

Содержание

| | |
|------------------------------------|----|
| Об авторе | 4 |
| С чего все началось | 6 |
| Что такое рефлексия | 9 |
| Как правильно рефлексировать | 10 |
| Не жизнь, а сказка | 12 |
| Напиши свою историю | 15 |
| А зачем? | 18 |
| Для кого этот дневник | 19 |

| | |
|---|----|
| Часть 1. Я — главная героиня своей жизни | 21 |
| Мир, который меня окружает | 48 |

| | |
|---------------------------------|----|
| Часть 2. Испытание | 57 |
| Я хочу... .. | 68 |
| Дурацкие мечты | 70 |

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Часть 3. Помощники | 77 |
| Внутренние ресурсы | 81 |
| Моя личность — мой ресурс | 82 |
| Опыт и навыки | 86 |
| Ценности | 88 |
| Копая в поисках смыслов | 93 |
| Верю не верю | 98 |
| Приумножай внутренние ресурсы ... | 100 |
| Помощь профессионалов | 108 |
| Семья как ресурс | 112 |
| Материальные ресурсы | 114 |
| Ресурс времени | 115 |
| Путешествия окрыляют. Или нет ... | 116 |
| Выводы по ресурсам | 118 |

| | |
|----------------------------------|-----|
| Часть 4. Противники | 121 |
| Мои страхи | 127 |
| Внутренние барьеры | 128 |
| Мои внутренние критики | 130 |
| Форс-мажоры | 132 |
| Вот паразиты! | 133 |
| Вымышленные противники | 135 |

| | |
|---|-----|
| Часть 5. Поворотный момент | 137 |
| А что, если нет? | 140 |
| Кем я не хочу быть | 142 |
| Чего я не хочу? | 144 |

| | |
|--|-----|
| Часть 6. Мои инсайты | 147 |
| На самом деле я... .. | 150 |
| В глубине души я... .. | 151 |
| Я могу ценить и уважать себя за то, что... .. | 152 |
| Мне стоит попробовать... .. | 153 |
| Какие еще озарения у меня случились? | 154 |

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Часть 7. Главная битва | 157 |
| Мои приоритеты | 158 |

| | |
|---------------------------------|-----|
| Часть 8. Финал | 167 |
| Вдохновляющее письмо себе | 178 |
| Вольная рефлексия | 182 |

| | |
|----------------------------|-----|
| <i>Послесловие</i> | 188 |
| <i>Благодарности</i> | 190 |

Об авторе

Меня зовут Таня Степаненко. Я художница, копирайтер и автор блога о саморефлексии @selfreflexia. Он стал довольно популярным среди похожих на меня людей — тех, кто любит думать, пробовать новое и идти вперед, несмотря на то что жизнь иногда не мармелад.

Блог о рефлексии появился не случайно.

Я довольно долго работала в рекламном агентстве креатором — придумывала большие и маленькие идеи для брендов. Например, интерактивный танец для новых духов Kenzo или кулинарный чемпионат по приготовлению блюд из кубиков Maggi.

Это был интересный опыт, но в какой-то момент появилось и стало накапливаться разочарование: работы много, а отдачи мало. Я поняла, что мои идеи не меняли мир, не приносили большой радости ни мне самой, ни окружающим. Более того: все, что мы производили, не отражало реальности. В жизни ведь столько по-настоящему глубоких переживаний, а мы в своих рекламных коммуникациях транслировали какую-то вымученно-позитивную «клюкву».

А хотелось говорить о важном. Обсудить с кем-то витающую в воздухе тревожность. Понять, почему в свои 33 года я так и не почувствовала себя взрослым человеком.

Я собралась с духом и сделала несколько картинок, нарисовала то, что меня волновало больше всего. Муж предложил дополнить картинку текстом. Я прислушалась к нему, записала свои мысли и опубликовала все это в Instagram под ником @selfreflexia.



Потом мои картинки разместил у себя журнал *Wonderzine*, и вдруг оказалось, что нас, таких рефлексирующих, очень много. Мы не одиноки, мы понимаем друг друга. И еще оказалось, что совершенно не обязательно быть идеальной и идеально справляться со своими проблемами, чтобы быть в кругу классных людей.

