

Юлия  
Мурашова  
коуч, психосоматолог

# ПОЧВА ПОД НОГАМИ

Книга-практикум  
для тех, кто  
ищет опоры



Любовь к себе

Юлия Мурашова

**Почва под ногами: книга-  
практикум для тех, кто ищет опору**

«Феникс»

2023

УДК 159.9  
ББК 88.3

## **Мурашова Ю.**

Почва под ногами: книга-практикум для тех, кто ищет опору /  
Ю. Мурашова — «Феникс», 2023 — (Любовь к себе)

ISBN 978-5-222-41241-1

Как почувствовать внутреннее спокойствие, тишину, гармонию? Когда вам хорошо. Вы уверены в себе. Это состояние можно назвать счастьем. А точнее, внутренней опорой. И достигнуть этой безмятежности мечтает абсолютно каждый человек. Возможно, в этом все ищут тот самый Смысл. Смысл в спокойствии и почве под ногами. Эта книга – универсальный помощник в поисках своего личного счастья и спокойствия. Она поможет вам переосмыслить пережитый опыт и использовать его для личного развития. В книгу включены простые, но действенные и эффективные упражнения, для которых понадобятся только лист бумаги и ручка. Будьте автором своей жизни и напишите ваш сценарий с нуля из состояния полноценности, уверенности, радости и энергии.

УДК 159.9

ББК 88.3

ISBN 978-5-222-41241-1

© Мурашова Ю., 2023

© Феникс, 2023

# Содержание

Введение	7
01. Принятие ситуации	13
Конец ознакомительного фрагмента.	18

**Юлия Мурашова**  
**Почва под ногами**

***Книга-практикум для тех, кто ищет опору***

© Мурашова Юлия, 2023

© ООО «Феникс», оформление, 2023

© В оформлении книги использованы иллюстрации по лицензии Shutterstock.com

\* \* \*

Серия «Любовь к себе»

Юлия Мурашова

# Почва под ногами

Книга-практикум для тех,  
кто ищет опору

Ростов-на-Дону

**ФЕНИКС**

2023

## Введение

Приветствую вас, дорогие читатели!

Представьте себе утро, вы идете к озеру или морю. Полный штиль. Вода как зеркало, белоснежные облака... Вы многие годы создавали для себя этот спокойный мир, вы живете, строите планы. И вдруг – небо темнеет, налетает шторм и сносит все на своем пути, все планы под откос. Такова жизнь. Мы не можем влиять на события внешнего мира или поворачивать их вспять, предотвращать войны, кризисы, аварии и цунами. Но зато можем обрести внутреннюю опору, раскинуть мысленный зонт над нашим прекрасным внутренним состоянием, защитить его от всех штормов и землетрясений.

Мне удалось найти почву под ногами, и весь свой путь я описала в этой книге.

«Почва под ногами» – болельщик за тех, кто пробует оттолкнуться от дна, спутник тем, кто уже ухватился за спасательный круг, и благодарность моим клиентам за те примеры из жизни, которые они мне подарили. Надеюсь, она поможет исцелить сломленных, воодушевить робких и соблазнить тех, кто замер, но все-таки желает разогнаться, расправить крылья и набрать высоту. Книга поможет вам поверить в себя и собственные силы. Со всеми нами случилась Жизнь. И давайте расценивать ее как самый дорогой подарок!

Я знаю, что вы не случайно обратили внимание на название. Быть может, у вас сложная финансовая ситуация, вы набрали кредиты, вам тяжело и вы живете в постоянном стрессе. Или с партнером сложные отношения, вы переживаете развод. Или потеряли работу и совершенно не понимаете, чем заняться и как реализоваться в этой жизни. Иными словами, какая бы сложная ситуация у вас ни была, эта книга поможет ее исправить. Вы нащупаете почву под ногами. Но придется потрудиться. И я гарантирую, что после выполнения всех заданий вы станете счастливее и жизнь заиграет новыми красками.



