

Таня Степаненко

от автора блога @SELFREFLEXIA  
«БЕЗУДЕРЖНАЯ САМОРЕФЛЕКСИЯ»



# ПОЛЕЗНАЯ САМОРЕФЛЕКСИЯ

КНИГА-ПРАКТИКУМ

ДЛЯ ИСКРЕННЕГО РАЗГОВОРА С СОБОЙ

Таня Степаненко

**Полезная саморефлексия.  
Книга-практикум для  
искреннего разговора с собой**

«Альпина Диджитал»

2022

## **Степаненко Т.**

Полезная саморефлексия. Книга-практикум для искреннего разговора с собой / Т. Степаненко — «Альпина Диджитал», 2022

ISBN 978-5-96-148258-4

Саморефлексия – это откровенный разговор с самым интересным в мире человеком, с собой. Рефлектировать – значит размышлять о своих чувствах и желаниях, анализировать собственный опыт. Подписчики блога Тани Степаненко @selfreflexia узнают себя в ее забавных героях и учатся снимать стресс, успокаиваться и принимать себя со всеми особенностями. В своей книге Таня собрала вопросы для саморефлексии, которые помогут навести порядок в мыслях, разобраться с приоритетами, поддержать себя в сложные моменты жизни. И конечно, на ее страницах читатели найдут остроумные и трогательные авторские иллюстрации. Если вы хотите развить чуткость к своим желаниям и эмоциям и улучшить качество жизни – смелее открывайте первую страницу! «Рефлексию можно сравнить с наведением порядка в доме, в котором ты выросла. Сначала будет трудно и страшно. В какой-то момент ты даже подумаешь, что это безнадежно и лучше бы сразу переехать в новое, чистое место. Но, увидев результат – полный порядок, все кругом сияет, – ты начнешь любить свой дом таким, какой он есть, даже если пока это совсем не вилла на Бали». «Часто наши эмоции, чувства и состояния мы склонны воспринимать как проблему. Но испытывать и радость, и грусть, и гнев, и сотни других переживаний – это суть жизни. Чтобы внутреннее состояние не было невыносимым, важно осознавать свои любимые и нелюбимые проявления». Для тех, кто хочет избавиться от тревоги, преодолеть трудные ситуации и улучшить качество жизни.

ISBN 978-5-96-148258-4

© Степаненко Т., 2022

© Альпина Диджитал, 2022

## Содержание

Рекомендуем книги по теме	8
Об авторе	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Таня Степаненко**

## **Полезная саморефлексия.**

### **Книга-практикум для**

### **искреннего разговора с собой**

В книге упоминаются социальные сети Instagram и/или Facebook – продукты компании Meta Platforms Inc, деятельность которой по реализации соответствующих продуктов на территории Российской Федерации запрещена.

Редактор *Екатерина Пригорева*

Научный редактор *Алина Адлер*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *Е. Кунина*

