ТЕНЬ

ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ

Практический дневник осознания, принятия и интеграции внутренних частей.

Не всё, что ты прячешь, является слабостью. Иногда там находится сила, которой ты пока не разрешаешь жить.

Алена Бурхат

Издание для печати · формат А4 · пространство для рукописной работы

Как работать с дневником

Выделяй 20–40 минут, выбирай спокойное место и отвечай без попытки выглядеть правильно. Не обязательно выполнять всё подряд. Возвращайся к вопросам спустя дни: ответы могут меняться. Символические образы здесь — способ самопознания, а не доказательство сверхъестественных событий.

Если возникает сильное напряжение, остановись: назови пять предметов вокруг, почувствуй опору ног и вернись к настоящему. Не нужно специально восстанавливать травматические воспоминания. При выраженном дистрессе лучше работать вместе с квалифицированным специалистом.

Моё намерение на эту работу:

Что поможет мне чувствовать себя в безопасности?

01 / ЗЕРКАЛО ТЕНИ

То, что вызывает во мне сильное осуждение, иногда указывает на непризнанную потребность, запрет или качество. Не каждое раздражение — проекция: иногда другой действительно нарушает мои границы.

Практика

Вспомни человека, чьё поведение вызывает особенно сильную реакцию. Опиши факт без ярлыков. Затем отдели его поступок от своей интерпретации. Спроси себя: где я запрещаю себе похожую свободу, напор, слабость или желание?

Чьё поведение меня задевает и что именно произошло?

Что я чувствую в теле, когда вспоминаю это?

01 / ЗЕРКАЛО ТЕНИ / ПРОДОЛЖЕНИЕ

Какое качество я осуждаю? Есть ли у него здоровая форма?

Что я могу разрешить себе без вреда для других?

Что я поняла о себе — без осуждения?

02 / ТОТ, КОГО Я ОТВЕРГЛА

Часть личности может скрываться, если когда-то её проявление приводило к стыду, критике или потере контакта. Сейчас можно исследовать её осторожно, без давления.

Практика

Представь безопасную комнату с дверью. За дверью — символический образ отвергнутой части. Не заставляй её появляться. Если образ приходит, мысленно спроси: «От чего ты пыталась меня защитить?» и «Что тебе нужно сегодня?» Заверши образом открытой двери, через которую можно выйти в любой момент.

Как выглядит эта часть? Какое имя или образ я ей даю?

Когда я впервые решила, что ей нельзя проявляться?

02 / ТОТ, КОГО Я ОТВЕРГЛА / ПРОДОЛЖЕНИЕ

Какую полезную задачу она пыталась выполнять?

Что я могу дать ей сегодня как взрослый человек?

Что я поняла о себе — без осуждения?

03 / ВНУТРЕННИЙ СОВЕТ

Внутри могут сосуществовать защитник, уязвимая часть и взрослое Я. Их голоса не обязаны совпадать. Цель — услышать каждый, не отдавая ни одному полную власть.

Практика

Выбери одну актуальную ситуацию. Запиши три отдельных голоса: защитник говорит, чего боится; уязвимая часть — в чём нуждается; взрослое Я — что реально возможно. Затем сформулируй решение, учитывающее все три позиции.

Что говорит мой защитник? Чего он опасается?

Что чувствует уязвимая часть? О чём просит?

03 / ВНУТРЕННИЙ СОВЕТ / ПРОДОЛЖЕНИЕ

Что видит моё взрослое Я: факты, границы, ресурсы?

Какое решение уважает все части, но не причиняет вреда?

Что я поняла о себе — без осуждения?

04 / АЛХИМИЯ СТЫДА И ЯРОСТИ

Стыд может говорить о страхе быть отвергнутой, а ярость — о переживании нарушения границ. Чувства не являются приказами к действию. Их можно перевести в информацию и выбор.

