

Галина Турецкая
galinaturetskaya.com

психолог, кандидат наук,
член Профессиональной психотерапевтической лиги

Сила маленьких шагов

Как постепенно и комфортно
изменить свою жизнь к лучшему

 **БОМБОРА**
издательство
Москва 2023



УДК 159.92
ББК 88.52
Т87

Турецкая, Галина Витальевна.

Т87 Сила маленьких шагов. Как постепенно и комфортно изменить свою жизнь к лучшему : ежедневник-тренинг на 100 дней / Галина Турецкая. — Москва : Эксмо, 2023. — 192 с. : ил.

ISBN 978-5-04-161032-6

Галина Турецкая — психолог, кандидат психологических наук, член Профессиональной психотерапевтической лиги, за плечами которой много лет успешной практики и свыше полумиллиона участников различных программ. Она знает, как можно создать спокойное уверенное состояние и через маленькие психологические шаги двигаться к большим позитивным переменам.

Каждую неделю с помощью «умных» вопросов и психологического задания вы сможете вносить изменения в один из ключевых аспектов вашей жизни: отношения, семья, увлечения, здоровье, работа, внешность, доходы и т.д. За 100 дней благодаря силе маленьких шагов вы сможете совершить трансформацию, от которой ваша жизнь станет гораздо ярче.

Ежедневник дополнен рисунками-зентудлами для раскрашивания и снятия стресса, а по QR-кодам можно попасть в онлайн версию с подборкой психологических практик, различными чек-листами, вдохновляющими плакатами.

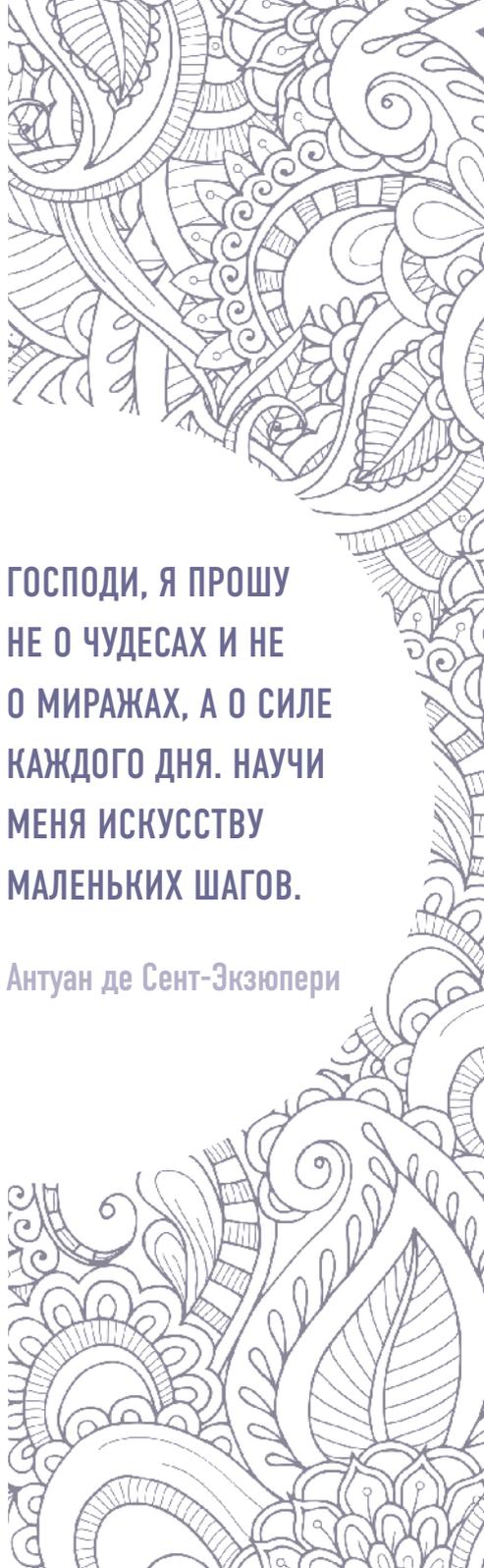
УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-161032-6

