, розслаблюючи кисті рук.

Зробити три глибокі вдихи, плавно прогнутися вперед-назад, праворуч-ліворуч.

Напружити і розслабити сідниці, а потім ноги.

Покрутити ступнями, стиснути пальці на ногах так, щоб ступні вигнулися догори. Після виконання цієї вправи ваше тіло звільниться від напруження у дванадцятьох основних точках, і ви відчуєте приємне розслаблення та спокій.

6. Вправа “ЗАСПОКІЙЛИВЕ ДИХАННЯ”

Такий тип дихання використовують у різних ситуаціях для зменшення надлишкового збудження та нервового напруження. Цей тип дихання може нейтралізувати нервово-психічні наслідки конфлікту, зняти хвилювання перед якоюсь відповідальною справою та допомогти розслабитися перед сном.

Повільно глибоко вдихніть через ніс, затримайте дихання, потім повільно видихніть через ніс. Знову вдих, затримка дихання, видих – довше на 1–2 секунди. Фаза видиху весь час збільшується.

Уявляйте собі, що з кожним видихом ви звільняєтеся від стресового напруження.

Виконуйте вправу, керуючись підказкою: перша цифра – вдих, друга – видих, у дужках – затримка дихання: 4 – 4(2), 4 – 5(2), 4 – 6(2), 4 – 7(2), 4 – 8(2), 5 – 8(2), 6 – 8(3), 7 – 8(3), 8 – 8(4), 7 – 8(3), 6 – 7(3), 5 – 6(2), 4 – 5(2).

Пропоную ще дві вправи для збільшення енергії та підвищення життєвого тону.

7. Вправа “ПОВІТРЯНА КУЛЬКА”

Уявіть собі, що у ваших грудях – повітряна кулька. Вдихніть через ніс і повністю заповніть легені повітрям. Видихніть ротом і відчуйте, як воно виходить із легень. Повторюйте не поспішаючи. Вдихайте й уявляйте, як кулька наповнюється повітрям, стає все більшою і більшою. Повільно видихніть ротом, ніби повітря виходить із кульки. Зробіть паузу і полічіть до десяти. Знову вдихніть і наповніть легені повітрям. Затримайте його, полічіть до трьох. Уявіть, що кожна легеня – це надута кулька. Видихніть. Відчуйте, як тепле повітря проходить через легені, горло, рот. Повторіть вправу тричі, вдихаючи та видихаючи повітря. Зупиніться, відчуйте, що ви сповнені енергії, а все напруження зникло.

8. Вправа “ВИСОКА ЕНЕРГІЯ”

Мета цієї простенької і доволі ефективної вправи – заряджання короткотривалою енергією і її оптимальне використання. На виконання цієї вправи вам знадобиться приблизно три хвилини.

Уявіть собі нічне зоряне небо. Виберіть найяскравішу зірку. А тепер “проковтніть” її... Вона вибухає у вас, наповнюючи весь організм енергією. Енергія проникає в кожну клітинку вашого організму, наповнюючи його бажанням щось робити, змінювати, виправляти.

Сміливіше! Не зволікайте! Дійте!

На сьогодні це все. Ви можете виконувати запропоновані вправи самостійно, а можете скомпонувати їх із попередніми, створивши свій індивідуальний комплекс.

Експериментуйте та отримуйте задоволення!

День 21

СИЛА РОДУ ЯК ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС

Що ж, тепер, коли ви знаєте, як за допомогою тіла вивільняти емоції, вичисляти біоритми, стежити за харчуванням, вирівнювати свій психологічний і енергетичний баланси та й просто відпочивати, поговорімо про такий важливий і надзвичайно потужний ресурс, як наші сімейні родові системи, про наше місце в них, про зв'язок зі своїми предками і про те, як, за потреби, наш Рід може прийти нам на допомогу, або, інакше кажучи, як навчитись у своєму житті активізувати силу та потенціал свого Роду.

Чи ви коли-небудь замислювалися, чому перелітний птах, відбившись від своєї зграї, залишається на місці й не наважується летіти далі сам? Він ніби втрачає курс, не знає, куди йому направитись. Однак як тільки назбирується досить багато птахів, усе знову стає на свої місця, з'являється вожак, і зграя летить за ним за чітко визначеним маршрутом.

Дерево без коріння сохне, але те, що має розвинену кореневу систему, цвіте і тішить усіх навколо.

Людина, як і все живе, підпорядковується аналогічним правилам і законам.

Кожен із нас є частиною найрізноманітніших систем: ми є представниками певної професії, релігійної конфесії, етнічної спільноти тощо. Проте найпотужніші з цих систем – родова й етнічна. Саме вони володіють найсильнішою енергетикою.

Щороку на початку осені в Торонто, де я прожила не простий, але дуже важливий етап мого життя, проходить традиційний щорічний Український фестиваль. Це, напевно, одна з наймасштабніших і найвидовищніших подій в українській діаспорі у всій Північній Америці. Для мене це була чудова можливість відчувати свою належність до чогось важливого та великого – до мого народу.

Усі ми – представники однієї етнічної групи – насправді пов'язані спільною колективною пам'яттю, схожими рисами вдачі, цінностями та поглядами. Насправді, це те, що дає величезну підтримку та ресурс!

Спробуйте лише на одну мить уявити минулі покоління, що йдуть углиб століть, і покоління нащадків, які житимуть у майбутньому...

І кожен із нас, тут і зараз, де б ми не були цієї миті, своєю присутністю, своїми думками, вчинками, мріями та сподіваннями впливаємо на майбутнє свого Роду, свого етносу, бо ми не самотні. Ми є невід'ємною частиною чогось значно більшого.

Часом одне лише усвідомлення та визнання своєї причетності до етнічної системи, незалежно від того, чи все нам відомо, чи знаємо всі історичні деталі, може бути само по собі цілющим.

Кожному з нас є що передати прийдешнім поколінням. За рутинністю буднів ми часто не замислюємося про важливість, цінність і неповторність нашого власного життя. Часто ми самі знецінюємо себе, "не висовуємося" зайвий раз, щоб уникнути прикросів, але водночас і не даємо собі розквітнути, збагатити себе та навколишніх.

Якщо ви на хвилику зупинитеся, відволічетесь від своїх звичних думок про дім/роботу/дітей/чоловіка (і так усьоте по колу) і поглянете на себе в дзеркало, прислухаєтесь до свого серця, то, повірте, будете вражені, скільки всього цінного і важливого в собі носите!

Вам є чим поділитись!

Бережіть і цінують себе й тих, хто навколо вас. Пишайтеся тим Родом і народом, до якого належите! Ви є гідним продовженням минулих поколінь і будь-якої миті можете скористатися мудрістю та підтримкою своїх предків.

Тому саме сьогодні я хочу запропонувати вам чудову медитативну вправу, яку часто використовую як в роботі з групою, так і індивідуально. Результати завжди приємно вражають, бо навряд чи є потужніша енергія, ніж підтримка свого Роду!

Отже, завдання на ДВАДЦЯТЬ ПЕРШИЙ ДЕНЬ нашого
марафону:
медитативна вправа.

Заплющте очі. Уявіть, що позаду вас стоять ваші батьки. Тато – праворуч, мама – ліворуч. Їхні руки лежать на ваших плечах. За спинами тата і мами стоять їхні батьки, ваші бабусі й дідусі. За їхніми спинами – їхні батьки і т. д.

За вами стоїть весь ваш Рід. Тих, кого ви не знаєте, уявляйте у вигляді фігур. Відчуйте за своєю спиною покоління за поколіннями, що йдуть у глибину століть.

Праворуч – по батьківській лінії, ліворуч – по материнській. Подякуйте своєму Родові за дар життя. Зробіть це вголос. У своїй уяві поверніться обличчям до Роду і вклоніться.

Станьте знову спиною і скажіть: “Я приймаю всіх відкинутих – всіх, кого було забуто, кого позбавили підтримки і поваги. Даю їм гідне місце”. Уявіть у ділянці грудей білу кулю, наповнену великою любов’ю. Ця куля росте, наповнюється все більшою любов’ю, збільшується і охоплює спочатку ваших батьків, потім бабусь-дідусів і поступово весь ваш Рід.

Відчуйте, як вас наповнює любов від вашого Роду. Відчуйте, що ви – продовження свого Роду, його улюблене дитя. Ваш Рід підтримує вас і дає опору. Промовте це вголос: “Я – улюблене дитя мого Роду. Відтепер потік любові, мудрості, світла й сили Роду безперешкодно протікатиме крізь мене та прийдешні покоління на благо всіх моїх близьких і всього світу”.

Зіпріться спиною на стіну. Відчуйте, що надійність і стійкість стіни – це підтримка і сила, яку дає вам Рід. Подякуйте йому за це.

Ви також можете звернутися за порадою, рішенням, підтримкою і “подарунком” у конкретній життєвій ситуації. До прикладу, ви шукаєте розв’язання фінансових проблем чи негараздів в особистому житті. Будьте певні, у вашому Роді було досить успішних людей, які володіли Силою.

Зверніться за цією Силою. Наші звернення до Роду не залишаються без відповіді, це працює! Ви не самотні в цьому

світі. Ваші предки завжди з вами, і ви можете спертися на їхню силу, бо ви – частина свого Роду.

Повторюйте цю практику час від часу, вона дозволяє зробити дуже важливий крок назустріч своєму Родові і його Силі. Це допоможе розблокувати потік родової енергії, дасть вам відчуття підтримки й опори, впевненості й віри навіть у найнесприятливіших обставинах.

Звертайтеся до неї перед важливими справами і рішеннями у своєму житті. Перевірено на багатьох, це працює.

День 22

СИЛА РОДУ. ПРОДОВЖЕННЯ

Сьогодні ми продовжимо розмову про те, як за допомогою Сили свого Роду знаходити та поповнювати свій внутрішній ресурс.

Як вам попереднє завдання? Чи вдалося помедитувати й отримати підтримку та ресурс від попередніх поколінь, продовженням яких ми всі з вами є?

Свого часу я провела багато терапевтичних груп із розстановок за Б. Геллінґером, тому впевнено можу сказати, що цей метод працює. Коли ми звертаємося до свого Роду, до попередніх поколінь із пошаною та прийняттям, а головне – з розумінням свого місця в ньому, багато що в нашому особистому житті змінюється, стає на свої місця. На перший погляд, це схоже на містику, але то лише на перший погляд! Ніякої містики чи езотерики в цьому нема. Спробую пояснити з погляду психології, що ж відбувається насправді. Адже нам, сучасним людям – розумним, ерудованим, критичним, доволі складно уявити собі, що якась прапрабабуся Марія з нашого Роду, яка жила багато десятиліть тому і яку ми ніколи не бачили в очі, може впливати на те, що відбувається з нами тепер.

Насправді, коли ми говоримо про Рід і нашу належність до нього, то маємо на увазі образ, що прописаний у нашому несвідомому. Тобто ми говоримо про базовий сценарій, що передається від покоління до покоління, що є так званою трансгенераційною передачею, тобто передачею певних поведінкових патернів і реакцій від бабусі до мами, від мами до доньки, від діда до батька й від батька до сина...

Уявімо, що, до прикладу, пані Марія, будучи заміжньою за прапрадідом Петром, який часто заглядав у чарку і полюблив "поганяти" дружину та дітей, спробувала протистояти цьому. Одного разу вона, забравши дітей, утекла до батьків, але, не

отримавши належної підтримки, з ганьбою мусила повернутися назад до чоловіка. У підсумку, пані Марія дійшла висновку, що безпечніше “не виступати”, “терпіти”, “розраховувати у будь-якій ситуації лише на себе” і “така моя доля нещаслива, що ж тут вдієш, від мене нічого не залежить”.

Прапрабабуся Марія дожила свій вік, нехай не в любові, але в стабільності (хай там як, а заміжня). Достаток і копійчина в домі завжди були. Вона передала у процесі виховання своїм донькам послання, що жінці “ТРЕБА ТЕРПІТИ І СИДІТИ ТИХО”, “ВІД ТЕБЕ НІЧОГО НЕ ЗАЛЕЖИТЬ”. А далі її діти передали це своїм. Несвідомо – своїми діями та вчинками, переконаннями та цінностями. А події, що відбувалися в ті часи в суспільстві, можливо, закріпили цю установку.

Так увімкнувся родовий сценарій “нещасливої жіночої долі”, він переходив із покоління в покоління. За роки багато що змінилось і в суспільстві, і в головах людей. Начебто, вже необов’язково сидіти тихо, можна і про кар’єру та самореалізацію подумати... Праправнучка пані Марії вибирає чоловіка, який схильний до насильства, також має проблеми з алкоголем. Праправнучка продовжує, сама того не усвідомлюючи, заради своєї безпеки сидіти тихо та сподіватися, що такою своєю поведінкою “заслужить” любов і добре ставлення свого чоловіка. Насправді, вона багато в чому повторює долю своєї прапрабабусі.

Виходячи з описаного вище, ми підсвідомо переймаємо програми, установки Роду. Не відчуваючи і не бачачи їх доти, поки не зіткнемося з їх проявами в реальності.

Таким чином, події життя ваших предків – їхні радощі й перемоги, а також проблеми і страхи – все це передається нащадкам у вигляді ідей, стереотипів, дій, шаблонів поведінки в тих чи тих ситуаціях і стає частиною Роду.

Як зрозуміти, що проблеми у вашому житті пов’язані з історією Роду?

Дуже просто! Якщо це так, то ви легко зможете простежити ланцюжок схожих подій, що переходять із покоління в покоління. До прикладу, якщо ваших родичів багато років тому розкуркулили, забрали все майно і вислали в Сибір або ще гірше

– вбили, а ваші бабуся чи дідусь були свідками цього, відчуваючи при цьому свою безпорадність, то в них підсвідомо формується страх перед статками. Цей страх передається з покоління в покоління і, звісно, у такій родині навряд чи колись будуть значні кошти. Варто лише почати заробляти умовно на 10 гривень більше, як на підсвідомому рівні охоплює тривога і нічого вже не хочеться робити. Аби лиш не отримувати ці гроші і не наражати себе на уявну небезпеку.

Кожен Рід має як слабкість, так і силу. Треба лише її знайти і скористатися тим ресурсом, який вона пропонує. Тож ваше завдання на сьогодні – пошук ресурсної фігури у своїй родовій системі, досвід якої можна застосувати під час розв'язання нагальних проблем.



Отже, завдання на ДВАДЦЯТЬ ДРУГИЙ ДЕНЬ марафону:
почнемо з побудови звичайнісінької генограми.

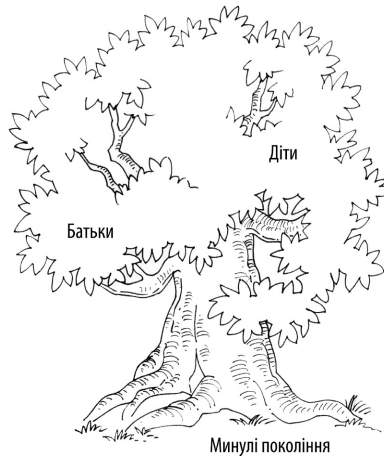
Для початку вистачить на три покоління.

Є чимало способів “технічного виконання” генограми. В інтернеті можна знайти безліч рецептів створення Дерева Роду. Проте я пропоную вам виявити творчість, фантазію, гарний настрій і власноруч створити Дерево Роду. Саме так, як бачите його ви. Власноруч і на папері (картоні, дошці, стіні). Малювати, креслити, писати, наклеювати світлини або малюнки. Розмір аркуша паперу може бути довільним. Для мене зручний формат А3, хоча перша моя генограма була намальована кульковою ручкою на звичайнісінькому аркуші із зошита у клітинку (вийшла мініатюра, але цілком розбірлива).

Малювати можна чим завгодно: маркерами, фломастерами, кульковими ручками, кольоровими олівцями, крейдою, фарбами – хто як хоче. Захопливо, чи не так? (Я і сама захопилася, всього лиш описуючи процес.)

Проте пропоную не зациклюватися на естетиці виконання.

Дерево Роду



Не варто розсіювати енергію, зосереджуючись на "обгортці" і відволікаючись від суті, – від самого Родового Дерева, від свого самопочуття, яке виявляється у процесі його творення. Хоча це також дуже ресурсно!

Отже, почнемо.

1. Для роботи з генограмою – Деревом Роду – виберіть час і місце, де вас ніхто не відволікатиме. Пам'ятаєте про ваших 20 хвилин? Вони вам сьогодні знадобляться.

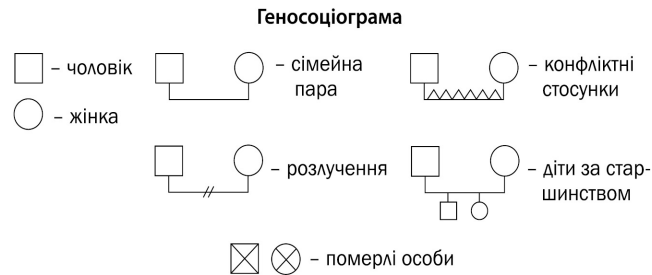
2. Перш ніж почати створювати Дерево Роду, постарайтеся розслабитися будь-яким звичним для вас способом (зручна поза, дихання, заспокійлива музика, м'язова релаксація тощо). Побудьте в цьому стані стільки, скільки треба, а коли будете готові, приступайте до справи, максимально зосередившись на процесі, поступово заглиблюючись у нього.

