

Путь в глубину

От поверхности к истине

Selfology

2025

Contents

Часть I: Первые шаги	4
Часть II: Исследование	37
Часть III: Глубинная работа	159

Начало пути

Эта книга устроена как погружение.

Вы начнёте с поверхности — там, где безопасно и понятно. Постепенно будете спускаться глубже. К финалу окажетесь в местах, куда редко кто заглядывает.

Три глубины

Часть I: Первые шаги. Разминка. Простые вопросы, которые помогут настроиться на честный разговор с собой.

Часть II: Исследование. Здесь начинается работа. Вопросы будут задевать то, о чём вы не задумывались. Это нормально.

Часть III: Глубинная работа. Самое важное. Сюда стоит идти только когда вы готовы. Не торопитесь.

Почему именно так

Мы устроены слоями. Сверху — то, что мы про себя знаем и легко рассказываем. Глубже — то, что знаем, но не любим признавать. Ещё глубже — то, что от себя прячем.

Прыгнуть сразу на глубину — больно и бесполезно. Нужен постепенный спуск. Эта книга — ваш проводник.

Как проходить

Последовательно. Не перескакивайте. Каждая часть готовит к следующей.

С паузами. Между частями делайте перерыв — день, неделю. Дайте осесть.

Письменно. Мысль, записанная рукой, становится реальнее. Не отвечайте в голове.

Честно. Эту книгу никто не будет проверять. Врать здесь — только себе.

Начнём с простого.

Часть I: Первые шаги

Мягкое начало — знакомство с собой

Здесь и сейчас

Подумать о жизни

где я сейчас

- 1. Как бы ты описал своё состояние прямо сейчас тремя словами?**
- 2. Как обычно выглядит твоё утро?**
- 3. Что ты делаешь, когда у тебя есть свободное время и никто ничего от тебя не ждёт?**
- 4. Когда последний раз ты чувствовал полную энергию и жизненную силу?
Что происходило вокруг?**

Где я сейчас

Подумать о карьере или бизнесе

мои дела на работе

1. В какой сфере ты сейчас работаешь или учишься?

2. Сколько лет ты уже в этой сфере?

3. Есть ли у тебя профильное образование в твоей текущей сфере?

4. Работаешь ли ты в офисе, удалённо или гибридно?

5. Какой у тебя сейчас режим работы?

Сон и восстановление

Задуматься о здоровье

мой сон и отдых

- 1. Во сколько ты обычно ложишься спать и во сколько встаёшь?**
- 2. Сколько часов ты обычно спишь за ночь?**
- 3. Как ты обычно чувствуешь себя по утрам: бодро, вяло или сонливо?**
- 4. Что ты обычно делаешь за час до сна? Помогает ли это тебе заснуть?**
- 5. Ты скорее жаворонок или сова? И что это даёт тебе в жизни?**

Архетипы и модели

Изучить себя

кто на меня влиял

1. Кто оказал на тебя самое сильное влияние? Какие его качества или подходы ты находишь в себе?

2. Кем ты восхищаешься больше всего? Почему именно этим человеком?

Карта эмоций

Улучшить эмоциональное состояние

мне нравится работа?

1. Какие эмоции ты чаще всего замечаешь у себя в течение дня?

2. Назови одну эмоцию, которая тебя удивляет своей частотой.

3. Есть ли эмоция, которая живет в твоем теле постоянно, как фоновый шум?

Инвентаризация целей

Перебрать цели

мои цели на сегодня

1. Перечисли все цели, которые ты сейчас преследуешь (профессиональные, личные, финансовые).

2. Откуда появилась каждая из этих целей: это твой выбор или ожидание других людей?

3. От какой цели пора отказаться — она уже не служит тебе и не вдохновляет?

4. Может быть, эти цели, которые давят на тебя, уже перестали быть актуальными?

Что такое мечта для меня

Мечтатели

что значит мечтать

1. Вспомни детство: о чём ты мечтал тогда? Что изменилось с тех пор?

2. Какая твоя главная мечта сейчас?

3. Это действительно твоя мечта или что-то, что ты когда-то услышал от других и принял за своё?

4. Насколько ты живёшь сейчас жизнью своей мечты?

Что я узнал о себе

Рефлексия

что я про себя понял

1. Какое открытие о себе оказалось самым неожиданным?

2. Что ты узнал о себе, чего не знал до рефлексии?

3. Какие убеждения о себе ты переосмыслил или изменил за последнее время?

Принятие

3 кита очищения

что я готов принять

1. Какую часть себя ты когда-то отвергал, но со временем смог принять?

2. Что изменилось в твоей жизни, когда ты принял то, с чем раньше боролся?

3. Какая часть тебя пока ещё ждёт принятия?

Люди как ресурс

Ресурс

кто меня поддерживает

1. Кто оказал на тебя особенно сильное влияние? Что именно этот человек сделал или сказал?

2. Кто сейчас — твой главный источник поддержки?

3. На кого ты можешь положиться в сложный момент? Почему именно на этих людей?

4. Кто верит в тебя, даже когда ты сам в себе сомневаешься?

Что такое граница для меня

Границы личности

ЧТО ЗНАЧИТ МЕЧТАТЬ

1. Где ты часто позволяешь людям переступать через свои границы?

2. Почему ты позволяешь это? Из страха, вежливости, привычки?

3. С кем тебе легче выстроить границы, а с кем сложнее? Почему?

Знакомство со страхом

Работа со страхами

мне нравится работа?

1. Какой страх живет в тебе так давно, что стал частью тебя?

2. Как часто этот страх себя проявляет? Когда он активизируется?

3. Где в теле ты чувствуешь свой страх?

4. Какой возможный сценарий будущего вызывает у тебя больше всего тревоги или беспокойства?

Карта моих отношений

Разобраться в отношениях

мои близкие и дальние

- 1. Сколько людей знают тебя настоящего? Кто они?**

- 2. С кем в твоей жизни ты чувствуешь безопасность быть собой?**

- 3. Кто для тебя пример гармоничных и здоровых отношений?**

- 4. Насколько ты доволен своими отношениями с друзьями сейчас? Оцени по шкале от 1 до 10.**

Признаки выгорания

Выгорание Ресурс

что чувствую и замечаю

- 1. Что происходит с твоим телом, когда ты истощён? Какие сигналы подаёт организм?**
- 2. Какая эмоция прячется за твоей хронической усталостью?**
- 3. В какие моменты ты чувствуешь злость, но называешь это усталостью или раздражением?**
- 4. Когда твои цели питают тебя энергией, а когда начинают истощать?**

Признание того, что было

Исцеление прошлого

моя правда о прошлом

1. Какое событие из твоего прошлого до сих пор откликается в тебе?

2. Какой урок ты извлёк из самого сложного периода своей жизни?

3. Чему важному ты научился за последнее время?

4. В чём ты стал сильнее за последнее время? Что это дало тебе?

Карта телесных ощущений

Тело и эмоции

что тело мне говорит

- 1. Где в теле ты чувствуешь радость? Опиши ощущение: тепло, легкость, расширение.**
- 2. Вспомни момент, когда тебя переполняла благодарность. Что ты чувствовал в теле в этот момент?**
- 3. Вспомни эмоцию, которая приносит тебе покой. Как она ощущается в теле?**
- 4. Где в твоём теле живёт самая глубокая эмоция, которую ты не можешь выразить словами?**

Происхождение убеждений

Деньги и самоценность

кто на меня влиял

1. Какие финансовые уроки ты усвоил от родителей? И хорошие, и не очень полезные – всё важно для понимания.

2. Какие убеждения о деньгах ты унаследовал от семьи и окружения? Как они сейчас влияют на твою жизнь?

3. Как твои родители относились к деньгам? Что из их подхода ты замечаешь в себе сейчас?

Текущие убеждения

Деньги и самоценность

мои правила про деньги

- 1. Какие убеждения о деньгах живут в тебе прямо сейчас?**
- 2. Какие убеждения о деньгах у тебя есть сейчас, и как они влияют на твоё финансовое положение?**
- 3. Как ты относишься к деньгам — видишь в них больше возможностей или ограничений?**
- 4. Как ты ведёшь себя с деньгами, когда испытываешь стресс? Что это может рассказать о твоих убеждениях?**

Текущее положение

Деньги и самоценность

мои деньги сегодня

1. Как бы ты описал своё текущее финансовое положение?

2. Куда конкретно ты сейчас инвестируешь свои деньги: в будущее (образование, активы, инвестиции) или в настоящее (комфорт, развлечения, статусные покупки)?

3. Какую часть своего дохода ты выделяешь на собственное развитие?

Ожидания vs реальность

Кризис 27 / 45

моя правда о прошлом

- 1. Кем ты представлял себя в этом возрасте, когда был молодым?**
- 2. Кто ты на самом деле сейчас? Совпадает ли это с ожиданиями?**
- 3. Что произошло по-другому, чем ты планировал?**
- 4. За что ты благодарен, что жизнь пошла не так, как ты планировал?**

Текущий кризис

Кризис 27 / 45

что меня не устраивает

1. Что в твоей жизни сейчас вызывает кризис или ощущение застоя?

2. Потерял ли ты смысл в том, что раньше питало тебя?

3. С какими переменами в жизни ты сейчас имеешь дело — в отношениях, работе, взглядах на себя или планах на будущее?

