

Программа «Место встречи: Диалог»

ОЛЬГА АГАПОВА

Рабочая тетрадь

к программе самообразования
«Как стать счастливее в любое время года»



Фонд

ENZ

Память
Ответственность
Будущее

КАФ

Благотворительный фонд
развития филантропии

ОЛЬГА АГАПОВА

Рабочая тетрадь

к программе самообразования
«Как стать счастливее в любое время года»

2022

Агапова О. В

Рабочая тетрадь к программе самообразования «Как стать счастливее в любое время года» / О. Агапова. М.: ООО «Верди», 2022. – 100 с.: ил

Предлагаемое издание является своеобразным продолжением 2-го дополненного издания пособия «Радостно и со смыслом: как стать счастливее в любое время года?». Публикация содержит задания и упражнения, которые пожилые люди могут выполнять самостоятельно или в группе единомышленников. Они направлены на поддержание позитивного эмоционального фона, улучшение физического состояния, а также практику осознанности, планирование изменений и поддержание своего ближнего круга.

© БФ «КАФ», 2022
© Агапова О. В., 2022
© Дизайн, верстка, Борсук А. А., 2022

Данное пособие издается в рамках благотворительной программы «Место встречи: диалог», осуществляемой БФ «КАФ» при поддержке Фонда «Память, ответственность и будущее».

Данные материалы созданы и (или) распространены Благотворительным фондом развития филантропии, признанным российским юридическим лицом, выполняющим функции иностранного агента.

Здравствуйтесь, дорогие друзья!

Любое дело начинается с намерения. Вы держите в руках рабочую тетрадь, и если она оказалась в вашем доме, на вашем столе, то, скорее всего, вы полны решимости что-то менять в своей жизни, добавлять в нее новых ощущений и ярких красок. Как же создавать такой настрой?

Представляется, что сегодня, когда вокруг столько беспокойства, тревоги, страхов, пессимизма и неопределенности, особенно важны занятия, которые приводят к положительным эмоциям.

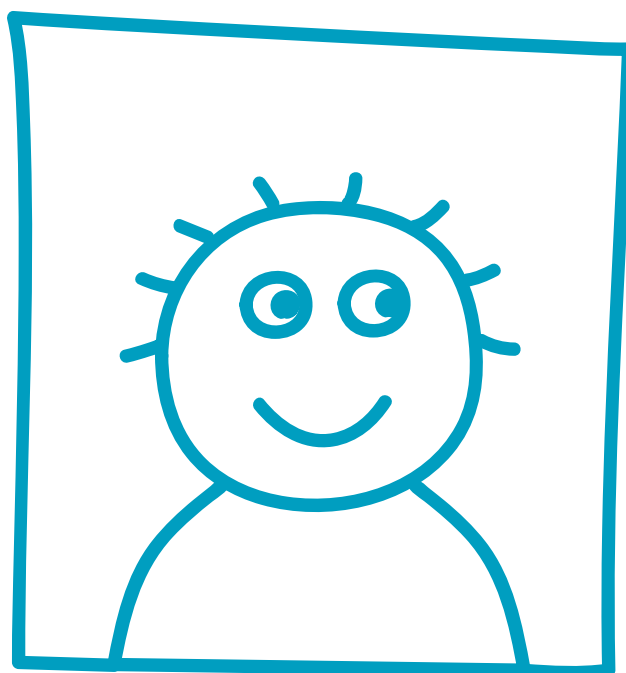
Обучиться любому навыку невозможно мгновенно: как любой процесс, учеба требует активных действий и времени. Попробуем использовать время, чтобы учиться и увеличивать наши ресурсы, добавляя в жизнь радостные ноты и жизнеутверждающие планы, уверенность в себе и самопонимание, желание общаться с близкими по духу людьми и посильную физическую активность.

Ольга Агапова,
автор книжки-подружки «Радостно и со смыслом»
и Рабочей тетради к программе самообразования
«Как стать счастливее в любое время года»

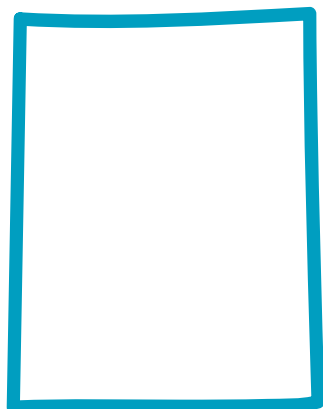
В РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ ВАС ЖДУТ ТАКИЕ РАЗДЕЛЫ:

1. Эмоциональный фитнес. Навстречу радости..... 9
2. Движение и физическая активность. Добавим жизни? 22
3. Биографические занятия. Окунуться в Историю жизни..... 39
4. Мой Круг. Создавать и поддерживать..... 56
5. Перемены к лучшему. Планируем и действуем!..... 75

... и главная встреча — с собой, поэтому начнем, пожалуй, с создания
АВТОПОРТРЕТА



Автопортрет «Кто Я?»



Полное имя

Моё происхождение

Мой день рождения

Моя семья



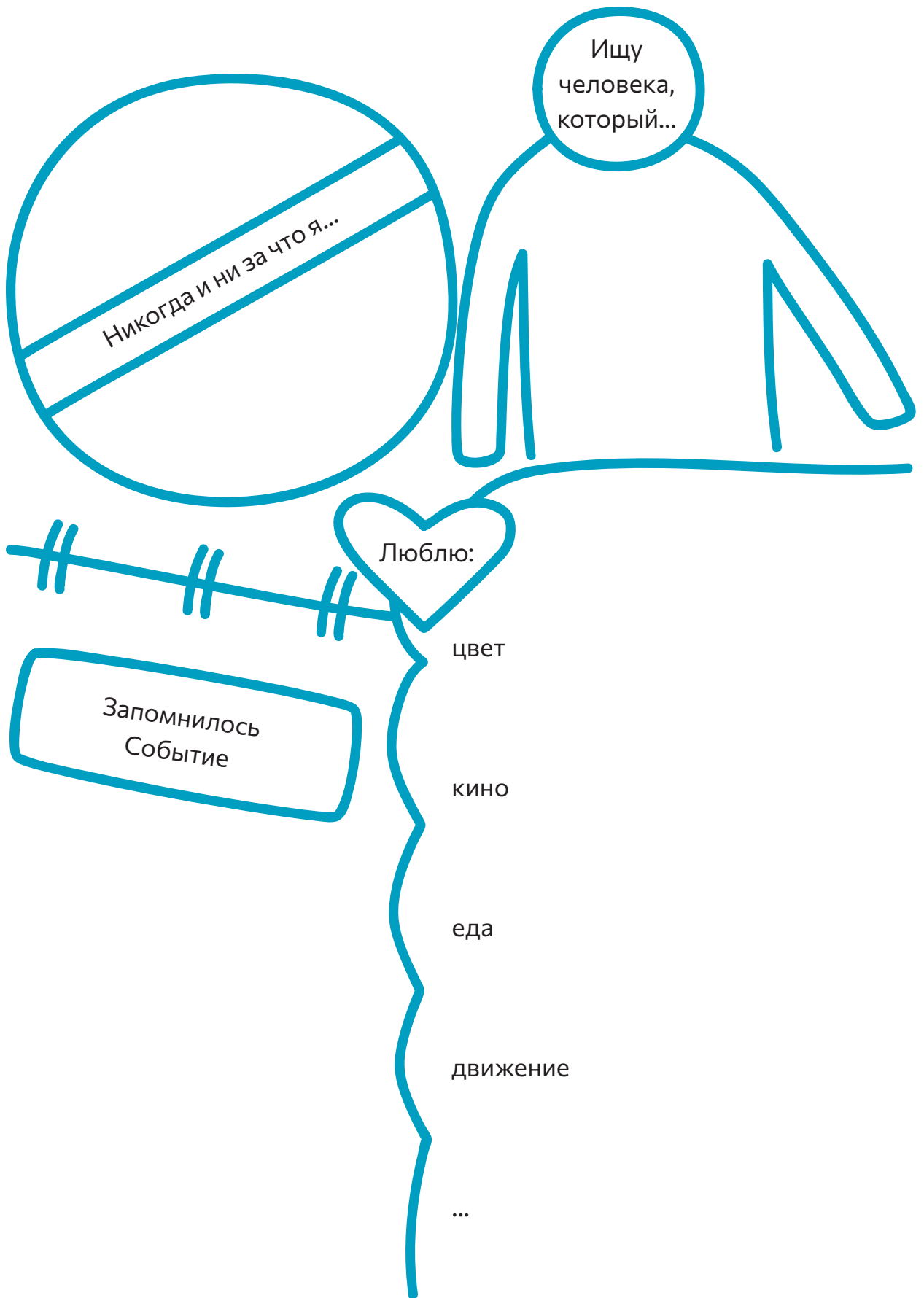
Мои хобби



Места,
где я
жил(а)



Достижение,
которым горжусь



Любимое детское
воспоминание

Мои планы:

общаться

узнавать

меняться

Мои друзья
и добрые знакомые

1. Эмоциональный фитнес¹. Навстречу радости!

Эмоциональный фитнес?! Это что-то новенькое, скажете вы. И будете правы, но лишь отчасти. Мы уже не раз говорили с вами о важности положительных эмоций: они полезны для здоровья. Хорошее настроение помогает преодолеть стресс (а он, в свою очередь, известный провокатор серьезных заболеваний). Положительные эмоции, неперемное условие долгой и здоровой жизни, повышают жизненный тонус организма.



Изобразите здесь, что вы с этим согласны:



Все мы обладаем разной степенью противостояния стрессам, переживаниям и отрицательным эмоциям. Обладая большей устойчивостью, мы можем справиться с неизбежными жизненными трудностями. Этот навык можно развивать, сознательно поддерживая привычку культивировать позитив, когда хорошее настроение (радость, благодарность, удовольствие) становится самым важным мотивом в жизни. Негатив не может и не должен доминировать!

секрет:

Положительные эмоции выталкивают негатив!

Итак, развиваем привычку дружить с хорошим настроением. Ниже упражнения, которые можно делать в одиночку

¹ В книжке «Радостно и со смыслом» мы подробно разбирали такие понятия, как «эмоции», «эмоциональная компетентность». Мы попытались ответить на вопрос: зачем же нам, в конце концов, нужны положительные эмоции, откуда их брать и, главное, где держать, чтобы они сохранились как можно дольше?



или с кем-нибудь вместе. Главное условие: получать удовольствие и выполнять задания осознанно. Что значит осознанно? Ниже найдете упражнение, которое поможет понять и почувствовать это состояние.

Итак:

ОСОЗНАННОСТЬ

Выберите занятие, которым вы будете заниматься осознанно в течение определенного времени, скажем, пять минут. (Например: ходьба, чаепитие, наблюдение за тем, что происходит на улице)

Ваше занятие

(Напишите здесь)

• Что бы вы ни стали делать, постарайтесь сосредоточить внимание исключительно на том, что делаете, и «заострить» все каналы восприятия: видеть, слышать, обонять, прикасаться, чувствовать, дышать. Опишите, что вы ощущаете?

(Напишите здесь)

- Иногда в голову будут приходить другие мысли и чувства, постарайтесь мягко вернуться и сосредоточиться на выбранной вами осознанной деятельности. Всего 5 минут!

Повторяйте это упражнение хотя бы один раз в день, и через некоторое время вы почувствуете, как меняется ваше восприятие действительности.

Для чего это странное упражнение? Оно учит нас воспринимать, фиксировать, давать точное название и описывать свое состояние, умение наблюдать за собой. Иначе говоря, быть осознанным.



Упражнение, которое позволяет схватить «за хвост» положительные эмоции, радостное настроение, продлить удовольствие и возвратиться к нему мысленно, называется:

ТРИ ПРЕКРАСНЫХ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Идея упражнения проста. Каждый вечер, ложась спать, нужно мысленно пройти весь сегодняшний день и вспомнить три вещи (существенные или совсем небольшие), которые для вас оказались приятными, хорошими, полезными. Если в целом день был обычным и даже неважным, все равно три хороших момента обязательно вспомнятся. Вот их и надо зафиксировать!

Это упражнение не только позволяет сохранить в памяти приятные, веселые и смешные моменты, но и поддержать внутреннюю связь с самим собой в позитивном ключе. Это и есть наша цель, не правда ли? Может быть, вы готовы назвать эти три вещи уже сейчас?



1. _____



2. _____



3. _____



СЕГОДНЯШНИЙ Я

Несколько дней подряд можно по вечерам выделить некоторое время для себя и пометить в соответствующем квадратике таблицы ваши ответы:

Я сегодня...

забывчивый	ловкий	печальный
веселый	застенчивый	растроганный
ленивый	удачливый	хохотушка
отдохнувший	задумчивый	бодрый

А потом закончить фразу:

Я сегодня _____

Если делать упражнение в течение недели, то осознанности добавится: проверено!

Еще одно короткое упражнение про осознанность. Оно хорошо тем, что его можно делать в любом месте и в любое время. Оно называется:

5 – 4 – 3 – 2 – 1

и заключается в следующем: нужно спонтанно ответить на следующие вопросы:

5 вещей, которые я могу видеть



4 вещи, которые я могу слышать

3 вещи, которые я могу потрогать

2 вещи, которые мне сейчас особенно нравятся

1 медленный глубокий вдох — сделать и почувствовать, как более холодный воздух проникает в грудь и медленно выходит, становясь более теплым.

АФФИРМАЦИИ



Знакома ли вам такая практика? Нет, это не магические заклинания, это просто короткая фраза, создающая позитивный настрой. Аффирмации используются для того, чтобы замещать плохие мысли. Они помогают очистить мыслительные процессы от разного мусора, который нет-нет да и заглянет к нам в голову 😊



Положительные утверждения помогают нам развивать веру в себя и, следовательно, делают нас более уверенными, устойчивыми и открытыми.

Главное, что важно для этого упражнения — повторять позитивное утверждение в течение нескольких минут, желательно ясно и вслух. Говорят, что полезно при этом смотреть на себя в зеркало (не буду настаивать, сама не пробовала). Утверждения могут быть готовые (см. примеры ниже), а можно их создавать самостоятельно. При этом важно помнить: утверждение формулируется в настоящем времени и не содержит отрицания («нет», «не могу», «не буду» и т.д.). Прочитайте, и если что-то откликнется — можно отметить прямо здесь, в кружочке рядом, и потом практиковать.

- Я хороший и достойный человек
- Я уникальный и особенный человек
- Я уверен(а) в себе
- Я высоко держу голову
- Я хорошо выгляжу, потому что во мне много хорошего
- Я нравлюсь людям, и я нравлюсь себе
- У меня есть все, что мне нужно
- Я контролирую свою жизнь
- Я могу достичь всего, чего хочу достичь
- Я принимаю мудрые решения, основываясь на том, что знаю
- Я двигаюсь к своим целям
- Я принимаю себя как уникального и достойного человека
- Моя жизнь имеет смысл и цель
- Я сильный и здоровый человек
- Я спокоен и уверен в себе
- У меня есть много вариантов, и я могу принимать мудрые решения
- С каждым днем все становится лучше
- Я здоров(а), и у меня есть все, что мне нужно
- Я веду позитивный образ жизни
- У меня есть мудрость — я получу мудрый совет изнутри всякий раз, когда мне это нужно
- Все хорошо, прямо здесь и прямо сейчас

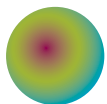
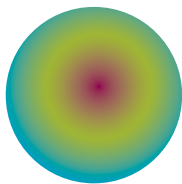


Может быть, у вас родится собственная, авторская, аффирмация? Тогда напишите ее здесь:

Если произошло какое-то трудное / неприятное событие, то аффирмация может прийти на помощь, нужно повторять утверждения (как договорились: пять минут!), например, такие:

- Это пройдет
- Я могу быть грустной, и все равно я справляюсь с этим
- То, что мне неприятно — нормальная реакция организма. Это пройдет
- Это всего лишь эмоции, они уйдут
- Это не будет длиться вечно
- Мне не нужно спешить, я могу действовать медленно
- Я выжила(а) раньше, выживу и теперь
- Сейчас я в безопасности
- Мой разум — мой друг, он помогает мне справиться
- Я извлекаю урок из этой ситуации, и в следующий раз мне будет проще
- Сохраняю спокойствие и продолжаю двигаться вперед

ЦВЕТНОЕ ДЫХАНИЕ



- Красивое упражнение, которое поможет вам расслабиться и улучшить эмоциональный фон жизни.
- Устройтесь удобно, сидя или лежа. Выберите цвет, который вам сейчас нравится.
 - Закройте глаза и прислушайтесь к своему дыханию.
 - Каждый раз, когда в голову приходят какие-то мысли, образы, звуки или ощущения, постарайтесь мягко вернуть свое внимание к дыханию (мы уже практиковались быть осознанными, верно?).
 - Представьте, что у вас в животе воздушный шарик. Он надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Обратите внимание



1. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФИТНЕС

на ощущения в животе, когда воздушный шар надувается на вдохе, и опускается, когда воздушный шар сдувается на выдохе.

