Шкала відчуттів: мапа спогадів

Мета. Побачити, в якому віці лежать ваші основні емоційні «блоки».

1. Щодня позначайте на графіку ситуації, які вам згадалися: позитивні — вище осі, негативні — нижче.
2. Чим сильніша емоція, тим далі від осі ставте точку. Підпишіть точку двома-трьома словами.
3. Через кілька тижнів подивіться, де скупчилися негативні точки, — там і варто працювати.



При правильній роботі над собою впродовж кількох місяців згадуватимуться дедалі давніші ситуації.

Дата	Яка ситуація згадалася	Період життя	+ / –	Сила (1–10)

Тиждень розмови з собою

Мета. Щодня приділяти час собі — і чесно відстежувати, наскільки ви з собою в контакті.

1. Щовечора відповідайте на запитання в колонці відповідного дня — коротко, одним-двома словами.
2. Наприкінці тижня перечитайте таблицю: що змінилося? Де найбільше порожніх клітинок?

Запитання	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
Скільки часу були сьогодні наодинці з собою?							
Скільки разів говорили з собою в дзеркалі?							
Скільки часу (у %) дивилися собі в очі під час розмови?							
Які основні емоції проявили за день?							
Який секрет розповіли?							
Що недоказане договорили?							
Що недороблене доробили?							
Що собі пробачили?							
Кому і за що подякували?							

Щоденник спогадів і снів

Мета. Помічати, які історії й сни приходять до вас, — вони вказують на неопрацьовані періоди минулого.

1. Записуйте історію, що згадалася за день, або сон, який наснився.
2. Визначте його емоційний фон, період життя, якого він стосується, і людей у ньому.
3. Подумайте, що ця історія чи сон підказує вам сьогодні.

Дата	Історія / сон	Емоційний фон	Період життя	Люди	Що це мені підказує?

Історії минулого: перепишіть свою історію

Мета. Переписати ставлення (не факти!) до свого минулого — і відкрити шанс на краще майбутнє.

1. Випишіть 10 історій з дитинства, які згадуються першими.
2. Поруч запишіть, які позитивні висновки ви з них зробили і що вони дали вам.
3. Міркуйте над кожною ситуацією, доки не побачите важливого позитивного результату, який зробив вас такими, як ви є.
4. Позначте, чи відчуваєте ви вдячність цій ситуації.

№	Історія з дитинства	Позитивний висновок: що вона мені дала	Вдячність ✓
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Емоційні вузлики

Мета. Розплутати «вузлики» токсичних емоцій і повернути їм первісну форму — любов.

У Всесвіті все збудовано з любові. Якщо щось так не виглядає, ми бачимо «вузлик», що викривлює сприйняття. Злість — невиправдана любов; страх — любов, якій не дали сили; заздрість — любов, яку постійно порівнюють; брехня — любов, яку переконали, що треба якось виглядати, замість того щоб просто бути. Як цукор і макарони — той самий вуглевод, лише «скручений» по-різному.

1. Випишіть свої «негативні» емоції.
2. Знайдіть, яка любов «скрутилася» в кожен вузлик — сформулюйте власні визначення.
3. Згадайте час, коли ця емоція (чи її основа) була для вас позитивною.

Негативне ставлення / емоція	Яка любов за ним стоїть	Коли воно було позитивним	Час

Листи Всесвіту

Мета. Навчитися вчасно читати «підказки» життя — до того, як вони стануть категоричними.

Коли людина йде не тим шляхом, вона отримує «листи»: спершу дрібні труднощі, далі дедалі більші — прикрі люди, конфлікти, хвороби. Листи пришвидшуються й стають категоричнішими, якщо на них не реагувати.

ПРИКЛАД

День 1 — відчуваємо щось «не те». День 2 — у голові крутиться думка, які всі жінки погані. День 5 — вкотре зламався кран, а «немає часу». День 8 — пост про квіти для жінок — проігноровано. День 12 — друг розповідає про конфлікт із дружиною. День 15 — банер тренінгу про взаємини — закрили. День 17 — скандал на рівному місці. День 19 — захворів. День 21 — дружина каже, що почуття згасли.