3. Зображення, позначення, записи.

Я пропоную загальноприйнятну схему зображення:

- чоловік – "квадратик";
- жінка – "кружечок";
- жива людина – незафарбований значок;
- померла людина – заштрихований або перекреслений значок;
- дітей іноді малюють меншим значком, але це необов'язково, адже вся інформація буде в тексті поруч.

Геносоціограма



Квадратик чоловіка в парі чоловік-жінка завжди розташовується на малюнку ліворуч, жінка – праворуч. Діти – в один ряд, зліва направо за старшинством.

Розміри значків – на ваш вибір. Можна малювати маленький значок, а всі записи – розмістити поруч, можна – великий значок і запис розмістити прямо в ньому. Значки, згідно з системою взаємин, з'єднують лініями. Розірвані стосунки – лінія переривчаста.

Якщо хочеться створити розкішно-барвисте Дерево, то пропоную спочатку зробити чернетку-схему, а вже потім промальовувати образ, використавши свої здібності та фантазії – і малювати, і наклеювати світлини тощо.

У тексті біля позначень важливо:

- намагатися писати коротко, але інформативно;
- обов'язково відображати прізвище, ім'я по батькові, дату народження/смерті, дати значущих подій (якщо вони відомі).

Решта інформації – ваш вибір. Поспішати і відразу все "завантажувати" не треба. Прислухайтеся до себе, до того, що важливо саме зараз. До решти повернетесь, якщо треба. Якщо "не пишеться" – змушувати себе не варто. Залиште все як є, зробивши позначку.

Якщо щось хочеться помітити як дуже важливе – робите позначки "!", "!!", "!!!".

Якщо вам щось невідомо, не спадає на думку, забулося, треба буде додати, то позначте це так: "?".

Якщо відчуваєте в собі щось нове, до прикладу: дивні відчуття, нові почуття, що виникли незрозуміло звідки, внутрішній протест, зміну настрою, самопочуття, то позначте це місце "!?". Також можна коротко пояснити, про що це.

Обов'язково вкажіть, із якою метою ви будете свою генограму. До прикладу: знайти ресурс для довготривалих стосунків або знайти ресурс для фінансової стабільності. Або просто зробить позначку про те, що зараз важливо для вас.

4. Власне генограма.

- Почніть із себе.

Позначте дату свого народження, своє ім'я (якщо відомо, його історію, на честь кого вас назвали). Не поспішайте рухатися далі, напишіть про себе те, що саме зараз спало на думку, що хочеться записати. Це можуть бути почуття, риси вдачі, періоди життя, що запам'яталися, значущі події тощо.

Виконавши це завдання, видихніть. Видих допомагає вийти з історії, з власних думок у реальний світ. Струсніться, трохи відпочиньте.

- Домальовуйте *братів і сестер* за старшинством.

Старших – ліворуч від себе, молодших – праворуч, указуючи дати народження. Важливі й живі, й померлі (варто зазначати, в якому віці та від чого померли; ненароджені діти (аборти, викидні) – у тому числі). Можна відразу робити коротенькі записи-нотатки про долю, сімейний стан, здоров'я, про ваші взаємини тощо.

Пишіть коротко і лише те, що в цей момент здається потрібним і важливим. Довіртеся тим думкам, які саме зараз спали на гадку. Також ви можете написати, які почуття у вас виникли у процесі написання тексту про брата чи сестру.

Виконавши це завдання, видихніть, поверніться з власних думок у реальний світ. Струсніться, трохи відпочиньте.

- Якщо у вас є (був) *чоловік (дружина)* або *хтось ще* (і це на цей момент важливо вказати), то розташуйте їх поруч із собою, позначте лінію зв'язку, важливі дати (народження/смерті й укладення шлюбу/розлучення).

- *Діти, онуки.*

Розташуйте їхні покоління ще нижче. Позначте дати народження і найважливішу інформацію про їхнє життя. Або залиште місце для виконання попередніх двох пунктів поруч і внизу. Продовжуємо записувати – від себе до предків. Не забувайте видихати і відпочивати.

- *Батько і мати.*

Відчуйте, з кого хочеться почати. Прислухайтеся до себе. Що відчуваєте, коли пишете про маму, про тата? Як це звучить для вас, як відгукується?

Обов'язково вкажіть імена, дати народження, весілля (зустрічі), розлучення. Згадайте історію їхніх стосунків.

Важливо вказати попередні шлюби батьків тощо.

Запишіть усе, що для вас здається на цей момент важливим.

Якщо є прийомні батьки, то їх важливо також вказати поряд із рідними.

Не забудьте відпочити, інтенсивно подихати, розслабитися, помилуватися вже виконаною роботою!

І продовжуйте!

- *Дідусі й бабусі: батьки тата, батьки мами.*

Робіть так само, як робили це, зображуючи батьківську гілку. Слухайте себе. Намагайтеся вказати дати і позначити історію кожного. Видихніть, струсніться, виходьте в реальний світ!

Зазвичай на початку роботи з генограмою досить трьох поколінь.

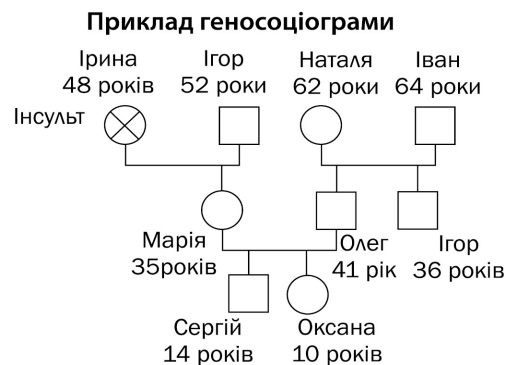
З кожною новою особою ми входимо, як гості, в поле свого Роду.

З фактів виростають цілі історії, сповнені почуттів та емоцій. Аналізуємо, як склалося життя в цих людей, що з ними відбулося і як це відгукується зараз.

Скажімо, ви не можете знайти гідного супутника життя. Тоді чому б не звернутися, до прикладу, до бабусі, яка щаслива в сімейному житті й виростила в любові та злагоді з чоловіком, скажімо, п'ятьох дітей? Подумки прислухайтеся до того, що вона вам скаже, порадить. До прикладу, перед тим як народити молодшу доньку, я зверталася за внутрішньою силою до однієї зі своїх прапрабабусь, яка була відомою на все село повитухою. Крім внутрішньої сили і впевненості, отримала від неї кілька цінних порад, які допомогли мені під час пологів.

Прислухайтеся до себе. Як ви зараз почуваєтеся? Що змінилося? Чи змінилося? Думки, почуття, відчуття? Чи додала робота з історією Роду вам сили? Чи хочеться продовжувати працювати? Ви потребуєте чийсь допомоги чи успішно справляєтеся самостійно?

І, звісно, ви цілком заслужено за свою працю саме зараз можете потішити себе чимось дуже приємним!



День 23

ЕНЕРГІЯ "ХОЧУ", АБО ЯК ПЕРЕСТАТИ ВІДЧУВАТИ ПРОВИНУ ЗА ВЛАСНІ БАЖАННЯ

Розпочнімо із запитань:

– Чи буває у вас відчуття, що ви проживаєте не своє, а чийсь життя?

– Чи виникають у вас час від часу думки, що від вас нічого не залежить?

– Чи прокручуєте ви собі в голові альтернативні сценарії, як би все могло скластись, якби (в тій чи тій ситуації ви повелися б, скажімо, впевненіше чи розкутіше)?

Якщо ви відповіли "ні" на всі три запитання, то можете відпочити і пропустити наступне завдання.

Де і в чому шукати ресурс, якщо вам здається, що ви радше глядач у театрі життя, ніж актор?

Спробуймо сьогодні відповісти на це запитання.

Усі ми в якийсь момент замислюємося, на що витрачаємо свій час. Шкодуємо, що його в нас обмаль, плануємо бути раціональнішими та відповідальнішими у витратах цього безцінного ресурсу. Однак значно рідше ми запитуємо себе, чому ми витрачаємо свій час САМЕ ТАК, а не інакше? Які власні (а може, і не власні) потреби задовольняємо таким чином? Чому так складно буває все змінити, особливо якщо все здається таким очевидним?

Саме від чіткого усвідомлення відповідей на ці та інші подібні запитання залежать продуктивність і якість нашого життя. Адже скільки б ми не починали нове життя з найближчого понеділка, не проаналізувавши, не усвідомивши, на що ми витрачаємо свій час, а отже, і свою життєву енергію, буде дуже складно щось змінити і в своїй поведінці, і в сприйманні навколишнього світу.

Сьогоднішнє завдання допоможе вам розвинути силу волі, впевненість у власних силах, допоможе звільнитися від сумнівів.

Воля – це не стільки здатність “змушувати себе”, скільки відчуття ВНУТРІШНЬОЇ СВОБОДИ.

В українській мові “воля” з прадавніх часів є синонімом до слова “свобода” (порівняйте: “вийти на волю”, “я прийшов дати вам волю”). Річ у тім, що ми часто “забуваємо”: навіть за найнесприятливіших обставин у нас завжди є місце для кроку вперед.



Отже, завдання на ДВАДЦЯТЬ ТРЕТІЙ ДЕНЬ марафону:
вправа "SIC VOLO".

На вправу, яку хочу вам запропонувати для сьогоднішнього завдання, я цілком випадково натрапила в інтернеті, шукаючи матеріали для однієї зі своїх статей. Зацікавила вона мене передусім своєю такою незвичною і яскравою назвою – “SIC VOLO”, що в перекладі з латини означає “Я ТАК ХОЧУ”. Цю техніку бажано проводити щодня впродовж одного-двох тижнів. Саме до завершення марафону встигнете й отримаєте перші результати своїх старань.

Сама техніка виконання завдання доволі проста.

Наприкінці дня покладіть перед собою аркуш паперу або візьміть свій “марафонський” записничок.

Розмістіть його горизонтально.

Біля лівого краю запишіть стовпчиком десять справ, які ви сьогодні зробили. Бажано писати саме те, що ви ЗРОБИЛИ, а не РОБИЛИ. Важливо вловлювати відмінність між завершеною дією і процесом. Намагайтеся писати конкретні справи (не “сходила на роботу”, а “прийшла на роботу”, “взяла участь у нараді” і т. д.; не “відпочивала”, а “випила кави”, “почитала книгу” і т. д.). Не бійтеся писати якісь зовсім побутові справи. Перше, що спадає на думку, то і пишіть. Якщо пропустите якусь важливу справу, то нічого страшного в цьому нема.

Праворуч від кожної справи поставте стрілочку у зворотний бік (←). Напишіть, НАВІЩО ви зробили цю справу, з якою метою. Писати можна все, що завгодно.

Цілком імовірно, що дві чи навіть три справи ви зробили, виходячи з однієї і тієї самої причини. Не треба вдруге записувати причину. Просто від причини проведіть стрілку до другої (третьої) справи.

Тепер у вас є список причин. Але в кожній цієї причини теж може бути причина. До прикладу, у справи "поснідала" може бути причина "мені треба бути здоровою та енергійною". У цієї причини може бути причина, скажімо, "такою є потреба мого організму". Або, скажімо, у справи "подивилася новини по телевізору" може бути причина "я хочу бути в курсі останніх подій у світі". У цієї причини теж може бути причина "а раптом я пропущу щось важливе".

Ви отримаєте нову низку причин. Постарайтесь у цих причинах теж знайти свої причини. Одне слово, шукайте причини у причин, поки це можливо. Звісно, цей процес не може тривати вічно, і рано чи пізно ви прийдете до першопричин своїх справ і вчинків.

У вас може вийти замкнуте коло, як-от: випила чаю з подругами ← хотілося розслабитися ← люблю розслаблятися в компанії друзів ← мені потрібне спілкування ← без спілкування мені важко розслабитися ← іноді треба розслабитися...

У такому разі вам треба визначитися, що є причиною чого, і звільнитися від зачарованого кола.

Якщо дуже хочеться, то до однієї справи або причини можна підвести дві стрілки. Таким чином у ваших справах можуть зійтися різні інтереси.

Легко здогадатися, що більшість першопричин підпадає під одну з таких категорій:

- існують об'єктивні потреби мого організму, що їх я не можу ігнорувати;
- цього вимагає мій обов'язок;
- це просто звичка, від якої я поки що не готова відмовитися;
- вийшло якось випадково, я це не збиралася робити.

І ось ви закінчили малювати схему... Знайшли всі першопричини... При цьому всі першопричини абсолютно об'єктивні, і ви навіть відчуваєте задоволення від того, що так швидко розклали все по поличках! Однак чи добре це?

Припустімо, що ви – колекціонер антикваріату (колись мала чудового сусіда, який, здається, знав усе про старовину). Для вас найважливіше в житті – старовинні речі. Що ви напишете? Що це потреба організму? Такий ваш обов'язок? Звичка? Вийшло випадково?

Можна написати, що таке ваше хобі, – і це абсолютно правильно. Проте у слові "хобі" є деяка вторинність, зазвичай під ним розуміють щось на зразок активного відпочинку.

Уявіть лише, що ви прихистили бездомну кішку. Доглядаєте за нею, годуєте. Яка причина цього? Можна написати, що це ваш обов'язок. Але якщо у вашого чоловіка або когось із родичів алергія на шерсть, а ви і не збираєтеся віддавати кішку? У вас може бути й інший обов'язок – дбати про ближнього, а тут... От халепа!

Якщо в подібних випадках ви не знаєте, яку першопричину вказати, то напишіть просто: "Я ТАК ХОЧУ – це мій власний вибір, моє бажання".

У моєму житті є місце для ВЛАСНИХ бажань і для їх реалізації. Моє життя не просто рутина з обов'язку, потреб мого організму, потреб навколишніх і т. д., а ще й незабутній смак власних бажань! Або навіть краще латиною, щоб надати ваги, фундаментальності вашим словам: "SIC VOLO".

І це означатиме, що ви готові надалі продовжувати чинити схоже "свавілля" – без відчуття провини, без самозвинувачень і пошуку виправдань. Так, потім це може призвести до якихось небажаних наслідків. Але це може, навпаки, привести і до чогось прекрасного, незабутнього, справді цінного у вашому житті!

Вам і лише вам відповідати за це "свавілля". Але при цьому вам і тільки вам отримувати задоволення і слова подяки за те, що ви колись намірилися сказати: "SIC VOLO".

День 24

ВЧИМОСЯ ЧУТИ СВОЇ СПРАВЖНІ БАЖАННЯ

Як часто у вас буває відчуття, що ви ніби і все правильно робите, і доречно, а задоволення від своїх дій практично не отримуєте? Річ у тім, що не завжди ми дослухаємося до своїх потреб і бажань.

“Як таке можливо?” – запитаєте ви.

Усе дуже просто. Нас із самого малечку вчать, як правильно, соціально прийнятно поводитися з рідними, друзями, в суспільстві; як правильно харчуватися, займатися фізичними навантаженнями та ще багато чим, але “правильно”.

Однак чи це “правильно” завжди відповідає нашим справжнім потребам і бажанням? Адже “правильно” суттєво змінюється від одного покоління до наступного. Те, що було важливим за часів наших бабусь, багато в чому втратило свою актуальність тепер. Якщо тривалий час ви робите лише те, що треба, чого інші очікують від вас, то з великою долею впевненості можна сказати, що все у вашому житті справді буде “правильно”, а ще скучно і нудно. Одного чудового дня так захочеться легкості й невимушеності, такої “неправильної-неправильної”...

Власне, сьогодні поговоримо саме про те, як навчитися чути свої справжні бажання. Або, інакше кажучи, як навчитися відрізняти, чи те, що ви робите, справді ваше, чи, можливо, ви лише намагаєтеся відповідати чийось очікуванням?



Отже, завдання на ДВАДЦЯТЬ ЧЕТВЕРТИЙ ДЕНЬ марафону:
як навчитися чути свої справжні бажання.

Часто буває так, що бажане не поспішає до нас, тому що всередині звучать суперечливі голоси, і який із них слухати – незрозуміло.

Один з інструментів, яким часто користуюся в таких випадках, – вміння прислухатися до своєї інтуїції так само, як я вмію чути власне тіло. Якщо тіло говорить моєму бажанню “так” або “ні”, то це зазвичай неважко почути.

Спробуємо?

Уявіть собі будь-який продукт або напій, який ви любите. До прикладу, я просто обожнюю черешні. А тепер уявіть продукт чи напій, який вам зовсім не смакує. Скажімо, я просто дивитися не можу на оливки, не кажучи вже про їхній запах!

Уявляйте їх по черзі перед собою кілька разів, відстежуючи, де саме всередині у вас тіло говорить “так”, а де – “ні”.

Коли я уявляю великі соковиті, майже чорні черешні, то відчуваю приємне тепло, що розливається в ділянці сонячного сплетіння. Саме так мій організм реагує на те, що мені смакує найбільше, що я дуже хочу. І навпаки, мене мало не нудить, коли я уявляю собі оливки, і з’являється відчуття скутості в ділянці горла. Так моє тіло реагує на те, що йому не до вподоби.

