

Інертопія

*Живи своєю
СИЛОЮ*



Станьте тим, ким ви є Привіт!



Привіт!

Цей посібник було створено в рамках міжнародної співпраці під назвою “Розширення можливостей хостингу” (Hosting Empowerment). Ми - група лідерів та фасилітаторів з Австрії, Німеччини, Угорщини, Італії, Португалії, Швеції та США, які працюють в “Академіях трансформації”.

Ми - команда, що складається з дослідників, експертів з психічного здоров'я, вчителів медитації, художників і не тільки! Ми з ентузіазмом працюємо над матеріалами, які разом з вашою працею допоможуть вам отримати натхнення та підтримку.

Ми підтримуємо людей та команди, які активно формують суспільство в напрямку більш гуманного, радісного та сталого світу.

Ми зробили цей буклет для вас з любов'ю.

Будь ласка, використовуйте його з цікавістю, сміливістю та відкритістю до змін...

Щасливої дороги!

“Це завжди здається неможливим, поки не буде зроблено”

— Нельсон Мандела, перший президент Південної Африки

Відгуки

*“Я знайшла ці поради підбадьорливими - як теплу ковдру для себе.
Їм легко слідувати і вони вселяють надію надію!”*

— Деніз Енгстрем, соціальні служби, Швеція

*“Особисто я вважаю вашу роботу надзвичайно корисною і такою,
що допоможе пацієнтам, які страждають від внутрішньої
стигми. Ці вправи можуть бути ефективними для людей, які
хочуть відновити самооцінку, життєві плани або просто знайти
себе і подумати про своє майбутнє. Вони також можуть бути
використані медичними працівниками, метою яких є допомога
таким пацієнтам”*

— Домінік Дюррер, лікар, Швейцарія

“Матеріали прекрасні Прекрасні, насичені гарними вправами!”

— Єва Секерес, виконавчий тренер, США

“Ця робота просто необхідна зараз для всіх нас!”

— Джулія Сонетті, дослідник, Іспанія

*“Вправи були як підказки, які допомогли мені знайти відповіді на
складні питання”*

— Муна Нагаш, архітектор, Швеція

Зміст



Розділ 1: Ясність

Подяка	10 хв	сторінка 5
Колесо життя	15-30 хв	сторінка 7
Сторінка розчарувань	15 хв	сторінка 9
Сторінка прийняття	15 хв	сторінка 13
Сторінка “Дії надії	10 хв	сторінка 15
Відпускання	20-40 хв	сторінка 17
Роздуми та аналіз	10 хв	сторінка 21

Розділ 2: Довіра

Жести мають значення. <i>Силові пози</i>	5 хв	сторінка 25
Слова мають значення. <i>Сила поки</i>	5 хв	сторінка 27
Думки мають значення. <i>Внутрішній критик</i>	15 хв	сторінка 29
Відпустити. <i>наступний рівень</i>	20-40 хв	сторінка 33

Любов у дії 15 хв сторінка 36

Роздуми та аналіз 10 хв сторінка 37

Секція 3: Зробимо це реальністю!

Дослідження “Тягни - штовхай” 20 хв сторінка 41

Запитання та отримання 10 хв сторінка 45

Лист до майбутнього тебе 20-40 хв сторінка 47

Календар 20-60 хв сторінка 49

Самолікування БІНГО 20-60 хв сторінка 51

Роздуми та аналіз 10 хв сторінка 53

Ресурси

дипломатична нота сторінка 59

сторінка 61

Ласкаво просимо у світ *Інертопії!*

Ця книга для

“Живи своєю силою” із серії “Інертопія” призначена для використання наодинці, з другом або в групі.

Використовуйте, щоб заглибитися у свій внутрішній світ у пошуках більшої **ясності** та **впевненості в тому**, ким ви є насправді, а потім підготувати це справжнє “я” до виходу у зовнішній світ і **зробити його реальним**.

Бажаємо плідної подорожі!

для відповідей, які вже є всередині вас.

Справжня перемога полягає в тому, щоб дійсно стати ким ти вже є. Почнемо

з того, що

ясність.



Ясність - це початок будь-якого розширення можливостей.

—Грег Маккеон, автор

Чи відчуваєте Ви іноді, що блукаєте в темряві, що Вас страхи або загальне відчуття того, що Ви себе не контролюєте - або Вам не вистачає часу, енергії чи грошей?

Ви не повинні залишатися в темряві. Ясність не приходить за одну ніч - але з кожним днем ви можете наближатися до неї.

Ясність може бути вибором. Ви можете прийняти рішення про пошук більшої ясності у своєму житті. Цей розділ покликаний допомогти Вам у цьому пошуку.

Виділення часу на спостереження за своїми думками і почуттями, особливо з плином часу, може допомогти прояснити їх. Наступні вправи є для того, щоб краще пізнати свій внутрішній світ.

Ясність

Подяка

ЧАС: 10 хвилин

ПЕРЕВАГИ: Вдячність робить нас щасливішими і здоровішими - і навіть дозволяє нам жити довше!

Як таке може бути?

Виявляється, практика вдячності перепрограмує наш мозок і вивільняє наші природні антидепресанти: серотонін і дофамін.

Що дійсно круто, так це те, що дослідження також показують, що чим більше ми навмисно практикуємо вдячність (особливо по відношенню до себе), тим більша ймовірність того, що ми будемо висловлювати її не замислюючись. Тоді ми починаємо природно помічати те, що ми цінуємо, і дозволяємо негативу.

Звучить непогано, чи не так?

спробуємо

Велике чи маленьке, перелічіть те, за що ви вдячні.

Перелічіть нижче деякі маленькі моменти, значущі жести, маленькі перемоги та красиві предмети у вашому житті, за які ви щиро вдячні. Нехай це буде мозковий штурм. Немає нічого занадто маленького чи занадто великого, щоб включити. Наприклад: *тепло кавової чашки в моїй руці, людина, яка притримала мені двері на пошті, дерево за вікном...*

Тепер ти:

Що ви відчуваєте зараз? Ви можете поекспериментувати і поетиморювати цю вправу час від часу. Зверніть увагу: чи змінилося щось? Якщо вам сподобалась ця стаття, ви можете відвідати сайт gratefulness.org

Згідно з дослідженням Каліфорнійського університету в Берклі, ведення щоденника подяки має довготривалі позитивні наслідки для психічного та фізичного здоров'я.?

Колесо життя

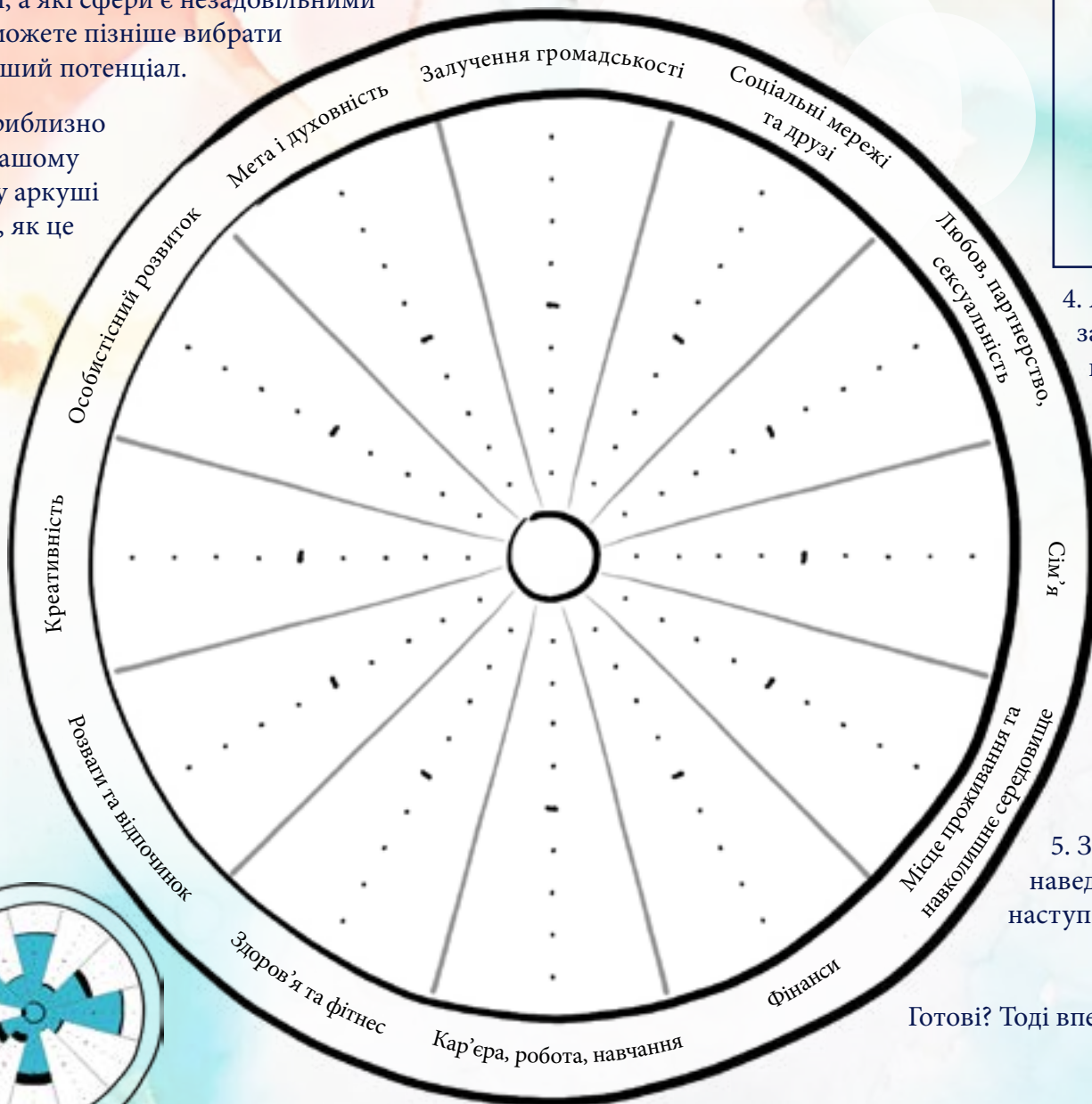
ЧАС: 15-30 хвилин **ПЕРЕВАГИ:** Ця вправа може допомогти з'ясувати, що вже є добрим у Вашому житті, а які сфери є незадовільними для Вас. Зрозумівши це, ви зможете пізніше вибрати сфери, які принесуть найбільший потенціал.