- Теперь постарайтесь мысленным взором увидеть ваш цвет. Если сначала невозможно увидеть чистый цвет, постарайтесь увидеть какой-то предмет этого цвета (зеленую траву, синее море, багровый закат, белую стену). Продолжайте медленно вдыхать и представьте, что вдыхаете ...свой цвет!

Позвольте ему проникать в нос, в горло, пусть он наполнит грудь, живот. Цвет распространяется внутри вас, во все части вашего тела. Какие ощущения вы испытываете, когда позволяете вашему цвету мягко течь и наполнять ваше тело и разум?

- Когда внутренне почувствуете, что упражнение подходит к завершению, откройте глаза и посмотрите вокруг. Что вы видите и слышите? Сделайте несколько глубоких вдохов и зафиксируйте приятные ощущения, которые сопровождают это расслабляющее цветное дыхание.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПАЛИТРА

Задание со звездочкой! 😊 Перед вами список эмоций. Посмотрите на каждую и напишите, когда (при каких обстоятельствах) чаще всего вы испытываете эту эмоцию. Вот пример:

Радость	Когда встречаю соседа из квартиры №73, и он мне делает комплименты
---------	--



Внимание! Во время выполнения задания можно широко улыбаться! Шутки тоже приветствуются!

Радость	
Беззаботность	



Благодарность	
Спокойствие, безмятежность	
Заинтересованность	
Оптимизм	
Гордость	
Воодушевление	
Удивление	
Восхищение	
Доброта	
Любовь	



ЛЕСТНИЦА ИЗМЕНЕНИЙ

Мы интерпретируем окружающий нас мир, и признаемся честно: довольно часто мы далеки от объективности. А между тем то, как мы видим действительность, влияет на наше субъективное благополучие. Можно ли развить в себе навык преодоления трудностей и негативных состояний, снятия внутреннего напряжения? Давайте попробуем подняться по «Лестнице изменений».

5. Что можно сделать? Какие позитивные меры (шаги) возможны? А прямо сейчас?

4. Что будет, если в будущем продолжить думать так же негативно? Что изменится?

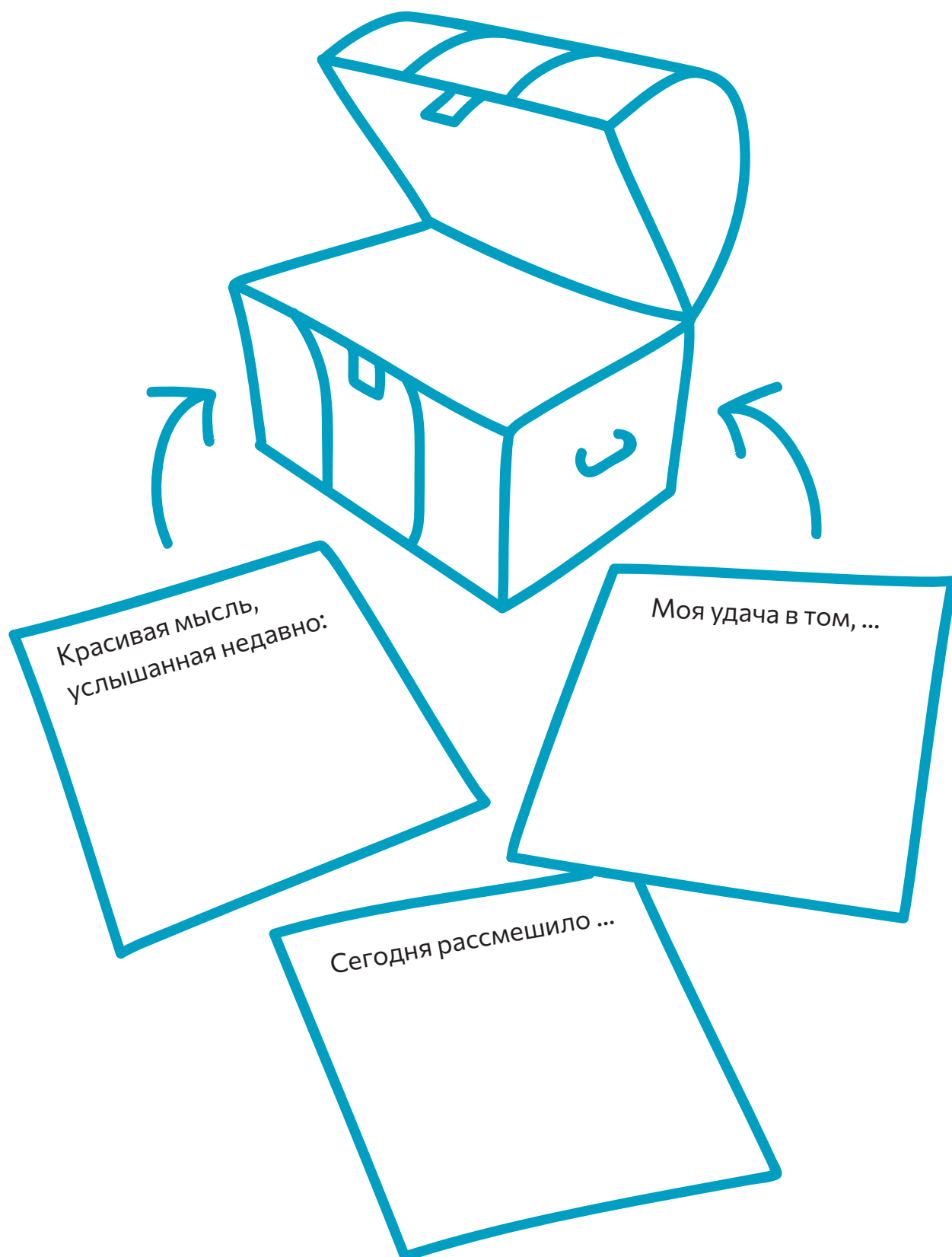
3. Какие мыслительные ловушки мешают вам увидеть картину целиком, более-менее объективно (прошлый опыт, страх, недоверие...)?

2. Постарайтесь максимально точно определить эмоцию

1. Что вас беспокоит, волнует? Назовите ситуацию



МОЙ СУНДУЧОК РАДОСТЕЙ





1. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФИТНЕС

Сам(а) себя удивил(а) ...

Слова, которые
меня радуют ...

Мне везет с

Комплимент себе:



Сегодня я себе нравлюсь...

Мне приятны такие слова:

Я вообще не волнуюсь о...

совет:

Будьте открытыми новому. Будьте благодарны.
Задавайте вопросы. Интересуйтесь.
Старайтесь быть добрее. Будьте осозанным и настоящим.
Улыбнитесь себе и тому, что вас окружает.

2. Движение и физическая активность. Добавим жизни?

Можете себе представить: вы читаете эту главу, а в это время... около тридцати семи триллионов клеток в теле, не переставая, работают! Мы сейчас живы благодаря слаженной работе множества систем в нашем организме.

Физическая активность — одна из самых важных вещей, которые мы можем делать для себя, для улучшения своего здоровья, для того, чтобы эти системы и дальше работали без перебоев. И независимо от того, сколько нам лет, где мы живем и находимся в настоящий момент, что нас окружает, какие ограничения нас ждут, мы можем найти безопасные и веселые способы стать более активными².

Несколько вопросов для тех, кто только приступает к физической активности:



- **Давно не занимались зарядкой, или вы даже стали забывать ощущения в мышцах?**

Не переживайте! Даже 5 минут физической активности в день полезны для здоровья. Не торопитесь! Добавляйте по 1-2 минуты, и со временем 150 минут в неделю станут для вас нормой.

- **У вас ограничения по здоровью или хронические заболевания?**

Занятия и физическую активность можно адаптировать, привести в соответствие с вашими возможностями. Довольно

² В Книжке «Радостно и со смыслом» мы размышляли и пробовали «разговаривать» со своим телом, понимать его «язык» и потребности, в том числе и двигательные. Мы развивали привычку получать удовольствие именно таким способом: радоваться процессу любого движения, включая даже пальчиковую гимнастику. Еще мы пробовали необычные упражнения, помогающие преодолевать лень и ... расслабляться, чтобы снимать стресс и мышечные зажимы!

скоро вы обнаружите, что движение облегчает повседневную жизнь, многие проблемы решаются, и даже симптомы «блещут и гаснут».

- **Головокружения? Не чувствуете себя уверенно, когда стоите на ногах?**

Занимайтесь сидя, делайте упражнения, которые тренируют равновесие. Существуют целые комплексы занятий, которые помогают снизить риск падений.

- **С возрастом слабеют мышцы?**

Это правда! И именно поэтому так важно поддерживать их в тонусе, больше двигаться, регулярно давать им посильную нагрузку. Даже короткая, десятиминутная тренировка улучшит состояние суставов и мышц, поможет сохранить координацию движений, нормализует артериальное давление.

секрет:

Любое движение – это удовольствие, которое всегда с нами.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ПОСТЕЛИ

Утро – волшебное время. Сразу после пробуждения человек несколько минут находится в состоянии полусна. Вот в этот момент необходимо помочь себе проснуться, настроиться на хороший день! Еще надо помочь позвоночнику и суставам: им труднее всего восстановиться после неподвижного ночного лежания.



Дарим себе 10-15 минут в постели, чтобы день был лучше, еще лучше!

- После пробуждения очень важно «разогнать» кровь, поэтому не открывая глаз, в полудреме, выпрямите ноги и руки. Считайте до пяти и медленно вдыхайте. Почувствуйте, как легкие и все

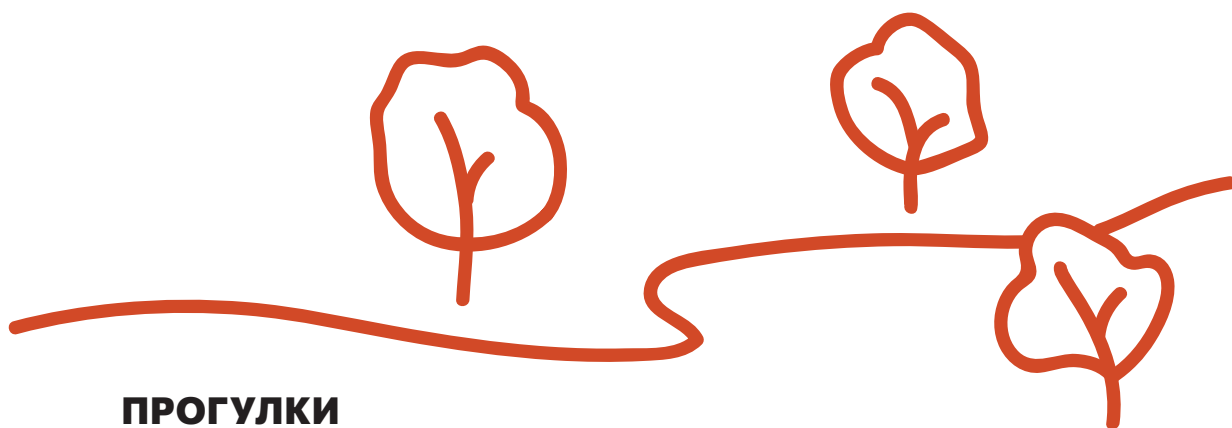
- клетки тела наполняются кислородом. Медленно выдыхайте, вытягивая живот. Представьте в этот момент, что вы выгоняете из организма застоявшийся за ночь воздух (5 – 8 повторений).
- Потрите ладони друг об друга, помассируйте запястья обеих рук, голову (круговыми движениями к макушке), лоб, уши, шею.
 - Лежа на спине, ноги прямые. Руки вытянуты за голову. Потяните руки и ноги в разные стороны, так, чтобы все тело мягко растянулось. (4 раза).
 - Скручивание позвоночника. Подтяните согнутую левую ногу в колене к груди. Вдохните-выдохните спокойно, уведите колено вправо, стараясь держать его на одной линии с бедрами, а голову поверните в противоположную от колена сторону. На вдохе возвращаемся в исходное положение и повторяем упражнение на другую сторону (правая нога налево)
 - Прогиб. Приподнимаем спину, переводим руки под спину, упираемся кулаками в область поясницы. Грудную клетку мягко разворачиваем к потолку.
 - Полумост. Это упражнение известно еще со школьных уроков физкультуры. Исходное положение: лежа на спине; сгибаем ноги в коленях, поднимаем таз и бедра вверх, переносим вес тела на плечи. Стараемся сохранить такое положение и делаем несколько вдохов – выдохов.
 - Классическое упражнение под названием «Велосипед». Лежа на спине, делаем движения ногами, как будто едем на велосипеде. «Крутить педали» можно под счет (сами решите, с какой цифры начинать и на какой остановиться). Важно, чтобы не сбивалось дыхание.
 - Поза угла. Это упражнение непростое, но оно прекрасно помогает улучшить эластичность мышц бедра и тазобедренных суставов. Укрепляется позвоночник, улучшается циркуляция крови в тазовой области. Сидя расставьте ноги как можно шире.



Потянитесь вверх прямой спиной и нагнитесь вперед, животом и грудью. Постарайтесь дышать спокойно и ровно. Постепенно наклон будет увеличиваться, вот увидите!

- Бабочка. Упражнение помогает улучшать кровообращение в органах малого таза и нижней части спины и живота, тазобедренные суставы становятся более послушными. Сидя сводим стопы вместе и подтягиваем их к себе. Удерживая стопы в ладонях, поднимаем и опускаем колени, как «крылышки» (начиная с 30 секунд, постепенно увеличивая время). Следим, чтобы спина была прямая, а подбородок немного опущен.
- Поза ребенка — так называется завершающее утренний комплекс упражнение. Из положения сидя на пятках на выдохе опускаем животом и грудной клеткой на бедра. Руки при этом лежат спокойно вдоль тела ладонями вверх. Плечи расслаблены. Лоб опускается на кровать или на подушку. Глаза закрыты, дыхание свободное, глубокое.

Самое главное в этом комплексе — внутренний позитивный настрой. Прислушивайтесь к себе, к своим ощущениям, получайте удовольствие, тогда комплекс будет максимально эффективен.



ПРОГУЛКИ

Ходьба снижает риск инсульта и инфаркта, укрепляет сердце, поддерживает тонус мышц. Прогулки на свежем воздухе улучшают кислородное питание тканей, активизируют иммунитет. В возрасте старше 65 лет нужно гулять не менее получаса в день — так говорят специалисты. И можно повторять эти истины по многу раз, но только что-то нас все время удерживает

от прогулок: то небо хмурится (а вдруг дождь?), то нездоровится (лучше прилечь?), то домашние дела одолевают. И мы думаем: схожу в магазин, а заодно и пройду. Конечно, прогулка с авоськой не самая лучшая идея. Наш мозг любит лениться, поэтому его иногда приходится обманывать. Знали об этом? Давайте обсудим, как сделать прогулку комфортной и интересной (а не только полезной для здоровья).

Сначала надо решить, что выйдете на улицу и пойдете гулять

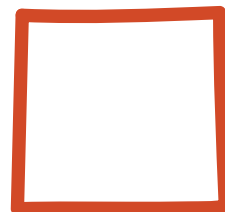


(Вставьте то количество минут, которое для вас «не составляет труда»)

Мы уже говорили о практике осознанности, о том, как мы сами можем влиять на хорошее настроение. Попробуем и прогулку сделать осознанной?

- Возьмите с собой на прогулку дыхательное упражнение. Как вы будете дышать? Например, на четыре счета: четыре счета — вдох, два — задержка дыхания, четыре — выдох и еще четыре — задержка дыхания.