Моя ценность

AI-тревожность и будущее работы

что я умею делать

1. Какие профессиональные навыки делауют тебя незаменимым на текущей работе?

2. Что в твоей работе невозможно заменить машиной или AI?

3. Считаешь ли ты эмоциональный интеллект своим главным профессиональным активом? Почему?

4. Чем ты занимаешься сверх должностной инструкции, что ценят твои коллеги?

Осознание потребления

Инфо-ожирение

куда уходит мое время

1. Сколько времени в день ты проводишь в цифровых потоках (социальные сети, новости, мессенджеры)?

2. Какие три приложения первыми открываются утром?

3. Когда последний раз ты проводил день без уведомлений – полностью отключив их или включив режим «не беспокоить»?

4. Открываешь ли ты приложения с осознанной целью или просто «по привычке»?

Где я теряю силу

Выученная беспомощность 2.0

что забирает мою энергию

1. Что тебя парализует больше всего в моменты, когда нужно действовать?

2. Где заканчивается твой реальный круг влияния? Что находится вне твоего контроля?

3. Какие ситуации в жизни вызывают у тебя чувство бессилия или беспомощности?

4. Что происходит с твоим телом, когда ты чувствуешь бессилие? Какие сигналы подаёт организм?

Картография моего мира

Паразоциальная зависимость

мои реальные отношения

1. Сколько людей в твоей жизни знают тебя по-настоящему, без фильтров?

2. Сколько часов в неделю ты проводишь с живыми людьми? Это достаточно?

3. Кого из людей, с которыми ты знаком только виртуально, хотелось бы встретить в реальной жизни?

4. Какой контент помогает тебе почувствовать себя менее одиноко?

Трансформация пространства

на «удалёнке»

мой мир до и после

Гибридная жизнь — работа

1. Как изменилось твоё отношение к дому после перехода на гибридный режим?

2. Что появилось в твоей жизни благодаря удалённой работе?

3. Что ты потерял, когда офис стал твоей спальней?

4. Как изменилось твоё личное пространство и энергия после тотальной цифровизации?

Картография масок

Аутентичность vs Алгоритмы

мои разные лица

- 1. Какие разные версии себя ты создаёшь в разных контекстах — соцсетях, работе, семье, дружеских компаниях?**
- 2. Какие платформы ты используешь? Одинаковый ли ты везде?**
- 3. Сколько раз в день ты редактируешь, фильтруешь или скрываешь свой образ?**
- 4. Что бы изменилось в твоей жизни, если бы ты больше не старался подстраиваться под ожидания других?**

Моё потребление

Эко-вины и климат-тревога

мои покупки и привычки

1. Какие товары и услуги ты потребляешь ежедневно? Задумываешься ли об их источнике?

2. Какие потребительские привычки ты унаследовал от родителей?

3. Какие экологичные привычки у тебя уже есть? Что хотелось бы добавить или изменить в своём потреблении?

4. Сколько «экологической стоимости» имеет твой типичный день?

Симптомы и триггеры

Синдром самозванца в эпоху LinkedIn

когда накрывает сомнение

1. В какие моменты ты чувствуешь, что недостаточно компетентен для своей роли?

2. Что происходит с твоей самооценкой, когда ты читаешь «истории успеха» коллег в соцсетях?

3. Боишься ли ты, что однажды кто-то постучит по плечу и скажет: «Ты здесь случайно, уходи»?

Заземление

Воскресная тревога

что чувствует моё тело

1. Как бы ты описал своё состояние прямо сейчас тремя словами? (например: усталость, беспокойство, ожидание)

2. Когда отдых перестаёт быть отдыхом? Замечал ли ты тот момент, когда расслабление сменяется внутренним ожиданием понедельника?

3. Что ты чувствуешь по поводу того, как провёл эти выходные?

4. Если бы завтра не был понедельником, как бы ты провёл этот вечер?

Честная диагностика

Родительская вина за экранное время

что происходит на самом деле

1. Сколько часов в день твой ребенок проводит перед экраном, и сколько из них – для твоего отдыха?

2. Знаешь ли ты сюжет любимой игры или мультика своего ребенка?

3. Сколько времени в телефоне проводишь ты сам, когда ребенок находится в одной комнате с тобой?

Цифровой пульс

Криптовалютное FOMO

где я с криптоай

1. Как часто ты проверяешь портфель или графики? (Честно: раз в день, каждый час, при каждом уведомлении?)

2. Влияет ли состояние рынка на твое настроение? Если рынок «красный», как это отражается на твоем общении с близкими?

3. Спишь ли ты с телефоном, боясь пропустить движение цены ночью?

Часть II: Исследование

Погружение — исследование паттернов

ЛЮДИ РЯДОМ

Подумать о жизни

кто влияет на меня

1. Кто из людей оказал на тебя особенно сильное влияние? Что именно этот человек сделал или дал тебе?

2. С кем ты проводишь больше всего времени в последнее время?

3. Помогают ли тебе эти люди расти и развиваться, или скорее удерживают на привычном месте?

4. О чём ты никогда не говоришь с семьёй?

5. В чём ты чувствуешь свою уникальность по сравнению с семьёй?

Мечты и амбиции

Подумать о жизни

куда хочу прийти

1. Каким ты представляешь свой идеальный день отдыха? Где проводишь время, что делаешь, с кем?

2. О чём ты мечтаешь, когда представляешь финансовую свободу?

3. Чему ты хочешь научиться в первую очередь?

4. Где хочешь побывать и почему именно там?

5. Ради чего ты готов вставать в самые ранние часы?

6. Представь: ты изменил мир к лучшему. Что конкретно изменилось?

Ценности и убеждения

Подумать о жизни

что для меня важно

1. Какие ценности ты для себя сформулировал? Выпиши хотя бы три.

2. В чём ты видишь свою уникальность по сравнению с близкими людьми?

3. Закончи фразу: «Если бы люди знали, что я на самом деле..., они бы...»

4. Любишь ли ты себя?

5. Как ты относишься к себе? С теплотой или критично? Что влияет на это отношение?

Защита и самообман

Подумать о жизни

от чего я прячусь

1. От чего ты пытаешься защитить себя, когда обманываешь себя?

2. От чего тебе важно освободиться перед новыми свершениями?

3. С какими глубинными страхами ты встречаешься в своей жизни?

4. Что тебя больше всего пугает в близости с другими людьми?

Прошлое

Подумать о жизни

мой путь до сегодня

1. Кем ты был год назад? Кто ты сейчас? Как изменился?

2. Как бы ты оценил свой прошедший год по основным сферам жизни по шкале от 1 до 10? Какие важные события в каждой сфере повлияли на твою оценку?

3. Вспомни 3 привычки, которые помогли тебе в этом году. Как именно они работали?

4. Вспомни 2-3 случая, когда всё пошло не по плану. К чему хорошему это тебя в итоге привело?

5. Чего ты не смог достичь в этом году и почему? Что ты об этом думаешь сейчас?

6. Есть ли что-то, за что ты до сих пор злишься на себя или не можешь себя простить?

Удовлетворённость

Подумать о карьере или бизнесе

мне нравится работа?

1. Насколько по шкале от 1 до 10 тебя удовлетворяет твоя работа прямо сейчас?

2. Что ты чувствуешь к своей работе? Что в ней откликается тебе, а что – нет?

3. Насколько твои личные ценности совпадают с корпоративной культурой организации, где ты работаешь?

4. Случается ли, что ты критикуешь себя за отдых, даже когда много работаешь?

ЦЕЛИ И МЕЧТЫ

Подумать о карьере или бизнесе

мои мечты о работе

1. Какая она – работа твоей мечты?

2. Чем бы ты занимался, если бы вся работа оплачивалась одинаково?

3. Что бы ты делал, если бы деньги не были ограничением?

4. Представь: через 5 лет встречаешь старого друга. Что о своей работе ты расскажешь с гордостью?

5. Если бы ты знал, что точно добьёшься успеха, чем бы занялся прямо сейчас?

Преграды и ресурсы

Подумать о карьере или бизнесе

что тормозит и что помогает

1. Что именно в твоей текущей работе может мешать тебе двигаться к профессиональным целям?

2. Если тебе нужен наставник в работе, кто это мог бы быть и как ты можешь найти такого человека?

3. Если завтра ты решишь не работать, сколько времени сможешь прожить на свои сбережения?

4. Куда конкретно сейчас идут твои деньги: в будущее (инвестиции, обучение, развитие) или в настоящее (покупки, развлечения, комфорт)?

Выборы и действия

Подумать о карьере или бизнесе

мои следующие шаги

- 1. Куда бы ты хотел пойти работать, если бы решил что-то изменить в своей карьере?**
- 2. Если представить весы: на одной чаше – отказы на собеседованиях, на другой – работа там, где тебя не ценят. Что для тебя важнее избежать?**
- 3. На чём основана твоя уверенность в том, что твоя идея сработает? Какие данные, опыт или наблюдения поддерживают твой выбор?**
- 4. Если бы у тебя были все ресурсы (время, деньги, связи), чем бы ты хотел заниматься и как бы проводил своё время?**

ФИЗИОЛОГИЯ

Задуматься о здоровье

что ем и как двигаюсь

1. Как ты понимаешь, что нужно твоему телу, а что — нет?

2. Сколько воды ты выпиваешь в день? Замечаешь ли связь между количеством выпитой воды и тем, как ты себя чувствуешь?

