

An aerial photograph of a coastline. On the left is a sandy beach with scattered dark rocks. The water in the center is a vibrant orange color. To the right, turquoise waves with white foam are crashing against a rocky shore. The overall scene is bright and scenic.

МОЁ УДОВОЛЬСТВИЕ

рабочая тетрадь

Мария Койсина

Мария Койсина

**Мое удовольствие.
Рабочая тетрадь**

«Издательские решения»

Койсина М.

Мое удовольствие. Рабочая тетрадь / М. Койсина —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-602632-2

Рабочая тетрадь с упражнениями на осознание и исследование разных аспектов переживания ощущений удовольствия: телесного, эмоционального, интеллектуального, сексуального, духовного.

ISBN 978-5-00-602632-2

© Койсина М.
© Издательские решения

Содержание

Телесное удовольствие	9
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Мое удовольствие Рабочая тетрадь

Мария Койсина

© Мария Койсина, 2023

ISBN 978-5-0060-2632-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Здравствуйте! Меня зовут Мария Койсина, я психолог, сертифицированный гештальт – терапевт, супервизор

Для меня удовольствие ценно само по себе: как образ жизни, как смысл моих действий, как ощущение. В процессе своей жизни и психологической практики я заметила, что мы часто получаем удовольствие от чего-то физического и телесного, что здорово, но при этом мы забываем о других уровнях ощущений.

Эта рабочая тетрадь поможет обогатить ваше представление об удовольствии и даст вам новые инструменты для жизни.

Немного об удовольствии и контексте

В нашем обществе преуменьшена роль удовольствия. Чаще всего оно воспринимается как веселье, игра, бегство от реальности, очень редко как стоящее само по себе внимания переживание. В результате, мы недооцениваем роль, которую играет опыт ощущения удовольствия в нашей жизни, насколько оно может сделать её более наполненной и насыщенной, а наши отношения более интимными и глубокими.

Вся наша культура имеет предвзятое отношение к удовольствию. Нам внушают с детства, что жизнь состоит из жертв и только тогда будет настоящее счастье, которое само по себе эгоистично и не стоит внимания. Мы учимся тому, что высокоморальным является отрицание себя и страдание. Мы учимся показывать и делать вид, а не погружаться в переживание процесса.

Мы учимся тому, что удовольствие не принадлежит нам по праву рождения, что это результат тяжелой работы.

Наше общество, настроенное негативно по отношению к удовольствию, учит искать его источники во внешнем мире: материальные цели, потребительство, общественное одобрение, – а не во внутреннем. В детстве наш энтузиазм подавляется, мы боимся своего возбуждения, сексуальности, сдерживаем себя, отказываемся от своих потребностей в пользу более практических стремлений. Когда мы взрослые, мы живем не так, как заслуживаем и восполняем этот дефицит, покупая гаджеты и игрушки, большие дома, машины, одежду и места в театре.

Часто мы можем слышать фразу: «Просто получай удовольствие». Как будто это просто режим «включить/выключить». Не знаю как вы, но обычно у меня такие фразы вызвали смущение: где это моя кнопка для включения удовольствия?

Но спустя какое – то время я стала понимать, что удовольствие и наша способность к нему развивается на нескольких уровнях и что неважно, что было у нас в детстве, мы можем начать свои изменения прямо из той точки, где сами сейчас находимся.

У нас есть тело, в котором мы можем ощущать себя через внутренние или внешние органы чувств и переживать физическое удовольствие.

У нас есть эмоции и чувства, которые побуждают нас к действию в окружающем мире и благодаря которым мы можем переживать эмоциональное удовольствие.

У нас есть разум, который придает значения и смысл совершаемым нами поступкам, благодаря которому мы можем прогнозировать будущее и переживать ментальное удовольствие.

В каждом из нас с рождения есть сексуальная энергия, которая дает нам способность наслаждаться сексуальными ощущениями на протяжении всей жизни.

Каждый из нас способен ощущать духовность и переживать духовное удовольствие.

Данная рабочая тетрадь состоит из упражнений, которые помогут вам начать переживать удовольствие целостно, а значит, улучшат вашу жизнь и её качество. Enjoy :)

Как пользоваться этой рабочей тетрадью?