Готовы? Поставьте здесь значок, чтобы не забыть:



Кстати, это упражнение еще называют «квадрат дыхания»

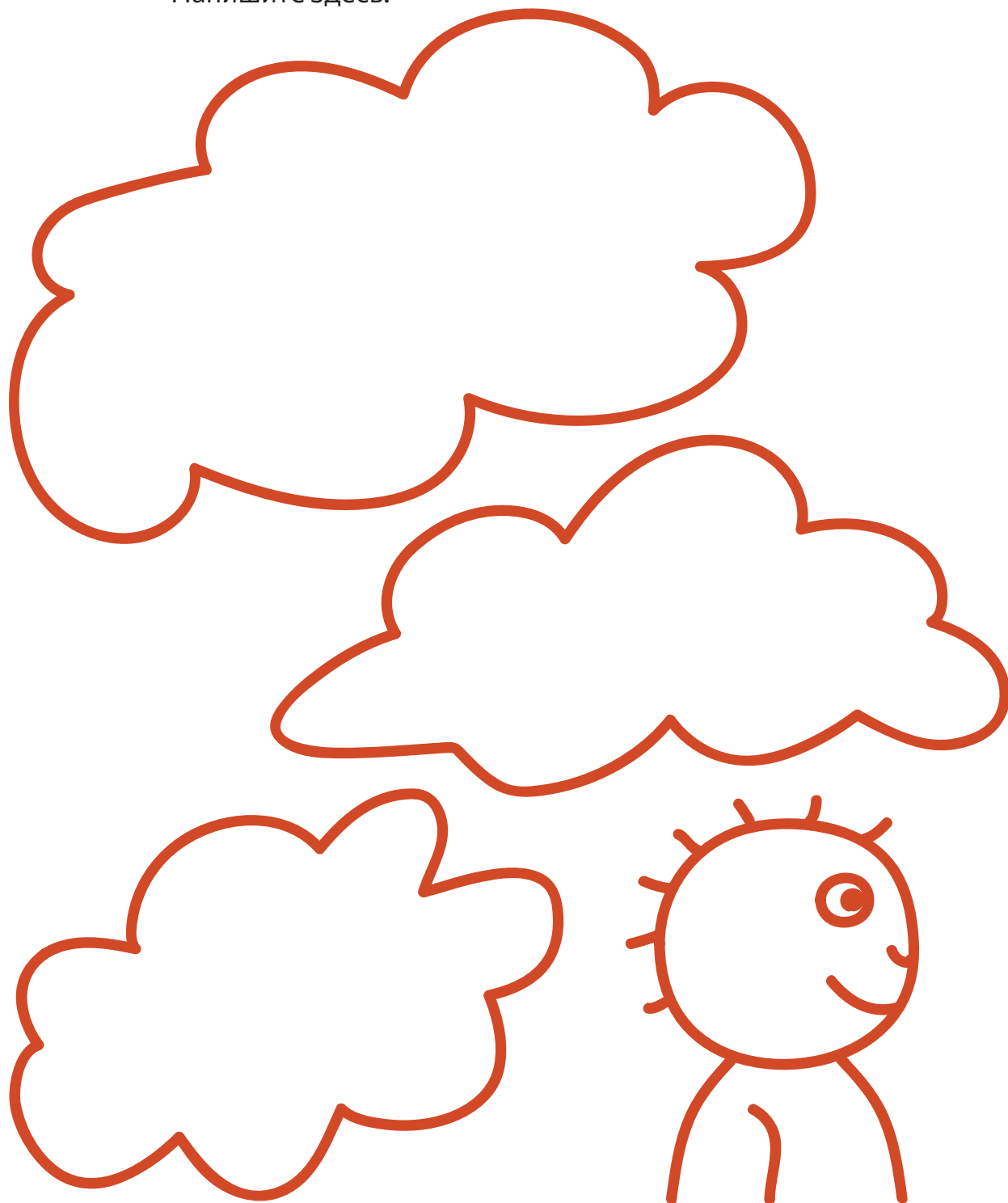
- Можно прихватить на улицу упражнение 5 — 4 — 3 — 2 — 1 (см. стр. 12).

Помните его?



- Ходьба активизирует мыслительные процессы. Как этим не воспользоваться! Отправляясь даже на короткую прогулку, решите, о чем конкретно будете подумать? Какая проблема на повестке дня? Хобби? Предстоящий разговор?

Напишите здесь:

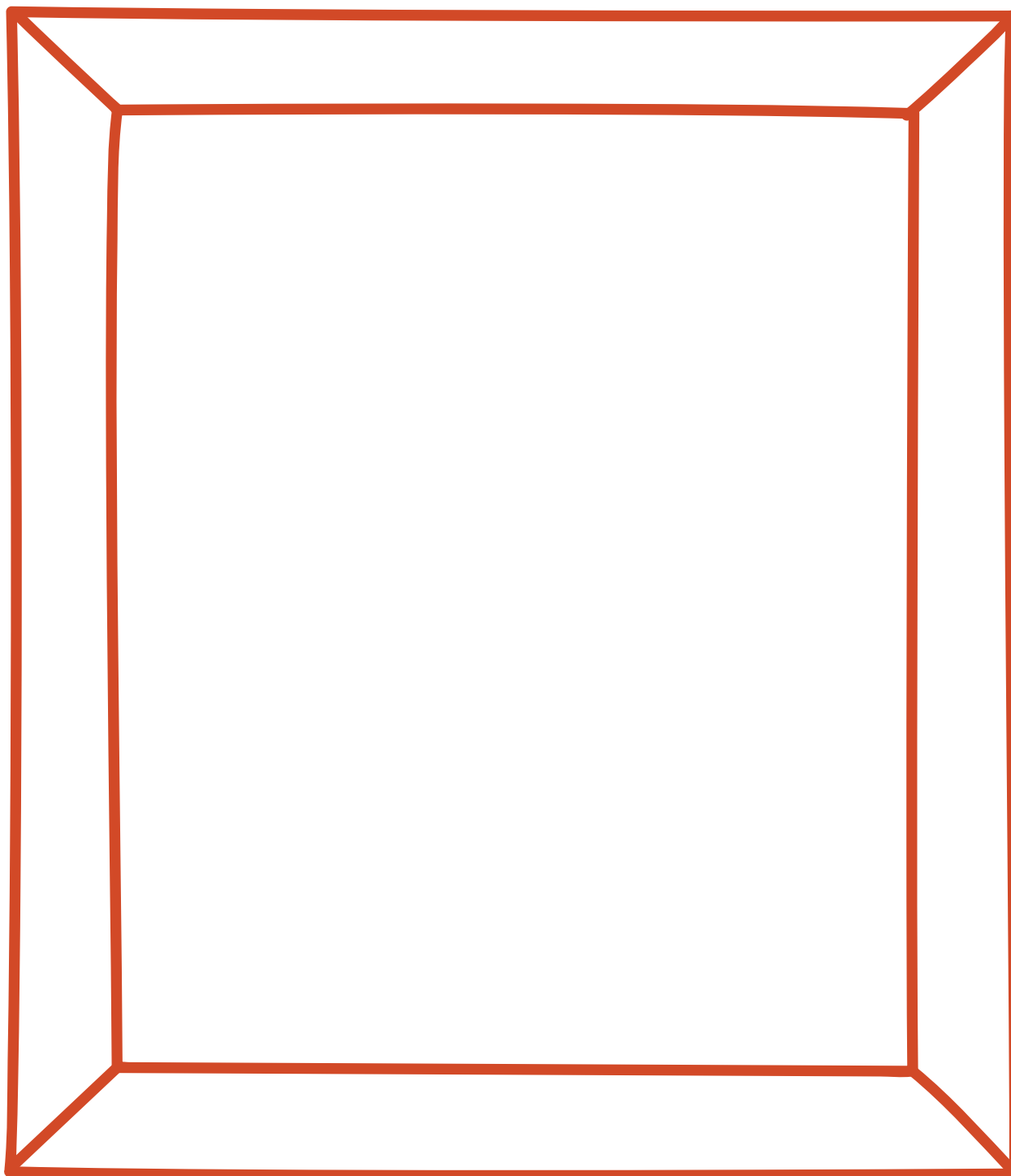




2. ДВИЖЕНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Зрительные наблюдения — отличный способ разнообразить прогулку. Можно начать своеобразную игру, сделать наблюдения «прицельными», решить, что сегодня я смотрю на деревья, в следующий раз — на людей, потом на здания и т.д.

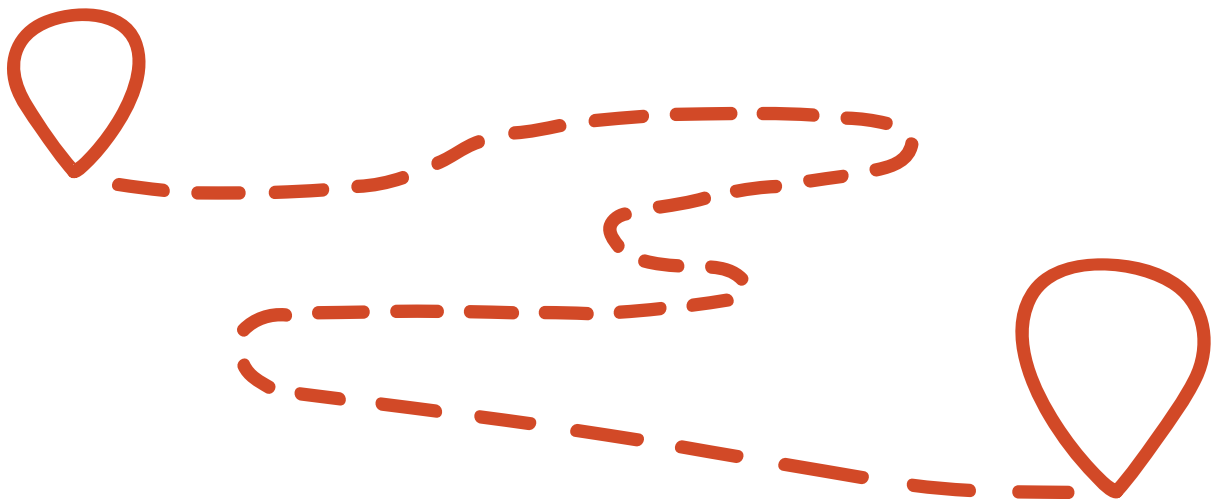
Изобразите схематично, что вы планируете наблюдать:





- Очевидно, не составит труда узнать расстояния от и до. Популярное приложение в телефоне постоянно напоминает мне, какую часть пустыни Сахары я уже «пересекла». Можно же и самому составить мысленный маршрут (в Москву, как М. В. Ломоносов; в Париж, в деревню...) Напишите здесь, куда бы вы отправились? Сколько километров предстоит пройти?

- Иногда полезно сменить маршрут, пройтись незнакомыми улицами или дорожками. Новые места, даже если они неподалеку, всегда дарят хорошее приподнятое настроение. План³ готов? Тогда в путь! Хорошей погоды!



³ Каким бы увлекательным не был маршрут, прислушивайтесь к себе: если появляется головокружение, боль в груди или растёт давление, нужно скорректировать поведение, получить консультацию специалиста. В межсезонье старайтесь одеваться многослойно, чтобы была возможность снять лишнее, если станет жарко.

РАВНОВЕСИЕ⁴

Упражнения на равновесие важны, потому что они помогают предотвратить падения. Деятельность в вертикальном положении, на ногах и в движении, те же прогулки, о которых шла речь выше, способствуют хорошему равновесию. Вместе с тем, в распорядок дня полезно включать упражнения, направленные на улучшение баланса и стабильности. Ниже несколько упражнений, пробуйте их с осторожностью и — особенно вначале! — подстраховывайте себя, придерживайтесь за стул или подоконник.

- **Перенос веса тела**

Процедура проста: встаньте, расставив ноги на ширину бедер и равномерно распределив вес на обе ноги. Перенесите вес тела на правую сторону, затем оторвите левую ногу от пола. Поднимать высоко ее не надо, просто пусть она будет в воздухе. Удерживайте эту позицию с опорой на одной ноге 20 секунд, потом вернитесь в исходное положение. Повторите задание уже с другой ноги.

- **На одной ноге**

Когда вы почувствуете себя уверенно, можно задание усложнить. Исходное положение то же: стоим, ноги на ширине плеч, равномерно распределяя вес на обе ноги. Теперь надо оторвать левую ногу от пола и согнуть ее в колене. Стоим 20 секунд. Возвращаемся в исходное положение и повторяем с другой стороны. В качестве эксперимента можно вытянуть прямую ногу вперед, не касаясь пола.

- **Качели**

Исходное положение: стоим прямо, ноги вместе, вес равномерно распределен на обе ноги. Поднимаем руки в стороны, стараясь как будто растянуть себя в стороны при помощи рук.

⁴ Если у вас серьезные проблемы с равновесием после перенесенного заболевания или болезни стоп, проконсультируйтесь с врачом, прежде чем выполнять упражнения на равновесие.



Теперь надо сделать шаг вперед левой ногой и поднять правое колено. Задержаться в этой позе на несколько секунд. Теперь сделать шаг назад правой ногой и поднять левое колено. Таким образом, сначала одна нога будет ведущей, затем упражнение нужно повторить, но уже начиная с правой ноги.

Выполняя упражнения на равновесие, смотрите прямо перед собой (а не вниз и не на свои ноги), постарайтесь, чтобы мышцы живота и ягодицы были напряжены, спина прямая. Хорошая осанка — залог правильного выполнения этой группы упражнений! Попробуйте сделать этот комплекс?

Напишите о своих впечатлениях:



ПРИЯТНОЕ С ПОЛЕЗНЫМ

Сейчас будет маленький опрос.

- Сколько времени в день вы проводите у телевизора? Напишите, пожалуйста, здесь:



2. ДВИЖЕНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Скажите, пожалуйста, сколько процентов вашего внимания захватывает телевизионная передача? Обведите кружком:

10% 20% 30% 40% 50%

60% 70% 80% 90% 100%

- А теперь третий и последний вопрос:
Сколько внимания можно посвятить себе во время просмотра телевизора?
Напишите здесь:

Сидя в кресле, вы можете делать кое-что полезное для себя. Согласны? Тогда в следующий раз, когда возьмете пульт от телевизора в руки, вспомните про прекрасный короткий комплекс⁵, который хочется назвать

«ПЯТИМИНУТНАЯ РАДОСТЬ ДЛЯ МЫШЦ»

Ее можно делать сидя на стуле, когда смотрите телевизор, занимаетесь домашними делами, в перерыве между сидячей работой.

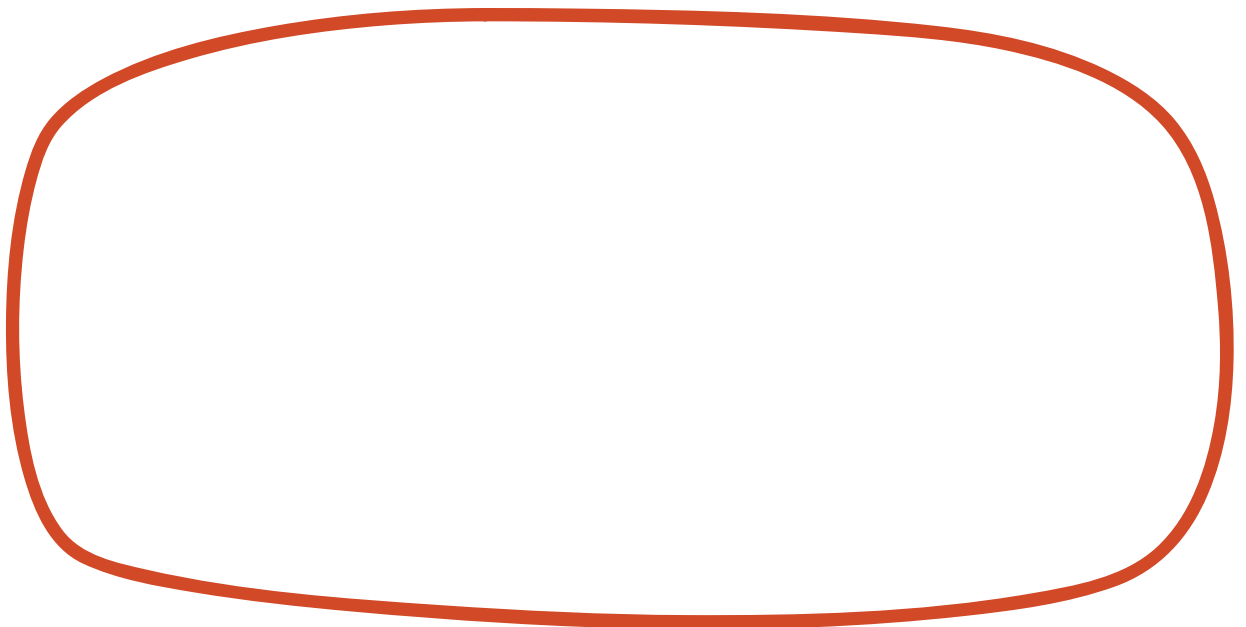
- ступни ног касаются земли. Поднимайте и опускайте пятки (в идеале — 40 раз), можно начинать с 15.

⁵ Этот комплекс называется «Гимнастика Воробьева». Он проверен многолетней практикой; он не имеет ограничений по возрасту.



- Поднимайте и опускайте носки 40 раз
- Сжимайте и разжимайте ягодицы 40 раз
- Медленно втягивайте живот на вдохе, на вдохе возвращайте в исходное положение 15 раз
- Прямая спина. Сдвигайте лопатки к позвоночнику 40 раз. Плечи не двигаются.
- Разведите руки в стороны на уровне плеч. Энергично сжимайте и разжимайте кулаки 40 раз
- Повороты головы в стороны — влево и вправо, медленно, красиво и с удовольствием 40 раз
- Вытягиваем подбородок вперед 40 раз.

