

Лёгкое Сердце

Лёгкость внутри - не случайность, а навык

(с) Xenia “Healing Fox” Kozlov, 2025



Правила группы

1. Мы про-украинская, про-израильская, про-феминистская и про-ЛГБТ+ группа
2. Мы честны – это пригодится и вам, и нам всем
3. Мы безопасны – никакой пассивной агрессии, оскорблений, попытки выгулять пальто любого цвета и т.д.
4. Мы любопытны
5. Мы внимательны друг к другу
6. Советы только по запросу
7. Будьте взаимно нежными (с)
8. Мы никого не осуждаем
9. Мы никого не оскорбляем
10. Мы никого не унижаем и не высказываемся унизительно, даже за глаза
11. Мы не перебиваем говорящего, а сами стараемся говорить не больше минуты (исключение – упражнения).
12. Что случилось в группе – остается в группе



Знакомство

Здравствуйте! Меня зовут Ксения, я психолог и коуч с гуманистическим и адлерианским подходом. Моё образование - бакалавриат в области психологии (New England College, США) и магистратура по прикладной психологии (Adler University, Чикаго). Я основала проект "Полезная Лиса", чтобы помогать людям распознавать внутренние трудности, укреплять эмоциональную устойчивость и осваивать практики заботы о себе - с теплом и вниманием.

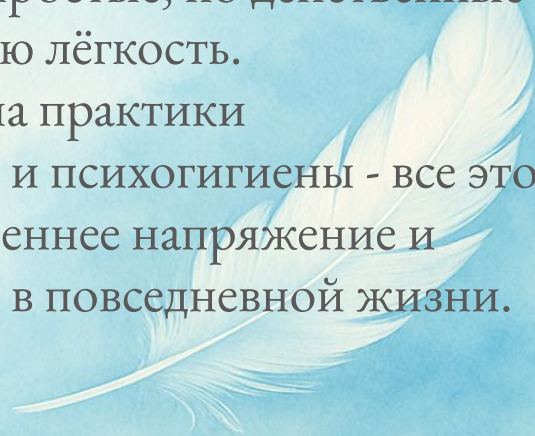
Теперь давайте поговорим о вас!

- Как вас зовут и как к вам обращаться (местоимения)?
- Чем вы занимаетесь? Что хорошего с вами недавно случилось?
- Три ваших качества, которыми вы гордитесь



Что мы здесь делаем

- Здесь мы будем говорить о чувствах, которые часто прячутся глубоко и причиняют дискомфорт - страх, стыд, вина.
- Мы научимся замечать их, понимать, зачем они приходят, и шаг за шагом - отпускать.
- И ещё мы соберем свою личную аптечку заботы - простые, но действенные ритуалы, которые помогают сохранять внутреннюю лёгкость.
- На протяжении программы мы будем опираться на практики эмоциональной дифференциации, саморегуляции и психогигиены - все это поможет вам лучше понимать себя, снижать внутреннее напряжение и поддерживать свое психологическое благополучие в повседневной жизни.



***Занятие первое.
Токсичные эмоции***

Токсичные эмоции – что это такое?

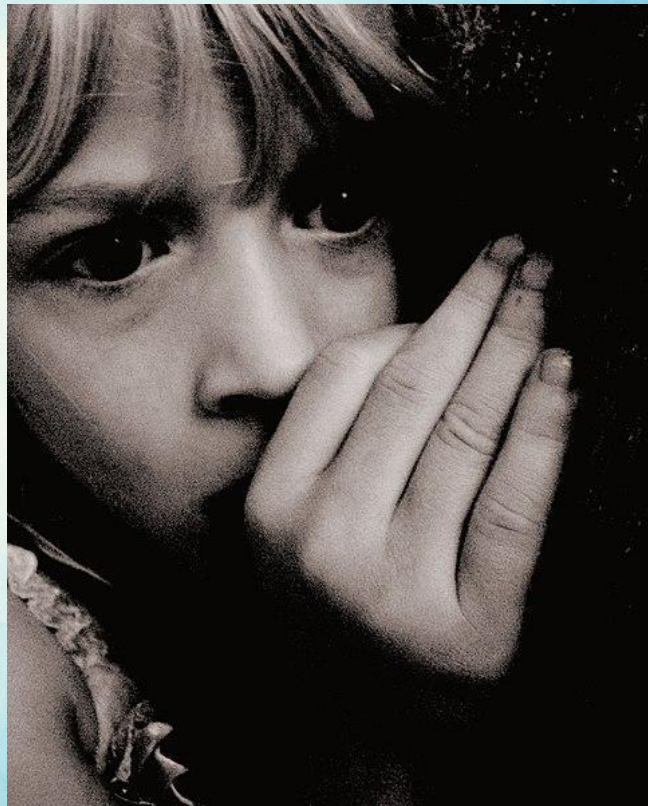
Страх, стыд, обида и вина становятся токсичными, когда:

- подавляют нашу активность,
- мешают отношениям,
- блокируют радость и свободу.

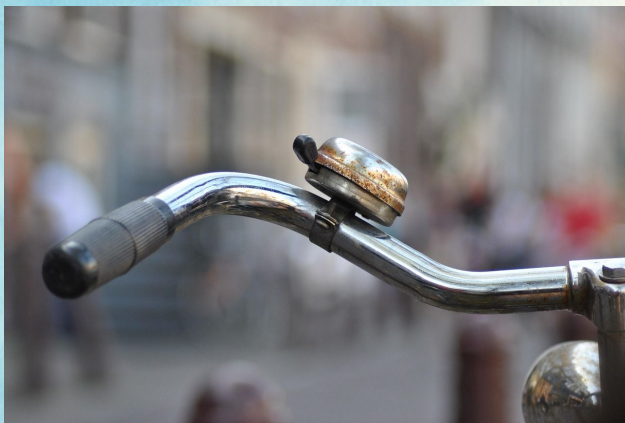
Но они не "плохие" - это сигналы:

- Страх защищает.
- Стыд регулирует контакт с другими.
- Вина сигнализирует о нарушении границ.
- Обида говорит, что вас не признали, не заметили или обесценили.

Нельзя устранить эмоцию - но можно научиться с ней работать.

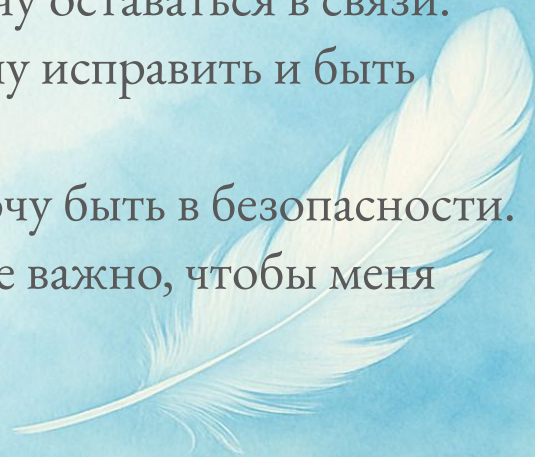


Когда эмоции здоровы...



Эмоции токсичны, когда остаются (застревают) внутри. Здоровые эмоции помогают нам заботиться о себе и о связи с другими.

- Стыд → сигнал: Я хочу оставаться в связи.
- Вина → сигнал: Я хочу исправить и быть честной.
- Страх → сигнал: Я хочу быть в безопасности.
- Обида → сигнал: Мне важно, чтобы меня видели и уважали.



...и когда они токсичны

Эмоции токсичны, когда мы делаем неправильные выводы. Ключ не в том, чтобы избавиться от эмоций, а в том, чтобы услышать их смысл и отпустить, когда сигнал понят.

Токсичная форма

Стыд → самоунижение

Вина → самообвинение

Страх → избегание

Обида → дистанция

Что происходит

Я плохая, я недостойна.

Я не имею права радоваться.

Лучше не пробовать.

Я докажу молчанием.



Что делать с тяжелыми эмоциями



Даже тяжелые эмоции - это индикаторы потребностей.

Мы не избавляемся от них; мы:

- замечаем,
- разбираем контекст,
- находим, что за ними стоит.

Это путь от "реакции" к осознанному ответу



Упражнение 1: Где во мне живут токсичные эмоции?

Нарисуйте человечка - себя.

Закройте глаза на минуту, вспомните, когда вы в последний раз чувствовали:

- страх - где он в теле?
- стыд - как он ощущался?
- вина - какой у неё вес или форма?

Обозначьте на силуэте, где и как это ощущается: цвет, вес, форма, движение.

Подсказка: можно использовать образы: ком в горле, туман в голове, тяжесть на плечах, жар в груди и т.д.



Упражнение 2: Эмоциональный детектив



Выберите сценарий из трех вариантов:

- Кто-то не ответил на сообщение.
- Ошибка в работе.
- Неожиданный комплимент.

Определите, какие чувства могут возникнуть, что за ними стоит, и какие мысли при этом возникают.

Подсказка: это упражнение показывает, как один и тот же триггер вызывает разные чувства в зависимости от убеждений.

Эмоциональный словарь

СТРАХ: тревога, паника, опасение, боязнь, испуг, ужас

СТЫД: неловкость, унижение, смущение, совесть, застенчивость, конфуз, срам, позор

ВИНА: угрызения, сожаление, раскаяние, неловкость, смущение

Чем богаче словарь эмоций, тем точнее мы можем понять себя.





Цитата дня

Исцеление не означает, что боли никогда не было. Это означает, что боль больше не управляет вашей жизнью.