Найкраще вчитися чути своє тіло на найпростіших, очевидних для вас речах. У наведеному вище прикладі – на їжі. Якщо ви навчитеся помічати, як саме ваше тіло відгукується на те, що ви йому пропонуєте, вам буде простіше ставити собі схожі запитання не лише про їжу, а й про будь-які події у вашому житті, починаючи від буденних рутинних справ і закінчуючи ухваленням важливих рішень.

Якщо ми вміємо помічати, що говорить наше несвідоме про наші плани, – нам простіше їх втілювати в життя. Адже у нашому арсеналі є і логіка, і критичне мислення, і страхи, й сумніви, і найрізноманітніші звички, і багато іншого всередині, що часто розхитує і заважає робити відповідні кроки в бажаному напрямку.

Отже, вчитимемося того, як почути ці голоси окремо, і вибрати той, якому ви самі всередині кажете чітко “так”.

День 25

МАТЕРІАЛЬНИЙ РЕСУРС

Поговоримо сьогодні про фінансову незалежність і про те, яким ресурсом для нас вона може бути. Раніше у блоці "Генеральне прибирання" я вже зачіпала тему грошей і негативних обмежувальних установок та упереджень, успадкованих від нашого найближчого оточення, що нерідко їх супроводжують. "Обмежувальні" переконання часто не дають нам побачити можливості й переваги, що їх приховують у собі матеріальні блага, вже не говорячи про те, щоб ними скористатися.

Припиніть нарешті здешевлювати себе!

До теми, хочу поділитися коротеньким есе Ольги Савельєвої "Життя в передпокої...", яке свого часу справило на мене незабутнє враження, змусивши багато про що замислитись і змінити ставлення багато до чого.

Один відомий актор розповідав, як на світанку своєї слави поїхав на одні зі своїх перших гастролей. Закордон. Готель. Порт'є простягає ключ від номера. Він підіймається, відчиняє. Кімнатка крихітна: ліжко, шафа, ванна кімната.

Але акторові здається, що все чудово: вчорашній студент, він ще не відчуває себе зіркою. Речей у нього теж майже немає. Тому все гаразд. Одне погано: немає вікон. Ну нічого. Гастроли тривали тиждень. Цілий тиждень він ішов вранці й повертався пізно. Щоразу персонал готелю з цікавістю дивився на нього.

"Я б сказав, ошелешено", – говорить актор.

Одного разу він зіткнувся з покоївкою. Вона стала розмахувати руками, промовляючи: "Біг! Біг!" Але він, скромно опустивши очі, втік, лише прошепотів: "Сенк". Він ще не знав англійської.

У день виїзду він покликав у номер порт'є і покоївку, щоб

вони прийняли номер, перевірили, чи не вкрав він часом вішаків і тапочки. Вони постукали, усміхнулася, увійшли.

А далі трапилося неймовірне: порт'є відчинив дверцята шафи і... увійшов в них. Виявилось, що весь тиждень актор прожив у передпокої величезного люксового номера з панорамними вікнами.

І не знав!

Йому невтямки було, що він гідний чогось більшого, ніж цей передпокій. Він спав на вузькій канапі, призначеній для перевзування, а два свої светри навіть не вішав у шафу на вішак. Навіщо? Вони ж не мнутья...

Актор розповів, як він сів і засміявся. А потім заплакав. Він шкодував про втрачену можливість жити з комфортом.

Він не знав, що заслуговує більшого. Він не знав, що треба завжди хотіти більше, ніж дає доля.

Я коли почула цю історію, подумала про те, скільки з нас живе в передпокої життя і навіть не підозрює, що поруч, ось тут, за дверима – цілий світ, ціла Нарнія, величезні панорамні вікна.

Ми не шукаємо чи не відчиняємо двері, ми заздалегідь задоволені тим, що є.

Ми не гребемо, ми чекаємо, коли нас приб'є до берега, щоб сказати: о, я туди і хотів! А точно туди?

Ми часто не знаємо, чого хочемо насправді. І не пробуємо шукати. Пасивно пливемо, приймаючи дарунки долі. Але ж можна гребти до мрії, можна надимати вітрила і ловити попутний вітер. Можна, будучи вдячними за те, що є, все одно шукати своє "ще".

Життя – це квест. Щоб знайти відповіді, треба відчинити всі двері. Ключ обов'язково чекає вас за однією з них. І це буде ключ від якихось наступних дверей, які ще треба буде знайти...

Ось така чудова мотивувальна історія!

Зміна свідомості – процес не простий і не швидкий, але реальний і вартий того, щоб приділити йому час та зусилля.

Кілька простих дій, що їх ви вже зараз можете використовувати у своєму повсякденному житті, допоможуть вам розпочати ці зміни й отримати результати у вигляді покращення фінансового становища, а отже – розширення можливостей.

Ваше завдання на ДВАДЦЯТЬ П'ЯТИЙ ДЕНЬ марафону:
виберіть серед рекомендацій психолога Вадима Ґуляєва ті,
що найбільше припадуть до душі, й практикуйте їх щодня.

Саме так, ЩОДНЯ!

1. Дозвольте собі нарешті дорогу покупку!

Це може бути щось незначне, але якісне – портмоне, взуття, сонячні окуляри.

Щоразу, коли користуватиметеся цією річчю, ваш настрій поліпшуватиметься, у вас виникатиме відчуття достатку, впевненості. Ви будете позитивно думати про гроші.

А якщо купите одяг або взуття, то помітите, що навіть тримаєтесь і рухаєтесь по-іншому.

2. Не проходите повз вітрини дорогих магазинів, відводячи погляд і ловлячи себе на думці: "Мені це все одно не по кишені".

Навпаки, зупиніться, розгляньте те, що вам подобається, не звертаючи увагу на ціни.

Розглядайте річ так, ніби ви хочете її купити.

З'ясуйте її переваги. Діючи саме так, ви даєте зрозуміти своїй підсвідомості, що гідні дорогих речей і дозволяєте собі придбати їх. Доведіть це до автоматизму.

3. Не обмежуйтеся лише вітринами, заходьте в дорогі магазини, розглядайте речі, виходячи з того самого принципу.

Вибирайте те, що подобається, незважаючи на ціну. Обговорюйте з продавцем переваги і недоліки, пробуйте, придивляйтеся.

На початках ви зіткнетесь зі страхом і дискомфортом. Це дається взнаки нав'язана ще в дитинстві думка щодо самообмеження, яка трансформувалась у стійке переконання, що у вашому світі не може бути дорогих речей.

Проте якщо ви не відступатимете, то поступово крок за кроком навчитесь почуватися комфортно серед дорогих речей, зможете

вибирати саме те, що вам до вподоби, і спокійно з продавцями обговорюватиме можливу покупку.

4. Змініть своє ставлення до рахунків, що їх треба сплатити, з негативного на позитивний.

Зазвичай рахунки сприймають як важкий тягар, джерело витоку грошей. Спробуйте дивитися на них під іншим кутом зору. Усвідомте, що ви платите за блага, які отримуєте, адже це так і є.

Електрика, опалення, водопровід – усе це блага, що роблять ваше життя комфортним. І заради створення цього комфорту у вашому житті безліч людей вкладають свою працю.

Таким чином, ваше ставлення до рахунків зміниться, і ви зможете оплачувати їх, відчуваючи вдячність за достаток, що виявляється у вашому житті у вигляді всіх цих благ цивілізації.

5. Визначте свою зону комфорту і розширюйте її.

Багато хто з нас хотіли б мати більше грошей, але далеко не всі усвідомлюють, що наша зона комфорту має межі. Разом із перетином цих кордонів з'являється дискомфорт, ми просто не в змозі на цьому етапі прийняти суму, що за межами звичних кордонів. Спробуйте виконати наступну вправу – і ви переконаєтеся в цьому самі.

Напишіть суму, рівну, до прикладу, вашій зарплатні або середньомісячному прибутку. Тепер почніть її збільшувати. Записуйте нові суми, відстежуючи свій внутрішній стан. Продовжуйте доти, поки не почнете відчувати дискомфорт, – це і є ваша межа, яку ви поки що не можете переступити.

Практика показує, якщо людині і приходить сума, що поза її зоною комфорту, то вона під різними приводами швидко від неї позбувається.

А тепер спробуйте розсунути межі – пишіть нову суму. Робіть це багаторазово, щоб вона стала звичною і перестала викликати занепокоєння та тривогу.

6. Обережно висловлюйтеся щодо коштів.

Уникайте говорити: "У мене нема грошей", адже ви самі програмуєте себе на безгрошів'я. Знайдіть інші формулювання,

якщо у вас є потреба сказати щось подібне. Ви можете, до прикладу, сказати, що в цей момент у вас нема готівки.

Будьте уважні до висловлювань про гроші. Підсвідомість вас чує, запам'ятовує і керується вашими словами.

День 26

СТОСУНКИ ЯК РЕСУРС

Останній день у блоці “У пошуках власного ресурсу” я хочу присвятити стосункам.

Хай там як, важко уявити своє існування без спілкування. Чи не так? Без дружньої розмови за філіжанкою запашної кави, без теплоти і затишку сімейних вечорів, без палких обіймів і ніжної дотику коханих рук...

Сьогодні поговоримо про стосунки між чоловіками та жінками. Адже що може більше надихати і водночас заплутувати, ніж ці взаємини, які комусь дарують крила, а в когось, навпаки, їх забирають...

Варто зазначити, що чоловіки і жінки дуже різні. У нас різна енергетика й різне покликання, різні цілі й різні методи подолання труднощів. Ви обоє живі люди. З імовірністю мільйон відсотків ви час від часу говоритимете різними мовами і відкидатимете, не прийматимете риси вдачі, які вам не подобаються у партнерові. Будете ранили одне одного і бити по найболючішому. Будете самі поводитися не найкращим чином і ображатиметеся на його неангельську поведінку. Однак саме тут і починається розвиток – як ваш особистий, так і в парі. Спробую пояснити.

Ви – це особа з нагромадженням переконань, упереджень, помилок, ілюзій, травм і очікувань. Більше половини своїх недоліків ви навіть ніколи не помічали. З подивом ви про них дізнаєтеся лише у процесі близьких взаємин. Ваш партнер – особа з такою самою кількістю проблем, недоліків, страхів, але вона інша. І як тільки букетно-цукерковий період і втягування живота закінчується, починається реальне знайомство одне з одним. Здебільшого, саме на цьому етапі все йде шкереберть. Тому що починається те, до чого ні ви, ні ваш партнер зовсім не були готові.

Сварки, образи, розчарування, біль псують стосунки не так уже й рідко. Багато хто в результаті постійних невдалих стосунків вирішує, що йому взагалі ніхто не потрібен або ставить нереально високу планку для нового партнера, в такий спосіб унеможливлючи майбутні взаємини.

Однією з найпоширеніших проблем у стосунках є невміння комунікувати, тобто невміння чути партнера і самому донести свою думку. Дуже часто ми маємо спотворене уявлення про те, як нас почули, як зрозуміли наші слова чи вчинки. Саме це призводить до подальших непорозумінь.

Пригадую, як на одній із терапевтичних сесій я запропонувала сімейній парі, з якою на той час працювала, помінятися ролями. Тобто чоловік мав імітувати поведінку дружини, а дружина – чоловіка. Мабуть, ніколи не забуду здивованих очей цієї жінки та її шоковане: "І це я??? Невже ОЦЕ я???"

Вона, як і багато хто з нас, не усвідомлювала, як її поведінка впливає на стосунки з чоловіком, та й не лише з ним. Вона була переконана, що то він такий "баран нетямущий", а вона все робить абсолютно правильно.

Під час роботи над собою ми опрацьовуємо очевидні для нас речі: образи, прояви гніву, апатію тощо. Коли ж поруч з'являється партнер, саме в стосунках із ним виявляється наше справжнє обличчя. Партнер виступає в ролі нашого дзеркала, віддзеркалюючи наше ставлення та мотиви поведінки. Якщо ми це розуміємо, то багато що стає на свої місця. До прикладу, якщо партнер ображається, то, можливо, є сенс проаналізувати свою поведінку: я нападаю, а він у такий спосіб захищається або якщо він нападає, то це, можливо, я собі дозволила бути жертвою і не змогла захистити власних кордонів; якщо він відмовляє мені в коштах, то це, можливо, не тому, що він скнара, просто я вважаю, що не гідна витратити на себе ці гроші, тощо.

Щоб поліпшити свої стосунки, треба, передусім, звернути увагу на те, як ви спілкуєтеся. Саме про це і буде наше сьогоднішнє завдання. Найбільше користі воно принесе, коли ви виконуватимете його в парі зі своїм партнером. Якщо ж ви все ще в пошуку, то це не проблема. Зробіть його зі своїми друзями,

рідними або тими, кому довіряєте, і матимете чудову нагоду дізнатися про себе багато нового.

Отже, ваше завдання на ДВАДЦЯТЬ ШОСТИЙ ДЕНЬ
марафону.

Пригадуєте відомий фільм “Шосте відчуття” з Брюсом Віллісом у головній ролі? Головний герой, дитячий лікар-психіатр, намагаючись установити близький контакт і завоювати довіру нового свого маленького пацієнта, пропонує йому гру: перебуваючи на певній відстані від дитини, він проговорює свої думки щодо ситуації, що хвилює малого. Щоразу, коли хлопчик реагує на слова психіатра, він робить крок назустріч, у такий спосіб зменшуючи між ними дистанцію і демонструючи свою готовність до співпраці та до налагодження контакту.

Саме цю, дещо вдосконалену та модифіковану, гру я пропоную вам.

Виконайте таку вправу – станьте з партнером одне від одного на відстані 7–8 кроків. Ваше завдання – сказати партнерові щось таке, щоб він відчув, що ви його кохаєте, що він важливий для вас, щоб йому захотілося зробити крок назустріч вам.

Ваше завдання – говорити.

Завдання партнера: якщо йому хочеться ДО вас, він робить крок назустріч. Якщо ж після ваших слів йому хочеться ВІД вас, бо він не повірив вам, засумнівався у вашій щирості й відвертості, відчув приховану чи явну агресію у ваших словах тощо, він може зробити крок назад.

Ваше завдання – зробити так, щоб він підійшов до вас упритул. Однак запитувати партнера, чому він діє саме так, а не по-іншому, до закінчення гри не можна. Опісля ви можете все обговорити.

До прикладу, ви стоїте, дивитеся на партнера і говорите:

– Навіть незважаючи на те, як ти часом ставишся до мене, я все одно тебе кохаю!

Несподівано він робить крок назад! Ви відразу починаєте прокручувати в голові можливі варіанти, чому він так вчинив. І тут з'являється думка: "Щось пішло не так. Можливо, варто змінити цей поблажливо-зневажливий тон, бути відвертішою, бо втече?"

Продовжуйте:

– Знаєш, я дуже розлютилася, коли між нами виник конфлікт. Якийсь час в усьому звинувачувала лише тебе. Зараз розумію, що і сама в дечому не мала рації.

Після цих слів ваш партнер робить крок назустріч.

– Ти розумієш, я справді тебе кохаю, але часом твої вчинки мене дратують. Мені важко змиритися з таким ставленням, але зараз я охолола і готова почути твою думку.

Ще один крок назустріч.

І так далі. Сподіваюся, ви вловили суть.

Спробуйте. Це ефективний метод навчитися домовлятися, розв'язувати конфлікти та звільнятися від взаємних образ.

Партнер своєю поведінкою чудово сигналізує, **ЩО САМЕ НЕСУТЬ** ваші слова і як вони впливають на нього, змушуючи замислитися, наскільки ви є відкритими та щирими у спілкуванні, чи не маніпулюєте та наскільки вмієте озвучувати свою думку, адже не завжди ви це бачите. Оскільки ваше завдання – максимально наблизити його до себе, то ви дуже швидко – буквально миттєво – змінюєте свою неефективну стратегію поведінки на ту, яка дозволяє вам зближатися та ставати відвертішими, що, зрештою, наблизить партнера до вас.

Успіху вам!

День 27

КОРЕГУЄМО САМООЦІНКУ

Поговоримо сьогодні про такий наш універсальний ресурс, як самооцінка: що це таке, звідки береться, як формується, чи можна її корегувати і як. Тому для початку пропоную вашій увазі короткий тест для визначення рівня вашої самооцінки. Всього кілька запитань, відверто відповівши на які ви отримаєте правдивий результат.

Готові?

Тоді вперед!

Для визначення рівня самооцінки дайте відповідь на запропоновані запитання, підсумуйте отримані результати.

1. Як часто вас турбують думки, що вам не варто було говорити або робити щось?

- а) дуже часто (1 бал);
- б) іноді (3 бали);
- в) ніколи (5 балів).

2. Якщо ви спілкуєтесь із яскравою та дотепною людиною, ви:

- а) намагатиметесь перемогти її в дотепності (5 балів);
- б) не вплутуватиметесь у змагання, а віддасте їй належне та вийдете з розмови (1 бал);
- в) спробуєте спілкуватися на рівних (3 бали).

3. Виберіть одну з думок, найбільш характерну для вас:

- а) те, що багатьом здається везінням, насправді результат наполегливої праці (5 балів);
- б) успіхи часто залежать від щасливого збігу обставин (1 бал);
- в) у складній ситуації головне не наполегливість або везіння, а людина, яка за потреби прийде на допомогу або розрадить (3 бали).

