

WORK BOOK

Рабочая тетрадь от практикующего
психолога Елены Куперштейн

"Через работу к настоящему себе"

Ф.И.О. _____

Дата _____

СОДЕРЖАНИЕ:

От автора

1. Дневник мыслей и эмоций
 - 1.1. Пример дневника эмоций
 - 1.2. Мои чувства
 - 1.3. Список чувств
2. Работа с тревогой
 - 2.1. Упражнение 5 пальцев
 - 2.2. Техника преодоления тревоги
3. Техника Коррекция негативного поведения
4. Техника «Кто я?»
5. Упражнение «Что я хочу?»
- 6.. Список достижений
7. Колесо баланса
8. Диалог с самим собой для экстренной самопомощи
9. В этом году я обязательно
10. Список СТОП фраз для отстаивания своих личных границ
11. Универсальная техника решения проблем

Заключение

От автора

Давайте знакомиться, меня зовут Елена Куперштейн, я клинический психолог, семейный и групповой терапевт. Практикующий психолог с 2015 года.

Работаю в подходе когнитивно-поведенческой терапии. Веду блог в Инстаграм @elena_kuper. Самые часто задаваемые вопросы, которые я получаю от людей - "Какую книгу прочитать по психологии?" Почему консультации такие дорогие?

"Хочу на консультацию, а денег нет". Я часто терялась, не зная что ответить. Прочитав более 500 книг, учебников, монографий, проводя время в Публичной библиотеке в Санкт-Петербурге в годы учебы в университете, когда интернет только начинал свое развитие, выделить всего одну книгу сложно! И вот осенью 2020 года я нашла ответ на этот вопрос.

Я решила создать рабочую тетрадь с эффективными техниками, которые я использую в практике со своими клиентами. У клиентов всегда есть преимущество, они могут спросить, уточнить и под моим руководством выполнить технику. Поэтому я отобрала и дополнила инструкциями те техники, которые легки для восприятий и действительно работают! Я понимаю, что сейчас вся информация есть в интернете в свободном доступе.

НО ценность этой рабочей тетради в том, что она составлена последовательно и структурно, техники тщательно отобраны, собраны в одном месте и легки в самостоятельном использовании. Тетрадь можно распечатать или приобрести сброшюрованную.

Рабочая тетрадь предназначена для развития навыков самопомощи. Делая эти упражнения, Вы научитесь самостоятельно воздействовать на себя и тем самым помогать себе: устранять или уменьшать неадекватные проявления своего поведения, преодолевать тревогу или страх, снимать стресс, повышать свою творческую активность и лучше понимать себя.

Дневник мыслей и эмоций

Это самая распространённая техника и можно встретить различные варианты. Как вести дневник чувств? Вести дневник необходимо пока вы не научитесь отслеживать ваши реакции, отделять их от мыслей и ощущений в каждый момент времени.

Это достаточно сложная задача и требует времени, но такой навык позволит проследить характерные для вас повторяющиеся модели поведения. Поняв, что их провоцирует, можно сознательно изменить привычные, но нежелательные реакции, и стать более эмоционально гибкими в повседневной жизни.

1. Записывайте в таблицу события в удобное для вас время (вечером в конце дня или сразу после наступления события).
 2. Необходимо заполнять таблицу каждый день. Если вы поняли, что пропустили день, не ругайте себя, но обязательно возьмитесь за дневник, как только про него вспомните. Если вы описываете чувства раз в день, будет удобно разделить его на отрезки — утро, время до обеда, после обеда, вечер.
 3. Мы испытываем гамму эмоций каждый день и просто не можем вспомнить и записать все. Фиксируйте то, что стоит внимания.
-

4. На начальном этапе лучше, если рядом будет человек (например, психолог), с которым можно обсудить то, что вы записали.

5. Не стремитесь записывать только негативные или только позитивные чувства или делить эмоции на хорошие и плохие.

6. Не забывайте раз в неделю-две или раз в месяц перечитывать дневник, чтобы понять, что руководит вашей жизнью на данном этапе и почему.