- Шеннон Л. Алдер, одна из самых цитируемых специалистов по мотивационным практикам



***Занятие второе.
Как отпустить тело, ум и чувства***



Что значит “отпустить”?

- Отпустить — это не забыть, не стереть, не “отмахнуться”, а принять и дать себе право чувствовать
- Это перестать тащить, удерживать, подавлять, а найти место чувству внутри себя
- Это дать пространство себе: для выдоха, движения, прощания, новых чувств.



Упражнение 3: “Застревание” в теле

- Закройте глаза. Вспомните что-то, что вы не можете отпустить. Не обязательно большое, можно даже мелкое, но цепляющее.
- Теперь обратите внимание: где в теле вы это чувствуете? Живот, грудь, горло, плечи?
- Какой это образ - сжатие, холод, напряжение, узел?
- Назовите это - вслух или про себя. Признание это первый шаг к отпусканию.



Почему мы “застреваем”?

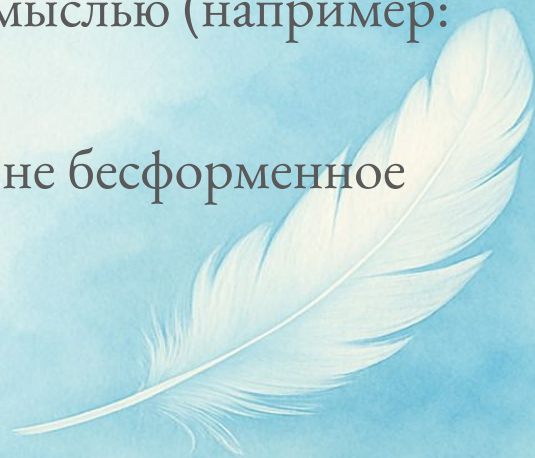


- Ум: цепляется за прошлое: “что я сделала не так”, “а если бы...”
- Эмоции: возвращаются, когда не услышаны: вина, обида, стыд
- Тело: помнит напряжение, например, ком в горле, сжатие в груди



Упражнение 4: Что крутится в голове

- Возьмите бумагу или телефон и выпишите повторяющиеся фразы, которые все время возвращаются в мыслях. Например, "я всё испортила", "мне не следовало...", "а если бы..."
- Рядом напишите, что за эмоция стоит за этой мыслью (например: страх, вина, обида, стыд).
- Это даст карту, с чем можно работать, это уже не бесформенное "заело", а конкретные мысли и чувства.



Отпустить, а не подавлять

- Подавление - кажется быстрым решением.
- Но вытесненные чувства не исчезают, они становятся телесными, повторяющимися мыслями, сказываются на поведении.
- Отпускание — это встретить, прожить и отпустить с уважением, понять, что вы и чувство друг другу ничего не должны.



Упражнение 5: Вытесненный голос

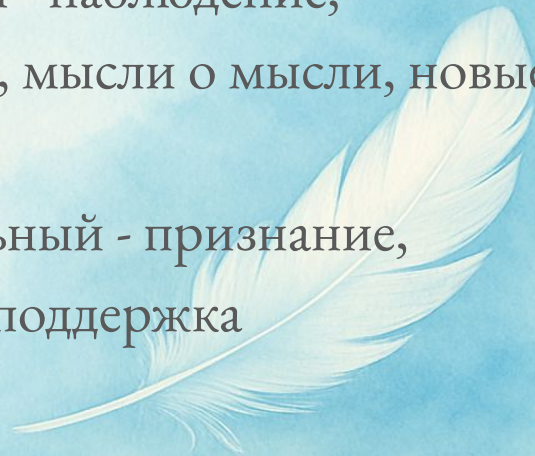
- Представьте, что твои непрожитые эмоции могут говорить.
- Что бы они сказали? Напишите короткое послание от их имени.
 - Пример: *“Я - твоя обида. Я появилась, потому что тебе было больно. Я не хочу мстить, я просто хочу, чтобы ты увидела, как тебе было плохо, и поддержала себя”.*
- Дайте слово каждой эмоции.



Три уровня отпуска



- Телесный - движение, дыхание, расслабление
- Ментальный - наблюдение, осознание, мысли о мысли, новые смыслы
- Эмоциональный - признание, сочувствие, поддержка



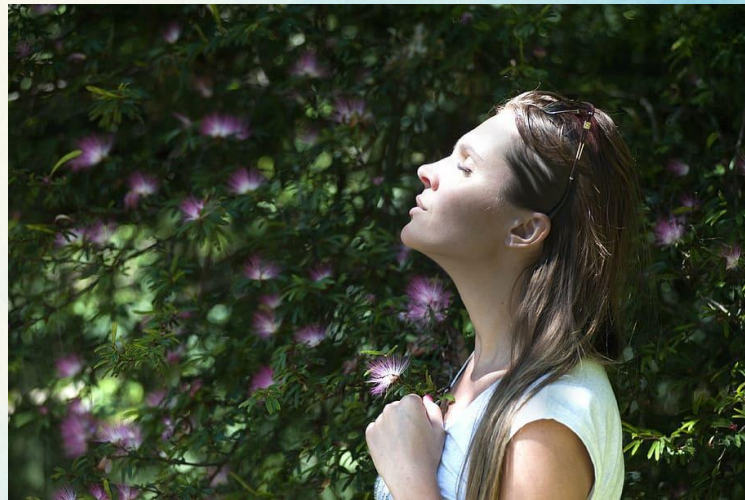
Упражнение 6: Три шага к свободе

- Выберите чувство.
- Теперь пройдите вслед за ним по трём уровням:
 - Тело: Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы дать телу облегчение? Потянуться? Подышать? Погладить себя по плечу?
 - Мысли: Какой одна мысль поддержит меня? (например: "я имею право быть уязвимой")
 - Чувства: Что я чувствую на самом деле? И что я могу сказать себе с сочувствием?
- Запишите ответы. Пусть это будет вашим "путеводителем отпускания".



Я могу отпустить это прямо сейчас

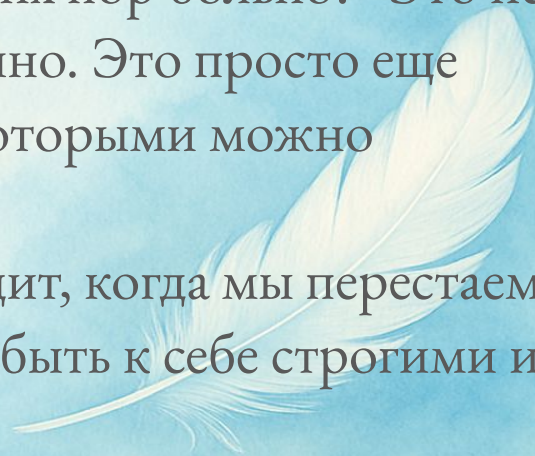
- Не обязательно стремиться "разобраться со всем". Иногда достаточно выбрать одну мысль, одно напряжение, одну претензию к себе - и *позволить* ей уйти, в знак доверия к себе и своим состояниям.
- Это пространство не про "надо", а про "можно". Можно отпустить. Можно не держать.



Процесс без дедлайнов

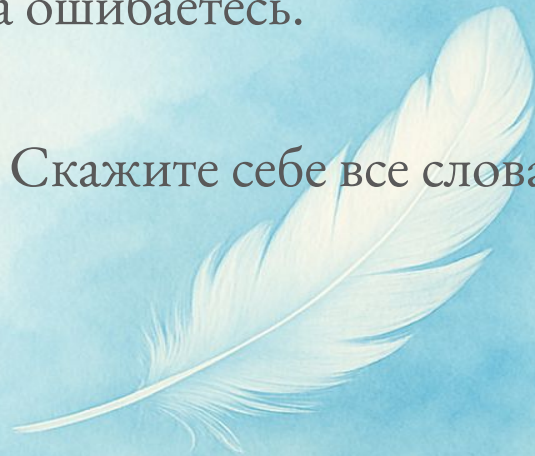


- Отпускание - это процесс, у которого нет жесткого дедлайна.
- Мы иногда думаем: "я уже столько над этим работала, почему до сих пор больно?" Это не значит, что все потеряно. Это просто еще один слой чувств, с которыми можно взаимодействовать
- Отпускание происходит, когда мы перестаем себя гнать, перестаем быть к себе строгими и начинаем с собой.



Упражнение 7: Дружба с собой

- Представьте, что ваш друг совершил ошибку. Запишите, что бы вы ему сказали, чтобы поддержать, в столбик на левой половине листа.
- Представьте, что вы совершили эту ошибку. Запишите в правый столбик то, что вы обычно себе говорите, когда ошибаетесь.
- Сравните столбики.
- Снова представьте, что вы совершили ошибку. Скажите себе все слова из левого столбика.



Цитата дня



Самосострадание - это просто умение проявлять к себе ту же доброту, которую мы обычно дарим другим.

– Кристин Нефф, доктор психологии, исследовательница и основательница метода самосострадания (Self-Compassion)



***Занятие третье.
Аптечка самозаботы***

Психогигиена

Психогигиена - это регулярная забота о своем внутреннем состоянии.