Спочатку намалюйте коло, приблизно схоже на те, що праворуч, у вашому щоденнику або на будь-якому аркуші паперу. Не турбуйтеся про те, як це виглядає.

1. Наскільки Ви задоволені на даний момент у кожному з різних полів у колесі?

Позначте свою задоволеність за шкалою від 0 до 10 за допомогою лінії. Уявіть, що центр кола - це 0, а зовнішній край - 10. Виберіть значення від 1 (дуже незадоволений) до 10 (повністю задоволений).

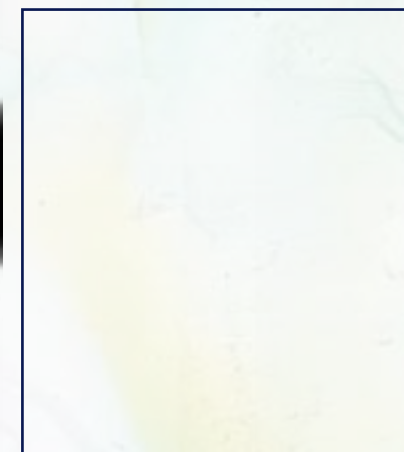
2. Відзначте, наскільки важливою для Вас є кожна область, відповідно збільшуючи товщину ліній - зробіть їх дуже товстими для дуже важливих, залиште тонкими для не дуже важливих. Ось приклад того, як це може виглядати, коли Ви закінчите:



3. Зверніть увагу, в яких сферах є багато того, що вже працює добре. Напишіть нижче, чим конкретно ви задоволені. Подякуйте собі за те, що ви це створили. Якщо хочете, прикрасьте, розфарбуйте або підкресліть ці зони на колесі.



4. Якими сферами Ви менш задоволені? Перелічіть їх нижче.



5. За бажанням, оберіть одну з наведених вище тем для роботи на наступних сторінках.

Готові? Тоді вперед!

Сторінка розчарувань

ЧАС: 15 хвилин

ПЕРЕВАГИ: Зніміть певний стрес і зробіть крок до зміни незадовільної ситуації, яку ви визначили на попередній сторінці (або чогось іншого у вашому житті).

Іноді речі бувають жахливими, страшними, сумними, божевільними або просто неможливими! Дозвольте собі момент, коли вам не потрібно бути конструктивним.

Виберіть щось, що вас розчарувало (це може бути щось, що ви визначили на попередній сторінці).

Поки ця сторінка відкрита, визнайте і відчуйте те, що вас турбує у зв'язку з обраною темою. Будьте з усім тим, що вас засмучує, не виправляючи і не змінюючи нічого. Використовуйте цю сторінку, написати, заплакати або виплеснути все, що вас дратує.

Напишіть або перерахуйте все, що вас розчаровує.

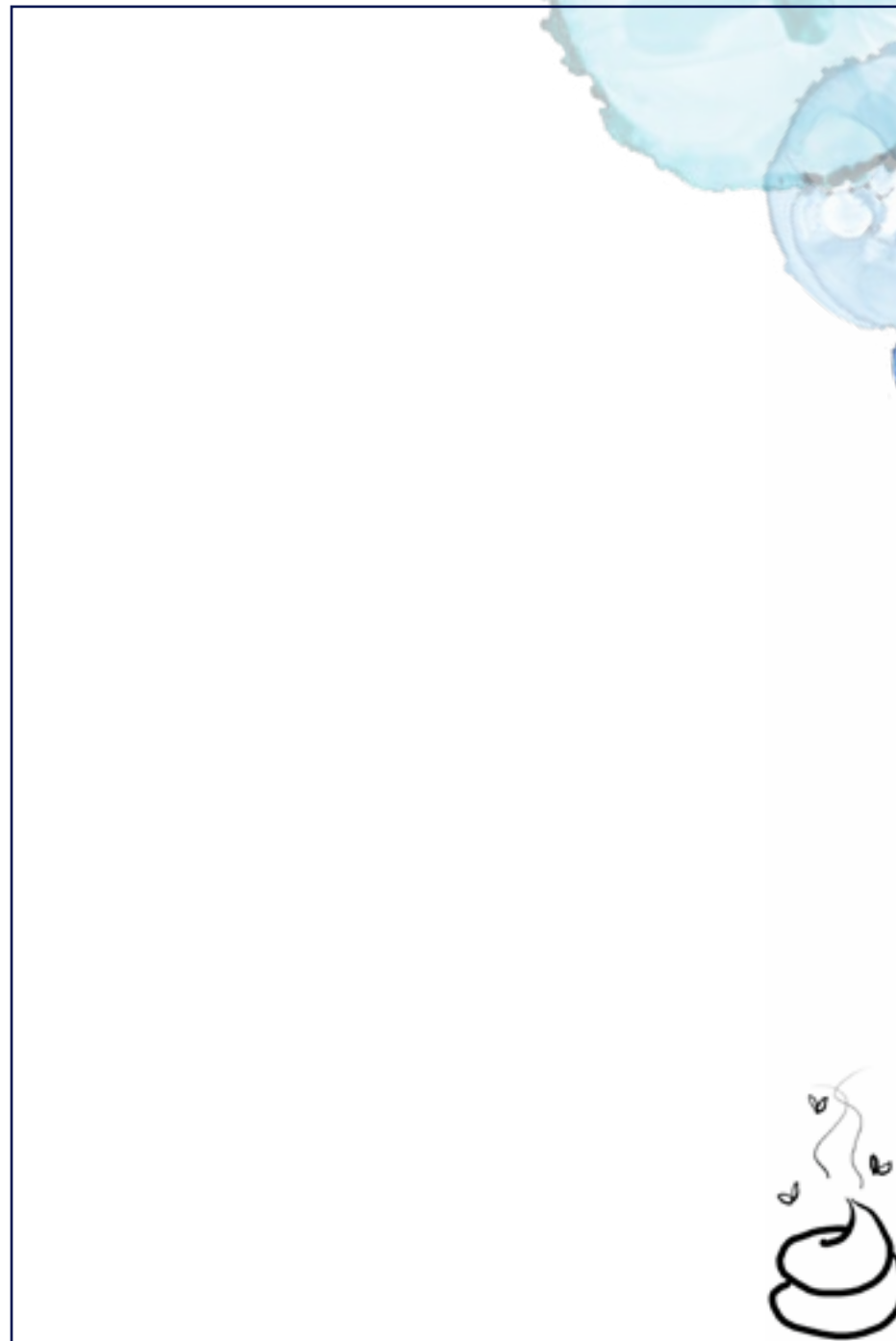
Використовуйте наступну сторінку, щоб написати, поплакати або виплюнути все, що вас дратує. Ви можете написати «потік свідомості» або перерахувати все, що вас засмучує.

Якщо вам не подобається друкувати, спробуйте використати свій щоденник або випадковий клаптик паперу, щоб нашкрябати це!

Потрібно більше місця?

Не соромтеся продовжувати на чистих сторінках в кінці цього буклету або на власному додатковому папері.


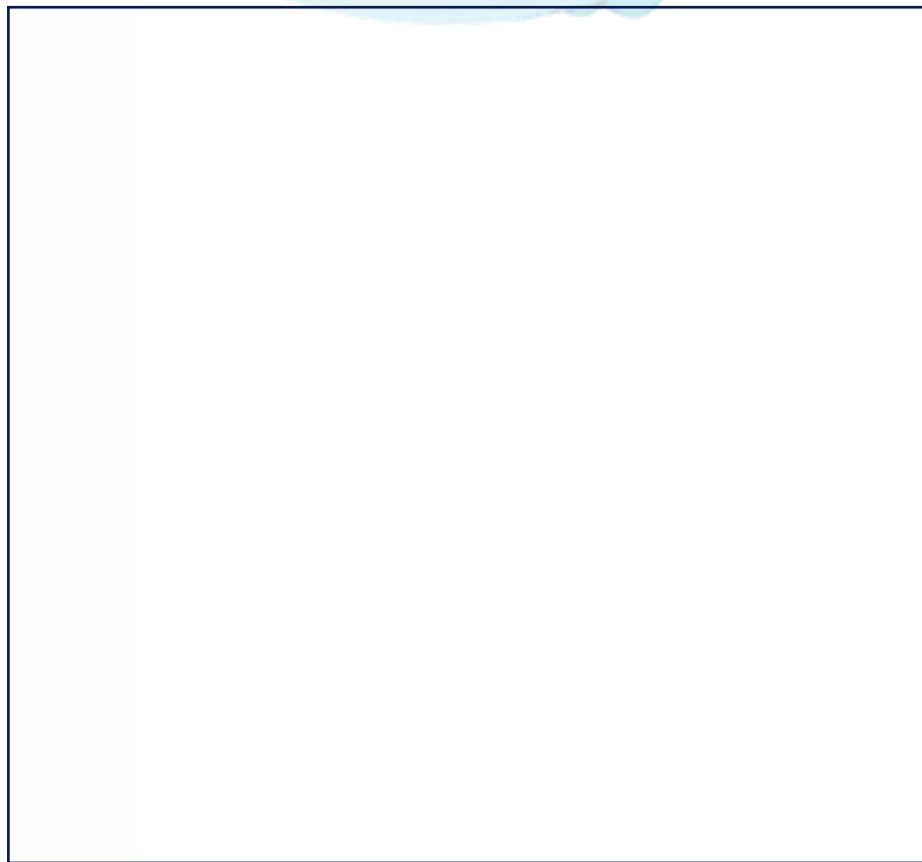
Ви можете скористатися результатами на наступній сторінці.