Пример дневника эмоций

	Что произошло?	Какие телесные ощущения вы при это испытывали? (Опишите максимально подробно)	Какие мысли и образы приходили вам в голову во время события?! (процитируйте словами)	Какие чувства вы испытывали во время события? Какое у вас было настроение?	Какие мысли приходят вам в голову сейчас, когда вы об этом пишете?
Понедельник	Видела белочку, которая гуляла за окном, в ветвях дерева	Уголки рта потянулись вверх, в плечах и руках чувствовалась легкость	"Маленький, веселый зверек". "Редкость его увидеть в этом месте". "Он в своем мире, ему там хорошо"	Радость, удовольствие	Такая мелочь, а столько радости, если попробовать ее почувствовать. Надо чаще обращать внимание на такие мелочи.
Вторник					
Среда					
Четверг					
Пятница					
Суббота					
Воскресенье					

Список чувств и состояний

• Злость • Гнев • Возмущение • Ненависть • Обида • Сердитость • Досада • Раздражение • Мстительность • Оскорбленность • Воинственность • Бунтарство • Соппротивление • Зависть • Надменность • Неповиновение • Презрение • Отвращение • Подавленность • Уязвленность • Подозрительность • Циничность • Настороженность • Озабоченность • Тревожность • Страх • Нервозность • Трепет • Обеспокоенность • Испуг • Тревога • Волнение • Стресс • Боязнь • Ужас • Подверженность навязчивой идее • Ощущение угрозы • Ошеломленность • Опасение • Уныние • Ощущение тупика • Запутанность • Потерянность • Дезориентация • Бессвязность • Ощущение ловушки • Одиночество • Изолированность • Грусть • Печаль • Горе • Угнетенность • Мрачность • Отчаяние • Депрессия • Опустошенность • Беспомощность • Слабость • Ранимость • Угрюмость • Серьезность • Подавленность • Разочарование • Боль • Отсталость • Застенчивость • Покинутость • Болезненность • Нелюдимость • Удрученность • Усталость • Глупость • Апатия • Самодовольство • Скука • Истощение • Расстройство • Сварливость • Нетерпеливость • Вспыльчивость • Тоска • Хандра • Стыд • Вина • Униженность • Ущемленность • Смущение • Неудобство • Тяжесть • Сожаление • Укоры совести • Рефлексия • Скорбь • Отчужденность

Список чувств и состояний

• Остолбенение • Изумление • Потрясение •
Впечатлительность • Сильное желание • Энтузиазм •
Взволнованность • Возбужденность • Страсть •
Помешательство • Эйфория • Трепет • Жалость • Твердая
уверенность • Решимость • Уверенность в себе • Дерзость
• Готовность • Оптимизм • Удовлетворенность • Гордость
• Сентиментальность • Счастье • Радость • Блаженство •
Забавность • Восхищение • Триумф • Удачливость •
Удовольствие • Безобидность • Мечтательность •
Очарование • Нежность • Признательность • Надежда •
Заинтересованность • Увлеченность • Интерес •
Оживленность • Живость • Спокойствие •
Удовлетворенность • Облегчение • Одухотворенность •
Расслабленность • Довольство • Комфорт • Сдержанность
• Восприимчивость • Прощение • Любовь •
Безмятежность • Расположение • Обожание • Восхищение
• Благоговение • Ревность • Привязанность •
Безопасность • Уважение • Дружелюбие • Симпатия •
Сочувствие • Великодушие • Озадаченность • Смятение.

Работа с тревогой

Поведенческая техника снижения
тревожной реакции "5-4-3-2-1"



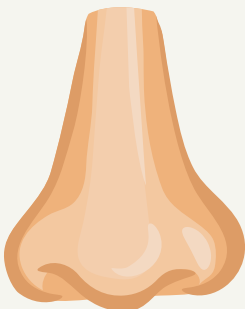
Смотрите и назовите 5 вещей,
которые вы можете видеть вокруг себя.