Практика

Назови эмоцию, оцени интенсивность от 0 до 10. Заметь, где она ощущается в теле, и мягко выдохни. Представь её как цвет или форму. Спроси: «Какую границу или потребность ты охраняешь?» После этого выбери безопасное действие — разговор, паузу, просьбу или отказ.

Какая эмоция сейчас сильнее? Где она живёт в теле?

Какую историю я рассказываю себе в этот момент?

04 / АЛХИМИЯ СТЫДА И ЯРОСТИ / ПРОДОЛЖЕНИЕ

Какая потребность или граница стоит за эмоцией?

Как я выражу это экологично и конкретно?

Что я поняла о себе — без осуждения?

05 / ЦЕННОСТЬ БЕЗ ДОКАЗАТЕЛЬСТВ

Когда ценность зависит только от статуса, красоты, денег или признания, жизнь превращается в постоянный экзамен. Можно учиться опираться на достоинство, которое не нужно заслуживать.

Практика

Напиши фразу «Если я не буду лучшей, то…» и закончи её десятью разными способами. Выбери самый болезненный ответ. Затем обратись к себе с позиции взрослого: «Я вижу твой страх. Но моя ценность не сводится к результату».

Что я пытаюсь доказать и кому?

Как я веду себя, когда боюсь потерять исключительность?

05 / ЦЕННОСТЬ БЕЗ ДОКАЗАТЕЛЬСТВ / ПРОДОЛЖЕНИЕ

Кем я являюсь помимо достижений и оценок?

Какой маленький поступок подтвердит уважение к себе сегодня?

Что я поняла о себе — без осуждения?

06 / СОЮЗ СВЕТА И ТЕНИ

Свет — качества, которые легко признавать. Тень — то, что трудно видеть. Целостность возникает не тогда, когда одна сторона побеждает, а когда между ними появляется диалог.

Практика

Закрой глаза, если это комфортно. Вообрази два источника света разной яркости: один символизирует принятую часть, другой — скрытую. Пусть они находятся рядом, не сливаясь насильно. Произнеси: «Я могу видеть свои противоречия и отвечать за свой выбор». Верни внимание к комнате.

Какие качества я называю своим светом?

Что я обычно отправляю в тень?

06 / СОЮЗ СВЕТА И ТЕНИ / ПРОДОЛЖЕНИЕ

Что обе стороны могут дать друг другу?

Какая новая формулировка объединяет эти качества?

Что я поняла о себе — без осуждения?

07 / ВОПЛОЩЕНИЕ И ИНТЕГРАЦИЯ

Осознание становится устойчивым через поведение. Важно не только понять себя, но и научиться иначе действовать в отношениях, работе, деньгах и заботе о теле.

Практика

Выбери одну отвергнутую черту и найди её зрелую форму. Например, злость может стать границей, зависть — подсказкой о желании, стремление к признанию — правом быть видимой. Запланируй один наблюдаемый шаг на ближайшие 24 часа.

Какое качество я возвращаю себе?

Как оно выглядело в разрушительной форме и как может выглядеть в зрелой?

07 / ВОПЛОЩЕНИЕ И ИНТЕГРАЦИЯ / ПРОДОЛЖЕНИЕ

Что я сделаю в ближайшие 24 часа?

По каким признакам пойму, что интеграция происходит в жизни?

Что я поняла о себе — без осуждения?

ДНЕВНИК ИНТЕГРАЦИИ / 21 ДЕНЬ

Каждый день отмечай один триггер, одну услышанную потребность и один маленький осознанный поступок. Пропущенные дни не нужно компенсировать.

ДЕНЬ 1

Что сегодня вызвало во мне сильную реакцию?

Какая часть меня хотела быть услышанной?

Как я поддержала себя и что сделала иначе?

ДЕНЬ 2

Что сегодня вызвало во мне сильную реакцию?

Какая часть меня хотела быть услышанной?

Как я поддержала себя и что сделала иначе?