Ваших розчарувань (можливо, тих, які Ви висловили на попередній сторінці),

...ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗМІНИТИ?

Загляньте в себе і свій світ. З усього, що вас розчаровує, подумайте, з чим ви дійсно можете щось зробити. Напишіть нижче принаймні три, які можна змінити..



...ЩО ВИ НЕ МОЖЕТЕ ЗМІНИТИ на даний момент?



Якщо вам щось не подобається, змініть це. Не можеш змінити - зміни своє ставлення до цього.

—Майя Ангелу, поетеса та активістка

Сторінка акцепту

ЧАС: 15 хвилин **ПЕРЕВАГИ:** Коли ми по-справжньому приймаємо те, що не можемо змінити, вивільняється багато енергії. Це закладає основу для справжнього внутрішнього спокою.

Зі списку на сторінці 12 оберіть

одну річ, яку Ви не можете змінити. Напишіть її нижче.

Визнайте та назвіть свої почуття тут

Я не можу змінити...

(Деякі з ваших почуттів можуть бути суперечливими або їх важко ідентифікувати. Це нормально.)

Це змушує мене відчувати ...

Я навчився з цього досвіду...

А тепер зробіть все можливе, щоб прийняти теперішній момент.

Прочитайте наступне вголос, дивлячись у дзеркало:

Візьміть свій досвід і подивіться на нього з іншої перспективи.
Наші почуття йдуть уперед і ми не можемо їх контролювати.

Що ви відчуваєте? Чи можете ви це сказати і мати на увазі?

Якщо ні, можливо, вам просто потрібно трохи потренуватися. Повертайтеся до цієї вправи регулярно, доки не відчуєте, що ви дійсно маєте на увазі те, що говорите.

Повторіть для кожного пункту зі свого списку.

Сторінка “Дії надії”

ЧАС: 10 хвилин

ПЕРЕВАГИ: Конкретизація того, що ви можете змінити, може розширити ваші можливості та внести ясність.

У цій вправі ми пропонуємо Вам попрацювати у зворотному напрямку від Вашої мети, щоб визначити наступну можливу дію. Цей процес може допомогти зробити маленькі кроки до цілей, які здаються далекими. Почніть з №1 на протилежній сторінці.



Виберіть одну з дій з попереднього кроку і перетворіть її на мету. Запишіть наступний практичний крок, який Ви могли б зробити для досягнення цієї мети.



Що ви могли б зробити, щоб змінити ситуацію? Навіть дуже маленька дія може мати наслідки, створюючи більше хороших речей у Вашому житті. Напишіть нижче кілька можливих змін, які ви могли б зробити.



Зі списку речей, які Ви можете змінити на сторінці 11, оберіть одну і напишіть її нижче.



За шкалою від 1 до 5 оцініть, наскільки складною для Вас була б ця дія (1 = дуже легко, 5 = дуже важко).

Якщо Ваша оцінка 1 або 2, зробіть це негайно! Потім поверніться до цієї вправи та оберіть наступну дію - трохи складнішу.

Якщо Ваша оцінка 4 або 5, можливо, Ви захочете повернутися назад і вибрати дію, яка є трохи більш доступною.

В ідеалі, ваша дія має рівень складності 3 або 3,5.

Відпускання

ЧАС: 20-40 хвилин

ПЕРЕВАГИ: Прощення дозволяє вам зосередитися на вашому теперішньому житті та проблемах тут і зараз.

Чи ображаєтесь Ви (досі) на когось за те, що він сказав або зробив?

Швидше за все, вам є за що прощати. Це абсолютно нормально. У кожного з нас є щось, що ми могли б пробачити.

Немає нічого поганого в тому, щоб гніватися. Іноді це дає нам енергію, необхідну для того, щоб виправити ситуацію.

Однак ми часто забуваємо, що "старий" гнів настільки ж корисний (і отруйний), як і давно мертва риба на тарілці. Тож як ми можемо його позбутися? Спробуйте зробити наступні кроки.

1. Виберіть конкретний випадок або інцидент, який ви хотіли б пробачити.

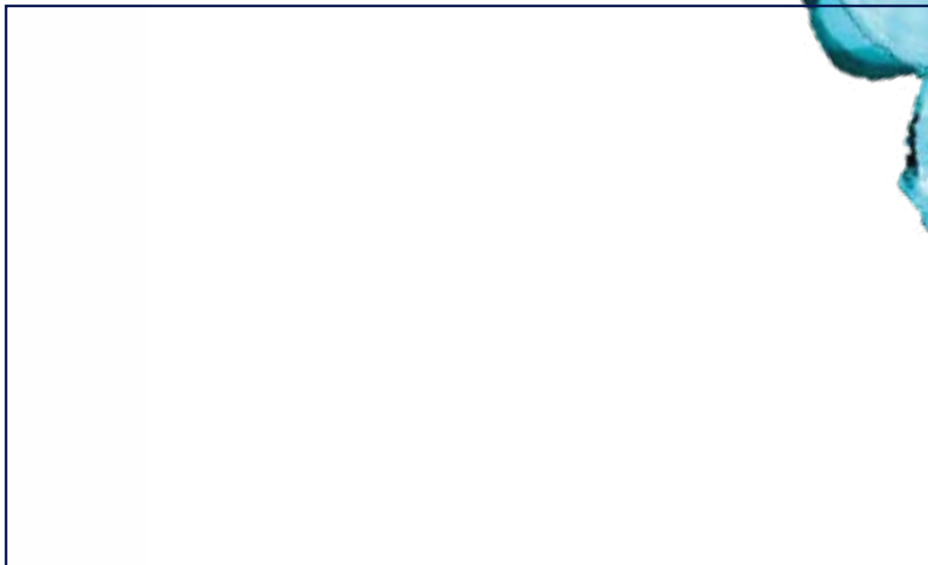
Він, вона або вони зробили або сказали щось у певний час, або, можливо, багато разів. (Це нормально, якщо ви відчуваєте емоції з цього приводу.) Опишіть, що це було.



2. Подивіться, чи зможете ви розділити свою історію таким чином:

ФАКТИ - *те, що я знаю достеменно (а не від когось іншого)*

3. Як я ставлюся до цих фактів



4. Я відчуваю це, тому що **ВІРЮ**, що люди повинні...

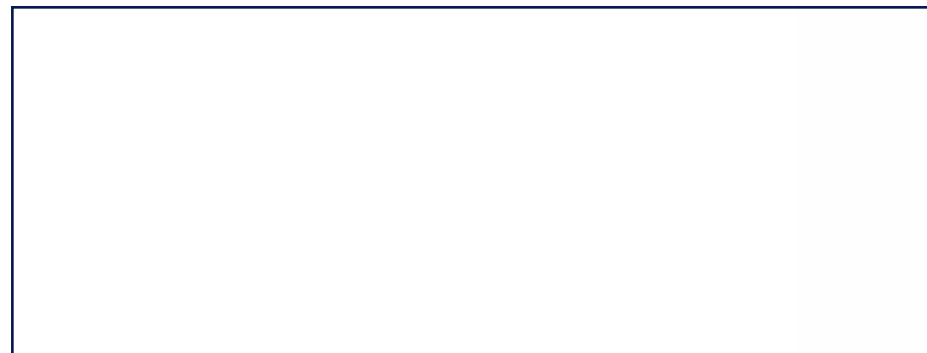


5. Тепер пишіть так, ніби ви пишете тій людині або тим людям:

Я б вважав за краще, щоб ви...



...і я все ще вважаю, що люди повинні... (якщо ви так вважаєте!)



6. А тепер напишіть і це, змінюючи слова, якщо потрібно:

Мені шкода, що ви не поділяєте моїх переконань, або не здатні жити відповідно до них. Але я не дозволяю, щоб це завдало мені більше шкоди. Я звільняю тебе від свого гніву.

Чи був цей останній крок важким?

Якщо так, не хвилюйтеся. Зробіть кілька глибоких вдихів, поспіть. Воно прийде.

Хочете отримати підтримку, щоб пробачити себе? Перегляньте сторінку 33.

Роздуми та аналіз

ЧАС: 10 хвилин

ПЕРЕВАГИ: Роздуми про те, як ви ставитеся до того, що ви робите, можуть дати справжнє розуміння і розширити ваші можливості.

Вітаємо!

Зараз саме час зупинитися і проаналізувати, як багато ви вже зробили, і що ви відчуваєте з цього приводу.

Все, що ви зробили або не зробили, є вираженням вашого вибору і вашої сили. Немає “правильно” чи “неправильно”. Є лише можливість. Для початку пропонуємо оцінити те, що ви зробили або не зробили в цій частині програми:



Подивіться на картинку, яку склали ваші рейтинги. Яке ваше враження?

Наприклад, якщо зліва є лоти: Можливо, ця програма просто не для вас? Або це був невдалий час для початку? Або, можливо, ви отримуєте багато користі від читання вправ, і просто чекаєте слухного часу, щоб виконати їх більше? Зробіть тут позначку:

Чи відчували Ви, що “провалилися” на якійсь із вправ? Виберіть один, якщо їх декілька. Ви б хотіли іншого результату. Яким би він був? Як би ви могли це зробити?

Одна маленька деталь...

Чи бачите ви хоч одну маленьку річ, яку ви можете зробити сьогодні, щоб наблизитися до того, де ви хочете бути?

Хочете нову звичку?