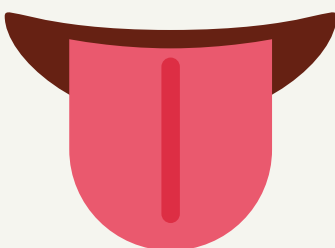
Прикоснитесь до 4 вещей, вокруг себя.
Можно дотрагиваться до частей тела.



Услышьте 3 вещи вокруг себя.



Почувствуйте 2 запаха\аромата
вокруг вас.



Попробуйте на вкус 1 вещь
вокруг себя.

Преодоление тревоги

Для того, чтобы преодолеть тревогу, которая значительно ухудшает качество Вашей жизни необходимо сделать следующее:

Шаг 1. Задать себе и главное – честно ответить на следующие вопросы:

«Тревожась и переживая за будущее не уничтожаю ли я свое настоящее?»;

«Я испытываю тревогу потому, что моя проблема «огромна и неразрешима» или просто оттягиваю время, чтобы ее решить?»;

«Есть ли возможность сделать сейчас то, что меня так тревожит?».

Например, назначить любимому встречу, начать серьезный разговор, составить план и т.п.

Шаг 2. После того, как Вы ответили на выше изложенные вопросы, попытайтесь представить и перенести свои переживания на сегодняшний день и пережить их прямо сейчас. Вы убедитесь в том, что тревожится и переживать о том, что уже происходит «здесь, в данный момент времени» достаточно трудно.

Преодоление тревоги

Шаг 3. Концентрируем внимание на окружающем: Постарайтесь сосредоточиться на органах чувств, т.е. прислушайтесь к звукам, запахам и обратите внимание на цвета; На листке бумаги: «Я осознаю, что...» запишите все то что почувствовали.

Шаг 4. Концентрируем внимание на внутреннем мире: Прислушиваемся к сердцебиению, дыханию, коже, мускулатуре и т.п.; Берем тот же листок и пишем «Я осознаю, что...» свои ощущения.

После этого подумайте:

«Все ли части тела Вы ощутили?». Если «нет», тогда сделайте четвертый пункт несколько раз, чтобы не оставить без внимания ни одну часть своего тела.

Выполняя это упражнение, тревога начнёт отступать, Вы успокоитесь, так как переведете свое внимание на другую деятельность.

В следующий раз, как только Вы начнете испытывать тревогу выполняйте поэтапно 4 пункта этого упражнения.

Коррекция негативного поведения путем самоанализа

Быть безучастным сторонним наблюдателем – это главное условие при выполнении данного упражнения.

Вы должны прислушиваться, концентрировать свое внимание, осознавать свои чувства, прочувствовать их и запомнить, но при этом ничего не менять. Делаются подобные упражнения уединенно, чтобы Вам не мешали и не отвлекали.

Шаг 1. Концентрируемся на своем физическом теле: Неважно, сидите ли Вы, лежите или стоите, обратите внимание на то как расположены ноги, руки, опущена или закинута голова, сгорблена ли спина и т.п.;

Сконцентрируйтесь на том, где сейчас Вам больно или чувствуется напряжение и т.п.; Прислушиваемся к дыханию и сердцебиению.

Внушите себе: «Это мое тело, но я не есть тело».

Шаг 2. Концентрируемся на своих чувствах: Прислушиваемся к своим чувствам, которые Вы сейчас испытываете; Найдите и отделите у этих чувств положительную сторону от отрицательной.

Внушите себе: «Это мои чувства, но я не есть эти чувства».

Коррекция негативного поведения путем самоанализа

Шаг 3. Концентрируемся на своих желаниях:
Перечислите имеющиеся желания и стремления, если
они есть у Вас;

Не задумываясь над их важностью и не ставя
приоритетов перечисляйте их одним за другим.

Внушите себе: «Это мои желания, но я не есть эти
желания».