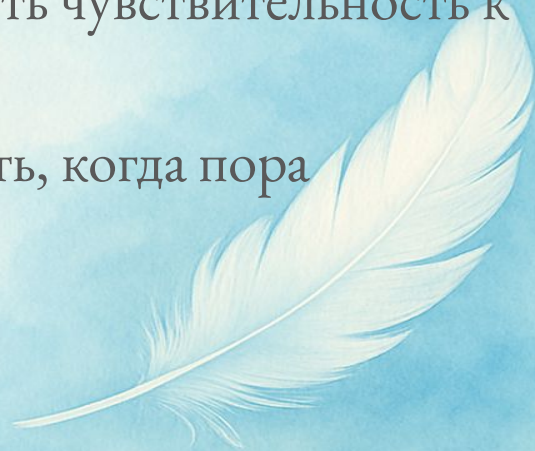
- Освобождение от напряжения - сброс стресса, выход эмоций
- Уход за собой - привычки, которые поддерживают
- Создание опоры - знание, что помогает чувствовать себя в безопасности
- Профилактика перегрузки - умение вовремя замечать перегрузку и останавливаться



Зачем нужна психогигиена?



- Чтобы справляться со стрессом
- Чтобы восстанавливаться после эмоциональных нагрузок
- Чтобы не терять чувствительность к себе
- Чтобы замечать, когда пора остановиться



Основные сферы психогигиены

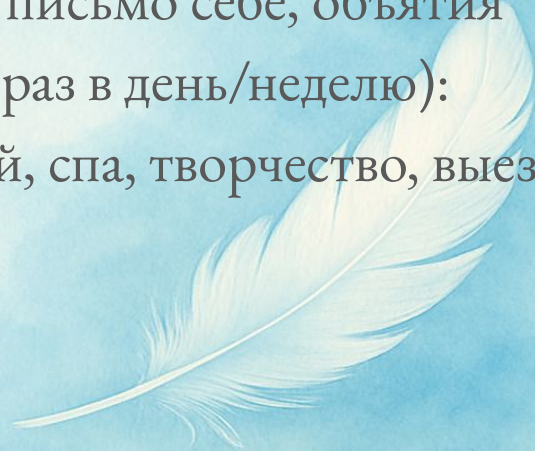
- Эмоции - проживание и выпуск
- Тело - отдых, движение, питание
- Внимание - фокус и ясность мыслей
- Контакт - поддерживающие связи
- Границы - “можно”, “нельзя” и “достаточно”



Форматы заботы о себе



- Быстрая (1–2 мин): дыхание, прикосновение, “я здесь”, аромат
- Глубокая (10–30 мин): прогулка, теплый душ, письмо себе, объятия
- Ритуальная (раз в день/неделю): утренний чай, спа, творчество, выезд

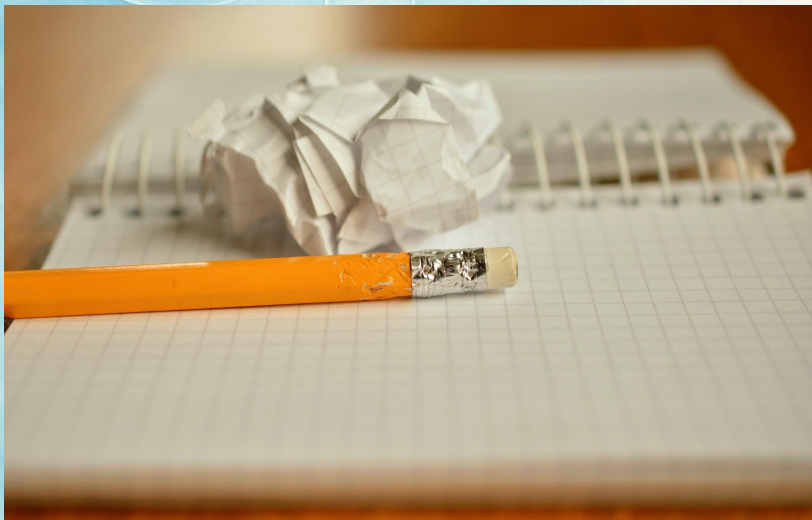


Что мешает заботиться о себе?

- “Очередь”, “заслуживание”, приоритеты извне
- Внутренний критик: “ты слабая”, “ты ленишься”
- Автоматизм: всё время “на автомате”, без пауз
- Усталость: нет ресурса даже на приятное



Что положить в аптечку?



- То, что приносит радость
- То, что возвращает достоинство
- То, что расставляет все по местам
- То, что расслабляет / успокаивает
- То, что возвращает в мир



Упражнение 8: Список для аптечки

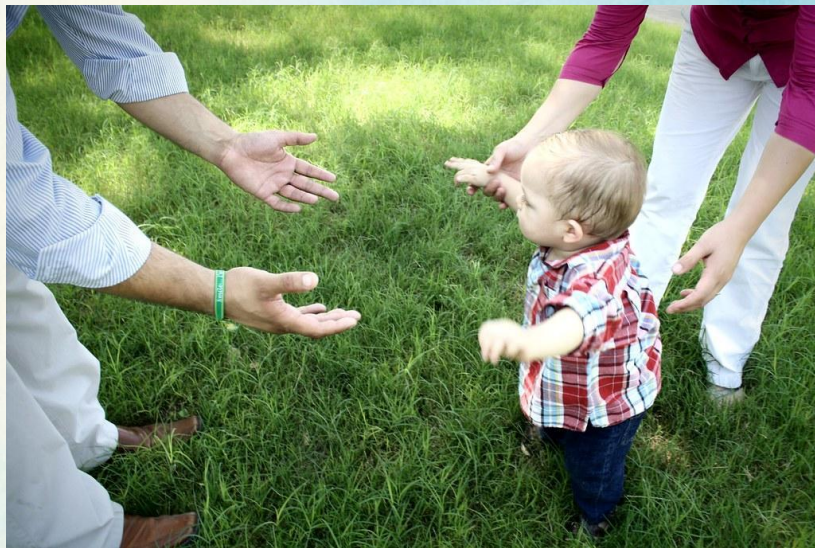
Слова и фразы	Действия и ритуалы	Предметы и ощущения	Запахи, вкусы, звуки
Что мне важно слышать или говорить о себе?	Что я делаю, чтобы почувствовать себя уверенно и расслабленно, ясно понимать ситуацию?	Что приносит комфорт?	Что наполняет меня радостью?



Сила маленьких шагов

Почему маленькие действия так важны?

- Потому что они выполнимы, даже когда нет сил.
- Потому что они регулярны и становятся привычкой.
- Потому что они сигнал себе: “Я есть, я важна”.
- Потому что они копятся, усиливая внутренний ресурс.



Цитата дня

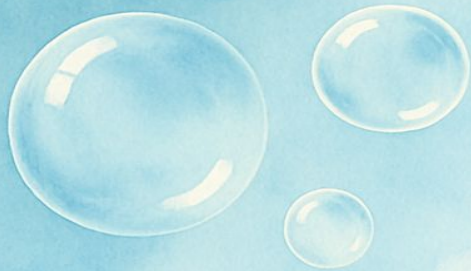


Забота о себе - это не роскошь. Это способ остаться собой в мире, который требует слишком многого.

- Брианна Вист, писательница, авторка книг о психологической зрелости



***Занятие четвертое.
Эмоциональная регуляция***



Эмоциональная регуляция - не контроль, а забота о себе

- Эмоциональная регуляция - это умение оставаться в контакте с собой, даже когда эмоции сильные.
- Это не подавление и не отрицание
- Это способность
 - замечать, что вы взволнованы или апатичны
 - поддерживать себя в нужный момент.
- Регуляция помогает нам возвращаться в равновесие после эмоционального всплеска.
- Спокойствие — не отсутствие волн, а умение плавать.



Окно толерантности - там, где достаточно хорошо

Гипоактивация

Окно толерантности

Гиперактивация

оцепенение
апатия
отстраненность

-не захлестывают эмоции
-тело не замирает
-замечаю, что чувствую
-могу регулировать
дыхание
-есть контакт с миром

паника
раздражение
навязчивые мысли

Как вернуться в “Окно”?

Через тело	Через внимание	Через поддержку
Дыхание (медленное, ритмичное)	Замедление и наблюдение	Поговори с кем-то
Ощущения: холодная вода, текстура, движение	Назови, что чувствуешь	Поддерживающая фраза самому себе
Поза: расправить плечи, почувствовать стопы	Техники заземления и якорения	Напомни себе: «Я в безопасности»



Упражнение 9: Мое окно

Это упражнение помогает настроить внутренний компас. Каждый из нас выходит за пределы окна — важно знать, как это выглядит именно у тебя.

Как я выгляжу и чувствую себя в разных состояниях?

Состояние	Что я чувствую в теле?	Как веду себя?	Что мне помогает?
Гиперактивация	(напряжение, жар и т.д.)	(кричу, бегу, замираю)	(вода, дыхание, поддержка)
Стабильность	(тепло, устойчивость)	(спокойствие, сосредоточенность)	(ритуалы, ритм, осознанность)
Гипоактивация	(тяжесть, пустота, и т.д.)	(отстраняюсь, молчу)	(движение, запахи, контакт)

Упражнение 10: 4-7-8

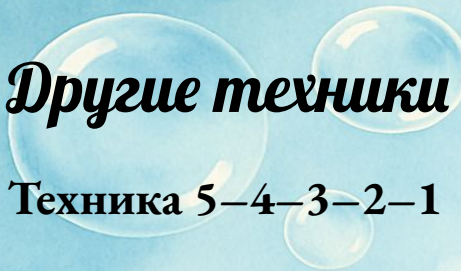
Дыхание — наш встроенный инструмент регуляции!