Чи бачите Ви щось, що дуже хотіли б перетворити на нову звичку? Опишіть, що це може бути за звичка і як Ви можете почати її практикувати. Якщо бажаєте, перейдіть на сторінку 49, де описано, як інтегрувати звичку у своє життя.

Святкуйте!

Поплескайте себе по плечу!

І готуйтеся до наступного етапу подорожі.

впевненість

Подумайте про час, коли ви відчували себе по-справжньому впевнено.

Як це відчувало ваше тіло?

Яким був ваш внутрішній ландшафт та погодні умови?

Приємно відчувати, що ми твердо стоїмо на власних ногах. Коли ми впевнені, що можемо донести свої ідеї до світу, нам легше спілкуватися з іншими, і наше задоволення від життя зростає.

Але це не завжди так доступно.

Однією з причин є сама структура суспільства. Системи гноблення існують по всьому світу і впливають на всіх нас (навіть ті, хто, здавалося б, отримує вигоду від систем гноблення, насправді є їхніми жертвами). Ми всі можемо працювати над тим, щоб покласти край будь-яким видам гноблення. І водночас, дуже важливо розвивати механізми подолання, щоб ми були готові, коли ми опинимося на стороні, яка зазнає утисків.

Велика іронія полягає в тому, що впевненість приходить від того, що ми робимо речі, які є для нас складними, речі, в яких ми не відчуваємо впевненості... поки що.

Тож як нам зробити певні кроки у правильному напрямку?

Положення тіла, які ми приймаємо, слова, які ми використовуємо, і навіть наше ставлення до наших думок - все це може допомогти нам розвинути впевненість у собі.

Давайте подивимось.

Жести мають значення.

Силові пози

ЧАС: 5 хвилин

ПЕРЕВАГИ: В ході досліджень, всього після 2-хвилинної “пози високої потужності” толерантність до ризику у позерів різко зросла, рівень тестостерону значно підвищився (тестостерон є однією з ключових хімічних речовин для сили), а рівень кортизолу різко знизився (коли рівень кортизолу знижується, ми краще справляємося зі стресовими ситуаціями).

Наше тіло змінює наш розум

...наша свідомість змінює нашу поведінку

... і наша поведінка змінює наші результати.

—Емі Кадді, соціальний психолог

Відчуйте силу!

Соціальний психолог Емі Кадді та багато наступних дослідників довели, що “позування сили” (прийняття експансивних поз) змушує людей відчувати себе більш сильними.

Стійки з низьким енергоспоживанням



Перевірте самі. Спробуйте одну або дві з цих поз протягом 2 хвилин.

Високопотужні стійки



Погляньте!

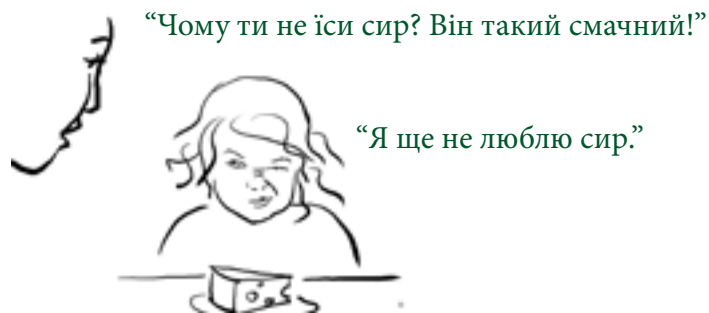
Що ви відчуваєте зараз? Які ваші найбільш звичні позиції? Як ви ставитеся до власних звичок? Чи хотіли б ви прийняти більш сильну позицію, принаймні деякий час? Можливо, ви хотіли б регулярно практикувати - як вдома, так і поза домом. Подивіться, що з цього вийде!

Слова мають значення.

Сила “ще”

ЧАС: 10 хвилин

ПЕРЕВАГИ: Конкретизація реальних змін.



1. Що Ви не можете або не робите - поки що - але хотіли б зробити?

2. Виберіть одне. Не зовсім безглузде (не “відправте мене на Місяць!”), те, в чому Ви дійсно впевнені: так, я б із задоволенням це зробив!

Як би Ваше життя стало багатшим, якби Ви могли?

3. Спробуйте “ще”.

“Я не хочу/не можу/не встиг... .. поки що”.

Скажіть це другу, або перед дзеркалом. Відчуваєте різницю?

Можливо, ви вже відчуваєте натхнення записати, що вам заважає та/або що зробило б це можливим.

Або, можливо, ви просто захочете залишити це ще на деякий час. Якщо у Вас є якісь наступні дії, які Ви хотіли б зробити, Ви можете перейти до сторінки 49, щоб зробити їх реальними. Насолоджуйтесь!



...поки що!

Думки мають значення.

Внутрішній критик

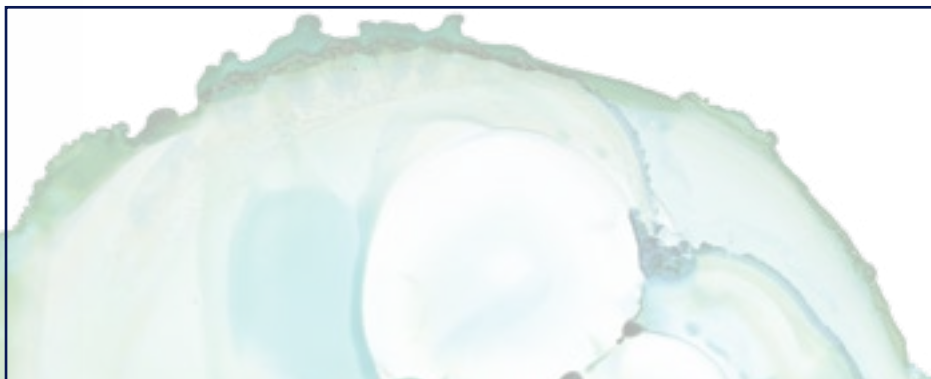
ЧАС: 15 хвилин

ПЕРЕВАГИ: У кожного з нас є внутрішній критик, іноді корисний, але часто шкідливий. Зустріч з внутрішнім критиком і навіть практика дружби з ним може звільнити і підвищити впевненість у собі.

Внутрішній критик - це голос, який погано відгукується про те, що ми робимо, говоримо чи навіть думаємо. Зазвичай ми набули його в дитинстві. У кожного з нас є свої негативні висловлювання, які внутрішній критик повторює, як заїжджену платівку.

Ці ідеї пригнічують нас, заважають нам думати і діяти сміливо і переконано, і вони не є правдою. Можливо, вони були правдою в один конкретний момент в минулому, і з того часу вони прилипли, як вічна істина.

Почнемо з того, що відзначимо, що повідомляє вам внутрішній критик. Перелічіть тут слова, які ви чуєте, або відчуття, які ви відчуваєте: (приклад: “Ти такий незграбний! Ти нічого не можеш зробити правильно!” або “Я починаю відчувати себе дуже маленькою і у мене стискається живіт...”)



Закрийте очі і подивіться, чи виникне образ критика (форма, колір, символ, образ тощо).

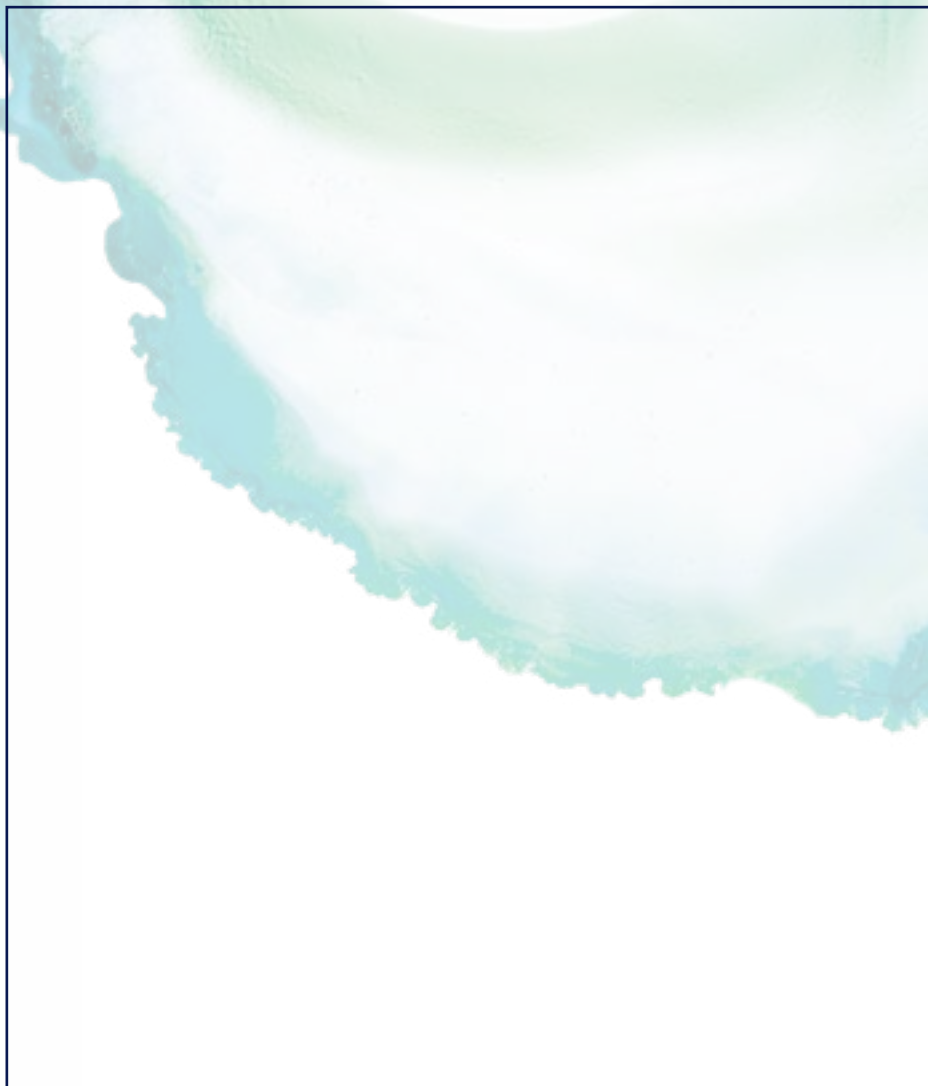
Якщо це людина, то чи має вона стать і вік? Як вона одягнена? Напишіть опис у полі нижче та/або намалюйте їх на папері.