С тех пор блог постоянно подкидывает новые знакомства, предложения о сотрудничестве и дарит поводы для радости. Судя по откликам, радость он приносит не только мне. Надеюсь, этот дневник тоже поднимет кому-то настроение и принесет больше пользы, чем чемпионат по приготовлению супа из куриного кубика.

С чего все началось

Десять лет назад я сдавала важный зачет в Британской школе дизайна — модном учебном заведении, где тогда получала второе высшее образование. Зачет принимала комиссия из лучших дизайнеров всей Москвы, наших преподавателей. Но волнения не было, ведь в напарники я выбрала отличного толкового парня. Мне нравилось, что он все делает с юмором. На защиту мы с ним приготовили целое шоу. Я должна была выступать в розовой сноубордистской маске, а он — в дурацкой клоунской шапке, такая была задумка, чтобы все посмеялись.

И вот идет защита проекта. Атмосфера напряженная. Преподаватели, скрестив руки на груди, очень серьезно и даже сурово смотрят презентации студентов.

Подошла наша очередь, и я, набрав полную грудь смелости, напялила свою маску и вышла на сцену. За мной — напарник. Я в маске, потею и улыбаюсь, как дура. А он свою клоунскую шапку почему-то не надевает. И вообще, смотрит в пол, запинаясь. Я делаю вид, что все идет по плану. Строгая комиссия молча наблюдает этот цирк. Ни одной улыбки в зале, кроме моей, довольно неуместной в сложившейся ситуации.

Это был полный провал и удушающий стыд — зрители не поняли нашу затею. Сойдя со сцены, я чувствовала себя раздавленной. Учиться в Британке и так было тяжело, а наше позорное выступление только подтвердило: я никчемность, неудачница и посмешище.

Вернувшись домой, я позвонила подруге и часа два изливала свою боль. Но этого было мало. За время учебы боли накопилось столько, что она лилась через край. Тогда я открыла толстую тетрадь и стала записывать все, что чувствовала.

Это был самый настоящий фрирайтинг — когда даешь себе волю писать все, что в голову пришло. Постепенно эмоции нашли выход — я почувствовала облегчение. Поэтому я стала писать еще и еще. В выходные садилась на велосипед и ехала в любимое кафе, чтобы остаться наедине с дневником и перенести свои чувства на бумагу.

Со временем мои записки стали обретать структуру. Я задавала себе вопросы: «Что я чувствую? Что меня беспокоит? А как бы я хотела, чтобы было?» Это уже был не просто поток сознания, а анализ моих текущих дел: вчерашних, сегодняшних, завтрашних.

Только через несколько лет я узнала, что это называется рефлексией. К тому моменту письменная рефлексия стала моим любимым инструментом работы над собой. Мне действительно становилось легче, ведь таким образом я словно наводила порядок в голове. Каждый раз разгребала небольшой кусочек сознательного и бессознательного хаоса, вылавливая в нем новые откровения о себе.

И все же у меня оставались вопросы, на которые не получалось ответить в одиночку. Тогда я решила обратиться к психологу и в полной мере ощутила эффект от рефлексии, к которой уже привыкла за время моих записей. Мы встретились со специалистом всего трижды на протяжении года — и каждый раз оказывалось, что ответы на мои вопросы были совсем рядом, буквально ждали за поворотом. Самостоятельная работа с дневником настолько помогла мне, что и результат от работы с психологом появился довольно быстро. Жизнь стала медленно, но верно улучшаться.

РЕФЛЕКСИЯ

— ОТКРОВЕННЫЙ РАЗГОВОР
С САМЫМ ИНТЕРЕСНЫМ В МИРЕ
ЧЕЛОВЕКОМ — С СОБОЙ.

Что такое рефлексия

По большому счету рефлексировать — это значит осознанно размышлять, анализировать свои мысли и чувства, исследовать собственный опыт и лучше узнавать себя.

Саморефлексия — искренний разговор с собой, поиск ответов на волнующие вопросы: «Кто я?», «Что я чувствую?», «Чего бы мне хотелось?».

Для комфортной жизни человеку важно ответить на эти вопросы. Хотя, конечно, в разные периоды ответы будут отличаться, потому что мы постоянно эволюционируем. С таким знанием и медитации, и психотерапия, и даже — сюрприз! — творчество пойдут гораздо эффективнее, ведь ты уже будешь подготовлена к новым открытиям.