1. Сделайте вдох на 4 счёта
2. Задержите дыхание на 7 счетов
3. Медленно выдыхайте на 8 счетов
4. Повторите 3–4 раза

Что происходит в теле:

- Замедляется сердцебиение
- Активируется парасимпатическая нервная система
- Возвращается ощущение «я здесь»





Другие техники заземления

Техника 5—4—3—2—1

Найдите вокруг себя: **5** предметов (посмотреть), **4** вещи (коснуться), **3** звука, **2** запаха, **1** вкус

Холодовая стимуляция

- Умойтесь холодной водой
- Подержите запястья под краном
- Приложите охлаждающий предмет к груди

Дыхание в квадрате

Вдох – 4 счёта, пауза – 4 счёта, выдох – 4 счёта, пауза – 4 счёта

Осознанное движение

Например, постучать пятками в пол, потрясти кистями рук, поерзать на стуле, пройтись

Пять пальцев

Загибайте пальцы, проговаривая: *«Я здесь. Сейчас. Я чувствую. Я дышу. Всё в порядке»*



Упражнение 11: Техника якорения

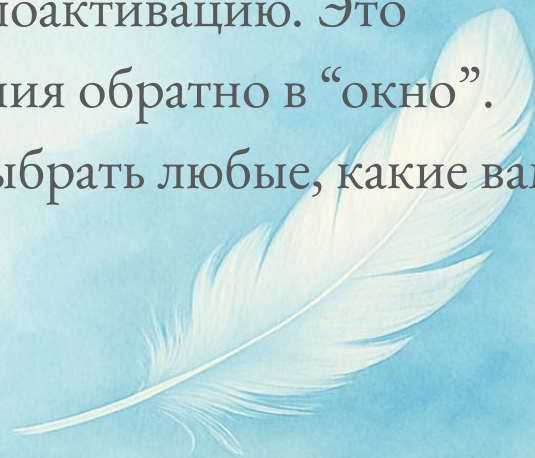
Иногда простое движение, жест или образ могут стать «якорем», т.е. внутренним сигналом, который возвращает нас к спокойствию. Это работает потому, что мозг запоминает, как тело чувствовало себя в момент безопасности и может повторить это ощущение.

1. Вспомните момент, когда вы чувствовали себя спокойно, устойчиво, «в себе».
2. Где это ощущение жило в теле? Каким оно было?
3. Найдите жест, движение или позу, которая с этим связана.
4. Повторите этот жест несколько раз — закрепите его как «якорь» вашего стабильного состояния.



Заключение

Сегодня мы узнали, что в нашем эмоциональном состоянии есть определенная зона стабильности, которая называется “окно толерантности”. Мы выяснили, что любой из нас периодически из этой зоны выходит, вываливаясь либо гипер-, либо в гипоактивацию. Это нормально. Главное - у нас есть средства возвращения обратно в “окно”. Это техники заземления и якорения. Вы можете выбрать любые, какие вам понравились.



Цитата дня

Разуму нужно помочь заново научиться чувствовать физические ощущения, а телу - научиться выдерживать и наслаждаться прикосновением как источником комфорта.

- Бессер ван дер Колк, травмотерапевт



***Занятие пятое.
Когда мысли мешают***

Автоматические мысли

- Возникают мгновенно, без анализа, как реакция на ситуацию.
- Они формируются из нашего прошлого опыта, убеждений, тревог и ожиданий.
- Часто именно они усиливают страх, вину и стыд, запуская реакцию без осознания.



Когнитивные искажения



- Мозг стремится “срезать” путь поиска информации или пойти “знакомой дорогой”
- Когнитивные искажения - это сбои восприятия, привычные схемы мышления, которые искажают реальность и усиливают стресс.
- Они формируются, чтобы экономить усилия, но часто мешают видеть ситуацию ясно.

Как возникает когнитивное искажение?

1. Ситуация: Я отправила сообщение — и мне долго не отвечают.
2. Мозг хочет сэкономить энергию: “Ага, знакомо. Наверное, что-то не так” (мозгу не хочется ждать и анализировать, он стремится быстро заполнить пробел)
3. Автоматическая мысль: “Наверное, я сказала что-то не то. Они злятся”.
4. Когнитивные искажения - чтение мыслей + катастрофизация: “Я всё испортила. Они теперь будут меня избегать”.
5. Реакция: тревога, стыд, отстранение → не пишу больше, избегаю общения



Пять распространенных когнитивных искажений

1. **Катастрофизация** - ожидание наихудшего сценария, даже если шансы малы: “Я немного опоздала, и теперь точно подумают, что я безответственная, и больше не пригласят”
2. **Чтение мыслей** - предположение, что ты знаешь, что думают другие - “Она не улыбнулась - наверное, злится на меня”
3. **Черно-белое мышление** - восприятие в крайностях: всё или ничего - “Я не справилась идеально - значит, это провал.»
4. **Обесценивание** - отрицание или игнорирование успехов и хороших событий - “Да, я сделала хорошо... но это просто повезло”
5. **Навешивание ярлыков** - определение себя или других с помощью резкого обобщающего ярлыка - “Я лентяйка” вместо “я устала и не сделала это вовремя”

**Придумайте свои примеры распространенных когнитивных искажений*



Внутренний критик и убеждения

- **Внутренний критик** - это внутренний голос, который повторяет ограничивающие убеждения и стыдящие послания. Голос, которым говорят ваши **убеждения**. “Ты недостаточно стараешься”, “С тобой что-то не так”, “Ты опять всё испортила”
- **Интроект** - это мысль, не критично нами воспринятая и принимаемая за незыблемую истину. Эти мысли часто усваиваются в детстве, в том числе от значимых взрослых, а также из культуры или травматичного опыта.
- Интроект формирует ограничивающее убеждение, которое закрепляется как “правило выживания”. Именно на интроекты опирается внутренний критик.
- **Внутренний критик** - лишь часть нашего Я, и эта часть не должна быть ведущей. Функция внутреннего критика - “защитить”, обозначить наше беспокойство.

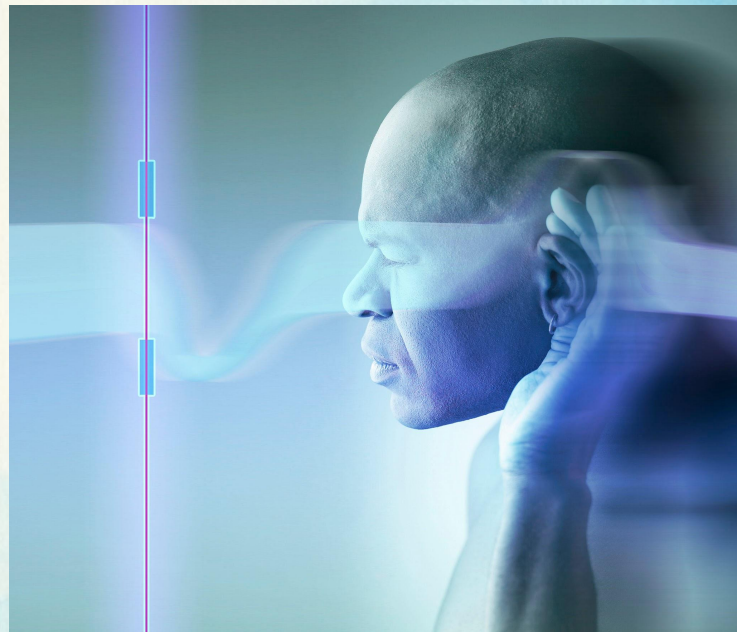


Упражнение 12: Голос критика

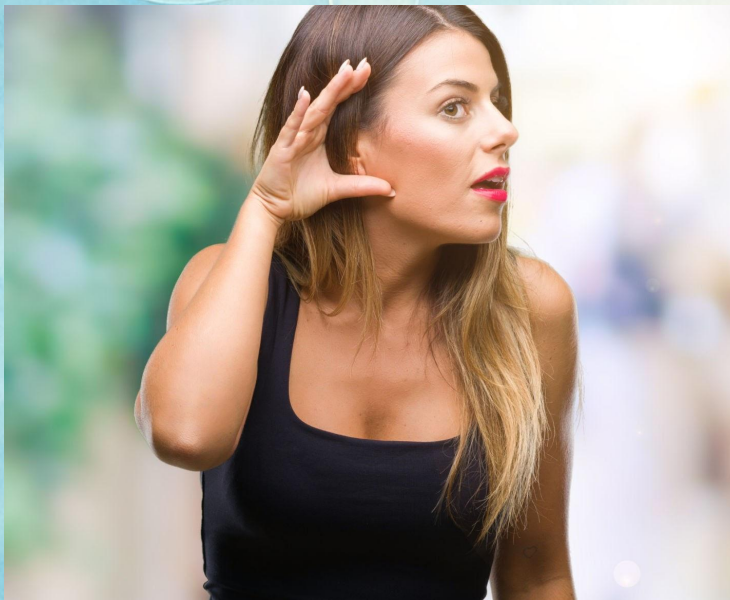
Вспомните ситуацию, в которой вы чувствовали себя неуверенно, неловко или считали, что “плохо справились”.

Ответьте на вопросы:

- Что вы тогда себе говорили?
- Какие слова чаще всего повторялись?
- Напоминал ли этот голос кого-то из прошлого?
- Если бы у него был образ, как бы он выглядел?



Упражнение 13: Определите убеждение



Выберите одну фразу от внутреннего критика из прошлого упражнения и спросите себя: “Чтобы это утверждение было правдой, во что я должна верить про себя или про мир?”