Подивіться на те, що ви намалювали і написали на попередній сторінці і запитайте себе:

що я бачу/читаю?

Що я відчуваю, коли дивлюся/читаю його?

Запишіть свої відповіді тут.



Поміркуйте: якби цей голос підбадьорював вас, а не знеохочував, що б ви хотіли, щоб він говорив?

Додайте це повідомлення до своєї нотатки. Якщо ви не знайшли підбадьорливого повідомлення, не хвилюйтеся. Ви можете повернутися до цієї справи пізніше.



Наступного разу, коли ви почуете, що вас критикують, призупиніть свою діяльність і згадайте образ, який ви намалювали. Промовте вголос або про себе: Я помічаю, що ви тут, і я вас чую. Будь ласка, підбадьорте мене замість того, щоб критикувати.

Молодці! Якщо вам було дуже важко, зробіть перерву (прогуляйтеся?).

Знайте, що кожного разу, коли ви виконуєте цю вправу, вона може змінюватися.

Для більш детального вивчення цього питання зверніться до Ресурсів на стор. 59.

Відпускання

Наступний рівень

ЧАС: 20-40 хвилин

ПЕРЕВАГИ: Практика самопрощення може бути глибоко зцілюючою і звільняючою.

Пам'ятаєте попередню вправу “Відпускання”? Перед вами просунутий курс:

Зробіть це знову, але замість того, щоб відкритися і пробачити когось іншого, ви будете працювати з чимось, що дратує вас або навіть злить у самому собі.

Виберіть щось, з чим можна працювати.

За що Ви гніваєтеся, соромитеся чи розчаровуєтеся в собі?

Наприклад, що змушує вас думати: “Якби я **ЛИШЕ** сказав/зробив Х, а не Y!” або “**ЧОМУ** я це зробив/сказав?”.

Лише один! І не найбільший. Почніть з малого. Поки що оберіть окрему подію, а не постійну звичку.

Опишемо ситуацію нижче.



Це **ФАКТИ**: що я зробив чи сказав, з іншими людьми чи без них:



Тце те, що я **ВІДЧУВ**, або те, що я тоді **припускав**: що “змусило” мене це зробити:



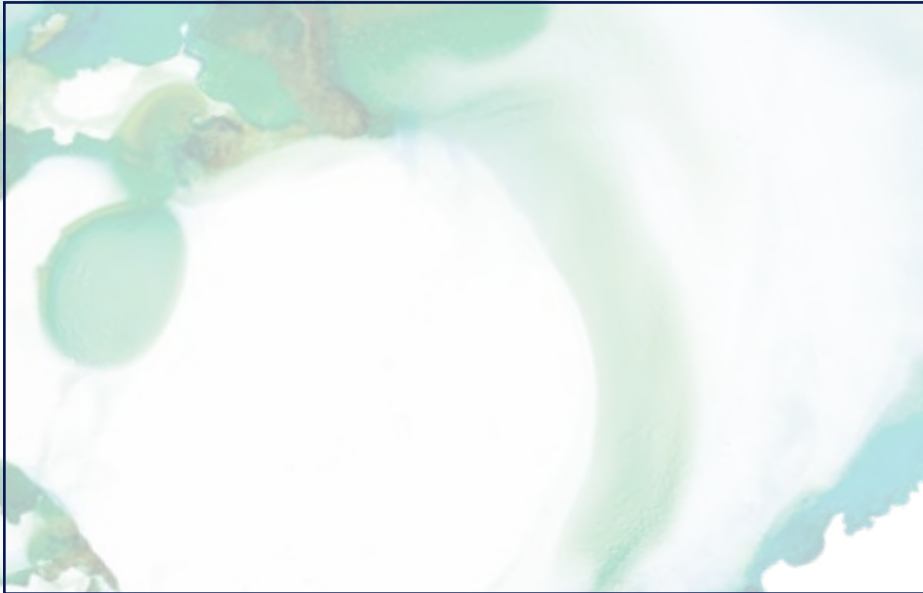
Ось як я сьогодні **СТАВЛЮСЯ** до цих фактів:



Я відчуваю себе так, тому що **ВІРЮ**, що повинен...



Тепер пишіть собі:
Якби ж то я...



...але зараз я бачу, що мої колишні почуття чи переконання стали на заваді. Я зробив все, що міг.

Рухаємося далі

Подумайте, як ви можете уникнути подібних ситуацій у майбутньому. Чи можете ви знайти спосіб вловити ці припущення або почуття до того, як вони змусять вас зробити або сказати щось, про що ви згодом пошкодуєте? Чи можете ви обговорити це з другом, терапевтом або тренером?

Прощення - це процес зцілення, який не можна прискорювати, так, як і зцілення від фізичної травми. І так, як і при фізичному зціленні, є речі, які ми можемо зробити, щоб підтримати цей процес. Вправи, подібні до тієї, яку ви щойно виконали, є ліками для цього процесу. Будьте терплячі. Маючи намір пробачити себе, ви підтримуєте процес зцілення.

Любов у дії

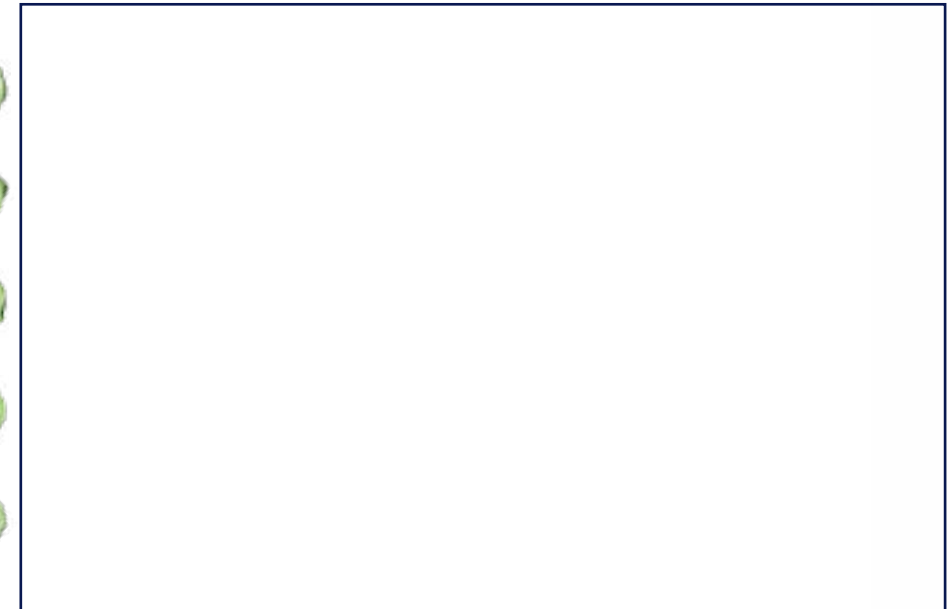
Час ділитися багатством.

ЧАС: 15 хвилин

ПЕРЕВАГИ: Неврологічні дослідження показують, що ми отримуємо користь, допомагаючи іншим. Висловлюючи вдячність і доброту іншим, ми підвищуємо свою самооцінку і впевненість у собі.

Давайте проведемо мозковий штурм простих, маленьких способів поширення любові у вашому житті.

Наприклад: *притримати двері незнайомцю, посміхнутися перехожому, надіслати смс коханій людині, в якому сказати щось конкретне, що ви цінуєте в ній...*



Чудово! Виберіть одну і зробіть це сьогодні. Якщо можливо, то прямо зараз!

Роздуми та аналіз

ЧАС: 10 хвилин

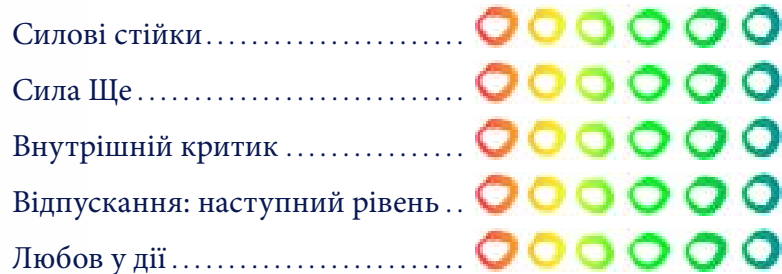
ПЕРЕВАГИ: Роздуми про те, як ви ставитеся до того, що ви робите, можуть дати справжнє розуміння і розширити ваші можливості.

Вітаємо!

Це ще одна можливість зупинитися і проаналізувати, як багато ти вже зробив, і що ти відчуваєш з цього приводу.

Як і раніше: все, що ти зробив чи не зробив, є вираженням твого вибору і твоєї сили. Немає “правильного” чи “неправильного”. Ви можете користуватися тією ж системою “оцінок”, що і раніше:

Не робив
Пробував - але це не для мене
Зробили це зі змінами
Працював частково
Добре спрацювали
Чудово!



Подивіться на картинку, яку склали ваші рейтинги. Яке ваше враження?

