

РЕФЛЕКСИВНЫЕ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ ДЛЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ ГОДА



Очень
интересно
читать
о том, как
делают
другие

НЕБОЛЬШОЕ ВВЕДЕНИЕ

Конец года (как календарного, так и природного, так и астрологического) – это естественная точка паузы, в которой важно не спешить «закрыть год с дедлайнами», а сделать важную внутреннюю остановку, чтобы ассимилировать прожитый опыт. Оглянуться назад, чтобы увидеть не только результаты, но и путь: чувства, выборы, повороты, внутренние изменения.

Я подготовила для вас практики для подведения итогов года – чтобы каждый заинтересованный мог самостоятельно, когда угодно и где угодно создать пространство для честного диалога с собой. Эти упражнения помогают осознать, что на самом деле было значимым, где мы росли, где уставали, чему научились и что хотим взять с собой дальше. Здесь нет правильных или неправильных ответов – есть внимание, принятие и бережная рефлексия.

Этот гайд создан как сопровождение в процессе мягкого психологического подведения итогов. Он опирается на рефлексивные практики, которые помогают снизить внутренний шум, структурировать опыт и восстановить контакт с собой. Не для оценки себя, а для вслушивания и лучшего понимания себя и своего пути. Не для обесценивания сложного, а для признания прожитого.

Используйте эти практики в своём темпе, возвращайтесь к вопросам столько раз, сколько нужно.

И помните, что подведение итогов года – это очень терапевтическая история, потому как на самом деле она заключается не в том, чтобы подпитать собственное достигательство и успешный успех, а в том, чтобы вспомнить прожитый опыт и ассимилировать его.

СОДЕРЖАНИЕ

Практика 1. "Дерево года" (или "Ёлочка")	4
Практика 2. "Факты и оценки". Работа с самооценкой по итогам года	7
Практика 3. "Мои благодарности за год"	10
Практика 4. "Диалог со своим годом"	12
Практика 5. "Ориентиры на следующий год/цикл"	14

ПРАКТИКА 1. "ДЕРЕВО ГОДА" (ИЛИ "ЁЛОЧКА")

Хочу начать с одного из моих самых любимых упражнений для подведения итогов года и одновременного проектирования будущего. Это упражнение помогает увидеть прожитый год как целостную историю – с опорами, процессами, результатами, утратами и надеждами.

Перед началом работы важно напомнить себе: здесь совершенно не имеет значения ваш навык рисования. Это не эстетическая задача и не тест на «красоту». Делайте так, как хочется и как получается – это работа для вас и про вас.

ИНСТРУКЦИЯ:

Нарисуйте ёлочку в горшке. Пусть у неё будет много лап. Под ёлочкой расположите коробки с подарками, над вашей ёлочкой – звёзды, на самих лапах – свечи и шары. На обратной стороне листа нарисуйте обычную коробку.

Далее наполняем элементы ёлочки смыслами. Пишите прямо на рисунке всё, что приходит в голову. Не стремитесь к логичности или завершённости – доверяйте ассоциациям, а также такая работа не всегда делается за один раз, есть смысл к ней возвращаться по несколько подходов.

РАСШИФРОВКА:

- 1) Горшок ёлки – с чем я вошёл/вошла в этот год: мои ресурсы, ограничения, обстоятельства, внутренние состояния, с которыми начинался год.
- 2) Ствол – «чему я в этом году научился(научилась)»: мои навыки, внутренние сдвиги, новые способы быть в отношениях с собой и с миром.
- 3) Лапы – дела, проекты и значимые отношения: во что я в этом году вкладывал(а) силы, время и душу.
- 4) Свечи – моменты волшебства: события и переживания, которые «подсвечивали» путь, давали смысл, тепло, ощущение живости.

РАСШИФРОВКА:

- 5) Шары – мои любые достижения за год: то, что удалось, независимо от масштаба и внешней оценки.
- 6) Подарки – реальные и символические дары, полученные в течение года: напишите, что это были за подарки и от кого – людей, жизни, обстоятельств, себя самого(самой).
- 7) Звёздочки – цели и намерения на ваш будущий год: то, что хочется реализовать и пригласить в следующую главу.

Дополнительно, если откликается:

- 8) Список приглашённых гостей – с кем вам было бы важно и приятно оказаться у этой ёлочки.
- 9) Коробка со сломанными игрушками – то, что в этом году не сбылось, не получилось, не сложилось: дайте место своему разочарованию, печали, утрате и незавершённости – без спешки их срочно исправить.

ВОПРОСЫ ДЛЯ РЕФЛЕКСИИ И УПРАЖНЕНИЯ:

Ниже – вопросы для рефлексии и упражнения, если есть желание углубиться дополнительно. Они не про анализ по пунктам, а про осознавание, ассоциацию и контакт с переживанием. Их не обязательно проходить все – важно выбирать те, которые вас цепляют.