Пример: “Я ничего не добилась” → убеждение: “Чтобы быть достойной, я должна быть успешной всегда”



Упражнение 14: Оспорьте убеждение

Возьмите одно убеждение и запишите:

- Всегда ли это правда?
- Кто вас этому научил?
- Есть ли примеры, когда это не сработало?
- Какое более мягкое, поддерживающее убеждение можно было бы сформулировать?



Упражнение 15: Поддержка



Персонализируйте ту часть себя, которая может вас защитить

Как она выглядит?

Каким голосом говорит?

Что бы она ответила критику?

Сформулируйте фразу, которая будет всегда с вами и будет вас поддерживать



Цитаты дня

Говори с собой так, как говорила бы с человеком, которого любишь.

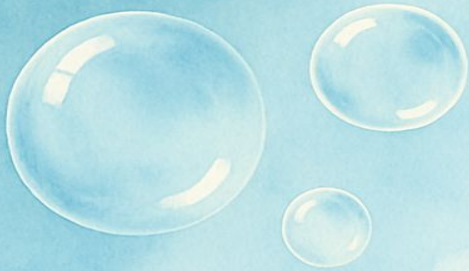
- Брене Браун, исследовательница стыда и уязвимости

Помни: ты критикуешь себя годами, и это не сработало. Попробуй одобрить себя и посмотри, что произойдёт.

- Луиза Хэй, позитивная психологиня

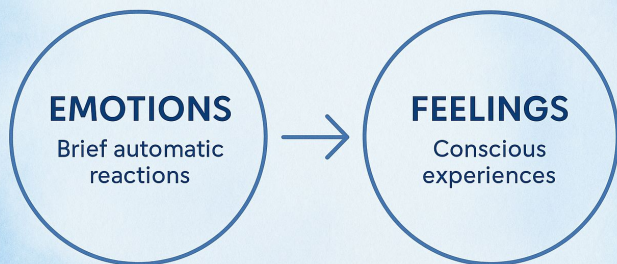


***Занятие 6.
Возвращение к себе***



Эмоции и чувства

Emotions and feelings—
what's the difference?



- Эмоции - это мгновенные телесные реакции на происходящее.
- Они возникают быстро, сопровождаются изменениями в теле (дыхание, пульс, мышечный тонус).
- Чувства - это осмысленные переживания, которые формируются на основе эмоций и включают в себя мышление, память, интерпретации.

Увидела знакомого, который тебя обидел →
моментальная эмоция: злость, сжатие в груди →
затем чувство: обида, грусть, ощущение
несправедливости

Эмоции как волны

- Эмоции - как волны: они приходят, поднимаются, достигают пика и... проходят.
- Проблема не в том, что мы чувствуем, а в том, что мы сопротивляемся этому.
- Задача - не “победить” эмоцию, а пережить её и выйти на берег.



Эмоциональные послания

Эмоции — послания о потребностях

Эмоции — это волны, которые приносят бутылку с посланием. Чтобы понять, что нужно нам на самом деле, важно распечатать это послание — распознать эмоцию и услышать, о чём она говорит.



Упражнение 16: Что в бутылке?

- Вспомните ситуацию, когда вы недавно испытали сильную эмоцию.
- Представьте, что эта эмоция - это волна, которая принесла вам бутылку с посланием.
- Ответьте на следующие вопросы:
 - Какая это была эмоция?
 - Что было написано в послании? (О чём это чувство хотело сказать?)
 - Какая потребность стоит за этим посланием?
 - Как вы можете позаботиться об этой потребности сейчас?



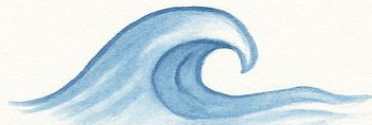
Упражнение 17: Круг Заботы



Личная система заботы: возвращение к себе

Эмоции приходят, как волны – мы не можем остановить их, но можем увидеть, принять и позаботиться о себе, пока они не утихнут

Осознание эмоции



Что я чувствую?
Какая потребность
за этим стоит?

Круг заботы



Что может поддержать
меня прямо сейчас?



Что может поддержать меня
прямо сейчас?



Окно толерантности



Где моя граница
безопасности?
Как я могу туда
вернуться?

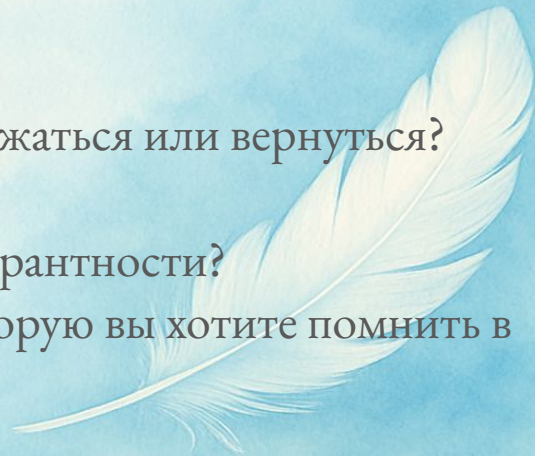
Якорение

Какой маленький
ритуал, образ,
предмет или
движение
возвращает меня в
«здесь и сейчас»?

Эта система – не про контроль, а про сострадание, внимательность и выбор.

Путь через волну

- Представьте, что ваша эмоция - это волна, через которую вы проходите.
- На листе или в блокноте нарисуйте простую линию-путь (можно в форме дуги, волны или кривой) - это ваш маршрут через эмоцию.
- Отметьте на этой линии ключевые точки:
- Начало: Как вы узнаете, что волна надвигается?
- Пик: Что вы чувствуете в самой сильной точке?
- Поддержка: Какие способы заботы помогают вам удержаться или вернуться?
- Якорь: Что помогает вам заземлиться?
- Возвращение: Как вы понимаете, что снова в окне толерантности?
- В конце напишите короткое послание себе - фразу, которую вы хотите помнить в следующий раз, когда придёт волна.



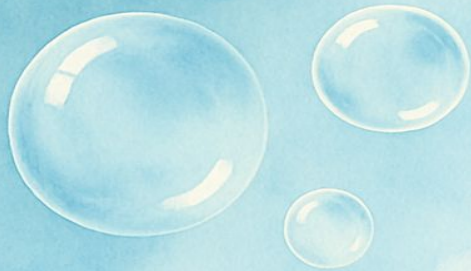
Цитата дня

Восстановление - это повторное овладение жизнью. Не бегство от неё, а возвращение к себе с новой силой и знанием.

- Джудит Херман, профессорка психиатрии, авторка книги “*Trauma and Recovery*”



Занятие 7.
Устойчивость



Психогигиена как профилактика ментального здоровья

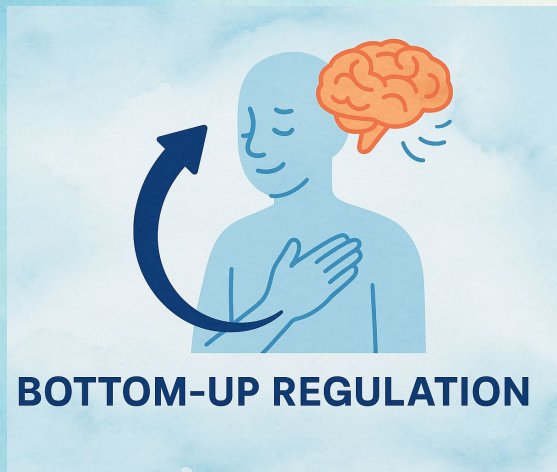
- Психогигиена - это регулярная забота о своем ментальном здоровье, профилактика, умение не терять устойчивость в повседневной жизни, где мы сталкиваемся с общественным давлением, оценочностью, ожиданиями других, непрошенными советами и другими нарушениями личных границ.
- Критерии ментального здоровья (М. Яхода):
 - понимает себя, свою идентичность и эмоции,
 - умеет адаптироваться к реальности, но не теряет себя,
 - строит устойчивые связи с другими,
 - способен к продуктивной активности и самореализации,
 - ощущает свою автономию и внутреннюю свободу.



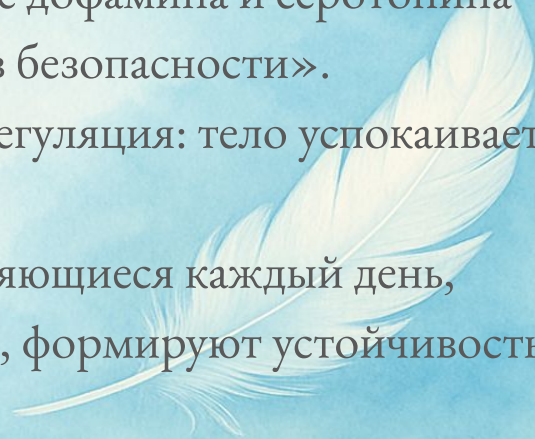
Психогигиена начинается с осознания смысла (В. Франкл)

- Виктор Франкл - австрийский психиатр и невролог, основатель логотерапии. Во время Второй мировой войны он оказался в нацистском концлагере, где потерял семью. Именно там он начал формулировать свою идею: **человек способен вынести почти всё, если знает, ради чего**. Психогигиена - это **защита души от отчаяния**, и в трудные моменты нас спасает не удовольствие, не комфорт, а связь с чем-то большим, чем мы сами.
 - Смысл можно найти даже в страдании, но он не дается извне, его ищет и выбирает сам человек
 - У человека всегда есть свобода отношения: между стимулом и реакцией есть пространство - и в нём наша сила
 - Психогигиена - это ответственное обращение с этим пространством, поиск смысла в каждом маленьком действии

Нейрофизиология маленьких действий



- Наш мозг устроен так, что он реагирует на повторяющиеся, предсказуемые сигналы. Они:
 - снижают тревогу,
 - активируют парасимпатическую нервную систему
 - способствуют выработке дофамина и серотонина
 - дают мозгу сигнал: «Я в безопасности».
- Это называется bottom-up регуляция: тело успокаивает мозг.
- Маленькие ритуалы, повторяющиеся каждый день, укрепляют нейронные связи, формируют устойчивость и дают ощущение смысла.