Шаг 4. Концентрируемся на своих мыслях: Поймите
мысль, которую Вы сейчас думаете. Даже если Вы
думаете, что у Вас в данный момент времени нет никаких
мыслей – это и есть мысль и за ней нужно понаблюдать;

Если мыслей много, то понаблюдайте как одна мысль
сменяет другую. Совсем не важно правильны ли они и
рациональные, просто сконцентрируйтесь на них.

Внушите себе: «Это мои мысли, но я не есть эти мысли».

«Кто я?»

Данное упражнение заключается в постороннем наблюдении за собой.

Цель упражнения – помочь развить в себе самосознание и выявить свое настоящее «Я». Каждый человек подобен многослойной луковице, где слой за слоем спрятано наше истинное «Я».

Таковыми слоями могут быть маски, которые мы каждый день «выбираем» под подходящий случай и «надеваем» на себя, чтобы люди не увидели наших истинных чувств или тех качеств, которых мы стесняемся или которых не любим в себе. Но есть слои и положительные, которые мы игнорируем и не признаем себе, что они «хорошие».

Увидеть за всеми этими слоями свою настоящую сущность, свое живое ядро, свою личность – это то, что благодаря этому упражнению Вам постепенно, шаг за шагом удастся сделать. Необходимо чтобы во время выполнения этого упражнения Вас не отвлекали.

«Кто я?»

Шаг 1. В тетрадке на первой страничке напишите вопрос-заголовок «Кто я?». Теперь поставьте время и запишите предельно честный ответ. Отбросьте мнение окружающих или что говорят о Вас родные, запишите именно то, как думаете Вы.

Этот шаг можно делать по несколько раз в день или ежедневно, каждый раз проставляя дату и отвечая откровенно: «Кто Вы, по Вашему мнению?».

Шаг 2. Удобно сядьте и закройте глаза. Задайте себе этот же вопрос и представьте ответ в виде образа. Не корректируйте его и не рассуждайте, а уловите именно тот образ, который возник у Вас сразу же после вопроса.

Открыв глаза сразу же опишите это возникший образ, вспомните, какие чувства Вы испытали, увидев его и что этот образ значит для Вас.

Шаг 3. Встаньте в середину комнаты и закройте глаза. Задайте себе тот же вопрос и прочувствуйте те движения, который начнет делать Ваше тело. Не контролируйте их, не мешайте, не вносите корректировки, а доверьтесь телу.

Обязательно запомните эти движения, ведь именно таким образом оно отвечает на поставленный вопрос.

Упражнение «Что я хочу?»

Цель упражнения понять свои желания Инструкция: 1.

Вспомните и запишите 25 ваших любимых занятий
(пускать мыльные пузыри; рисовать; печь печенье;
водить машину; плавать; танцевать....)

2. Что из этого списка Вам по-настоящему доставляло
удовольствие в раннем детстве?

3. Что из этого списка Вам по-настоящему доставляет
удовольствие сейчас? Когда последний раз вы позволили
себе заняться чем-то из перечисленного вами?