1. Контакт с целым образом

- Что вы чувствуете, глядя на ёлочку целиком
- Какие телесные отклики возникают?
- Если бы эта ёлочка могла что-то сказать вам о прошедшем году, что бы это было?

2. Опоры и уязвимости (горшок и ствол)

- Насколько устойчивой выглядит опора? Что в этом откликается?
- Какие ресурсы помогали «удерживать форму» в течение года?
- Какие обучения или внутренние изменения были самыми значимыми?
- Есть ли то, чему вы научились через трудность или утрату?

3. Энергия (лапы)

- Куда в этом году уходило больше всего жизненной энергии?
- Что из этого питало, а что – скорее истощало?
- Есть ли лапы, которые кажутся перегруженными или, наоборот, пустыми?
- Что вы замечаете о своих паттернах вложений энергий?

4. Смыслы и ощущение себя живым (свечи)

- В какие моменты вы чувствовали себя наиболее живым(ой)?
- Что именно «зажигало свет» – люди, процессы, состояния?
- Как вы обходились с этими моментами: позволяли им быть, замечали ли или быстро бесценивали?

5. Признание достижений (шары)

- Легко ли вам было замечать и называть свои достижения?
- Есть ли шары, которые хочется спрятать, уменьшить или оправдать?
- Чьи голоса вы слышите, когда смотрите на свои достижения – свои или интроекты?

6. Отношения и принадлежность (гости)

- Кто рядом с вашей ёлочкой?
- Как это отражает вашу текущую потребность в близости?

7. Незавершённости и утраты (сломанные игрушки)

- Какие чувства возникают рядом с этой коробкой?
- Есть ли импульс что-то срочно «починить» или, наоборот, закрыть коробку?
- Что важно признать и оплакать, не переводя сразу в опыт или ресурс?
- Что из этого вы готовы оставить в прошлом, а что – пока нет?

8. Ассимиляция

- Что стало для вас самым неожиданным открытием в этом упражнении?
- С каким внутренним состоянием вы выходите из этой практики?
- Что вам важно сделать для себя после неё (пауза, запись, разговор, отдых)?

ПРАКТИКА 2. "ФАКТЫ И ОЦЕНКИ". РАБОТА С САМООЦЕНКОЙ ПО ИТОГАМ ГОДА

Наша задача – вспомнить прошедший год не с точки зрения оценки «хорошо / плохо / достаточно / идеально / ужасно», а с точки зрения реальных фактов. Помните, что задача этого гайда в том числе – поддержать нашу способность оборачиваться назад, чтобы заметить, как много всего мы УЖЕ делаем и как часто на самом деле обесцениваем себя или не замечаем важных вещей в собственной жизни и истории.

ИНСТРУКЦИЯ:

Перед вами таблица, в которых можно разлепить реальные факты из вашей жизни и оценки, интроекты и просто ненужные конструкции.

Начните заполнение таблицы с графы “факты”: записывайте туда все факты, которые возникают у вас в голове, когда вы вспоминаете 2025 год.

Например: “Я ходила регулярно на психотерапию”, “Я регулярно ходил на спорт”, “Я уделяла время встречам с друзьями”, “Я закрыл 10 больших проектов в этом году”. Фиксируйте реальность, опираясь на реальные события и действия.

Если возникает оценка (и это нормально) – фиксируйте её отдельно, не споря и не исправляя.

Факт / что реально произошло	Оценка, внутренние комментарии	Заметки, наблюдения, ваши мысли
Пример: Я завершил(а) проект А	«Это мелочь», «мог(ла) лучше»	Похоже, я себя автоматически обесцениваю

ПОДСКАЗКИ:

Факт – это то, что:

- можно описать без прилагательных и оценочных слов
- можно было бы зафиксировать документально или наблюдением
- отвечает на вопрос «что именно я сделал(а) / что произошло?»

Если в колонке «Факты» появляются слова вроде «мало», «нормально», «плохо», «успешно», «недостаточно» – зафиксируйте это слово в графу “оценка”, а в графе “факты” постарайтесь заменить конструкцию на безоценочную.

ВОПРОСЫ ДЛЯ РЕФЛЕКСИИ ПОСЛЕ ЗАПОЛНЕНИЯ

Ответьте письменно или мысленно:

- 1) Что вы замечаете в своих ощущениях, чувствах и мыслях, глядя только на колонку «Факты»?
- 2) Какие оценки и комментарии повторяются чаще всего?
- 3) Насколько эти оценки звучат как ваш собственный голос?
Если он не ваш, то чей это голос на самом деле?
- 4) Что происходит с ощущением себя, когда вы удерживаете внимание на фактах, не вступая в спор с оценками?