4. Вам показали шарж або пародію на вас. Ваша реакція:

- а) розсмієтесь і зрадієте тому, що у вас є щось оригінальне (3 бали);

- б) також спробуєте знайти щось смішне у партнері та висмієте його (5 балів);
в) образитесь, але не покажете цього (1 бал).
5. Ви завжди поспішаєте, вам бракує часу, ви беретеся за виконання завдань, які не під силу одній людині.
а) так (1 бал);
б) ні (5 балів);
в) не знаю (3 бали).
6. Ви вибираєте подрузі парфуми в подарунок. Що ви купите?
а) парфуми, що подобаються вам (5 балів);
б) парфуми, яким, на вашу думку, зрадіє подруга, хоча вам вони не подобаються (3 бали);
в) розрекламовані парфуми (1 бал).
7. Ви полюбляєте уявляти собі різні ситуації, в яких ви поведетеся зовсім по-іншому, ніж у житті.
а) так (1 бал);
б) ні (5 балів);
в) не знаю (3 бали).
8. Чи зачіпає вас, коли ваші колеги (особливо молоді) успішніші, ніж ви?
а) так (1 бал);
б) ні (5 балів);
в) іноді (3 бали).
9. Чи отримуєте ви задоволення, заперечуючи комусь?
а) так (5 балів);
б) ні (1 бал);
в) не знаю (3 бали).
10. Заплющте очі та спробуйте уявити собі три кольори: блакитний, червоний і жовтий. Який колір ви бачите найяскравіше?
а) блакитний (1 бал);
б) жовтий (3 бали);
в) червоний (5 балів).

Результати тесту

50–38 балів. Ви задоволені собою та впевнені в собі. У вас велика потреба домінувати над людьми. Ви полюбляєте підкреслювати своє Я, наполягати на своїй думці. Вам байдуже,

що про вас говорять, але самі ви маєте схильність критикувати інших. Що більше у вас балів, то більше вам пасують слова: “Ви любите себе, але не любите інших”. У вас є один недолік: ви занадто серйозно сприймаєте себе, не приймаєте ніякої критичної інформації, навіть якщо йдеться про конструктивну критику. І навіть якщо результати тесту вам не подобаються, найімовірніше, ви будете захищатися твердженням, що всі тести брешуть. На превеликий жаль...

37–24 бали. Ви живете у злагоді з собою, доволі непогано знаєте себе й можете собі довіряти. Володієте чудовим умінням знаходити вихід зі складних ситуацій як особистого характеру, так і у взаєминах із людьми. Формулу вашого ставлення до себе та навколишніх можна виразити такими словами: “Задоволений собою – задоволений іншими”. У вас здорова самооцінка. Ви вмієте бути для себе підтримкою та джерелом сили і, що найголовніше, не за рахунок інших.

23–10 балів. Очевидно, ви не задоволені собою. Вас турбують сумніви та невдоволення своїм інтелектом, здібностями, досягненнями, своєю зовнішністю, віком, статтю... Зупиніться! Хто сказав, що любити себе погано? Хто нав’язав вам, що людина, яка думає, має бути постійно собою не задоволена? Зрозуміло, ніхто не вимагає від вас самовдоволення. Однак ви маєте приймати себе, поважати себе, підтримувати в собі цей вогник.

Якщо із самооцінкою у вас все гаразд, то можете пропустити це завдання і відразу переходити до наступного; якщо ж ні, то читайте нижче.

На завершення блоку “Пошук власного ресурсу” хочу запропонувати ефективну вправу від психолога Ольги Гусевої для корекції самооцінки, що неможлива без прийняття себе у всіх проявах, адже кожен із нас багатогранний і неповторний. На жаль, ми часто забуваємо про це і не завжди вміємо цінувати себе, постійно знаходячи в собі все нові й нові недоліки.

Ваше завдання на ДВАДЦЯТЬ СЬОМИЙ ДЕНЬ марафону:
вправа для корекції самооцінки.

Буває так, що ми не хочемо приймати якісь аспекти своєї особистості, тому наші сильні якості знаємо лише як прояви слабкості. Дивно?

Крок 1. Випишіть ті свої якості (негативні, на вашу думку, ті, що заважають, за які соромно тощо), з якими ви намагаєтеся впоратися і безрезультатно боретесь уже тривалий час. Не поспішайте. А потім до кожного пункту випишіть протилежні якості.

До прикладу, вам не подобається ваша сором'язливість і ви б хотіли звільнитися від неї. Отже, протилежна якість до неї – наглість, наполегливість.

Крок 2. Далі пропоную вам проаналізувати цей список протилежностей і розмістити їх за важливістю для вас. Тобто визначитись із пріоритетами.

Для цього є простий засіб: кожен пункт зі списку протилежностей виписуєте на окремому аркуші. Потім невеличкий ритуал: не кваплячись, рвіть кожен папірець, усвідомлюючи, що ви звільняєтеся від цієї якості чи риси у своєму житті. Простежте, які з папірців рука не підійметься порвати.

Намагайтеся бути чесними та відвертими з собою. Залиште цілими лише ті папірці, які справді вам важко порвати. Стежте за відчуттями свого тіла під час виконання вправи.

Крок 3. Як я вже неодноразово зазначала, ми дуже багато витрачаємо енергії на створення в собі того, що є соціально прийнятним. (Багато в чому на конкретному життєвому етапі для нашої особистості чужим, але при цьому поширеним і культивованим у соціумі.)

Ми унікальні своїм неповторним поєднанням сильних і слабких сторін нашої особистості. Причому перше, з чого починається гармонізація людини і вміння давати собі раду у важких

життєвих ситуаціях, – це ПРИЙНЯТТЯ СЕБЕ. Якщо виразити однією фразою: “У наших слабкостях – наша сила”.

Крок 4. Складіть описовий портрет тієї особи, яка з повагою і любов’ю прийняла ці свої потреби – протилежності, на які рука не підійнялася порвати листочки. І робить усе для того, щоб їх задовольнити. Описуйте від третьої особи портрет (ніби сторонній спостерігач).

До прикладу, якщо працювати з сором’язливістю, то ми з вами визначили, що протилежна до неї якість – наполегливість, наглисть. Отже, вам треба буде скласти описовий портрет особи, для якої ці риси нормальні та прийнятні.

Перш ніж складати описовий портрет, треба пам’ятати:

- він лише для вас (ділитися ним не треба, можна для підсилення ефекту прийняття, але тільки тоді, коли ви будете готові ним поділитись, і не раніше);
- відповідайте на всі запитання чесно, з позиції тієї людини, у якої є можливість бути самою собою і робити те, що їй хочеться; реагувати так, як їй хочеться;
- усі запитання, наведені нижче, вагомі й суттєві. Відповіді на них обов’язкові. Що докладніше ви відповідатимете, то ліпше.

Отже, пропоную запитання:

1. Як її звати?
2. Ким їй подобається працювати? Як вона полюбляє працювати: самостійно, в колективі, вдома, під керівництвом чи без нього?
3. Чим вона полюбляє займатись у вільний час? Як вона переважно його проводить?
4. У яких місцях вона полюбляє бувати?
5. З людьми якої вдачі їй подобається спілкуватися?
6. Скільки часу вона приділяє сну, відпочинку?
7. Які в неї уподобання?
8. Якому одягу вона віддає перевагу? Чи має свій стиль?
9. Які в неї улюблені кольори?
10. Який інтер’єр викликає в неї захоплення?
11. У який спосіб вона висловлює свої почуття та емоції?

12. Яким методам навчання чогось нового віддає перевагу? Чого б вона хотіла навчитися? Чи любить вона вчитися?
13. Який їй подобається секс? Які чоловіки?
14. Як вона ставиться до грошей? Скільки їй треба коштів, щоб комфортно почуватися?
15. Чому вона віддає перевагу: стабільності чи змінам?
16. Чи любить вона дарувати або отримувати подарунки? Їй приємніше приймати чи дарувати компліменти?
17. Яким заняттям вона віддає перевагу: активним чи пасивним; споглядальним чи творчим? Чи любить вона комбінувати?
18. Які косметичні й оздоровчі процедури їй подобаються?
19. Яку музику вона любить слухати? Які книжки читати? Які фільми дивитися?
20. Що вона дозволяє собі не робити?
21. Від чого вона дозволить/не дозволить собі втекти?
22. До яких своїх недоліків вона ставиться поблажливо?
23. Що вона робить, коли залишається на самоті?
24. Як вона реагує, коли володіє повною свободою дій? Як вона її використовує?
25. Як вона реагує на несправедливість?
26. Кому вона не довірятиме, а на кого, навпаки, може покластися?
27. Як вона справляється з болем; образою; страхом?
28. Які емоції вона собі дозволяє?
29. Чого вона боїться?
30. Що для неї найважливіше в людях?
31. У що вона вірить?
32. Що її підтримує і зміцнює?
33. Скільки років їй хотілося б прожити?
34. Що її чекає після смерті?
35. У чому, на її думку, сенс життя?
36. У що їй дуже хочеться повірити?
37. Що б вона попросила в Бога?
38. Що б вона викинула зі свого життя: яких людей, які речі, події?

39. Кого (що) вона цінує у своєму житті: яких людей, які речі, події?

40. Який персонаж (із фільму, книжки) схожий на неї найбільше?

Якщо під час виконання завдання захочеться посумувати, поплакати або пожаліти себе – це нормально. Не стримуйте себе. Можна сміливо собі це дозволити, не відчуваючи докорів сумління. Приймати свої емоції та дозволяти їм бути – це дуже важливий момент здорової психіки. У вас є величезний потенціал, але він дуже індивідуальний і точно не буде схожий на потенціал іншої людини. Це стосується всіх.

Можете не поспішати, витратьте часу стільки, скільки треба.

А тепер завершальний етап справи. Називається він "Послання самій собі".

Маєте опис тієї сторони вас, від якої ви не змогли відмовитися – порвати ті листочки. І це дуже добре!!! У тиші та спокої знайдіть можливість написати цій стороні себе коротенького листа. Емоції можна переживати будь-які, зокрема поплакати або, навпаки, відчувати полегшення.

Ольга Гусева пропонує такий варіант:

Люба моя, (ім'я)!

Дякую тобі, що ти у мене є і робиш для мене таку важливу роботу, яка дозволяє мені зберігати унікальність і неповторність. Я дозволяю тобі мати свої слабкості, недоліки й водночас ціную такі твої сильні якості, як... (перелічіть те, що найцінніше). Тобто в цій частині я дуже хочу подружитися з тобою для того, щоб дозволити розкритися всім твоїм найліпшим проявам. Я готова співпрацювати з тобою і приймати тебе у всьому різноманітті, дозволяю собі й тобі бути недосконалими, робити помилки, вчитися на них, отримувати від цієї співпраці задоволення і бачити в ньому потенціал для розвитку та самореалізації.

З любов'ю і повагою ставлюся до тебе, (ім'я). Адже ти допомогла мені вийти з багатьох життєвих ситуацій. Потребую тих ресурсів, які приховані в тобі, й прошу допомогти мені

поліпшити моє життя, зберегти мою унікальність. Вірю, що ти розвиватимешся разом зі мною, даватимеш мені силу. Будеш моїм ангелом-охоронцем, який оберігає і захищає мене, який підтримує у важку хвилину.

Дуже важливо дібрати щирі слова, що знайдуть відгук у вашому серці.

Це потрібно для того, щоб подякувати цій стороні вас, дозволити їй і собі бути самими собою, попросити її про співпрацю, сприяння та ресурси. У ній прихований доступ до найпотужніших ваших ресурсів, можливостей, до вашої унікальності й ідентичності. Налагодити з нею діалог, зробити її вашим помічником та ангелом-охоронцем.

Збережіть це послання. По-перше, це буде для вас ресурсом, по-друге, діалог можна буде продовжити.

Через перші три кроки цієї техніки ми отримуємо доступ до неусвідомлюваного пласту наших потреб. Далі ми навчаємо свою свідомість налагодженню контакту з тією частиною нашого внутрішнього *Я*, яке незалежно від вашого бажання прагне реалізувати ці ваші потреби. Щоправда, часто не найліпшим чином. У цих потребах криється потужний запас енергії та мотивації, до якого ми і звертаємося на четвертому кроці техніки.

Успіху вам!

Блок третій.

Відродження



Відродження себе – це завжди про прийняття самої себе, про завершення "війни" всередині нас самих. Про глибинне розуміння своєї сутності та зв'язку з іншими людьми, свого місця під сонцем. Про те, що навіть після найтемнішої ночі завжди настає світанок.

А ще відродження – це про вміння бачити можливості, навіть коли здається, що навколо лише перешкоди, а також про те, що в реальному житті неможливо без опанування мистецтва ставити самому собі правильні запитання. Саме ті запитання, що підштовхнуть шукати вихід із ситуації, а не поглиблюватимуть кризу.

Це заключна частина марафону, де найбільше уваги буде приділено самоменеджменту й оволодінню навичками побудови успішних взаємин. Також ви матимете змогу ознайомитися з найдієвішими принципами тайм-менеджменту та самомотивації, а також із багатьма різними корисностями та цікавинками. Кожен для себе знайде щось "смачненьке".

День 28

ЧАС ДЛЯ ЗМІН

Вітаю вас, дорогі мої!

Якщо ви зараз читаете це, то, повірте, ви великі МОЛОДЧИНКИ! Навіть якщо не всі попередні завдання ви виконували (не хвилюйтеся, за потреби у вас завжди буде можливість повернутися до них, лише перегорнувши кілька сторінок), ви зробили дуже багато для свого розвитку та руху вперед до омріяних горизонтів.

Лише на мить озирніться на пройдений вами шлях...

Далеко позаду залишилося "Генеральне прибирання", де рішуче і без вагань чарівною мітлою ви позбулися мотлоху і всього того, що вже давно себе віджило, а також підбили підсумки й подякували досвіду, без якого ми ніколи не були б такими, якими є зараз. У "Пошуку власного ресурсу" по-новому відкривали себе, дорослішали, вчилися пізнавати глибину своєї душі, турбуватися, приймати і любити себе у всіх своїх проявах.

Нарешті, як результат усієї роботи над собою настав особливий і довгоочікуваний час для змін – час вашого Відродження. Час створення нового, неповторного світу навколо себе. А ще це час для того, щоб найсміливіші, найнахабніші свої мрії нарешті озвучити, а ще краще – записати і визначити ті методи та способи (повірте, їх дуже багато!), які наші мрії перетворюють у наміри та цілі, у справжній вектор для нового життя. Того життя, на яке дивишся з любов'ю та захопленням.

А ще це час для КАЗКИ...

ВАШОЇ КАЗКИ...

Намрійте свою КАЗКУ. На мить уявіть себе чаклунками. Начаклуйте собі щастя, радість, достаток, любов, тепло рідних сердець і всього, чого тільки забажає ваша душа.

Наше несвідоме говорить мовою символів. Звичайна мова йому іноді геть незрозуміла.

Придумавши казку-намір, у якій закладені ваші бажання, цілі, де ви опираєтеся на власні ресурси і себе підтримуєте, ви немовби здійснюєте чудодійний ритуал, який стає місточком між свідомим і несвідомим, яке впливає на те, як ми живемо, якою дорогою ідемо.

Це можливість описати в символічній формі (максимально близька для нашого несвідомого) ті бажання і ресурси, що їх ви хочете запросити у своє життя (або зберегти, якщо вони вже прийшли).



Зручно і комфортно розмістіться, потурбуйтеся, щоб вас ніхто не відволікав упродовж ваших традиційних 20 хвилин. Розслабтесь і дозвольте собі МРІЯТИ...

Намрійте КАЗКУ, кожен свою...

Казку, де ВИ будете головним героєм, який долає труднощі, проходить через усі випробування, знаходить своє Місце Сили та Речі Сили і виходить переможцем із будь-якої ситуації. Адже всі казки завжди закінчуються добре, чи не так?

Придумайте свою казку, починаючи саме від цього моменту і на рік наперед. Можливо, вам захочеться на два-три, а то і більше років. Прислухайтесь до себе.

МРІЙТЕ!

УЯВЛЯЙТЕ!

ФАНТАЗУЙТЕ!

Нехай ваші думки летять високо, тоді вони матимуть силу піднести і вас.

Відчуйте себе дитиною, яка лежить і дивиться в безкрає зоряне небо, і безмежний Всесвіт зі всіма його можливостями перед нею відкритий...

Наступний наш крок – візуалізація. Вона потрібна для того, щоб зробити нашу КАЗКУ "реальною", "об'ємною".

Візьміть великий аркуш паперу, кілька журналів з яскравими ілюстраціями, клей і під улюблену музику виберіть ті зображення, що перші кинулися в очі, від яких тьохкає всередині. Щоб вже є у вашій КАЗЦІ, чи розумієте ви, навіщо вам саме ця картинка, – неважливо. Довіртеся собі. Виберіть ті зображення, які можуть бути ілюстраціями до вашої КАЗКИ, і ті, що їх ви асоціативно хочете запросити у своє життя. Зберіть усе, що вам до душі, та наклейте на одному аркуші.

Поставте цей колаж на видному місці.

