

В точке покоя

Воркбук для самопознания,
поиска ресурса и вдохновения



ОТ АВТОРА БЕСТСЕЛЛЕРА
«К СЕБЕ НЕЖНО»

ОЛЬГИ ПРИМАЧЕНКО

**55 УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ
ПОМОГУТ СТАТЬ БЛИЖЕ К СЕБЕ**

«Этот воркбук позволит вам еще лучше понять себя. Иногда этого уже достаточно, чтобы дать своей жизни ценность, а себе — то уважение и принятие, которые вы так долго искали».

Юлия Пирумова,
психолог, гештальт-терапевт,
автор книг «Хрупкие люди»
и «Все дороги ведут к себе»

«Собранные здесь упражнения — простые, приятные, творческие и со щепоткой юмора. Без претензии на «проработать серьезные психологические проблемы», но с мягким, согревающим и о-о-очень обнимательным эффектом!»

Арина Винтовкина,
секс-эксперт, автор блога
[@vintovkina_arina](https://www.instagram.com/vintovkina_arina)



Книги, которые обнимают.
Авторская серия Ольги Примаченко

Ольга Примаченко
В точке покоя. Воркбук

«ЭКСМО»

2021

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Примаченко О. В.

В точке покоя. Воркбук / О. В. Примаченко — «Эксмо»,
2021 — (Книги, которые обнимают. Авторская серия Ольги
Примаченко)

ISBN 978-5-04-178386-0

Ольга Примаченко — журналист, психолог и автор «К себе нежно», книги-феномена, которая помогла тысячам женщин понять, принять и полюбить себя. «В точке покоя» — это авторский воркбук из 55 упражнений для знакомства с собой, поиска ресурса и вдохновения. Рабочий инструмент, который поможет прийти в свою «точку покоя» и обрести гармонию и целостность. Путешествие к себе, полное приключений и открытий. Книга поделена на четыре раздела: • самопознание; • ресурс; • вдохновение; • быстрые практики самопомощи. Все, что вы узнаете о себе здесь, станет вашим несгораемым ресурсом — важным знанием о себе, с которым проще и понятнее жить. Изучайте, наполняйтесь, вдохновляйтесь. Помните: себе можно верить.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-178386-0

© Примаченко О. В., 2021
© Эксмо, 2021

Содержание

Примечание	6
Путешествие начинается	7
Самопознание	9
Поиск своих «нельзя»	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Ольга Примаченко

В точке покоя. Воркбук

© Примаченко О.В., текст, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

* * *

Примечание

Для работы с электронной версией воркбука и полного погружения в практики Ольги Примаченко вам понадобятся ручка и тетрадь.

Точка покоя – это место, где тебе хорошо. Просто по факту. Где ты в безопасности, в безусловности, где никто не хочет сделать тебе больно, где веет теплом, молчит телефон и ничего не откладывается на потом – на «когда придет время».

Потому что времени в этой точке нет – оно ушло, потерялось и не собирается возвращаться.

В точке покоя все течет и меняется, люди проходят через тебя чередой, как волхвы с дарами, и ты вдруг понимаешь: вот оно, твое время силы – позволить себе отпустить и забывать, плавать хлебным мякишем в молоке и ни о чем не думать.

У дней стираются контуры, у месяцев – буквы в названиях, в датах – цифры, этот тонкий фальшивый слой. Так вторник становится «днем, когда какая-то часть меня умерла», а четверг – «днем, когда я полюбила снова».

Эмоции, чувства перестают захлестывать с головой, выжигать дотла, вымораживать до состояния хрупкой крошки. Чужие истерики превращаются в декорации, в которых тесно, неинтересно, пусто, пресно – и ты выходишь из этого театра вон, не дожидаясь антракта.

Точка покоя не требует спешных решений, наоборот: чем продуманнее, тем лучше. Некоторые из них зреют годами, а затем проклевываются за одну ночь: наутро ты просыпаешься другим человеком – по-новому смотришь на мир, несешь себя бережно и осторожно.