На каждый вид удовольствия в рабочей тетради вы найдете несколько упражнений для самоисследования. Также после некоторых упражнений я оставила место для того, чтобы вы могли записать свои осознания после выполнения.

В рабочей тетради все упражнения представлены по порядку, в них есть определенная логика, мы как бы движемся от физического уровня к духовному, так как наша способность к переживанию духовных удовольствий, зависит от того, насколько мы научились переживать удовольствие на предыдущих уровнях.

Но это моя логика, у вас она может быть совершенно другая, поэтому вы можете начать с любого места в этой рабочей тетради, с того упражнения, которое вам понравится больше всего.

Все упражнения в тетради для самостоятельного исследования. Я вас прошу не копировать и не распространять в пространстве Интернета эту тетрадь и упражнения из нее. Также я открыта для обратной связи.

Прежде, чем мы начнем... Мы живем в обществе, в котором испытывать удовольствие просто так нельзя, нужно за него платить. Зачастую человека, стремящегося получить удовольствие, считают эгоистом, думающим только о себе. И прежде чем мы начнем, предлагаю вам посмотреть на свою историю удовольствия.

Моя история удовольствия

Напишите свою историю удовольствия для самой/го себя, не для других. Вы можете начать так: «Мое первое воспоминание об удовольствии было...». И просто продолжайте, пишите то, о чем хочется написать и что вы обнаружите в процессе.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Установки по отношению к удовольствию

Во – первых, составьте список установок об удовольствии, исходя из своей истории об удовольствии. Как вы относились к себе, получающей/-им удовольствие? Что вы слышали об удовольствии от других людей вокруг вас (родителей/родственников, друзей)?

Эти установки могут быть как поддерживающими, так и подавляющими для вас.

Сейчас у вас есть возможность переписать установки, которые больше вам не подходят. Для каждой старой установки напишите новую, которая будет вам больше отзываться и резонировать, от которой у вас поднимается энергия.

Несколько примеров:

1. Старая установка: За удовольствие нужно платить. Новая установка: Право на удовольствие принадлежит мне с рождения

2. Старая установка: Если ты испытываешь удовольствие, ты делаешь плохо другому

Новая установка: Мое удовольствие касается только меня, и если я своим переживанием не нарушаю физических и эмоциональных границ другого человека и не раню его, я имею полное право чувствовать то, что чувствую.

Теперь ваша очередь :)

Старая установка

Новая установка

Старая установка

Новая установка

Старая установка

Новая установка

Старая установка

Новая установка

Старая установка

Новая установка

Телесное удовольствие

Телесное удовольствие мы начинаем ощущать уже с момента рождения. Мы чувствуем тепло маминого прикосновения, вкус её молока, звук её ласкового голоса, видим её улыбку, мы расслабляемся в её объятиях.

Взрослея, мы расширяем свои возможности и способности, а следовательно, наши возможности испытывать удовольствие также увеличиваются. Упражнения ниже помогут вам развить свои способности получать телесное удовольствие.

1. Релаксация. Расслабьтесь после тяжелого дня в одиночестве. Если обычно после работы вы проводите время с семьей, предупредите их, что вам нужно провести какое-то время в релаксации. Полчаса в таком состоянии сделают вас дружелюбнее и устойчивее. Но даже 5 или 10 минут бывает достаточно, чтобы восстановить энергию и силы. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов/выдохов.

Вы можете включить аудиофайл из любой управляемой медитации на расслабление (йога-нидра, например) или, если вы посещаете занятия по йоге, сделайте шавасану. Рекомендую приложение «Insight Timer»

Как вы чувствуете себя после расслабления? Что вы чувствовали до, во время и после практики?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

2. Примите ванну со свечами. Зажгите свечи и выключите свет. Закройте глаза, сделайте несколько вдохов/выдохов, отпустите эмоциональное напряжение, замедлитесь. Позвольте вашим мыслям и напряжениям уходить. Вдыхайте насколько это возможно, расслабляйте глаза и челюсти, живот.

Как вы чувствовали себя до, во время и после практики?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

3. Практика контроля дыхания. За день в теле накапливается напряжение. Снять его вам поможет дыхание.