### *Приветствие от автора*

Эта книга – мой пошаговый авторский план, как выйти из кризиса или сложной жизненной ситуации. Уникальная методика создана на стыке двух основных направлений работы: коучинга и знаний о психосоматике. Эти практические инструменты и техники сначала помогли мне самой, а затем – десяткам и сотням реальных людей. Восемь лет назад, когда я сама проживала нелегкий период, у меня были серьезные финансовые проблемы и кредиты, травматично проходило завершение моего партнерства по бизнесу, я развелась и находилась на эмоциональном дне. И только мысль, что я хочу изменить свою жизнь, желание вернуться к себе настоящей и понять, кто я, какая я и чего хочу, помогли мне выйти из этого состояния. А еще помогла безудержная жажда знаний: мне искренне хотелось узнать, как трансформировать свое мышление, как достигать больших целей, как не проваливаться в старые паттерны и плохие привычки (например, в безденежье или кредиты). Шаг за шагом я изучала различ-

ные книги и лекции, пробовала множество техник, меняющих мышление, вспоминала свои настоящие мечты, цели. Результатом этого поиска стали мои новые знания, профессиональный опыт, и мне удалось перейти на другой уровень. И вы обязательно сможете так, только для этого придется как следует потрудиться.

В книге мы подробно разберем, как наши мысли влияют на тело и как тело может влиять на изменение нашей реальности. Отдельная глава будет посвящена нестабильности и трансформациям мира – мы проанализируем, как выживать и на что опираться в ситуации, когда вокруг все меняется.

### **Как работать с книгой, чтобы был результат?**

Возможно, вы сейчас поймали себя на мысли: *«Зачем мне читать эту книгу? Еще один текст про саморазвитие. Что он мне даст? После прочтения вдохновение быстро проходит, мотивация менять настоящее падает или стремится к нулю, а на выходе получается мизерный результат»*. Я могу согласиться с вами лишь частично: главное – не узнать информацию, а применить ее на практике, то есть начать действовать. Длинный путь всегда начинается с первого шага. А ведь изменение мышления и внедрение новых привычек – это процесс постепенный, небыстрый, растянутый во времени (от нескольких месяцев до нескольких лет). Чтобы упростить вам эту задачу, я предлагаю только одно правило на время чтения этой книги:

### **Пусть вашими постоянными спутниками будут ручка и лист бумаги!**

Давайте договоримся, что прямо сейчас вы возьмете любую тетрадку или блокнот, ручку или карандаш и, когда во время чтения почувствуете отклик, начнете писать. Всего лишь одно правило: иметь рядом с собой ручку и бумагу при прочтении этой книги. Аудиоверсию советую слушать так же – фиксируя важные вопросы и задания.

### **О чем же мы будем говорить на этих страницах?**

Наверняка вы уже знаете, что лично вам нужно для счастливой жизни. А если не знаете, то, скорее всего, догадываетесь. И тогда **внимание, вопрос** (кстати, эта фраза будет повторяться тут довольно часто):

*Почему ваша стратегия не работает?*

*Почему ваши, вроде бы логичные, действия не приносят нужного результата?*

*Вы что, не знаете, как зарабатывать больше?*

Догадываюсь, вы можете положительно ответить на этот вопрос. Скорее всего, знаете. Возможно, уже прочли десятки книг о том, как стать богатым и счастливым, поучаствовали в марафонах и курсах, может быть, успели поработать с психологом. Но почему-то все равно нет желаемого результата.

### **В чем же, собственно, дело?**

В этой книге я часто буду разговаривать с вами через вопросы, поэтому будьте готовы к постоянному диалогу с самим собой. Я же профессиональный коуч! А все коучи задают много вопросов.

Итак, почему ваша стратегия не работает?

И – бинго! В ответе на этот вопрос заложен ключ к вашему счастью, ключ к любым вашим желаниям, к жизни вашей мечты. По крайней мере, на ближайшие десятки лет в условиях новой реальности.