Чи схожа ця картина на ту, яку Ви спостерігали під час попереднього опитування? Як Ви ставитеся до цієї конкретної схеми? Зробіть тут примітку:

Чи відчували Ви, що “провалилися” на якійсь із вправ? Якщо так, то оберіть одну, яку Ви хотіли б іншого результату. Яким би він був? Як би Ви могли це зробити?

Одна маленька деталь...

Чи бачите ви хоч одну маленьку річ, яку ви можете зробити сьогодні, щоб наблизитися до того, де ви хочете бути?

Хочете нову звичку?

Чи бачите Ви щось, що дуже хотіли б перетворити на нову звичку? Опишіть, що це може бути за звичка і як ви можете почати її практикувати.

Святкуйте!

Поплескайте себе по плечу!

І готуватися до наступного етапу подорожі..

зробити це реальністю

Як би вам іноді не здавалося, ви не острів.

Ніхто з нас не є таким.

Ми не можемо досягти всього самі. Людина - глибоко соціальна істота. По суті, вигнання з племені для наших доісторичних предків було справжнім смертним вирокком.

Сьогодні добре пам'ятати, що ми можемо (і повинні!) просити близьких нам людей підтримати нас у досягненні наших цілей.

Якщо ви дійшли так далеко в цій книзі, ви, ймовірно, визначили деякі нові звички, які ви хотіли б перейняти (або від яких ви хотіли б відмовитися).

Зараз саме час:

- Тестуйте і вдосконалюйте будь-які звички або системи, які ви створили. Що дійсно працює? Як це можна покращити? Як зробити її більш стійкою?
- Переконайтеся, що у вас є система підтримки як внутрішньої, так і зовнішньої, на випадок, коли ви вийдете назовні як справжній ви.

Ми почнемо з вивчення того, що нас приваблює і відштовхує, зануримося в рекомендації щодо того, як просити та отримувати ефективну підтримку, а також різні способи реалізації всього, що ми дізналися на цьому шляху.

Почнемо з Pull & Push Research.

Дослідження “Тягни - штовхай”

ЧАС: 20 хвилин

ПЕРЕВАГИ: З одного боку, ця вправа пропонує вам конкретне натхнення для вашого шляху і вашого наміру. З іншого боку, вона забезпечує основу для подальшої внутрішньої роботи, розширюючи ваше власне сприйняття та усвідомлення.

Що вас приваблює? Що відштовхує?

Ми запрошуємо вас провести власне дослідження та відчуття щодо цих двох питань. Нижче ви знайдете кілька навідних запитань, які можуть допомогти вам.

Тягни: Польові дослідження

Зосередьтеся на своїй сфері життя, сфері, в якій ви активні, і почніть із запитань: *Які люди чи організації вже працюють у напрямку, який вас приваблює? У кого ви могли б повчитися? У кого б ви хотіли навчитися?*

Назвіть щонайменше три приклади для наслідування та коротко опишіть, що вас у них надихає.

Штовхай: Мої межі/обмеження

Спостерігайте за собою у повсякденному житті:

Коли ви досягаєте своїх меж? Чи бувають ситуації, коли Ви не відчуваєте себе вільним робити те, що хочете? Ситуації, коли ви з якихось причин не можете слідувати своїм внутрішнім імпульсам?

Тягни: моя стихія

Коли ви дійсно в своїй стихії? Коли ви дійсно потрапляєте в режим потоку? Коли у вас з'являється відчуття, що ви перебуваєте саме в тому місці, де потрібно? Що змушує вас вискакувати з ліжка вранці?

Наведіть хоча б три приклади.



Штовхач: Агов, ти!

При знайомстві з іншими людьми: Що вас відштовхує? Що вас дратує в інших людях? Що викликає у вас почуття гніву?

Поспостерігайте за собою у повсякденному спілкуванні або просто подумайте, які люди викликають у вас гнів, негативні емоції тощо - незалежно від того, чи знаєте ви їх особисто, чи зі ЗМІ!

Наведіть хоча б три приклади.



Агов, ти...

При знайомстві з іншими людьми: Що вас приваблює? Ким ви захоплюєтеся? Які люди вас надихають?

Поспостерігайте за собою у повсякденному спілкуванні або просто подумайте, які люди викликають у вас захоплення, натхнення тощо - незалежно від того, чи знаєте ви їх особисто, чи зі ЗМІ!

Наведіть хоча б три приклади.



Орієнтуйтеся на свої “потяги” і знайдіть своє найбільше питання

Використовуйте наведену вище інформацію, щоб зорієнтуватися у своїх “потягах”. Яке питання зараз найбільше хвилює вас, щоб зорієнтуватися у своїх “потягах”? До чого ви прив’язані? Де ви потребуєте підтримки? Кого ви могли б попросити про підтримку?

Зверніть увагу на ваше запитання і прихильника тут:

Прохання та отримання

ЧАС: 10 хвилин

ПЕРЕВАГИ: Побудова системи зовнішньої підтримки.

Робота з довіреною особою

Чи є у вас чемпіон або компаньйон, який вислухає, як у вас йдуть справи, і, можливо, дасть вам якийсь зворотний зв'язок? Якщо ні, то варто попросити когось, кому ви довіряєте, взяти на себе цю роль і організувати кілька зустрічей. Або ви можете віддати перевагу роботі з професійним тренером.

У будь-якому випадку, ось кілька порад про те, як отримати найкраще з ваших переговорів.

Як запитати

Якщо ви працюєте з професійним тренером, цей основний принцип має бути очевидним; в іншому випадку переконайтеся, що ви чітко розумієте, чого хочете.

* *Будь ласка, просто послухайте!*

Можливо, ви просто хочете поговорити про свій досвід з кимось, хто дійсно слухає. І справді, чуйне вухо може бути дуже корисним: наше розуміння часто зростає в міру того, як ми формуємо свій досвід для слухача

* *Буду вдячний за ваші роздуми.*

Можливо, Ви дійсно хотіли б почути, як Ваш слухач розуміє Вашу ситуацію, і які поради він може дати. Чим чіткіше Ви зможете описати Вашу ситуацію та будь-які проблеми, які Вас турбують, тим більша ймовірність того, що Ви отримаєте корисний зворотній зв'язок.

45 *Розділ: Зробити це реальністю*

Душевний настрій

Перед початком зустрічі

Знайдіть час, щоб налаштуватися. Нагадайте собі, що слухач тут для того, щоб підтримати вас, а не для того, щоб засуджувати. Зосередьтеся на тому, як ви зможете максимально ефективно використати час, який вам пропонують.

На зустрічі

Пам'ятайте: це ваш час. Ви вирішуєте не тільки те, чи хочете ви коментарів або порад, але й те, коли ви хочете почути співрозмовника. Говоріть чітко. Скажіть, наприклад: *“Зараз саме час, щоб я почув, як це звучить для вас”*.

Якщо ви запрошуєте їх до слова, слухайте. Не перебивайте. Це не типова розмова, і вам не потрібно сперечатися або пояснювати. Просто слухайте.

Наостанок: скажіть дякую!

За підсумками зустрічі

Занотуйте будь-які нові ідеї, які з'явилися у вас в результаті розповіді вашої історії або вислуховування зворотного зв'язку. Чи є щось нове, що ви могли б зробити (або перестати робити!), щось додати до вашої щоденної рутини, якимось новим розумінням, яким ви могли б просто насолоджуватися?

Розділ: Зробити це реальністю 46

Лист до майбутнього тебе

ЧАС: 20 хв - 1 година **ПЕРЕВАГИ:** Досвід отримання фізичного листа поштою від самого себе через кілька років є абсолютно чарівним! Розуміння та вплив можуть бути глибокими.

Крок 1. Напишіть листа своєму майбутньому “я”.

Напишіть листа своєму майбутньому (надрукуйте на протилежній сторінці або напишіть на папері). Уявіть, що це майбутнє може настати в будь-який час від одного до десяти років. Коли ви пишете, подумайте про те, що відбувається у вашому житті зараз. Задайте питання своєму Майбутньому Я. Поділіться з ним своїми надіями і страхами. Дозвольте своєму серцю написати те, що ваше майбутнє “Я” хоче почути. Заохочуйте їх.

Коли ви отримаєте листа, ви будете перебувати в іншому місці свого життя, і те, що вам скажуть, може вас здивувати.

Крок 2. Роздрукуйте сторінку і покласти її в

КОНВЕРТ. Адресуйте конверт собі (використовуйте адресу, до якої ви розраховуєте мати доступ в обраному вами майбутньому). На зворотному боці конверту напишіть

- **РІК, в якому** ви бажаєте, щоб лист був доставлений вам
- Вашу **ЕЛЕКТРОННУ АДРЕСУ** (ми зв'яжемося з Вами тільки у випадку, якщо Ваш лист буде повернутий нам).

Крок 3. Другий конверт.