© Турецкая Г.В., текст, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

- 5 Введение, или Как пользоваться ежедневником
- 17 Упражнение «Звезда благополучия»
- 26 Неделя 1. Цели
- 40 Неделя 2. Эмоции
- 54 Неделя 3. Деньги
- 68 Неделя 4. Внешность
- 84 Неделя 5. Тело
- 96 Неделя 6. Отношения
- 108 Неделя 7. Работа
- 120 Неделя 8. Увлечения
- 136 Неделя 9. Семья
- 148 Неделя 10. Отдых
- 160 Неделя 11. Личность
- 172 Неделя 12. Предназначение
- 186 Заключение



**ГОСПОДИ, Я ПРОШУ
НЕ О ЧУДЕСАХ И НЕ
О МИРАЖАХ, А О СИЛЕ
КАЖДОГО ДНЯ. НАУЧИ
МЕНЯ ИСКУССТВУ
МАЛЕНЬКИХ ШАГОВ.**

Антуан де Сент-Экзюпери



ДНЕВНИК

ВВЕДЕНИЕ, или КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЕЖЕДНЕВНИКОМ



**Приветствую вас, дорогой друг,
на страницах этого ежедневника!**

Я не знаю, первый ли это ежедневник для вас, или вы хорошо знакомы с ежедневниками в качестве метода саморазвития. На всякий случай расскажу, что за ежедневник вы держите в руках и как им пользоваться.

Танцы на граблях

Начнем с того, что великие люди вели дневники задолго до интернета. И даже до телефона. И даже до электричества. И тогда, и сейчас не у каждого была и есть возможность обратиться к психологу за помощью, чтобы разложить все в голове «по полочкам». Дневник как метод саморефлексии незаменим.

А вот зачем нужна рефлексия?

Дело в том, что прожитые события и переживания не становятся нашим опытом напрямую. Произошли мы от обезьяны, как утверждал Дарвин, или созданы высшей силой, — увы, такая опция в нас не заложена по умолчанию. Именно поэтому возникла фраза «жизнь ничему не учит» — так говорят про человека, который не учится ни на своих, ни на чужих ошибках.

Когда с вами происходит какое-то событие и в ответ на него у вас рождаются некие переживания, кажется, что «вот уж этого я никогда не забуду», «я теперь всегда...» и так далее. Но момент уходит, воспоминания остаются или могут постепенно стираться из памяти, — и независимо от этого многие продолжают «танцы на граблях», потому что не извлекли опыт. Тот самый, который сын ошибок трудных.

Чтобы из переживаний выделить опыт, нужно приложить еще немало усилий, и в этом помогает саморефлексия. Зато опыт у вас уже не отнять. На него можно опираться в принятии решений. Он формирует нашу индивидуальность. Исходя из прошлого опыта, мы во многом формируем будущие события в жизни.

КРОМЕ ТОГО, ВЫПИСЫВАНИЕ НА БУМАГУ — ЭТО САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА.

Она помогает снять внутреннее напряжение, поднять уровень осознанности, а значит, вы будете лучше себя чувствовать и на большее будете способны.

Этот психологический ежедневник не только будет направлять вас по пути саморефлексии, но и поможет сформировать нужное состояние для привлечения «правильных» событий.

В этом нет никакой мистики. Ведь вы наверняка замечали, что позитивные люди реже болеют. В состоянии фокуса вы более продуктивны. А осознание взаимосвязей разных явлений в вашей жизни помогает вам ее менять. Для всего этого в психологическом ежедневнике есть свои инструменты.

Несколько слов об авторе

Меня зовут Галина Турецкая. Я — психолог, кандидат наук, действительный член Профессиональной психотерапевтической лиги. У меня множество регалий, но не они главное. Для себя я считаю главным то, что нашла свое предназначение. Как известно, тот человек, который прошел свою дорогу, может провести по ней других. Так что, если у вас есть запрос на предназначение, возможно, вы не зря держите в руках этот ежедневник!

Свою миссию я нашла в том, чтобы помогать людям избавляться от лишнего.