Попробуйте сделать этот комплекс прямо сейчас и изобразите здесь свои впечатления:



Помним при этом: если мы хотим, чтобы физическая активность оказала свое благотворное воздействие, повторять упражнения нужно регулярно. И осознанно.

А вы когда-нибудь задумывались о том, что мы на самом деле делаем **регулярно**? Есть ли смысл добавить физическую активность к тому, что мы делаем постоянно, систематически? Может, тогда и двигаться будет легче, не надо будет себя заставлять?

Физическая активность включает в себя весь спектр движений человека — от обычных повседневных занятий в быту, физических упражнений, до различных форм отдыха и развлечений, хобби, до участия в спортивных тренировках и соревнованиях. Иначе говоря, физической активностью считается любое движение тела, которое требует мышечной силы и приводит к значительному увеличению потребления энергии. Отсутствие физической активности, наоборот, характеризуется как состояние, при котором движение тела сведено к минимуму, а потребление энергии является недостаточным.

Стало быть, когда мы сидим или лежим, смотрим телевизор, слушаем радио, читаем бумажные или электронные книги, разговариваем по телефону и даже работаем на компьютере — все эти действия в сумме создают малоподвижный образ жизни.

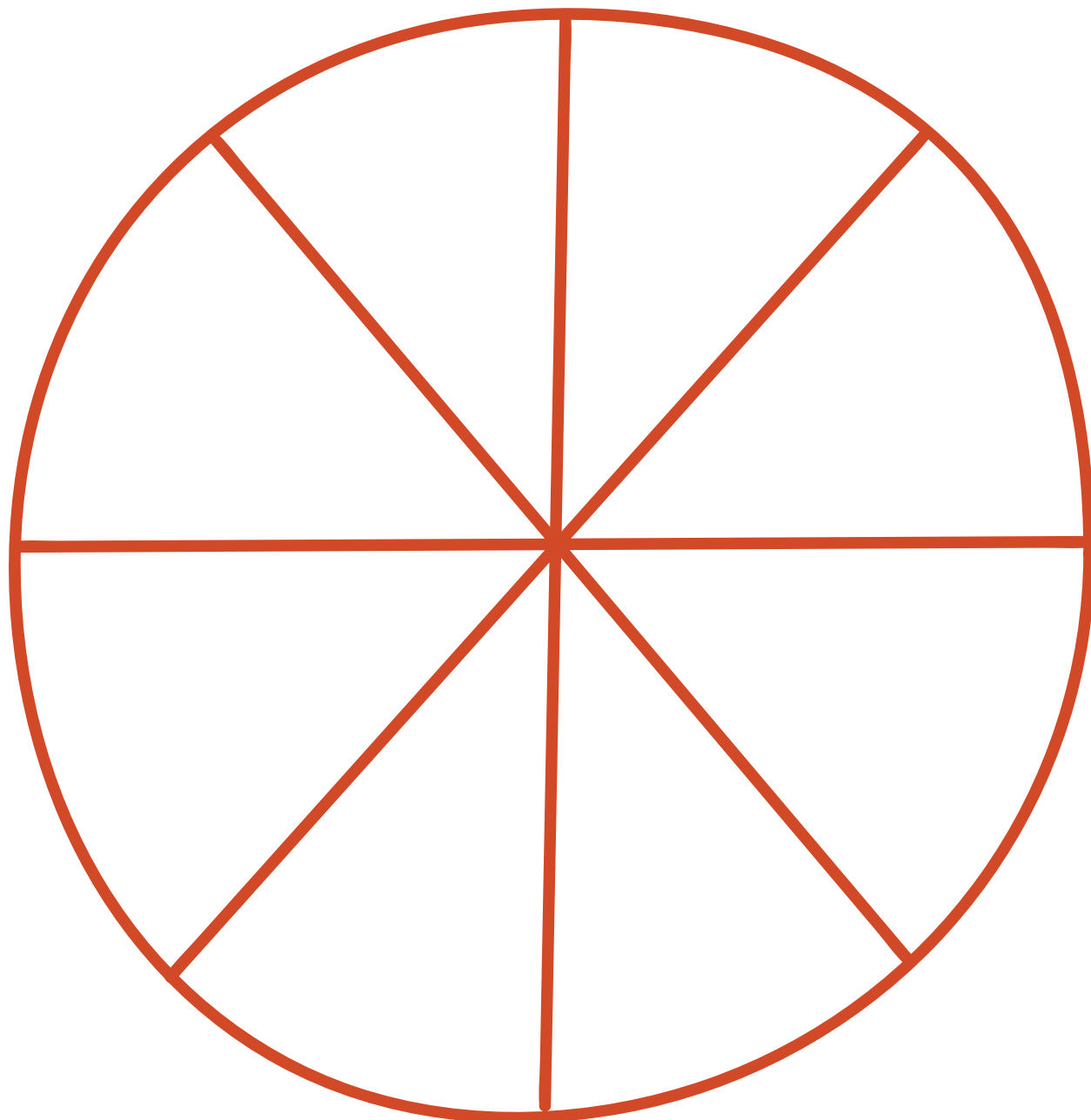
Сделаем упражнение, которое подскажет нам, как добавить движение в повседневную жизнь?

Сначала определим, как выглядит ваша реальность? Из каких аспектов состоит повседневность? Для этого упражнения нам понадобится круг.





Вот такой:



Напишите в каждом секторе одно из ваших обычных будничных дел.

Теперь возьмите карандаш и заштрихуйте те области, где используете движение. Вот так, например:



Посмотрите внимательно. Что можно добавить в эту картинку? Где же еще возможно включить активность? Принцип один: выбирать то, что содержит движение и то, что вам безусловно нравится. Добавьте «лепестков» в ваш цветок. Вот несколько идей. Подчеркните, если есть смысл добавить в свою жизнь:

Реклама во время передачи — что можно сделать в это время?

- Полить / пересадить / постричь / разрыхлить цветы
- Вытереть пыль, стараясь чуть больше, чем обычно, вытягивать руки вверх и вперед
- Взять в руки мячик (используем для тренировки рук, самомассажа и т.д.)
- Есть ли у вас гимнастическая палка? Нет? А ручка от швабры? Ее можно заложить за спину и делать повороты в стороны. А если опустить пониже, на уровень лопаток, то прокатывая по спине до поясницы, можно делать отличный самомассаж!
- А что можно делать стоя (вместо «сидя»)?
- Что можно делать, пока разговариваете по телефону (прохаживаться по комнате, разминать плечи, сжимать по очереди кулаки)



Какие идеи пришли к вам?

Написали? Вот и отлично! Не обязательно сразу хвататься за все. Начните делать что-то одно. Поверьте: даже 10-15 минут дополнительной активности в день пойдут на пользу.

«КРЮЧКИ»

Чтобы снять напряжение, успокоить нервную систему, сосредоточиться и быстро восстановить внутреннее равновесие, необходимо сидя на стуле скрестить ноги, положив лодыжку левой ноги на лодыжку правой ноги.

Затем скрестить руки, положив запястье правой руки на запястье левой руки, после чего соединить пальцы в замок, так, чтобы большой палец правой руки оказался поверх большого пальца левой руки.

Вывернуть соединенные в замок руки перед грудью «наизнанку», чтобы сцепленные пальцы были направлены кверху. Смотреть прямо, взгляд вверх, кончик языка прижат к верхнему нёбу. Посидеть в этой позе 1–5 минут до появления зевка либо до ощущения достаточности.

Упражнение только на первый взгляд кажется простым и незамысловатым. Психологи утверждают, что при таком перекрещивании рук, ног и пальцев происходят сложные процессы, приводящие к сбалансированной работе моторных и сенсорных центров каждого полушария мозга, среднего мозга, который находится прямо над твердым нёбом. При этом достигается

объединение эмоций и процессов мышления, что приводит к наиболее эффективной работе и обучению, а также правильному и адекватному **ответу** на происходящее. В любой стрессовой ситуации вспомните это упражнение! А чтобы не забыть о нем, старайтесь делать его и в спокойном состоянии.

Добавим в Сундучок Радости календарь активности:

Что делаю?	Когда делаю?	Сколько времени?	Чем мне это нравится?
Упражнения в постели			
Прогулка			
5-минутная радость для мышц (гимнастика Воробьева)			
Гимнастика для сохранения равновесия			
Домашние дела			
...			

совет:

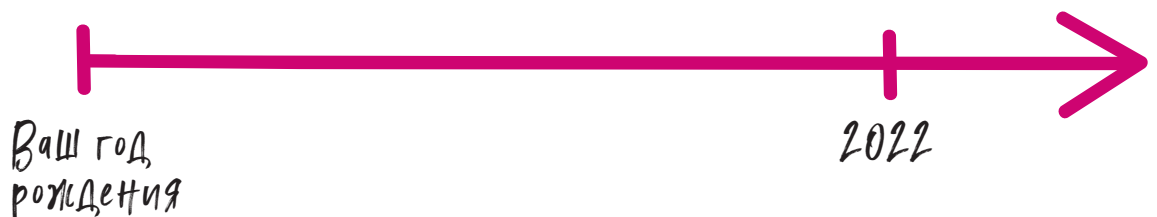
Никогда не поздно начинать двигаться.
Любое движение — это удовольствие, которое всегда с нами. Наше тело отзывается благодарностью за то, что мы для него делаем. Улыбнитесь себе! Всё прекрасно!

3. Биографические занятия. Окунуться в Историю жизни

Обращение к Прошлому нас поддерживает. Помогает быть теми, кто мы есть, помогает понять себя, почувствовать свою связь с другими людьми, а значит — стать сильнее. Вместе с тем, просто «включить» воспоминания невозможно, поэтому предлагаем попробовать некоторые упражнения и задания, которые помогут начать процесс обращения к прошлому, чтобы лучше понять себя, оценить свои сильные стороны и ресурсы.

Обращение к прошлому помогает нам стать более счастливыми.

ЛИНИЯ ЖИЗНИ



Отметьте на этой линии, пожалуйста:

- три самых важных даты в вашей жизни;
- профессиональные достижения (два или три);
- три года, которые можно назвать счастливыми;
- год, когда вы поняли: наступила взрослая жизнь;

Делайте это упражнение спонтанно, без особых расчетов. Просто напишите год на «Линии жизни»,



поставьте крестиком. Личные достижения не обязательно должны совпадать с официальными датами (окончания школы, получения диплома). Это просто время, которое вы сами считаете важным в своей жизни, которое сделало вас таким (такой), какой или какая вы есть. Что оказалось неожиданным в этом упражнении? Какой вопрос вызвал затруднения? Здесь место для ваших наблюдений:

«СЛУЧАЙ В ШКОЛЕ»

Уроки, полученные в детстве, мы нечасто припоминаем, однако они формируют характер, могут влиять на убеждения и решения, несмотря на то, что они закончились в далеком прошлом. В этом смысле иногда полезно оживлять эти события в памяти и делиться ими, чтобы понять их сегодняшнюю ценность и смысл.

Вспомните Случай, школьную историю. Может быть, в первый момент у вас возникнет чувство разочарования и обескураженности, потому что сразу история не придет на ум. Дайте себе время. Закройте глаза. Подождите, пока образ школы начнет проясняться. Когда вы увидите лица одноклассников, учителей, близких, история возникнет сама собой. Поделитесь историей с тем или теми, которому доверяете.

Напишите здесь название истории:



Какие чувства вы испытываете после того, как рассказ завершен?

- Что изменилось после того, как вы рассказали свою историю вслух?
- Чему ваша история научила вашего собеседника?
- Поделится ли он (или она) историей в ответ?
- Коротко (не больше трех фраз) поделитесь своими впечатлениями:

«ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ»

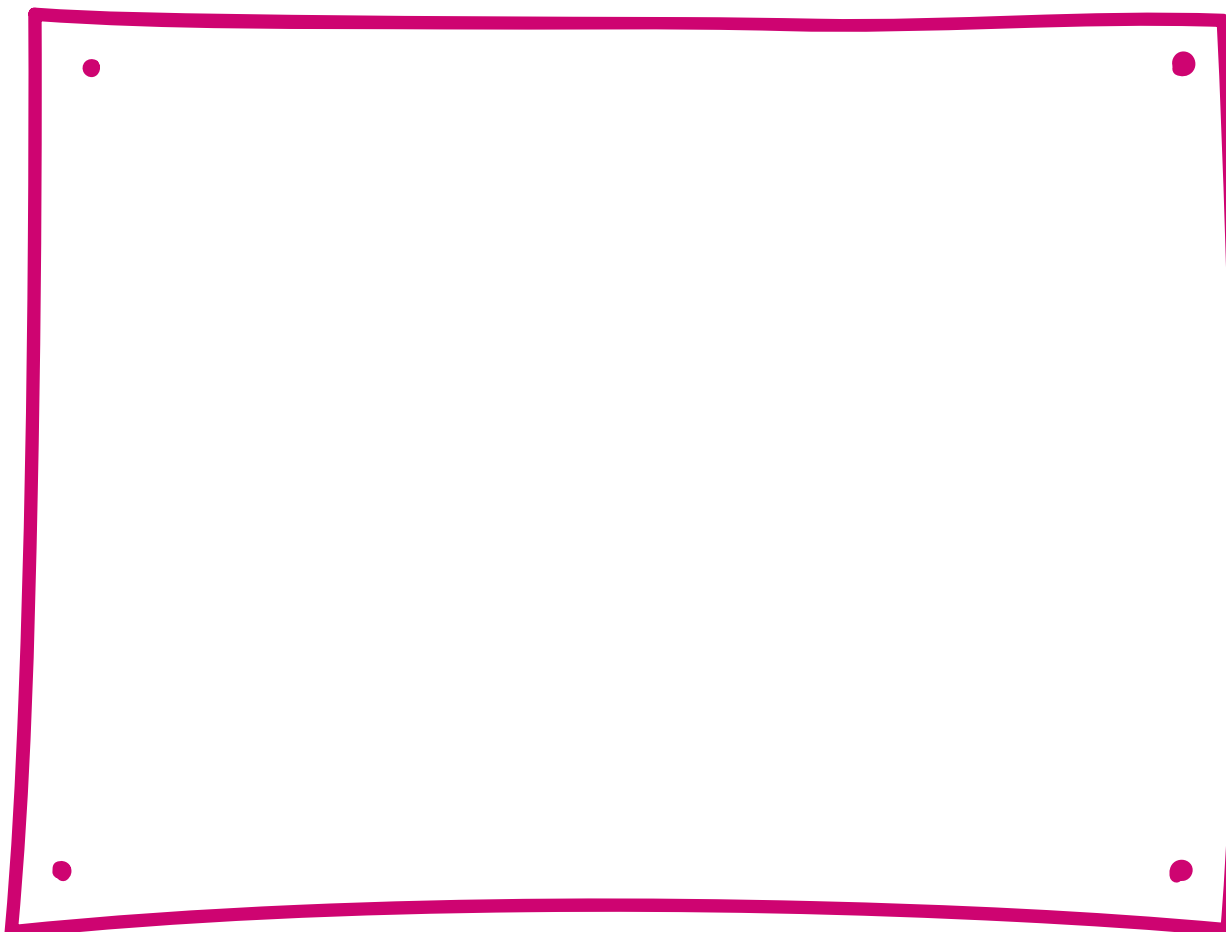
Запишите в столбик самые важные даты в вашей жизни:

Какой получился список? Какие чувства он вызывает, когда вы смотрите на него?



«СЕМЕЙНАЯ РЕЛИКВИЯ»

Сохранилась ли в вашем доме семейная реликвия? Нарисуйте (или прикрепите) ее здесь:



Чем она вам дорога? С кем из близких связана? Как она влияет на вас?



КАРТА ЖИЗНЕННОГО ПУТИ

Возьмите листок бумаги и представьте свою жизнь как схему передвижения. Есть отправная точка (дата и место рождения), есть маршрут (направление к дню сегодняшнему). На линии есть важные люди и места. Есть переломные моменты, их можно отметить флажком. Есть ответвления (поездки, события, интересные случаи, замечательные встречи). Есть ситуации, которые можно изобразить символом (походы, самодетельность). Словом, все то, что сделало вас тем, кто вы есть сегодня. Попробуйте изобразить все это на Карте. Если не хватит листа бумаги, можно подклеить еще один и продолжить работу. Не спешите! Это задание требует времени неторопливости. Но зато к нему можно возвращаться, фокусировать внимание на определенных этапах жизни или других моментах (учеба? друзья? славные страницы?)

ФОТОГРАФИЯ

Мы все знаем, что старые фотокарточки отличаются особым волшебством. Возьмите в руки свою детскую фотографию, на которой вы себе нравитесь. Попробуйте на нее взглянуть отстраненно, как будто в первый раз.