Так обретается смысл, появляется цель, меняется глубина резкости и приходят ответы. Их необязательно понимать сейчас – достаточно знать, что они есть, они здесь и будут с тобой, пока не поймешь, пока не захочешь понять: все начиналось с точки покоя...

Даже ты.

Путешествие начинается

Здравствуйте, дорогие читатели.

Меня зовут Ольга Примаченко, я журналист, психолог и автор книги «К себе нежно».

Этот воркбук – инструмент для знакомства с собой, поиска ресурса и вдохновения: упражнения, которые вы здесь найдете, помогут вам открыть в себе как можно больше источников силы. Это и ваш прошлый опыт, и практические умения, и мечты. Достижения и неудачи, сложные периоды, из которых удалось выплыть – и все ваши непобеды. Ведь не бывает напрасного опыта: любое событие – подарок.

Мы будем исследовать, как то, через что вы прошли, можно использовать для укрепления внутренних опор. Будем много мечтать и вспоминать. Будем учиться отпускать контроль – и веселиться!

Воркбук поделен на четыре смысловые части:

1. *Самопознание* («Кто я? Что мне нравится? В чем моя уникальность?»).
2. *Ресурс* («На что в себе и в своем опыте я могу опереться?»).
3. *Вдохновение* («От чего у меня бегут мурашечки? Как я могу их разбудить?»).
4. *Быстрые практики самопомощи* (как избавиться от тревоги и заземлиться).

Выполнять упражнения можно как по порядку, так и нет. Возвращайтесь к ним в любое время и работайте с ними как угодно долго. Может случиться, что, начав упражнение, вы обнаружите себя не знающими, что написать, потому что «ничего в голову не лезет» или «у меня так вообще не бывает», «это не про меня». Это нормально. Просто перейдите к следующему упражнению – и наблюдайте, как в течение ближайших дней или недель вы станете замечать то, о чем было упражнение, вызвавшее ступор. «Ой, так вот о чем спрашивалось!» – этот отклик означает, что подсознание начало сотрудничать. Не упускайте момент: возвращайтесь на пропущенные страницы и записывайте.

Выполняя упражнения, не пытайтесь никому понравиться (даже себе). Этот воркбук не для того, чтобы давать почитать его кому-то для мнения или оценки («Правда, я молодец? Столько интересного в себе откопала!»). Если чувствуете, что упражнение для вас уязвимое, а гарантии, что тетрадь больше никто не прочтет, нет, выполните его на отдельном листочке, который можно надежно спрятать, или в телефонной заметке.

Очень важно, чтобы, раскрываясь, вы ощущали безопасность. Комфорта может и не быть: все-таки, иногда придется копать в больное. Куда важнее, чтобы вы были искренны в том, что пишете, а не сдавали воображаемый экзамен на «хорошую девочку».

Если во время упражнения вы почувствуете, что начинаете сильно волноваться, сбивается дыхание, к горлу подступает ком, а на глаза наворачиваются слезы, закройте тетрадь и сделайте несколько глубоких медленных вдохов и выдохов. Положите скрещенные ладони на грудь, ощутите их тепло, услышьте, как бьется сердце, увидите, как поднимается и опускается грудная клетка.

Напомните себе, что вы здесь и сейчас, ваши ноги крепко стоят на земле, вас зовут так-то, вам столько-то лет, вы выросли и у вас все хорошо. Пусть маленькая девочка внутри вас разволновалась и расплакалась, но взрослая вы никуда не делась – вы рядом. Сделайте себе чаю или выпейте воды и, если есть возможность, снимите обувь и коснитесь пола голыми ступнями. Таким образом вы заземлитесь. Это позволит переключить внимание ума с воспоминаний на телесные ощущения и бережно выведет вас из взбудораженного состояния.