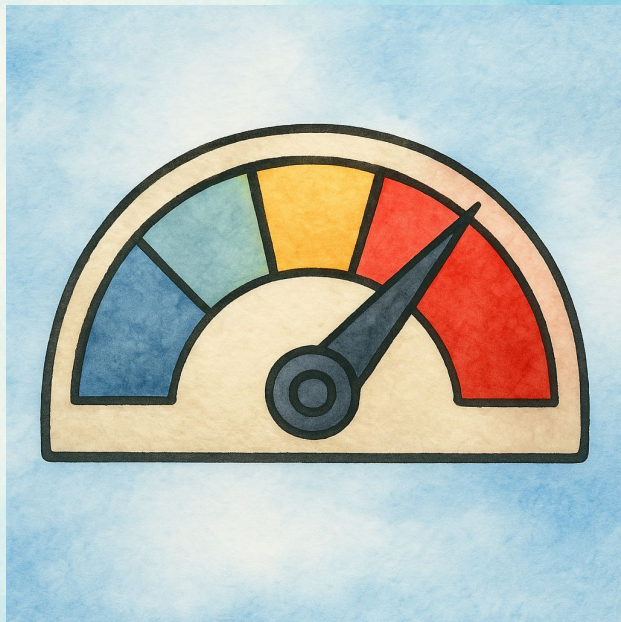


Борьба с перегрузкой

Социальные сети, реклама, рабочие чаты, заботы о семье, мысли о будущем создают шум, из-за которого мы перестаем слышать себя. Мы реагируем **автоматически**, находимся в состоянии постоянного напряжения, и от этого трудно отгородиться.

Психогигиена это:

- остановка, чтобы выдохнуть;
- разрешение себе быть живым, несовершенным, уставшим;
- простые ритуалы, которые напоминают: я есть, и я имею право быть.



Упражнение 18: Жизнь под микроскопом

Шаг 1. Вспомните сегодняшний день.

- Закройте глаза на минуту и мысленно пройдитесь по его ходу от момента пробуждения до текущего момента.

Шаг 2. Отметьте три момента, когда вы почувствовали напряжение. Это может быть внешняя ситуация или внутренняя реакция .

- Опишите каждый момент коротко что произошло, как вы отреагировали?

Шаг 3. Найдите хотя бы один эпизод, когда вы почувствовали себя спокойнее.

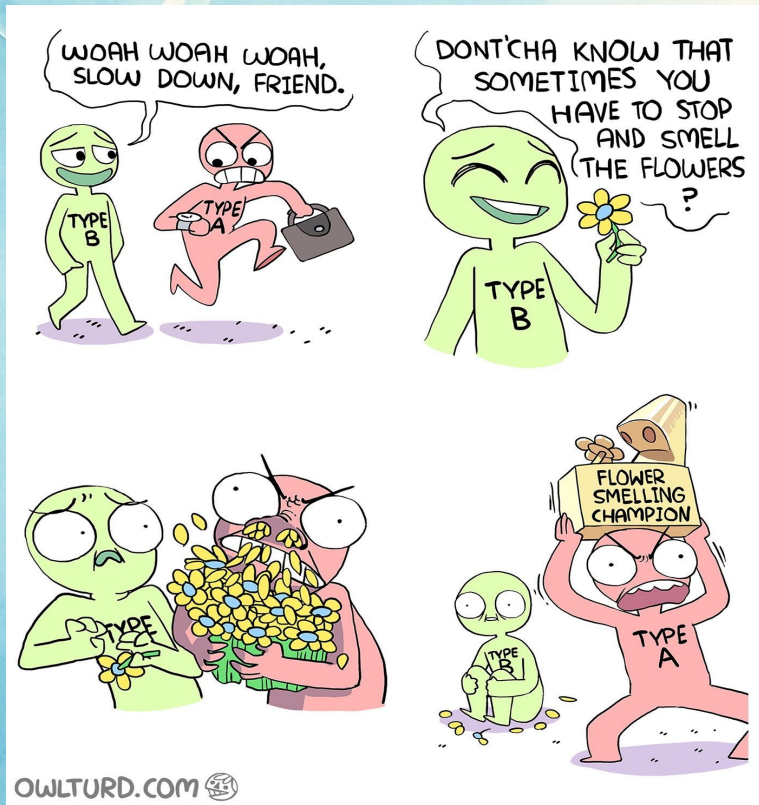
- Что было в этом моменте? Что именно вас поддержало?

Шаг 4. Ответьте письменно или вслух:

- Что помогает мне заметить перегрузку?
- Что я могу делать, чтобы мягко возвращаться к себе?



Психогигиена - не гонка за результатом



Психогигиена - не марафон, не экзамен, не урок личностного роста! Это забота о себе, которую вы **заслуживаете**, независимо от того, хороши вы были сегодня, или нет. Прислушивайтесь не к самооценке, а к потребности в восстановлении.

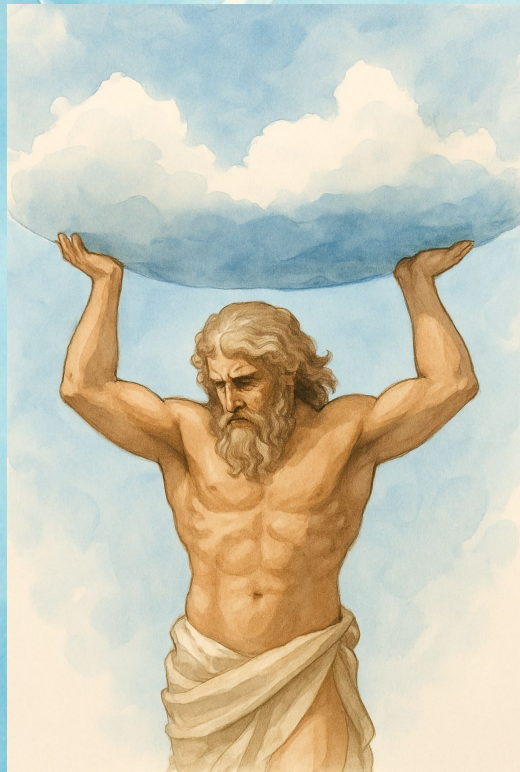
Давление соцуума

Социальное давление - влияние группы людей, сообщества, человека - представителя группы на отдельного человека с целью изменения его поведения. Проявляется в виде массированной атаки, манипуляций, прямых угроз, риторических вопросов, навязывании чувства вины, запугивания и т.д.

- создайте преграду
- отвлекайте внимание
- задавайте вопросы
- наблюдайте
- не спешите с ответом
- дышите
- представьте собеседника в смешном виде



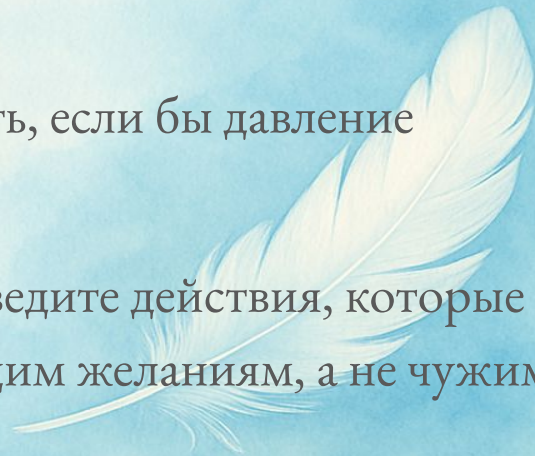
Упражнение 19: Где заканчивается надо и начинается хочу?



Вспомните ситуации, в которых вы испытывали давление со стороны общества (или конкретных людей):

- Что от вас ожидалось?
- Что вы почувствовали?
- Что вы сделали?
- А что вы хотели бы сделать, если бы давление исчезло?

Запишите одну ситуацию. Обведите действия, которые соответствуют вашим настоящим желаниям, а не чужим ожиданиям.



Заключение



Психогигиена - важный навык, помогающий через рутины и микроудовольствия восстановиться и/или предотвратить вред, который наносится психике в повседневной жизни.

В. Франкл пишет, в частности, что для устойчивости важно найти смысл оставаться устойчивыми, и этот смысл рождается в ежедневных переживаниях и маленьких действиях.

Психогигиена - это способ борьбы с перегрузкой, возможность поберечь себя.

Психогигиена - не марафон, не подвиг и не дело в списке. Это способ заботиться о себе, опираться на свои ощущения и противостоять давлению общества.

В заботе важны не идеальные результаты, а регулярность, внимание и тепло к себе.



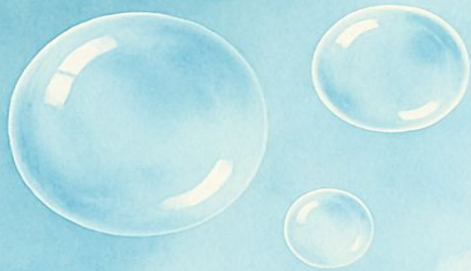
Цитата дня

Когда мы больше не можем изменить ситуацию, нам бросается вызов - изменить себя.