### **Запомните: причина ВСЕГДА не в действиях!**

Если вы поймете и осознаете эту аксиому, если только это вынесете из книги, я буду знать, что написала ее не зря. ПРИЧИНА ВСЕГДА НЕ В ДЕЙСТВИЯХ. Причина лежит в другой плоскости, на другом – более высоком – уровне.

Предлагаю налить себе вкусного чая и поговорить об этом подробнее. Согласны?

Эти строки я пишу в городе Сыктывкаре. Два года назад, когда я прорабатывала свои цели, загадала, что хочу стать известным спикером, ездить по регионам России с тренингами, лекциями и мастер-классами. Я хотела посещать новые города, жить в красивых отелях, получать высокие гонорары – и это было мое большое желание! И вот сегодня, когда я пишу этот текст, состоится мой первый выездной мастер-класс. Меня пригласили выступить перед сотней предпринимателей, оплатили мое рабочее время, перелет и проживание в шикарном отеле. Я даже представить не могла, что в Сыктывкаре, где проживают всего 250 тысяч человек, может быть такой отель!

Подумать только: всего через два года я оказалась в своей мечте! В этой книге я привожу много примеров (и не только своих), как реализовывать свои желания. У каждого моего клиента они исполняются. Это факт!

### **Так в чем секрет?**

Сейчас самое время взять ручку, бумагу и нарисовать треугольник. Готовы? Рисуем пирамиду с широким основанием. Изобразите, как вам нравится, и поделите ее по горизонтали на три части. Получится пирамида из трех слоев. Возможно, сейчас у кого-то придут ассоциации с пирамидой потребностей Маслоу<sup>1</sup>. Визуально пирамиды похожи, но смысл этой фигуры – в другом.

---

<sup>1</sup> Абрахам Маслоу – американский психолог, основатель гуманистической психологии. Широко известен своей диаграммой – «пирамида Маслоу», которая представляет иерархию человеческих потребностей.



## *Пирамида трех уровней*

Я предлагаю вам свою простую и понятную модель мироустройства человека, и эта схема – тот самый волшебный ключ, о котором я говорила раньше.

Нижний слой пирамиды – это действия, средний слой – чувства и эмоции, верхний слой – смыслы. И нарисуйте стрелку сверху вниз. Поздравляю вас! Теперь перед вами сакральные знания, которые человечество изучает уже несколько веков, а также глубоко исследует, анализирует, взвешивает. И с этого момента они стали доступны вам. Объясню, что это за слои и какой смысл в них заложен.

### **Первый уровень – это уровень действий.**

Это про поведение. Ответы на вопросы:

*Что?*

*Где?*

*Когда?*

*Куда?*

*С кем?*

Например, я живу в маленьком городке, у меня скучная работа, семьи нет. Чтобы мне что-то изменить, нужно переехать, сменить работу, зарегистрироваться на сайте знакомств, чтобы найти мужа и создать семью. Это все уровень действий.

### **Следующий уровень – чувства и эмоции.**

Ответы на вопросы:

*Что я чувствую?*

*Что в теле?*

*Какие эмоции у меня это вызывает?*

Продолжаем описывать свое состояние: я чувствую грусть, тоску из-за того, что живу в маленьком городе. Я ощущаю себя ущербной, поскольку до сих пор не замужем и без детей. Мне страшно, что я никогда не создам семью и умру старой девой. Я злюсь и ненавижу всех мужчин. И начальника своего презираю, поскольку он не ценит мой труд и не повышает мне зарплату. Все это находится на уровне чувств.