Випишіть або змоделюйте, які «листи» ви отримували останні 30 днів. Обведіть ті, які проігнорували.

День	Подія / «лист»
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

День	Подія / «лист»
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	

Про що мені пише Всесвіт? Що я зроблю?

Копії минулого: цикли повторень

Мета. Побачити, як події вашого життя повторюються, — щоб вийти із замкненого кола.

Усі події мають основу в минулому і створюють повторення в майбутньому. Подію можна лише посилити або послабити. Не вирішили — наступна «гра» буде на підвищення; вирішили — на пониження. Все, що буде, — вже було!

ПРИКЛАД

3 роки — накричала мама, бо не послухав (образився → гра на підвищення). 6 років — конфлікт із бабусею. 9 років — сварка з однокласниками (прийняв ситуацію → на пониження). 25 років — сварка з коханою людиною (вважає іншого неправим → на підвищення). 31 рік — суперечка з керівником, звільнення. 35 років — «зірвалася» на сина (перепросила → на пониження).

Вік	Ситуація	Вирішив(-ла)? Як?	Наступна «гра»: ↑ / ↓

Яка «біла нитка» об’єднує ці ситуації? Як я підготуюся до наступного повтору?

Переверніть причину і наслідок

Мета. Перестати чекати, доки світ зробить перший крок, — і почати впливати на ситуацію.

Перевагу отримує той, хто готовий поміняти місцями причину і наслідок.

ПРИКЛАД

«Коли мені віддадуть гроші, я виплачу свій борг» → «Коли я виплачу свій борг, мені повернуть мої гроші».
«Щойно знайду кращу роботу, звільнюся зі старої» → «Щойно звільнюся зі старої, знайду кращу».
«Я б зробив їй комплімент, якби знав, що це допоможе» → «Якщо зроблю їй комплімент, це допоможе».

Як я зазвичай кажу: «Коли..., тоді...»	Перевернуте: «Коли я..., тоді...»	Мій крок

Від проблеми — до цілі

Мета. Замінити проблему кориснішою і приємнішою «проблемою» — ціллю.

Проблема — це те, що найважливіше для нас у конкретний момент. Проблеми бувають лише в того, хто має на них час. Найкращий спосіб боротьби з ними — поставити собі ЦІЛЬ.

1. Випишіть проблеми, які займають ваші думки.
2. Визначте, що для вас насправді важливе за кожною з них.
3. Сформулюйте ціль, яка заповнить цей простір і зробить проблему неактуальною.

Проблема	Що для мене найважливіше за нею	Ціль, яка її «витіснить»	Перший крок

Глобальні запитання

Мета. Навчитися ставити собі глибокі запитання — вони швидше ведуть до істини.

Поверхневе запитання — як копати землю чайною ложкою: дістанетеся, але дуже довго. Правильне запитання — лопата чи навіть ківш. Хто концентрується на проблемах — отримує проблеми; хто шукає рішення — отримує можливості.

ПРИКЛАД

«Чому мені так не щастить?» → «Чого мене вчить ця ситуація?» → «Для чого я живу і як ця ситуація наближає мене до мого призначення?»

Запишіть запитання, які ви ставите собі найчастіше, і поглибте кожне на два рівні. Частіше питайте «Для чого?» і «Як?» — це основні питання життя.

Чайна ложка (як я питаю зараз)	Лопата (глибше)	Ківш (глобальне запитання)

Внутрішній діалог: «Чого ти хочеш?»

Мета. Стати «спікером у парламенті власних емоцій» і домовлятися з собою, а не воювати.

Усі наші досягнення — результат перемовин із собою: запитань, самомотивації, натхнення і віри. Щоб повернути собі себе, у розпал внутрішніх «дебатів» поставте просте запитання: ЧОГО ТИ ХОЧЕШ?

1. Щоразу, коли відчуваєте внутрішній конфлікт чи вагання, записуйте ситуацію.
2. Вислухайте обидві «фракції»: що кажуть голоси «за» і «проти»?
3. Поставте собі запитання «Чого я насправді хочу?» і запишіть рішення.

Ситуація	Голоси «за»	Голоси «проти»	Чого я насправді хочу?	Домовленість із собою