Корректоры *Е. Аксенова, Т. Редькина*

Верстка *А. Абрамов*

Арт-директор *Ю. Буга*

Художественное оформление и макет *Таня Степаненко*

© Таня Степаненко, 2022

© ООО «Альпина Паб лишер», 2022

\* \* \*

Таня СТЕПАНЕНКО

# ПОЛЕЗНАЯ САМОРЕФЛЕКСИЯ

КНИГА-ПРАКТИКУМ

ДЛЯ ИСКРЕННЕГО РАЗГОВОРА С СОБОЙ



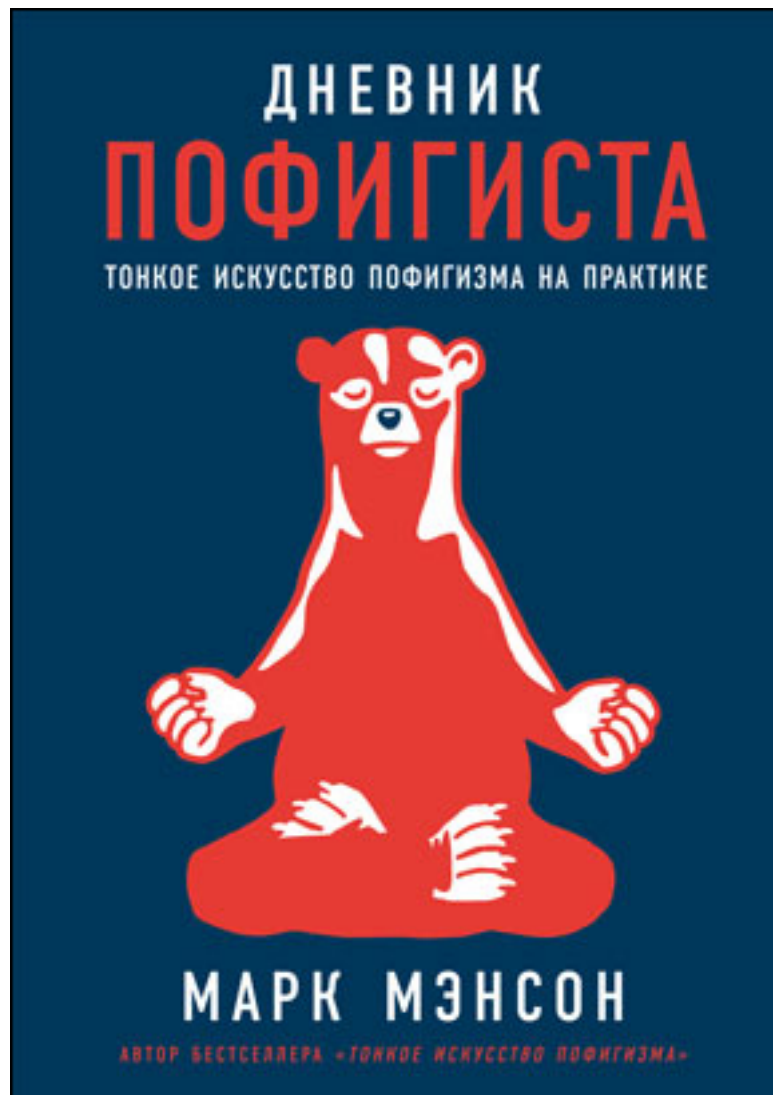
альпина  
ПАБЛИШЕР

Москва  
2022

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

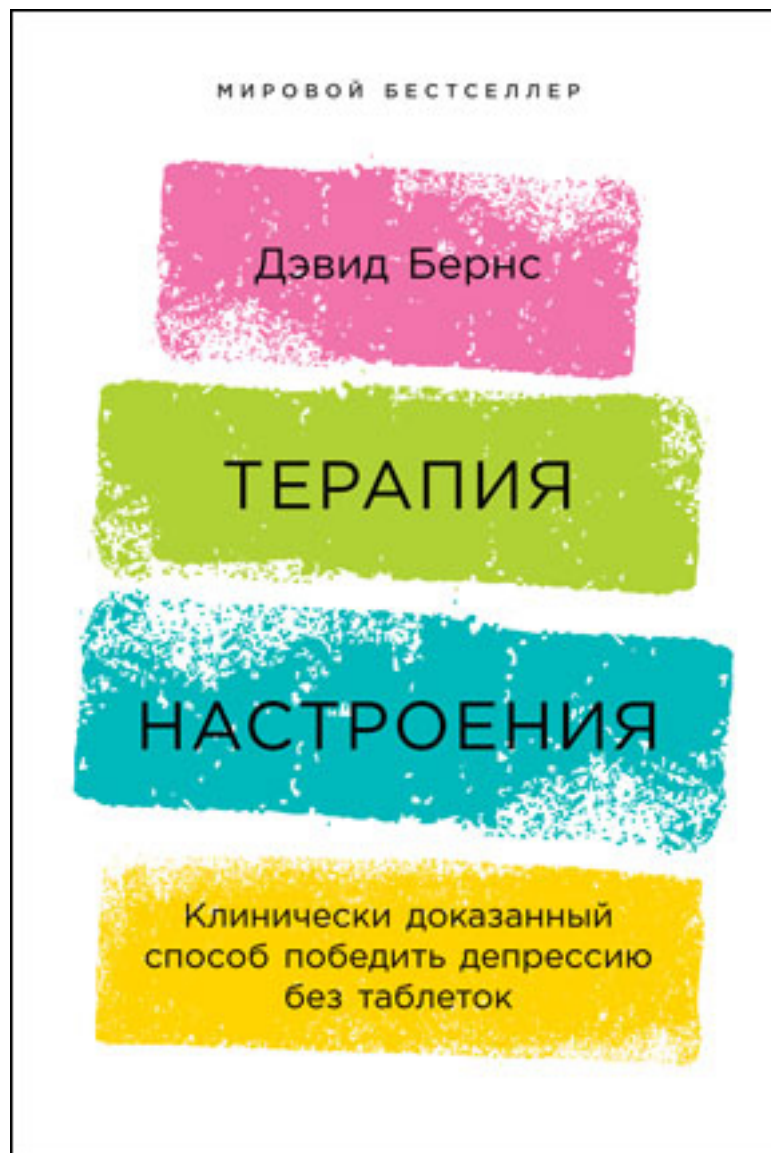
## Рекомендуем книги по теме



[Дневник пофигиста: Тонкое искусство пофигизма на практике](#)  
**Марк Мэнсон**



Быстрая самопомощь при тревоге, панике и стрессе  
Оливия Ремес



Терапия настроения: Клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток

Дэвид Бернс



**Ты в порядке: Книга о том, как нельзя с собой и не надо с другими**  
**Алина Адлер**

## Об авторе

Меня зовут Таня Степаненко. Я художница, копирайтер и автор блога о саморефлексии @selfreflexia. Он стал довольно популярным среди похожих на меня людей – тех, кто любит думать, пробовать новое и идти вперед, несмотря на то что жизнь иногда не мармелад.

Блог о рефлексии появился не случайно.

Я довольно долго работала в рекламном агентстве креатором – придумывала большие и маленькие идеи для брендов. Например, интерактивный танец для новых духов Kenzo или кулинарный чемпионат по приготовлению блюд из кубиков Maggi.

