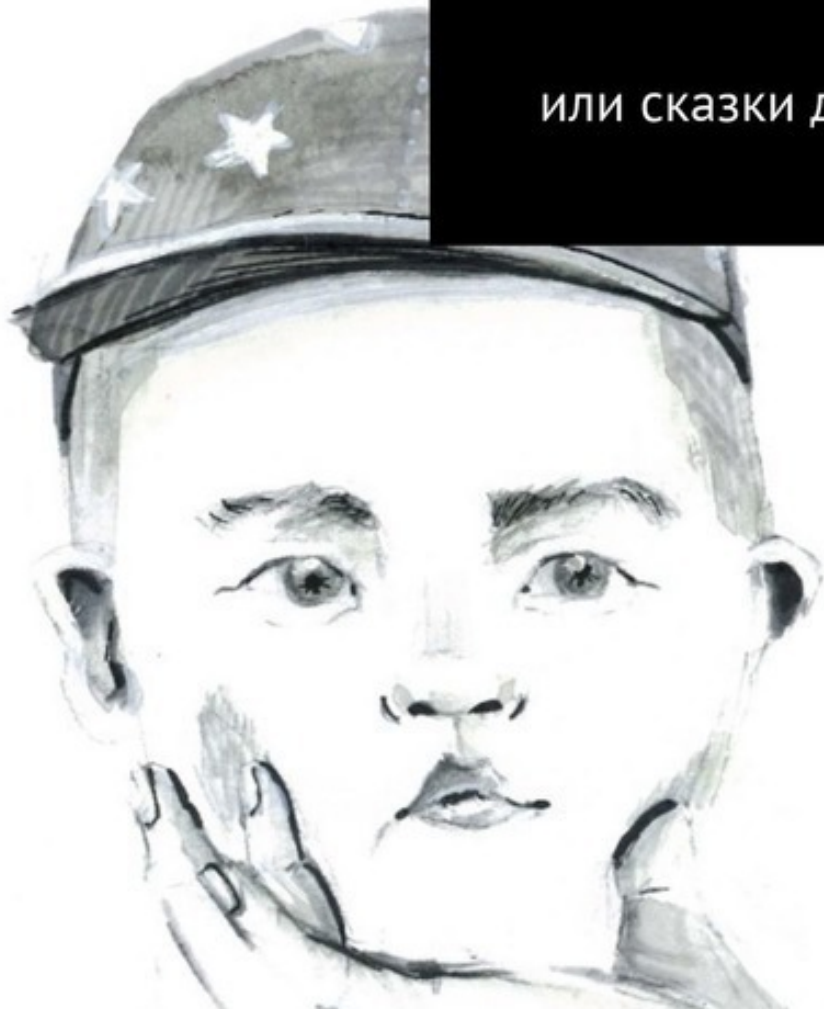




Елена Ефремова

Дневник моей терапии

или сказки для взрослых



Елена Ефремова

**Дневник моей терапии.
Или сказки для взрослых**

«Издательские решения»

Ефремова Е.

Дневник моей терапии. Или сказки для взрослых /
Е. Ефремова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-622887-0

Жизнь каждого взрослого человека когда-то начал ребёнок. Всё то, что мы имеем сейчас, приобрёл он. И основные проблемы в том числе. На основе многолетнего опыта психотерапии автором был определён круг запросов, с которыми чаще всего обращаются к психологу. В лёгкой форме, с помощью терапевтических сказок, каждый желающий сможет посмотреть на себя. А вопросы для самоанализа и практические задания дадут понимание и ключ к решению проблемы.

ISBN 978-5-00-622887-0

© Ефремова Е.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Предисловие	8
1	9
Вопросы для самоанализа	10
Практические задания	11
Мои мысли и чувства	12
2	14
Вопросы для самоанализа	15
Практические задания	16
Мои мысли и чувства	17
3	19
Вопросы для самоанализа	20
Практические задания	21
Мои мысли и чувства	22
4	24
Вопросы для самоанализа	25
Практические задания	26
Мои мысли и чувства	27
5	29
Вопросы для самоанализа	30
Практические задания	31
Мои мысли и чувства	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Дневник моей терапии Или сказки для взрослых

Елена Ефремова

Иллюстратор Вера Пашковская

© Елена Ефремова, 2024

© Вера Пашковская, иллюстрации, 2024

ISBN 978-5-0062-2887-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Эти сказки были написаны по моим личным терапевтическим дневникам.

Если вы держите эту книгу в руках, значит Вы готовы попроситься с тем, что мешает двигаться вперёд.

Я предлагаю, прочитав сказку, послушать себя и найти эмоциональный отклик в своём сердце. Затем, ответить на вопросы и выполнить предлагаемые задания.