От лишних переживаний, которые мешают жить, и от лишнего веса, который тоже берется не из лишних калорий, а из психологических программ.

Но этот ежедневник не для подсчета калорий или внедрения здоровых привычек. Он для тех, кто хочет вырасти как личность. Похудательный эффект также возможен: начав регулярно использовать психологический ежедневник, вы заметите, что стали меньше заедать эмоции и сократили количество потребляемой пищи.

Именно снижение веса без диет и тренажеров за счет подсознания является моей основной специализацией в психологии. Я создала единственную программу, которая прошла клиническое тестирование на базе Института питания. Через различные мои программы прошло свыше полумиллиона людей, а общее количество сброшенных килограммов давно перевалило за 50 тонн.

Так что простые на первый взгляд практики, которые вы найдете в самом ежедневнике и в онлайн-дополнении к нему, одобрены опытом сотен тысяч людей.

Ну как, достаточно оснований, чтобы приступить прямо сейчас и прожить 100 дней вместе с психологическим ежедневником?

Тогда поехали!

Почему 100 дней, или Где мы ошиблись с правилом 21 дня

Многие слышали про 21 день на внедрение привычки, но экспериментальные данные, на которых базировался этот вывод, гораздо интереснее. 21 день — это минимальный срок на формирование привычки. Однако привычка привычке рознь. У разных привычек, от которых вы хотите избавиться или, наоборот, хотите их приобрести, разный срок давности, глубина корней и инкубационный период.

Например, для формирования привычки делать записи в ежедневник может быть достаточно 21 дня. А для встраивания важной привычки отслеживать свои эмоции, например, требуется больше времени. В среднем три месяца (12 недель) важно находиться в психологическом контексте, чтобы успеть сформировать здоровые психологические привычки и успеть увидеть результаты их внедрения. Не зря многие психологические программы имеют именно такую продолжительность.

Поэтому несколько дней на разогрев и подготовку, несколько дней на осмысление после и 3 продуктивных месяца между = ваши 100 дней наедине с ежедневником.

Как пользоваться ежедневником

Ежедневник предоставляет вам несколько важных инструментов:

- ✿ диагностика состояния;
- ✿ фокус недели;
- ✿ коучинговые вопросы дня;
- ✿ профилактические меры;
- ✿ зендудлы;
- ✿ медитации и практики в онлайн-приложении к ежедневнику;
- ✿ и кое-что еще.

Диагностика

Начните с диагностики в разделе «Звезда благополучия». В любой момент вы можете вернуться к этому упражнению, чтобы отследить позитивные изменения.

Такая сверка очень полезна, она помогает двигаться вперед. Ведь психологические изменения летучи: если не поймать состояние за хвост, возникает риск его не заметить, проскочив мимо на высокой скорости современной жизни, и тем самым пропустить, а то и обесценить важный опыт.

Далее переходите к основным страницам ежедневника, которые разделены на привычные недели. В каждой неделе — свой фокус.