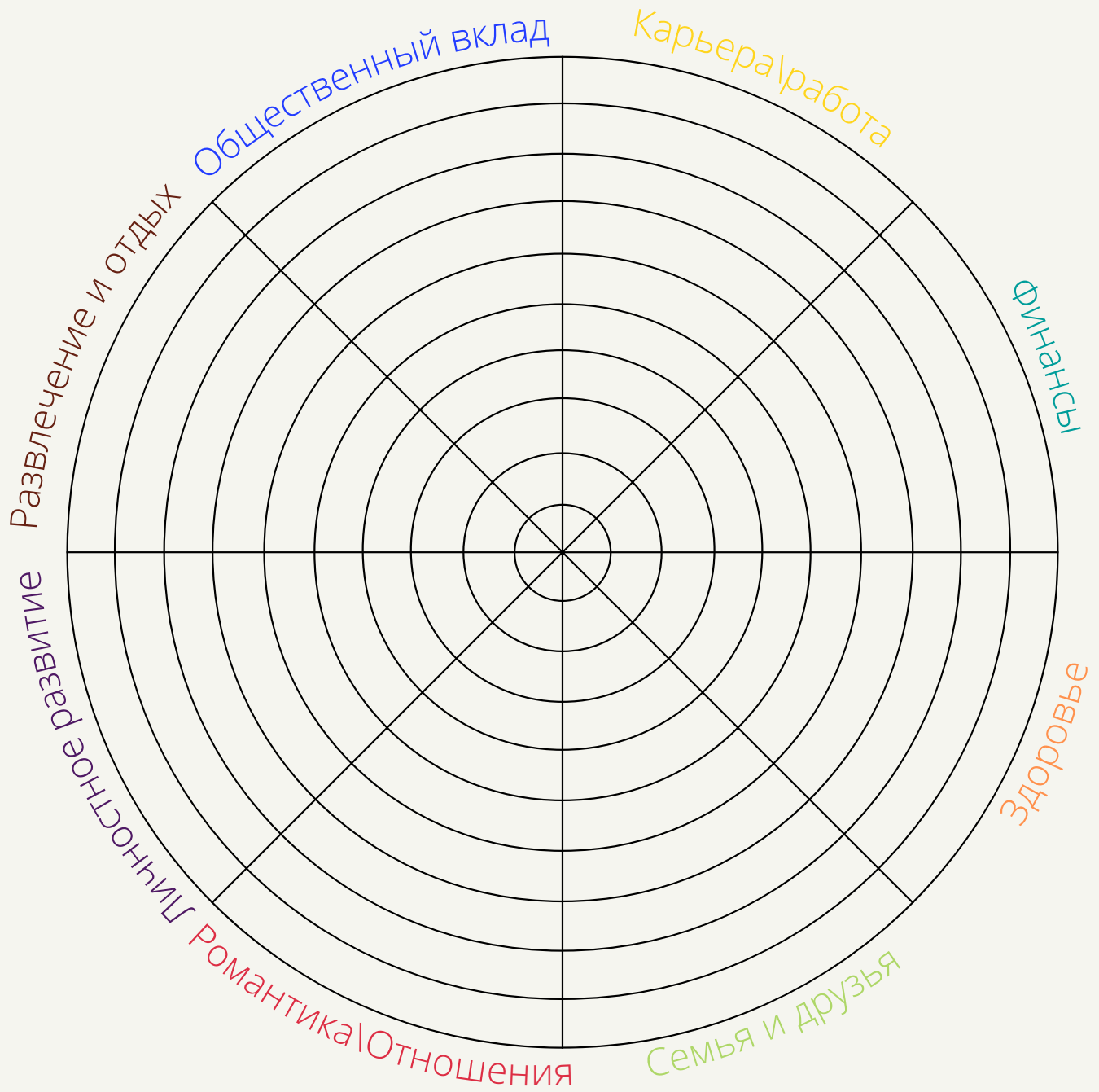
КОЛЕСО БАЛАНСА

Часто так бывает, что человека что-то не устраивает в своей жизни, нет энергии, постоянная усталость, недовольство собой. Но, что именно не так, не понятно...
Причин может быть множество...

Чтобы помочь себе разобраться, в чем же дело, можно использовать простую, но очень показательную технику.

1. Оцените удовлетворенность своей жизнью в каждой сфере по шкале от 1-10.
 2. Посмотрите на своё колесо, обратите на внимание на те сферы, которые ближе к нулю. Изменения, в каких сегментах, по-вашему, наиболее положительно отразятся на вашей жизни? Когда изменения произойдут, как будет выглядеть ваше «колесо жизни», отметьте пунктиром желаемые значения.
 3. Пропишите к выбранным сферам по три конкретных действия, которые вы осуществите уже в ближайшее время. (день, неделю, месяц) Например: Я встречу с друзьями на этой неделе, возьму небольшой отпуск; схожу к врачу в пятницу и т.п.
-

КОЛЕСО БАЛАНСА



Диалог с самим собой с целью экстренной самопомощи

Главная цель диалога – срочно помочь себе снять возникший телесный эмоциональный дискомфорт. Упражнение нужно делать уединенно, чтобы не мешали.