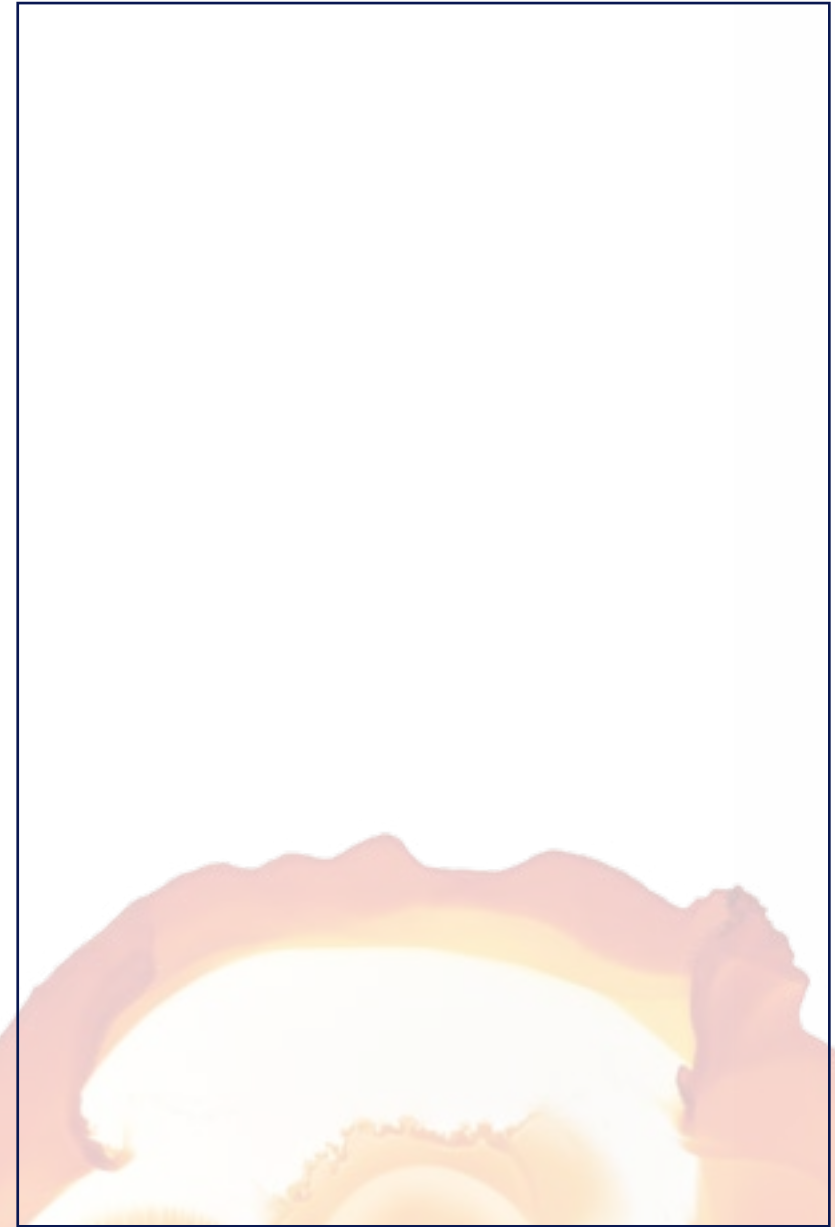
Вкладіть заклеєний конверт з адресою в інший конверт і надішліть його на адресу: **Annika Piirimets, Sofielundsvägen 11, 191 47 Sollentuna, Sverige.** Нехай Ваш лист розпочне свою таємничу подорож назад до Вас!

ПРИМІТКА: Ми не будемо відкривати Ваш лист. Ми просто збережемо його, а потім надішлемо його вам у тому році, коли ви просили. Ви також можете надіслати нам листа електронною поштою або зв'язатися з нами в будь-який час: FutureYouPost@hostingtransformation.eu. Якщо ви бачите це після 2028 року, будь ласка, напишіть нам перед відправкою листа, щоб підтвердити адресу.

47 **Розділ: Зробити це реальністю**

Що зараз відбувається у вашому житті? Що вам вдається?

Дорогий Майбутній Я,



робочому зошиті!)? Що є важливою справою? Що має найбільше значення??

Кожна людина має право на щастя (© 2018) кожній людині потрібно допомогти? Чого

Розділ: Зробити це реальністю

А що ні? Що зараз викликає у вас труднощі або занепокоєння? У чому вам потрібна допомога? Чого

48

Створіть свій календар

ЧАС: 20 хв - 1 година ПЕРЕВАГИ: Перетворіть свої надії на план дій.

	Що ви будете робити?	Коли?	Де? Як?	Що може завадити вам це зробити?	Що ж тоді має статися, щоб ви це зробили?	Чи бачите Ви закономірність в обраних Вами діях та відповідях? Що це говорить про вас? Напишіть кілька думок нижче.
<i>приклади</i>	<i>практикувати силові пози по 2 хв/день</i> <i>попросити Ютту бути моєю довіреною особою</i>	<i>відразу після того, як почищу зуби вранці</i> <i>сьогодні після обіду</i>	<i>у ванній кімнаті</i> <i>Я подзвоню їй</i>	<i>Я можу просто забути.</i> <i>Я буду соромитися</i>	<i>поставити будильник на телефоні та повісити записку на дзеркало</i> <i>відправити їй зараз смс, що я хотів би запитати її про дещо</i>	
Дія з надією (стор. 15)						
Сила поки що (стор. 27)						
Любов у дії (стор. 36)						
Одна дрібничка (с 21, 37, от 53)						

Зробити крок у бажаному напрямку може бути легше і продуктивніше, ніж витратити свою енергію на (віддалену) мету. Перетворіть свої наміри з цього робочого зошита в реальність, записавши, що, коли і де ви будете робити.

Прийміть довгий душ. Почитайте книгу. Напишіть фізичного листа комусь, кого ви обожнюєте. Вийдіть на прогулянку. Зателефонуйте

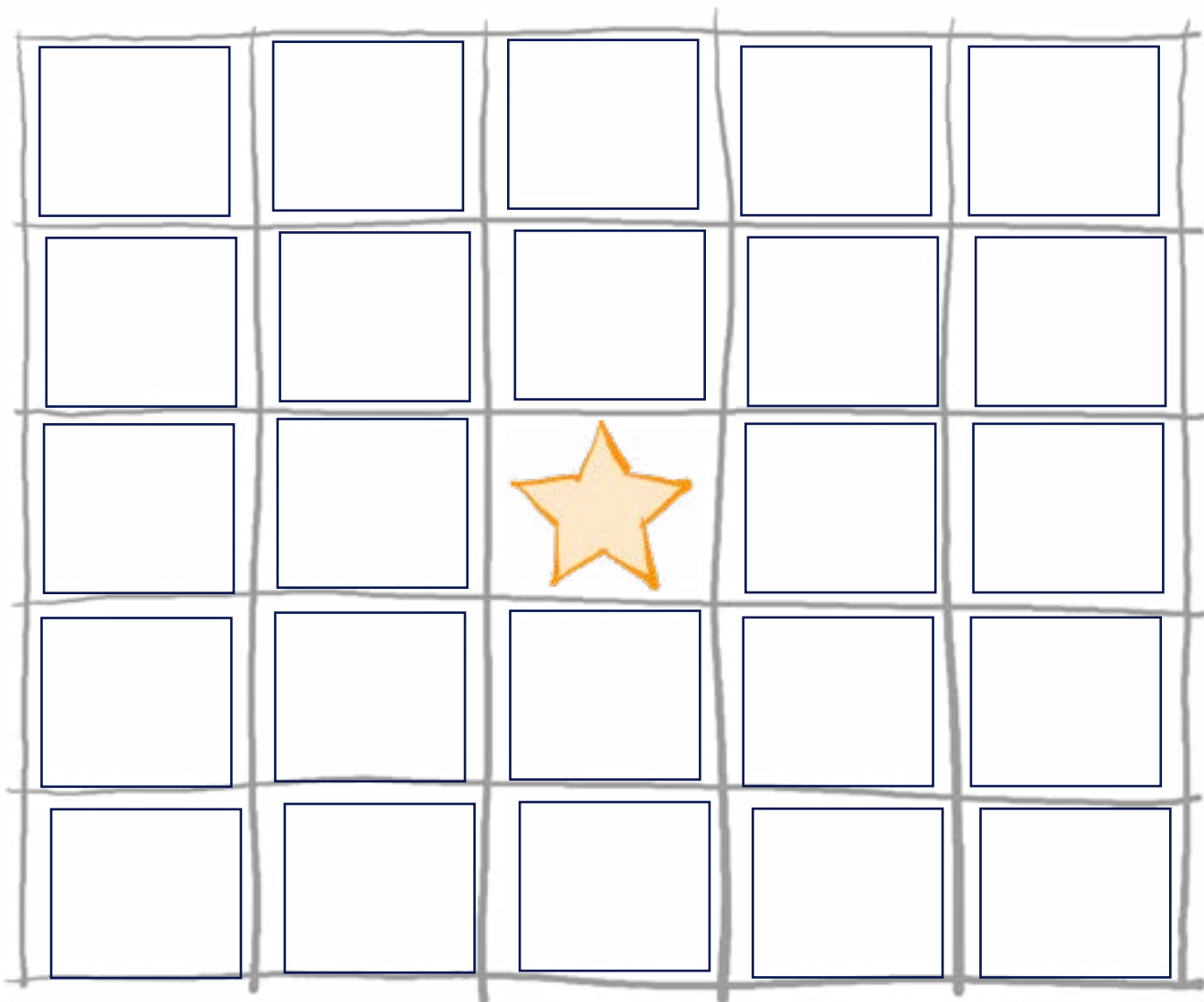
Самолікування БІНГО!

ЧАС: 20 хв

БЛАГОДІЙНІСТЬ: Поповнення та сталість

Як грати

1. Складіть список з 24 дій, які певним чином вас надихають. Використовуйте ті з них, які перераховані на полях, щоб надихнути вас (або якщо вони резонують, використовуйте їх). Не хвилюйтеся про включення звичайних дій по догляду за собою, якщо вони не працюють для вас (тривалий душ - це догляд за собою, тільки якщо вам дійсно подобається приймати тривалий душ!).
2. У кожній клітинці напишіть по одній дії. Центральна зірочка - "вільне" місце.
3. Протягом тижня або місяця тримайте картку БІНГО під рукою на випадок, якщо вам знадобиться змінити стан здоров'я або можливість поповнити запаси. Відмічайте клітинку кожного разу, коли ви виконали дію.
4. Коли ви позначили всі клітинки в одному безперервному ряду (вертикальному, горизонтальному або діагональному) - ви **виграли!** (Хоча насправді ви виграєте завжди, коли практикуєте самообслуговування).



Медитуйте. Малюйте, каракати, матюйте. Лігуйте щось нове. Запам'ятайте свічку або пахощі. Заваріть чай. Займіться йогою.