Фокус недели и вопросы дня

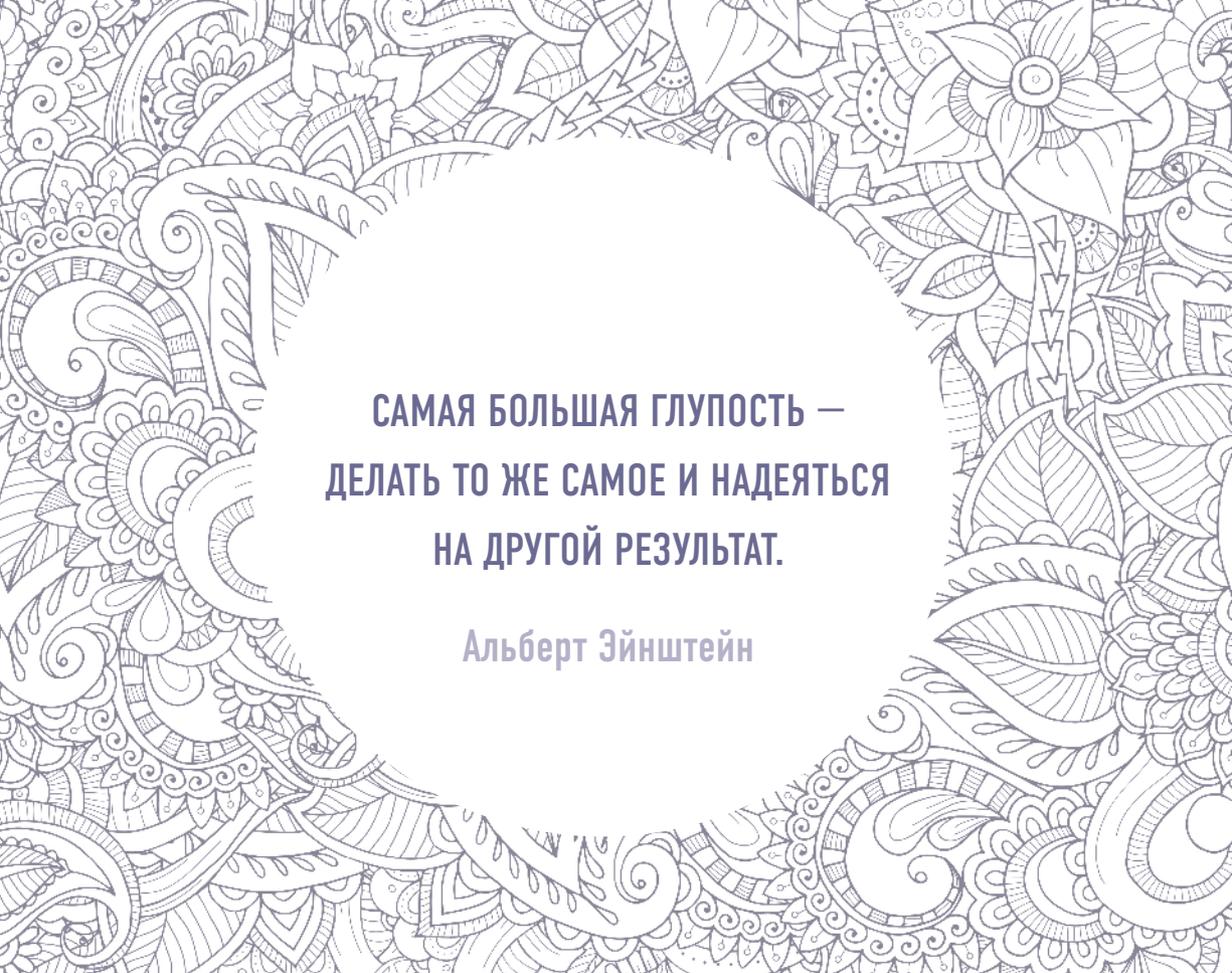
Каждая неделя ежедневника — одна из важных сфер жизни. Не забегайте вперед, чтобы подсмотреть, что ждет вас впереди. Посвящена ли следующая неделя деньгам или любви, работе или отдыху, творчеству или внешности... пусть это будет для вас сюрпризом!

Покажется, что какая-то тема не про вас, не нужна и неактуальна? Побудьте совсем чуть-чуть фаталистом: если эта тема, это задание и эти вопросы для размышлений на неделю сейчас перед вами, возможно, вы извлечете из них что-то важное для себя. Ведь нет предела совершенству!

На каждый день вам дается свой вопрос-разминка для мозга. Разминать мозг — самая полезная в мире практика для здоровья, развития, профилактики преждевременного старения и болезни Альцгеймера.

На каждую неделю есть свое задание. Какие-то из них порадуют, какие-то озадачат, какие-то выведут за рамки привычного. Одно можно сказать совершенно точно: скучно не будет! Выполняя задания (даже если вы не понимаете, для чего они нужны), вы неминуемо развиваетесь, становитесь гибче, увереннее и ближе к желаемым переменам.

Чтобы они случались, нужно их создать, а для этого — совершать новые действия, ведь так?



