

# Содержание

<i>Об авторе</i> .....	4	<b>Часть 4. Противники</b> .....	121
<i>С чего все началось</i> .....	6	Мои страхи .....	127
<i>Что такое рефлексия</i> .....	9	Внутренние барьеры .....	128
<i>Как правильно рефлексировать</i> .....	10	Мои внутренние критики .....	130
<i>Не жизнь, а сказка</i> .....	12	Форс-мажоры .....	132
<i>Напиши свою историю</i> .....	15	Вот паразиты! .....	133
<i>А зачем?</i> .....	18	Вымышленные противники .....	135
<i>Для кого этот дневник</i> .....	19	<b>Часть 5. Поворотный момент</b> .....	137
<b>Часть 1. Я — главная героиня</b> <b>своей жизни</b> .....	21	А что, если нет? .....	140
Мир, который меня окружает .....	48	Кем я не хочу быть .....	142
<b>Часть 2. Испытание</b> .....	57	Чего я не хочу? .....	144
Я хочу... ..	68	<b>Часть 6. Мои инсайты</b> .....	147
Дурацкие мечты .....	70	На самом деле я... ..	150
<b>Часть 3. Помощники</b> .....	77	В глубине души я... ..	151
Внутренние ресурсы .....	81	Я могу ценить и уважать себя за то, что... ..	152
Моя личность — мой ресурс .....	82	Мне стоит попробовать... ..	153
Опыт и навыки .....	86	Какие еще озарения у меня случились? .....	154
Ценности .....	88	<b>Часть 7. Главная битва</b> .....	157
Копая в поисках смыслов .....	93	Мои приоритеты .....	158
Верю не верю .....	98	<b>Часть 8. Финал</b> .....	167
Приумножай внутренние ресурсы . . .	100	Вдохновляющее письмо себе .....	178
Помощь профессионалов .....	108	Вольная рефлексия .....	182
Семья как ресурс .....	112	<i>Послесловие</i> .....	188
Материальные ресурсы .....	114	<i>Благодарности</i> .....	190
Ресурс времени .....	115		
Путешествия окрыляют. Или нет . . .	116		
Выводы по ресурсам .....	118		

## 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 всея 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, запинается. 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 подружке 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.

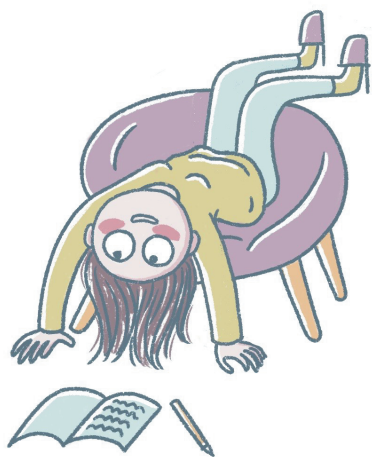
# Как правильно рефлексировать

## 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 рефлексуют, а потому что подписчики моего блога в основном девушки. Я посвящаю эту книгу всем своим рефлексующим 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 твое 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



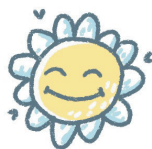
УТОЧКА  
БЕЗ СИЛ



ЖЕНЩИНА  
НА ГРАНИ  
НЕРВНОГО СРЫВА



ТРЕВОЖНАЯ  
ЗЯЯ



НЕЖНЫЙ  
ЦВЕТОЧЕК



ДОВОЛЬНАЯ  
МАТРЕШКА



СЛОЖНАЯ  
МАТЕРИЯ

(НУЖНО ОБВЕСТИ)

*На первый взгляд я...*

.....

.....

.....

.....

.....

*Но на самом деле я...*

.....

.....

.....

.....

.....

*А вообще, я бы хотела быть...*

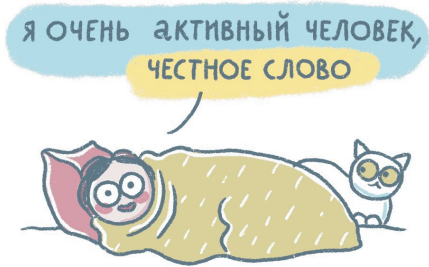
.....

.....

.....

.....

.....



*Расскажи о своем характере, будто ты описываешь  
постороннего человека.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Это мне в себе нравится:

А это не очень:

⊕ .....

⊖ .....

⊕ .....

⊖ .....

⊕ .....

⊖ .....

⊕ .....

⊖ .....

⊕ .....

⊖ .....

⊕ .....

⊖ .....

⊕ .....

⊖ .....

⊕ .....

⊖ .....

⊕ .....

⊖ .....

⊕ .....

⊖ .....