Это был интересный опыт, но в какой-то момент появилось и стало накапливаться разочарование: работы много, а отдачи мало. Я поняла, что мои идеи не меняли мир, не принесли большой радости ни мне самой, ни окружающим. Более того: все, что мы производили, не отражало реальности. В жизни ведь столько по-настоящему глубоких переживаний, а мы в своих рекламных коммуникациях транслировали какую-то вымученно-позитивную «клюкву».

А хотелось говорить о важном. Обсудить с кем-то витающую в воздухе тревожность. Понять, почему в свои 33 года я так и не почувствовала себя взрослым человеком.



Я собралась с духом и сделала несколько картинок, нарисовала то, что меня волновало больше всего. Муж предложил дополнить картинки текстом. Я прислушалась к нему, записала свои мысли и опубликовала все это в Instagram под ником @selfreflexia.

Потом мои картинки разместил у себя журнал *Wonderzine*, и вдруг оказалось, что нас, таких рефлексирующих, очень много. Мы не одиноки, мы понимаем друг друга. И еще оказалось, что совершенно не обязательно быть идеальной и идеально справляться со своими проблемами, чтобы быть в кругу классных людей.

С тех пор блог постоянно подкидывает новые знакомства, предложения о сотрудничестве и дарит поводы для радости. Судя по откликам, радость он приносит не только мне. Надеюсь, этот дневник тоже поднимет кому-то настроение и принесет больше пользы, чем чемпионат по приготовлению супа из куриного кубика.

## **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.