**САМАЯ БОЛЬШАЯ ГЛУПОСТЬ —
ДЕЛАТЬ ТО ЖЕ САМОЕ И НАДЕЯТЬСЯ
НА ДРУГОЙ РЕЗУЛЬТАТ.**

Альберт Эйнштейн

Размышлять над вопросами и подводить итоги недели важно на бумаге! Нам только кажется, что подуманное равно написанному. Это очень далеко от истины! Выкладывая мысль на бумагу, вы ее продумываете и очень часто приходите к неожиданному для себя повороту. Написанное от руки лучше запоминается. Записывание своих мыслей на бумагу способствует сокращению переживания (если это вдруг является для вас одной из задач), ускорению выздоровления от физических недугов и формированию ровного спокойного позитивного настроения.

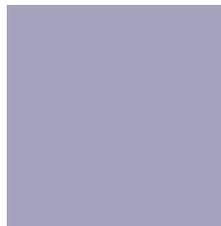
Будет полезно и весело пользоваться ручками или фломастерами разных цветов, чтобы делать пометки. Например, выделить понравившийся вопрос, чтобы вернуться к нему позже. Или выделить свою мысль в Фокусе недели.

Доказано, что подключение цвета и рисования помогает задействовать ту часть мозга, которая у большинства людей нетворческих профессий пребывает в пассивном состоянии. Потенциал мозга растет, а значит, и вы растете как личность.

Чем этот ежедневник отличается от других

Он дополнен подборкой психологических практик в аудио- и видеоформате, различных чек-листов и вдохновляющих плакатов, чтобы поддержать вашу мотивацию.

Перейдите по ссылке, чтобы получить доступ к дополнительным материалам.