Если тема вдруг оказалась для вас слишком болезненной, не идите в нее одни – проработайте ее с психологом. Иногда для похода во внутренний лес нужен проводник, в компании которого вы сможете петь песни храбрости, плакать, бояться, нервно шутить, но продолжать

идти – чтобы однажды выйти на залитую солнцем поляну и понять: все, больше не страшно. Ну, может, еще *совсем немножко*, но уже точно не до тошноты и ватных ног.

При этом не сдерживайте слезы, выполняя упражнения – плачьте вволю, выпуская со слезами копившуюся годами боль. Пусть выходит.

Не спешите, не гонитесь побыстрее все выполнить – так можно быстро устать, разочароваться и забросить. Двигайтесь по воркбуку в своем темпе, берите паузы, откладывайте на неделю или даже на месяцы – и возвращайтесь, когда почувствуете силы продолжать.

Все, что вы о себе узнаете здесь, станет вашим несгораемым ресурсом, важным знанием о себе, с которым проще и понятнее жить. Зная, на что вы можете опереться, вы будете увереннее размещать себя в настоящем, смелее планировать, легче отпускать то, чему пришло время уйти. И верить в свою «нормальность».

Я желаю вам долгих минут качественного общения с собой. Берите столько времени, сколько нужно. Напитывайтесь любовью и уважением к себе.

И знайте: любая точка покоя однажды превращается в точку роста.

Исследуйте, наполняйтесь, вдохновляйтесь.

А я буду рядом.

Самопознание

Этот раздел воркбука – про сложные и глубокие разговоры со своим «я».

Они помогают идти своей неповторимой дорогой и становятся жизненно необходимы, когда теряются ориентиры, вокруг сгущается темнота, а внутренний компас сбивает – по непонятным (пока) причинам.

Знакомясь с собой на страницах этого раздела, открывайте волшебные шкатулки, спрятанные внутри. Понимая о себе важное, присваивайте то, чем можно гордиться, и отпускайте то, что больше не про вас. И самое главное: не стыдитесь и не бойтесь своей непохожести. Всегда помните: с вами все в порядке, вам можно отличаться от других, любить не то, что «нужно», а то, к чему действительно лежит душа. Это совершенно нормально – и очень красиво.

Поиск своих «нельзя»

Приступая к первому упражнению, держите наготове бумажные платочки – в какой-то момент вам может стать себя жалко (и тогда крепко-крепко обнимите себя).

Итак, создайте список внутренних запретов, о которые вы всякий раз спотыкаетесь, пытаясь делать то, что вам нравится. Список тех самых «нельзя», которые своей тоненькой цепкой лапкой хватают вас за ногу, как только вы решаете попробовать что-то новое, цокают языком и нашептывают, что «хорошие девочки так не поступают».

Нельзя ярко краситься, носить колготки в сеточку, звонить первой, опаздывать, повышать голос, проявляться, думать о себе, не слушать родителей, говорить «нет», оставаться в зоне комфорта и...

Что там еще окажется, в вашем списке запретов? Запишите их.

Когда закончите, прислушайтесь, чьими голосами звучат в вашей голове эти запреты, и напишите рядом их источник (мама, отец, сестра, бабушка и так далее). Живут ли люди, которые говорят вам, «как правильно», *так*, как хотели бы жить вы? Есть ли среди этих людей те, кого уже нет в живых, но чьи слова вас все еще ограничивают и сдерживают?

Смысл: составить список запретов, которые связывают руки невидимыми путами и мешают жить подлинной жизнью. Осознать, что многие ограничения не имеют под собой основания – их нарушение ничем не угрожает. Вас не пристыдят и не поставят в угол, но вы все еще цепляетесь за них своей детской частью, ожидая воображаемого наказания. А по сути, наказываете таким образом самих себя. Всегда можно попробовать взять ответственность за свою жизнь на себя и рискнуть выйти за рамки прежних ограничений – вдруг получится *восхитительно*

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.