- Где вы находитесь? С кем? Кто был рядом в это время?
- Что вы знаете и помните про это время вашей жизни, жизни вашей семьи?
- Что на ней изображено (кроме вас)? Кто рядом с вами?
- Во что вы одеты? Помните ли эту одежду и обувь на себе? Какие ощущения?
- Что еще интересного вы заметили, может быть, что-то такое, чего не видели раньше?

Говорят, что счастливые детские фотографии обладают терапевтическим эффектом, помогают перенастраивать организм на улучшение здоровья и настроения. Давайте к ним обращаться чаще! Может быть, найдется место, где эта фотография будет висеть, вдохновляя вас?



МОЯ ПЕСНЯ

Есть песни, которые начинают звучать внутри в определенные моменты жизни. Когда речь идет о начале Великой Отечественной войны, то сразу слышишь торжественные аккорды «Вставай, страна огромная!». Когда думаешь о счастливых годах студенчества, то тут ...стоп! — тут у каждого **своя песня**.

Постарайтесь вспомнить и написать ниже слова песни, которую:



- вам пели в детстве

- любили одноклассники

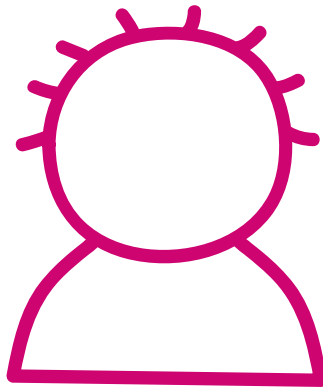
- вы напевали в юности, во времена влюбленности

- можно назвать песней моей зрелости

А еще какие? Какую песню вы мурлычете себе под нос?

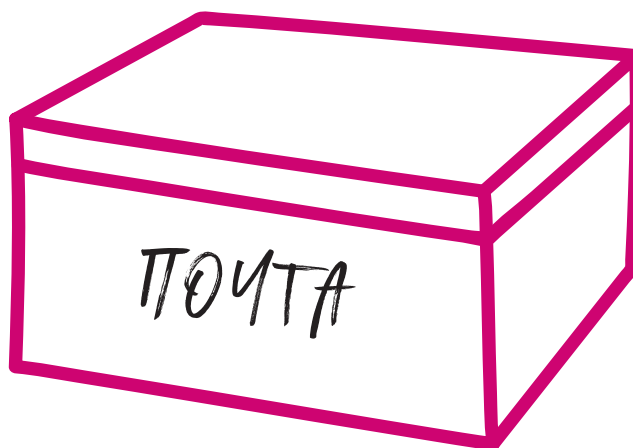


Как вы сейчас себя чувствуете? Изобразите свое настроение:



ПОЧТОВЫЙ ЯЩИК С БЛАГОДАРНОСТЯМИ

Возьмите коробку (из-под обуви?). Напишите на ней крупно:



Теперь вопрос: За что я благодарен(на) сегодняшнему дню?

Ответьте вечером на этот вопрос, напишите его на карточке или на листочке бумаги. И, конечно, положить в коробку — в наш «почтовый ящик».

Знаете, в чем смысл этого упражнения? А вот в чем. Нынешняя жизнь дает нам массу поводов для огорчения, расстройства, переживаний и тревог. Короче, можно утонуть в этом негативе.

Если же сосредоточиться, то мы обязательно найдем, за что сказать «спасибо» сегодняшнему дню, поблагодарить окружающее, людей, в том числе тех, с кем встречались в не-



давнем прошлом, неожиданные моменты, приятные сюрпризы и сюрпризики. Фокусируя свое внимание на этих субъективных радостях жизни, мы наполняем ее позитивными мыслями, добрыми чувствами, теплой позитивной энергией, а «почтовую» коробку — добрыми словами!

секрет:

Если делать это упражнение регулярно, проще будет справиться с жизненными трудностями.

ЭКЗАМЕН

Доводилось ли вам сдать экзамен (необязательно в учебном заведении), о котором вы помните с особенной силой? Почему он запомнился? Кто был главный герой на этом экзамене? Благодаря чему вы о нем вспоминаете?

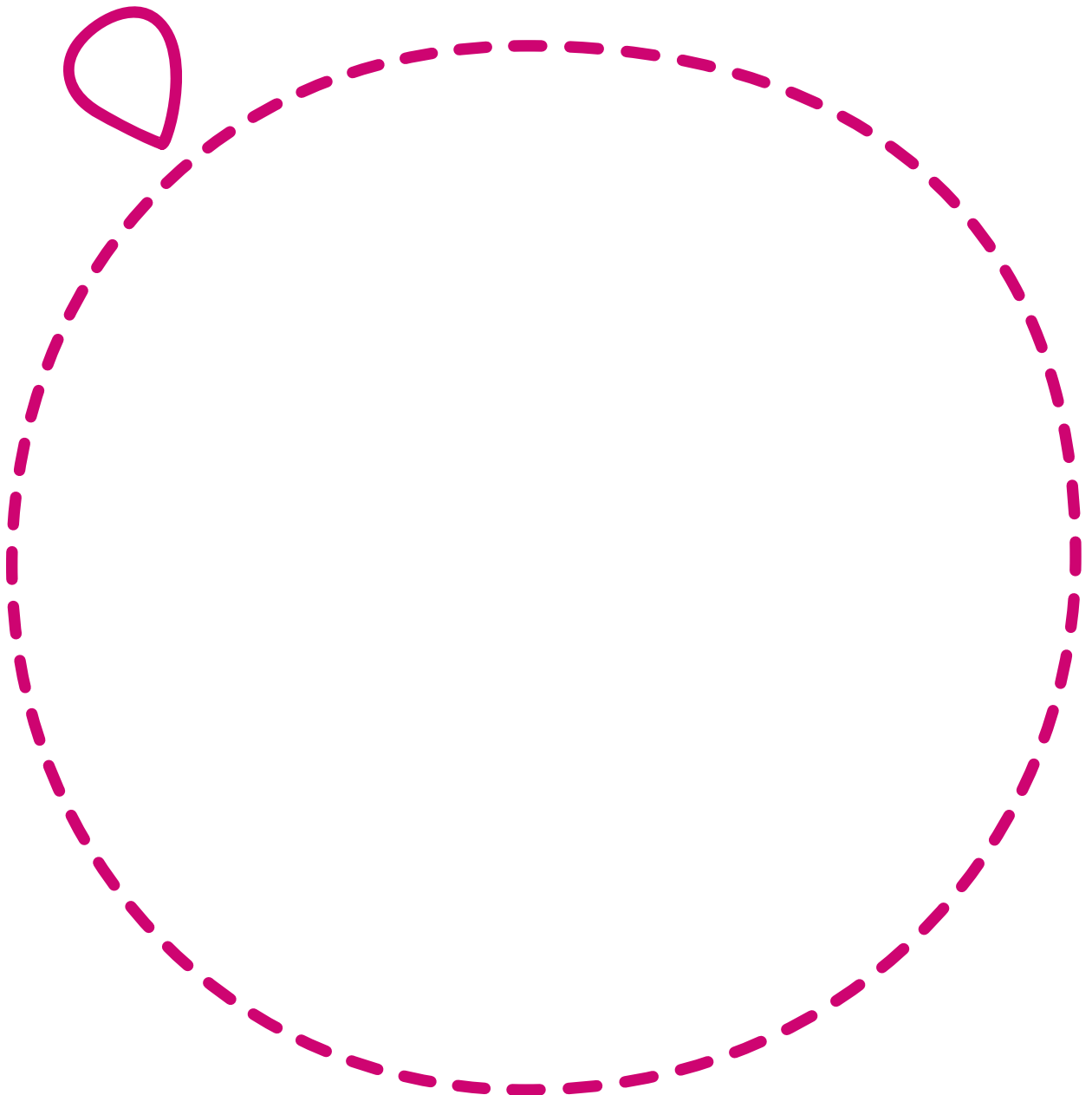
Напишите здесь историю, которая называется «Экзамен»



УРОК ГЕОГРАФИИ

География играет особую роль и в жизни человека, и в восприятии самого себя. В названиях местностей, которые оказались на «карте» нашей жизни, есть особый смысл и ценность. Для каждого человека эти названия важны: они являются частью Истории жизни.

Давайте попробуем вспомнить названия ВСЕХ мест, где вам довелось побывать, которые связаны с вашей судьбой, Историей семьи, вашими близкими. Назовите их здесь:





ДЕТСКАЯ ИГРА

Вспомните игру, в которую с радостью и подолгу играли в детстве. Какие в ней были правила? Где играли — дома или во дворе? В какое время года? Сколько времени занимала игра? С кем играли? Кто выигрывал? Почему?

Название:



Правила:



Игроки:

Переживания:



Чему эта игра вас научила?





ТРИ ВОПРОСА О «САМОМ-САМОМ» В ВАШЕЙ ЖИЗНИ:



1. Самый необычный напиток, который вам доводилось пробовать?



2. Самое необычное место, которое вы посетили?

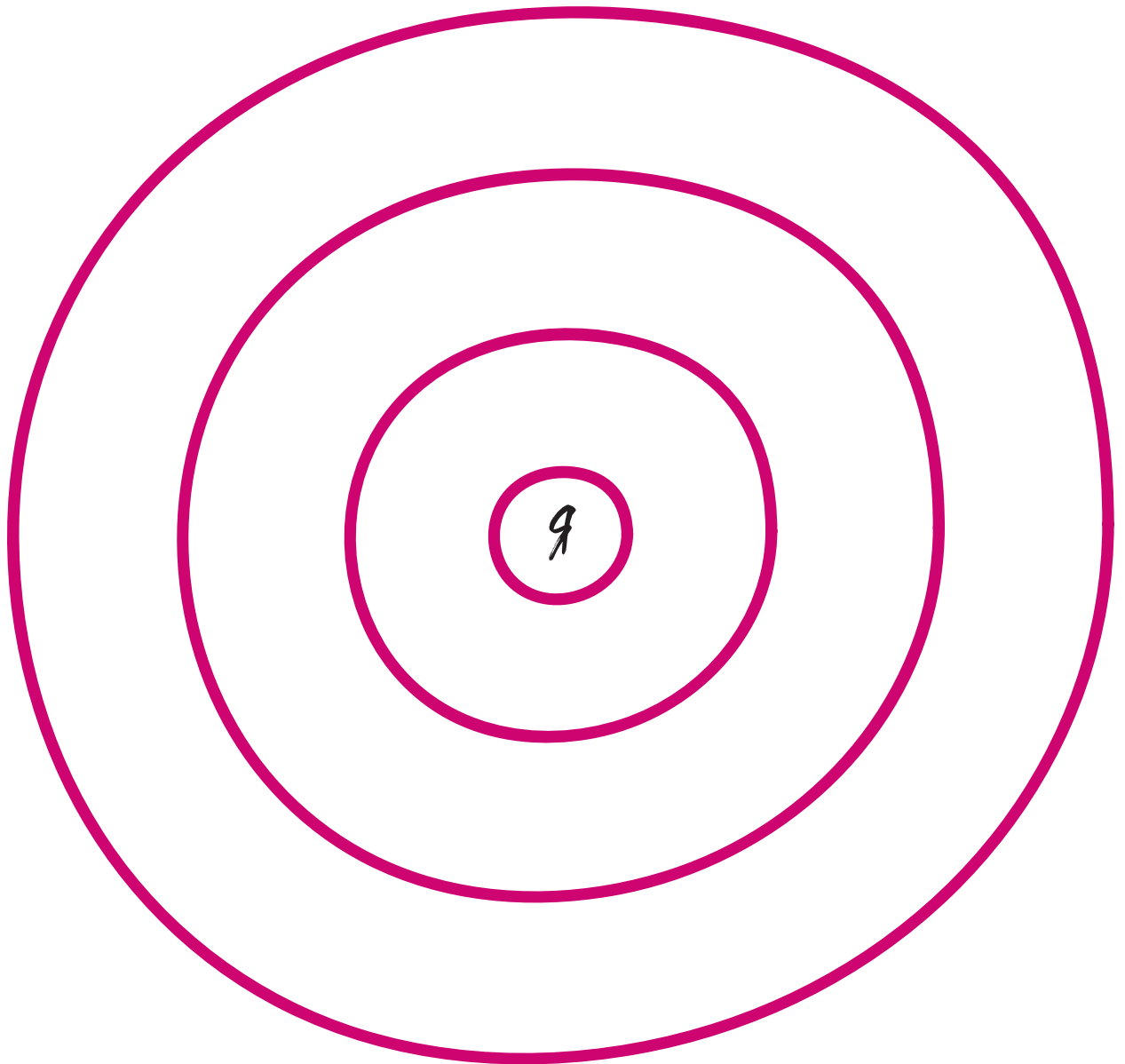


3. Самый смелый наряд, который вы примеряли?

СПИСОК ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ОТНОСЯТСЯ К КАКОМУ-ТО ПЕРИОДУ ВАШЕЙ ЖИЗНИ

Давайте начнем со школьных времен. Возьмем, к примеру, два последних года в школе. С кем вы жили в это время? Кто входил в ближайший круг семьи? Выпишите имена ближайших друзей, одноклассников, учителей. Может быть, в это время вы занимались в кружке или в музыкальной школе?

Попробуйте создать список людей, похожий на «круги на воде», а в центре этого круга находитесь вы.



Не торопитесь. Может быть, кто-то вспомнится чуть позже, список можно продолжить.

Когда список закончен, и вы чувствуете, что больше никто не вспоминается, отложите его на некоторое время, посидите с закрытыми глазами. Потом еще раз взгляните на список целиком.

- Какие чувства он вызывает у вас?
- Есть ли кто-то в этом списке, кто возник в памяти неожиданно?
- Какие истории и случаи связаны с этим человеком? Можно ли с ним связаться/встретиться сейчас?
- Что бы вы ему сказали?

МОЙ РЮКЗАК ДЛЯ ПУТЕШЕСТВИЯ ПО ЖИЗНИ

Осознание себя на жизненном пути. Возможно ли такое? Давайте попробуем эксперимент. Представим себе Жизненный Путь как метафору, в переносном смысле. Путь — это движение вперед, требующее энергии, ресурсов, словом, важных вещей, которые необходимо взять с собой в дорогу. Идея упражнения в том, чтобы собрать все предметы, которые возникли на жизненном пути и привели вас в сегодняшнюю точку жизни. Это могут быть вещи — большие и маленькие, те, что вдохновляют, поддерживают, успокаивают или мотивируют. В них может быть совсем немного материальной ценности, но для вас — в них особый смысл и важность, потому что с ними вы чувствуете себя сильней и уверенней. Это могут быть и вещи, которые ассоциируются с печальным событием или человеком, которого уже нет. Только вам решать, какие предметы будут в вашем Рюкзаке. Возможно, некоторые вещи просто физически невозможно положить (слишком большие или хрупкие, давно исчезли или ... да мало ли!), тогда можно положить в Рюкзак **напоминание** о них, изображение, фото, картинку или карточку, где этот предмет назван.

Выбирайте те вещи, благодаря которым вы себя лучше чувствуете — возможно, они вызывают хорошие воспоминания или заставляют улыбнуться, напоминают доброе, важное, вдохновляющее.

Что конкретно можно «положить» в рюкзак?

- Люди (близкие, семья, родня; друзья, значимые личности)
- Музыка (песенка, звуки известного произведения, слова припева)
- Изображения (картинка, иллюстрация, фото)
- Предметы (вещи, игрушки, украшения)
- Запахи
- Книги (любимое произведение, стихотворение, цитата)
- Географические названия (значимые места, карты, схемы)



- Хобби (увлечения, творчество, спорт)
- Характер (сильные стороны, особенности)

Попробуем собрать свой Рюкзак, с которым мы идем по жизни? Можно для начала составить список вещей (так же всегда собирать удобнее!). Если сразу не получается, то можно отложить это занятие и вернуться к нему позже. Поверьте: вы получите удовольствие, радость особого рода!



А в качестве разминки можно добавить кое-что в

МОЙ СУНДУЧОК РАДОСТЕЙ

В детстве:

- Мои поделки
- Моя любимая книжка
- Мое первое место работы
- Детский стишок
- Первый друг
- Самое вкусное
- Любимая летняя игра

Взгляд из сегодня:

- Удивительная мебель
- Интересный предмет одежды
- То, чем пользовались родители в быту (чего теперь нет)
- Детское дурачество
- Детская шутка
- Анекдот времен детства

Приоткроем Сундучок и сложим в него:

- Самое прекрасное воспоминание
- Дорогую реликвию
- Любимое фото
- Самый интересный случай
- Любимый запах из детства



совет:

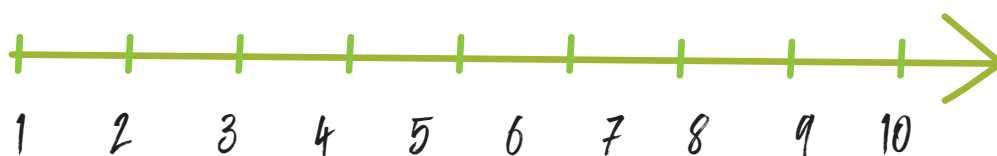
Мысленно, на бумаге и вслух обращайтесь к эпизодам, историям и случаям из прошлого. Припоминайте детали, названия, имена. Пусть вам в этом помогают упражнения, которые мы делали на страницах этой тетради, старые фотографии, семейные реликвии, рисунки и карты.