ДЕНЬ 3

Что сегодня вызвало во мне сильную реакцию?

Какая часть меня хотела быть услышанной?

Как я поддержала себя и что сделала иначе?

ДЕНЬ 4

Что сегодня вызвало во мне сильную реакцию?

Какая часть меня хотела быть услышанной?

Как я поддержала себя и что сделала иначе?

ДЕНЬ 5

Что сегодня вызвало во мне сильную реакцию?

Какая часть меня хотела быть услышанной?

Как я поддержала себя и что сделала иначе?

ДЕНЬ 6

Что сегодня вызвало во мне сильную реакцию?

Какая часть меня хотела быть услышанной?

Как я поддержала себя и что сделала иначе?

ДЕНЬ 7

Что сегодня вызвало во мне сильную реакцию?

Какая часть меня хотела быть услышанной?

Как я поддержала себя и что сделала иначе?

ДЕНЬ 8

Что сегодня вызвало во мне сильную реакцию?

Какая часть меня хотела быть услышанной?

Как я поддержала себя и что сделала иначе?

ДЕНЬ 9

Что сегодня вызвало во мне сильную реакцию?

Какая часть меня хотела быть услышанной?

Как я поддержала себя и что сделала иначе?

ДЕНЬ 10

Что сегодня вызвало во мне сильную реакцию?

Какая часть меня хотела быть услышанной?

Как я поддержала себя и что сделала иначе?

ДЕНЬ 11

Что сегодня вызвало во мне сильную реакцию?

Какая часть меня хотела быть услышанной?

Как я поддержала себя и что сделала иначе?

ДЕНЬ 12

Что сегодня вызвало во мне сильную реакцию?

Какая часть меня хотела быть услышанной?

Как я поддержала себя и что сделала иначе?

ДЕНЬ 13

Что сегодня вызвало во мне сильную реакцию?

Какая часть меня хотела быть услышанной?

Как я поддержала себя и что сделала иначе?

ДЕНЬ 14

Что сегодня вызвало во мне сильную реакцию?

Какая часть меня хотела быть услышанной?

Как я поддержала себя и что сделала иначе?

ДЕНЬ 15

Что сегодня вызвало во мне сильную реакцию?

Какая часть меня хотела быть услышанной?

Как я поддержала себя и что сделала иначе?

ДЕНЬ 16

Что сегодня вызвало во мне сильную реакцию?

Какая часть меня хотела быть услышанной?

Как я поддержала себя и что сделала иначе?

ДЕНЬ 17

Что сегодня вызвало во мне сильную реакцию?

Какая часть меня хотела быть услышанной?

Как я поддержала себя и что сделала иначе?

ДЕНЬ 18

Что сегодня вызвало во мне сильную реакцию?

Какая часть меня хотела быть услышанной?

Как я поддержала себя и что сделала иначе?

ДЕНЬ 19

Что сегодня вызвало во мне сильную реакцию?

Какая часть меня хотела быть услышанной?

Как я поддержала себя и что сделала иначе?

ДЕНЬ 20

Что сегодня вызвало во мне сильную реакцию?

Какая часть меня хотела быть услышанной?

Как я поддержала себя и что сделала иначе?

ДЕНЬ 21

Что сегодня вызвало во мне сильную реакцию?

Какая часть меня хотела быть услышанной?

Как я поддержала себя и что сделала иначе?

ПИСЬМО СВОЕЙ ТЕНИ

Начни словами: «Я больше не хочу воевать с тобой…» Напиши письмо от себя, затем — ответ от имени своей части. Это творческое упражнение, а не поиск буквальной истины.

МОЙ ДОГОВОР С СОБОЙ

Я разрешаю себе чувствовать…

Я больше не буду оправдывать под видом принятия себя…

Я выбираю проявлять свою силу через…

Дата: _____ Подпись: _____

Целостность — не отсутствие противоречий, а способность оставаться с собой и выбирать свои действия.