

An aerial photograph of a coastline. On the left, a sandy beach is scattered with dark rocks. The water transitions from a pale orange near the shore to a vibrant turquoise further out. White foam from breaking waves is visible on the right side. The overall scene is bright and scenic.

# МОЁ УДОВОЛЬСТВИЕ

рабочая тетрадь

Мария Койсина

**Мария Койсина**  
**Мое удовольствие.**  
**Рабочая тетрадь**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69650587](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69650587)  
ISBN 9785006026322*

**Аннотация**

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

# Содержание

Телесное удовольствие	13
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# 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 практичных 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 смятение: 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, кото-

рые 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





ки 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.

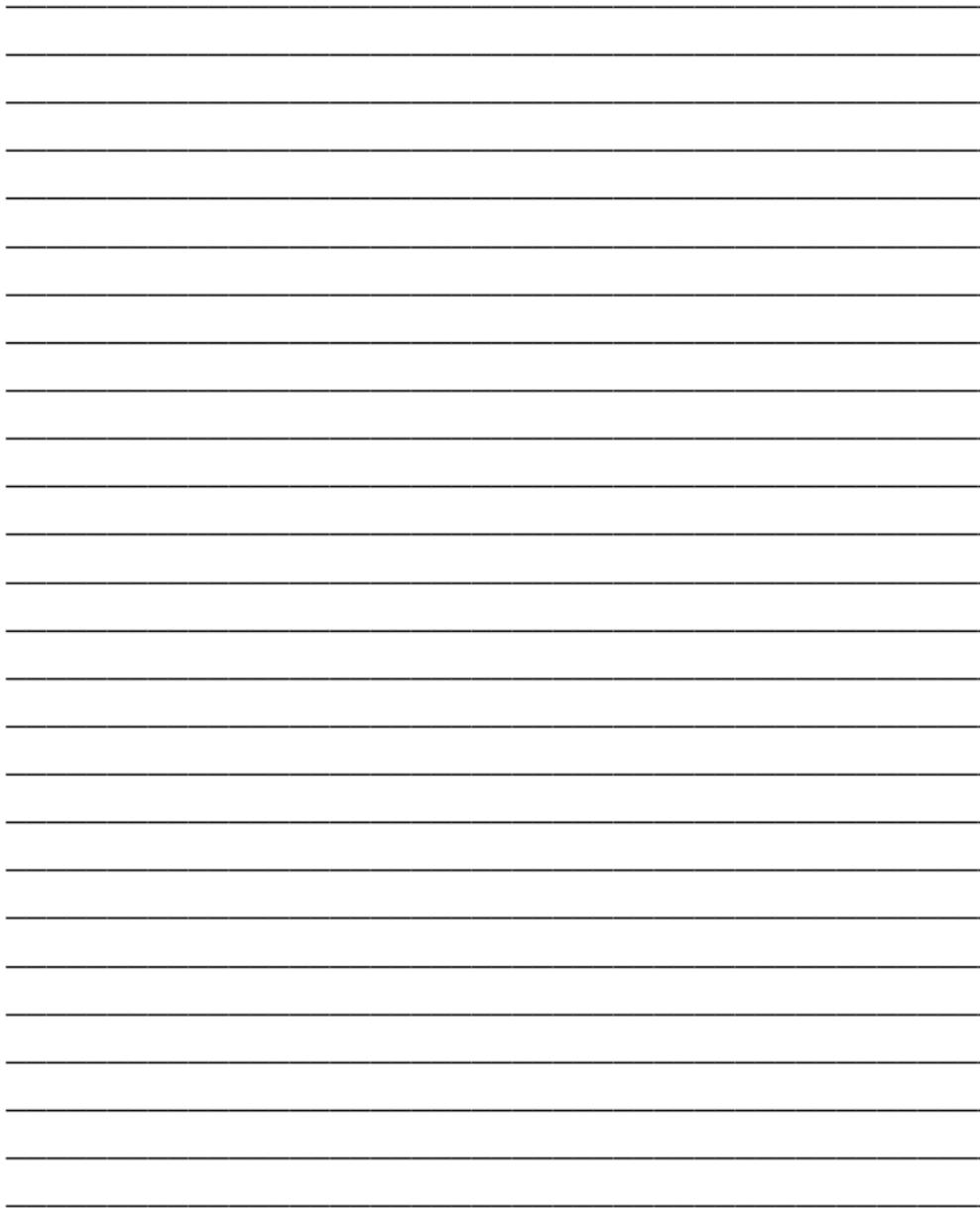
**1. Релаксация.** Расслабьтесь после тяжелого дня в одиночестве. Если обычно после работы вы проводите время с семьей, предупредите их, что вам нужно провести какое-то время в релаксации. Полчаса в таком состоянии сделают вас дружелюбнее и устойчивее. Но даже 5 или 10 минут бывает достаточно, чтобы 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?