4. Мой Круг. Создавать и поддерживать

Ученые пришли к выводу: люди, у которых сильна связь с семьей, с друзьями, с сообществом, счастливее, здоровее физически, и живут они дольше, чем люди, лишённые общества других людей. А состояние одиночества, как выяснилось, отравляет нас изнутри. А хорошая душевная обстановка, наоборот, является своеобразным «буфером», помогающим спастись от ударов судьбы. К тому же мозг дольше и лучше работает, сохраняется хорошая память. Кажется, что эта истина очевидна. Почему же её так сложно усвоить и сделать законом жизни? Где взять и как удержать Ближний Круг? В этой главе мы попробуем сделать несколько осторожных шагов, чтобы понять: что это такое — Мой Круг? Кто в него входит? Что я могу сделать, чтобы сохранить и сделать его опорой для всех, кто к нему относится? Выполняя задания и упражнения, мы в какой-то мере ответим на эти вопросы, будем более осознанно подходить к общению.

Довольны ли вы своим окружением?

Отметьте на шкале от 1 до 10



В жизни нам приходится играть разные роли и иногда (увы!) в них... нет, не притворяться, а если так можно выразиться, выполнять определенную функцию (клиент, пациент, покупатель), которой наша роль в их жизни исчерпывается. Мы можем симпатизировать этим людям, и это прекрасно, но они скорее всего не входят в наш круг. А кто входит?



УПРАЖНЕНИЕ «ЗАПИСНАЯ КНИЖКА»

У вас есть записная книжка с номерами телефонов? Такая старенькая, в которой какие-то старые данные зачеркнуты, поверх них вписаны новые номера или адреса? Она сейчас не понадобится! Вам нужно сделать свою импровизированную книжку, и включить в нее тех людей, с которыми вы общаетесь не потому, что в этом есть необходимость или польза. Они вам дороги. Они радуются вашим успехам, с ними приятно находиться рядом и можно быть открытыми, не бояться быть смешными и даже рассказывать о нелепых ошибках и глупых промахах.

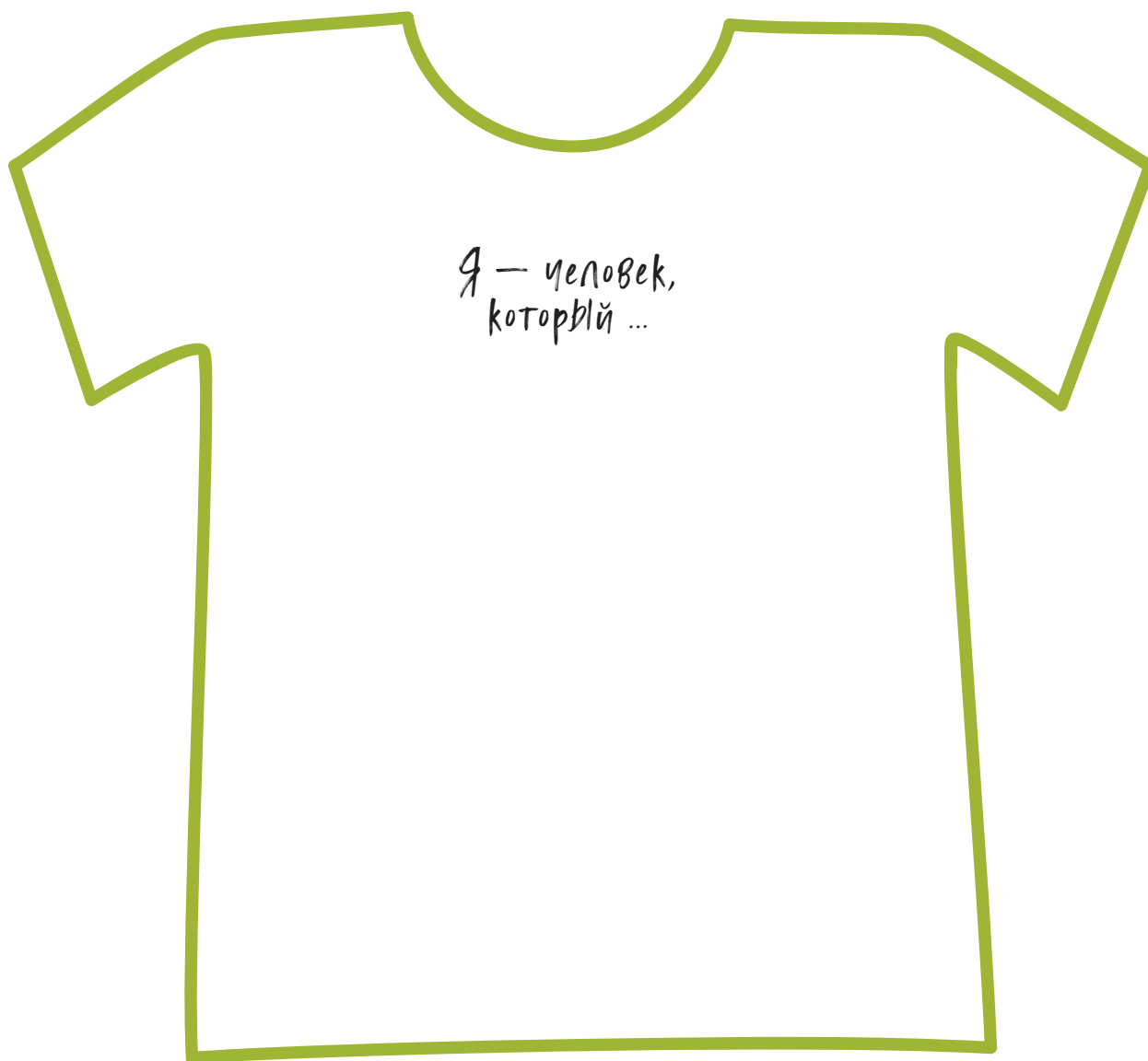


Сколько человек оказалось в вашей записной книжке? Все ли буквы вы вспомнили? Хорошо, что в ней есть пустые строчки: всегда можно кого-то добавить. Ведь Мой Круг — незамкнутая система, верно? Что вы думаете об этом?

Чтобы человек вошел в ближний круг, у него должно быть всего лишь одно качество: постоянное желание поделиться с нами своей энергией.



МОЯ ФУТБОЛКА



Многим из нас трудно открыться другим людям из-за страхов, внутренних противоречий, ограничивающих убеждений, которые становятся барьерами на пути к доверительным отношениям. Попробуем выполнить упражнение, которое сделает наглядными сомнения и неуверенность в отношениях с новыми людьми. Оно заключается в следующем. На «футболке» вам предстоит символически изобразить страхи. Можно разделить «футболку» на две части (верх и низ), и в нижней части изобразить страхи из прошлого, а в верхней — то, что определяет неуверенность сегодняшнего дня. Что у вас получилось?



Рассмотрите «футболку» повнимательней и напишите выводы:

КТО Я?



Для этого упражнения нам сначала нужно в столбик написать цифры от 1 до 10

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

А теперь — спонтанно и не задумываясь — вписать ответы на этот вопрос (Кто я?) 10 раз.

Когда упражнение будет выполнено, посмотрите комментарии на стр. 60.



4. МОЙ КРУГ

Отвечая на вопрос «кто я?», мы фактически даем себе характеристики. Чаще всего они бывают двух видов: формальные — когда мы отводим себе роль в обществе (бывший директор, волонтер, учитель на пенсии и т.д.), и **неформальные**, те роли, которые описывают индивидуальность, личность, подчеркивают своеобразие характера (веселая бабушка, спортсменка, фанат Парижа, любитель-садовод и т.д.). Чем больше неформальных характеристик в нашем описании, тем лучше для непосредственного заинтересованного общения, тем больше шансов найти единомышленников. Хотите еще раз ответить на вопрос: Кто я? Пожалуйста!

МОИ ТЕМЫ

Напишите список тем, которые вас интересуют, заставляют переживать, которые приятно волнуют. (вопросы здоровья оставим на время в стороне!) 😊



Есть ли у вас возможность обсуждать их с близкими?

Общение — процесс обоюдный. Это значит, что мы не только берем, но и отдаем. А чем же мы делимся в своем кругу? Тем, что нам дорого, тем, что имеем, иначе говоря — своими ресурсами. Следовательно, нам нужно сначала понимать, каковы мои ресурсы? Ресурсы — все то, что мы используем для достижения какой-либо цели или желаемого результата.

МОИ РЕСУРСЫ

Оцените свои ресурсы, используя следующие понятные оценки («+» означает: да, это мое; «-» нет, недостаточно; «?» — не знаю, нужно подумать, вопрос пока открыт):

Мой организм — здоровый

сплю крепко

энергичен(на)

хороший аппетит

вынослив(а)



4. МОЙ КРУГ

Мой опыт

- богатый жизненный
- интересный профессиональный
- дал много уроков
- осмысливаю; делаю выводы, оглядываясь назад
- понимаю, что мне помогало в жизни
- стоит того, чтобы им делиться

Мои воспоминания

- мне дороги
- рождают теплые чувства
- это и смех, и радость
- превращаются в истории, которые можно рассказывать другим людям

Какие у вас впечатления после этого упражнения?
Поделитесь прямо здесь:



«ДА, И ЕЩЕ...»

Это упражнение позволит потренировать способность, важную для формирования и поддержания своего круга. Нужно найти добровольца-собеседника и соглашаться со всем, что бы тот ни сказал, одобряя высказывание, и начинать предложение словами: «Да, и еще...». Если не удастся найти собеседника, то в качестве тренировки можно комментировать ТВ или радио-монологи, особенно, если высказывания вам не слишком близки. Упражнение тренирует умение подбадривать собеседника, демонстрировать ему уважение и готовность к сотрудничеству. Поскольку каждое предложение вы как будто подхватываете и продвигаете, то часто такой диалог превращается в шутку, но от этого упражнение не перестает быть полезным: оно помогает нам учиться договариваться, преодолевая различия, так, чтобы это не вызывало негативных реакций.

секрет:

Если хотите, чтобы знакомство продлилось, нужно обращать внимание на сходства.

А теперь разрешим себе поразмышлять о том, какой я участник разговора? Что я делаю, чтобы беседа была одинаково комфортной для всех участников беседы?

САМОДИАГНОСТИКА

Прикройте глаза и постарайтесь припомнить достаточно детально недавний разговор (по телефону, за столом, при встрече со знакомым или малознакомым человеком). А теперь заполните таблицу, в которой в каждой строке ставьте «+», если вы согласны с утверждением полностью, «-» если не согласны, и «?» — если есть сомнения, вы не уверены. Готовы? Начали!



4. МОЙ КРУГ

Для меня характерно...	+	-	?
Стремление раньше других высказать суждение/отношение к услышанному			
Преждевременные выводы			
Поиск «скрытого смысла» в словах собеседника			
Стремление сразу возразить, если не согласен			
Желание доминировать, навязать свое мнение			
Стремление захватить инициативу в разговоре			
Стремление “договорить” мысль вместо собеседника			
Частое отвлечение от темы			
Переключение внимание на другую тему, если разговор мне больше не интересен			

Какая получилась картина? На что вам следует обратить внимание в следующий раз, когда будете беседовать? В чем ваши сильные стороны?



Как искать общие темы для разговора? Упражнение может показаться слишком теоретически-умозрительным, и я знаю, почему: мы все — опытные люди, и почти подсознательно решаем, о чем спросить, что предложить, как посмотреть, в какой момент улыбнуться. Мы делаем это, не задумываясь, и практически всегда попадаем в точку. Но если продолжить тему о моих внутренних ресурсах, то в порядке эксперимента можно сделать упражнение:

«ИСКАТЬ ТОЧКИ СОПРИКОСНОВЕНИЯ»

Задание: записать на листке бумаги 20 ваших любимых дел. Оценить каждую позицию по 10-бальной шкале. Попросить сделать то же самое человека, с которым вы хотите общаться. Занятия, в которых наибольшее число совпадений, могут стать платформой для последующего общения, по крайней мере, на первых порах.

Поставьте себе задачу: фиксировать то, что вам симпатично в собеседнике, и, если это уместно, говорить ему об этом. Так вы покажете, что искренне рады его успехам, желаете ему и дальше быть на высоте.

ФАКТ ИЛИ МНЕНИЕ

Внимание: эксперимент!





Какими словами вы могли бы описать изображение клоуна?
Напишите здесь:

Внешность

Характер

Настроение

Отношение к животным

Любит ли свою работу?

А теперь посмотрите на следующую страницу. Ответьте на вопрос: чего в вашем описании больше — фактов или оценок?



Факт — информация, основанная на объективных данных.
В нашем случае это может быть:

- Артист цирка
- Раскрашенное лицо
- Большой нос
- Улыбается
- Глаза обведены



Оценка (или мнение) — отражает личный взгляд, опыт, предпочтения, например:

- Забавный
- Странные волосы
- Страшный взгляд
- Дурацкая шапка
- Уродливые полосы на лице

Люди склонны мгновенно давать оценку, минуя факты. Кто-то из знакомых прошел мимо и не поздоровался. Какая будет первая мысль? Правильно! «Он плохо воспитан! Она высокомерна! Не хочет со мной разговаривать!».

Между тем, факт заключается в том, что человек прошел мимо. Прочие мысли — оценка (причем, негативная!), интерпретация события. Реальность может быть любой. Согласны?

В любой неловкой неприятной ситуации спрашивайте себя: это был факт или мнение, факт или оценка? И ... вспомните клоуна из нашего упражнения!

Замечали? Даже разговаривая по телефону, мы киваем, улыбаемся, отрицательно покачиваем головой, вопросительно поднимаем брови. Мимику и жестикуляцию называют «языком тела». Как же он, этот «язык», помогает наладить контакт и сделать общение более комфортным? Психологи говорят: мимика и жесты расставляют важные смысловые акценты, усиливают сообщение, иногда дополняют или даже заменяют устное высказывание. Бывают случаи, когда жест противоре-



чит сообщению, и тогда у нас возникает дискомфорт и даже предположения о том, что собеседник не совсем честен с нами.

Давайте оценим, насколько мы умеем понимать язык тела? Попробуйте разгадать задачи под общим названием «Что бы это значило?». Представьте жест и напишите, что он означает:

- Ритмичные постукивания по столу ребром ладони

- Поднятые плечи

- Молчаливое покачивание головой

- Скрещенные на груди руки



- Поглаживание по спине

- Наклон тела к собеседнику

- Человек горбится

- Наклон головы

- Руки постоянно перебирают предметы на столе

- Открытые навстречу собеседнику ладони

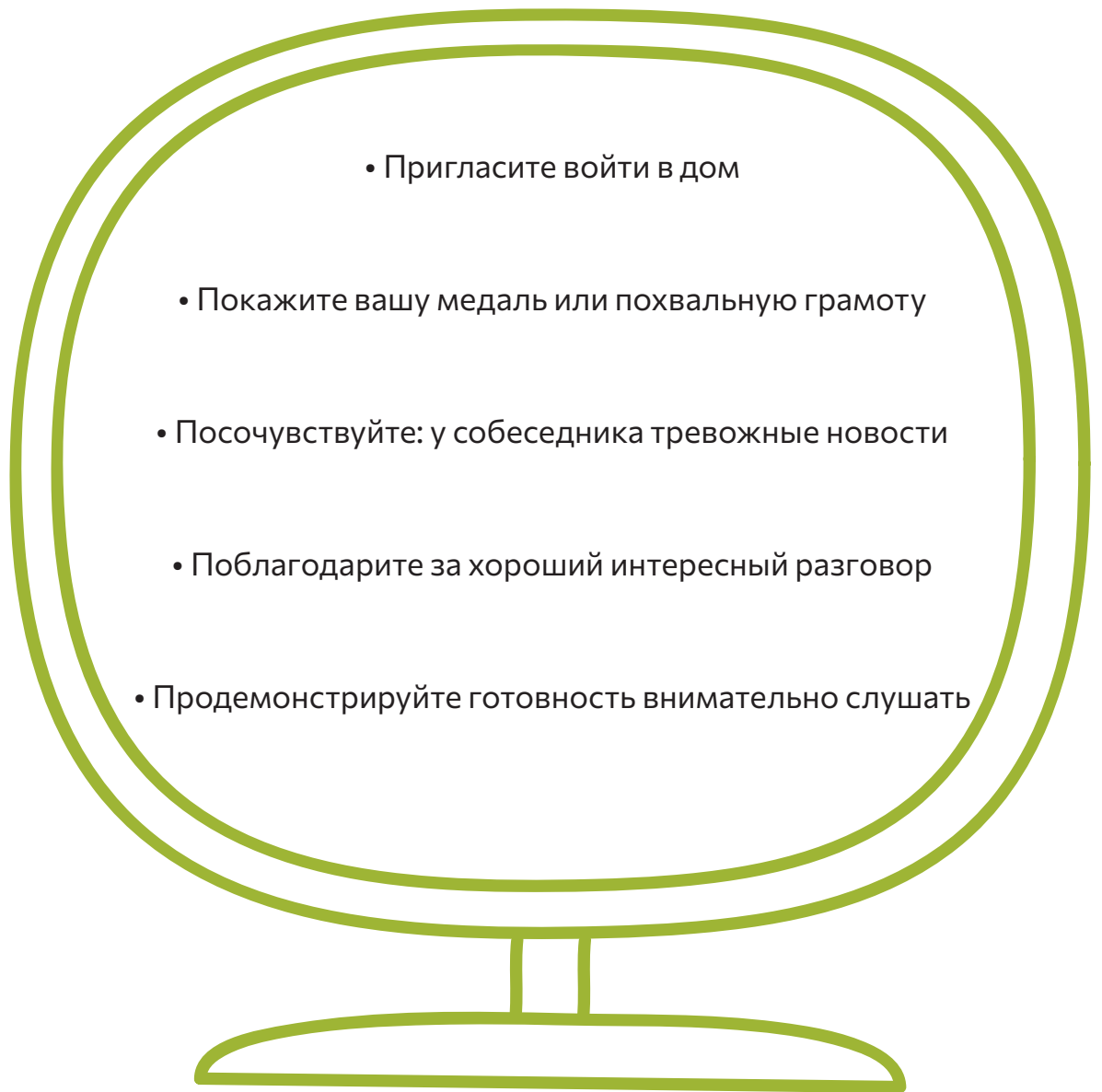
Какие из этих жестов — ваши? Насколько они осознанны?