**Третий уровень – смыслы.**

Ответы на вопросы:

*Что в этом самого ценного для меня?*

*Какой(ая) я тогда?*

*Ради чего большего я это делаю?*

*На кого/на что еще может повлиять моя деятельность?*

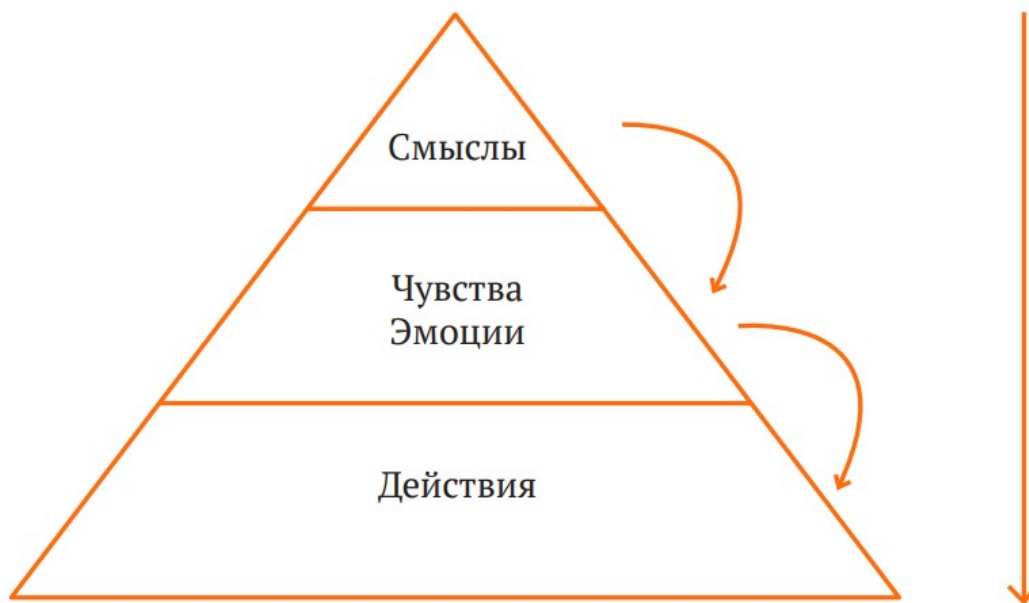
Это понимание ваших внутренних ценностей, осознание вашей идентичности. Например: когда я перееду в большой город, буду ощущать себя свободной. Когда у меня появится семья, буду ощущать, что я важна и нужна. Когда буду заниматься любимым делом, мои знания будут помогать другим людям, я буду улучшать мир и вдохновлять тысячи людей.

Таким образом мы расписали смысл каждого уровня для себя. Теперь обратите внимание на стрелку, которая идет сверху вниз. Секрет в том, что изменение на верхнем уровне ВСЕГДА меняет ситуацию на нижних. Меняя что-то наверху, мы автоматически изменяем то, что внизу. Это аксиома. А вот изменения внизу необязательно повлияют на то, что происходит в верхних слоях. Подытожим: сверху вниз наша схема точно сработает, а снизу вверх – далеко не факт.

*Какую тактику выбираете вы: стопроцентный результат или так себе лотерею?*

Я – за эффективность. Не люблю делать лишние действия, которые не гарантируют желаемый результат.

Теперь, когда перед вашими глазами есть эта пирамида, давайте подробнее пройдемся по важным темам и проработаем каждую на всех трех уровнях. Переходим к последовательному плану жизни вашей мечты!



*Пирамида трех уровней*

## 01. Принятие ситуации

Итак, наш первый шаг – это принятие ситуации. Невозможно вылечить больного, если он считает себя здоровым. Согласны? Так и невозможно поменять жизненную стратегию, если вы не признаете, что она ошибочна и привела вас к такому результату. Признание и принятие ситуации – это крайне важно, это 50 % успеха.

Почему так? Во-первых, без этого этапа вы не поймете, где произошел сбой, а если он не выявлен, то и непонятно, что стоит чинить. Во-вторых, признавая ситуацию такой, какая она есть, вы берете ответственность за себя, за свою жизнь, за свой выбор.