Останній ваш крок – придумайте метафоричну назву для вашої КАЗКИ.

Бо яка ж казка без назви?

День 29

ОПАНОВУЄМО МИСТЕЦТВО ПОСТАНОВКИ ЦІЛЕЙ

Сподіваюся, незважаючи на зайнятість і шалений ритм життя, який, здається, лише пришвидшується з кожним новим днем, ви успішно впорались із попереднім завданням і вдосталь намірялись, а можливо, декому навіть вдалося пофантазувати, відчувати себе справжньою чаклункою, що начарувала собі всього, чого лише душа забажала. І це не просто легковажна розвага, як може здатися на перший погляд. Насправді, наше майбутнє зі всіма досягненнями та перемогами, а також із проблемами й поразками спершу зароджується у нас в голові!

Пригадуєте старий анекдот? “Їде чоловік в автобусі на роботу, похмурий такий. Думає собі: «Життя – лайно, дружина – стерво, люди – корисливі сволоти...»

Позаду стоїть ангел із записником і записує: «Життя – лайно, дружина – стерво, люди – сволота... Як дивно, щоразу одне й те саме, одне й те саме з року в рік. Ну що ж, якщо замовляє, то треба виконувати»”.

Тому забудьте про страх та упередження. Повірте у свої мрії, закохайтесь в них, пристрасно, по-справжньому, жагуче, дозвольте собі відчувати енергію та смак життя, якими вони здатні вас наповнити.

Напевно, обов’язково знайдеться хтось, хто заперечить мені: “Ми всі живемо з мріями, нічого дивного в цьому немає, але більшість людей так їх і не досягає...”

Не досягають з однієї простої причини – не перетворюють їх у цілі! Доки ви не зробите цієї “надскладної” трансформації, доти ні на крок не наблизитеся до своїх бажань.

Мрія – це духовний фундамент і передумова будь-якого успіху. Однак спрацьовує вона лише тоді, коли ви перетворюєте її в ціль. Тому другий ваш етап – перетворення мрії в ціль.

Це і буде вашим сьогоднішнім завданням.

Отже, ваше завдання на ДВАДЦЯТЬ ДЕВ'ЯТИЙ ДЕНЬ
марафону:
перетворіть мрію у ціль.

Більшість людей, думаючи про майбутнє, кажуть: "Якось воно буде..." Але так просто нічого не стається. Якщо нічого не уявляти, не планувати, то, звісно, життя не зупиниться. Все якось складеться. Але наскільки це відповідатиме тому, чого хочете ВИ? Ось у чому головне питання!

У цьому завданні пропоную визначитися з ВАШИМИ – не ваших батьків, дітей, родичів, друзів – найзначущішими та найпріоритетнішими цілями, що впливають із ВАШИХ мрій.

Візьміть, будь ласка, аркуш паперу і запишіть десять цілей, що їх ви хочете досягнути впродовж найближчих дванадцяти місяців.

Напишіть слово "ЦІЛІ", а також сьогоднішню дату у верхній частині сторінки. Зупиніться на хвилинку. Поставте собі кілька запитань. Відповідаючи на них, будьте максимально відвертими:

- Що для мене є важливим на цей момент часу?
- У перспективі?
- Чому це для мене важливо?
- Якщо не отримаю бажаного, то як це вплине на моє життя?

Приділіть час відповідям, не відповідайте на всі запитання цієї миті, лиш би зробити. Розтягніть задоволення. Прислухайтеся до себе, до своїх потреб, до свого внутрішнього голосу.

Виходячи зі своїх відповідей, запишіть приблизно 10 цілей, що їх ви хочете досягнути.

А тепер ще раз прогляньте свій список і поставте собі одне дуже важливе запитання: "Якби я могла досягнути лише однієї цілі з цього списку, але могла б це зробити впродовж найближчих 24 годин, то яка з цілей мала б найвагомійший і найпозитивніший вплив на моє життя?"

Це чудове запитання. Знайшовши відповідь на нього, ми відразу бачимо – ось воно! Якби в мене було саме те і те, то це

мало б найсуттєвіший вплив на моє життя. Часом це ціль, що стосується фінансів, здоров'я чи стосунків. Однак, якою б не була ця ціль, обведіть її, а після цього перегорніть аркуш паперу й напишіть у верхній частині на звороті кінцеву дату досягнення цієї цілі. Після цього складіть список усього, що можна зробити для реалізації цієї цілі, й починайте працювати, дотримуючись пунктів цього списку.

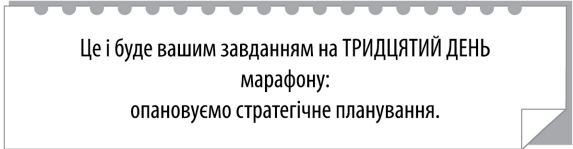
Щодня робіть щось із вашого списку, навіть найменшу дрібничку. Це наблизить вас до поставленої мети!

Мине час, і якщо ви зробите все, як було описано вище, то невдовзі з приємним здивуванням побачите, що це завдання з вибору головної цілі, складання плану з подальшою щоденною роботою над ним здатне змінити ваше життя до невпізнання!

День 30

СТРАТЕГІЧНЕ ПЛАНУВАННЯ МАЙБУТНЬОГО

Що ж, якщо ви визначились із головним вектором цього етапу свого життя, то саме час приділити увагу плануванню. Ліпшого способу, щоб від слів перейти до конкретних дій, наразі я не знаю. Для цього найдоцільніше підходить коучінгова вправа зі стратегічного і тактичного планування з курсу “Трансформаційний коучинг” відомого канадського психолога та бізнес-тренера Мерилін Аткінсон, у якої свого часу я мала нагоду проходити навчання.



Це і буде вашим завданням на ТРИДЦЯТИЙ ДЕНЬ
марафону:
опановуємо стратегічне планування.

Перший крок.

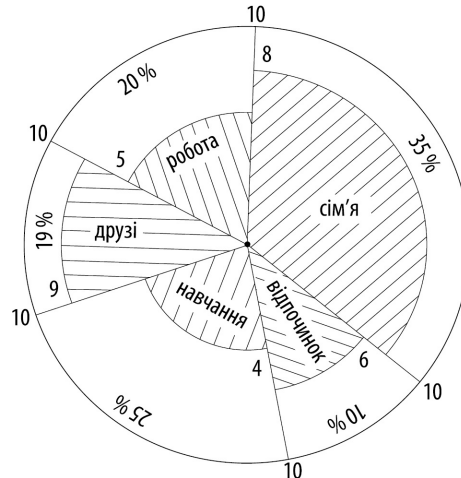
Візьміть аркуш паперу. Намалюйте коло і розділіть його на кілька частин. Їх має бути стільки, скільки важливих сфер є у вашому житті. До прикладу, одна частина – робота, друга – сім'я тощо. Можна користуватися стандартними колами зі стандартним набором частин, але потратьте трішки більше часу і зробіть індивідуальне коло “під себе”, впишіть у нього ті частини життя, що важливі саме для вас. Необов'язково наповнювати всі сектори. Основне – прислухатися до себе і визначитися, що є найактуальнішим.

Другий крок.

З'ясуйте, наскільки ви задоволені тим, що коїться в кожному з цих секторів. Для цього скористайтеся шкалою від 0 до 10 балів. До прикладу, за цією шкалою оцінюєте сім'ю на вісім балів. Адже розумієте, що на “десять” треба було б більше часу проводити наодинці з чоловіком, але маленька дитина забирає майже весь час. Чи, до прикладу, живете у громадянському шлюбі й бажаєте узаконити стосунки. Замалюйте цей сектор кольоровим олівцем.

Довіртеся власній інтуїції. Роботу, скажімо, ви оцінюєте на п'ять балів, бо розумієте, що на "десятку" вона мала б бути цікавішою, більш оплачуваною.

Приклад заповнення кола життєвого балансу "під себе"

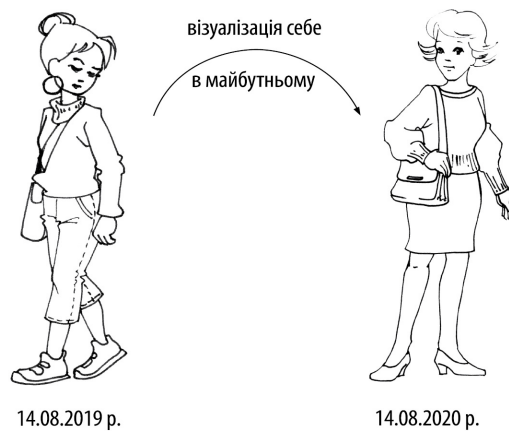


Будьте відвертими з собою!

З'ясуйте для себе реальний стан речей і те, чого хотілося б досягнути. Тут не треба особливої фантазії. Головне – не стримуватися, не встановлювати рамки, мовляв, мені це і не "світить". Доки так думатимете, доти не матимете жодних шансів.

Якщо визначилися з цим, то переходимо до стратегічного і тактичного планування.

Стратегічне планування – це коли ми перебуваємо у ... (сьогоднішня дата) і відразу переносимо себе у ... (ця сама дата із різницею, скажімо, в рік). Із тієї позиції дивимося на те, що вдалося досягнути впродовж року. Даємо собі дозвіл на успіх, на досягнення, на гнучкість. Зазирніть у своє коло і уявіть, до прикладу, що у вас з'явилася високооплачувана й цікава робота. Треба дуже чітко собі уявити цю картинку. Пам'ятайте, що ваше майбутнє народжується у вас в голові!



Візуалізація планів дуже важлива. Часто люди виправдовують свою бездіяльність тим, що всі їхні фантазії, мрії начебто зовсім нічого не варті. Мовляв, усе вирішують "вищі сили". Кожен із нас має свої ексклюзивні "забобони".

Необов'язково, що все на 100 % буде саме так, як ви запланували. Навіть якщо у вас щось не вийде, то це ніколи не буде повним крахом. Якщо є певне уявлення і ми вже чітко знаємо, куди йдемо, чого хочемо. Навіть якщо все, що ми запланували, збувається лише на 10 %, то це вже перемога. Отже, десь щось треба відкоригувати, зрозуміти, підправити, щоб рухатися далі.

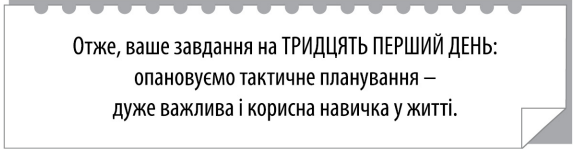
Якими не були б обставини, завжди є місце для кроку вперед.

Не бійтеся мріяти, але й у небі не літайте. Найголовніше – не відриватися від землі, бо це – реальність. Якщо ви уявите, що заробили мільйони, сидячи в декреті без освіти і без жодного досвіду, то отримаєте лише розчарування.

День 31

ТАКТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ МАЙБУТНЬОГО

Сьогоднішнє завдання – логічне продовження попереднього. Будь-яке стратегічне планування втрачає свій сенс без тактичного.



Отже, ваше завдання на ТРИДЦЯТЬ ПЕРШИЙ ДЕНЬ:
опануємо тактичне планування –
дуже важлива і корисна навичка у житті.

Тактичне планування – це місточок із практичних дій, що ведуть до здійснення ваших задумів, або, інакше кажучи, це те ЩО, ЯК і в ЯКІ ТЕРМІНИ ми все робитимемо, щоб досягнути картинки, яку собі уявили, працюючи зі стратегічним плануванням.

Варто взяти аркуш паперу формату А2 чи А3. Розділіть його на три частини: першу розграфіть на 12 квадратів (кількість місяців, на які ви плануєте реалізацію своїх задумів). Друга і третя частини, відповідно, РЕСУРСИ і РИЗИКИ.

Спершу треба розподілити час, який у вас є, на весь цей період. До прикладу, щоб робота була цікавішою, можна розпочати новий проект. І зробити це цілком можливо вже наступного місяця, скажімо, з 20 по 28 число.

Це і треба вписати в таблицю, де є місце для планів на кожен місяць.

Гадаєте, це складно?

Затратно?

Навпаки, складно і затратно не нести відповідальність за свій час і за свою реалізацію.

Січень	Ресурси	Ризики	Липень	Ресурси	Ризики
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
Лютий			Серпень		
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
Березень			Вересень		
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
Квітень			Жовтень		
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
Травень			Листопад		
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
Червень			Грудень		
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		

Розпишіть свої плани по місяцях. Це така схема, за якою вже можна починати рухатися. Необов'язково, що воно буде саме так. Проте якщо ви це все бачите як реальність, то відчуваєте ґрунт під ногами, почуваєтеся впевненіше.

Основне, на що треба звертати увагу, – це ресурси та ризики.

РЕСУРСИ – те, що допомагає досягти цілі.

РИЗИКИ – те, що може зашкодити на цьому шляху.

Дуже важливо прораховувати ці моменти, тоді й розчарувань буде значно менше.

До прикладу, ресурсом для проекту можуть бути знайомства, а також те, що ви – розумна, комунікабельна людина тощо. Однак не варто переоцінювати свої можливості. А от, ризиком може бути те, що директор на час, коли ви запланували показати проект, поїде за кордон. А ще – проект йому може не сподобатися або він знайде там багато недоліків.

Інший приклад: на літо ви плануєте поїхати на конференцію за кордон, куди вас уже запросили. У чому тоді ваші ресурси? У тому, що ви підготували доповідь, подбали про дорогу, житло. Ризик у тому, що вам можуть не відкрити візу або ви захворієте, або виникнуть проблеми у когось із ваших рідних, і вони потребуватимуть вашої безпосередньої присутності. Це треба обов'язково враховувати. Якщо людина каже, що в неї нічого не вийде, в неї справді це не вийде, бо вона так налаштована.

Часом ми можемо не бачити у своєму житті попереду нічого доброго, боятися майбутнього. Часто такий страх пов'язаний із тим, що людина боїться взяти на себе відповідальність. Адже якщо вона напише, що має запустити проект у певний термін, то бере на себе відповідальність. А це нелегко. Простіше сказати: "Я бідний, немічний, від мене нічого не залежить... У нас держава така..." Замість того щоб узяти на себе відповідальність, "забити" на свою лінь та відмовки і справді чогось досягнути.

ТРЕБА ВІРИТИ В СЕБЕ.

Навіть якщо це складно.

Особливо, якщо це складно!

Якщо не вдалося реалізувати певні плани, всі ризики справдилися, то треба чітко усвідомити, чи ХОЧЕТЕ ви справді

цим продовжувати займатися.

Якщо так, то автоматично переносите завдання на інший місяць. І думаєте, що вам може допомогти все реалізувати в інший період.

Ми можемо, навіть зазнавши невдачі, рухатися далі, не втрачаючи самоповаги, бо розуміємо, в чому наші ризики. І навіть якщо з'явився новий, ми сприймаємо все адекватно.

Покладатися на принцип "якось воно буде" – шлях до розчарування. Можливо, не відразу, а років у 40–50, коли більша частина життя позаду і можливості також позаду. Тоді людина думає, що життя минуло, а на що вона його витратила – незрозуміло. Насправді, все так сталося саме тому, що людина не відчула в собі сил, аби почати щось змінювати.

Основне – вірити, що якщо не 100 % із запланованого, то хоча б 1 % здійсниться. І це вже буде величезна ваша особиста перемога!

День 32

СТРАТЕГІЯ ДІСНЕЯ – ДОДАЙ СОБІ МОТИВАЦІЇ!

Чи вдалося визначитися з цілями на наступний період вашого життя? Якщо так, то дуже добре. Якщо ж ні – не хвилюйтеся, всьому свій час. Розслабтесь і не підганяйте зайвий раз себе. Рухайтесь у своєму темпі.

Перш ніж ми приступимо до виконання нового завдання, хочу поставити вам одне запитання: “Чи буває у вас так, що якийсь час ви успішно прямуєте до своєї цілі, коли ж раптом починають з’являтися сумніви, кудись зникає мотивація, і тоді хочеться все закинути якнайдалі?”

Гадаю, багато хто мав справу з подібними речами і добре знає, наскільки це може стати на заваді досягненню результату.

Тож сьогодні хочу запропонувати вам ще одну коучінгову вправу з курсу Мерилін Аткінсон “Трансформаційний коучінг” – “Стратегія Волта Діснея”. Це дуже творча і захоплива річ, яка допоможе вам, якщо:

- треба додати творчості, придумати нестандартні шляхи розв’язання проблеми;
- розібратися з власними внутрішніми конфліктами й опором;
- докладно оцінити можливі ризики, підстелити “соломки”;
- скласти оптимальний план дій;
- зробити, нарешті, перший крок!

Отже, автором цієї методики вважають Волта Діснея. Він використовував її під час створення нових мультфільмів, хоча вперше її описав Роберт Ділтс.

Чудові, як здавалося Діснею, ідеї розбивались об критику його співробітників. У підсумку – ні ідей, ні мультфільмів. Однак він зауважив, що далеко не всі відразу ж критикують. Хтось захоплено розвиває ідею, хтось відразу замислюється над її

реалізацією, а хтось... ну ви зрозуміли. Тоді він, як свідчить історія, розсадив співробітників по різних поверхах.

