

В точке покоя. Воркбук

Автор:

[Ольга Примаченко](#)

В точке покоя. Воркбук

Ольга Викторовна Примаченко

Книги, которые обнимают. Авторская серия Ольги Примаченко

Ольга Примаченко – журналист, психолог и автор книг-феноменов «К себе нежно» и «С тобой я дома» – создала тетрадь-путешествие к себе. Это инструмент, который поможет прийти в свою «точку покоя» и обрести гармонию и целостность. Вас ждут 55 упражнений для знакомства с собой, поиска ресурса и вдохновения.

С электронной версией воркбука вы можете выбрать любой вариант взаимодействия: использовать тетрадь и ручку для записей, выполнять задания в заметках или устно. Вы всегда сможете вернуться к своим мыслям, дополнить или повторить понравившуюся практику в любом месте и в любое время.

Все, что вы узнаете о себе здесь, станет вашим несгораемым ресурсом – важным знанием о себе, с которым проще и понятнее жить. Исследуйте, наполняйтесь, вдохновляйтесь. Помните: себе можно верить.

Ольга Примаченко

В точке покоя. Воркбук

© Примаченко О.В., текст, 2021

* * *

Примечание

Для работы с электронной версией воркбука и полного погружения в практики Ольги Примаченко вам понадобятся ручка и тетрадь.

Точка покоя – это место, где тебе хорошо. Просто по факту. Где ты в безопасности, в безусловности, где никто не хочет сделать тебе больно, где веет теплом, молчит телефон и ничего не откладывается на потом – на «когда придет время».

Потому что времени в этой точке нет – оно ушло, потерялось и не собирается возвращаться.

В точке покоя все течет и меняется, люди проходят через тебя чередой, как волхвы с дарами, и ты вдруг понимаешь: вот оно, твое время силы – позволить себе отпустить и забывать, плавать хлебным мякишем в молоке и ни о чем не думать.

У дней стираются контуры, у месяцев – буквы в названиях, в датах – цифры, этот тонкий фальшивый слой. Так вторник становится «днем, когда какая-то часть меня умерла», а четверг – «днем, когда я полюбила снова».

Эмоции, чувства перестают захлестывать с головой, выжигать дотла, вымораживать до состояния хрупкой крошки. Чужие истерики превращаются в декорации, в которых тесно, неинтересно, пусто, пресно – и ты выходишь из этого театра вон, не дожидаясь антракта.

Точка покоя не требует спешных решений, наоборот: чем продуманнее, тем лучше. Некоторые из них зреют годами, а затем проклевываются за одну ночь:

наутро ты просыпаешься другим человеком – по-новому смотришь на мир, несешь себя бережно и осторожно.

Так обретается смысл, появляется цель, меняется глубина резкости и приходят ответы. Их необязательно понимать сейчас – достаточно знать, что они есть, они здесь и будут с тобой, пока не поймешь, пока не захочешь понять: все начиналось с точки покоя...

Даже ты.

Путешествие начинается

Здравствуйтесь, дорогие читатели.

Меня зовут Ольга Примаченко, я журналист, психолог и автор книги «К себе нежно».

Этот воркбук – инструмент для знакомства с собой, поиска ресурса и вдохновения: упражнения, которые вы здесь найдете, помогут вам открыть в себе как можно больше источников силы. Это и ваш прошлый опыт, и практические умения, и мечты. Достижения и неудачи, сложные периоды, из которых удалось выплыть – и все ваши непобеды. Ведь не бывает напрасного опыта: любое событие – подарок.

Мы будем исследовать, как то, через что вы прошли, можно использовать для укрепления внутренних опор. Будем много мечтать и вспоминать. Будем учиться отпускать контроль – и веселиться!

Воркбук поделен на четыре смысловые части:

1. Самопознание («Кто я? Что мне нравится? В чем моя уникальность?»).
2. Ресурс («На что в себе и в своем опыте я могу опереться?»).

3. Вдохновение («От чего у меня бегут мурашечки? Как я могу их разбудить?»).

4. Быстрые практики самопомощи (как избавиться от тревоги и заземлиться).

Выполнять упражнения можно как по порядку, так и нет. Возвращайтесь к ним в любое время и работайте с ними как угодно долго. Может случиться, что, начав упражнение, вы обнаружите себя не знающими, что написать, потому что «ничего в голову не лезет» или «у меня так вообще не бывает», «это не про меня». Это нормально. Просто перейдите к следующему упражнению – и наблюдайте, как в течение ближайших дней или недель вы станете замечать то, о чем было упражнение, вызвавшее ступор. «Ой, так вот о чем спрашивалось!» – этот отклик означает, что подсознание начало сотрудничать. Не упускайте момент: возвращайтесь на пропущенные страницы и записывайте.