**Вы говорите:** *«Именно череда моих выборов привела меня к той ситуации, в которой я сейчас. Мои действия, моя жизненная стратегия дали мне такой результат».*

Проговорите это вслух. Этим принятием вы как будто возвращаете себе свою силу. Ведь если вы создали для себя такую ситуацию, вы можете ее изменить. Обратите внимание: это важный ключ, который открывает первую дверь на пути к вашей счастливой жизни. Повторю еще раз: вы ответственны за свою жизнь, и вы сами пришли в эту точку.

**Внимание, вопрос:** *если это так, то кто тогда сможет привести вас в другую точку – точку Б? Кто тогда сможет создать жизнь мечты: без кредитов, без выгорания, с любовью, с радостью и гармонией? Кто тот творец?* Конечно, вы сами!

В 2015 году я была свидетелем одной ситуации. Имена героев этой истории изменены. Василий и Павел были партнерами по бизнесу и верными друзьями. Вот уже 11 лет они работали вместе. Сначала открыли небольшую компанию. Но постепенно, в процессе роста, компания перестала приносить доход. Развитие дела превратилось в бизнес ради бизнеса. В лучшем случае клиенты закрывали затраты на операционку, а в худшем – работали себе в убыток. Появились долги, которые год от года росли. Все ресурсы акционеров были вложены в бизнес, у руководителей наступило полнейшее истощение.

Переломным моментом стал день, когда один из партнеров – Павел – сказал, что не готов двигаться дальше. Он признал, что то, как он живет, его не устраивает: в бизнесе они с партнером что-то явно делают не так, если нет ни прибыли, ни удовольствия от дела. По мнению Павла, ему требовались кардинальные перемены. Василий, напротив, считал, что коллега не прав, в бизнесе наступил временный непростой период, и, если подождать немного, через несколько месяцев все изменится. Например, появится новый инвестор или крупный клиент – и все сразу наладится. В итоге партнеры приняли решение разойтись и перестали быть друзьями.

Как вы думаете: как сложилась их жизнь дальше?

Павел начал заниматься саморазвитием. Он нашел стабильную проектную работу, которая обеспечила ему постоянный доход и позволила закрыть все прежние долги. Прошел десятки обучающих курсов, ежегодно повышал квалификацию. Работал с психологом и коучем – то есть продолжал вкладывать в себя.

Василий – напротив: продолжал вкладывать все силы в убыточный бизнес. Через 3 года компания вконец обанкротилась, бизнесмен серьезно испортил свою репутацию, практически все партнеры и сотрудники перестали с ним общаться, поскольку он не платил зарплаты и не оплачивал счета. Его возненавидели все знакомые, и он сам пребывал в постоянном стрессе, страхе за свою жизнь, испытывал гнев и агрессию.

Через 5 лет у Павла уже была счастливая семья – любящая жена и ребенок. Они зимуют в Таиланде, формируют семейный капитал, путешествуют, занимаются любимым делом. Через три года после расставания с партнером он ушел из найма и стал работать на себя. Выстраивает личный бренд, сам распределяет свое время, ставит новые амбициозные цели.

А что же у Василия? В конечном итоге он устроился на работу по контракту. В его жизни много командировок, высокая загрузка, но тем не менее есть интересные проекты и регулярный доход. Создать семью так и не удалось. Начать формировать капитал на старость тоже пока не получается. Но процесс саморазвития начался: Василий идет вперед, делает новые шаги, а не продолжает развивать убыточный бизнес.

Для чего я рассказала вам эту историю? В чем мораль? Оба героя признали и приняли сложную жизненную ситуацию. Но только один сделал это на 5 лет раньше. Можно было бы Василию не биться головой о стену все эти 5 лет, не наживать себе врагов.

**Вопрос к вам:** *готовы ли вы потратить еще несколько лет, закрывая глаза на свои проблемы? Ради чего вы упираетесь и не признаете, что проблема есть? Что вам это дает? Что именно вы выбираете: самостоятельные перемены сейчас или вынужденные перемены потом?* Верю, что вы готовы взять в свои руки жизнь прямо сейчас.