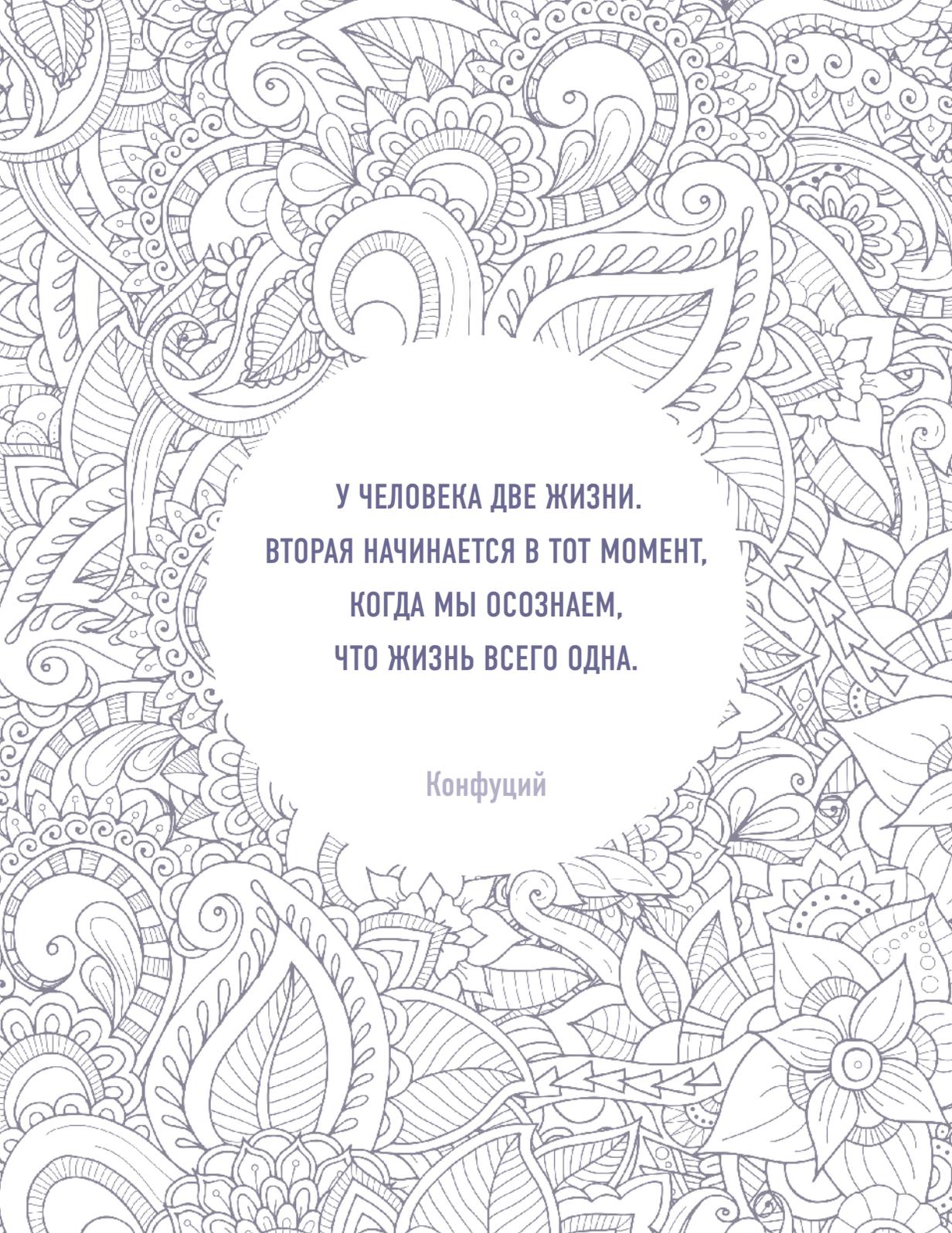
Дзен на промокашке

Duddle — бессознательный рисунок: точки, закорючки, которые вы наверняка бездумно выводили на бумаге во время скучных мероприятий.

Рисование бессмысленных закорючек помогает перейти в немного измененное состояние сознания: «я здесь и меня здесь нет». Вырисовывание загогулин переводит мозг на замедленный ритм, соответствующий медитации, и, как любое рисование, активизирует правое полушарие головного мозга, открывая двери в подсознание. Это невероятно успокаивает, фокусирует ваше сознание, помогает находить неожиданные ответы на вопросы ежедневника. И просто полезно для здоровья.

Предлагаю использовать этот метод, который вам уже интуитивно знаком. Просто берите лист бумаги, карандаш — и начинайте рисовать штрихи, точки, загогулины, простые фигуры. Или раскрашивайте зендудл-шаблоны (зен — это сокращение от «дзен»), разбросанные по страницам ежедневника.

Не думайте над тем, что и как рисовать. Через движения карандаша по бумаге, выбор цвета, силу нажима, частоту штриха выходит на поверхность бессознательное. Ему дорогу!



**У ЧЕЛОВЕКА ДВЕ ЖИЗНИ.
ВТОРАЯ НАЧИНАЕТСЯ В ТОТ МОМЕНТ,
КОГДА МЫ ОСОЗНАЕМ,
ЧТО ЖИЗНЬ ВСЕГО ОДНА.**

Конфуций

Нам бы понедельники взять и отменить...

Возьмите несколько дней для выполнения важных вводных заданий. Может, до следующего понедельника? Психологически проще начинать новое с началом нового дня и новой недели.

Часто нам кажется, что жизнь бесконечна, особенно в молодости. Но это не так.

ПРИ СРЕДНЕЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ 60 ЛЕТ У КАЖДОГО ИЗ НАС ЕСТЬ ПРИМЕРНО 3120 ПОНЕДЕЛЬНИКОВ.

В какие-то из них вы, возможно, начинали новую жизнь. А сколько понедельников впереди?

Я предлагаю вам за 5 минут выполнить упражнение, которое меняет отношение ко времени.