С закрытыми глазами внутренним взором идите в напряженную область тела или в неприятные эмоции или ощущения и наблюдайте, можете ли вы вместе с каждым выдохом снимать напряжение.

Каждое дыхание начинается с глубокого вдоха через нос: сперва наполняется и поднимается живот, затем расширяются ребра, поднимается грудь, а выдыхаем воздух через немного сжатые губы, делая выдох вдвое длиннее, чем вдох. Первой опускается грудь, потом ребра, втягивается живот, когда весь воздух выйдет. Дальше снова вдох и так далее.

Делайте упражнение, пока не наступит заметное облегчение.

Что менялось в ваших ощущениях, когда вы делали эту дыхательную практику? Как изменилось ваше состояние после неё?

[illegible]

4. Регулярная растяжка. Мы не можем создать в себе способность к удовольствию, если не будем тянуть свое тело.

Сейчас я хочу вам предложить небольшой комплекс растяжки, который займет у вас не более 5 минут, и вы можете сделать его прямо сейчас там, где вы сидите. Он поможет вам расслабить 4 важных зоны тела, в которых напряжение возникает чаще всего: шея и плечи, челюсть, грудь, диафрагма.

Положите правую руку на левое ухо и растяните свою шею больше; снова возвращаемся, наклоняем голову к левому плечу, ощущая как растягивается правая часть шеи, положите свою левую руку на правое ухо и выдыхая, растягивайте вашу шею.

Вдохните и переместите ваши пальцы за голову, с выдохом наклоните голову вперед и позволяйте ей опускаться все ниже и ниже под тяжестью пальцев, ощущайте, как растягивается ваша задняя поверхность шеи. С выдохом отпускайте все напряжения.

Расслабьте челюсти и поднимите плечи к ушам; опустите их медленно несколько раз.

Сделайте несколько круговых движений плечами: вперед три раза и назад три раза. Не забывайте делать вдох так, чтобы чуть приподнималась ваша грудь, а выдох – в два раза длиннее

С выдохом голова падает назад, подбородок смотрит в потолок, отпускаем напряжение. С вдохом поднимаем голову и с выдохом опускаем её вперед, подбородок касается груди.

Вновь поднимаем голову и на выдохе наклоняем голову к правому плечу, почувствуйте, как растягивается левая часть вашей шеи, можно положить правую руку на левое ухо и растянуть свою шею больше; снова возвращаемся, наклоняем голову к левому плечу, ощущая как растягивается правая часть вашей шеи

Позвольте своему дыханию расслабить диафрагму и живот. Позевайте.

Наклонитесь вперед, опустите свою голову между коленей, а руки свободно свисают и могут касаться ступней. Позвольте весу вашей головы естественно растягивать вашу спину. Повисите так несколько секунд и почувствуйте, как растягивается верхняя и нижняя части спины.

Привстаньте, потрясите вашими руками и ногами, подвигайте пальцами на руках и ногах.

Растяжение стоя тоже хорошо помогает отпускать напряжение. Поставьте стопы на ширину плеч и проверьте, что вес вашего тела равномерно распределен между передней и задней поверхностью стопы. Поднимите правую руку, левой рукой захватите запястье правой руки. С выдохом делаем наклон в левую сторону, ощущая, как растягивается правая часть тела. Со вдохом возвращаемся в то же самое положение, теперь держим правой рукой левое запястье и наклоняемся в правую сторону.

Сидение на корточках – хороший способ снять напряжение с нижней части спины. Ставим ноги на расстоянии двух стоп друг от друга и садимся. Старайтесь поставить пятки на пол. Если вам сложно это сделать, положите под пятки книги или кубики для йоги, чтобы они могли расслабиться. После приседаний займите позицию, когда ваши колени вместе и вы обнимаете их, или можете лежа на полу или диване сделать ту же самую позицию. Вдыхайте и выдыхайте, отпуская напряжение в спине, бедрах и тазу.