Рефлексию можно сравнить с наведением порядка в доме, в котором ты выросла. Сначала будет трудно и страшно. В какой-то момент ты даже подумаешь, что это безнадежно и лучше бы сразу переехать в новое, чистое место. Но, увидев результат — полный порядок, все кругом сияет, — ты начнешь любить свой дом таким, какой он есть, даже если пока это совсем не вилла на Бали.

Как правильно рефлексировать

ИДУ И РЕФЛЕКСИРУЮ

Нет единственно верного способа рефлексировать. Ты можешь делать это так, как тебе удобно. С бумажным дневником, в текстовом редакторе на компьютере или в заметках телефона. Мысленно, прогуливаясь в выходной или по пути на работу.



ЛЕЖУ И РЕФЛЕКСИРУЮ



Мне легче думается с карандашом в руке. Так мысли не теряются, а из обрывков, отдельных слов и фраз превращаются в абзацы. Я могу вдуматься и сделать выводы. Только с тех пор, как я стала рассуждать письменно, в моей жизни начались перемены.

Именно поэтому я считаю себя евангелистом письменной рефлексии как психологической работы над собой.



Однако у рефлексии есть и скрытые опасности. Иногда мы склонны излишне, болезненно винить во всем себя, искать только в себе причины неудач или раз за разом беречь старые раны. Подобной деструктивной рефлексией можно заниматься бесконечно, но пользы она не принесет. Работу над собственными травмами стоит разделить со специалистом — психологом или психотерапевтом.

Чтобы рефлексия была конструктивной, психологи советуют чаще задавать вопросы «Что я сейчас делаю, чувствую?» и «Как я это делаю?», а не «Почему это происходит?».

Ну и еще я бы добавила совет про умеренность. Осознавать причины и следствия происходящего важно и нужно. Но для реальных изменений иногда стоит на позитивной ноте прекратить рефлекссию и перейти к действию.

Не жизнь, а сказка



Что, если твоя жизнь — увлекательная история, которая пишется прямо сейчас? Героиня есть, приключения случаются. Что будет в следующей серии? Каких персонажей ты еще встретишь и что из этого выйдет? Это зависит не только от предложенных обстоятельств, но и от тебя — режиссера, автора и главного действующего лица.

Сравнивать жизнь с историей, рассказом, сказкой — идея не новая.

В психологии есть целое направление — нарративная психология. Человеческий опыт в ней рассматривается как серия историй, а сам человек — как рассказчик, то есть автор своей жизни.

Есть сказкотерапия — вид работы с психологом, когда человек придумывает свою жизнь как сказку и предлагает себе новые сюжетные повороты.

А еще есть «Тысячеликий герой» — книга, которую изучают во всех сценарных школах мира. Ее написал американский культуролог Джозеф Кэмпбелл. Он сделал важное для кинематографа открытие, показав, что герой истории переживает трансформацию личности. Причем у разных людей эти изменения состоят из одинаковых этапов. Не важно, о ком именно речь — об Одиссее, Гарри Поттере или Женщине-Кошке. Каждого из персонажей обязательно ждут приключения, путь, полный испытаний, противники и союзники. В конце герой вернется домой с новыми знаниями о себе и жизни.

Кэмпбелл исследовал мифы, легенды и сказания со всего света и показал общий принцип построения истории как таковой. Причем он не ограничился анализом литературы, а спроецировал сюжеты мифов и легенд на жизнь обычного человека.

Оказалось, в жизни, как в кино, меняются лишь внешние обстоятельства, а герой все так же ждет приключений и отправляется на битву со своими страхами.

В этом дневнике мы посмотрим на твою жизнь как на захватывающую историю, в которой ты станешь главной героиней. Мы будем опираться на структурные элементы истории, сформулированные Кэмпбеллом. Такой подход позволит тебе под новым углом взглянуть на привычное и, надеюсь, прийти к ярким инсайтам и долгожданным озарениям.

главная героиня

— да-да, это ты,
даже не сомневайся.

Напиши свою историю

Для рефлексии нужны лишь чистый лист бумаги и ручка. По большому счету этого достаточно.

Но чтобы процесс был более понятным и увлекательным, я собрала в этой книге вопросы для рефлексии.

А еще книга разбита на главы. Мы разберем, кто тебе помогает на жизненном пути, а кто выступает условным противником. Вместе посмотрим, какие испытания стоят перед тобой. Узнаем, к чему ты стремишься, а чего не хочешь. Соберем новые знания о тебе и составим план действий по достижению твоих целей. И наконец, создадим опоры, чтобы они помогали тебе в сложные моменты.