*- Виктор Франкл, психиатр, переживший концлагерь, автор книги
“Сказать жизни “Да””.*



***Занятие 8.
Границы***



Границы



Личные границы — это психологические линии, которые отделяют наши мысли, чувства, потребности и ответственность от чужих. Они помогают нам сохранять целостность, уважать себя и других.

Типы границ:

- Физические - личное пространство
- Эмоциональные - наши чувства не равны чужим
- Когнитивные - мнение, убеждения, желания
- Поведенческие - выбор, привычки, действия
- Материальные - вещи, ресурсы, время



Почему нарушаются границы

Личные границы часто размыты, потому что:

- В детстве нас учили быть “удобными”, а не слышать себя
- Мы боимся обидеть других или показаться эгоистичными
- Нас стыдили за отказ, за защиту своих потребностей
- Мы не уверены, где проходит граница между заботой и жертвенностью
- Есть установка: “если я люблю — должен терпеть”

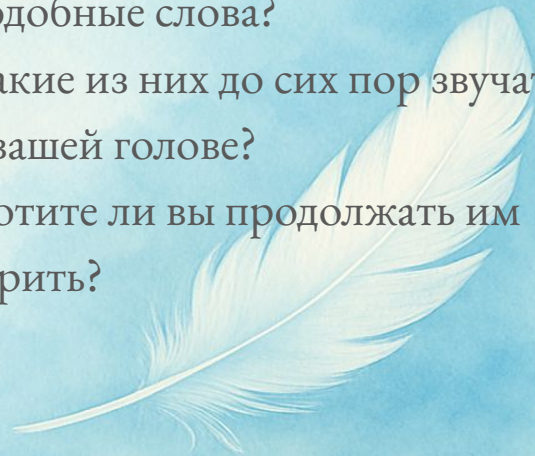


Упражнение 20: Чужие слова внутри меня

- “Не капризничай, будь хорошей девочкой/мальчиком”
- “Ты же не хочешь никого расстраивать?”
- “Надо терпеть”
- “Тебе что, жалко?”/ “С тебя не убудет”
- “Сначала подумай о других”
- “Нельзя говорить “нет” близким”
- “Если любишь - нужно прощать”
- “Ты обязана помогать, если можешь”
- “Родители сделали для тебя все”/ “Мать тебе жизнь подарила”

Задание

1. Кто в вашей жизни говорил подобные слова?
2. Какие из них до сих пор звучат в вашей голове?
3. Хотите ли вы продолжать им верить?



Зачем нужны границы?



- Они формируют нашу устойчивость
 - Границы помогают понять, где заканчиваюсь Я и начинаются “другие”
- Они задают язык взаимодействия
 - Через границы мы сообщаем другим, что для нас приемлемо, а что нет.
- Они создают пространство для роста
 - Когда мои границы уважаются, я могу исследовать, развиваться, быть в безопасности
- Они фильтруют
 - Границы позволяют выбрать, что и кого я впускаю в свою жизнь

Упражнение 21: Я на границе

Вспомните недавнюю ситуацию, в которой вы почувствовали дискомфорт, раздражение или тревогу. Ответьте на вопросы:

1. Что произошло? (опишите ситуацию)
2. Что вы почувствовали в теле?
3. Что вы хотели сказать или сделать, но не сказали/не сделали?
4. Почему вы сдержались / ответили?
5. Какие границы могли быть нарушены?
6. Как можно было бы отстоять границу по-другому, мягко, но уверенно?



Нарушение границ



Нарушение границ может быть:

- Явным — крик, давление, физическое вмешательство, ультиматумы.
- Скрытым — манипуляции, “шуточки”, молчание, обесценивание, игнорирование

Чаще всего мы чувствуем:

- усталость, обиду, раздражение,
- желание спрятаться или, наоборот, напасть,
- ощущение вины или неловкости “без причины”.

Важно: нарушение границ это не всегда злой умысел. Иногда это неумение видеть другого как отдельного человека.

Границы - словом и телом

🗨 ГРАНИЦЫ СЛОВАМИ И ТЕЛОМ

ЧАСТЬ 1. Фразы, которые помогают сохранять границы без агрессии:

- «Я сейчас не готова это обсуждать.
- «Мне нужно время, чтобы подумать.
- «Я понимаю, что тебе важно, но для меня это слишком.
- «Мне важно быть услышанной, а не убежденной.
- «Я предпочитаю сделать это по-другому.
- «Я понимаю твои чувства, но у меня есть своё мнение.
- «Мне нужно остановиться, чтобы не перейти черту.

ЧАСТЬ 2. Язык тела, когда вы отстаиваете границы:

- ✦ Прирмыленная осанка, подбородок параллельно полу — уверенность, но не агрессия
- ✦ Спокойный, ровный голос — не повышаем тон, но говорим ясно



Заключение



- Границы - это не стены, а фильтры. Они защищают нас от манипуляций, давления, вины, и одновременно позволяют впускать заботу, любовь и поддержку.
 - Границы живут в теле. Мы можем распознавать нарушение границ по напряжению и учиться возвращать себе опору через дыхание, положение тела, взгляд и голос.
 - Уважительное “нет” - это форма заботы о себе. Мы можем говорить твёрдо и спокойно, не обижая, но сохраняя своё пространство.
 - Уязвимость границ часто приходит из прошлого. Это могут быть усвоенные убеждения или устоявшиеся роли. Распознавая их, мы возвращаем себе выбор.
 - Границы - это путь к внутренней свободе. Когда мы уважаем свои потребности и чувства, мы больше не нуждаемся в одобрении извне.
- 

Что почитать

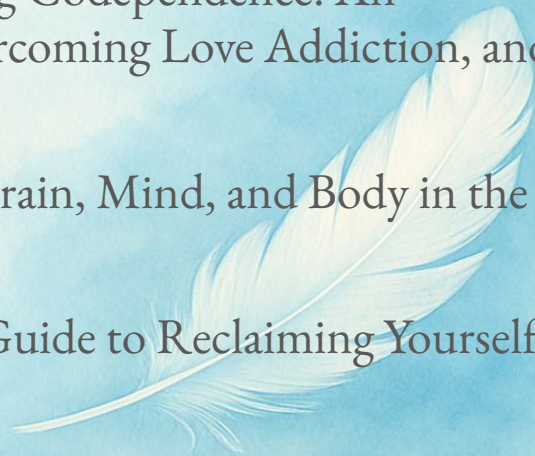
Manuel J. Smith (1975). When I Say No, I Feel Guilty.

Harriet Lerner (1990). The Dance of Intimacy: A Woman's Guide to Courageous Acts of Change in Key Relationships.

Pia Mellody, Andrea Wells Miller, J. Keith Miller (2003). Facing Codependence: An Insightful Approach to Healing from Childhood Abuses, Overcoming Love Addiction, and Breaking Free from Toxic Emotions. (есть на русском)

Bessel van der Kolk M.D. (2015). The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. (есть на русском)

Nedra Glover Tawwab (2021). Set Boundaries, Find Peace: A Guide to Reclaiming Yourself. (есть на русском, ЛитРес)

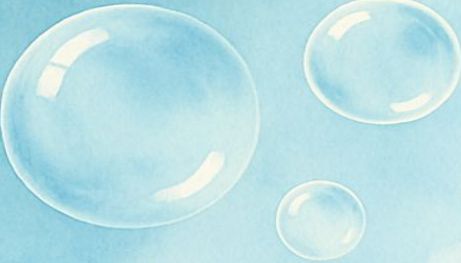


Цитата дня

Сказать “нет” - это сказать “да” себе.

- Наталия Рейчел, клиническая психологиня, преподавательница, специалистка по границам, травме и самооценке.





Занятие 9.

Восстановление и наполнение



Ресурсы

Ресурсы — это совокупность внутренних и внешних условий, которые помогают человеку поддерживать жизнеспособность, справляться со стрессом, восстанавливаться после трудностей и развиваться.

- Внутренние ресурсы — личные качества и состояния: здоровье, энергия, навыки, знания, психологическая устойчивость, вера в себя, ценности.
- Внешние ресурсы — то, что находится вне личности, но доступно ей: поддержка близких, социальные связи, финансовая стабильность, безопасная среда, культурные и духовные практики.

Ресурсы не только восполняют силы, но и служат источником мотивации и смысла. Они истощаются и требуют регулярного восстановления. Баланс ресурсов влияет на психическое здоровье, способность принимать решения и качество жизни.

РЕСУРСЫ

В психологическом смысле ресурсы -- это всё, что помогает поддерживать жизнеспособность, справляться со стрессом и развиваться.



*** Ресурсы истощаются и требуют регулярного восстановления.**

Виды ресурсов

Физические — энергия тела: сон, питание, движение, здоровье.

Эмоциональные — чувство радости, спокойствия, устойчивости.

Ментальные — ясность мышления, концентрация, любопытство.

Социальные — поддержка, близкие связи, чувство принадлежности.

Духовные — смысл, ценности, вера, связь с чем-то большим.



Ресурс, восстановление, наполнение

ВОССТАНОВЛЕНИЕ



НАПОЛНЕНИЕ



Ресурсы — это топливо нашей жизни. Они помогают нам действовать, думать, чувствовать, быть с людьми и с собой.

Есть два ключевых процесса:

- Восстановление - возвращение утраченного, снятие усталости, устранение дефицита.
- Наполнение - создание запаса, который позволяет нам чувствовать себя живыми, вдохновленными и готовыми к новым задачам.