3. Какие виды физической активности приносят тебе радость?

4. Как ты относишься к своему физическому здоровью? Что для тебя значит быть здоровым?

Сигналы тела

Задуматься о здоровье

что чувствует моё тело

1. Что происходит с твоим телом, когда ты истощён? Какие первые сигналы подаёт организм?

2. Где в твоём теле чаще всего накапливается напряжение? Что твоё тело пытается тебе сказать?

3. Когда ты последний раз прислушивался к своему телу и следовал его сигналам вместо того, чтобы «пересиливать»?

Энергия и ресурсы

Изучить себя

откуда беру силы

1. Как бы ты описал своё энергетическое состояние прямо сейчас тремя словами?

**2. Когда в последний раз ты чувствовал полную жизненную силу и энергию?
Что происходило в твоей жизни в тот момент?**

3. Какие 3 действия или ситуации возвращают тебе энергию быстрее всего?

Ценности через гордость

Изучить себя

чем я горжусь

1. Чем ты гордишься больше всего? Почему это важно именно для тебя?

2. Какие свои качества или особенности ты знаешь лучше всех, но редко о них говоришь?

Желания и страхи

Изучить себя

чего хочу и боюсь

1. Чего ты хочешь прямо сейчас больше всего?

2. Какой страх живёт в самой глубине твоей души? Что он пытается защитить?

Телесность эмоций

Улучшить эмоциональное состояние

что тело мне говорит

1. Где в теле ты чувствуешь радость? Опиши ощущение: тепло, легкость, расширение?

2. Вспомни момент, когда тебя переполняла благодарность. Что ты чувствовал в теле?

3. Какие эмоции приносят тебе ощущение покоя и гармонии? Как они проявляются в твоём теле?

4. Где в твоем теле живет эмоция, которую ты не можешь выразить словами?

Осознание чувств

Улучшить эмоциональное состояние

что я сейчас чувствую

1. Насколько хорошо ты замечаешь свои чувства, когда они появляются? Оцени от 1 до 10.

2. Ты позволяешь себе просто чувствовать то, что есть, или часто думаешь «я не должен это чувствовать»?

3. Какие эмоции ты позволяешь себе чувствовать только наедине с собой?

4. Когда кто-то спрашивает «что ты чувствуешь?», твой первый импульс – ответить честно или сказать то, что ожидают?

Защиты и маски

Улучшить эмоциональное состояние

мои маски и щиты

1. Используешь ли ты юмор или сарказм, чтобы выразить чувства или чтобы их спрятать?

2. Есть ли «безопасные» эмоции, которые ты показываешь вместо настоящих чувств?

Эмоции как информация

Улучшить эмоциональное состояние

что чувства мне шепчут

1. О чём тебе говорят чувства, которые ты регулярно испытываешь?

2. Если бы твоя тревога была мудрым учителем, чему бы она тебя учила?

3. Какую эмоцию ты часто расцениваешь как «плохую», но она на самом деле пытается тебе помочь?

Проверка целей

Перебрать цели

что из целей живое

- 1. Выбери одну цель, которая для тебя важна. На чём основана твоя уверенность, что именно этот путь приведёт тебя к результату?**

- 2. На каких конкретных данных или опыте ты основываешь веру в эту цель? Что даёт тебе уверенность, что она реально достижима?**

- 3. Может ли быть более эффективный путь к этой же цели? Что поможет тебе это выяснить?**

- 4. Вдохновляют ли тебя твои цели или скорее вызывают тревогу?**

Профессиональные цели

Перебрать цели

что хочу от работы

1. Какая твоя работа мечты? Представь её детально: где происходит, что включает, с какими людьми взаимодействуешь.

2. Что в твоей текущей работе уже помогает тебе двигаться к профессиональным целям, и что ты можешь сделать ещё?

3. Что именно в твоей текущей работе мешает тебе достичь твоих профессиональных целей?

4. Насколько твоя нынешняя работа помогает тебе двигаться к профессиональным целям?

Приоритизация

Перебрать цели

что важнее всего сейчас

1. Если бы ты мог реализовать только 3 цели из всех своих – какие бы это были?

2. Как ты поймёшь, что движешься к своим целям в правильном направлении?

Проверка реальности

Мечтатели

что реально осуществимо

1. Знаешь ли ты кого-то, кто уже живёт похожей жизнью или работает в интересной тебе сфере? Что помогло им достичь этого?

2. Может быть, твоя мечта основана на ограниченной информации? Что помогло бы тебе глубже понять её реальность?

3. Если бы у тебя были все возможности и ресурсы, что бы ты сделал в первую очередь?

ДОМ МЕЧТЫ

Мечтатели

как выглядит моя мечта

1. Если представить, что все проблемы решены и в жизни полный порядок – где бы ты жил и как выглядел бы твой дом мечты?

2. Представь свой дом мечты. Что в нём особенного? Опиши 3-5 деталей, которые делают его именно твоим.

3. Какой небольшой и безопасный шаг ты можешь сделать сегодня, чтобы приблизиться к дому своей мечты?

Работа мечты

Мечтатели

где работать с радостью

1. Какой ты видишь свою работу мечты? Попробуй описать её как можно конкретнее.

2. Что могло бы измениться в твоей жизни, чтобы ты смог заняться работой своей мечты?

3. Кто может помочь тебе приблизиться к работе мечты? Какие контакты, знания или ресурсы тебе нужны?

ДЕНЬГИ И ИНВЕСТИЦИИ

Мечтатели

куда уходят мои деньги

- 1. Куда конкретно сейчас направляются твои деньги: в будущее (инвестиции, обучение, активы) или в настоящее (комфорт, развлечения, покупки)?**

- 2. Какой процент твоего дохода ты инвестируешь в реализацию своей мечты?**

- 3. Если бы ты мог выделить 10% от своего дохода на воплощение мечты, на что бы ты их потратил?**

Свобода и изменения

Рефлексия

ЧТО ВО МНЕ ИЗМЕНИЛОСЬ

1. Какая свобода приходит с новым пониманием себя?

2. Что ты теперь позволяешь себе делать, чего раньше не позволял?

3. От чего ты готов отказаться? Что в твоей жизни больше не служит тебе?

Действие

Рефлексия

что делаю дальше

1. Какое одно действие ты готов предпринять сегодня, опираясь на своё новое понимание?

2. С кем ты можешь поделиться своими новыми открытиями о себе? Кто готов поддержать тебя в этом?

Отпускание

З кита очищения

что готов отпустить

1. От чего ты смог отпустить в этом году – убеждений, привычек или отношений?

2. Что происходит с тобой, когда ты что-то отпускаешь? Как это меняет твоё внутреннее состояние?

3. Что ты держишь сейчас, зная, что пора отпустить?

Внутренние ресурсы

Ресурс

что даёт мне силы

1. Чем ты гордишься больше всего? Почему это важно для тебя?

2. Какая твоя главная сила? Как ты её используешь?

3. Какой опыт из прошлого помогает тебе сейчас? Чему он тебя научил?

4. Какие 3 качества в тебе считаешь своим преимуществом?

Материальные ресурсы

Ресурс

что у меня есть

1. Какие материальные ресурсы у тебя есть? (деньги, имущество, образование, связи)

2. Как ты сейчас используешь свои ресурсы — время, энергию, финансы?
Что работает хорошо, а что хочется изменить?

3. Какие ресурсы (время, деньги, энергия) у тебя в избытке, а каких не хватает для того, что действительно важно?

Время и энергия

Ресурс

куда уходят мои силы

1. На что у тебя уходит больше всего времени? Принесет ли это пользу тебе?

2. Какие занятия дают тебе энергию? Как часто ты к ним обращаешься?

3. От какой активности ты теряешь энергию? Можешь ли ты это изменить?

Личные границы

Границы личности

мои «да» и «нет»

1. Какое из твоих желаний больше не служит тебе?

2. От какой цели пора отказаться — она уже не служит тебе?

3. Какой ритуал или привычку ты бы хотел ввести или изменить? Зачем?

4. Испытываешь ли ты чувство вины, когда нарушаешь собственные правила?

ГРАНИЦЫ В ОТНОШЕНИЯХ

Границы личности

где я открываюсь людям

1. С кем из близких тебе людей ты можешь позволить себе быть уязвимым, а с кем чувствуешь потребность казаться сильным?

2. Кому ты позволяешь видеть твою слабость и уязвимость?

3. Перед кем ты надеваешь маску и почему?

4. Какие люди требуют от тебя быть всегда «на высоте»? Хочешь ли ты это менять?

Границы в работе

Границы личности

где работа и где я

1. Насколько рабочие обязанности совпадают с твоими интересами и ценностями?

2. Если поставить на чашу весов отказы на собеседованиях и работу там, где тебя не ценят — что для тебя перевесит?

3. Что делает именно тебя подходящим человеком для решения этой задачи? Кто ещё мог бы с ней справиться?

4. Когда ты последний раз сказал «нет» дополнительной работе? Что помешало раньше?

Границы с технологией и временем

Границы личности

где уходит мое время

1. Когда последний раз ты проводил день без телефона и интернета?

2. Установил ли ты границы для интернета в своей жизни? Какие?

**3. Что из того, чем ты занимался сегодня, приблизило тебя к твоим главным целям?
А что, возможно, было не так важно?**

Граница между работой и личной жизнью Границы личности

1. Есть ли у тебя чёткое время, когда работа заканчивается?