С чего начинать принятие? Для этого снова вернемся к нашей пирамиде из трех слоев, о которой говорили раньше. Чтобы произошли перемены, мы будем двигаться по ней снизу вверх – от действий через эмоции и чувства к индивидуальным для каждого из нас смыслам.

### Уровень действий

Что значит «принятие» на уровне действий? Читая эти строки, вы уже смотрите на листок бумаги? Интуиция вас не подвела. Прямо сейчас я рекомендую вам выписать в тетрадь или блокнот то, что у вас есть на данный момент, а именно: какие сложились обязательства и потребности. Как выглядит ваша ситуация? Если есть кредиты, рассчитайте полностью сумму, сколько денег вам нужно, чтобы их погасить. А что делать, если съемная квартира не устраивает? Напишите максимально подробно, как именно вы хотите жить, и обязательно зафиксируйте это на бумаге.

Представьте, что это компьютерная игра, вы разработчик, и прямо сейчас вы продумываете стратегию успеха. Посмотрите как будто со стороны на свою жизнь. Прямо сейчас вы – наблюдатель, писатель, ее творец. Вы смотрите на главного героя – на себя. В какой он сейчас ситуации, что он делает, какие у него проблемы, какие задачи? Опишите точку А вашего героя. Важно сделать это честно, искренне. Кроме вас, никто этого не увидит.

### Уровень чувств

Теперь переходим к следующему этапу, где создадим принятие на уровне ваших чувств и эмоций. **Здесь важно задать себе два вопроса:**

*Что я чувствую в сложившейся ситуации?*

*Какие эмоции у меня это вызывает?*

Необходимо не только максимально честно ответить на эти вопросы, но и выписать каждое из своих чувств на бумагу. Кажется, что сделать это совсем просто, но на практике – нет. Я часто наблюдаю в работе с людьми такую картину. Сейчас опишу ситуацию, а вы попробуйте разобраться, что в ней не так.

Реальный диалог на коуч-сессии с клиентом:

– *Что вы чувствовали в тот момент, когда это произошло?* – спрашиваю я.

– *Я считаю, что он поступил неправильно. Конфликт на работе случился по вине коллеги. Но начальник обвинил меня. Это несправедливо. Он должен был разобраться в ситуации.*

Как вам такой диалог? Что заметили? Прекрасно, если вы обнаружили, что в ответе клиента нет ни слова про чувства. Он говорит на уровне действий, отвечая на вопросы: «Что?

Когда? С кем?». Но этот уровень мы уже прошли выше. Сейчас нам нужно осознать свои чувства и эмоции.

– *Так что вы все-таки чувствовали? – возвращаю клиента к его эмоциям. – Не думали, не считали, а именно чувствовали? Какие эмоции у вас возникали? Представьте, что вы сейчас в этой ситуации. Вот именно в этот момент разворачиваются события. Что вы чувствуете? Что происходит в теле?*

– *Я чувствую злость! Я чувствую отчаяние! Как будто в теле все клокочет! – эмоционально отвечает клиент.*

Это то, что нам нужно, и то, что можно использовать для дальнейшей работы с самим собой. К сожалению, в современной действительности у большинства людей связь с чувствами нарушена. Слишком много поступает информации, которая перетягивает на себя внимание. Просто наблюдайте и попробуйте посчитать, сколько оповещений и уведомлений приходит к вам за одни сутки. Постепенно вырабатывается привычка сосредотачивать свое внимание на внешнем, а не на внутреннем. Но я спешу вас обрадовать. Вы ведь совсем не случайно читаете эту книгу. Пришло время это менять и формировать новые привычки. Невыраженные чувства остаются в теле, а с годами и вовсе перерастают в болячки. Но вы же хотите быть здоровыми, верно?