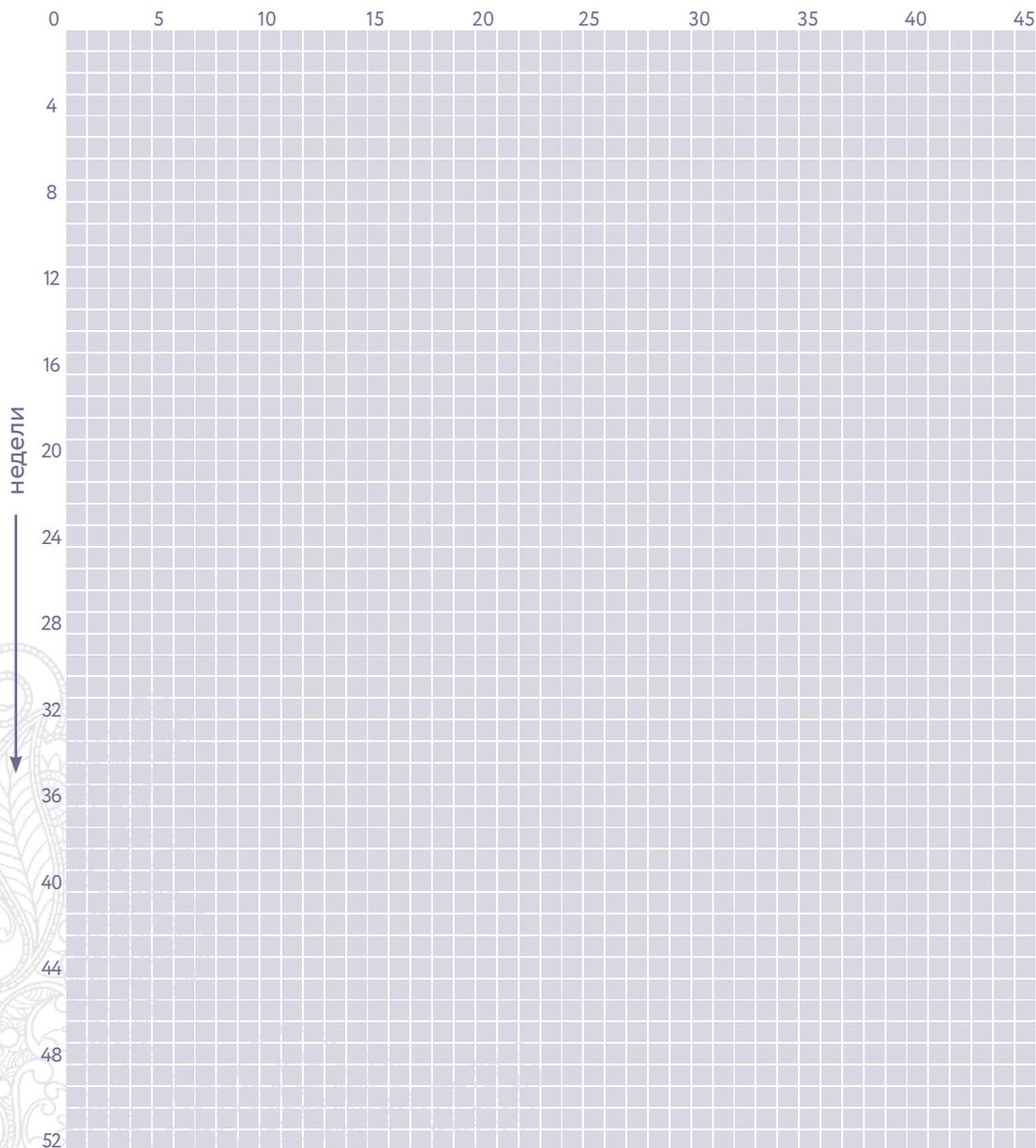
Мы привыкли считать прожитые годы. А вот новый фокус: посчитать те, что впереди. И даже не годы — недели. Год — это слишком долго. У человеческой психики есть свойство переоценивать то, чего можно достичь за большой срок, и недооценивать шаги, которые можно совершить в короткий промежуток времени. Поэтому предлагаю посчитать в неделях.

В таблице на следующей странице каждая строка = один год (52 недели) из расчета 90 лет жизни (а это гораздо больше средней продолжительности жизни; впрочем, вы можете дорисовать недостающие недели до 100 лет и больше).

Закрасьте прожитое количество недель.

90 ЛЕТ ЖИЗНИ

Годы →



В НЕДЕЛЯХ

50 55 60 65 70 75 80 85 90