ЗАВЕРШЕНИЕ

В конце этого упражнения закончите, пожалуйста, предложение:

«Если опираться на факты этого года, я могу сказать о себе, что я человек...»

Например: «Если опираться на факты этого года, я могу сказать о себе, что я человек усердный (это следует из факта о том, что я довела все свои проекты от начала и до конца), стрессоустойчивый (я не послала к черту своего руководителя, когда он в очередной раз говорил ерунду), эмпатичный (это следует из факта, что я вслушивалась и разделяла переживания своих друзей, они делились со мной обратной связью, что им это было очень важно)...” и так далее.

Обратите ваше внимание:

- легко или трудно произносится эта фраза
- хочется ли её смягчить, обесценить или отменить
- какие чувства и телесные реакции появляются рядом с признанием фактов

**Кстати! Это и есть точка контакта с реальной самооценкой –
не завышенной и не заниженной, а опирающейся на прожитый опыт.**

ПРАКТИКА 3.

“МОИ БЛАГОДАРНОСТИ ЗА ГОД”

Перед началом важно напомнить: эта практика – совсем не отчёт о достижениях (хотя, если вам захочется сделать её именно такой, это тоже нормально).

В первую очередь практика благодарности – про контакт с прожитым и, как следствие, с нашим настоящим.

Вы можете писать от руки в любимом блокноте или в заметках на телефоне – выбирайте самый удобный для себя формат и способ.

И ещё моя личная рекомендация для этой практики: записывайте ответы максимально подробно, так, чтобы спустя год – например, перечитывая их – вы точно и быстро понимали, о чём идёт речь. Поверьте, это действительно сильно влияет на глубину и качество опыта.

ИНСТРУКЦИЯ:

1. Вспомните и запишите 5 самых светлых и счастливых дней этого года: необязательно выписывать «грандиозные» события. Пусть это будут дни, в которых вам было просто и по-настоящему хорошо. Обращайтесь к фотопленке на своем телефоне, если сложно вспомнить сходу – это нормально и еще очень приятно!

Для каждого дня ответьте письменно, указав детали:

- где вы были?
- что именно происходило?
- что вы чувствовали телом и внутри?
- за что конкретно вы благодарны в этом дне?

Например:

- «Я благодарен за то, что в тот день я смеялся без напряжения»
- «...за ощущение, что мне не нужно никуда бежать, в этот момент я заметила красивый закат, любимый город, красивых людей вокруг, лето и легкость – вот, что оказалось невероятно ярким и ценным тогда»

2. Выберите и поблагодарите 5 людей, которые были важны для вас в этом году: это могут быть близкие, случайные люди, те, с кем было непросто, или даже те, с кем вы больше не общаетесь.

Для каждого человека напишите:

- кто он для вас?
- что конкретно он дал вам в этом году?
- что изменилось в вас благодаря этому контакту?

Например:

- «Я благодарен Васе за то, что он выслушал меня, когда я совсем этого не ожидал, Вася тогда проявил ко мне такое внимание, что я даже не думал, что могу быть так важен»
- «...за честность, которая сначала меня разозлила, но потом сильно помогла»
- «...за то, что ты был рядом, даже молча»

3. Наконец, поблагодарите себя – 5 раз и за 5 разных ситуаций:

Это самый важный и одновременно самый непростой пункт.

Вспомните 5 моментов этого года, где вы:

- не сдались
- выбрали себя
- выдержали
- рискнули
- просто пережили трудный период
- любая другая ситуация, которая лично вам очень важна

Например:

- «Спасибо, что я продолжал вставать по утрам, когда не было сил, заметил это, обратился к врачу, стало гораздо лучше. В связи с этим понял, как важно не забывать на свои ощущения и здоровье - как ментальное, так и физическое»
- «...что я не выбрала себя, даже когда было страшно и очень непривычно»
- «Спасибо мне, что тогда решила разозлиться вслух и предъявила это чувство - впервые в жизни. Значит, всё точно не зря!»

ЗАВЕРШЕНИЕ

Ответьте себе и, при желании, запишите ответ на вопрос:

«Что этот год на самом деле дал мне?»

ПРАКТИКА 4. “ДИАЛОГ СО СВОИМ ГОДОМ”

Эту практику лучше выполнять в одиночестве и без спешки. По своей сути она психодраматическая – то есть такая, где мы разыгрываем внутренние роли (в данном случае – вас и ваш прошедший год).