2. Если завтра всё в жизни потеряет значение, о чём ты больше всего сожалел бы?

Физические и телесные границы

Границы личности

что говорит моё тело

1. Какие физические границы ты четко соблюдаешь? А какие часто нарушаешь?

2. Полюбил ли ты себя настолько, чтобы отказаться от того, что тебя разрушает?

Встреча со страхом

Работа со страхами

что чувствую когда страшно

1. Вспомни момент, когда ты встретил свой страх лицом к лицу. Что ты почувствовал?

2. Что происходит с твоим страхом, когда ты дышишь через него? Становится ли легче?

3. Что тёплого и поддерживающего ты мог бы сказать своему страху?

Глубокий анализ страха

Работа со страхами

что скрывается за страхом

1. Если бы твой страх мог говорить, что бы он сказал о том, что защищает?

2. Если бы твоя тревога была мудрым учителем, чему бы она тебя учила?

3. Какая часть тебя уже не боится того, что пугало раньше?

Специфичные страхи

Работа со страхами

мои главные страхи

1. Какие финансовые страхи не дают тебе спать спокойно?

2. Чего ты хочешь, но боишься захотеть по-настоящему?

3. Как думаешь, могут ли другие люди чувствовать неловкость или страх в общении с тобой? Если да, то с чем это может быть связано?

Страх и мотивация

Работа со страхами

что страх делает со мной

1. Твой страх мотивирует тебя двигаться вперёд или парализует тебя?

2. Когда ты избегаешь определённых ситуаций – что именно тебя в них пугает: реальная опасность или возможность узнать что-то новое о себе?

3. Что ты избегаешь так тонко, что даже сам этого не замечаешь?

Страх в отношениях

Работа со страхами

близость пугает меня

- 1. Ты даришь людям время и внимание из щедрости или из страха быть отвергнутым?**
- 2. Что тебя больше пугает — показать свою уязвимость или риск того, что её могут использовать против тебя?**
- 3. Что тебя больше пугает — оставаться одному или встретиться с собой наедине?**
- 4. Если бы ты не боялся одиночества, какие отношения ты бы закончил?**

Экзистенциальные страхи

Работа со страхами

чего боюсь по-настоящему

1. Чего ты боишься больше – интенсивности своих эмоций или их полного отсутствия?

2. Кем ты станешь, когда перестанешь бояться?

3. Кем ты становишься, когда выбираешь любовь вместо страха?

Бессознательные страхи

Работа со страхами

чего боюсь втайне

1. Какую правду о себе ты уже чувствуешь, но пока не готов с ней встретиться?

2. Если бы твои близкие отношения могли говорить, о каких твоих скрытых переживаниях они бы рассказали?

Успехи и ресурсы в отношениях

Разобраться в отношениях

мои победы в любви

1. Каким успехом в отношениях ты можешь гордиться?

2. Вспомни отношения, где ты чувствовал себя по-настоящему увиденным. Что в них было особенного?

3. Вспомни человека, который принимает тебя полностью. Что ты чувствуешь рядом с ним?

4. Вспомни отношения, которые помогли тебе стать лучше. Что в них было целительного?

5. Чем ты помог другому человеку? Что это дало тебе?

Паттерны и циклы

Разобраться в отношениях

мои повторяющиеся ошибки

1. Какие паттерны или поведение разрушали твои прошлые отношения?

2. Какие модели поведения повторяются в твоих отношениях?

3. Ты притягиваешь людей, которые нуждаются в помощи, или сам выбираешь тех, кого можешь помогать?

4. Ты чаще прощаешь людям или притворяешься, что простил, чтобы избежать конфронтации?

Я в отношениях

Разобраться в отношениях

кто я рядом с другими

1. Есть ли части твоей личности, которые ты предпочитаешь не показывать в отношениях?

2. С кем из близких тебе людей ты можешь быть уязвимым и настоящим, а рядом с кем чувствуешь потребность казаться сильнее?

3. Где в теле ты чувствуешь, когда отношения не правильные для тебя?

4. Ты выбираешь близость с людьми или близость к образу, который они о тебе создали?

5. Какую часть себя ты скрываешь или не показываешь в отношениях с людьми?

Любовь и выражение

Разобраться в отношениях

мой способ любить

1. Как ты проявляешь любовь к близким? А как хочешь её получать?

2. Как ты выражаешь свою любовь людям, которых ты любишь?

3. Ты даришь людям время и внимание из щедрости или из страха быть отвергнутым?

Влияние происхождения

Разобраться в отношениях

что мне дали родители

1. Как твои отношения с родителями влияют на твои романтические связи?

2. Какие черты отношений из твоего детства ты хотел бы сохранить в своей взрослой жизни? А что хочешь изменить?

3. Как часто и качественно ты общаешься с близкими родственниками? Это тебя обогащает?

Уязвимость и близость

Разобраться в отношениях

открыться или защищаться

1. Что мешает тебе быть открытым с близкими людьми?

2. Ты ищешь в отношениях понимание или подтверждение того, что ты уже думаешь о себе?

3. Если бы ты не боялся одиночества, какие отношения ты бы закончил?

Трансформация

Разобраться в отношениях

кто я теперь

1. Кем ты становишься, когда выбираешь любовь вместо страха?

2. Если бы твои близкие отношения могли говорить, что бы они рассказали о том, что тебе важно скрывать или защищать?

Триггеры и паттерны

Выгорание Ресурс

что меня истощает

1. Что в твоей жизни забирает больше всего энергии?

2. Когда ты последний раз чувствовал настоящий отдых — полный, без вины и срочности?

3. Какие обязанности ты берешь на себя из чувства долга, хотя они тебя не вдохновляют?

Восстановление — быстрые способы

Выгорание Ресурс

скорая помощь себе

1. Что помогает тебе быстро восстановиться после стресса и пополнить энергию?

2. Какие активности помогают тебе лучше всего восстановить энергию? (музыка, общение, движение, природа, творчество)

3. Что помогает тебе быстро расслабиться и восстановить внутренний баланс?

Восстановление — глубокие способы

Выгорание Ресурс

что даёт мне силы

1. Какой вид отдыха восстанавливает тебя наиболее полно — физический, эмоциональный, творческий или социальный?

2. Как выглядит твой идеальный выходной? Что наполняет тебя энергией и даёт настоящий отдых?

3. Какие люди помогают тебе восстанавливать энергию? Как ты понимаешь, что рядом с ними становишься более живым и наполненным?

Самоподдержка

Выгорание Ресурс

как я себя обнимаю

1. Как ты поддерживаешь себя в моменты усталости или упадка сил?

2. Что ты говоришь себе, когда чувствуешь выгорание? Поддерживаешь или критикуешь?

3. Какой ритуал восстановления ты хотел бы ввести в свою жизнь?

Баланс и границы

Выгорание Ресурс

что забираю и отдаю

1. От чего ты готов отказаться, чтобы освободить место для восстановления?

2. Какую границу ты должен выстроить, чтобы не доходить до выгорания?

3. Как бы изменилась твоя жизнь, если бы ты мог отдыхать столько же, сколько работаешь?

Благодарность

Исцеление прошлого

что мне дало прошлое

1. Вспомни момент, когда тебя переполняла благодарность. Что ты чувствовал в теле?

2. За что ты можешь быть благодарен своему прошлому опыту?

3. Чем ты помог другому человеку, и что это дало тебе?

Люди, которые помогали исцелять

Исцеление прошлого

кто был рядом

1. Вспомни отношения, которые помогли тебе стать лучше. Что в них было целительного?

2. Вспомни отношения, где ты чувствовал себя по-настоящему увиденным и принятым. Что делало эти отношения особенными для твоего исцеления?

3. Вспомни человека, который принимает тебя полностью. Что ты чувствуешь рядом с ним?

4. С кем ты можешь молчать и чувствовать себя понятым?

5. С кем в твоей жизни ты чувствуешь безопасность быть собой?

Прощение

Исцеление прошлого

как отпустить боль

1. Кого ты ещё не простил — других или себя?

2. Ты чаще прощаешь людям или притворяешься, что простил, чтобы избежать конfrontации?

3. Если бы твоя грусть могла говорить, что бы она сказала о твоей жизни?

4. Что из твоего прошлого ты готов отпустить, чтобы освободить место для того, что действительно важно для тебя сейчас?

ЭМОЦИИ ПРОШЛОГО

Исцеление прошлого

что тело помнит

1. Вспомни эмоцию из прошлого, которая приносила тебе покой. Как она ощущалась в твоём теле?

2. Какая эмоция из прошлого всё ещё живёт в твоём теле, даже если ты не можешь найти для неё слова?

3. Какой цвет, звук или образ связан с твоим прошлым ранением?

Видение себя

Исцеление прошлого

какой я на самом деле

1. Чем ты гордишься больше всего? Что делает это достижение особенно ценным для тебя?

2. Какими своими достижениями ты гордишься? Большими или маленькими – всё важно.

3. Кто тебя вдохновляет больше всего и почему?

Выход из прошлого

Исцеление прошлого

как отпустить и идти

1. Что ты чувствуешь прямо сейчас? Чего тебе больше всего хочется в этот момент?

2. Чему в своей жизни ты хочешь дать больше места в этом году?

3. Куда ты можешь направить свою энергию, чтобы она принесла тебе и окружающим наибольшую пользу?