Итак, постараемся сделать так, чтобы наши жесты дружили со словами, которые мы произносим. Сделаем еще одно упражнение:

ЗЕРКАЛО

Встаньте (или сядьте) перед зеркалом, улыбнитесь себе и покажите жестом или при помощи мимики следующие действия (да так, чтобы они вызвали доверие!):



В какой ситуации вы были наиболее убедительны?
Поставьте «+» напротив задания.

Что на этот раз положим в **Сундучок**? Посмотрите, пожалуйста, еще раз упражнения в этой главе.

Может быть, захочется сохранить:

• свой основной ресурс

• ваше главное умение в беседе с другим человеком (подсказка: слушать!)

• ваша черта характера, которая определяет успех в общении


• ваш любимый жест

Это все — факт или оценка? 😊

совет:

Люди меняются, и приоритеты тоже. В то время как одни отношения уходят в прошлое, другие крепнут.

Цените возможность завести новые отношения, отказавшись от старых, которые отслужили своё. Новые отношения — незнакомая территория. Будьте готовы учиться, радуйтесь встрече с человеком, который может обогатить вашу жизнь.



5. Перемены к лучшему. Планируем и действуем!

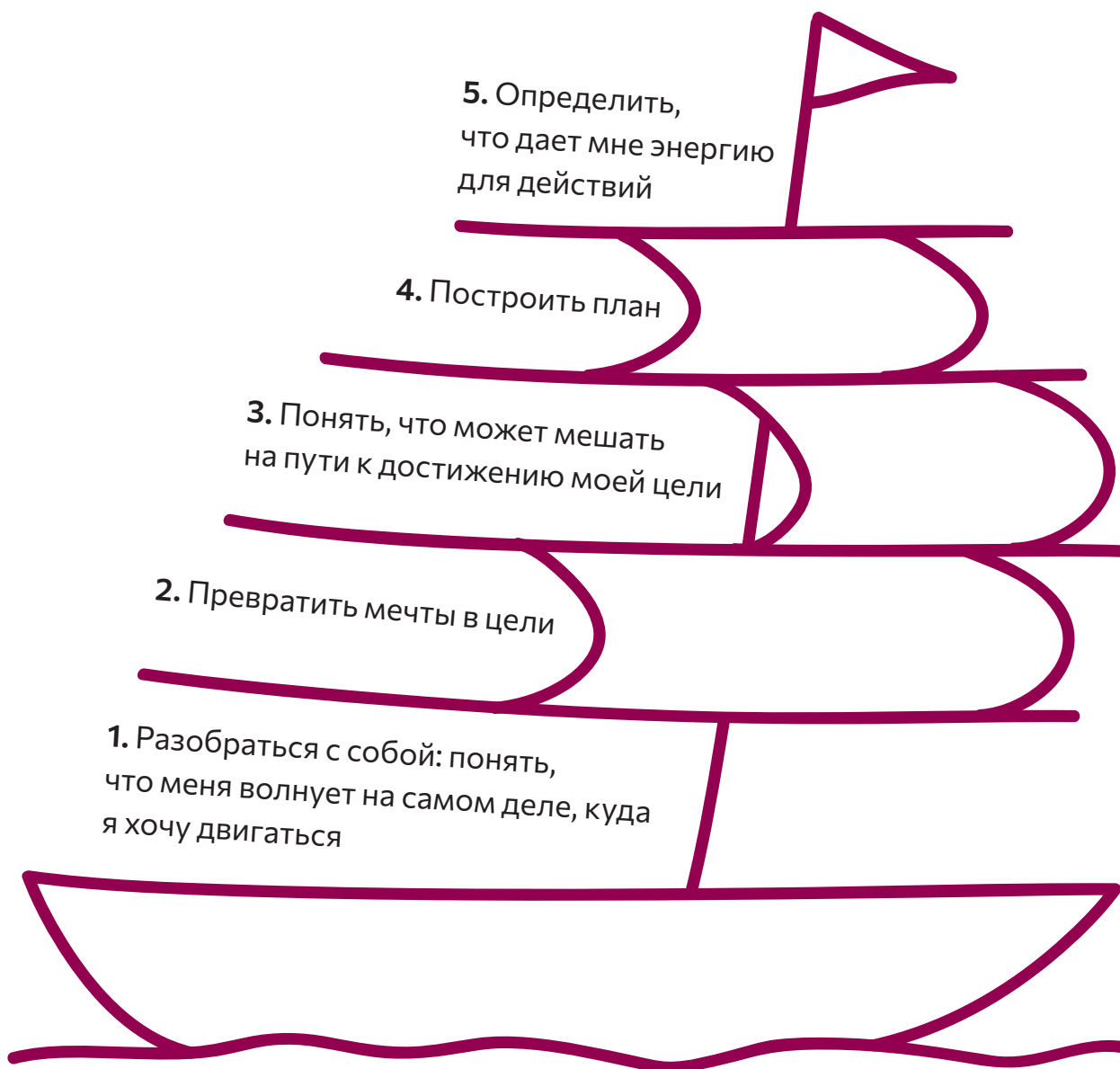
Плавные или резкие, планируемые нами или преподнесенные извне, перемены неизбежны. За два прошедших года из-за пандемии мы пережили ни на что не похожий сдвиг в нашем образе жизни. Похоже, мы переходим к новой «норме» с неопределенностью, ограничениями и непредсказуемыми изменениями. С другой стороны, во многом жизнь и есть неопределённость, ведь случаются ситуации, внешние и личные обстоятельства, которые всё меняют. Значит, неопределённость — это вполне стабильное состояние.

Как же планировать жизнь и положительные изменения в условиях неопределённости? И стоит ли? Конечно, стоит: во-первых, думать о будущем, чтобы оно становилось реальностью — позитивное занятие, что немаловажно в смутные времена. Во-вторых, ученые говорят: ежедневно мы обдумываем около 60000 мыслей, и во многом они повторяют те, что были вчера. И позавчера. Как же настраивать сознание на более счастливую жизнь в трудных обстоятельствах, когда мысли гуляют по кругу?

Здесь нужно иметь в виду, что мы можем контролировать обстоятельства, которые нас окружают, влиять на них, поэтому, кстати, их называют «круг влияния». А если обстоятельства таковы, что мы никак не можем воздействовать на них, то их можно назвать «круг забот». Если «круг забот» преобладает в жизни, то человек жалуется, негодует, требует к себе сочувствия..

Люди, которые фокусируют внимание на «круге влияния», активны и берут на себя ответственность за свои решения и действия. Им многое удастся сдвинуть с мертвой точки, изменить в лучшую сторону.

Как планировать изменения к лучшему в своей жизни? А не отправиться ли в плавание – навстречу лучшему будущему? Давайте проверим «снасти», пробежимся снизу вверх:



секрет:

К тем, у кого есть мечта, изменения приходят: находят-ся правильные слова, ресурсы, группа поддержки и отличное настроение, чтобы задуманное осуществлялось с удовольствием, а не через силу.



ВЕРНО – НЕВЕРНО

Прочитайте утверждения и выберите ВАШ правильный ответ:

Люди хотят что-то менять в своей жизни в лучшую сторону, это естественно	верно	неверно
Люди могут менять свою жизнь, когда у них есть цель	верно	неверно
Изменения в лучшую сторону могут наступать внезапно	верно	неверно
Во время пандемии можно планировать позитивные изменения в жизни	верно	неверно
Бороться с хандрой помогают конкретные понятные простые шаги	верно	неверно
Вы точно знаете, что надо изменять в лучшую сторону в вашей жизни	верно	неверно
Для изменений нужно воодушевление	верно	неверно
Изменение в жизни, даже трудное, должно приносить радость и удовольствие	верно	неверно
Чувство беспомощности — плохой помощник, если хочешь каких-то сдвигов к лучшему	верно	неверно
Важнее искать верное решение, чем вычислять неверное	верно	неверно
Люди готовы тратить время и силы, прилагать усилия к тому, что для них важно	верно	неверно



Каких ответов больше? Стало понятнее, куда двигаться?

Взгляните еще раз на позитивные высказывания (аффирмации) на стр. 13 выберите три, что помогут позитивно настроиться на будущее. Запишите их здесь:

1.

2.

3.

НЕЛЕПЫЙ ВОПРОС

В какую сторону направить мысли о будущем? Задать себе несколько несуразных, на первый взгляд, вопросов:



- Из-за какого дела вы можете пропустить обед?

- В какую «лужу» вы не боитесь наступить и даже сесть?

- В какой области деятельности у вас есть кумир? Как его зовут? Откуда вы знаете о нем?

ЛЮБИМОЕ ДЕЛО

Иногда вся жизнь превращается в рутину, когда как по накатанной плоскости приходится выполнять одно действие за другим, и нет ни времени, ни энергии, чтобы остановиться и, в конце концов, понять, что же важно в жизни? Ниже письменное упражнение, которое поможет разобраться в этом. Оно состоит из нескольких этапов.

1. Сделайте таблицу (или воспользуйтесь готовой), ниже, в которой будет четыре столбика и двадцать строчек.

2. В первом столбике напишите 20 действий, которые вам нравится делать.

3. Справа от первого столбца («Действия») напишите названия следующих столбцов (Когда это было в последний раз? На это нужны деньги? Для этого нужна компания?)

4. Готовая таблица выглядит так:



5. ПЕРЕМЕНЫ К ЛУЧШЕМУ

Действия	Когда это было в последний раз?	На это нужны деньги?	Для этого нужна компания?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			



Действия	Когда это было в последний раз?	На это нужны деньги?	Для этого нужна компания?
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			



Действия	Когда это было в последний раз?	На это нужны деньги?	Для этого нужна компания?
17.			
18.			
19.			
20.			

5. Теперь заполните остальные столбики (в соответствии с действиями)

6. Если трудно сразу сформулировать 20 действий, то, возможно, вам помогут уточняющие вопросы:

- **По сезону:** что нравится делать зимой? весной? летом? осенью?
- **По месту:** что нравится делать дома? в гостях? на улице? на море? в лесу?
- **По времени суток:** что нравится делать утром? днем? вечером? ночью?

7. Проанализируйте ваши ответы. Что получилось? Что оказалось важным для вас? Чем нужно больше заниматься, чтобы чаще радоваться? Если сейчас не хватает денег, то чем хорошим (и в какой компании) можно заняться?



Напишите здесь:

НЕОЖИДАННЫЕ ВОПРОСЫ

Хотите узнать о себе что-то новое? Тогда ответьте на вопросы ниже, возможно, это поможет понять кое-что о себе и о своих предпочтениях в жизни

1. Если бы у вас была возможность в течение целого года бесплатно и без ограничений пользоваться услугами

Отличного Водителя с машиной,

Великолепного Повара,

Супер-профессионального Массажиста,

Личного секретаря,

Домоуправительницы, Королевы Чистоты,

то кого ИЗ НИХ вы бы выбрали? Отметьте «X»



А теперь напишите, почему?

2. Если вам дали бы возможность завтра утром проснуться и оказаться обладателем одного качества или способности, то что бы вы выбрали?

3. Кем бы вы были, если бы были в своей самой лучшей форме?

4. Во что вы верите, в чем никто с вами не соглашается?



ПРАЗДНУЕМ ПОБЕДЫ

Как обычно вы отмечаете свои достижения?

Как вы фиксируете свои успехи?

Когда совершаете усилие над собой? Что помогает вам находить стимулы и смысл?

ЧЕМУ УЧАТ ОШИБКИ?

Когда что-то идет не так, как мы планировали, то мы огорчаемся; возникает обида, раздражение, чувство вины.

Один мудрый человек сказал: ошибки надо праздновать! Это ценный урок! Спасибо ему! Чтобы урок пошел на пользу, можно задать себе такие вопросы:



5. ПЕРЕМЕНЫ К ЛУЧШЕМУ

Что можно сделать иначе, по-другому?

Что было самым полезным в этом опыте?

Что помогало? Чему я научился?

ЦЕЛЬ

Как формулировать цель?

Нужно написать на листке: Я ХОЧУ + ПЯТЬ СЛОВ

Напишите вашу цель на ближайшие 12 месяцев здесь:



Советы для уточнения цели:

- Хочу еще раз подчеркнуть: это лично ваша цель, она касается вас и не может быть сформулирована так: «Хочу, чтобы Петя...».
- Обдумывая цель, нужно учитывать фактор времени: когда уместнее всего начинать активное движение к цели?
- Представьте себе, что цель достигнута. Что может случиться потом, когда вы получите то, о чем мечтали?
- Что необходимо для достижения цели? Что для этого нужно сделать?
- Какие могут быть препятствия на вашем пути? Кто и что может вам помочь вам их преодолеть?

Посмотрим еще раз на вашу цель: Она точно ваша цель? Может быть, ее кто-то навязывает? (реклама) Не направлена ли она на кого-то другого (хочу, чтобы они все меня уважали)? Не является ли эта цель бегством от каких-то проблем? Стоит ли она затраченных трудов и энергии?

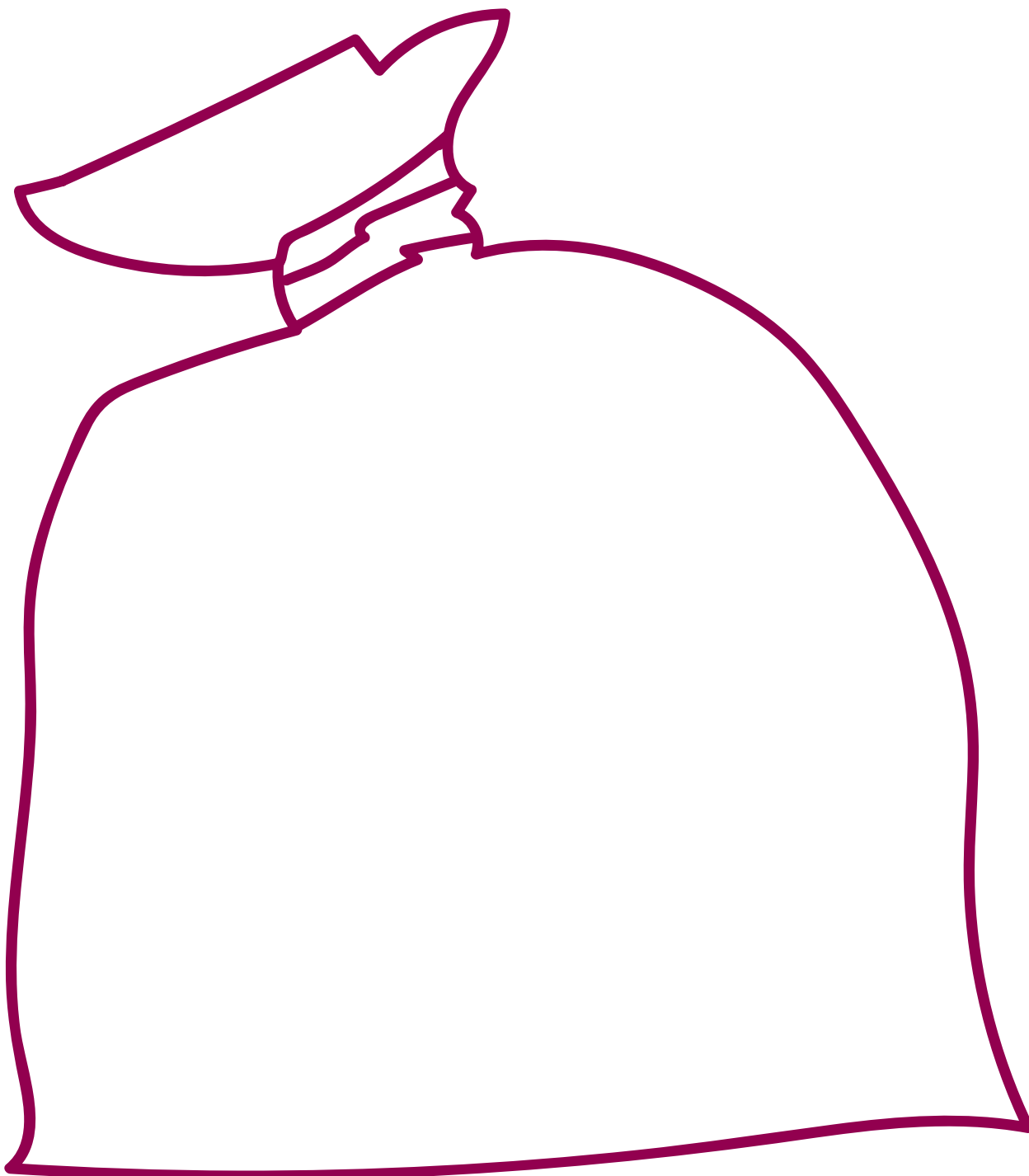
секрет:

Любые улучшения в жизни всегда предполагают действия!

