

ВОРКБУК

ОТПУСТИТЬ

Как перестать жить прошлым и вернуться к себе

5 модулей . 18 упражнений . Трекеры . Антикризисный план

Кирилл Миньковский

Ты не слабая. У тебя просто болит.

Если ты открыла этот воркбук, скорее всего прошло уже несколько месяцев после расставания, а боль никуда не делась. Ты уже «должна была» всё забыть. Окружающие говорят «найди нового», «займись собой», а ты снова проверяешь его страницу в два часа ночи.

Это не слабость характера. Исследования сканирования мозга показывают: зоны, которые активируются при тоске по бывшему партнёру, те же самые, что и при физической боли. Тебе буквально больно. И это биологически реально.

Этот воркбук создан не для того, чтобы ты поскорее забыла и шла дальше. Он создан для того, чтобы ты прошла этот путь честно и осознанно: разобралась что держит, отгоревала что нужно, вернула себе себя.

Здесь нет воды и пустых слов. Только конкретные инструменты, которые реально работают: техники из когнитивно-поведенческой терапии, практики осознанности и вопросы, которые помогают думать глубже.

Важно перед началом:

Этот воркбук является вспомогательным инструментом, а не психотерапией. Если боль очень интенсивна или мешает повседневной жизни, обратиться к психологу. Воркбук хорошо дополняет профессиональную поддержку.

Как работать с воркбуком

Не торопись. Один модуль может занять от нескольких часов до нескольких дней

Пиши от руки, а не печатай. Это замедляет и заставляет думать глубже

Твои записи не для чужих глаз. Это только твоё личное пространство

Если упражнение вызывает сильные эмоции, сделай паузу, выпей воды, подыши

Возвращайся к заполненным страницам через неделю-две. Многое изменится

Те упражнения, которые больше всего хочется пропустить, часто самые важные

Используй трекары в конце воркбука ежедневно, это усилит эффект в несколько раз

Содержание

- 01** **Что происходит с тобой и почему**
Химия привязанности · Петля мыслей · Карта боли ·
Триггеры · Трекеры
-

- 02** **Ловушка идеализации**
Как память переписывает прошлое · Реальный портрет ·
Карта потребностей · Мои стандарты
-

- 03** **Работа с навязчивыми мыслями**
Техника четырёх шагов · Осознанность · Дневник
мыслей · Письмо из будущего · Антикризисный план
-

- 04** **Горевание как путь к свободе**
Пять стадий · Что я потеряла · Ритуал завершения ·
Прощание с будущим
-

- 05** **Дорога обратно к себе**
Мои ценности · Идеальный день · Стандарты для
отношений · 30-дневный план
-

- 06** **Трекеры и ежедневные инструменты**
Трекер эмоций 4 недели · Трекер практик · Дневник
маленьких побед
-

Стартовый чек-ин

Прежде чем начать, зафиксируй где ты сейчас. Через несколько недель ты вернёшься на эту страницу и увидишь как всё изменилось. Отвечай честно — никто не читает.

Сколько времени прошло с расставания?

Оцени интенсивность боли прямо сейчас (обведи цифру):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1-3: боль есть, но терпимо 4-6: тяжело, но функционирую 7-10: очень тяжело

Что именно привело тебя к этому воркбуку прямо сейчас?

Что ты хочешь получить от этого воркбука? Чего ты хочешь достичь?

Три вещи, которые ты хочешь изменить в своей жизни:

1. _____
2. _____
3. _____

Обещание себе:

Я обязуюсь проходить этот воркбук честно. Я буду писать то, что думаю на самом деле, а не то, что «правильно» думать. Я дам себе время и пространство для этого пути.

Подпись: _____ Дата: _____

Модуль 1

Что происходит с тобой и почему

Ты переживаешь настоящую химическую ломку

Химия привязанности: почему так больно

Когда мы строим близкие отношения, мозг перестраивает свою химию под конкретного человека. Дофамин создаёт предвкушение и радость. Окситоцин формирует ощущение безопасной близости и доверия. Серотонин обеспечивает фоновое ощущение стабильности. Все эти вещества вырабатываются именно в ответ на присутствие этого человека — его голос, запах, прикосновение.

Когда отношения обрываются, мозг теряет привычный источник этих веществ и переживает настоящий синдром отмены. Исследования подтверждают: активность мозга при тоске по бывшему партнёру похожа на активность при физической боли. Именно поэтому сжимается в груди, невозможно есть и спать. Это реальные физиологические процессы, а не слабость.

Ключевой инсайт:

Интенсивность боли не равна тому, насколько эти отношения были правильными. Боль сильная не потому что он был единственным. Она сильная потому что мозг потерял привычный источник нейромедиаторов. Когда ты понимаешь это — появляется первая щель свободы.

Почему мысли не останавливаются

Мозг устроен так, что незавершённые ситуации он прокручивает снова и снова в поисках разрешения. Расставание без окончательной ясности он воспринимает как открытый файл. Он продолжает к нему возвращаться в поисках выхода. Именно поэтому работает навязчивый сценарий: проверить страницу, обдумать последний разговор, представить как могло сложиться иначе.

Кроме этого, каждый раз когда ты проверяешь его страницу, ты получаешь выброс кортизола и иногда крошечный всплеск дофамина. Мозг запоминает: это действие даёт химическую реакцию. Так формируется поведенческая петля, которая поддерживает боль.

Что поддерживает боль:

Проверка его страниц в соцсетях: мозг ищет сигналы надежды и усиливает зависимость

Прокрутка воспоминаний и переписки снова и снова

Фантазии о воссоединении: временное обезболивание, которое мешает пройти горе

Сравнение себя с его новой девушкой: активирует зоны социального отвержения

Постоянные разговоры о нём с подругами: удерживает фокус на прошлом

Прослушивание «ваших» песен и пересмотр старых фото

Важно остановить прямо сейчас:

Пока ты проверяешь его страницы и перечитываешь переписку, воркбук будет работать вполсилы. Каждый такой заход перезапускает болевую петлю с нуля. Это как пытаться вылечить рану, продолжая её расцарапывать. Выбери дату и время, когда ты это остановишь.

Упражнение 1

Карта боли

Честно увидеть — первый шаг к свободе

1. Что именно причиняет боль прямо сейчас? Опиши конкретно.

Не «всё плохо», а именно: какие мысли, какие образы, какие ситуации.

2. Какие поведения поддерживают боль? Будь честной.

3. Когда боль усиливается сильнее всего?

В какое время суток, в каких местах, в каких ситуациях?

4. Что ты говоришь себе в самые тяжёлые моменты?

Запиши точные слова, которые возникают в голове.

5. Что ты сделаешь по-другому начиная с сегодня?