4. Если завтра всё потеряет значение, какое было бы твоё самое большое сожаление?

Сигналы тела

Тело и эмоции

что чувствует моё тело

1. Какие эмоции ты чаще всего замечаешь у себя в течение дня?

2. Есть ли эмоция, которая живет в твоем теле постоянно, как фоновый шум?

3. Что происходит с твоим телом, когда эмоции становятся очень сильными? Какие сигналы тебе подаёт организм?

4. Что происходит с твоим телом, когда ты чувствуешь усталость или эмоциональное истощение? Какие сигналы подаёт тебе организм?

ЭМОЦИИ И МАСКИ

Тело и эмоции

мои настоящие чувства

- 1. Какие эмоции ты чувствуешь наедине с собой, но не показываешь другим?**
- 2. Ты используешь юмор или сарказм, чтобы выразить чувства или чтобы их спрятать?**
- 3. Когда кто-то спрашивает «что ты чувствуешь?», твой первый импульс – ответить честно или сказать то, что ожидают?**
- 4. Какую часть себя ты прячешь в теле, физически напрягая мышцы или замораживая?**

Отношение к чувствам

Тело и эмоции

что я сейчас чувствую

1. Ты позволяешь себе просто чувствовать то, что есть, или часто думаешь «я должен это чувствовать»?

2. Что нежного и доброго ты можешь сказать своим эмоциям вместо критики?

3. Какое настроение ты хотел бы создавать у себя по утрам? Как это может ощущаться в теле?

Глубокие слои

Тело и эмоции

что тело мне говорит

1. Если бы твоя тревога была мудрым учителем, чему бы она тебя учила?

2. О чём тебе говорят чувства, которые ты регулярно испытываешь?

3. Что нежного и доброго ты можешь почувствовать к себе прямо сейчас?

Отношение к деньгам и самоценность Деньги и самоценность

мои деньги и я

1. Что влияет на твоё ощущение собственной достойности финансового благополучия?

2. Есть ли в тебе убеждение «я недостаточно хорош для денег»? Откуда оно?

3. Что бы ты делал в жизни, если бы деньги перестали быть ограничением?

Финансовые страхи

Деньги и самоценность

чего боюсь с деньгами

1. Какие финансовые страхи не дают тебе спать спокойно?

2. Чего ты боишься больше – финансовой неудачи или успеха, который изменит всё?

3. Если бы деньги исчезли – что ты потеряешь помимо самих денег?

Мечты и мотивация

Деньги и самоценность

о чём мечтаю купить

1. О чём ты мечтаешь, когда представляешь финансовую свободу?

2. Что бы ты делал(-а), если бы денег у тебя было достаточно для любых планов?

3. Если бы у тебя были все необходимые ресурсы (время, деньги, возможности) — чем бы ты хотел заниматься?

Цели и стратегия

Деньги и самоценность

куда хочу прийти

- 1. Какую конкретную финансовую цель ты хочешь достичь через год?**
- 2. Какие финансовые цели ты хотел бы достичь через 5 лет?**
- 3. Кто может помочь тебе в финансовом развитии? Наставник, книга, курс?**
- 4. Какой первый конкретный шаг ты можешь сделать уже на этой неделе, чтобы приблизиться к своим финансовым целям?**

Мудрость из ошибок

Кризис 27 / 45

чему меня научила жизнь

1. Какая мудрость есть в твоих ошибках?

2. Какие 3 главных жизненных урока ты бы передал тем, кто идёт следом за тобой?

3. Если бы у тебя была возможность что-то изменить в своём прошлом, что бы это было?

4. Чему ты благодарен своему молодому «я» за то, что оно сделало?

Переоценка ценностей

Кризис 27 / 45

что стало важнее всего

1. Какие ценности тебе казались важными раньше, но потеряли значение?

2. Какие ценности стали для тебя важнее, чем были раньше?

3. Если бы ты мог прожить следующие 10 лет по-другому – что бы изменил в своих приоритетах и почему?

Возможность изменения

Кризис 27 / 45

ЧТО В МОИХ СИЛАХ

- 1. Есть ли аспекты твоей жизни, которые ты хочешь кардинально изменить?**
- 2. Что мешает тебе изменить то, что хочется изменить?**
- 3. Чем ты был бы готов пожертвовать, чтобы обновить свою жизнь?**
- 4. Если бы ты знал, что всё получится – какие перемены ты бы осмелился сделать в своей жизни?**

Профессиональная идентичность

работы

кем работаю и горжусь

AI-тревожность и будущее

1. Кто ты профессионально помимо технических навыков? Что определяет тебя как специалиста?

2. Чем ты отличаешься от других людей на твоей позиции?

3. Какие твои навыки или качества могли бы стать особенно цennыми в мире, где технологии меняют профессиональную среду?

Признаки тревоги

AI-тревожность и будущее работы

мне нравится работа?

1. Что тебя больше беспокоит: возможность потерять работу или стать профессионально неактуальным?

2. Как часто ты испытываешь профессиональное беспокойство по поводу AI и технологий?

3. Какие ситуации в работе усиливают твой страх несоответствия?

4. Какими способами ты обычно справляешься со страхом профессиональной некомпетентности?

Переобучение и развитие

AI-тревожность и будущее работы

как я учусь новому

- 1. Сколько времени в неделю ты тратишь на переобучение и развитие?**
- 2. Какие новые навыки или качества ты хочешь развить в ближайший год, чтобы чувствовать себя увереннее в меняющемся мире?**
- 3. Есть ли у тебя план профессионального развития на случай, если твоя текущая роль автоматизируется?**
- 4. Какой человек, наставник или сообщество может помочь тебе развиваться в работе с новыми технологиями?**

РЫНОК ТРУДА И ВОЗМОЖНОСТИ

AI-тревожность и будущее работы

новые возможности для меня

1. Какие новые профессиональные ниши открываются благодаря AI и автоматизации?

2. Как ты можешь использовать AI как союзника, чтобы развить своё мастерство в профессии?

3. Кто из твоих коллег или людей в профессии уже успешно адаптировался к новым технологиям? Чему ты можешь у них научиться?

Чувства и сигналы

Инфо-ожирение

как я себя чувствую

1. Что происходит с твоим телом, когда экран переполняют уведомления? Какие сигналы подаёт организм?

2. Какие эмоции возникают после часа в информационном потоке: спокойствие, растерянность, перегруз?

3. Когда ты чувствуешь потребность «проверить что-то» в телефоне или компьютере – что на самом деле тебе нужно в этот момент?

Страхи и мотивы

Инфо-ожирение

чего боюсь и хочу

1. Чего ты боишься пропустить в информационном потоке?

**2. Если бы ты перестал проверять новости неделю — что бы ты потерял?
Что бы приобрел?**

3. Как цифровое потребление помогает тебе избежать чего-то (скучи, одиночества, размышлений)?

Граница и сатурация

Инфо-ожирение

когда хватит информации

1. Где проходит для тебя граница между полезной информированностью и информационной перегрузкой?

2. Сколько информации в день твоему мозгу действительно нужно? Как ты понимаешь, что уже достаточно?

3. Какой контент действительно полезен тебе, а какой ты потребляешь на автопилоте?

От потребления к созданию

Инфо-ожирение

как стать творцом

- 1. Что случится, если ты перестанешь только потреблять, а начнешь создавать?**
- 2. Какой контент или идею ты бы хотел создавать вместо бесконечного потребления?**
- 3. Как часто ты пишешь, рисуешь, создаёшь что-то своё против времени, которое тратишь на потребление?**

Идентичность без цифры

Инфо-ожирение

мое настоящее лицо

1. Каким ты видишь себя без цифрового следа, оценок и лайков?

2. Какие части твоей личности ты показываешь онлайн, а какие скрываешь?

3. Если бы завтра все твои цифровые аккаунты исчезли – что бы изменилось в том, кто ты есть?

Независимость

Инфо-ожирение

кто я без интернета

1. Можешь ли ты провести день без смартфона? Что ты чувствуешь в этом случае?

2. Когда ты последний раз размышлял о чём-то глубоко, полагаясь только на свои мысли?

3. Какое решение ты принял в последний месяц, опираясь только на собственный опыт, без консультации «интернета»?

Информационная ловушка

Выученная беспомощность 2.0

когда я перестаю пытаться

1. Какие источники новостей и информации формируют твою картину мира?

2. Сколько времени в день ты тратишь на потребление информации, которая тебя парализует?

3. Чьи взгляды и убеждения ты принимаешь как свои собственные, не проверяя их на соответствие твоему опыту?

Страхи и выбор

Выученная беспомощность 2.0

что меня останавливает

1. Чего ты боишься больше: неудачи или бездействия?

2. Какой внутренний голос говорит тебе, что ты не можешь что-то сделать? Откуда, как ты думаешь, появились эти убеждения?

3. От какой надежды ты уже отказался? Хочешь ли ты её вернуть?

Иллюзия контроля

Выученная беспомощность 2.0

что хочу держать в руках

1. Что будет, если ты перестанешь пытаться контролировать то, что находится вне твоего контроля?

2. В каких областях жизни ты чувствуешь, что усердно стараешься что-то изменить, но результат остаётся прежним?

3. Если бы ты сосредоточился только на том, что действительно в твоей власти — как бы это изменило твоё отношение к жизни?