На другому поверсі з величезними вікнами і стінами, на яких можна було малювати, сиділи "мрійники". Ті, хто може придумати щось нове, грандіозне, побудувати повітряний замок. Ті, в кого жорстка критика їхніх ідей "вбиває" натхнення.

На першому поверсі у звичайній робочій обстановці Дісней посадив "реалістів". Їхнє завдання полягало в тому, щоб ідеї мрійників перекласти на план-графік реалізації, продумати всі відповідні засоби та ресурси.

У напівпідвальному тісному приміщенні з маленькими віконцями сиділи "критики". Вони шукали вади у проекті реалістів, але ніколи не перетиналися з "мрійниками".

Схема роботи така: спочатку "мрійники" придумували ідею і відправляли її "реалістам". Ті створювали проектну документацію і, своєю чергою, відправляли її "критикам", які вже шукали різні вади і причини, чому "це не спрацює". Всі заперечення "критиків" отримували назад "реалісти" і відпрацьовували їх.

Не знаю, правда це чи ні. Але ця історія мені подобається.

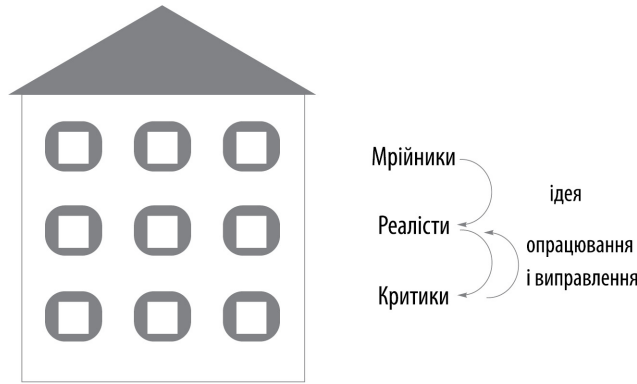
Усередині кожного з нас також живуть усі ці три ролі: МРІЙНИК, РЕАЛІСТ і КРИТИК.

Якось із них часом буває більше виражена. Тому хтось будує повітряні замки і не рухається далі, хтось будує план і живе за ним, не відчуючи жодних емоцій. А вже критиканів, які в усьому бачать лише недоліки, гадаю, зустрічав кожен!

Однак по-справжньому успішним проект може стати, якщо всі три ролі працюють над однією метою і сумлінно виконують свої обов'язки.

Тепер ви знаєте, що для досягнення своїх цілей треба попрацювати за всіма трьома напрямками. Ця робота полягає в почерговому використанні кожної ролі. Черга ролей у процесі стратегічного планування може бути такою:

- МРІЙНИК ставить завдання;
- РЕАЛІСТ розробляє тактику щодо реалізації цілі;
- КРИТИК досліджує завдання, проводить аналіз і відбір ідей.



Підготуйте ваш “марафонський” записник і різноколірні фломастери (олівці). Для кожної ролі використовуйте фломастер відповідного кольору, до прикладу, для МРІЙНИКА – зелений, для КРИТИКА – чорний чи червоний, а для РЕАЛІСТА – синій.

Отже, завдання на ТРИДЦЯТЬ ДРУГИЙ ДЕНЬ марафону:
додай собі мотивації.

Для початку визначаємо мету (обов’язково має бути РЕАЛЬНОЮ і ДОСЯЖНОЮ!), якої хочемо досягнути, або, як варіант, це може бути один крок до вашої мети. Якщо, скажімо, ви поставили собі за мету здобути освіту, то одним з етапів є вступити до обраного вишу.

Формулюємо завдання, визначаємо, які результати повинні отримати і як їх вимірюватимемо.

Потім переходимо до ролі МРІЙНИКА. Добре налаштовуємося, можна ввімкнути музику, яка асоціюється у вас із фантазуванням, одягаємо щось яскраве. У цьому режимі ніяк і нічим себе не обмежуємо. Жодної критики або рамок. Записуємо все, що спаде на думку. На цьому етапі важливішим є кількість, а не якість.

Нехай у цей момент вашим гаслом буде: “Можливо все!”

У цій самій ролі намагайтеся поставити і знайти відповіді на запитання щодо вашого завдання:

- Що саме хотілося б зробити?
- У який термін?
- Чому ви це маєте зробити?

- Як в інший спосіб можна отримати результат?
- До якого терміну хотілося б завершити проект?
- Які позитивні чинники ви можете зазначити в цій ідеї?
- Ким ви станете, коли досягнете результату?
- Для кого це ще є важливим?

Коли ідеї вичерпуються, переходьте до ролі РЕАЛІСТА. Максимально спробуйте вжитись у цей образ. Можливо, вам захочеться приміряти діловий костюм чи уявити себе в офісі великої компанії. У цій ролі ви свідомо налаштовуєтеся на здійснення відповідної мрії. Тут ви не думаєте про те, чому щось може не спрацювати. Ваше завдання – розписати кроки для реалізації сформульованих ідей.

Гасло на цьому етапі: “Що треба зробити, щоб втілити це в життя?”

Є дуже гарний спосіб, який допомагає прописати етапи реалізації. Уявіть, що ви перебуваєте в майбутньому в той момент, коли ідея вже втілена. Спробуйте розписати, яку колосальну роботу ви проробили, які були труднощі і як ви їх подолали. Тут варто акцентувати на цифрах і матеріалах (що знадобиться, скільки коштуватиме, в який термін можна зробити тощо). Багато в чому цей етап перегукується з ТАКТИЧНИМ ПЛАНУВАННЯМ, про яке йшлося вище.

Завершуємо роботу в ролі КРИТИКА. Так само треба налаштуватися на роль, використовуючи відповідні атрибути, які вам підкине уява: невдоволений вираз обличчя, потертий одяг тощо.

Критик ніколи не має критикувати ідею як таку! Його робота – пошук слабких місць у реалізації ідеї, можливі затримки та негативні наслідки тощо. Тобто не можна в цій ролі сказати, що ідея чи спосіб її реалізації недолугі. Треба обов’язково обґрунтувати, що саме не працює. Тож постарайтеся відповісти на такі запитання:

- Хто може перешкодити реалізації вашої ідеї?
- За яких умов може з’явитися небажаний ефект?
- Чи досить зібраної інформації?
- Чому було недостатньо приділено уваги?

Після роботи КРИТИКА можна ще раз повторити цикл МРІЙНИК – РЕАЛІСТ – КРИТИК, але вже для подолання виявлених недоліків, плану втілення змін та перевірки того, наскільки добре виправлені знайдені помилки.

І коли все буде готово, подивіться на отриманий план.

– Який найперший і найпростіший крок ви готові зробити?

– Коли ви готові втілити його в життя?

Успіху вам!

День 33

ПЕРЕШКОДИ ЯК МОЖЛИВОСТІ

У першому блоці марафону “Генеральне прибирання” ми вже говорили про перешкоди, що час від часу трапляються на нашому шляху. Проте в сьогоднішньому завданні я хотіла б, щоб ви спробували поглянути на перешкоди під іншим кутом зору, не як на бетонну стіну, що перекриває весь рух, а як на можливість, на перший погляд не очевидну, що відкривається перед вами.



Отже, ваше завдання на ТРИДЦЯТЬ ТРЕТІЙ ДЕНЬ марафону.

Спробуйте згадати будь-яку незавершену життєву ситуацію і що стало перешкодою на шляху до досягнення мети. Що це було? Новий проект, яким ви захопились і якому несподівано врізали фінансування? Кохана людина вирішила розірвати стосунки, а ви уявляли ваше спільне життя до глибокої старості? Партнери підсунули свиню в найвідповідальніший момент?

Згадали?

Можливо, ви в цей момент проходите крізь життєві випробування? Поглянемо на вашу ситуацію по-іншому і почнімо з того, що спробуємо відповісти на кілька запитань, які я запропоную.

Для найефективнішого результату візьміть аркуш паперу і запишіть свої відповіді на запитання.

1. Який стан речей цієї миті з ситуацією, що вас не влаштовує чи непокоїть? Що відбувається саме зараз? Пишіть усе, що спадає на думку.
2. Що пішло або йде не так, як вам того хотілося б? Що вас не влаштовує цієї миті на шляху до досягнення мети? Складіть список із кількох пунктів.
3. А тепер поміркуйте, чого б вам ХОТІЛОСЯ. Як би ви хотіли, щоб усе склалося в кінцевому підсумку? Докладно опишіть бажаний розвиток подій. Не відволікайтеся на думки на зразок: “це неможливо...”, “для чого про це думати, я і так ні на що не можу вплинути...”, “це від мене не залежить...” тощо.

4. Що саме ВИ можете зробити для того, щоб досягти бажаного результату? Або, інакше кажучи, якими ресурсами для обходу, усунення, модифікації та перешкоди у статус можливості ви володієте? (Згадайте попередні завдання, зокрема з розділу “Пошук власного ресурсу”).

Не поспішайте.

Не піддавайтеся спокусі сказати, що нема і бути не може жодних можливостей і перспектив. Не відповідайте, що якби і були, то все б склалося у вашому житті зовсім інакше.

Запитайте себе ще раз, і ще раз, і ще раз – доти, поки нарешті не почнуть з’являтися ідеї, які вам справді можуть допомогти вийти із глухого кута.

Відповідь “у мене нічого не ...” відкидайте відразу! І не опускайте рук! Повірте, ви сильніші, ніж звикли думати.

Якщо відчуваєте, що мозок закипає, то зробіть паузу, заваріть собі каву чи чай, відпочиньте, поспілкуйтесь із друзями, подивіться улюблений фільм. Одне слово, переключіться на якийсь час на щось інше для того, щоб перезавантажитись і знову запустити “думалку”.

Відповіли?

Як ви тепер сприймаєте ситуацію, зокрема, перешкоди на шляху до досягнення мети? Як щось, що вимагає затрат як фізичних, так і психічних сил, чи як щось, що насправді є прихованим РЕСУРСОМ? Так-так, саме прихованим ресурсом, тобто ресурсом, яким ви через різні причини не змогли скористатися. Здивовані? “Як перешкода може стати ресурсом?” – запитаєте ви.

Спробуймо розібратися разом.

БУДЬ-ЯКА ПЕРЕШКОДА – ЦЕ РЕСУРС, який ви не змогли використати. Що це означає?

До прикладу, ваша кар’єра стрімко йде вгору. Життя змінюється на краще. Все налагоджується, аж раптом щось усередині вас каже: “Ні, це не для мене, я ще не готова до цього”. Швидкий ріст викликає незрозумілу тривогу. А можливо, це говорять старі переконання: “Так, це зараз ти підіймаєшся вгору, але все має свою ціну. А ти впевнена, що потім тобі не доведеться розраховуватися чимось важливим та значущим? До

прикладу, стосунками. Адже відомий факт, що успішні в кар'єрі люди бувають нещасливими в особистому житті. А ще, успішним заздять і намагаються нашкодити. Тобі того треба? Це ж може призвести до неприємностей!"

Силою волі ви приглушуєте цей голос. Та раптом починають з'являтися проблеми, здавалося б, нізвідки: підставили партнери, зірвалися важливі домовленості тощо. Ваш ріст призупинено. З одного боку, це викликає роздратування і розчарування, а з другого – полегшення, як би дивно це не звучало. Ви позбулись якоїсь частини своїх надбань і повернулися до звичного для вас стану. Тривога спала.

Пригадую, одна моя клієнтка розповідала, що через посаду, яку вона обіймала, їй треба було брати участь у різноманітних світських заходах, зустрічатись і спілкуватися з багатьма відомими людьми. Однак їй завжди було некомфортно на таких заходах. Їй здавалося, що вона "недоотягує" до рівня всіх цих людей. Із часом у її кар'єрі з'явилися перешкоди, і вона втратила своє місце. Ось така історія.

Річ у тім, що те, що у нас усередині, – те і назовні, або, інакше кажучи, якщо ми відчуваємо себе не гідними чимось володіти у своєму житті, навіть якщо обставини складаються сприятливо для нас, ми все-таки це втратимо. Це лише питання часу.

Як стверджує психолог Констянтин Довлатов – і я з ним повністю погоджуюся – перешкода на шляху до цілі – це щось, що ви поки що НЕ ПРИЙНЯЛИ. Саме тому ви це бачите саме як перешкоду. І замість того щоб опиратися їй, долати, використайте її. Скеруйте в потрібне вам русло, трансформуйте: "Якщо життя підкинуло вам лимон, не опускайте руки, зробіть із нього лимонад!" Так-от, я саме про це.

Ваше завдання – зрозуміти, яким чином перешкоду ви можете зробити ресурсом. Спробуйте подивитися на ситуацію з погляду когось іншого, дистанціюйтеся. До прикладу, запитайте себе, як би в цій ситуації вчинила дуже успішна, ефективна, розумна, талановита людина. Як би вона впоралася з цією перешкодою?

А які варіанти застосуєте ви?

Тобто вам треба із того, що ви придумали, вибрати те, що цілком можливо реалізувати у вашій ситуації.

Тож продовжуємо відповідати на запитання.

5. Коли ви готові здійснити всі ці дії? Проставте чіткі терміни, коли ви почнете діяти.

Це важливо. (Поверніться до завдання зі стратегічного та тактичного планування.)

Адже не секрет, що можна все життя мріяти, прагнути зробити щось, думати і говорити про це і безперестанку нарікати, що вас не влаштовує якась ситуація в житті. У результаті так нічого і не зробити. Тому визначте терміни для реалізації.

І дійте!

День 34

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ ЛІНИВИХ

Як ви? Не втомились? Адже під кінець “забігу” часто бракує сил, але десь на горизонті вже видно фініш, і це як ніщо інше мотивує рухатися вперед!

В останньому блоці ми багато уваги приділяли мріям, їхній трансформації в цілі та напрацюванню тактик і стратегій, щоб їх досягти.

А про що ж ми забули? Про час.

Адже це обмежений ресурс, тому нам треба вміти раціонально його використовувати, щоб усе встигнути, ще й отримати від цього задоволення.

Для цього в коучінгу (і не лише в ньому) існує цілий напрямок із такою серйозною-пресерйозною назвою ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ.

Хоча, якщо розібратися, тайм-менеджмент – це, передусім, мистецтво поєднання в собі творчої спонтанності та організованої цілеспрямованості. Як завчасно “не перегоріти”, “не розтратити” себе на шляху й успішно дійти до фінішу? Саме те, що нам із вами зараз потрібно. Чи не так?

Тож сьогодні пропоную вам п’ять ідей-завдань, що допоможуть змінити своє ставлення до самоорганізації та до часу. Вибирайте, що вам до душі й уперед!



Отже, ваше завдання на ТРИДЦЯТЬ ЧЕТВЕРТИЙ ДЕНЬ
марафону.

1. Припиніть робити те, чого взагалі можна не робити!

Перегляньте ще раз усі свої справи і залиште лише ті, що найважливіші та найкорисніші. Тут дуже важливо саме **ВІДМОВИТИСЯ**. Тому що коли ми відкладаємо якісь справи, то це забирає в нас сили й енергію, а також погіршує загальне самопочуття та збільшує рівень стресу. Саме так з’являються

“завислі” справи, про які ми стільки говорили в першому блоці “Генеральне прибирання”.

Згадую, коли я дізналася про цей принцип, у мене був просто шалений опір! Як відмовитися робити щось зі списку своїх справ? Таких важливих-преважливих!!! Як виявилось з часом, не всі з них були такі вже й надважливі. Але, мабуть, найскладнішим для мене було відібрати ті з них, з якими довелося “розпрощатися”.

2. Відмовтеся робити те, що можуть зробити за вас інші!

Звісно, є справи, що обов’язково мають бути вирішені: собаку треба вигуляти, звіт скласти, їжу приготувати, але НЕОБОВ’ЯЗКОВО вами! Навчіться ДЕЛЕГУВАТИ повноваження, розподіляти домашні обов’язки серед усіх членів родини. А також, як варіант, навчіться час від часу замовляти їжу з ресторану і продукти з доставкою додому.

Світ не рушиться, якщо ви доручите комусь свої повноваження. Особливо це правило добре працює, коли в сім’ї є маленькі діти і молодій мамі треба навчитись ефективно розподіляти час.

3. Робіть лише те, що приносить вам користь і знання!

Звісно, частину справ ви можете делегувати, особливо ті справи, що викликають у вас страх, занепокоєння і тривогу, але далеко не всі. Такі справи ЗАВЖДИ варто робити самій, тому що це принесе вам корисний досвід, який допоможе в подальшому досягти успіху. Час, витрачений на виконання таких справ, повернеться до вас у вигляді корисних навичок і знань! А також звільнить від комплексів і негативних упереджень.

4. Беручи на себе одне нове зобов’язання, відмовтеся від одного старого!

Адже час не ґумовий і, додаючи у своє життя ще одну справу, ми лише збільшуємо навантаження на себе, якщо не навчимося відмовлятися від чогось другорядного. Уявіть собі, що ваш день – це наплічник. Якщо хочете туди покласти щось нове, треба звідти щось вийняти.

Колись для мене це було доволі складним завданням. Здавалося, що більше справ на себе візьмеш, то ліпшого результату досягнеш. А ще й самолюбство так тішили мої енергійність і працездатність! Однак мені це принесло лише

нервові зриви та виснаження з подальшою тривалою реабілітацією.

5. Якщо ви вже вирішили взятися за якусь справу, то виконуйте її на всі 100 %!

