

# Путь к себе

как слышать себя  
и отличать своё  
от навязанного



Путь к себе: как слышать себя и отличать своё от навязанного

Для кого:

Ты чувствуешь, что потерял себя?

Не понимаешь, чего хочешь?

Всё вокруг — «надо», а не «хочу»?

Значит, пора вернуться к себе. Этот гайд — не про философию, а про простые шаги, которые в

### 1. Утренний вопрос

Проснувшись, спроси: «Чего я хочу сегодня узнать о себе?»

→ В течение дня ищи ответы в событиях, словах, ощущениях.

→ Вечером подведи итоги: что нового понял о себе?

### 2. Тест «Чьи это мысли?»

При любой идее спроси: «Если бы все люди исчезли, я бы всё равно этого хотел?»

→ Ответ покажет, твоё это желание или чужое.

### 3. Детокс от чужого фона

24 часа без:

– новостей

– соцсетей

– разговоров о чужих проблемах

– советов, если не просили

→ Фиксируй, что чувствуешь. Услышишь своё.

### 4. 5 маяков для проверки выбора

Сохрани в заметках и смотри, когда сомневаешься:

1. Что я чувствую сейчас?

2. Это из моего опыта или чужого?

3. Что я выберу, если не будет последствий?

4. Где в теле отзывается этот выбор?

5. Что скажет обо мне этот поступок через 10 лет?

### 5. Слух внутреннего голоса

Сядь в тишине. Представь, что ты — советчик самому себе.

→ Задай вопрос, который волнует.

→ Жди. Ответ не обязательно будет логичным — он придёт чувством.

### 6. Инвентаризация знаний

Открой свои заметки, книги, цитаты.

→ Посмотри, что из этого ты прожил, а что просто знаешь.

→ Всё непроверенное — балласт.

→ Начни проживать важные идеи, а не просто собирать их.

Это только первые шаги. Настоящие изменения приходят, когда у тебя есть система и поддер

Если хочешь пройти этот путь быстрее и глубже — приходи на мою личную консультацию.

Мы уберём шум, который мешает тебе слышать себя, и зафиксируем первые решения, которые

□ Напиши в личку слово «Диагностика» — договоримся о встрече.

Автор: @Mr\_Nikto4