Для того чтобы внедрить полезную привычку отслеживать и осознавать свои чувства, попробуем простую и очень эффективную практику, которая дает потрясающий результат.

Установите таймер на телефоне на каждые два часа. И как только он зазвонит, сразу же **отвечайте себе на два вопроса:**

– *Что я сейчас чувствую?*

– *О чем я сейчас думаю?*

Запишите эти вопросы в заметках или как комментарий в самом оповещении, чтобы не забыть. Разумеется, включайте таймер только в дневное время, на ночь уведомление не ставьте, чтобы не доводить до абсурда.

В идеале нужно проработать эту практику в течение недели. Уверяю, вас ждут интересные открытия, которым вы и сами будете удивлены.

Пойму вас, если регулярные уведомления в течение дня, а также вопросы к себе начнут вас раздражать. Захочется все бросить! Вам потребуются терпение и время, чтобы привыкнуть. Попробуйте! Я в вас верю. У вас все получится!

Когда я впервые проделала эту практику, то была шокирована своими открытиями. В первую очередь тем, что увидела, насколько часто я находилась не в самом моменте. Я думала о будущем или о прошлом. Практически не фокусировалась на своих действиях, не замечала реальности – делала многое машинально, как робот. Например, шла до остановки и прокручивала ситуацию по работе. И если бы у меня спросили: «А как ты прошла эти 15 минут? Какие у тебя были ощущения? Было ли тебе тепло или прохладно? Какие именно люди тебе или навстречу? Что ты чувствовала в теле, в душе?» Задумавшись на минуту, я бы ответила: «Э-э-э, я ничего не помню!» И я правда не помнила. Можно сказать, что этот период моей жизни я не прожила! Можете себе это представить?! Я не прожила его, не почувствовала, как будто его не было или его стерли ластиком, и от него совсем ничего не осталось.

Можете себе представить, сколько таких ценных моментов мы с вами не замечаем? Зачастую мы как будто проматываем нашу жизнь – вперед, в будущее, или назад, чтобы снова окатиться в прошлом и что-то там переиграть. А ведь жизнь и этот момент – СЕЙЧАС – и есть самый бесценный дар, которым мы в данную секунду с вами обладаем. Будет обидно, если время пройдет, а мы с вами его так и не используем.

Посмотрите фильм «Клик. С пультом по жизни» – очень отрезвляет и возвращает к реальности.



Отношение автора к фильму в контенте книги, про что он на самом деле

**Внимание, вопрос:**

– Если жизнь – это самый ценный ресурс, то оцените, насколько правильно и разумно мы им распоряжаемся.

– Если бы я знал, что у меня есть только год – прожил бы я его так же, как предыдущий, или что-то поменял бы в нем?

Это глубокие вопросы, чтобы подумать.

Вернемся к нашей пирамиде. Мы с вами остановились на втором уровне, где главной является тема чувств и эмоций. Хочу еще раз отдельно отметить, как важно отслеживать и осознавать именно ваши чувства. Кроме того, отслеживая чувства, важно не путать их со своими действиями. Предлагаю вам провести небольшой тест, чтобы проверить себя, ориентируетесь ли вы в этой теме.

**Назовите, пожалуйста, сколько чувств вы знаете.** Чтобы это было максимально правдиво, напишите их в своей тетради или блокноте. Наш ум склонен придумывать и изменять результаты в нашу пользу, поэтому для чистоты эксперимента, прежде чем вы увидите полный список чувств на следующей странице, зафиксируйте сначала свои знания по теме. Засеките 2 минуты и выпишите на листе бумаги ВСЕ чувства, которые испытывали, независимо от того, какими – хорошими или плохими – вы привыкли их считать. Итак, время для выполнения задания пошло.

– Ну что, сколько чувств у вас получилось?

– Какие из них вы испытываете чаще всего?