Адже ви саме для НЕЇ звільнили свій час! І ви свій час звільнили для цієї справи не лише, щоб встигнути її зробити, а ще й для того, щоб зробити її якісно та насолодитися процесом виконання.

День 35

ПОЧУТТЯ ГУМОРУ

Про що ми говоритимемо сьогодні? Про те, що є в кожного з нас, що робить життя яскравішим і повнішим, що виручає в будь-якій ситуації, навіть найскрутнішій. Здогадуєтеся, про що?

Про почуття гумору. Про легке ставлення до життя. Про вміння відчувати радість і бачити світло в кінці тунелю за будь-яких обставин. Про оптимізм, урешті-решт.

Почуття гумору рятує там, де безсилі наполегливість і воля. Воно найкращий порадник у безнадійних і відверто безвихідних ситуаціях. У найважчі часи мого життя гумор був моїм найкращим помічником і розрадником. Великою мірою почуття гумору – це здатність ставитися до життя по-філософськи мудро. Тобто наслідувати відомий життєвий принцип: бути настільки сильним, щоб змінювати те, що можеш змінити; стійким, щоб не намагатися змінити те, що змінити неможливо, і мудрим, щоб відрізняти одне від іншого.

Також добре розвинуте почуття гумору допомагає зберегти власну гідність, захистити від жалю до самих себе (а інколи так хочеться погладити себе по голівоньці й розпустити шмарклі-сльози). Трапляється так, що часом вистачає внести в конкретну ситуацію елемент комічного – і життя на очах починає трансформуватися! Навіть найсерйозніші речі сприймаються набагато простіше, коли в них є бодай крапля гумору.

Усім відомо, що люди, які сприймають з оптимізмом світ і з гумором ставляться до себе, привабливіші й більше ухвалюють оптимальних рішень, ніж ті, які не мають цих якостей.

До того ж, коли нам перестає таланити, часто єдине, що може врятувати, – це оптимізм і гумор. Проте здатність сприймати з гумором будь-які ситуації, хвороби, свої вади, невдачі не є вродженою якістю. Цю рису вдачі можна напрацювати, “виростити” в собі.

Однак як навчитися створювати і зберігати гарний настрій у будь-яких ситуаціях?

Пропоную кілька ідей-вправ, які допоможуть у цьому.
Вибирайте, що вам до душі та практикуйте! Це і буде
вашим завданням на ТРИДЦЯТЬ П'ЯТИЙ ДЕНЬ марафону.

1. Згадайте якусь неприємну чи складну ситуацію зі свого життя. Тепер уявіть себе відомим голлівудським режисером, якому на основі вашої ситуації треба зняти комедійний фільм чи гумористичний серіал. Пофантазуйте, кого з відомих акторів ви б запросили на головні ролі. Придумайте назву "фільму" і спробуйте "переписати" сюжет своєї історії, додавши в неї трохи гумору та веселощів.

Гадаєте, це дурниці? Адже ми так звикли до того, що наші проблеми найпроблемніші проблеми з усіх можливих проблем! Великі-великі, важливі-важливі, з якими боротись і боротись. У жодному випадку я не намагаюся зараз знецінити ваші переживання. Однак чи не здається вам, що більшість наших проблем надто роздуті?

І дуже схожі на мильні бульбашки.

Несподівано?

А ви спробуйте на мить дистанціюватися від проблеми і глянути на неї саме як на мильну бульбашку. Розгляньте її зусібіч, помилуйтеся різнобарвними переливами, ідеальною формою, неперевершеним розміром і дозвольте їй ЛУСНУТИ!

Не драматизуйте!

Саме гумор як ніщо інше дозволяє прибрати зайві деталі й повернутися до головного. А бачачи суть проблеми, значно простіше знайти її розв'язання.

2. Покладіть перед собою свою улюблену світлину, з якою у вас пов'язані приємні спогади. Зосередьте увагу на почуттях та емоціях, де, коли і ким вона була зроблена, за яких обставин. Відтворіть у пам'яті цей епізод найповніше та найяскравіше. Постарайтеся згадати свої тодішні відчуття, кожну приємну

деталь, навіть найменшу. Ви побачите, що на душі стане тепліше, й усмішка ще довго не сходитиме з вашого обличчя.

3. Також можна спробувати завести "смішний записничок", у який ви записуватимете улюблені жарти і смішні випадки з життя. Особливо рекомендую зробити це молодим (і не лише) мамам, адже з дітьми кумедні історії трапляються на кожному кроці! Як тільки у вас буде поганий настрій або самопочуття, почитайте "смішний записничок". Повірте, ви почнете сміятися! І навіть найприкріші негаразди відійдуть на другий план.

У мене є така папка на смартфоні, куди я скидаю кумедні світлини та історії.

4. Заведіть собі гарну звичку: щодня робіть одну просту вправу – усміхайтесь! Випрямте спину, розправте плечі, вдихніть на повні груди повітря і відчуйте себе справжнім актором, який грає роль щасливої та веселої людини. Намагайтеся кожною клітинкою свого тіла відчувати цей стан і запам'ятати його. Важливо зрозуміти, що гарний настрій НЕ ЗАЛЕЖИТЬ від зовнішніх обставин. Адже це ваш внутрішній стан.

5. Знайдіть хвилинку поспостерігати за природою, насолоджуйтеся нею, відчувайте себе частиною світу. Це завжди дає енергію і гарний настрій.

6. Вигадуйте і розповідайте різні цікаві історії та анекдоти. Це як ніщо інше допомагає підняти настрій собі й розвеселити навіть найнуднішу компанію.

Завжди пам'ятайте: ви ті, ким ВИБРАЛИ бути.

Погане самопочуття вранці – це ваш вибір.

Не ті люди поруч – це прямий наслідок ваших дій чи, навпаки, бездіяльності.

Нудьга та невдоволення стосунками – це теж ваш вибір. Навіть друзі, які про вас забули, також є вашим вибором.

Життя коротке, тож витрачайте його на те, що справді того варте! Навчіться бути відвертими з собою. Все у ваших руках!

Виберіть нарешті бути щасливими!

Не дозволяйте неприємностям, негараздам, обставинам чи чому там ще ви собі придумаете зіпсувати щось добре, що є у

вашому житті.

Живіть, поки ще є час...

Успіху вам і гарного настрою!

День 36

ПРИНЦИП МАТВІЯ

Хочу розповісти вам сьогодні про "принцип Матвія". Не чули? Не знаєте?

Ось і я нічого не чула й не знала про цей дивовижний принцип, поки... Однак давайте все за порядком.

Був у моєму житті період, коли ніщо не тішило та й особливо нічого і не хотілось. Усе ніби і добре, але особливого задоволення ніщо не приносило. Сумно і нудно, нудно і сумно...

І знаєте що? Дивна річ – проблем і негараздів щомісяця ставало лише більше... Ось так...

Мій настрій із кожним днем погіршувався. Одного разу, переглядаючи стрічку новин у неті, натрапила на чудове есе Вероніки Кирилюк "принцип Матвія". Воно розвернуло моє сприймання дійності на всі 180 градусів.

Отже, "принцип Матвія".

Радіти ми поки що не навчилися. А треба. Вона згадала анекдот, який на днях розповіла подруга: "Прийшов новий росіянин у крамницю, щоб повернути новорічну гірлянду.

– Вона не працює? – запитує його продавчиня.

– Чому ж? Ще й як працює, – відповідає той.

– А в чім тоді річ?

Покупець зітхнув і відповів:

– Не тішить..."

Ось так було і в неї: все начебто добре, але ніщо не тішило.

Дивна річ, але з кожним місяцем проблеми лише накопичувалися.

Спочатку прорвало трубу у ванній, і вона затопила сусідів знизу. Потім подряпали крило її джипа. Потім цуценя подруги, поки вони пили чай на кухні, зіпсувало її нові італійські туфлі. Ну а коли серед ночі раптом впала картина і мало не покалічила її, вона зрозуміла, що щось вона точно робить не

так.

Коли вона вранці розповідала про це колегам, маркетолог Світлана лише знизала плечима:

– “Принцип Матвія”, дорога.

– Тобто? – не зрозуміла вона.

– Ну, в Біблії написано: “...хто має, то дасться йому та примножиться, а хто не має, забереться від нього й те, що має”.

– Хто буде забирати?

– Ну, хто-хто? – відповіла Світлана, як до маленької, і звела очі до неба.

– І що робити?

Світлана зітхнула:

– Плюсувати.

– Що? – не зрозуміла вона.

– Усе! – відповіла та. – І добре, й погане.

Вона забула б про цей дивний принцип, але через кілька хвилин охоронець сказав, що подряпали друге крило. І тоді вона вирішила, що варто спробувати цей Світланин принцип...

Тому коли в обід директор розкритикував її новий проект, вона спокійно відповіла:

– Це на щастя, – і вийшла з кабінету. Доплюсувала.

Потім вирішила зробити собі приємне – зайшла в улюблену кав’ярню. Через 10 хвилин зателефонувала секретарка: “Давай назад. Шеф вирішив, що хтось із конкурентів зацікавився твоїм проектом, тому він терміново поставив його на опрацювання”.

До кінця тижня на всі дрібні та не дуже проблеми вона відповідала: “Зараховується”, “Плюсую”, “На щастя”, “Гаразд, і це в скарбничку”, “Все на краще”.

Дивно, але якимось незрозумілим чином цей “принцип Матвія” спрацював.

Тому що десь забиралось, але при цьому відкривались якісь нові можливості. Причому там, де вона зовсім не очікувала.

І коли від неї раптом вирішив піти Олексій, вона навіть не здивувалася.

– Тобі що, взагалі наплювати, що я зараз збираю речі? – обурено запитав він.

– Ні, не наплювати, – відповіла вона. – Але ти за цивільний шлюб, не готовий до дітей і навіть не хочеш знайомити мене з друзями. В мене тоді запитання до себе самої: "А навіщо ти мені такий ось потрібен, якщо я за стосунки, хочу дітей і зазвичай є душею компанії?" Тому твій відхід, Олексію, на щастя.

Хлопець був реально приголомшений від таких слів і навіть перестав збирати речі, але вона вже почала йому допомагати, витягнувши другу валізу...

Світлана мала рацію: "принцип Матвія" працював, і тепер ніхто не відрізав шматочки від того, що вона мала.

Навпаки, там, де було мало, звідкілясь доплюсовувалось. Якщо ж з'являлися проблеми, то як урок або нагадування: "Не роби іншим погано – обов'язково повернеться".

Однак таки більше було доброго. В рази більше.

Адже хто помічає, що вже має, то дається йому та примножиться!

Тож завданням на ТРИДЦЯТЬ ШОСТИЙ день марафону
буде спробувати застосувати "принцип Матвія".

Спробуйте впродовж сьогоднішнього дня на всі негаразди, проблемки та проблеми, що виникають у вашому житті, навчитися говорити ці три магичні фрази:

"ПЛЮСУЮ"

"ВСЕ НА КРАЩЕ"

"І ЦЕ В МОЮ СКАРБНИЧКУ"

Не плутайте "принцип Матвія" з позитивним мисленням! Ви в жодному випадку не закриваєте очі на проблеми, на почуття, які вони у вас викликають, не втікаєте у "псевдопозитив", а вчитеся приймати життя таким, як воно є, розуміти те, що неприємні події можуть траплятися так само часто, як і радісні. Проте їх

можна пережити, не зациклюючись постійно, “не пережовуючи”
в голові одне й те саме.

Відпускати... З вдячністю... З надією на краще майбутнє...

День 37

ПОГЛЯД ІЗ ДЗЕРКАЛА

Десь глибоко в душі ми боїмося зовсім не того, що ми неповноцінні.

Ми боїмося своєї безмежної могутності.

Найбільше нас лякає наше світло, а не наша темрява.

Ми запитуємо себе: "А хто я такий, щоб бути яскравим, талановитим, приголомшливим?"

А чому б вам не бути такими?

Ви – дитя Бога.

Від вашого самознецінення світові жодної користі.

Хіба це не упередження – триматися в тіні настільки, що люди відчують себе незахищеними поряд із вами?

Ми всі створені, щоб бути яскравими та безпосередніми, як діти.

Ми народжені, щоб явити велич Бога, яка всередині кожного з нас.

Вона не тільки в обраних, вона – в кожному.

І дозволивши сяяти своєму світлу, ми несвідомо дозволяємо іншим людям зробити те саме.

Коли ми звільняємося від нашого страху, наша присутність мимоволі звільняє і інших від цього ж.

М. Вільямсон

Кожен із нас з'являється на цей світ із тим чи тим талантом, захованим усередині маленьким зернятком.

Кожен!

Просто на хвилику повірте в це...

Хтось неперевершено варить борщ, хтось малює, а хтось в'яже чи шиє незрівнянно гарні речі. Дехто співає, але соромиться робити це на людях. Дехто гарно танцює. Але...

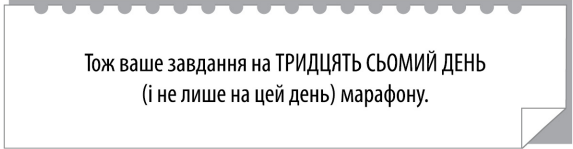
Колись у дитинстві якась зла чаклунка (або чаклун) тоном, що не терпить жодних заперечень, сказала: "Ти нічого собою не

являєш! Ти – ніхто! Будь як усі й не витикайся”. Тож тепер я хочу сказати вам зовсім протилежне: “Заявіть світові про себе! На повний голос, скільки вистачить ваших сил, заявіть про себе!”

Будь-які чари розвіюються, коли з’являється ВІРА В СЕБЕ.

Ніколи не нехуйте своїми талантами, навіть якщо ви ще не знаєте, в чому саме ваша особливість! Дайте їм прорости всередині вас, вийти на світло і дати ні з чим незрівнянний урожай...

Поливайте і доглядайте, цінуйте й любіть те Божественне зернятко, що є в кожному з нас!



Тож ваше завдання на ТРИДЦЯТЬ СЬОМИЙ ДЕНЬ
(і не лише на цей день) марафону.

Уявіть собі ту частинку себе, яка безумовно і беззастережно вас любить.

Як вона виглядає? Якої вона статі?

На кого з вашого оточення вона схожа?

Спробуйте щоранку, підійшовши до дзеркала, подивитися на себе, на своє тіло, на свою особистість її очима.

Що ця частинка хоче вам сказати?

Про що їй важливо вас повідомити?

Від чого, можливо, застерегти?

Подякуйте їй, уявно обійміть і наберіться від неї впевненості та любові. Ще раз люблячими очима з вдячністю подивіться на своє відображення у дзеркалі й ідіть прикрашати собою світ, мої любі!

День 38

ЗА КРОК ДО ЗАВЕРШЕННЯ

Вітаю з передостаннім днем "забігу"!

Сьогодні, майже під кінець, згадалася мені історія людини, чий вчинок багато століть тому був покладений в основу марафону.

У стародавні часи, коли перси висадилися на берег Греції, у Спарту був відправлений посланець. Він попросив допомоги у боротьбі з персами. На цього посланця покладали всю надію, адже інших засобів зв'язку та допомоги просто не було. Легенда свідчить, що ця людина на своїх ногах усього за два дні (!) подолала відстань 240 кілометрів. Допомога надійшла вчасно, Грецію було врятовано від перської навали. А трохи пізніше цей чоловік пробіг ще 40 кілометрів, щоб сповістити про перемогу греків над персами.

Я часто використовую цю історію для натхнення та самомотивування, коли випробування, що випадають на мою долю, видаються занадто складними і хочеться здатися. Тоді я пригадую цього першого марафонця, його віру в себе і ті нелюдські зусилля, які довелося йому докласти, щоб подолати таку відстань за короткий час, і в мене відкривається друге дихання.

Тридцять сім днів нашого віртуального марафону позаду. Тридцять сім днів роботи над собою, самопізнання та оновлення своїх сил, пошук натхнення та здійснення перших кроків до реалізації своїх найзаповітніших мрій. Тридцять сім днів у доволі високому та швидкому темпі, в інформаційному полі перемін, нових звершень та перемог. Тридцять сім днів – як поштовх, як пробудження, як можливість дати собі шанс на яскравіше та повніше життя...

Попереду ще багато є над чим працювати, вдосконалювати і переосмислювати. Потрібен час (іноді багато часу), щоб навчитися чогось нового, сформувані потрібні навички і

зрозуміти, як правильно їх застосовувати, – наша психіка доволі інертна штука.

Терпіння та наполегливість, власні помилки і вміння вчитися на них, почуття гумору та прийняття різнобарвності буття, відкритість до почуттів, емоцій (абсолютно всіх без винятку!) – запорука “пробігти” свій життєвий марафон, отримуючи максимальне задоволення від життя і “не зійти” з дистанції завчасно.

На завершення мені хотілося б розповісти один випадок.

У моєму житті був дуже непростий період, коли я кілька місяців поспіль перебувала в серйозній депресії. Мені здавалося, що життя дало тріщину, втратило сенс. Прокидатися зранку нічого, грошей не було і не передбачалося. І в мене почали закрадатися думки, що це якщо і не кінець усього, то, певно, до того вже йде, а рішення змінити країну проживання виявилось помилковим.