Шаг 1. Закройте глаза и представьте перед собой зеркало, а в нем Ваше отображение. Присмотритесь: как Вы выглядите в момент наступившего дискомфорта, как это отражается на выражении Вашего лица, на осанке.

Шаг 2. Сконцентрируйтесь на физических ощущениях и найдите места, где именно испытываются неуютные ощущения.

Шаг 3. Суть следующего шага заключается в следующем: Вы должны сами себе (т.е. воображаемому собеседнику, своему отображению) сказать все те слова, которые, по Вашему мнению, успокоят Вас в данной ситуации, ободрят, остановят навязчивую тревогу, самосожаление, самобичевание, самообвинения и восстановит Ваше самоуважение и достоинство. Вложите в эти слова столько эмоциональности и чувств, сколько, по Вашему мнению, нужно будет для достижения поставленной цели. Ваш воображаемый «зеркальный» собеседник будет реагировать на Ваши слова и его ответная реакция станет Вам сигналом – попали ли Ваши слова в цель или они были произнесены впустую.

Диалог с самим собой с целью экстренной самопомощи

Шаг 4. Переключитесь на свои физические ощущения. Если слова дошли до цели, то физические страдания будут утихать и дискомфорт со временем исчезнет. Если же этого не произошло, повторите шаг 3 еще раз.

При необходимости данное упражнение можно повторять несколько раз, главное – это заставить стихнуть физическому эмоциональному дискомфорту – это и есть срочная мгновенная экстренная самопомощь.

В этом году я обязательно

Цена моего обещания

начну _____

откажусь _____

съезжу _____

сделаю _____

заведу

привычку _____

куплю _____

съем _____

посмотрю _____

прочитаю _____

буду _____

познакомлюсь _____

прощу _____

Дата:

Подпись:

Список СТОП ФРАЗ, для вежливого отстаивания своих личных ГРАНИЦ

Мне это не подходит.

Прекрати, пожалуйста, это делать.

Я не позволю разговаривать со мной таким тоном.

Предупреждаю, что не потерплю подобного отношения к себе .

Я не хочу продолжать разговор, общение.

Спасибо не надо.

Я сам решу.

Я лучше знаю, что мне нужно.

Не вижу предмета для обсуждения.

Я не готова это обсуждать сейчас.

Это не моё.

У меня нет сейчас такой потребности.

Для меня это сейчас не важно (не самое главное).

Я могу без этого обойтись.

Спасибо, я разберусь сама.

Я буду сама выбирать то, что мне нужно.

Я имею право на островок безопасности.

Меня не устраивает то, что сейчас происходит.

Я вынуждена взять таймаут в общении, чтобы обдумать свою реакцию на твои слова.

Я не хочу затрагивать эту тему.

Список СТОП ФРАЗ, для вежливого отстаивания своих личных ГРАНИЦ

Это слишком личное.

Я не буду обсуждать это здесь и сейчас.

Я не позволяю тебе так поступать со мной / так со мной разговаривать.

Если для тебя важны наши отношения, уважай мои границы / моё мнение / мою позицию / мои слова.

То, что ты говоришь сейчас, причиняет мне дискомфорт.

Мне не нравится то, что ты сейчас говоришь.

Это неуважение ко мне.

Со мной нельзя так разговаривать / так поступать.

Формат общения, который ты выбрал (а) сегодня, мне не подходит.

Я не могу допустить такое небрежное / грубое отношение к себе.

Если ты продолжишь, я не смогу составить тебе компанию сегодня.

Я не могу позволить себе общаться с теми, кто не уважает меня и не ценит наши отношения.

Извини, я вынуждена уйти / положить трубку / закончить разговор.

Я не готова продолжать разговор в таком ключе.

То, что ты сейчас говоришь и как поступаешь, откликается во мне неприятием / раздражением / гневом / обидой.

Список СТОП ФРАЗ, для вежливого отстаивания своих личных ГРАНИЦ

Остановись, пожалуйста.

