



A decorative border composed of various leaves and butterflies in shades of gray, framing the central text.

О Л Ь Г А Б Е Р Г

Путешествие к центру Себя

книга-тренинг
по самопознанию

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.923.2

ББК 88.52

Б48

Берг, Ольга Федоровна.

Б48 Путешествие к центру себя : книга-тренинг по самопознанию / Ольга Берг. — Москва : Эксмо, 2022. — 208 с.

ISBN 978-5-04-164549-6

Чаще всего мы воспринимаем себя через призму других людей — семьи, друзей, коллег. И так просто потеряться в этом потоке. Ольга Берг помогла уже сотням девушек обрести себя и проработать их внутренние зажимы. В этой книге она собрала свой многолетний опыт психолога и создала систему, которая поможет по-настоящему узнать себя. Эта система включает несколько областей: родительско-детские отношения, роль в социуме, чувства и эмоции, а также принятие своего тела. Эта книга-тренинг — увлекательное путешествие к самому центру себя.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

© Берг О.Ф., текст, 2022

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-164549-6



Оглавление

А ТЫ ЗНАКОМА С СОБОЙ?	7
Часть 1. ВЗГЛЯД В ПРОШЛОЕ	15
Глава 1. ВСЕ МЫ РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА	17
Глава 2. ТЫ И ОТЕЦ	28
Глава 3. ТЫ И МАТЬ	53
Глава 4. ТЫ И ОБЩЕСТВО	77
Глава 5. ОГЛЯНИСЬ НАЗАД В ПОСЛЕДНИЙ РАЗ	90
Часть 2. СТУПЕНЬКИ ПИРАМИДЫ ТВОЕЙ ЛИЧНОСТИ ...	93
Глава 1. ОСНОВА ПИРАМИДЫ – ЧУВСТВА	95
Глава 2. ВТОРАЯ СТУПЕНЬКА ПИРАМИДЫ – МЫСЛИ	128
Глава 3. ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬКА ПИРАМИДЫ – ТЕЛО	148
Часть 3. ЗАГЛЯНИ В БУДУЩЕЕ	173
Глава 1. ТЫ УЖЕ ХОРОШАЯ	175
Глава 2. ПРИМИ СВОЮ ТЕНЬ	183
Глава 3. ТЫ ТОЧНО ДОСТОЙНА ЛУЧШЕГО	190
Глава 4. ПОСМОТРИ НА СЕБЯ НОВЫМ ВЗГЛЯДОМ	194
ПОМНИ: ТЫ БЕСЦЕННАЯ!	203



А ТЫ ЗНАКОМА С СОБОЙ?

Если хочешь быть уникальной, ты должна быть не похожей ни на кого.

Коко Шанель

7

Можешь ли ты допустить, что сейчас заблуждаешься насчет себя? Даже если думаешь, что знаешь основные свои достоинства и недостатки, загляни в себя глубже, и обнаружишь, что я права. Знаешь, почему? Потому что твое представление о себе основано на взглядах родителей, на мнениях одноклассников и друзей, на суждениях супруга, на оценках коллег. Но истинную себя ты не знаешь.

И это не зависит от твоего возраста, количества детей, статуса или дохода. Просто тебя не научили видеть себя настоящую. Тебе не показали, что самый главный человек в твоей жизни — ты сама. Получается, что ты знаешь о других больше, чем о самой себе. Но настало время это исправить.

Приготовь, пожалуйста, общую тетрадь потолще и ручку — они понадобятся тебе, чтобы выполнять задания. Потому что перед тобой не просто мотивирующая книга о саморазвитии и любви к себе. Ты держишь в руках полноценную книгу-тренинг, в которой теория тесно переплетается с практикой. Я буду давать много заданий, которые потребуют твоего внимания и времени. И, если ты будешь планомерно выполнять их, заметишь положительные изменения уже после первой части книги.

Впереди тебя ждет много интересных открытий и неприятных осознаний. Но не переживай, ты точно справишься с ними. Во-первых, потому что ты уже сделала первый шаг — начала читать. А во-вторых, потому что я буду рядом с тобой. Буду верить в тебя и поддерживать, чтобы помочь пройти весь путь до конца.

И прямо сейчас тебя уже ждет самое первое, легкое задание. Надеюсь, ты успела найти подходящую тетрадь. Позже можешь украсить обложку наклейками или рисунками, а пока открой ее и на первой странице, отступив несколько строчек сверху, запиши свое имя. Затем выше напиши его в обратном порядке.

Посмотри на верхнее слово: можешь увидеть в нем себя? В этом слове отражена твоя суть? Или хотя бы одно свойство характера?

Понимаешь, тебя так часто критиковали, отвергали, да и теперь высказывают недовольство тобой или твоими действиями, что ты уже привыкла замечать только минусы. А когда привыкаешь смотреться в искаженное зеркало, в отражении показывается только ужасный, недостойный человек. Так рождаются комплексы и чувство неполноценности. Так проходит жизнь не с настоящим именем, а с той, вывернутой, копией.

И ты судорожно ищешь способ измениться, стать сильной, успешной, красивой, реализованной. А ведь в каждом от рождения уже есть много прекрасного и светлого. Просто ты этого не замечаешь. Или замечаешь в родственниках, подругах и коллегах, но не в себе.