Части личности и сопротивление

Выученная беспомощность 2.0

кто внутри меня боится

1. Какая часть тебя боится действовать? Что она защищает?

2. Что ты получаешь, оставаясь в беспомощности? Какая выгода в бездействии?

3. Если бы одна часть тебя боялась, а другая была готова действовать – что бы сказала готовая часть?

Компетентность и история успеха

Выученная беспомощность 2.0

что у меня получается

1. Когда последний раз ты почувствовал себя компетентным и способным что-то изменить?

2. Какие маленькие действия или привычки уже помогли тебе добиться результата?

3. В какой сфере жизни ты чувствуешь себя наиболее влиятельным и способным?

От беспомощности к агентности

Выученная беспомощность 2.0

куда меня ведет успех

1. Кто ты, когда ты не парализован беспомощностью?

2. Какие решения ты можешь принять сегодня, чтобы почувствовать больше контроля над своей жизнью?

3. Если бы ты взял полную ответственность за те части жизни, которые в твоих руках – как это могло бы изменить твои решения и действия?

Источники близости

Паразоциальная зависимость

кто меня поддерживает

- 1. От кого из реальных людей ты чувствуешь максимальную эмоциональную поддержку?**

- 2. От какого блогера, персонажа или AI ты чувствуешь поддержку? Почему именно они?**

- 3. Какие потребности в близости и понимании удовлетворяет для тебя общение с виртуальными собеседниками?**

- 4. Какую настоящую потребность закрывает для тебя виртуальный контент?**

Побег и избегание

Паразоциальная зависимость

что я избегаю в жизни

1. От чего ты убегаешь, когда проваливаешься в бесконечный скролл?

2. Чем заменяет для тебя виртуальность живое человеческое прикосновение и близость?

3. Какие реальные люди или ситуации ты избегаешь через экран?

4. Если бы ты на неделю отключил все виртуальные отношения – что бы тебе не хватало?

Парадокс близости

Паразоциальная зависимость

когда экран ближе людей

1. Почему виртуальные отношения кажутся тебе проще, чем реальные?

2. Какие преимущества имеют виртуальные отношения для тебя?

3. Какие риски и сложности есть в виртуальной близости?

Подлинное «я»

Паразоциальная зависимость

мое настоящее лицо

- 1. Когда последний раз ты чувствовал настоящую близость — без экрана, без фильтров?**

- 2. Кто ты, когда никто не видит твоих постов, лайков и онлайн-статусов?**

- 3. Какие грани себя ты показываешь онлайн, но скрываешь в живом общении?**

- 4. Если бы завтра все твои виртуальные отношения исчезли — изменилось бы что-то в том, кто ты есть?**

Восстановление подлинности

Паразоциальная зависимость

возвращаюсь к себе настоящему

1. Что нужно изменить в твоей жизни, чтобы иметь более подлинные отношения?

2. Какую реальную потребность ты можешь начать закрывать через живые отношения?

3. Кому из близких тебе людей ты бы хотел рассказать то, что обычно делишься только с виртуальными собеседниками?

4. Какой один шаг ты можешь сделать сегодня, чтобы восстановить настоящую близость с кем-то важным для тебя?

Усталость и триггеры

Гибридная жизнь — работа на «удалёнке»

что крадёт мои силы

1. Сколько виртуальных встреч в неделю начинают истощать твои внутренние ресурсы?

2. Что происходит с твоим телом в моменты усталости? Какие сигналы оно тебе подаёт?

3. Какие цифровые привычки стали для тебя невидимыми оковами?

4. Как твоё тело и разум сигнализируют о том, что ты переутомился?

Жертвы и приоритеты

Гибридная жизнь — работа на «удалёнке»

от чего я отказываюсь

1. От чего ты отказываешься, проводя всё больше времени в цифровом мире?

2. Какие важные вещи в жизни ты отодвигаешь из-за работы?

3. Сколько энергии ты тратишь на поддержание профессиональной маски в разных ситуациях?

Границы

Гибридная жизнь — работа на «удалёнке»

когда хватит информации

1. Где проходят твои границы между работой и личной жизнью сейчас?

2. Что произойдёт, если ты отключишь уведомления после 18:00?

3. Какой ритуал или обряд обозначает переход от работы к личной жизни?

4. Как твои близкие люди относятся к тому, что ты всегда онлайн?

Разделение ролей

Гибридная жизнь — работа на «удалёнке»

что моё, а что работа

1. Где заканчивается твоя профессиональная роль и начинается личность?

2. Как ты переходишь от «работника» к «человеку» дома?

3. Какие части себя ты не показываешь на работе?

Идентичность и цифровой след

на «удалёнке»

мой образ онлайн и офлайн

Гибридная жизнь — работа

1. Кто ты, когда отключаешь все уведомления и убираешь телефон подальше?

2. Какую версию себя ты создаёшь в онлайн-мире, и что остаётся за кадром?

3. Если бы завтра ты потерял интернет на неделю — кем бы ты себя обнаружил?

Возможности гибридности Гибридная жизнь — работа на «удалёнке»

мои плюсы сегодня

1. Какие преимущества гибридной жизни ты уже ценишь?

2. Как ты можешь лучше использовать возможности гибридного режима для своего развития?

3. Какая свобода появилась благодаря удалённой работе?

Контент и искренность

Аутентичность vs Алгоритмы

мои посты и я

1. Какой контент ты создаёшь от скуки, давления или желания нравиться?

2. Какой контент ты создаёшь искренне, от сердца?

3. Чем твоя личность в интернете отличается от того, кто ты в обычной жизни?

Риски аутентичности

Аутентичность vs Алгоритмы

чего боюсь в себе

- 1. Какие части твоей личности становятся невидимыми в цифровом пространстве?**
- 2. Какую часть себя ты скрываешь, опасаясь осуждения?**
- 3. Что для тебя рискованного в том, чтобы показывать свои настоящие эмоции онлайн?**
- 4. Какие люди или ситуации заставляют тебя носить маску?**

Граница между презентацией и цензурой

Алгоритмы

Аутентичность vs

когда хватит информации

1. Где граница между здоровой самопрезентацией и самоцензурой для тебя?

2. Что из твоей жизни ты предпочитаешь держать только для себя? Что влияет на это решение?

3. Есть ли у тебя люди или сообщества, с которыми ты можешь быть полностью собой?

Выбор между принятием и аутентичностью

Аутентичность
vs Алгоритмы

быть собой или нравиться

1. Когда тебе приходится выбирать между аутентичностью и принятием — как ты выбираешь?

2. Какой контент бы ты создавал, если бы не было лайков и оценок?

3. Если бы ты был совершенно анонимен онлайн — кем бы ты была/был?

Подлинность в эпоху алгоритмов

Аутентичность vs Алгоритмы

моё настоящее лицо

1. Где твоя подлинность сейчас — онлайн или офлайн?

2. Какие части тебя чувствуют себя «настоящими» и не требуют фильтра?

3. Если бы твоя онлайн-версия и реальная версия встретились — что бы они сказали друг другу?

Восстановление аутентичности

Аутентичность vs Алгоритмы

как найти себя настоящего

1. Какую грань себя ты готов показать более открыто?

2. С кем бы ты хотел поделиться своей подлинной версией? Кто эти люди?

3. Какой один «настоящий» контент ты бы создал, если бы не боялся?

Вина и ответственность

Эко-вина и климат-тревога

мне нравится работа?

1. Сколько энергии ты тратишь на экологическую вину вместо действия?

2. Что тебя пугает больше: собственный дискомфорт от изменений в образе жизни или последствия климатического кризиса?

3. Где заканчивается твоя личная ответственность и начинается системная?

4. Как часто ты ловишь себя на парализующей вине вместо действия?

ЭМОЦИИ И ОТРИЦАНИЕ

Эко-вины и климат-тревога

что скрываю от себя

1. Какую боль о природе, о её страдании ты прячешь внутри себя?

2. Когда ты последний раз позволил себе почувствовать экологическую тревогу без осуждения?

3. Что ты рационализируешь или отрицаешь, когда дело касается экологии?

Личный выбор

Эко-вины и климат-тревога

что в моих руках

1. Какой один личный выбор ты можешь сделать, который имеет реальное значение?

2. Какие малые действия ты уже делаешь? Это ценно?

3. Если бы ты знал, что твои действия точно помогут планете – что бы ты изменил в своей жизни?

Идентичность и система

Эко-вины и климат-тревога

моё место в мире

1. Кто ты помимо своих потребительских привычек?

2. Как система (корпорации, государство, экономика) влияет на твой выбор?

3. Можешь ли ты быть экологичным внутри неэкологичной системы? Как?

ОТ ВИНЫ К ДЕЙСТВИЮ

Эко-вины и климат-тревога

что делаю для планеты

1. От какой экологической вины ты готова отпустить себя?

2. Какое одно небольшое действие ты можешь добавить в свою жизнь уже сегодня, чтобы почувствовать себя более целостным в вопросах экологии?

3. Кто или что может помочь тебе в экологических выборах?

4. Как ты будешь отслеживать прогресс? По материалам или по внутреннему ощущению?

Присвоение заслуг

Синдром самозванца в эпоху LinkedIn

мои успехи или везение

1. Как часто ты списываешь свои успехи на «просто повезло», «совпадение» или «помощь команды»?

2. Выпиши 3 факта о своей карьере, которые невозможно оспорить (цифры, завершенные проекты).