Как вы чувствуете себя после этой практики? Что было легким, а что было сложным? Как вы можете справиться со сложностями?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

5. Массаж как терапия. Когда мускулы напряжены, они также сжимают кости и органы под ними. Всегда приятно, когда кто – нибудь расслабляет ваши мышцы. Если у вас есть близкие отношения, то вы можете делать друг другу массаж с использованием масла, которое делает скольжение по коже более легким и чувствительным. Также вы можете ходить к массажисту. Если вы ежедневно не получаете дозу приятных прикосновений, объятий или поглаживаний, то, посещая регулярно массажиста, вы можете добиться больших изменений в своей жизни. Также вы можете массировать себя самостоятельно.

Напишите для себя 2 шага, которые вы готовы сделать уже сегодня, чтобы в вашей жизни вы могли больше наслаждаться массажем.

[illegible]

6. Смех – лучшее лекарство для тела. Научно доказано, что смех расслабляет диафрагму, углубляет дыхание. Благодаря смеху выделяются эндорфины – гормоны счастья, и наш организм расслабляется и восстанавливается гораздо быстрее.

Поддерживайте своих любимых комиков: купите или посмотрите их ролики в Интернете. А может, это могут просто смешные видео на YouTube, а может, просмотр стенд-ап комиков

Запишите ниже список того, что вас смешит. Как вы чувствуете себя после того, как посмеялись?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

7. Медитация смеха. Это хорошее упражнение, придуманное датским врачом, который хотел помочь пациентам снизить хроническую боль.

Упражнение выполняется с утра. Начните с нескольких вдохов/выдохов, затем зевните и потянитесь. Потом улыбнитесь и начинайте по-тихоньку хихикать, медленно, с расслаблен-

ным горлом; продолжайте, пока ваш смех не перейдет в брюшной. Фокусируйте свое внимание на том, как вы ощущаете свой смех, замечайте, можете ли вы отпустить себя. Остановитесь после нескольких минут, позвольте своему телу успокоиться и просто замечайте свое дыхание, не пытаясь контролировать. Заметьте, чувствуете ли вы себя легче и энергичнее.

Запишите ниже свои открытия и осознания (ощущения, образы, мысли) после практики.

8. Движение. Когда мы двигаемся, в нашем теле выделяются эндорфины, поэтому активное движение – хороший способ доставить себе телесное удовольствие. Выберите несколько активностей, которые вам нравятся, и практикуйте их регулярно, по крайней мере 3 раза в неделю. Сходите в боулинг или займитесь народными танцами; возьмите класс по танцам; сходите в бассейн, отправьтесь в пешее путешествие; попробуйте пилатес, ходьбу, теннис или гольф. Вы можете практиковать йогу, тай цзи, айкидо, тейквандо или карате. Будьте более активны.

Составьте список активностей и выберите то, что больше нравится. Как вы можете включить их в свою жизнь уже сейчас? Какой будет ваш первый шаг?

9. Звук. Звук способствует расслаблению тела, а также может уменьшать боль, когда мы со звуком выдыхаем в напряженные или болезненные части тела.

Пойте в душе или в машине. Соберитесь с друзьями и спойте вместе любимые старые песни; если у кого – то есть фортепиано, соберитесь у него дома. Ходите на спортивные мероприятия, где вы и ваши друзья могут громко болеть за свою команду. Читайте чувственные стихи своим любимым. Практикуйте говорить короткие эмоциональные предложения: «Ты прекрасен!», «Какая радость!», «Мне хорошо!».

Есть такое караоке-приложение «Sing!», там вы можете петь любимые песни и выражать себя через звук.

Подумайте о том, каким способом/-ами вам было бы наиболее комфортно выражать себя через звук?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

10. Зрение. Когда вы расслаблены и ваше настроение спокойное, посмотрите вокруг себя и отметьте, на что вам приятно смотреть. Вы можете смотреть на картину или на вид из окна. Замечайте яркость красок, геометрические фигуры, расходящиеся и сходящиеся линии, металлический блеск или грязь, свое отражение. Пробуйте смотреть без суждений и оценок.

Затем закройте глаза и попробуйте воспроизвести в своем сознании то, что вы только что видели. Какие изображения и цвета приходят к вам первыми? Откройте глаза и сравните реальное изображение с тем, что вы представляли. Практикуйте это упражнение несколько раз, оно помогает развивать зрительную память

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.