Это очень важный вопрос для самоисследования. На страницах книги мы регулярно будем возвращаться к теме эмоций. И чтобы вам было проще внедрить новый навык, предлагаю следующие рекомендации:

1. Начинайте писать с фразы «По этому поводу я чувствую...». Или: «Это событие вызывает у меня такие эмоции, как...». С помощью таких формулировок вам будет легче понять, что с вами происходит, и зафиксировать, какие чувства у вас внутри.

2. Далее посмотрите на таблицу чувств и эмоций. Проверьте себя: вы испытывали именно те чувства, о которых писали в своем блокноте? Возможно, они окрасятся в новые оттенки эмоций и вы захотите что-то добавить, описывая свое состояние.

Таблица чувств

<b>Гнев</b>	<b>Страх</b>	<b>Грусть</b>	<b>Радость</b>	<b>Любовь</b>
Ярость Ненависть Злость Раздражение Презрение Негодование Обида Ревность Уязвленность Досада Зависть Неприязнь Возмущение Отвращение	Ужас Отчаяние Испуг Оцепенение Подозрение Тревога Ошарашенность Беспокойство Боязнь Унижение Замешательство Растерянность Вина, стыд Сомнение Застенчивость Опасение Смущение Сломленность Надменность Ошеломленность	Горечь Тоска Скорбь Жалость Отрешенность Отчаяние Беспомощность Душевная боль Безнадежность Отчужденность Разочарование Потрясение Сожаление Скука Безысходность Печаль Загнанность	Счастье Восторг Ликование Приподнятость Оживление Умиротворение Увлечение Интерес Забота Ожидание Возбуждение Предвкушение Надежда Любопытство Освобождение Приятие Принятие Нетерпение Вера Изумление	Нежность Теплота Сочувствие Блаженство Доверие Безопасность Благодарность Спокойствие Симпатия Идентичность Гордость Восхищение Уважение Самоценность Влюбленность Любовь к себе Очарование Искренность Дружелюбие Доброта
<b>Мысли (или состояния человека), вызванные гаммой чувств</b>				
Нервозность Пренебрежение Недовольство Вредность Огорчение Нетерпимость Вседозволенность	Раскаяние Безвыходность Превосходство Высокомерие Неполноценность Неудобство Неловкость Апатия/Безразличие Неуверенность	Тупик Усталость Принуждение Одиночество Отверженность Подавленность Холодность Безучастность Равнодушие	Удовлетворение Уверенность Довольство Окрыленность Торжественность Жизнерадостность Облегчение Ободренность Удивление	Сопереживание Сопричастность Уравновешенность Смирение Естественность Жизнелюбие Вдохновение Воодушевление

Итак, ваша главная задача на этом этапе, когда вы анализируете какую-то ситуацию, – принять сложившуюся ситуацию на уровне чувств и эмоций. Излейте ваши переживания, доверьте их бумаге. Если будут слезы, крики, злость – это нормально! Проживите, прочувствуйте их и продолжайте писать дальше. Пишите ровно до тех пор, пока рука не устанет писать и внутренний голос не скажет вам: «*Вот теперь все*». Если вы были честны с собой и исписали десятки листов бумаги, вы обязательно ощутите облегчение, тишину, спокойствие, как будто сбросили тяжелый камень с души. Отследите это состояние и, если будет желание, напишите мне об этом на почту: [murashova.book@yandex.ru](mailto:murashova.book@yandex.ru), я порадуюсь за вас!

Сразу скажу: несмотря на свою кажущуюся легкость, это задание сложное. Трудность заключается в том, что все это непривычные для вас действия, к тому же еще нужно быть максимально искренним с самим собой. И в этот момент ум начинает придумывать различные уловки. Признайтесь, кто уже сейчас подумал: «*Это, конечно, классно, но у меня нет столько лишнего времени*». Или: «*Ну что за ерунда, у меня долги, обязательства, мне работу надо искать, нужны реальные действия, а не этой... писаниной заниматься*»

## **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.