Каждая часть этого дневника посвящена одному из важных элементов истории о тебе.

Я — главная героиня своей жизни

Начнем знакомиться с главным человеком в твоей жизни. Даже если ты отлично знаешь себя, полезно иногда сверить часы и ответить на несколько важных вопросов о том, кто же ты на самом деле.

Испытание

Человек занимается рефлексией, потому что хочет получить ответы на волнующие его вопросы, решить проблемы и улучшить качество жизни. Понять себя — непростая задача. А сколько других вызовов стоит перед нами на пути к лучшей жизни! В этой части мы рассмотрим их.

Помощники

Мир большой, а я маленькая. Иногда кажется, что взобраться на вершину горы невозможно, ведь вокруг непреодолимые препятствия. В этой части книги мы попробуем оглянуться и увидеть тех, кто поможет тебе.

Противники

Знать врагов в лицо — один из ключей к пониманию себя.

Поворотный момент

Ты проделала огромную работу над собой. Но что будет, если оставить все как есть? Попробуем представить альтернативные сценарии твоей жизни, посмотреть на них внимательно и понять, чего тебе точно не хочется.

Мои инсайты

Ты уже ответила на множество вопросов. Наверняка у тебя появились новые знания о себе. Пора собрать инсайты и посмотреть на себя по-новому.

Главная битва

Здесь ты сформулируешь свои приоритеты, превратишь их в цели и наметишь план по воплощению задуманного.

Финал

Пора подвести итоги, сделать главные выводы и создать запас прочности на будущее.

А зачем?

Вместе с дневником ты сможешь достичь трех целей:

- 1) понять себя;
- 2) научиться анализировать свои чувства и переживания;
- 3) посмотреть на своих тараканов с улыбкой. Работа над собой — это не только большой труд, но и удовольствие. Ведь узнавать себя с новых сторон очень увлекательно. Иногда даже забавно.

Для кого этот дневник

Я адресую эту книгу женщинам. Не потому что мужчины не рефлексируют, а потому что подписчики моего блога в основном девушки. Я посвящаю эту книгу всем своим рефлексирующим подругам и обращаюсь к ним. То есть к вам.

Дневник предполагает работу над собой и, если ты им заинтересовалась, скорее всего, уже проделала большой путь в этом направлении. Ты хочешь развиваться, узнавать себя, эффективнее использовать ресурсы, жить осознаннее, глубже и интереснее. Тебе нужно от жизни больше, чем есть сейчас.

Очень надеюсь, что ты человек с юмором. Я не психолог, да и книга не прием у терапевта. Поэтому хотелось бы, чтобы ты получила удовольствие и пользу от выполнения заданий. А если тебе сейчас очень плохо, возможно, не стоит в одиночку углубляться в чашу раздумий, а лучше попросить помощи у людей, которым ты доверяешь.

Дневник не заменяет общения с психологом или терапевтом, но может стать хорошим подспорьем в работе над собой.

Итак, приступим!

ЧАСТЬ 1

Я — главная героиня своей жизни



Ты — главная героиня своей жизни. Но есть одно «но»... каждый день ты просыпаешься как будто новым человеком. Ведь твоё состояние и настроение зависят от многих факторов: от погоды за окном, здоровья, окружения и вчерашних событий. Сегодня ты Белоснежка, а завтра Халк.

Кем ты чувствуешь себя сегодня? Кем ты чувствуешь себя чаще всего?



ОФИСНАЯ
МЫШКА



ОГНЕННАЯ
ФУРИЯ



ИЗРАНЕННАЯ
ФРИДА



КОТИК
С ЛАПКАМИ



МАДАМ
С ДЕРГАЮЩИМСЯ
ГЛАЗОМ



ЦАРЕВНА
НЕСМЕЯНА



УТОЧКА
БЕЗ СИЛ



ЖЕНЩИНА
НА ГРАНИ
НЕРВНОГО СРЫВА



ТРЕВОЖНАЯ
ЗЯЯ



НЕЖНЫЙ
ЦВЕТОЧЕК



ДОВОЛЬНАЯ
МАТРЕШКА



СЛОЖНАЯ
МАТЕРИЯ

(НУЖНОЕ ОБВЕСТИ)

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru