



ОЛЬГА БЕРГ

Путешествие к центру Себя

книга-тренинг
по самопознанию



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Искусство самопринятия

Ольга Берг

**Путешествие к центру себя.
Книга-тренинг по самопознанию**

«ЭКСМО»

2022

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Берг О. Ф.

Путешествие к центру себя. Книга-тренинг по самопознанию /
О. Ф. Берг — «Эксмо», 2022 — (Искусство самопринятия)

ISBN 978-5-04-165049-0

Чаще всего мы воспринимаем себя через призму других людей – семьи, друзей, коллег. И так просто потеряться в этом потоке. Ольга Берг помогла уже сотням девушек обрести себя и проработать их внутренние зажимы. В этой книге она собрала свой многолетний опыт психолога и создала систему, которая поможет по-настоящему узнать себя. Эта система включает несколько областей: родительско-детские отношения, роль в социуме, чувства и эмоции, а также принятие своего тела. Эта книга-тренинг – увлекательное путешествие к самому центру себя. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-165049-0

© Берг О. Ф., 2022

© Эксмо, 2022

Содержание

А ты знакома с собой?	6
Часть 1	9
Глава 1	9
Глава 2	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Ольга Берг

Путешествие к центру себя:

книга-тренинг по самопознанию

© Берг О.Ф., текст, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет за собой уголовную, административную и гражданскую ответственность.

* * *

Ольга Берг – интегративный психолог с десятилетним стажем. Автор известного курса «Терапия как творчество» и дневника благодарности «Лови день».

«Невозможно читать эту книгу и не рефлексировать над каждым предложением. Ольга Берг заставляет разобраться с внутренними конфликтами и выставляет наружу даже потаенные частички души».

Татьяна Мужницкая, психолог, автор бестселлеров «Теория невероятности», «Мне все лъзя», «Роман с самим собой», «Брать, давать и наслаждаься»

А ты знакома с собой?

Если хочешь быть уникальной, ты должна быть не похожей ни на кого.

Коко Шанель

Можешь ли ты допустить, что сейчас заблуждаешься насчет себя? Даже если думаешь, что знаешь основные свои достоинства и недостатки, загляни в себя глубже, и обнаружишь, что я права. Знаешь, почему? Потому что твое представление о себе основано на взглядах родителей, на мнениях одноклассников и друзей, на суждениях супруга, на оценках коллег. Но истинную себя ты не знаешь.

И это не зависит от твоего возраста, количества детей, статуса или дохода. Просто тебя не научили видеть себя настоящую. Тебе не показали, что самый главный человек в твоей жизни – ты сама. Получается, что ты знаешь о других больше, чем о самой себе. Но настало время это исправить.

Приготовь, пожалуйста, общую тетрадь потолще и ручку – они понадобятся тебе, чтобы выполнять задания. Потому что перед тобой не просто мотивирующая книга о саморазвитии и любви к себе. Ты держишь в руках полноценную книгу-тренинг, в которой теория тесно переплетается с практикой. Я буду давать много заданий, которые потребуют твоего внимания и времени. И, если ты будешь планомерно выполнять их, заметишь положительные изменения уже после первой части книги.

Впереди тебя ждет много интересных открытий и неприятных осознаний. Но не переживай, ты точно справишься с ними. Во-первых, потому что ты уже сделала первый шаг – начала читать. А во-вторых, потому что я буду рядом с тобой. Буду верить в тебя и поддерживать, чтобы помочь пройти весь путь до конца.

И прямо сейчас тебя уже ждет самое первое, легкое задание. Надеюсь, ты успела найти подходящую тетрадь. Позже можешь украсить обложку наклейками или рисунками, а пока открой ее и на первой странице, отступив несколько строчек сверху, запиши свое имя. Затем выше напиши его в обратном порядке.

Посмотри на верхнее слово: можешь увидеть в нем себя? В этом слове отражена твоя суть? Или хотя бы одно свойство характера?

Понимаешь, тебя так часто критиковали, отвергали, да и теперь высказывают недовольство тобой или твоими действиями, что ты уже привыкла замечать только минусы. А когда привыкаешь смотреться в искаженное зеркало, в отражении показывается только ужасный, недостойный человек. Так рождаются комплексы и чувство неполноценности. Так проходит жизнь не с настоящим именем, а с той, вывернутой, копией.

И ты судорожно ищешь способ измениться, стать сильной, успешной, красивой, реализованной. А ведь в каждом от рождения уже есть много прекрасного и светлого. Просто ты этого не замечаешь. Или замечаешь в родственниках, подругах и коллегах, но не в себе.

Если ты открыла эту книгу, значит, давно ищешь ответы на вопросы: кто я? Как и куда мне двигаться по жизни? Пришло время познакомиться с собой. С собой настоящей. И именно этим мы будем заниматься на протяжении всего пути чтения – исследовать себя, узнавать и учиться любить.

В классической психологии есть понятия «истинное и ложное Я». Если вернуться к странице в тетради, где ты записывала имена: «ложное Я» – это верхний набор букв, который словом-то не назовешь, а «истинное Я» – твое имя. Нередко «ложное Я» формирует жизнь человека, но оно не истина в последней инстанции.

Твоя задача – познать настоящую себя. Не сделать из себя другую личность, перекроив и перешив заново, а открыть те качества, чувства, навыки, умения, которые сейчас не осознаешь.

Они скрыты, но они в тебе точно есть. И именно в них твоя сила, потенциал и ресурс.

Только вдумайся: почти 8 миллиардов человек живет на Земле и абсолютно у каждого – особый набор генов. Твои отпечатки пальцев уникальны, форма твоих ушей уникальна, и даже твои чувства уникальны, понимаешь?

Как чувствуешь ты – не чувствует больше никто. Как видишь мир ты – не видит больше никто. И как выглядишь ты – никто другой на планете не выглядит. И это так здорово!

Сейчас неповторимости личности уделяется мало внимания в обществе. Нас агитируют следовать эталонным образцам. Быть успешными, красивыми, богатыми, вписанными в общепринятый стандарт. И многие люди тратят всю жизнь на достижение идеальности, сталкиваясь на этом пути с разочарованием, болью, грустью, отчаянием и тревогой. Они приходят к пониманию, что, как бы ни старались, все равно не соответствуют образцу.

А истина проста: самый короткий путь к идеалу – это раскрытие собственной уникальности.

Каждый день я провожу психологические сессии с людьми, веду курсы личностного роста, обучаю коллег. И каждый клиент для меня – словно новая книга, которая никогда и нигде больше не повторится. Вот почему не устаю говорить каждому: «Ты единственный», «Ты уникальная», «Ты особенный», «Ты неповторимая».

Попробуй сейчас сказать эти слова вслух себе. Назови себя по имени и скажи: «Маша, ты уникальная!» или «Аня, ты бесценная!» Если нужно, повтори это несколько раз. Пока не почувствуешь, что ты в этом мире такая одна. Такая уникальная, такая особенная.

На этой планете нет никого больше с твоим характером, твоей внешностью, твоей мимикой, твоим восприятием. Как это потрясающе! Почувствуй, как это здорово – быть неповторимой, единственной.

Далее я объясню, почему ты привыкла относиться к себе критически. Покажу, почему ты собой недовольна. Ты увидишь, откуда растут корни у страхов и переживаний. Поймешь, как повлияли на тебя родители и ближайшее окружение. И, самое главное, я покажу, как все исправить, как перестать жить под вывернутым именем и с искаженным отражением.

Книга построена по принципу разработанной мной пирамиды личности. В ней отражена вся суть и красота человеческой жизни. Мы подробно поговорим о твоём теле, твоих мыслях и чувствах. Именно эти три плоскости важно изучить с разных сторон для целостного понимания уникальности.

По ходу чтения не просто воспринимай информацию, обязательно выполняй в тетради задания. И постарайся замечать, наблюдать, какими ощущениями в теле или какими эмоциями откликается каждое мое слово, каждая мысль. Ведь мы по-настоящему живы только тогда, когда чувствуем.

Чувства непрерывно живут в нашем теле. Можешь ли прямо сейчас выразить, насколько комфортно со мной? Что чувствуешь, читая эти строки?

Если поймала отклик – хорошо. А если нет – не расстраивайся. Значит, в твоей жизни был момент, когда ты потеряла связь с собой. Не переживай, я обязательно помогу наладить этот контакт. Чтобы ты полюбила себя такой, какая есть. И захотела изучать себя глубже, с каждым днем влюбляясь в себя все больше.

Читай медленно, вдумчиво, глубоко. Переживай каждый этап и каждую мысль. Тут не нужна спешка. Здесь не имеет значения результат, хотя и его ты тоже получишь. Куда важнее погрузиться в процесс. Процесс познания себя, раскрытия всех сторон своей личности и потенциала. Запомни: он безграничен.

Если сейчас ты потеряла веру в себя, разочарована и опускаешь руки, значит многого не знаешь о себе. Не чувствуешь силу, не видишь достоинств, не используешь собственные ресурсы.

Настало время их ощутить, узнать и начать использовать в жизни. Здесь, в этом мире, тебе рады. Тебе дали место, чтобы ты сияла.

Начинай!

Часть 1

Взгляд в прошлое

Глава 1

Все мы родом из детства

Сколько тебе лет? Предположу, что твои детские годы давным-давно прошли. Скорее всего, ты находишься в периоде зрелости, а, возможно, и зрелости. И, безусловно, когда я покажу тебя с разных сторон, как неограниченный алмаз, который еще не принял идеальную форму, ты удивишься. Возможно, заплачешь. И прошу: не сдерживай слезы. Ведь они – показатель, что ты еще не окаменела, что ты живая. А еще слезы появляются, когда ты видишь боль души, сковывающую тебя. Позволь этой боли выйти вместе со слезами. Очищайся, чтобы грани твоего алмаза стали блестящими и заиграли на солнце.

Я неспроста начала с вопроса про возраст. В классической психологии образ нашего «Я», помимо истинного и ложного, складывается из набора представлений о самом себе. Это «Я-прошлое», «Я-настоящее» и «Я-будущее».

«Я-прошлое» – весь пережитый опыт, особенно детский. Память об отношении к тебе, принятии или непринятии другими: в первую очередь родителями, семьей, первыми друзьями, сверстниками и учителями.

Представление о «Я-настоящем» включает чувство удовлетворения или неудовлетворения собой, соответствие собственным ожиданиям и их подтверждения от важных для тебя окружающих.

И «Я-будущее» – это картинка, образ, какой ты хочешь быть.

В этой части, как ты понимаешь из названия главы, мы сконцентрируемся на исследовании «Я-прошлого», которое зачастую замещает представление о себе настоящим. Когда ты подменяешь представлениями родителей истинные знания о себе.

Мы заглянем в твое самое глубокое детство. Какое оно у тебя было? Счастливое и легкое? Или, наоборот, сложное, драматичное? Важно одно – это было твое детство. То, которое ты сумела пережить, в котором многому научилась. Именно оттуда, из детства, ты сможешь достать свой ресурс.

Давай вместе разбираться, чему научило тебя детство. Что у него стоит взять в настоящее и будущее, а что лучше поблагодарить и отпустить.

Не спеши читать эту главу. Знаю, тебе хочется узнать все поскорее, ты уже чувствуешь зов внутри.

Твои мысли толкаются в голове, словно тучевые облака, которые гонит по небу мощный порыв ветра. Но, прошу, не торопись. Позволь своим чувствам быть впереди мысленных облаков.

Познакомься с той маленькой девочкой, какой ты была на самом деле. Ты увидишь себя не через призму родителей и их оценок, а составишь собственное мнение.

И новое задание, которое попрошу тебя сделать сейчас: остановиться, отложить книгу и найти свою детскую фотографию. Можешь взять первую попавшуюся или достать самую любимую.

Не думай, что можешь пропустить это задание. Если ты не увидишь фото, эффект от упражнения будет слабым, и вся дальнейшая работа потеряет смысл.

Взяла?

Посмотри на нее, пожалуйста, внимательно. Почувствуй – это ты. Изучи лицо, глаза, всмотришься в себя так, как смотрит человек, преисполненный любви. Как смотрит человек, который полностью принимает тебя. Как человек большой широты души.

Что ты видишь? И, самое главное, что чувствуешь? Кто перед тобой? Какой именно это ребенок?

Возьми тетрадь, в которой писала имена в самом начале, и ручку. Подробно запиши ответы на вопросы, а также чувства и мысли. Записывая впечатления, постарайся не опираться на воспоминания. Пиши, что ты увидела любящими глазами.

Если родители были чрезмерно строги к тебе или критичны, пытались реализовать свои ожидания или вымещали на тебе агрессию, обижали, будет непросто сфокусироваться на том, что видишь. Их оценки могут прерывать твой настрой. Но постарайся переключаться обратно на собственное восприятие. Пойми: они делали это неосознанно, чтобы хоть немного унять собственную боль.

Перечитай записанные фразы и, если там проскользнули родительские слова, вычеркни их. Пусть твои любящие глаза видят на фото добрую, милую, красивую девочку.

Смотри на себя незамутненным взглядом, ведь даже самые близкие люди не знают тебя и не могут сделать вывод о том, какая ты. Правда. Только ты знаешь, какая ты на самом деле.

Изучай себя. Что сейчас чувствуешь? Записывай все возникающие эмоции, спонтанные мысли. Возможно, тебе жаль эту девочку, возможно, тебе обидно за нее. Или тебя терзают негативные чувства, и ты не хочешь на нее смотреть. А может, твое сердце переполняется любовью. Почувствуй, какая она.

Постарайся описать себя. Ту, которую видишь сейчас на фотографии. Удели этому время, чтобы составить собственное впечатление, собственное мнение, выразить собственные чувства к себе маленькой.

Записала?

Помнишь, я говорила выше: ты – не равно мнению родителей о тебе. Поэтому, чтобы работа шла нагляднее и понятнее, сейчас напиши на другой страничке, что родители чаще всего говорили тебе. Какую фразу они повторяли изо дня в день? Какие их слова больше всего ранили? Чего они требовали от тебя, чего ждали? Какой они тебя видели? Как они выражали к тебе свои чувства? Какой ты была для них в детстве?

Запиши сейчас все, что будет приходить, вспомни все. Позволь воспоминаниям выбраться на свет. Я знаю, тебе может быть больно. Но постарайся набраться чуть-чуть сил, они тебе действительно помогут. Помни, что этот сложный жизненный период уже закончился, ты его уже прошла. А значит, ты сильная, справишься и сейчас. Да, соприкоснуться с болью сложно. Но необходимо, потому что она говорит тебе: ты живая! Поэтому принимай все происходящее. И дыши. Когда станет совсем невыносимо, сделай паузу и сосредоточься на дыхании. Замечай вдох и выдох. Выдыхай эту боль, чтобы она не застаивалась внутри, не сковывала тело.

Не спеши выполнить задание, чтобы читать дальше. Дай себе время. Возвращайся к тем вопросам, которые я написала, чтобы твой образ получился ярким, полным, правдивым. А когда закончишь, возвращайся. Я тебя жду.

Готово?

Теперь давай проведем сравнение двух мнений: твоих родителей о тебе и тебя самой. Почти уверена: ты увидишь на страницах описание двух разных людей. Или заметишь, что вы абсолютно по-разному воспринимали одни и те же вещи. Это действительно нормально, но сложно воспринимается умом ребенка. Детям не под силу представить, что есть другая точка зрения, кроме их собственной. И в этом таится большая ловушка.

Маленький ребенок делает выводы из своей, детской, точки восприятия, и принимает это за истину. С такой «правдой» он живет очень долго, и даже не догадывается, что она, возможно, и не правда вовсе, что она требует пересмотра и переоценки. Поэтому давай еще раз посмотрим на двух девочек: первую, которую описала ты сама, и вторую, которую видели родители.

Замечаешь разницу в восприятии? Здорово! Почувствуй, как это откликается внутри тебя. Почувствуй, как приходит осознание, что родители видели тебя через призму их личной картины мира. Каково это: видеть себя одной и знать, что они тебя видят абсолютно другой? Допусти, что это нормально. Да, родители могут заблуждаться насчет тебя.

Что чувствуешь, обнаружив, что они могли ошибаться?

Возможно, родители все время говорили, что ты вредный ребенок. А ты, глядя на себя маленькую, понимаешь, что ни капельки не была вредной. Внимательно пересмотри список родителей, и отметь, в чем они заблуждались.

Давай пойдем еще дальше. Сначала вычеркни те моменты, где родители сильно ошибались в оценке тебя. Все, где они говорили про тебя неправду, что никак не откликается с твоим видением себя. Это важный момент. И сейчас почувствуй: это больше не твое. Отдели от себя ложные мысли, которые озвучивали родители относительно тебя, и осознай, что они к тебе не имеют отношения. Они имеют отношение только к твоим родителям. Это их, это не твое.

Почувствуй, твое – это то, как видишь себя маленькой ты. Твое – это то, что чувствуешь ты, глядя на себя маленькую.

Возможно, с некоторыми утверждениями родителей ты готова согласиться. Тогда возьми простой карандаш и допиши их в свое описание. Скорее всего, таких пунктов будет немного. И помни: если начала писать, но вдруг почувствовала в сердце сопротивление, значит, это утверждение тоже не про тебя. Можешь взять ластик и стереть его. Главное, не теряй фокус внимания: когда ты анализируешь, совпадает ли мнение родителей с твоим, смотри не на себя в настоящем, а на ту девочку с фото. Она точно была такая?

В конце у тебя наверняка останется только твое описание. Потому что дети изначально чисты, добры, легки и прекрасны. И все негативные отпечатки на них появляются лишь со временем. Скорее всего, ты сможешь почувствовать, не опираясь на воспоминания, какой прекрасной девочкой была тогда.

Часто женщины говорят себе: «Я чувствую, но это не доказательство». Есть хорошее упражнение, сделай его сейчас. Закрой глаза на минутку и представь, что протягиваешь мне руку.

Что ты чувствуешь? Ты держишь меня за руку. И как ты это узнала? Почувствовала.

Так вот, запомни: своим чувствам ты можешь доверять на 100 процентов. Это единственная правда в твоей жизни. И сейчас взгляни на себя маленькую более широко. Как ты себя ощущаешь, когда отделяешь мнение родителей от твоего собственного взгляда на себя?

Сосредоточься на этих эмоциях и мыслях. Дай им волю и свободу проявиться.

Глава 2

Ты и отец

Влияние отца на восприятие себя

Не знаю, что ты чувствуешь, когда я говорю «отец». Возможно, в тебе всплывают теплые, чуткие, самые нежные ощущения. Возможно, ты испытываешь холод, отстраненность, чувство ненужности. Возможно, ты чувствуешь обиду и разочарование, или даже злость на него. Как бы то ни было, нам стоит поговорить об этом.

В психологии принято считать ключевой фигурой маму. Написано много книг о влиянии матери на ребенка. Но нужно признать, что фигура отца не менее значима.

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.