Выполняя упражнения, не пытайтесь никому понравиться (даже себе). Этот воркбук не для того, чтобы давать почитать его кому-то для мнения или оценки («Правда, я молодец? Столько интересного в себе откопала!»). Если чувствуете, что упражнение для вас уязвимое, а гарантии, что тетрадь больше никто не прочтет, нет, выполните его на отдельном листочке, который можно надежно спрятать, или в телефонной заметке.

Очень важно, чтобы, раскрываясь, вы ощущали безопасность. Комфорта может и не быть: все-таки, иногда придется копать в болезное. Куда важнее, чтобы вы были искренны в том, что пишете, а не сдавали воображаемый экзамен на «хорошую девочку».

Если во время упражнения вы почувствуете, что начинаете сильно волноваться, сбивается дыхание, к горлу подступает ком, а на глаза наворачиваются слезы, закройте тетрадь и сделайте несколько глубоких медленных вдохов и выдохов. Положите скрещенные ладони на грудь, ощутите их тепло, услышьте, как бьется сердце, увидите, как поднимается и опускается грудная клетка.

Напомните себе, что вы здесь и сейчас, ваши ноги крепко стоят на земле, вас зовут так-то, вам столько-то лет, вы выросли и у вас все хорошо. Пусть маленькая девочка внутри вас разволновалась и расплакалась, но взрослая вы никуда не делась – вы рядом. Сделайте себе чаю или выпейте воды и, если есть возможность, снимите обувь и коснитесь пола голыми ступнями. Таким образом

вы заземлитесь. Это позволит переключить внимание ума с воспоминаний на телесные ощущения и бережно выведет вас из взбудораженного состояния.

Если тема вдруг оказалась для вас слишком болезненной, не идите в нее одни – проработайте ее с психологом. Иногда для похода во внутренний лес нужен проводник, в компании которого вы сможете петь песни храбрости, плакать, бояться, нервно шутить, но продолжать идти – чтобы однажды выйти на залитую солнцем поляну и понять: все, больше не страшно. Ну, может, еще совсем немножко, но уже точно не до тошноты и ватных ног.

При этом не сдерживайте слезы, выполняя упражнения – плачьте вволю, выпуская со слезами копившуюся годами боль. Пусть выходит.

Не спешите, не гонитесь побыстрее все выполнить – так можно быстро устать, разочароваться и забросить. Двигайтесь по воркбуку в своем темпе, берите паузы, откладываете на неделю или даже на месяцы – и возвращайтесь, когда почувствуете силы продолжать.

Все, что вы о себе узнаете здесь, станет вашим несгораемым ресурсом, важным знанием о себе, с которым проще и понятнее жить. Зная, на что вы можете опереться, вы будете увереннее размещать себя в настоящем, смелее планировать, легче отпускать то, чему пришло время уйти. И верить в свою «нормальность».

Я желаю вам долгих минут качественного общения с собой. Берите столько времени, сколько нужно. Напитывайтесь любовью и уважением к себе.

И знайте: любая точка покоя однажды превращается в точку роста.

Исследуйте, наполняйтесь, вдохновляйтесь.

А я буду рядом.

Самопознание

Поиск своих «нельзя»

Приступая к первому упражнению, держите наготове бумажные платочки – в какой-то момент вам может стать себя жалко (и тогда крепко-крепко обнимите себя).

Итак, создайте список внутренних запретов, о которые вы всякий раз спотыкаетесь, пытаясь делать то, что вам нравится. Список тех самых «нельзя», которые своей тоненькой цепкой лапкой хватают вас за ногу, как только вы решаете попробовать что-то новое, цокают языком и нашептывают, что «хорошие девочки так не поступают».

Нельзя ярко краситься, носить колготки в сеточку, звонить первой, опаздывать, повышать голос, проявляться, думать о себе, не слушать родителей, говорить «нет», оставаться в зоне комфорта и...

Что там еще окажется, в вашем списке запретов? Запишите их.

Когда закончите, прислушайтесь, чьими голосами звучат в вашей голове эти запреты, и напишите рядом их источник (мама, отец, сестра, бабушка и так далее). Живут ли люди, которые говорят вам, «как правильно», так, как хотели бы жить вы? Есть ли среди этих людей те, кого уже нет в живых, но чьи слова вас все еще ограничивают и сдерживают?

Смысл: составить список запретов, которые связывают руки невидимыми путами и мешают жить подлинной жизнью. Осознать, что многие ограничения не имеют под собой основания – их нарушение ничем не угрожает. Вас не пристыдят и не поставят в угол, но вы все еще цепляетесь за них своей детской частью, ожидая воображаемого наказания. А по сути, наказываете таким образом самих себя. Всегда можно попробовать взять ответственность за свою жизнь на себя и рискнуть выйти за рамки прежних ограничений – вдруг получится восхитительно

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ru/primachenko_ol-ga/v-tochke-pokooya-vorkbuk

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)