**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?



**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?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**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 ру-

кой 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?

---

---

---

---

---

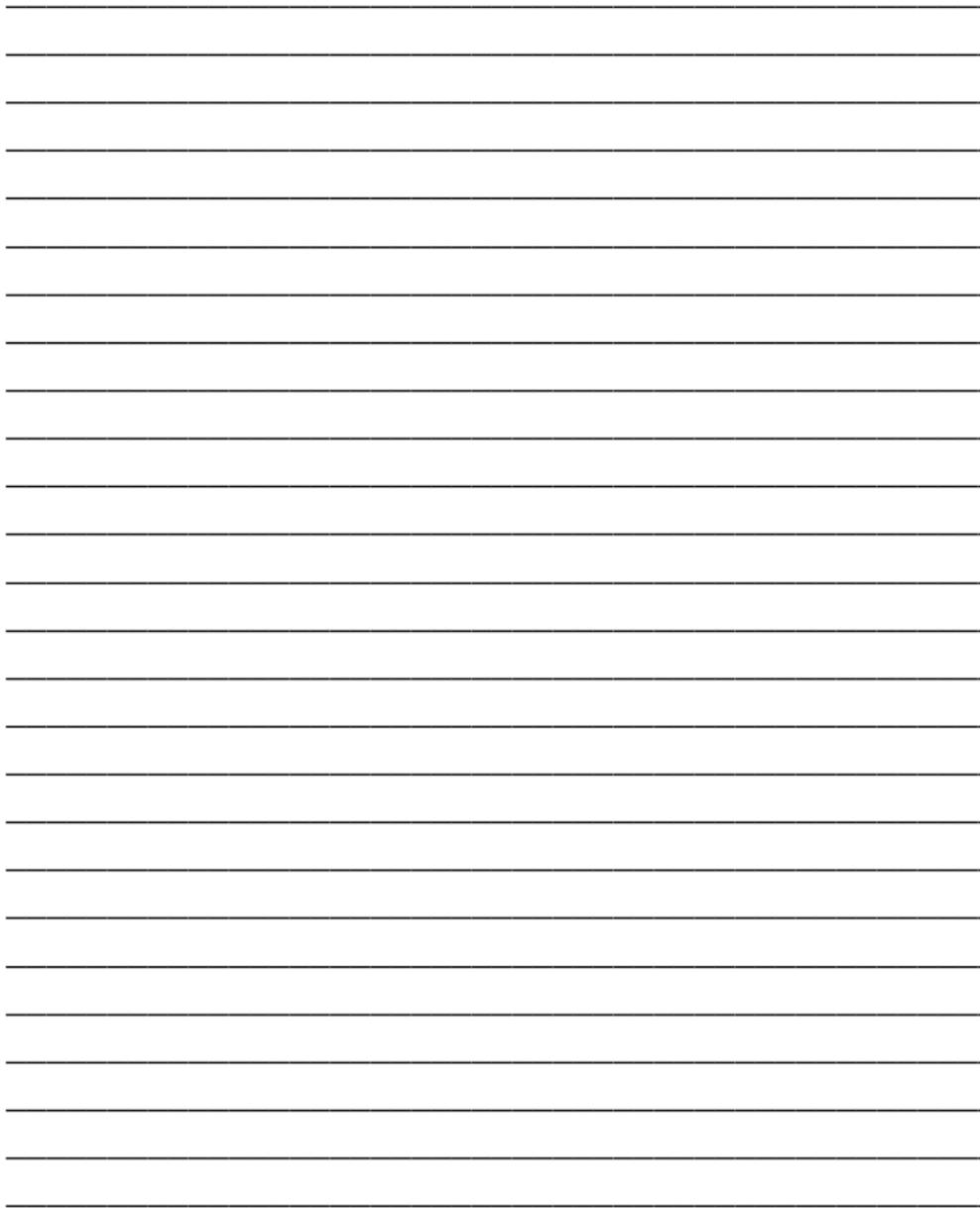
---

---

---

---

---



---

---

---

---

## 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.

---

---

---

---

---

---

---







---

---

---

---

---

---

**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?

---

---

---

---

---

---

---

---





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.