3. Какими своими достижениями ты гордишься по-настоящему, даже если никто не поставил лайк?

Разрыв с реальностью

Синдром самозванца в эпоху LinkedIn

МОЯ МАСКА В СОЦСЕТЯХ

1. Если сравнить твой публичный профиль (резюме) и твоё внутреннее ощущение — насколько велик разрыв?

2. Какую свою профессиональную неуверенность ты предпочитаешь не обсуждать с коллегами?

3. Что самое страшное может произойти, если ты скажешь: «Я не знаю ответа на этот вопрос»?

ЦЕННОСТЬ И ЛИЧНОСТЬ

Синдром самозванца в эпоху LinkedIn

что для меня важно

1. Как ты чаще всего думаешь о себе – через свои достижения («я тот, кто сделал это») или через свои качества («я тот, кто такой-то»)?

2. Кто ты без своих должностей, проектов и карьерных статусов?

3. Как ты можешь находить удовольствие в самом процессе работы над целями, а не только в моменте их достижения?

Анализ монстров

Воскресная тревога

мои главные страхи

- 1. Какое одно конкретное событие или задача предстоящей недели вызывает у тебя наибольшее напряжение?**

- 2. Это напряжение – про страх не справиться, про скуку или про неприятных людей?**

- 3. Насколько по шкале от 1 до 10 тебя удовлетворяет твоя работа в целом?**

- 4. Есть ли реальная угроза в том, что тебя беспокоит, или это привычка тревожиться?**

Границы и ресурсы

Воскресная тревога

что мне поможет

1. Что самое доброе и заботливое ты можешь сделать для себя прямо сейчас?

2. Какой маленький ритуал завтра утром поможет тебе начать день мягче?

3. Кто или что может стать твоей поддержкой на этой неделе?

Анатомия вины

Родительская вина за экранное время

что со мной происходит

1. Что ты чувствуешь в тот момент, когда вручаешь ребенку планшет: облегчение, раздражение или стыд?

2. Какой страх живёт в тебе глубже всего, когда ты думаешь об экранном времени ребёнка?

3. Есть ли у тебя убеждение, что «хороший родитель» должен развлекать ребенка 24/7 без помощи техники?

Социальное зеркало

Криптовалютное FOMO

что думают другие люди

1. Чьи успехи в криптовалюте вызывают у тебя сложные чувства? На кого ты подписан?

2. Веришь ли ты, что другие зарабатывают «легко и быстро», пока ты «упускаешь возможности»?

3. Какое чувство сильнее: радость от своей прибыли или досада, что «мог бы заработать больше»?

Магическое мышление

Криптовалютное FOMO

мои мечты о лёгких деньгах

1. Ты пришел в крипту, чтобы сохранить капитал или чтобы «быстро изменить свою жизнь» (сбежать из реальности)?

2. Как ты относишься к криptoинвестированию — как к продуманной стратегии или как к азартной игре?

3. Что дает тебе ощущение «быть в рынке» (причастность к будущему, азарт, чувство превосходства)?

Identity

Криптовалютное FOMO

кто я без хайпа

1. Кто ты без своих виртуальных активов и цифровых достижений?

2. Если завтра весь крипторынок исчезнет, какие твердые навыки и ценности останутся у тебя?

Внимание: глубокая работа

Следующий раздел требует особого внимания.

Перед тем как продолжить, убедитесь:

- Вы находитесь в безопасном месте
- У вас есть время и силы
- Вас никто не потревожит

Эти вопросы могут вызвать сильные эмоции. Это нормально — значит, вы касаетесь чего-то важного.

Если станет слишком тяжело — остановитесь. Сделайте перерыв. Вернитесь позже.

Бережно относитесь к себе.

Часть III: Глубинная работа

Трансформация — интеграция открытий

Гордость и смысл

Подумать о жизни

чем я горжусь

1. Чем ты гордишься больше всего?

2. Если бы у тебя был всего один год жизни, как бы ты хотел его прожить?

3. Если завтра всё потеряет значение, что стало бы твоим самым большим сожалением?

Образ будущего

Подумать о жизни

кем я хочу стать

1. Представь себя в будущем – таким, каким ты хочешь быть в том, что для тебя важно. Какие советы ты бы дал себе сегодняшнему?

2. Если бы родители действительно видели тебя, что бы они поняли?

3. Чего ты хочешь прямо сейчас больше всего?

Бизнес-метрики (для предпринимателей)

о карьере или бизнесе

Подумать

1. Сколько стоит привлечение одного нового клиента в твой бизнес?

2. Какой главный показатель эффективности (метрика) ты отслеживаешь в своём бизнесе?

Смысл здоровья

Задуматься о здоровье

зачем мне быть здоровым

1. Почему для тебя важно иметь хорошее здоровье? Что оно даёт тебе?

2. Если бы у тебя было идеальное здоровье, что бы изменилось в твоей жизни?

Здоровье в будущем

Задуматься о здоровье

куда хочу прийти

1. Какие изменения в здоровье ты хотел бы увидеть в своей жизни через год?

2. Где ты видишь себя в плане здоровья через 1 год? Как ты будешь себя чувствовать?

3. Какой отдых нужен твоему телу и душе? Где и как ты хотела бы восстановить силы?

Идеальное будущее

Изучить себя

кем хочу стать

1. Опиши свой идеальный день отдыха: где, с кем, что делаешь?

2. Представь: ты изменил мир к лучшему. Что конкретно изменилось благодаря тебе?

3. Если бы ты знал, что не можешь потерпеть неудачу, чем бы занялся?

Развитие и путь

Изучить себя

куда я расту

1. Чему ты хочешь научиться в первую очередь и почему это важно для тебя сейчас?

2. Куда в мире тебе хочется отправиться и что тебя там привлекает?

3. Какой навык или качество ты хотел бы развить в ближайший год?

Настроение как выбор

Улучшить эмоциональное состояние

как управлять своим настроением

1. Какое настроение ты хотел бы создать у себя утром перед началом дня?

2. Что помогает тебе возвращаться в равновесие, когда эмоции захлестывают?

Достижения и гордость

Перебрать цели

чем я горжусь

1. Какими своими достижениями ты гордишься больше всего?

2. Какое достижение тебя удивило больше всего (ты не ожидал, что получится)?

Действие

Перебрать цели

мой план действий

1. Какой один конкретный шаг ты можешь сделать на этой неделе, чтобы приблизиться к своей главной цели?

2. Кто или что может помочь тебе приблизиться к этой цели? Какие ресурсы и поддержка тебе нужны?

Действие

Мечтатели

мой первый шаг сегодня

1. Какой один конкретный шаг ты можешь сделать на этой неделе, чтобы приблизиться к своей мечте?

2. Если ты не предпримешь действий, какой ты видишь свою жизнь через несколько лет? Что для тебя будет самым болезненным упущением?

3. Когда ты хочешь начать? Может быть, уже на этой неделе есть подходящий день?

Продолжение пути

Рефлексия

куда иду теперь

1. Какой вопрос к себе ты будешь задавать регулярно?

2. Когда ты снова пройдёшь эту рефлексию? Через месяц, квартал, год?

Преобразование

3 кита очищения

как я меняюсь

1. Когда последний раз твой рост происходил не через достижения, а через принятие и отпускание того, что не получалось?

2. Что нового в себе ты открыл благодаря этому процессу очищения?

3. Каким ты стал после этого цикла очищения — что в тебе изменилось?

Интеграция

3 кита очищения

что изменится в жизни

1. Как это новое понимание может повлиять на твои решения в ближайшем и далёком будущем?

2. Какой один конкретный шаг ты готов сделать уже сегодня, опираясь на это очищение?

3. Какие новые знания или навыки могли бы углубить твой опыт очищения и сделать его более целостным?

Развитие ресурсов

Ресурс

как стать сильнее

1. Какой ресурс ты хотел бы развить в первую очередь?

2. Что нужно сделать, чтобы получить доступ к новым ресурсам?

3. К кому или к чему ты можешь обратиться, чтобы расширить свои возможности для развития?

Действие

Границы личности

мои первые шаги

- 1. Какую одну границу ты хочешь выстроить в ближайший месяц?**

- 2. Как ты поймёшь, что эта граница работает? Какие признаки покажут тебе это?**

- 3. Кого ты попросишь поддержать тебя в выстраивании этой границы?**

Действие

Работа со страхами

что я делаю сейчас

1. Какой один небольшой шаг ты мог бы сделать навстречу тому, что тебя тревожит?

2. Какой человек или ресурс поможет тебе в этой работе?

Действие

Разобраться в отношениях

что буду делать дальше

1. Каким образом ты можешь улучшить свои отношения с кем-то из близких? Какой первый шаг ты готов сделать?

2. С кем ты готов поделиться чем-то более личным о себе на этой неделе?

3. Какие качества в себе ты хочешь развить для более близких и доверительных отношений?

Действие

Выгорание Ресурс

мои первые шаги

1. Какой один ритуал восстановления ты можешь ввести на этой неделе?

2. Кому ты расскажешь о своём выгорании и попросишь поддержки?

3. Если бы у тебя был день полного отдыха без всяких ограничений, как бы ты его провёл?

Переосмысление личности

Исцеление прошлого

кто я после всего пережитого

1. Кем бы ты был, если бы перестал соответствовать ожиданиям других людей?