Я не принимаю твои слова.

Я не принимаю форму, которую ты выбрал (а) для проявления своей заботы / своего участия / своей заинтересованности.

Нет таких отношений, ради которых я готова терпеть ...
(например, нарушение своих границ).

Своими словами ты ставишь наши отношения под удар.

Универсальная техника решения проблем.

Когда мы сталкиваемся с любой проблемой, то можем реагировать на подобную встречу по-разному. Первый вариант – начать страдать, печалиться и чувствовать свою полную беспомощность что-либо изменить. Второй вариант – увидеть в проблеме возможности для роста и развития и реализовать их. Предлагаемая техника представляет собой путешествие по трем комнатам, в каждой из которых будет что-то происходить с Проблемой (наличие которой предполагается обязательным, иначе путешествие не будет иметь особого эффекта).

Представьте, что Вы подходите к некоей двери, на которой видите необычную табличку. На ней написано:

Комната №1 «Страданий». Итак, добро пожаловать в Комнату Страданий! Заходите и располагайтесь как Вам удобно. Надеюсь, Вы не забыли захватить с собой свою Проблему, которая Вас так мучает и беспокоит. Без нее Вам здесь нечего делать, так как это прекрасное место для того, чтобы рассказать о том, как Вам плохо.

Сейчас у Вас есть уникальная возможность пожаловаться как следует. Вы ведь не заслужили всего этого ужаса? Вы продолжаете повторять немой вопрос «за что мне это?»

Универсальная техника решения проблем.

Прекрасно! Жалуйтесь на жизнь, на других, на судьбу, на обстоятельства, на невнимательного мужа, на истеричную жену, на начальника-самодура, на вредных детей, на ситуацию в мире. Повторяю, это уникальная возможность сделать все это в данной комнате, потому в других комнатах делать это строго запрещено. Теперь смело начинайте обвинять всех, на кого и на что вы только что жаловались. Они виноваты в том, что вам так плохо.

Вашей вины в этом нет ни капельки. Обвиняйте всех их, только с единственным условием, то делать это можно только лишь в Комнате Страданий, и больше нигде!

Если же вы вдоволь нажаловались и наобвинялись, то теперь самое время вспомнить все оправдания того неприятного положения, в котором вы сейчас находитесь. Конечно же у вас есть уважительные причины: и родители не так воспитали, и времени вечно не хватает, и не везет по полной («везет же вообще дуракам»), и цены непомерно выросли, и здоровье со всем этим стрессом уже не то... И снова важное условие: оправдываться можно лишь в этой комнате, дальше этого делать ни в коем случае будет нельзя!

Универсальная техника решения проблем.

После того, как вы «отвели душу» и полностью рассказали обо всех своих злоключениях, вы понимаете, что готовы двигаться дальше. Пройдя в другой конец комнаты, вы видите еще одну дверь – выход. И только вы собрались ее распахнуть, как перед ней появляется грозный страж, который задает Вам три вопроса:

1. Вам жалко себя?
2. Есть ли виновные в вашей Проблеме?
3. Есть ли уважительные причины того, что у вас появилась эта Проблема?

После его слов весь ваш рассказ о Проблеме как бы материализуется и превращается в большую стенгазету с фотографиями и надписями, которые посвящаются исключительно вам, вашему состоянию, поведению и всем мыслям, связанным с Проблемой. В центре стенгазеты – ваше фото в самом неприглядном виде, отражающее проблемное состояние. Вокруг написаны слова, которыми вы описывали Проблему, разными шрифтами и цветами для наглядности.

Внимательно посмотрев на стенгазету, вы теперь должны ответить на три вопроса, заданные стражем. Если ваш ответ на все из них «нет», то дверь выхода откроется. Всю жалость к себе, обвинения и оправдания вы должны оставить здесь, в Комнате Страданий.

Универсальная техника решения проблем.