Все мысли, чувства и ассоциации Вы сразу можете записать в заметках, прилагаемых к каждой сказке.

Я верю, что тот, кто захочет изменить себя и свою жизнь, может это сделать.

Ведь только по праву своего рождения каждый из нас достоин самого лучшего.

**С любовью,
Ефремова Елена**



Предисловие

Жила-была Девочка. Такая же, как все другие девочки и мальчики. Любила, грустила, смеялась, училась, дружила. Жила, одним словом. Но было у неё постоянно ощущение. Такое, как если бы в туфельку камушек маленький попал. Вроде и нет ничего, но очень неудобно, мешает периодически, и постоянно чувствуется. И поняла она, что нужно с ним что-то делать. И начала она свой путь. Тот, который сама выбрала. День за днём, недели, месяцы. В пути всякое встречала: боль, обиду, злость. Воспоминания, которые прятала ото всех, да и от самой себя, из темноты вылезали, люди позади оставались, решения сложные принимались, бывало и руки опускались.

Но она шла. И в пути этом росла. Не по дням, а по часам. Как в детской сказке. А самые главные истории своего пути в волшебную книгу записывала. Толстая книга получилась, интересная.

Однажды, поняла Девочка – нет конца этому движению. Ведь сам путь и есть её жизнь. Та, которую она сама выбрала. Та, в которой она знает точно, как с ней нельзя. Та, в которой она не сомневается в том, что ценна и уникальна. Та, в которой понимает точно, что ей можно вообще всё.

Так, так – подумала Девочка. А ведь всё, что у меня сейчас есть началось с неё, с Маленькой Девочки. Ведь это она первая про камушек узнала, ведь это она мне путь показала. Напишу ка я для неё Сказки из своих историй.

И может быть, эти волшебные и, как будто только мои, Сказки, помогут ещё какой-нибудь Девочке. Может быть какой-нибудь Мальчик задумается. И вот тогда точно всё, абсолютно всё, будет не зря.



1

Жила-была девочка. В школе лучше всех училась. В институте гордость курса была. На работе начальник наравдваться на неё не мог: всегда на неё положиться можно было. Всем помогала, выскочкой не была. Ничего не просила никогда. Никогда не забывала ни о чём. Все правила соблюдала. А потом приходила она домой, надевала любимую футболку, доставала альбом с карандашами, и рисовала историю, в которой какая-то совсем другая девочка (самая главная героиня, между прочим) жила по совсем другим правилам, тем, которые придумала она сама.

Вопросы для самоанализа

- Подумайте, по каким правилам, Вы хотели бы жить?*
- Какие события Вашей жизни были не Вашим личным выбором?*
- В каких ситуациях Вы оправдываете ожидания окружающих? Кто эти люди?*

Практические задания

– Как думаете, насколько Ваши представления о себе соответствуют реальности? Запишите, что по вашему мнению думают о вас окружающие, затем – что о себе думаете Вы. Сравните результат.

– Подумайте, какая вторичная выгода* для Вашей психики от того, что Вы «удобны» для окружающих.

***Вторичная выгода** – это то, что заставляет Вас как можно дольше оставаться в проблеме.

Например: Вы регулярно задерживаетесь на работе без добавления заработной платы – вторичная выгода => репутация хорошего работника.



2

Жила-была девочка. Долго жила, целых 39 лет. И вот однажды, проснулась она утром и решила: пойду на работу не в костюме, а в джинсах. Пришла, вся в тревоге, что ей кто-то скажет: ой, негоже на работу в джинсах ходить. Смотрит по сторонам, оглядывается, ждёт замечаний и упрёков. Но все улыбаются ей, вопросы обычные задают, никто не ругается. Где же эти замечания? Ведь люди должны что-то сказать- думала девочка весь день. И весь вечер. И всю бессонную ночь. А утром поняла – ведь это она сама себе всегда говорила, а люди здесь совсем ни при чём.

Вопросы для самоанализа

- Как часто Вы слышите внутри «А что они подумают»?*
- вспомните ситуации, в которых мнение других определяло Ваше поведение, внешний вид или настроение.*
- Проанализируйте, почему Вы делали так, как от Вас ждали окружающие?*

Практические задания

– *Посчитайте, сколько раз за день, в вашей реальности возникает страх чужого мнения?*

– *Понаблюдайте, насколько автоматическая эта мысль.*

– *Подумайте, чем ее можно заменить в Вашей психологической реальности.*

Например: «Им виднее» – **автоматическая мысль**.

Никто не живёт моей жизнью, никто не прошёл моего пути, как они могут знать, что для меня лучше – **контраргумент к автоматической мысли**.