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему люди живут не так, как хотели бы? В большинстве случаев, из-за ограничивающего мышления или убеждений. Что такое «ограничивающие убеждения»? Это негативные мысли, которые мы сами, наподобие барьеров, зачастую ставим между собой и той целью, которая нас манит. Если допустить в свою жизнь «ограничивающие убеждения», даже первый шаг не будет сделан в сторону изменений к лучшему. Значит, их надо распознавать. Сделаем упражнение, которое называется

МЕШОК ОГРАНИЧИВАЮЩИХ УБЕЖДЕНИЙ

Вот здесь у нас мешок. Сложите в него все ВАШИ ограничивающие убеждения, то есть те фразы, с помощью которых вы убеждаете себя, что действовать не стоит. Например: у меня нет денег, все равно не получится, в моем возрасте не стоит начинать...



Еще отличный способ изменять старые заскоружные убеждения-барьеры. Нужно их вставить в новый сюжет. Например:



Будем надеяться, что такое веселое упражнение «размыло» старые убеждения, и теперь можно приступать к планированию действий для достижения вашей прекрасной цели.



2. Написать 12 целей. Выбрать одну, самую важную. Сформулировать ее в настоящем времени (например: я поднимаюсь до пятого этажа без остановки) и дальше каждый день делать что-то, хотя бы одно действие, которое приближает к этой цели.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____



11. _____

12. _____

секрет:

Планировать нужно на бумаге, а не в голове! Написанное слово не только «трудно вырубить топором», как говорится в известной пословице. Оно помогает мыслям располагаться в правильном порядке. Написанное слово делает мечты и планы видимыми, а значит — почти осязаемыми.

Готовы идти к своей цели?

Для того, чтобы желания исполнялись, мечты сбывались, нужно действовать. А чтобы действовать — нужна энергия.

БАТАРЕЙКА

Попробуем определить, на сколько процентов вас заряжает:

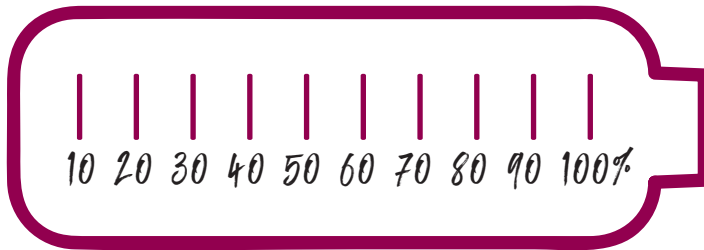
Сон



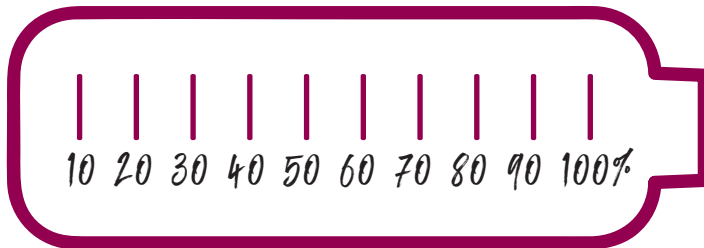


5. ПЕРЕМЕНЫ К ЛУЧШЕМУ

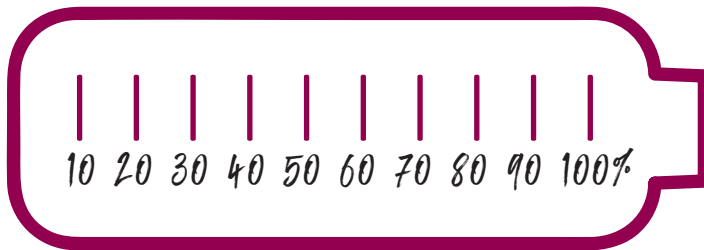
Вкусная полезная еда



Физическая активность



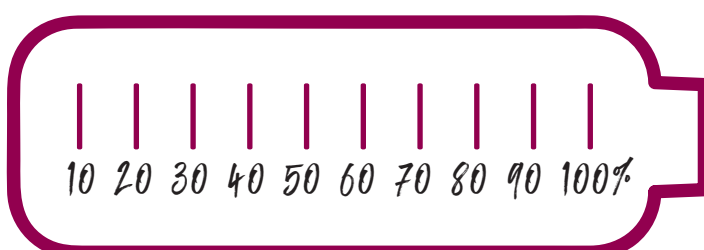
Интересное дело



Веселые разговоры

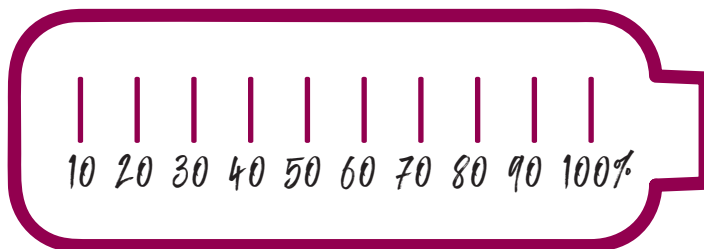


Добродушный смех

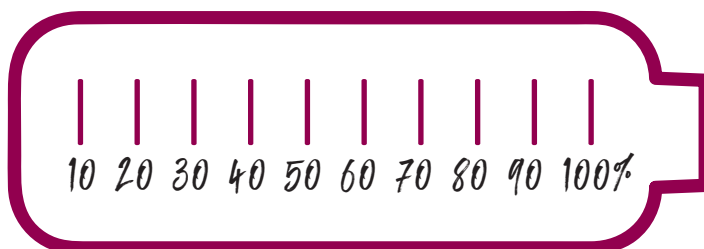




Беседы с теми, кто входит в Мой Круг



Захватывающая цель



Что еще?

Сколько процентов не хватает до 100%?

Если обнаружите, что какой-то источник ослабел — надо решить, как его снова сделать мощным.

Может быть, это и будет ближайшая цель?

В ШКАТУЛКУ

Событие, которое уже изменило мою жизнь к лучшему (картинка, фото, символ)

Листочек с написанной целью. А может, несколько листочков (цель 1, цель 2...)

Позитивная фраза (аффирмация), которая настраивает мозг на прекрасное будущее

совет:

Будьте счастливы с собой, с таким, какой и какая вы есть прямо сейчас, и пусть ваш путь в завтрашний день будет наполнен позитивом.

Вы проделали большой путь, выполнили упражнения и задания, которые, возможно, были неожиданными, но, надеюсь, приятными и полезными. Позже, на следующем этапе жизни, вы можете вернуться к ним снова, когда появятся другой опыт, новые смыслы, наблюдения и впечатления.

Итак, что изменилось за время работы с этой тетрадью? Как выглядит ваш Автопортрет ТЕПЕРЬ? Давайте выполним заключительное задание!



Автопортрет «Кто Я?»

Полное имя

Моё происхождение

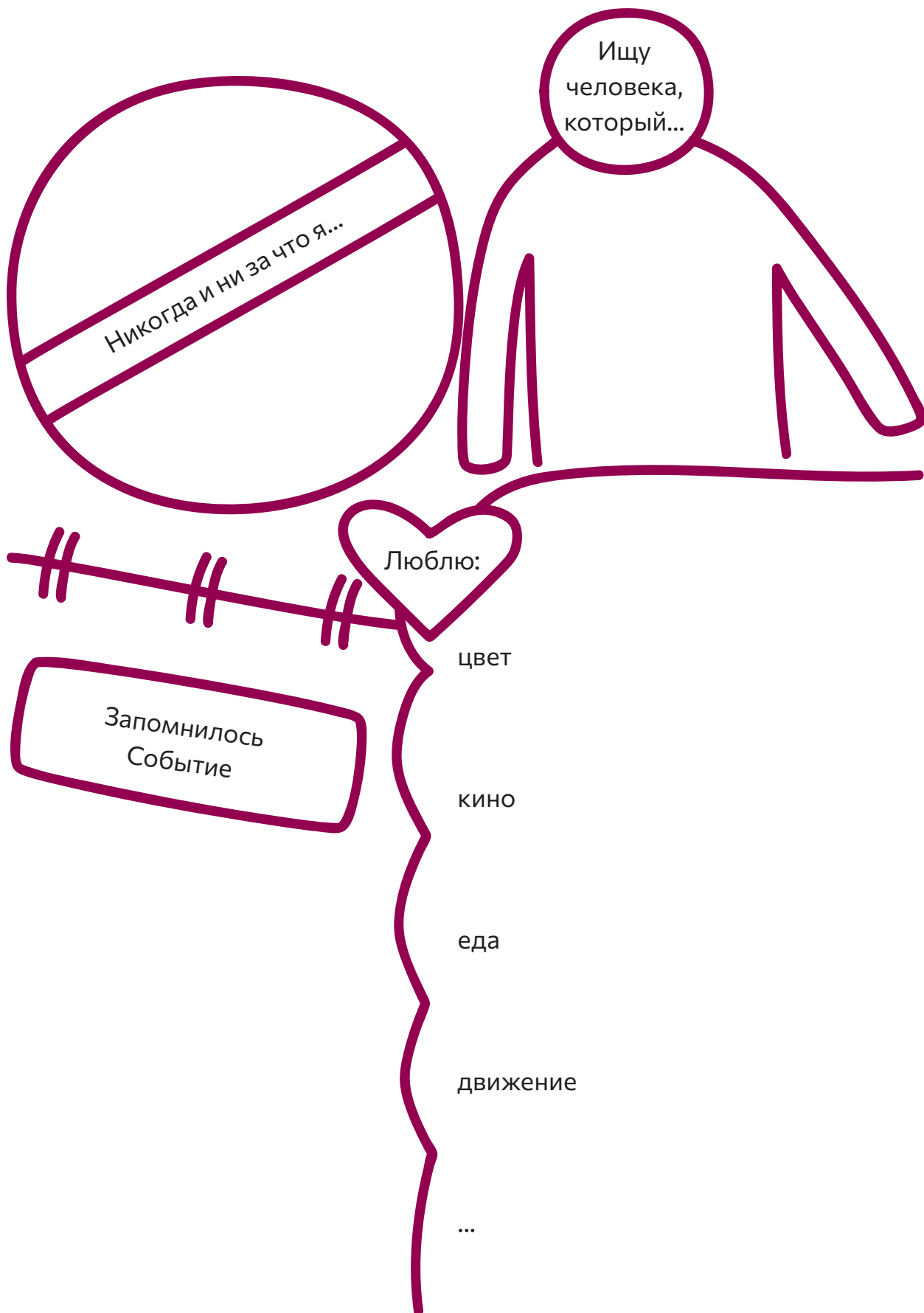
Мой день рождения

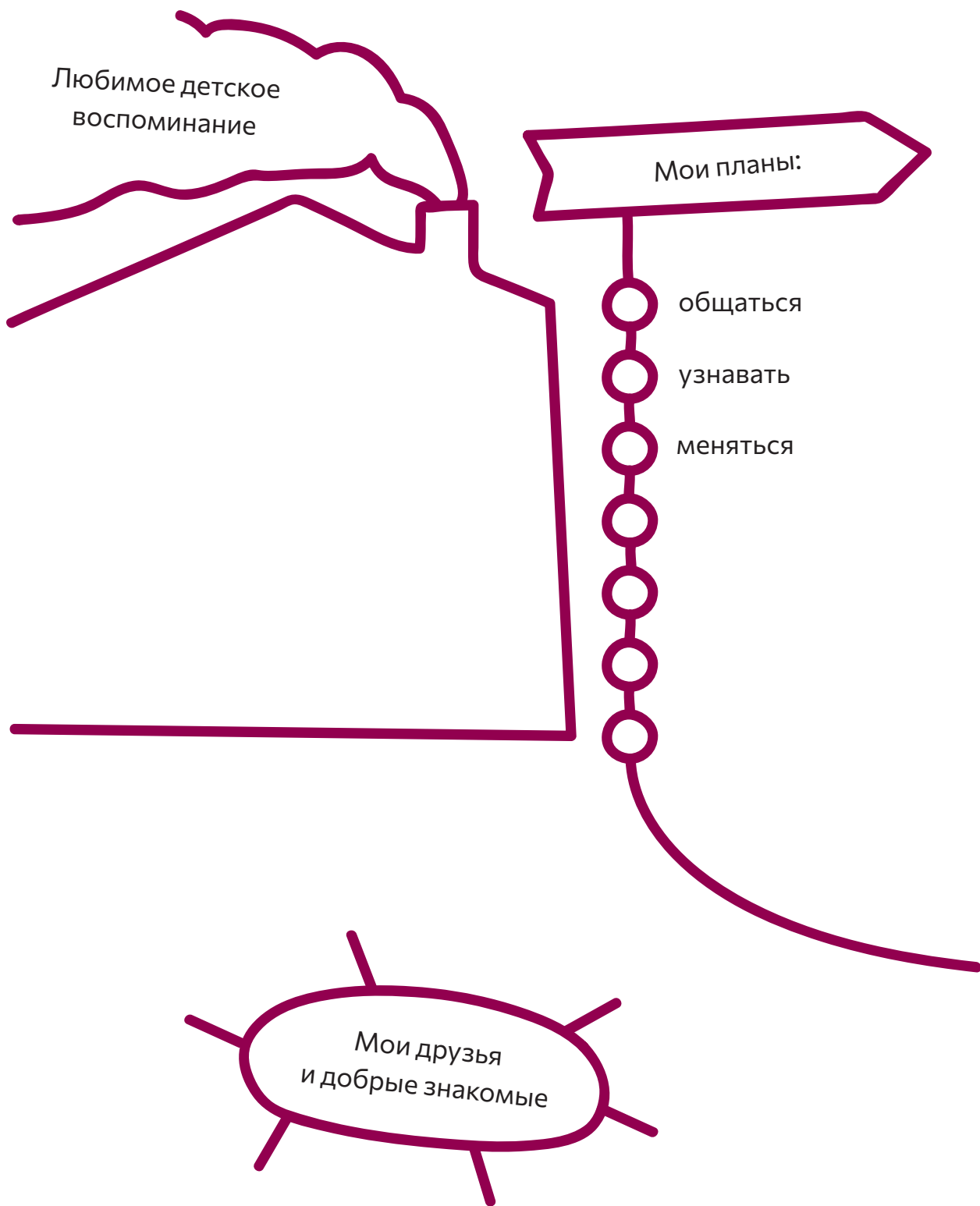
Моя семья

Мои хобби

Места, где я жил(а)

Достижение, которым горжусь





Агапова О. В.

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ К ПРОГРАММЕ САМООБРАЗОВАНИЯ
«КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЕЕ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА»

Подписано в печать с оригинал-макета 01.02.2022
Формат 210x297. Бумага мелованная. Печать офсетная.
Тираж 600 экз. Заказ №
Отпечатано в типографии ООО «Верди»,
Семеновская набережная д. 2/1 стр. 1 оф. 117 в.

Эмоциональный
фитнес

Движение
и физическая активность

Биографические
занятия

Мой Круг

Переметы
к лучшему