В руках у стража появляются две таблички: «Я - Жертва» и «Я – Автор своей жизни». Если вы не ответили на все вопросы «нет», то он торжественно вручает первую и отправляет назад в Комнату Страданий. И лишь только после того, как вы, скрепя сердцем, перестаете себя жалеть и говорить «за что мне это?», прекращаете искать виноватых и признаете, что есть лишь ответственные, причем главный из них – это вы, а все уважительные причины буквально «высосаны из пальца», дверь выхода открывается.

Вы выходите с довольным видом, потому что прошли испытание стража с табличкой «Я – Автор своей жизни» в одной руке и со свернутой в рулон стенгазетой в другой. Теперь вы попадаете в следующее пространство, а именно: Комната №2 «Мастерская».

В центре комнаты вы видите большую доску, на которую прикрепляете стенгазету. Сейчас ваша задача – перерисовать или вообще убрать все, что в ней не нравится. Первым делом вы отклеиваете свое фото в неприглядном виде. На освободившемся месте в центре стенгазеты вы гордо размещаете новое фото себя, который улыбается, полон сил и решимости, потому что он только что решил свою Проблему.

Универсальная техника решения проблем.

Найдя взглядом мусорное ведро на полу, вы собираетесь выбросить в него свое неудачное фото, которое отклеили. Однако в этот момент открывается дверь и входит страж из предыдущей комнаты, который задавал вам три проверочных вопроса. Он сообщает, что в Мастерской нельзя ничего выбрасывать просто так, можно лишь, во-первых, найти для этого замену, а во-вторых, отнести ненужный фрагмент стенгазеты обратно в Комнату Страданий.

Вы послушно относите свое неприглядное фото в предыдущую комнату, затем возвращаетесь, чувствуя значительное облегчение. Аналогичным способом вы переделываете всю стенгазету, заменяя каждый ее фрагмент на нечто более позитивное и жизнеутверждающее и относя все старые части в Комнату Страданий. Теперь стенгазета представляет собой настоящий шедевр, который нравится вам все больше и больше. Вы никак не можете налюбоваться этой картиной и продолжаете заменять и убирать неприглядные фрагменты. Как только вы почувствуете, что «достаточно», то есть нечего больше убирать, вы увидите, как появится дверь выхода из Мастерской в следующую комнату.

Универсальная техника решения проблем.

Забрав исправленную и гораздо более симпатичную стенгазету, вы проходите в дверь выхода и попадаете в новое место: Комната №3 «Возможностей».

Переступив порог входной двери, вы оказываетесь в светлом круге, на котором написано: «Настоящее». Вы замечаете, как из этого круга выходит множество стрелочек и уходит куда-то вперед, там, где находится ваше будущее.

Каждая из этих стрелочек представляет собой вариант развития событий. Одни стрелочки прямые, другие немного изгибаются, есть и такие, которые сильно петляют. Вы понимаете, что возможностей развития событий множество. Теперь вы берете исправленную стенгазету и подбрасываете ее высоко высоко вперед и вверх.

Она плавно приземляется где-то впереди в пространстве перед вами, заняв определенную точку в будущем. Вы с удивлением понимаете, что из множества стрелочек, выходящих из круга «Настоящего» нашлось не одна, а несколько, которые соединяют настоящее со стенгазетой желательного будущего.

Универсальная техника решения проблем.

Неизвестно, по какому пути вы в конечном итоге пойдете, однако вы понимаете, что в бесконечном пространстве возможностей он существует, причем в нескольких вариантах. Остается только произнести вслух еще раз надпись на табличке, полученной от стража: «Я – Автор своей жизни» и мысленно сделать первый шаг на путь к цели, обозначенной на исправленной стенгазете.

Заключение

В завершение хочу еще раз хочу обратить Ваше внимание, что выполнение техник не является психотерапией!

Не ждите быстрых результатов, лишь при регулярном выполнении можно увидеть изменения.

Желаю Вам удачи в использовании WORK BOOK С уважением, Елена Куперштейн.

В приложение к этой тетради прилагаю замечательную технику по написанию целей на 2022 год. Уверена она поможет вам, как помогла десяткам моих пациентов.