Вы можете делать её с двумя стульями: на одном сидите вы, на другом – ваш год. Можете выполнять упражнение на листе бумаги, можете взять две любые фигурки, которым вы назначите две эти роли – выбирайте тот формат, который сейчас кажется вам наиболее комфортным. Если вы знакомы с методом психодрамы, возможно, вам будет проще буквально пересаживаться со стула на стул и/или взять фигурки. Если нет – лист бумаги и ручка отлично подойдут.

ИНСТРУКЦИЯ:

Итак, представьте, что прошедший год – это не абстракция, а вполне реальный герой истории, со своим характером, настроением и темпом. Вы можете мысленно представить или даже нарисовать его как человека. Каким бы он был? Попробуйте войти в его роль и рассказать от первого лица: как вы выглядите, что для вас важно, что – нет, каким вы были годом в целом.

Возьмите бумагу и напишите диалог или меняйтесь ролями на стульях.

1. Дайте году голос

Для начала подумайте про этот год, как будто вы – это он и есть. Какой вы? Опишите себя: вы большой или маленький, громкий или тихий, скромный или роскошный, наглый или тихий? Прямо почувствуйте на себе эту роль, только после этого приступайте к ответам.

Как только вы вошли и присвоили себе роль года, ответьте письменно и/или вслух 11 от имени года:

- «Я был для тебя таким...»
- «Чаще всего ты чувствовал(а) во мне...»
- «Я принёс в твою жизнь...»

- «Больше всего мне было интересно с тобой, когда мы... »
- «То, чему я пытался тебя научить...»

Шаг 2. Ответьте году от себя

Теперь смените сторону, прочтайте ответы и напишите от своего имени:

- «Когда ты происходил со мной, мне было...»
- «Самым трудным в тебе для меня оказалось...»
- «Я злюсь на тебя за...»
- «Мне жаль, что в тебе было...»
- «Я был/а счастлив/а, когда...»

Здесь важно позволить себе и году поговорить честно и открыто – о том, что было и чего так и не случилось. Честность важнее «правильных» чувств.

Шаг 3. Точка завершения

Закончите диалог из своей роли фразой на ваш выбор:

- «Мы с тобой расстаёмся так/как...»
- или «Я отпускаю тебя с...»
- или «Я беру из тебя дальше...»

ПРАКТИКА 5. "ОРИЕНТИРЫ НА СЛЕДУЮЩИЙ ГОД/ЦИКЛ"

Возможно, эту практику захочется делать чуть позже, чем предыдущие, ведь она помогает перейти от осмыслиения прошедшего года к планированию уже следующего. Мне кажется, лучше всего делать эту практику тогда, когда вы не спешите и никуда не торопитесь.

ИНСТРУКЦИЯ:

Выделите для этой практики достаточно времени и заполняйте её в своём темпе: в блокноте или телефоне, как вам удобно. Лучше в несколько заходов.

1. Что и как мне больше не подходит

Вспоминая прошедший год, отметьте форматы, состояния или ситуации, которые оказались для вас неподходящими/затратными/выматывающими и не приносящими радости/удовольствия/интереса/удовлетворения. Короче говоря, ситуации, где вы вкладывали больше, чем по итогу получали, от чего ваш внутренний баланс сильно нарушался.

Например:

- “Мне больше не подходит, когда только я выслушиваю проблемы других в отношениях. Я тоже хочу быть услышанной и понятой”

2. Что я хочу сохранить

Посмотрите на то, что в этом году поддерживало вас и делало вашу жизнь устойчивее.

Например:

- “Мне важно сохранить в следующем году свои отношения с подругами – наши отношения сильно поддерживали меня и придавали сил”

(Речь может идти о ритме, отношениях, способах заботы о себе, формате работы, а не только о результатах)

3. Как я хочу проживать следующий год

Попробуйте сформулировать ваши ориентиры не в формате целей, а в формате своего рода намерений – того, как, в каком состоянии, самочувствии, ощущении вам хочется жить и принимать решения.

Например:

- “В следующем году я хочу больше предъявлять злость по адресу и в моменте, а не выдерживать и терпеть тогда, когда это совсем не нужно”.
- В следующем году я хочу больше заниматься спортом, делать домашние тренировки раз в неделю, а еще записаться в студию йоги около дома и сходить туда хотя бы несколько раз, но через свой интерес, а не насилие над собой”

4. Завершение со звездочкой

Вы можете закончить эту практику фразой (письменно или про себя):

«В следующий год я иду, помня о том, что мне подходит, и позволяя себе опираться на это».

*** Та самая звёздочка**

Для тех, кто хочет погрузиться глубже, можно даже сделать отдельный рисунок себя и своих опор. В любом удобном для вас формате и образе.

Эта практика хороша тем, что ее желательно оставить где-то в близком и доступном для вас месте, чтобы в трудные моменты к ней всегда можно было обернуться и вспомнить важные вещи про себя и о себе.