

Путь в глубину

От поверхности к истине

Selfology

2025

Оглавление

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 твоём 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 слышал 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 переступить 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 самооценność

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 самооценność

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 самооценność

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 делают 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

Паразосоциальная зависимость

мои реальные отношения

- 1. Сколько люди 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»

Гибридная жизнь — работа

мой мир до и после

- 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 подстраивать свой образ под ожидания других?**

Моё потребление

Эко-вина 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 криптой

- 1. Как часто ты проверяешь портфель или графики? (Честно: раз в день, каждый час, при каждом уведомлении?)**
- 2. Влияет ли состояние рынка на твоё настроение? Если рынок «красный», как это отражается на твоём 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 горделивость

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 твоём 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

3 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 себе ты 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?**

Времени энергия

Ресурс

куда уходят мои силы

- 1. На что у тебя уходит больше всего времени? Приносит 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 — остаться 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 помочь?**
- 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 конфронтации?**
- 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 твоём 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 самооценка Деньги и самооценка

мои деньги и я

- 1. Что влияет на твоё ощущение собственной ценности 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 самооценność

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 самооценność

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 самооценność

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

AI-тревожность и будущее

кем работаю и горжусь

- 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 ценными 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 (скуки, 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 перестану 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

Паразосоциальная 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

Паразитоциальная 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

Паразосоциальная 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»

Паразосоциальная 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

Паразосоциальная 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»

Гибридная жизнь — работа

мой образ онлайн и офлайн

- 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

Аутентичность vs

Алгоритмы

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

мое 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-вина 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-вина 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-вина 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-вина 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, завершённые 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 твое 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 криптоинвестированию — 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)

Подумать

о карьере или бизнесе

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 захлёстывают?**

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 рефлекссию? 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 самооценność

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

Паразосоциальная 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-вина 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