

Итоговое задание: Возвращение к себе

Модуль 1: Личность как фундамент

Тема 1: Как перестать зависеть от чужого мнения

Часть 1: Анкета «Знакомство с собой»

Эта анкета — твое личное пространство для честного разговора с самой собой. Здесь не нужно быть правильной, хорошей или соответствовать чьим-то ожиданиям. Отвечай так, как чувствуешь. Цель — не осудить или исправить, а увидеть и понять.

Пункт 1: Осознания после модуля

Здесь мы фиксируем первые открытия и инсайты.

1. **Какая мысль, идея или цитата из модуля отозвалась в тебе сильнее всего?** Опиши, почему именно она тебя задела и что ты в ней нашла.
2. **Познакомься со своим «внутренним ребенком».** Попробуй описать его: сколько ему лет? Как он выглядит? Какое у него самое частое выражение лица (грустное, испуганное, радостное)? Чего он больше всего боится и о чем по-настоящему мечтает?
3. **Какой из триггеров** (критика, молчание, сравнение, чужие ожидания) ранит тебя чаще и сильнее всего? Опиши, как именно он проявляется в твоём теле и эмоциях (например: «При сравнении у меня сжимается желудок и хочется провалиться сквозь землю»).

Пункт 2: Паттерны поведения

В этой части мы учимся замечать автоматические реакции, которые уводят нас от себя.

1. **Вспомни 2-3 ситуации за последнюю неделю, где ты поймала себя на:**
 - Мысли: «А что подумают другие?»
 - Желании подстроиться, стать «удобной» или соответствовать ожиданиям.
 - Страхе быть непонятой, отвергнутой или осмеянной за свое настоящее мнение или чувство.

2. **Что ты обычно делаешь, когда остро нуждаешься в одобрении?** Выбери свои характерные стратегии или добавь свои:
- Начинаю активно спрашивать мнение окружающих.
 - Меняю свое поведение, речь или внешний вид, чтобы понравиться.
 - Предпочитаю промолчать и скрыть свои истинные мысли.
 - Делаю что-то другое (опиши).
-

Пункт 3: Ресурсы и опоры

Самая важная часть. Здесь мы ищем и называем то, что помогает нам оставаться собой.

1. **Что помогает тебе чувствовать себя «достаточной» просто по праву существования, без всяких внешних подтверждений?** (Это может быть что угодно: ритуал, действие, место, воспоминание).
 - *Примеры:* уединенная прогулка в лесу, определенный плейлист, 15 минут наедине с чашкой чая, занятие творчеством, где нет цели «быть лучшей».
 2. **Какое свое качество, талант или черту характера ты готова признать ценной и важной — безо всякой оглядки на других?** (Это не должно быть что-то «грандиозное». Ценность может быть в твоей чуткости, любви к порядку, умении слушать или в способности искренне радоваться мелочам).
-

Часть 2: Практическое задание: «День настоящей себя»

Это не просто задание. Это эксперимент, игра и perhaps маленькое путешествие к самому близкому и незнакомому человеку — к себе настоящей. Ваша задача — на 3 часа стать внимательным исследователем собственных желаний.

Главная цель: Услышать свой внутренний голос и позволить ему быть главным.

Правила игры

✓ **Делать** только то, что вызывает у вас искренний отклик: «Хочу!», «Интересно!», «Приятно!» (если это безопасно).

✗ **Не делать** того, что диктуют долг, привычка или чужие ожидания: «Надо», «Принято», «А то подумают...».

🕒 **Ставить на паузу:** Каждый час останавливаться и задавать себе два ключевых вопроса:

1. «Что я сейчас чувствую?»
2. «Чего я хочу прямо в эту минуту?»

Время можно провести одним отрезком или разбить на три по часу в течение дня.

Полевой справочник для исследования

Идеи — не строгая инструкция, а трамплин для вашего вдохновения.

Если ваша душа просит тишины и уединения (интровертный маршрут):

- Устройте чайную церемонию на одного с той самой книгой, что ждала своего часа.
- Отправьтесь на «осознанную прогулку»: без телефона, замечая звуки, запахи и краски вокруг.
- Займитесь спонтанным творчеством: рисуйте, лепите, складывайте коллаж — без цели и оценки.
- Примите ритуальную ванну при свечах, где вы — единственная гостья.