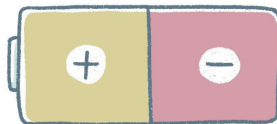
⊕ .....

⊖ .....

⊕ .....

⊖ .....

Ого!



да я заряженная батарейка!

Я — человек, который...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

... УМЕЕТ СПРАВЛЯТЬСЯ  
СО СВОИМИ ДЕЛАМИ  
И СОХРАНЯТЬ САМООБЛАДАНИЕ





*Какие события стали главными жизненными уроками и сформировали твой характер?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Вспомни и опиши момент  
наивысшего подъема  
в жизни.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

как классно жить!



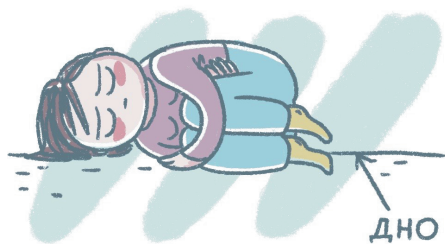
А когда и почему был самый тяжелый период?

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

*Опиши периоды стабильности в жизни.*

*Что им способствовало?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**ОГО!  
У МЕНЯ ВСЕ ОТЛИЧНО  
УЖЕ ДВА ЧАСА!**





Часто наши эмоции, чувства и состояния мы склонны воспринимать как проблему. Но испытывать и радость, и грусть, и гнев, и сотни других переживаний — это суть жизни. Чтобы внутреннее состояние не было невыносимым, важно осознавать свои любимые и нелюбимые проявления.

Подчеркни чувства, которые ты испытываешь часто, и эмоции, которые чаще всего проявляешь. Обведи те состояния, что хотела бы добавить в свою жизнь.

- |                     |                     |                     |
|---------------------|---------------------|---------------------|
| ● апатия            | ● ОПУСТОШЕННОСТЬ    | ● СТЫД              |
| ● БЕСПОМОЩНОСТЬ     | ● ОСТОЛБЕНЕНИЕ      | ● СЧАСТЬЕ           |
| ● БЛАЖЕНСТВО        | ● ОТЧУЖДЕННОСТЬ     | ● Тоска             |
| ● БОЛЬ              | ● ПОДАВЛЕННОСТЬ     | ● ТРЕВОЖНОСТЬ       |
| ● ВИНА              | ● ПОКИНУТОСТЬ       | ● ТРИУМФ            |
| ● ВОЗБУЖДЕННОСТЬ    | ● ПОМЕШАТЕЛЬНОСТЬ   | ● ТЯЖЕСТЬ           |
| ● ВОЛНЕНИЕ          | ● ПОРАЖЕНИЕ         | ● УВЕРЕННОСТЬ       |
| ● ВОСХИЩЕНИЕ        | ● ПОТРЯСЕНИЕ        | ● УДИВЛЕНИЕ         |
| ● ВСПЫЛЧИВОСТЬ      | ● РАДОСТЬ           | ● УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ |
| ● ГОРДОСТЬ          | ● РАЗОЧАРОВАНИЕ     | ● УДОВОЛЬСТВИЕ      |
| ● ДЕРЗОСТЬ          | ● РАНИМОСТЬ         | ● УДРУЧЕННОСТЬ      |
| ● ДУХ СОПЕРНИЧЕСТВА | ● РАССТРОЙСТВО      | ● УКОРЫ СОВЕСТИ     |
| ● ЗАСТЕНЧИВОСТЬ     | ● РЕШИМОСТЬ         | ● УМИЛЕНИЕ          |
| ● ИЗУМЛЕНИЕ         | ● САМОДОВОЛЬСТВО    | ● УНИЖЕННОСТЬ       |
| ● ИСТОЩЕНИЕ         | ● СЕНТИМЕНТАЛЬНОСТЬ | ● УПАДОК СИЛ        |
| ● МЕЧТАТЕЛЬНОСТЬ    | ● СКОРБЬ            | ● УСТАЛОСТЬ         |
| ● НЕЛОВКОСТЬ        | ● СКУКА             | ● УЩЕМЛЕННОСТЬ      |
| ● НЕЛЮДИМОСТЬ       | ● СЛАБОСТЬ          | ● хандра            |
| ● НЕТЕРПЕНИЕ        | ● СМУЩЕНИЕ          | ● ШОК               |
| ● НЕУДОБСТВО        | ● СОЖАЛЕНИЕ         | ● ЭЙФОРИЯ           |
| ● ОПТИМИЗМ          | ● СТРАСТЬ           | ● ЭНТУЗИАЗМ         |

Замечать и осознавать свои эмоции важно. Проговаривая, что именно чувствуешь, ты можешь лучше понять, что с тобой происходит. Даже если эмоция тебе не нравится, со временем ты наберешься сил и опыта, чтобы прожить ее.

