

# ПОГОВОРИ СО МНОЙ

КОЛЕНДО-  
СМИРНОВА  
АНАСТАСИЯ

16+

Анастасия Колендо-Смирнова

**Поговори со мной**

«ЛитРес: Самиздат»

2021

## **Колендо-Смирнова А.**

Поговори со мной / А. Колендо-Смирнова — «ЛитРес:  
Самиздат», 2021

Книга представляет собой вопросы, из которых складывается некая беседа с автором. На вопросы можно отвечать в уме, на бумаге или с помощью метафорических карт. Цель книги - самоизучение, самоанализ, саморазвитие.

# Содержание

Глава 1. Мечта	6
Глава 2. Ценности	7
Глава 3. Обида	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Анастасия Колендо-Смирнова**

## **Поговори со мной**

Назвать себя одинокими в прямом смысле этого слова, вероятно, мало кто может. Но иногда бывает и так: человек находится в обществе, но внутреннее одиночество становится все более выраженным. Так много людей готовы платить деньги психологам, чтобы просто поговорить! Поговорить о том, что не могут по каким-то причинам рассказать друзьям или близким. Иногда может показаться, что вокруг никто не понимает, говорить о важном для тебя нет смысла... Но я все же хочу начать этот разговор, именно в такой странной форме – через книгу.

Я, как психолог, выслушиваю много разных историй. Много боли, много слёз, страхов, переживаний... Однако мне известно, что психотерапия меняет качество жизни. И иногда обычной беседы или присутствия рядом бывает достаточно, чтобы на душе стало легче.

Темы для разговоров – это главы в данной книге. Выбирайте тему для разговора и постарайтесь быть максимально искренним. Ведь вы не знаете меня, а я вас. Поэтому наша беседа способна стать настоящей и искренней. Вы можете мысленно говорить со мной или же записывать свои ответы. Так даже лучше. Вы можете прислать мне настоящее письмо, если вам будет легче и приятнее. Но, к сожалению, не могу обещать вам, что найду время ответить. Сейчас я посвящаю свое время этому разговору, мое желание говорить с вами очень искреннее.

Надеюсь, что во время разговора со мной вы поймете что-то важное о себе, найдете, может быть, ответы на некоторые свои вопросы. Или даже те, которых прежде у вас не было.

Отвечать на вопросы, записывая ответы, будет эффективнее и лучше. Также можно на каждый вопрос доставать метафорическую ассоциативную карту и отвечать, опираясь не только на логическое мышление, но и на образ карты.

## Глава 1. Мечта

У вас есть мечта? Что-то очень значимое и ценное для вас? Что-то, кажущееся недостижимым?

Вы не задумываетесь над подобным? Я не говорю о целях, а о мечте...

Расскажите, почему ее осуществление невозможно?

В мировой истории не было примера, чтобы подобное осуществилось?

А почему это не получится у вас?

Вероятно, вы правы. Но все же мы можем с вами просто помечтать. Представить на минутку, что это произошло – то, о чем вы мечтали. Что было бы в этом случае?

Расскажите мне в подробностях, как прошел бы ваш день с утра до позднего вечера, если бы то, о чем вы мечтаете, сбылось?

А как бы на это отреагировали ваши близкие? А друзья? Чья реакция была бы самой смешной? Кто бы искренне радовался вместе с вами?

Какие бы вы испытывали чувства, когда поняли, что вы не спите, это не сон, что ваша мечта сбылась на самом деле?

Как бы вы убеждали себя, что это реальность? Или не убеждали бы?

Можно ли в этом случае назвать вас счастливым человеком?

Захотелось бы вам осчастливить еще кого-то? Если да, как бы вы это сделали? Как бы отреагировал тот или те, кого вы сделали счастливее? Как бы почувствовали себя после этого?

Если бы ваши чувства в период, когда сбылась ваша мечта, имели цвет, то каким бы он был?

Если бы эти чувства были музыкой, то какой?

Если бы это было движение телом, к примеру танец, что бы могло максимально выразить ваше чувство?

Мир стал бы немного лучше, если бы ваша мечта сбылась?

А есть что-то, на что вы можете повлиять для исполнения вашей мечты? Есть что-то, зависящее конкретно от вас? То, что вы могли бы сделать?

Можно ли превратить вашу мечту в цель?

Если же ваша мечта не осуществима, что можно сделать в “память о несбывшейся мечте”? Какое действие, поступок, что-то иное посвятить мечте, которая есть, но никогда не сбудется?

Мне бы очень хотелось, чтобы ваша мечта сбылась и сделала наш мир чуть лучше!

## Глава 2. Ценности

Я попрошу назвать несколько ваших основных жизненных ценностей. Что это будет?

Какую ценность вы назвали первой? Она более значима, чем другие?

Сколько всего их получилось?

Если представить, как нечто лишило вас первой ценности в списке, какие чувства вы испытаете? Теперь попробуем вообразить, что ценность возвращена даже в большей степени. Какие чувства у вас теперь?

Если сделать это по порядку с каждой ценностью, какие эмоциональные реакции это вызовет? Без чего сложнее всего? Что практически не вызвало эмоций?

Эти ценности действительно ваши или навязаны извне?

Возможно, это была чья-то ценность, а вы захотели иметь такую же?

Если пройтись по всему списку ценностей, делают ли они вас счастливее?

Какие качества позволяют вам воплощать эти ценности в своей жизни?

Вы могли бы отказаться от одной или нескольких из них, если бы вам предложили улучшить состояние оставшихся?

Я думаю, что ценностью является даже то, что мы можем самостоятельно назначать нечто своей ценностью. И наоборот, обесценивать по желанию некоторые вещи.

## **Глава 3. Обида**

Существует ли кто-то, причинивший вам обиду?

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.