Баланс между восстановлением и наполнением — ключ к устойчивости.

Упражнение 22: Мой ресурсный сад

1. Нарисуйте сад, разделите его на две зоны: источник (колодец, пруд, река и т.д.) - это будут “восстанавливающие ресурсы; и зону с цветами и/или фруктовыми деревьями - это будут “наполняющие ресурсы.
2. В зону источников впишите всё, что помогает вам вернуть силы, когда вы устали: сон, прогулка, время в тишине, тёплый душ, поддержка близких и т.д.
3. В зону грядок впишите всё, что добавляет энергии, вдохновения и радости: новые знания, путешествия, творчество, яркие события, новые знакомства
4. Посмотрите, какие зоны у вас заполнены больше. Это поможет понять, чего в вашей жизни сейчас не хватает.



Ресурсный баланс

Ресурсный баланс - это соотношение между нашими внутренними силами и тем, что мы тратим в течение дня, недели, месяца.

Как понять, что ресурс на исходе:

- усталость, не проходящая даже после отдыха;
- раздражительность, вспышки гнева или слёз;
- трудности с концентрацией;
- потеря интереса к привычным радостям;
- чувство, что “это все слишком для меня”

Баланс нарушается, когда расход энергии превышает ее восполнение.



Что “съедает” наши ресурсы?

- Стрессоры

- Непредсказуемые события
- Конфликты
- Постоянное чувство срочности

- Токсичные отношения

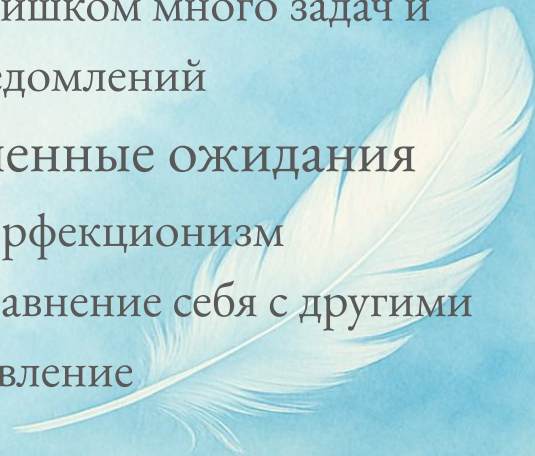
- Манипуляции
- Постоянная критика
- Игнорирование потребностей

- Информационный шум

- Перегрузка новостями и соцсетями
- Слишком много задач и уведомлений

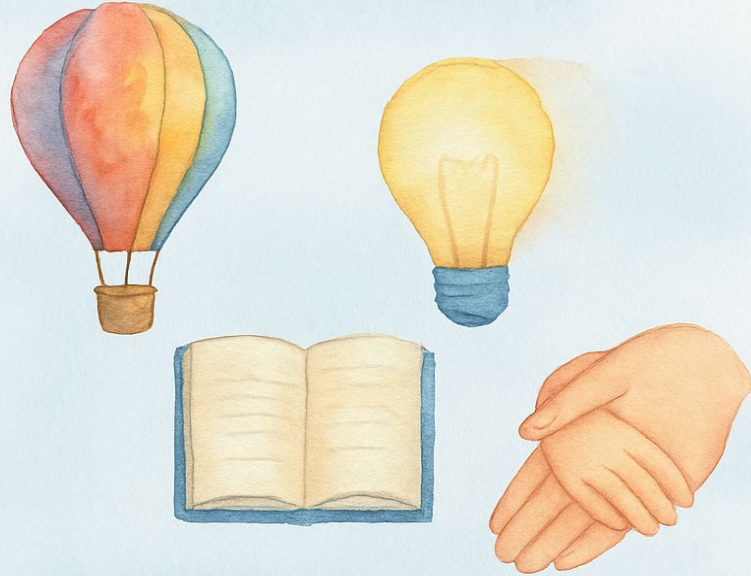
- Завышенные ожидания

- Перфекционизм
- Сравнение себя с другими
- Давление



Методы наполнения ресурсов

- **Новые впечатления**
– путешествия, культурные мероприятия, проба нового
- **Обучение и развитие**
– курсы, мастер-классы
чтение
- **Общение и духовные практики**
– поддерживающие люди,
медитация, благодарность



Упражнение 23: План восстановления



- Нарисуйте в центре листа большой круг - это вы в ресурсе.
- Вокруг круга нарисуйте 5 секторов - по числу видов ресурсов: физические, эмоциональные, ментальные, социальные, духовные.
- В каждом секторе напишите 3–5 идей, что вас наполняет в этой сфере (новые впечатления, обучение, встречи, творчество и т.д.).
- Обведите самые простые и доступные идеи - с них вы начнете в ближайшие дни.
- Запишите дату, когда попробуете каждую выбранную идею.

Упражнение 24: Учет антиресурсов

Антиресурсы - это факторы, которые истощают нас и мешают восстанавливаться.

- хронический стресс
- токсичные отношения
- чрезмерный информационный поток
- завышенные ожидания к себе и другим
- нерешенные конфликты
- отсутствие отдыха

Составьте список своих антиресурсов.

Отметьте, какие из них можно уменьшить или убрать уже сейчас.



Психологическое благополучие (К. Рифф)



- Не все пункты равнозначны в разное время жизни.
- Психологическое благополучие динамично
- Автономия - не про изоляцию, а про внутреннюю опору.
- Самопринятие - один из самых устойчивых предикторов психологического здоровья в долгосрочных исследованиях.
- Психологическое благополучие и субъективное счастье - разные вещи.

Упражнение 25: Баланс

- Вспомните, какие ресурсы мы сегодня рассмотрели.
- Определите 1-2 практики восстановления, которые вы готовы начать делать уже завтра.
- Определите 1-2 практики наполнения, которые будут для вас источником вдохновения.
- Запишите их в календарь или сделайте напоминание, чтобы встроить в повседневную жизнь



Цитата дня

Забота о себе - это не эгоизм, а сохранение топлива для того, чтобы продолжать путь.

- Элеонор Браун, американская писательница, авторка мотивационных книг



***Занятие 10.
Точка. И запятая ;)***



Путь в 10 шагов почти пройден!

За эти недели мы:

- исследовали чувства,
- учились отпускать тяжесть,
- строили границы,
- наполняли свои ресурсы
- собирали личную аптечку заботы о себе.



Сегодня день, когда все это складывается в единую картину.

Легкость - это не случайность, а навык, который можно бережно развивать каждый день.

Устойчивость



Устойчивость - это способность человека восстанавливаться после трудностей, адаптироваться к изменениям и сохранять внутреннее равновесие. Она не означает отсутствие стресса или боли, а отражает умение проходить через сложные ситуации, сохраняя свои ценности и продолжая двигаться вперёд.

- Гибкость мышления — способность искать разные варианты решений.
- Опора на ресурсы — умение замечать и использовать внутренние и внешние источники поддержки.
- Смысл и цель — понимание, ради чего преодолевать трудности.
- Социальная поддержка — связи с людьми, которые вдохновляют и помогают.



Гибкость и адаптивность

Гибкость — способность изменять свои планы и действия в ответ на новые обстоятельства.

Адаптивность — умение находить новые решения и сохранять внутреннее равновесие в изменяющейся среде.

Эти качества позволяют:

- избегать застревания в тупиковых ситуациях;
- быстрее восстанавливаться после неудач;
- использовать изменения как возможности для роста.

Гибкость не означает отсутствие границ — это про умение сохранять ценности, меняя способы их реализации.



Упражнение 26: Три роли



Упражнение «Три роли»

1 УСТОЙЧИВОСТЬ 2 ГИБКОСТЬ 3 АДАПТАЦИЯ



Я сохраняю
баланс



Я меняю
способ действия



Я выбираю
новый способ

Устойчивость: сядьте прямо, ступни твердо на полу. Поерзайте на стуле, выбирая положение, которое даст вам ощущение опоры и баланса. Скажите себе: обстоятельства могут меняться, но я не потеряю положение.

Гибкость: наклоните голову на бок, потом верните в исходное положение. Скажите себе: моя гибкость позволяет мне на время подстроиться под обстоятельства, но потом я вернусь в зону комфорта.

Адаптация: отодвиньте стул назад. Теперь, чтобы видеть на мониторе все как раньше, вам нужно податься немного вперед. Найдите такое положение, чтобы и наклон, и ощущение устойчивости сохранялись. Скажите себе: это мои новые обстоятельства; я немного изменяю свое положение, чтобы было удобнее жить.

Что нужно для устойчивости и адаптивности

- Поддержка
- Осознанность
- Гибкость мышления
- Забота о теле
- Умение
восстанавливаться
после трудностей



Заключение



Сегодня мы:

- Исследовали, что такое устойчивость - это умение сохранять внутреннее равновесие.
- Поняли, как гибкость помогает адаптироваться к изменениям, не теряя себя.
- Разобрали, что адаптация - это не пассивная уступка обстоятельствам, а активный поиск способов жить в согласии с новой реальностью.

Вывод: устойчивость дает опору, гибкость - движение, адаптация - гармонию между ними. Вместе они создают способность жить полно и осмысленно, несмотря на перемены.



Цитата дня

*Не тот силен, кто никогда не падает, а тот, кто, упав, всегда
встаёт.*

- Конфуций



Пора прощаться...





<https://www.facebook.com/healing.curious/>

https://www.instagram.com/healing_curious/

https://www.threads.com/@healing_curious

healing_curious@gmail.com

cuzlov.com