*Перечисли или опиши свои способы проживать сильные эмоции.*

.....

.....

.....

.....

.....

**КАК Я ОБЫЧНО СПРАВЛЯЮСЬ  
С СИЛЬНЫМИ ЭМОЦИЯМИ**



КРИЧУ



ПЕРЕКЛЮ-  
ЧАЮСЬ



ДЫШУ



ЗАЕДАЮ



ГУЛЯЮ



ДРУГОЕ

.....

.....

.....

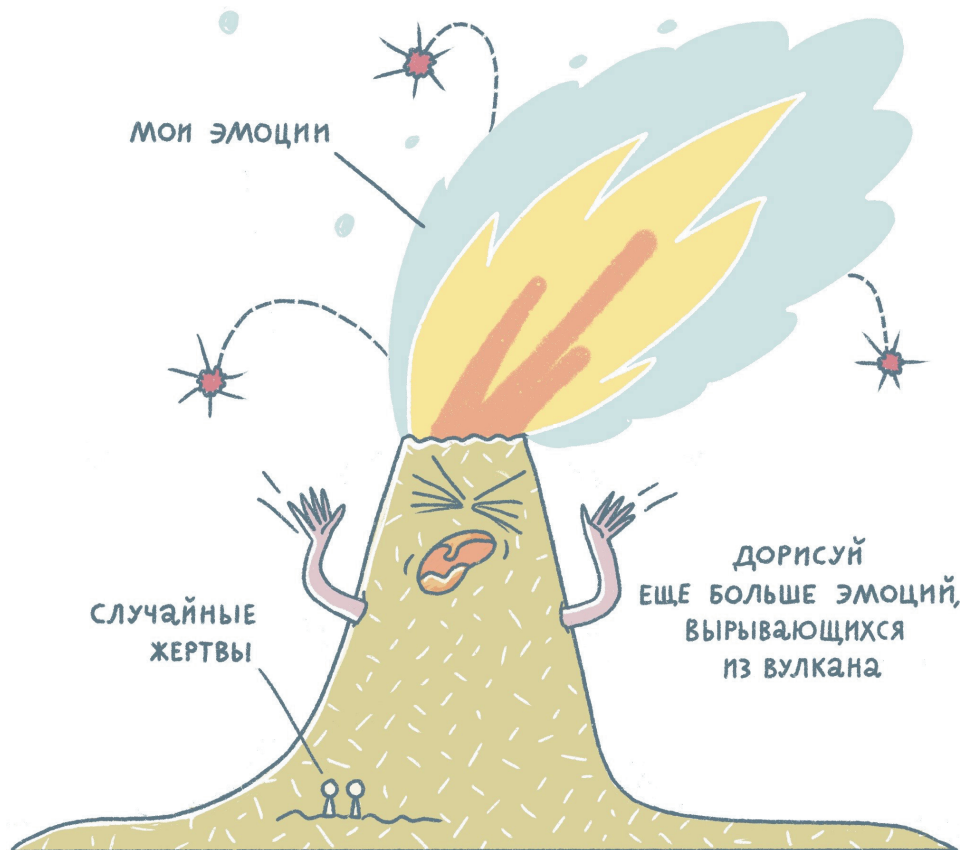
.....

.....

.....

.....

.....



Порой ты чувствуешь, что эмоции разрывают тебя. В такие моменты можно даже потерять самоконтроль, а потом мучительно этого стыдиться, злиться или грустить. Если в твоей жизни бывают такие ситуации, их можно отрефлексировать.



БЫЛА У МЕНЯ  
ОДНА СИТУАЦИЯ...

Опиши ситуацию, когда  
эмоции захлестнули тебя.

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

Какое происшествие, слово, действие спровоцировали твою эмоцию?

.....  
.....

Какая эмоция была самой сильной? А какие последовали за ней?

.....  
.....

О какой твоей потребности говорят эти проявления?

.....  
.....

Как бы ты хотела прожить эту ситуацию, если бы она повторилась?

.....  
.....  
.....





И ЕЩЕ ОДНА...

Опиши еще одну ситуацию, когда эмоции захлестнули тебя.

.....  
.....

.....  
.....  
.....

Какое происшествие, слово, действие спровоцировали твою эмоцию?

.....  
.....

Какая эмоция была самой сильной? Какие эмоции последовали за ней?

.....  
.....

О какой твоей потребности говорят эти проявления?

.....  
.....

Как бы ты хотела прожить эту ситуацию, если бы она повторилась?

.....  
.....  
.....