Если ты открыла эту книгу, значит, давно ищешь ответы на вопросы: кто я? Как и куда мне двигаться по жизни? Пришло время познакомиться с собой. С собой настоящей. И именно этим мы будем заниматься на протяжении всего пути чтения — исследовать себя, узнавать и учиться любить.

В классической психологии есть понятия «истинное и ложное Я». Если вернуться к странице в тетради, где ты записывала имена: «ложное Я» — это верхний набор букв, который словом-то не назовешь, а «истинное Я» — твое имя. Нередко «ложное Я» формирует жизнь человека, но оно не истина в последней инстанции.



ТВОЯ ЗАДАЧА – ПОЗНАТЬ
НАСТОЯЩУЮ СЕБЯ. НЕ СДЕЛАТЬ
ИЗ СЕБЯ ДРУГУЮ ЛИЧНОСТЬ,
ПЕРЕКРОИВ И ПЕРЕШИВ
ЗАНОВО, А ОТКРЫТЬ
ТЕ КАЧЕСТВА, ЧУВСТВА,
НАВЫКИ, УМЕНИЯ, КОТОРЫЕ
СЕЙЧАС НЕ ОСОЗНАЕШЬ.



Они скрыты, но они в тебе точно есть. И именно в них твоя сила, потенциал и ресурс.

Только вдумайся: почти 8 миллиардов человек живет на Земле и абсолютно у каждого — особый набор генов. Твои отпечатки пальцев уникальны, форма твоих ушей уникальна, и даже твои чувства уникальны, понимаешь?

Как чувствуешь ты — не чувствует больше никто. Как видишь мир ты — не видит больше никто. И как выглядишь ты — никто другой на планете не выглядит. И это так здорово!

Сейчас неповторимости личности уделяется мало внимания в обществе. Нас агитируют следовать эталонным образцам. Быть успешными, красивыми, богатыми, вписанными в общепринятый стандарт. И многие люди тратят всю жизнь на достижение идеальности, сталкиваясь на этом пути с разочарованием, болью, грустью, отчаянием и тревогой. Они приходят к пониманию, что, как бы ни старались, все равно не соответствуют образцу.

А истина проста: самый короткий путь к идеалу — это раскрытие собственной уникальности.

Каждый день я провожу психологические сессии с людьми, веду курсы личностного роста, об-

учаю коллег. И каждый клиент для меня — словно новая книга, которая никогда и нигде больше не повторится. Вот почему не устаю говорить каждому: «Ты единственный», «Ты уникальная», «Ты особенный», «Ты неповторимая».

Попробуй сейчас сказать эти слова вслух себе. Назови себя по имени и скажи: «Маша, ты уникальная!» или «Аня, ты бесценная!» Если нужно, повтори это несколько раз. Пока не почувствуешь, что ты в этом мире такая одна. Такая уникальная, такая особенная.



НА ЭТОЙ ПЛАНЕТЕ НЕТ НИКОГО
БОЛЬШЕ С ТВОИМ ХАРАКТЕРОМ,
ТВОЕЙ ВНЕШНОСТЬЮ,
ТВОЕЙ МИМИКОЙ, ТВОИМ
ВОСПРИЯТИЕМ. КАК ЭТО
ПОТЯСАЮЩЕ! ПОЧУВСТВУЙ,
КАК ЭТО ЗДОРОВО –
БЫТЬ НЕПОВТОРИМОЙ,
ЕДИНСТВЕННОЙ.



Далее я объясню, почему ты привыкла относиться к себе критически. Покажу, почему ты собой недовольна. Ты увидишь, откуда растут корни у страхов и переживаний. Поймешь, как повлияли на тебя родители и ближайшее окружение. И, самое главное, я покажу, как все исправить, как перестать жить под вывернутым именем и с искаженным отражением.

Книга построена по принципу разработанной мной пирамиды личности. В ней отражена вся суть и красота человеческой жизни. Мы подробно поговорим о твоём теле, твоих мыслях и чувствах. Именно эти три плоскости важно изучить с разных сторон для целостного понимания уникальности.

По ходу чтения не просто воспринимай информацию, обязательно выполняй в тетради задания. И постарайся замечать, наблюдать, какими ощущениями в теле или какими эмоциями откликается каждое мое слово, каждая мысль. Ведь мы по-настоящему живы только тогда, когда чувствуем.

Чувства непрерывно живут в нашем теле. Можешь ли прямо сейчас выразить, насколько комфортно со мной? Что чувствуешь, читая эти строки?

Если поймала отклик — хорошо. А если нет — не расстраивайся. Значит, в твоей жизни был момент, когда ты потеряла связь с собой. Не переживай, я обязательно помогу наладить этот контакт. Чтобы ты полюбила себя такой, какая есть. И захотела изучать себя глубже, с каждым днем влюбляясь в себя все больше.

Читай медленно, вдумчиво, глубоко. Переживай каждый этап и каждую мысль. Тут не нужна спешка. Здесь не имеет значения результат, хотя и его ты тоже получишь. Куда важнее погрузиться в процесс. Процесс познания себя, раскрытия всех сторон своей личности и потенциала. Запомни: он безграничен.

Если сейчас ты потеряла веру в себя, разочарована и опускаешь руки, значит многого не знаешь о себе. Не чувствуешь силу, не видишь достоинств, не используешь собственные ресурсы.

Настало время их ощутить, узнать и начать использовать в жизни. Здесь, в этом мире, тебе рады. Тебе дали место, чтобы ты сияла.

Начинай!

ЧАСТЬ

1



Взгляд
в прошлое