Если ваша энергия ищет выхода вовне (экстравертный маршрут):

- Позвоните тому, с кем вам по-настоящему легко. Говорите о том, что горит у вас в душе, не ориентируясь на реакцию.
 - Сходите в кафе или в парк в гордом одиночестве и закажите именно то блюдо или напиток, которого жаждет ваша душа, а не тело.
 - Снимите честную сторис или видео-дневник без фильтров и подготовленных текстов. Позвольте себе быть живой, а не идеальной.
 - Устройте импровизированный танцевальный джем под тот плейлист, который откликается в вас прямо сейчас.
-

Дневник наблюдений «Я — настоящая»

Заполните после эксперимента. Эти заметки — бесценные данные о вас настоящей.

1. Хроника чувств и действий:

- **Час 1:** Что я делала? Что я чувствовала (свобода, тревога, радость, неловкость)?
- **Час 2:** Как изменились мои действия и желания? Каким был ответ на вопрос «Что я хочу сейчас?»
- **Час 3:** К какому состоянию я пришла к концу этого времени? Что было самым приятным?

2. Самый сложный момент:

- В какой момент рука сама потянулась к телефону из привычки? Когда внутри зазвучал голос «так не принято»? Опишите эту борьбу между «хочу» и «должна».

3. Главное открытие:

- Что нового я узнала о себе, своих истинных (а не навязанных) желаниях? Какая я, когда позволяю себе просто быть?

4. Драгоценная черта:

- Какое одно качество «настоящей себя» (например, спонтанность, радость покоя, любопытство) я хочу бережно взять с собой в завтрашний день?

Помните: В этом эксперименте не может быть неудачи. Любой результат — это ценный опыт и шаг к себе. Удачи в этом маленьком, но таком важном путешествии

Бонус: Ритуал завершения: «Капсула самооценности»

Этот ритуал — не просто точка в конце модуля. Это мост между той, кто вы были, и той, кто вы становитесь. Он создает tangible, осязаемое доказательство вашей самооценности, которое будет ждать вас в будущем.



Инструкция по созданию капсулы

Вам понадобится: Любая красивая коробочка, шкатулка, конверт или даже стеклянная банка. То, что будет приятно держать в руках.

Шаг 1: Письмо из будущего

Найдите тихое время, зажгите свечу или включите спокойную музыку. Напишите письмо самому себе от имени той версии вас, которая уже научилась выбирать себя. Не редактируйте поток мыслей.

- *Начните так:* «Здравствуй, моя родная. Я — это ты из будущего, та, что выбирает себя...»
- *Опишите, как выглядит ваша жизнь, когда вы в ладу с собой.*
- *Напомните себе о вашей силе, уникальности и праве быть собой.*
- *Поблагодарите себя сегодняшнюю за смелость пройти этот путь.*

Шаг 2: Три священных артефакта

Соберите 3 предмета, которые являются символами вашей подлинной сущности. Это не обязательно должны быть дорогие вещи. Важна их энергия и значение.

- *Примеры:*
 - Ракушка или камень с прогулки, где вы чувствовали себя свободной.
 - Билет в кино на фильм, который тронул именно вашу душу.
 - Серьга, ниточка или другой мелкий предмет, связанный с моментом радости «для себя».
 - Список песен, которые заставляют ваше сердце биться чаще.

- Засушенный цветок или листок, напоминающий о простых удовольствиях.

Шаг 3: Запечатывание и обет

Аккуратно сложите письмо и артефакты в капсулу. Закройте ее. Можно перевязать лентой, запечатать сургучом или просто наклеить стикер с датой вскрытия.

- Скажите вслух или про себя: **«Я запечатываю в этой капсуле обещание выбирать себя. Я вскрою ее [укажите дату через месяц] и встречу с собой обновленной».**

Уберите капсулу в такое место, где вы будете изредка ее видеть, но не поддаваться искушению открыть раньше времени. Пусть она будет тихим напоминанием.

Напутствие

Это задание — не экзамен на «идеальное прохождение». Это первый — или очередной, но такой важный — честный разговор с собой. Не стремитесь к безупречности. Стремитесь к искренности.

“ Вы прошли огромный путь: от анализа причин «почему я завишу от чужого мнения» до реальных практик возвращения к себе. Позвольте себе почувствовать всю глубину этого достижения. Вы заслуживаете того, чтобы гордиться собой. ”

P.S. Если у вас возникнет желание и потребность поделиться своими открытиями — я всегда рада услышать вашу историю. Но помните: вы имеете полное право оставить эти инсайты только для себя. Сам факт этого выбора — уже мощное утверждение вашей самооценности.