3

Жила-была девочка. Обычная, вполне себе ничего девочка. Такая, как все. И вот встретила она Мальчика. Как будто такого, о котором всю жизнь мечтала. Сама прямо его выбрала. По-взрослому. И всё было хорошо, вот только вёл он себя не так, как ей мечталось. Но Девочка упрямая была, каждый раз говорила себе: показалось. Но шли дни. Девочка всё смотрела и смотрела на него. И думала: нет, показалось. Но однажды, что-то щёлкнуло у неё внутри. И весь мир перестал быть розовым. Посмотрела Девочка на Мальчика, и первый раз за всё время сказала сама себе: да, мне точно всё изначально ПОКАЗАЛОСЬ.

Вопросы для самоанализа

- Вспомните ситуации, в которых Вы не доверяли своим ощущениям в отношениях с другими людьми.*
- Подумайте, почему Вам было нужно обманывать себя?*

Практические задания

– Определите ту точку невозврата, после которой самогазлайтинг* прекращается.

Например: Вы своими глазами увидели доказательства того, что Вас обманывают.

**Самогазлайтинг или селф-газлайтинг – это пренебрежение собственными мыслями, эмоциями, достижениями или полное их отрицание.*

– Определите вторичную выгоду того, что Вы убеждаете себя в «показалось»?

– Вспомните и запишите самые яркие примеры Вашего разочарования в людях или событиях. Примите как факт, что это Вас не разрушило, а наоборот сделало Вас сильнее.



4

Жила-была Девочка. И была у неё одна привычка. Чуть что не по её, она плечами пожимала и говорила: ну и ладно, не очень-то и хотелось. И вроде бы нормально ей было. До тех пор, пока не стала она замечать, что на работе её не повышают, подружки всё меньше гулять зовут. А тут ещё и Мальчик, который долго-долго звонил ей, пропал. И сколько бы ни говорила она сама себе: ну и ладно, – больше это не помогало. И пошла тогда она к Фее, и спросила её: «Почему всё так получается?»

– А что не так? Ты же сама говоришь, что не очень-то и хотелось? Ножкой топаешь и убегаешь сама от себя. А потом переживаешь, что никто следом не бежит.

– Ну и ла..., – начала было Девочка, но вдруг как поняла. И как сказала громко: «НЕТ. Мне хочется. Первый раз в жизни мне очень хочется».

Вопросы для самоанализа

- Проанализируйте, как сильны в Вашей жизни привычные ограничивающие Вас самих, паттерны поведения.*
- Какова вторичная выгода выбора не себя и не своих желаний?*

Практические задания

– Выпишите все установки, которые есть в Вашей реальности, связанные с вопросами получения желаемого.

– Если они являются уничижительными, то переделайте их в ресурсные.

Например:

*Много хочешь – мало получишь: **уничижительная установка.***

*Я могу получить все, что мне хочется: **ресурсная установка.***

– Понаблюдайте в течении недели, сколько раз вы отказываетесь от желаемого, чтобы не испытывать напряжение (хочу красивую фигуру, но заниматься спортом нет желания / возможности / времени).



5

Жил-был мальчик. Когда он был маленьким, мама чуть что прижимала руки к щекам, делала испуганные глаза, качала головой и говорила ему: не надо так, мама расстраивается. А папа часто повторял: ну ка подотри нос, мужик не плачет! Вырос он и встретил ту самую девочку, ради которой готов был и в огонь, и в воду. Вот только не понимал он, когда она задавала вопросы разные: что ты чувствуешь, что ты хочешь. И вот однажды не выдержала девочка, топнула ногой и крикнула в сердцах: да что же ты, как чурбан бесчувственный! Действительно, не повезло – подумал мальчик, глубоко вздыхая – только ведь я не бесчувственный.

Вопросы для самоанализа

- Вспомните, какие Ваши эмоции и чувства не принимались близкими?*
- Насколько безопасно было проявление злости, грусти.*
- Проанализируйте, отличается ли сейчас Ваше эмоциональное проявление от детского паттерна.*
- Насколько сейчас Ваши эмоции доступны для Вас и Ваших близких?*

Практические задания

- *Запишите, как Вы понимаете, что люди: злятся, обижаются, грустят.*
 - *Запишите, в каких ситуациях Вы сами злитесь, обижаетесь и грустите.*
 - *Понаблюдайте за тем, как эти эмоции отражаются в теле, интонации Вашего голоса, манере говорить.*
 - *Спросите у своих близких, если это безопасно для Вас, как они понимают, что именно Вы испытываете.*
 - *Начните вести дневник эмоций. Каждый день записывайте основные эмоции и чувства, через 3 недели проанализируйте, какие чувства Вы подменяете другими.*
- Например:** злость часто прячется за обидой или страхом.

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.