2. Если бы тебя никто не знал и ты мог начать с чистого листа — кем бы ты решил быть?

3. Если бы не было социальных ожиданий и ограничений — какую часть себя ты бы позволил проявиться свободнее?

4. Если бы тебе разрешили быть абсолютно честным на один день — что бы ты сказал?

Действие и будущее

Исцеление прошлого

мои шаги после боли

1. Какой самый простой первый шаг ты можешь сделать, чтобы интегрировать этот урок из прошлого в свою жизнь?

2. Кому ты хотел бы рассказать о своём пути исцеления? Кто эти люди, которым важно знать твою историю?

Регуляция через тело

Тело и эмоции

как тело меня лечит

1. Как ты можешь помочь своему телу справиться с сильными эмоциями?

2. Какое движение или прикосновение помогает тебе вернуться в баланс?

**3. Замечаешь ли ты, как меняется твоё дыхание при разных эмоциях?
Что происходит с телом, когда ты волнуешься или радуешься?**

Успех и трансформация

Деньги и самоценность

куда меня ведет успех

1. Чем бы ты занимался, если бы знал, что в любом деле тебя ждёт успех?

2. Как изменится твоя жизнь, если ты достигнешь финансовой свободы?

Новый смысл

Кризис 27 / 45

кто я теперь

1. Каким ты видишь себя через 10-15 лет? Представь и опиши один обычный день из этой будущей жизни

2. В чём ты хочешь себя переизобрести?

3. Какой новый смысл жизни открывается перед тобой после кризиса?

Действие и переход

Кризис 27 / 45

мой путь из кризиса

1. Какой один конкретный шаг ты можешь сделать на этой неделе, чтобы начать переход?

2. Кому ты расскажешь о своём кризисе и поищешь поддержки?

Переосмысление работы

AI-тревожность и будущее работы

как я вижу работу

1. Если бы ИИ мог выполнять твою работу, чем бы ты хотел заниматься? Какую уникальную ценность ты можешь привнести в мир?

2. Если бы тебе пришлось начинать карьеру с нуля прямо сейчас – что бы ты изучал?

3. Какие свои профессиональные качества или опыт ты предпочитаешь не выставлять напоказ? Что остаётся за кадром твоего публичного образа?

Действие и стратегия

AI-тревожность и будущее работы

мой план действий

1. Какой первый конкретный шаг ты сделаешь на этой неделе, чтобы лучше подготовиться к изменениям в мире работы?

2. Какой новый навык или знание ты хочешь приобрести в ближайшие 3 месяца?

3. Как ты будешь отслеживать прогресс в адаптации к профессиональным изменениям?

Действие и баланс

Инфо-ожирение

мои первые шаги

1. Какой один конкретный цифровой лимит ты установишь для себя на этой неделе?

2. Какое приложение или привычку ты готов удалить или ограничить?

3. Какую деятельность offline ты хочешь вернуть в свою жизнь?

4. Как ты будешь отслеживать прогресс в создании цифрового баланса?

Действие

Выученная беспомощность 2.0

первые шаги к переменам

1. Какой один конкретный шаг ты можешь сделать сегодня, чтобы почувствовать себя увереннее в своих силах?

2. От какого привычного беспокойства ты готов отказаться на этой неделе?

3. Какую новую привычку ты введёшь, чтобы укрепить своё чувство компетентности?

Границы и баланс

Паразоциальная зависимость

как не потеряться онлайн

1. Какие виртуальные отношения или контент можно оставить, потому что они тебе действительно помогают?

2. Как ты можешь наслаждаться интернетом без потери подлинных связей?

3. Какие границы между онлайн и офлайн-миром ты хочешь для себя установить?

Действие и интеграция

Гибридная жизнь — работа на «удалёнке»

как я всё соберу

1. Какую одну границу ты установишь на этой неделе между работой и жизнью?

2. Какой ритуал «отключения» от работы ты введешь в свой день?

3. Как ты поймёшь, что баланс восстановился?

Действие и баланс

Аутентичность vs Алгоритмы

как быть собой онлайн

1. Какую правду о себе ты готов принять прямо сейчас?

2. Как ты будешь измерять свою аутентичность? По лайкам или по собственному ощущению?

3. Какой ритуал «цифрового детокса» ты могла бы ввести в свою жизнь?

Активизм и согласованность

Эко-вины и климат-тревога

что я делаю для планеты

1. Есть ли экологическая причина, которая тебя вдохновляет? Почему?

2. Как ты хочешь участвовать: личными действиями, информированием других, активизмом?

3. Какую роль ты хочешь играть в создании более здорового мира?

4. Какими своими достижениями ты гордишься? Что в твоей жизни наполняет тебя чувством гордости?

5. Какими своими достижениями ты гордишься больше всего?

6. Как ты можешь получать ещё больше удовольствия в процессе достижения своих экологических целей?

7. Что в тебе ценно независимо от твоих экологических действий и достижений?

ВЫХОД ИЗ ГОНКИ

Синдром самозванца в эпоху LinkedIn

как жить без сравнений

1. Чьё мнение или одобрение до сих пор кажется тебе необходимым, чтобы почувствовать себя настоящим профессионалом?

2. Какой совет ты бы дал другу, если бы он чувствовал себя так же неуверенно, как ты сейчас?

3. Что ты готов сделать уже сегодня, зная, что ты достаточно хорош для этого?

4. В какой сфере ты работаешь или учишься?

5. Почему я верю, что это сработает? На чём основана моя уверенность в этом пути? Возможно, есть более эффективный способ – как я могу это выяснить?

6. Если бы ты мог выбирать без ограничений – куда бы тебе хотелось пойти работать?

7. Что для тебя сейчас кажется более болезненным: получать отказы на собеседованиях или продолжать работать там, где тебя не ценят по достоинству?

8. Критикуешь ли ты себя за отдых? И при этом у тебя много работы и обязанностей?

9. На сколько времени хватит твоих сбережений, если ты решишь сделать паузу в работе?

10. Как твоя нынешняя работа помогает тебе достичь того, что действительно важно для тебя?

11. Что в твоей нынешней работе не совпадает с важными для тебя целями?

12. Насколько твоя текущая работа приносит тебе удовлетворение? Оцени по шкале от 1 до 10.

13. Какой была бы твоя работа мечты?

Глобальная сверка

Воскресная тревога

когда тревога не отпускает

1. Если поставить на весы страх перемен и боль от работы там, где тебя не ценят — что сейчас ощущается тяжелее?

2. Работа твоей мечты — в ней есть место такому чувству по воскресеньям?

3. Какой один шаг ты сделаешь на неделе, чтобы немного приблизить реальность к этой мечте?

4. Если бы воскресная тревога могла говорить — что она пытается тебе сказать о твоей жизни?

5. Через 5 лет ты всё ещё будешь испытывать это чувство каждое воскресенье?

6. Что должно измениться в твоей жизни, чтобы воскресенье снова стало просто воскресеньем?

Скрытые смыслы

Родительская вина за экранное время

что скрывается за виной

1. Когда ты запрещаешь гаджет или сердишься из-за него — какую свою тревогу ты пытаешься успокоить?

2. Если вспомнить твое детство: чего тебе не хватало, что ты теперь пытаешься компенсировать (или запретить) ребенку?

3. Что стоит за твоими спорами о телефоне с ребёнком? Возможно, это способ наладить контакт, когда других поводов для разговора не находится?

Цифровой мост

Родительская вина за экранное время

что делать дальше

1. Что если экран – это не стена между вами, а дверь? Как ты можешь войти в эту дверь вместе с ребенком?

2. Кем ты станешь для своего ребенка, если перестанешь быть «цензором» и станешь «проводником» в цифровой мир?

3. Какой один семейный ритуал *без гаджетов* ты можешь ввести, чтобы он был в радость вам обоим, а не «полезной обязанностью»?

4. Сколько времени в день ты тратишь на мониторинг криптовалютных графиков?

5. Какие каналы и блогеры определяют твои инвестиционные решения?

6. Какие убеждения о деньгах и технологиях влияют на твои решения о покупке гаджетов для ребёнка?

7. Что на самом деле движет твоим желанием быстро заработать?

8. Какие внутренние пустоты ты пытаешься заполнить погоней за криптовалютными трендами?

9. От какого неприятного чувства о себе ты убегаешь, проводя время в телефоне?

10. Какую часть своей уязвимости ты прячешь за цифровыми привычками?

11. Кем ты ощущаешь себя без экранов, уведомлений и цифровых достижений?

КРИПТО-ДЕТОКС

Криптовалютное FOMO

как перестать следить

**1. Сколько денег ты готов потерять без сожаления и влияния на качество жизни?
(Твоя реальная толерантность к риску)**

2. Какие правила цифровой гигиены ты готов ввести, чтобы вернуть себе спокойный сон?

Вы на дне

В хорошем смысле.

Вы дошли до самой глубины. Увидели то, что обычно остаётся в тени. Это требует мужества — и вы его проявили.

Что теперь

То, что вы записали — это не просто ответы. Это карта вашего внутреннего мира. Она будет меняться вместе с вами.

Через месяц перечитайте записи. Вы удивитесь, как изменилось восприятие.

Через год пройдите книгу заново. Вы будете другим человеком — и ответы будут другими.

Один вопрос напоследок

Что вы теперь знаете о себе, чего не знали до этой книги?

Путь продолжается.

Selfology