В один із таких днів ми поспілкувалися по скайпу з моїм старим знайомим. Я йому відверто розповіла, що відбувається в моєму житті. Він уважно мене вислухав, а потім сказав, що вся проблема в тому, що я не вірю в себе. Для мене тоді це було очевидним, авжеж, не вірю. Після цього він сказав приблизно таке: “Натусь, ти можеш не вірити в себе, але я в тебе вірю. Це означає, що все вийде. Мені зовсім байдуже, що ТИ там сама про себе думаєш”.

Після цих слів у мені щось “клацнуло” настільки, що вже невдовзі я знову повернулася до свого звичного життя на великій швидкості.

І тепер, коли я опиняюсь у складних ситуаціях, у мене в голові виникають ті самі слова, що їх сказав мені товариш. Про те, що він у мене вірить і все вийде. Повірте, це справді допомагає. Хочу ці слова адресувати вам:

“ВИ МОЖЕТЕ НЕ ВІРИТИ В СЕБЕ, У СВОЇ СИЛИ, АЛЕ Я У ВАС ВІРЮ, ВІРЮ В КОЖНОГО З ВАС. А ЦЕ ОЗНАЧАЄ, ЩО ВСЕ У ВАС ВИЙДЕ І БУДЕ ЯК ТРЕБА!”

Отже, ваше завдання на ТРИДЦЯТЬ ВОСЬМИЙ ДЕНЬ
марафону:
воно буде найкоротшим і найважливішим: ВІРТЕ В СЕБЕ!

Не продавайте себе за безцінь! У житті зустрічатиметься ще багато людей, які захочуть утримати вас там, де ви зараз перебуваєте. Вони переконуватимуть вас у тому, що ви задумали неможливе і треба подивитися правді в очі. Моя вам порада (хоча я ніколи їх і не даю, зроблю все-таки виняток): не дозволяйте нікому руйнувати свою мрію!

Завжди будуть ті, хто не сприйматиме вас. Завжди буде багато скептиків і людей, які спробують потягнути вас униз за собою. Не звертайте на них уваги і не сприймайте близько до серця те, що вони говорять. Нехай скептики сумніваються, а ви продовжуйте ВІРИТИ В СЕБЕ. Ви заслуговуєте на те, щоб бути щасливими й успішними. Дотримуйтеся цієї позиції й ніколи не сумнівайтеся в цьому. І ви досягнете заповітної мети.

Завжди пам'ятайте: ви потрібні сім'ї, друзям.

Нехай кохані й близькі вам люди стануть джерелом натхнення і мотивації, щоб змушувати себе рухатися далі. Не здавайтеся заради них, якщо моментами не знаходите приводу робити це для себе.

Бережіть і цінують себе.

Успіху, сили та віри вам!

День 39

ФІНІШ!

Вітаю!!!

Ви це зробили! Фінішна пряма – і марафон закінчено! Ще хвилинка – і останню сторінку буде перегорнуто.

Повірте, вам є чим пишатися – тридцять дев'ять днів, цілих тридцять дев'ять днів ви фактично наново відкривали себе самих і по-новому дивилися на, здавалося б, звичне відображення у дзеркалі.

Бо що таке ОНОВЛЕННЯ СЕБЕ, своїх психічних сил після тривалого чи не дуже застою, фізичного і психологічного перевантаження або свого часу ухвалених неправильних рішень?

Це повернення собі вміння жити у злагоді з собою, прислуховуючись до власних потреб, турбуючись про себе. Це чітке усвідомлення того, чого ви хочете і що саме приносить вам радість, щастя та задоволення в житті. Плюс мужність іти за своїми мріями. Це здатність знову відшукати в собі впевненість і віру: що б не відбувалося в моєму житті, я з цим впораюсь, я не зійду з дистанції. Це відродження в собі вміння поряд із власною цінністю бачити і поважати цінність інших людей, бо саме в цьому криється секрет щасливих і довготривалих стосунків.

А ще, ОНОВЛЕННЯ СЕБЕ – це можливість відкрити в собі великий талант щодня радіти життю і приймати з вдячністю все його різноманіття. І, напевно, ОНОВЛЕННЯ СВОЇХ ПСИХІЧНИХ СИЛ було б неможливим без взяття на себе відповідальності за своє життя і мужності бути щасливими. Адже десь тут криється секрет дорослішання та зрілості.

Сьогоднішнє завдання буде останнім, підбиттям підсумків.

Отже, ваше завдання на ТРИДЦЯТЬ ДЕВ'ЯТИЙ ДЕНЬ
марафону.

Якщо ви чемно виконали завдання другого дня “забігу” і написали собі листа з майбутнього, тобто від себе тієї, яка вже завершила марафон і пройшла частину змін, то саме час його знайти і ще раз прочитати.

Зіставте себе ту, якою ви є зараз, і той уявний образ себе, від якого ви тоді писали собі листа.

- Які відчуття це у вас викликає?
- Чи вдалося вам досягнути омріяних змін?
- Що вдалося найкраще?
- Над чим ще варто попрацювати?
- Ще раз перечитайте свого листа. Яке він має для вас значення тепер, через тридцять вісім днів роботи над собою?
- Що було для вас найбільшим відкриттям під час марафону?
- Що, навпаки, гальмувало?
- Якою метафорою ви б могли описати цих тридцять вісім днів свого життя?
- Як змінилося ваше ставлення до самої себе за цей час?

Знайдіть для себе хвилинку часу, щоб відповісти на всі ці запитання.

У будь-якій справі завжди важливими є цілісність і підбиття підсумків. Це свого роду “калькуляція” своїх досягнень, а ще, це орієнтир, що вказує, куди рухатися, до яких висот прагнути завтра.

Сподіваюся, наш марафон був корисним і цікавим для вас. Можливо, для когось він став справжнім викликом, а можливо, і поштовхом до вагомих змін у собі та в житті.

ЗВОРОТНИЙ ЗВ'ЯЗОК

Буду дуже рада і вдячна отримати побажання, зауваження та ідеї щодо цієї книжки. Якщо вони у вас є, будь ласка, не відкладайте їх у довгий ящик, відразу ж напишіть на мою електронну скриньку: nataliya.gayevska@gmail.com

Із задоволенням приділю увагу вашим відгукам і листам, на які постараюсь якнайшвидше та найповніше відповісти. Адже за кожним словом, за кожною фразою та думкою стоїть жива людина з її переживаннями, надіями та сподіваннями...

ПОДЯКА

Хочу висловити велику подяку своїй сім'ї: моєму чоловікові Сергієві Гаєвському і моїм донечкам Анастасії та Яні за підтримку, за віру в мене, за допомогу і за те, що ви просто були поруч! Без вас я б не впоралася .

ДЖЕРЕЛА

1. Збірка вправ для зняття психологічного напруження та подолання стресу, або SOS-аптечка для вчителів / укл. Т. О. Лопушинська. — Хмельницький, 2015.
2. Мельничук І. Я. Психокорекція (навчально-методичний посібник для самостійної роботи та практичних занять студентів з навчальної дисципліни “Основи психокорекції”) / І. Я. Мельничук, О. М. Близнюкова. — Кіровоград : Міністерство науки і освіти України. Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені В. Винниченка, 2018. — 140 с.
3. Пагава О. В. Стратегія подолання стресових станів учасниками навчально-виховного процесу (навчально-методичний посібник) / О. В. Пагава. — Сєверодонецьк : Луганський обласний центр практичної психології і соціальної роботи, 2015. — 124 с.
4. Що таке особистий ресурс? [Електронний ресурс] // Психологія особистого розвитку (<http://newme.com.ua>) [web-сайт]. — Режим доступу: <http://newme.com.ua/shho-take-psixologichnij-resurs/>
5. Як дізнатися свій біоритм [Електронний ресурс] // Як просто (<http://yak-prosto.com>) [web-сайт]. — Режим доступу: <http://yak-prosto.com/yak-diznatisya-sviy-bioritm/>
6. Аткинсон М. Достижение целей. Пошаговая инструкция (Atkinson M., Chois R. Art and Science of Coaching: Step by Step System) / М. Аткинсон, Р. Чойс. — Москва : Альпина Пабlishер, 2018. — 282 с.
7. Бачинин В. Социология. Три курса лекций студентам-юристам / В. Бачинин. — Харків : Консум, 2003. — 575 с.
8. Бурбо Л. Слушай свое тело – твоего лучшего друга на Земле / Л. Бурбо. — Москва : София, 2014. — 280 с.
9. Грецов А. Г. Научись преодолевать стресс / А. Г. Грецов. — Санкт-Петербург : СПбНИИ физической культуры, 2006. — 56 с.

10. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. — 7-е изд. — Санкт-Петербург : Питер, 2002. — 496 с.
11. Каслоу Флоренс. Генограмма как проективная техника в диагностике и психотерапии / Каслоу Флоренс. — Москва : Московский психолого-социальный институт, 2006. — 160 с.
12. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела / А. Лоуэн. — Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2004. — 256 с.
13. Малкина-Пых. И. Желудочно-кишечные заболевания. Вы больны или вам кажется / И. Малкина-Пых. — Санкт-Петербург : БХВ-Петербург, 2005. — 144 с.
14. Райх В. Анализ личности / В. Райх. — Москва : КСП; Санкт-Петербург : Ювента, 1999. — 333 с.
15. Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего / К. Фопель. — Москва : Теревинф, 2016. — 210 с.
16. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. — Санкт-Петербург : Питер, 2006. — 256 с.
17. Янов А. Первичный крик / А. Янов. — Москва : АСТ Москва, 2009. — 606 с.
18. Жизнь в прихожей. Ольга Савельева [Электронный ресурс] // Econet Включи сознание (econet.ru) [web-сайт]. — Режим доступа : <https://econet.ru/articles/183376-zhizn-v-prihozhey>
19. Изменяем свое денежное мышление [Электронный ресурс] // ЗОЖ (здоровый образ жизни) (<https://tlgrm.ru>) [web-сайт]. — Режим доступа : https://tlgrm.ru/channels/@sdoroviy_obras_zhisni/155
20. Какие упражнения помогают бороться со стрессами [Электронный ресурс] // indepress Психологическая помощь. (<http://indepress.ru>) [web-сайт]. — Режим доступа : <http://indepress.ru/stress/uprazhneniya.html>
21. Кирилук В. Все к лучшему / Вероника Кирилук [Электронный ресурс] // liveinternet.ru (www.liveinternet.ru) [web-сайт]. 10.12.2018 — Режим доступа : <https://www.liveinternet.ru/users/tatjanuschka/post445797661>
22. Кто ты будешь такой? Тест на выявление уровня самооценки [Электронный ресурс] // Выборские ведомости (<http://vyborg->

- press.ru) [web-сайт]. 03.12.2010. — Режим доступа : <http://vyborg-press.ru/articles/7051/>
23. Обнуление и генеральная уборка своей жизни / Олеся Власова [Электронный ресурс] // Сноб (snob.ru) [web-сайт]. 16.12.2014. — Режим доступа : <https://snob.ru/profile/28726/blog/85285>
24. Сила Рода. Другие решения / Довлатов К. [Электронный ресурс] // Ваш путь к богатству. Про Деньги. (<http://dengipro.dowlatow.ru>) [web-сайт]. — Режим доступа : <http://dengipro.dowlatow.ru/poznay-sebya-i-poznaesh-ves-mir/sila-roda-drugie-resheniya>
25. Техника поднятия самооценки. Гусева О. [Электронный ресурс] // Психологи на b17.ru (www.b17.ru) [web-сайт]. 16.02.2012. — Режим доступа : <https://www.b17.ru/article/4755/>
26. Техника “Sic volo” [Электронный ресурс] // А. Я. Психология (azps.ru) : [web-сайт]. 1.05.2011. — Режим доступа : http://azps.ru/training/volya/sic_volo.html
27. Чернов Д. Технология креативности Диснея [Электронный ресурс] // chernov.pro (<http://www.4ernov.ru>) [web-сайт]. 19.04.2012. — Режим доступа : http://www.4ernov.ru/2012/04/blog-post_19.html
28. Эмоции. А. Янов [Электронный ресурс] // Психология тела (vk.com/studiya_zen) : [web-сайт]. 6.09.2011. — Режим доступа: https://vk.com/studiya_zen?w=wall-28623892_3146

Популярне видання

ГАЄВСЬКА Наталія Володимирівна

НОВА Я

ШЛЯХ ДО СЕБЕ

39-денний марафон
з відновлення психічних та фізичних сил

Головний редактор *Б. Фенюк*

Завідувачка редакції *А. Семенова*

Редакторка *С. Лакоцька*

Літературна редакторка *Т. Мороз*

Технічний редактор *А. Трут*

Обкладинка *В. Невідомська*

Підписано до друку 25. 04. 2019 р. Формат 60х84 /16. Ум. друк. арк. 9,7. Наклад 1500
пр.

Видавництво "Мандрівець", 46007, м. Тернопіль, вул. Текстильна, 18.

Тел. (0352) 52-06-20, тел./факс (0352) 52-43-38.

<http://mandrivets.com>, e-mail: contact@mandrivets.com

Свідоцтво про державну реєстрацію ДК № 3650 від 22. 12. 2009 р.

Друк: ПП "Коло", м. Дрогобич, вул. Бориславська, 8.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА

Як усе починалося

Як користуватися цією книжкою

Блок перший. ГЕНЕРАЛЬНЕ ПРИБИРАННЯ

День 1. ЧАС ДЛЯ СЕБЕ

День 2. СИЛА МРІЙ

День 3. ЗВІЛЬНЯЄМО ПРОСТІР НАВКОЛО СЕБЕ

День 4. ФІЛЬТРУЄМО ІНФОРМАЦІЙНИЙ ПОТІК

День 5. ЗАВЕРШУЄМО “ЗАВИСЛІ” СПРАВИ

День 6. ТРИ КАПЕЛЮШКИ

День 7. ПЕРЕВОДИМО СТОСУНКИ ЗІ СТАТУСУ “ВСЕ
СКЛАДНО” У СТАТУС “ВИРІШУЮТЬСЯ”

День 8. ВЧИМОСЯ ПРОБАЧАТИ І ЗАЛІКОВУВАТИ ДУШЕВНІ
РАНИ

День 9. ДОЛАЄМО ПЕРЕШКОДИ

День 10. ЗВІЛЬНЯЄМОСЯ ВІД ПСИХОЛОГІЇ БІДНОСТІ

День 11. ВІДПУСКАЄМО ОБРАЗУ

День 12. ЗДОБУТКИ

Блок другий. ПОШУК ВЛАСНОГО РЕСУРСУ

День 13. ЗОВНІШНІ Й ВНУТРІШНІ РЕСУРСИ

День 14. ВЧИМОСЯ ДОВІРЯТИ СВОЄМУ ТІЛУ

День 15. ПРИХОВАНІ РЕСУРСИ ВАШОГО ТІЛА

День 16. ПРИХОВАНІ РЕСУРСИ ВАШОГО ТІЛА.
ПРОДОВЖЕННЯ

День 17. ПРИХОВАНІ РЕСУРСИ ВАШОГО ТІЛА.
ЗАВЕРШЕННЯ

День ДЕНЬ 18. ВИЗНАЧАЄМО СВОЇ БІОРИТМИ

День 19. “МИ Є ТЕ, ЩО ЇМО”, АБО ПРО ЩО МОЖУТЬ
РОЗПОВІСТИ НАШІ ХАРЧОВІ ЗВИЧКИ

День 20. РОЗСЛАБЛЯЄМОСЬ!

День 21. СИЛА РОДУ ЯК ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС

День 22. СИЛА РОДУ. ПРОДОВЖЕННЯ

День 23. ЕНЕРГІЯ “ХОЧУ”, АБО ЯК ПЕРЕСТАТИ ВІДЧУВАТИ
ПРОВИНУ ЗА ВЛАСНІ БАЖАННЯ

День 24. ВЧИМОСЯ ЧУТИ СВОЇ СПРАВЖНІ БАЖАННЯ

День 25. МАТЕРІАЛЬНИЙ РЕСУРС25. МАТЕРІАЛЬНИЙ
РЕСУРС

День 26. СТОСУНКИ ЯК РЕСУРС

День 27. КОРЕГУЄМО САМООЦІНКУ

Блок третій. ВІДРОДЖЕННЯ

День 28. ЧАС ДЛЯ ЗМІН

День 29. ОПАНОВУЄМО МИСТЕЦТВО ПОСТАНОВКИ ЦІЛЕЙ

День 30. СТРАТЕГІЧНЕ ПЛАНУВАННЯ МАЙБУТНЬОГО

День 31. ТАКТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ МАЙБУТНЬОГО

День 32. СТРАТЕГІЯ ДІСНЕЯ – ДОДАЙ СОБІ МОТИВАЦІЇ!

День 33. ПЕРЕШКОДИ ЯК МОЖЛИВОСТІ

День 34. ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ ЛІНИВИХ

День 35. ПОЧУТТЯ ГУМОРУ

День 36. ПРИНЦИП МАТВІЯ

День 37. ПОГЛЯД ІЗ ДЗЕРКАЛА

День 38. ЗА КРОК ДО ЗАВЕРШЕННЯ

День 39. ФІНІШ!

Зворотний зв'язок

Подяка

ДЖЕРЕЛА