Роздуми та аналіз

ЧАС: 10 хвилин

ПЕРЕВАГИ: Роздуми про те, як ви ставитеся до того, що ви робите, можуть дати справжнє розуміння і розширити ваші можливості.

Вітаємо!

Це ще одна можливість зупинитися і проаналізувати, як багато ти вже зробив, і що ти відчуваєш з цього приводу.

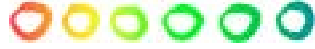
Як і раніше: все, що ти зробив чи не зробив, є вираженням твого вибору і твоєї сили. Немає “правильного” чи “неправильного”. Ви можете користуватися тією ж системою “оцінок”, що і раніше:

Не робив
Пробував - але це не для мене
Зробили це зі змінами
Працював частково
Добре спрацювало
Чудово!

“Тягни - штовхай” дослідження...



Прохання та отримання



Чи схожа ця картина на ту, яку Ви спостерігали під час попереднього опитування? Як Ви ставитеся до цієї конкретної схеми? Зробіть тут примітку

Чи відчували Ви, що “провалилися” на якійсь із вправ? Якщо так, то оберіть один. Ви хотіли б іншого результату. Яким би він був? Як би Ви могли це зробити?

Одна маленька деталь...

Чи бачите ви хоч одну маленьку річ, яку ви можете зробити сьогодні, щоб наблизитися до того, де ви хочете бути?

Хочете нову звичку?

Чи бачите Ви щось, що дуже хотіли б перетворити на нову звичку? Опишіть, що це може бути за звичка і як ви можете почати її практикувати.

Подумайте про свою довірену особу

Чи можете ви уявити, що говоритимете про ці роздуми зі своєю довіреною особою? У вас є конкретне питання, з яким ви хотіли б отримати допомогу?

Пройти весь цей курс - велике досягнення! БРАВО!

а тепер...

УВи
завершили
Трудову книжку!

Це величезна справа!

Відзначайте, що ви зробили це для себе. Це допоможе вам утримати досягнуте. Крім того: навіщо втрачати можливість насолодитися святом?

Коли ми говоримо про святкування, ми маємо на увазі будь-яку дію, яка приносить вам радість і є можливістю визнати і підтвердити велику роботу, яку ви виконали.

Святкуйте!

Висновок

“Мандрівник, немає шляху.

Ви прокладаєте шлях, коли йдете.”

— Антоніо Мачадо, поет

Ви забудете все, чого тут навчилися. А потім згадаєте. А потім знову забудете. Кожного разу, коли згадаєте, святкуйте! Кожного разу ви будете пам'ятати довше. Це все частина процесу.

Можливо, Ви захочете повернутися до цього буклету і виконати вправу ще раз. Або повторити вправу з другом. Дозвольте собі здивуватися тому, що з часом Ваші відповіді можуть відрізнятись від тих, які Ви дали першого разу.

Те, що ви зробили зараз, - це поштовх до нового способу життя у вашій реальності. Ми бажаємо вам доброї дороги, як би ви не продовжували і як би вона не розгорталася для вас.

Хочете піти ще глибше?

- Спробуйте безкоштовний додаток — **Інертопія: Стань тим, ким ти є**. Знайдіть його на сайті innertopia.eu
- Спробуйте безкоштовний робочий зошит — **Живи своєю мрією**. Знайдіть його на сайті hostingtransformation.eu
- Ознайомтеся з ресурсами на сторінці 59.

Будемо раді Вашому зворотному зв'язку! Свої міркування та побажання просимо надсилати на електронну адресу: info@hostingtransformation.eu.

Цей посібник створено в рамках проекту “Розширення можливостей хостингу”,

співпраця між



мистецтво Суйко Бетсі МакКолл

ілюстрації Бориса Гольдаммера



Цей проект був профінансований за рахунок підтримки Європейської Комісії. Це повідомлення відображає лише точку зору авторів, і Комісія не може нести відповідальність за будь-яке використання інформації, що міститься в ньому.

Ресурси

В результаті виконання деяких вправ ви, можливо, захочете звернутися до своєї довіреної особи, друга, терапевта або тренера, щоб знайти підтримку або заглибитися в якийсь аспект роботи. Нижче наведені деякі додаткові ресурси.

Подяка (стор. 5)

- Поглиблюємо силу жити з вдячністю — gratefulness.org
- Ресурси для культивування справжнього щастя — authentichappiness.sas.upenn.edu
- Книга Ненсі Девіс Хо про те, як збільшити щастя, дякуючи людям, які формують ваше життя — *The Thank-You Project* by Nancy Davis Kho
- Науково обґрунтована книга з порадами щодо подолання депресії за допомогою вдячності — *Спіраль по висхідній: Використання нейронауки, щоб змінити перебіг депресії однією маленькою зміною за раз* Алекса Корба, доктора філософії.
- збірник наукових досліджень про фізичні та психологічні переваги вдячності: zotero.org/groups/4905424/liveyourpower

Колесо життя (стор. 7)

- Більше вправ на те, як подивитися на своє життя ширше та оцінити, як обрати свій наступний крок — wellnesscompass.org

Відпустити (стор. 17)

- Книга для виведення прощення на новий рівень — *Безумовна любов і прощення* Едіт Штауффер
- Ресурсна книга для зустрічі з великими змінами — *Воїни Серця*:

Посібник з вирішення конфліктів Данаана Паррі

Внутрішній критик (стор. 29)

- Більше про безліч голосів та особистостей, які ми носимо в собі, а також про інші принципи та техніки Психосинтезу— *Чим ми можемо бути* П'єро Ферруччі

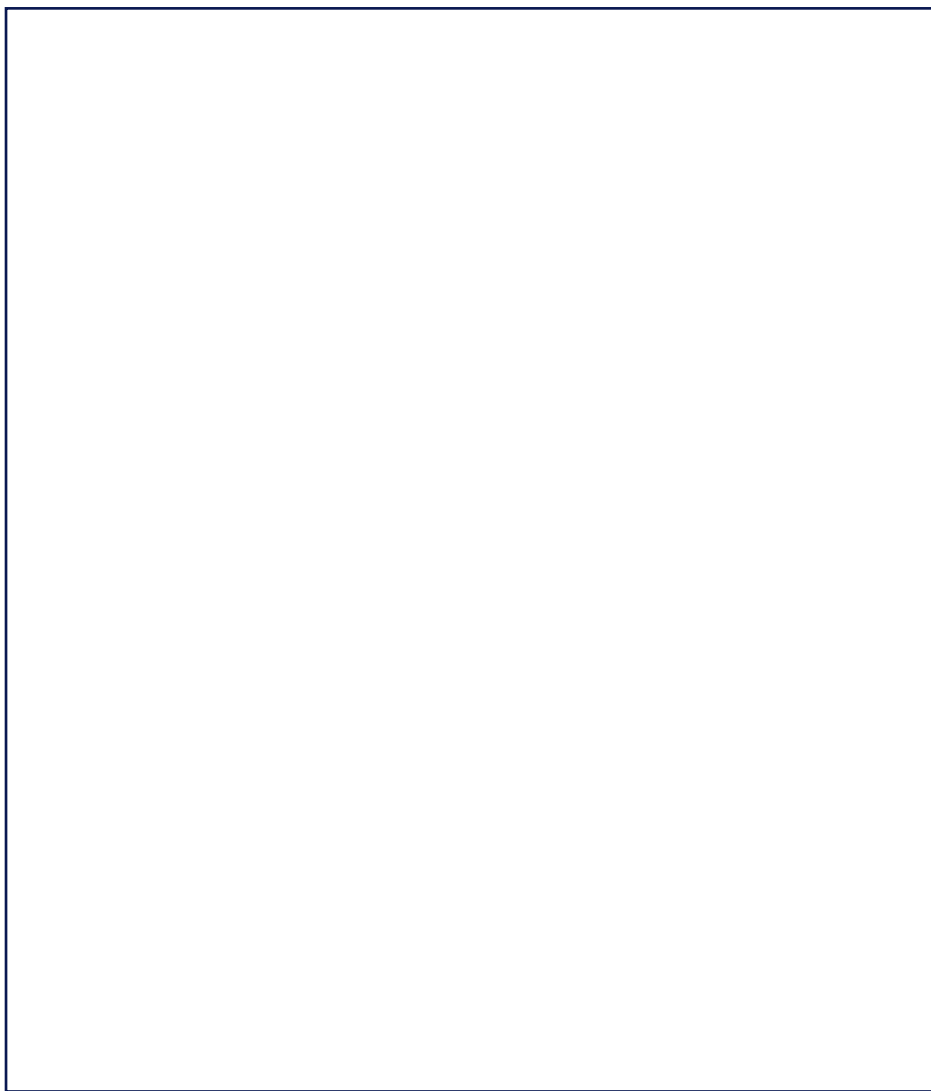
Любов у дії (стор. 36)

- У дослідженні Американської психологічної асоціації за 2020 рік “Винагорода за доброту? Мета-аналіз зв'язку між просоціальною та благополуччям” було проаналізовано результати понад 200 досліджень на цю тему, в яких загалом взяли участь майже 200 000 учасників. Це доповнює зростаючу наукову літературу, яка показує, що допомога іншим також допомагає вам більше, ніж ви могли б очікувати.
- Покращуйте своє самопочуття, звертаючи увагу — manchestermind.org/take-notice

Створіть свій календар (стор. 49)

- Щоб дізнатися більше методів формування звичок, перевірте наш безкоштовний додаток: Innertopia на сайті innertopia.eu.

Примітки



Для отримання додаткової інформації про те, як сприяти розширенню власних та інших можливостей, а також для безкоштовного завантаження цього посібника іншими мовами та додатку, що його супроводжує, відвідайте сайт

hostingtransformation.eu

