

АРХИТЕКТУРА ПЕРЕМЕН

14 ДНЕЙ С ТЕНЬЮ

Интерактивный дневник глубокой рефлексии
и трансформации мышления

Автор: Тишкина Л.П.

«То, что мы не осознаем, становится нашей судьбой.»

— К.Г. Юнг

О ДНЕВНИКЕ И ПРАВИЛАХ

Добро пожаловать в 14-дневный интенсив по работе с теневыми аспектами личности. Тень — это те части нашего «Я», которые мы привыкли вытеснять, игнорировать или прятать от окружающих. Однако именно в них скрыт колоссальный объем энергии, ресурсов и ответов на главные жизненные вопросы.

Этот дневник создан для того, чтобы дать вам безопасное, красивое и структурированное пространство для встречи с собой настоящим.

Главные правила работы с дневником:

1. Предельная искренность: Пишите без цензуры и редактирования. Этот дневник предназначен только для вас.
2. 15 минут в день: Уделяйте практике фиксации мыслей по одному вопросу в день в тихой и спокойной обстановке.
3. Первая мысль — самая точная: Записывайте первое, что приходит в голову при чтении вопроса, не пытайтесь отвечать «красиво» или «правильно».
4. Наблюдайте за телом: Если какой-то вопрос вызывает сопротивление, эмоции или напряжение — именно там скрыта ваша наибольшая точка роста.

Важно: Этот дневник создан для самостоятельной рефлексии и личного развития. Он не является психологической консультацией или заменой профессиональной медицинской помощи.

ДЕНЬ 1: ТОЧКА ОТСЧЕТА

Вопрос дня: Какой внутренний конфликт или вопрос тревожит вас сильнее всего прямо сейчас? Опишите его предельно честно, без оглядки на то, «как надо».

Пространство для ваших размышлений и записей:

ДЕНЬ 2: МАСКИ И РОЛИ

Вопрос дня: Какую роль вы чаще всего играете в обществе, чтобы чувствовать себя в безопасности и нравиться другим? Какую цену вы платите за ношение этой маски?

Пространство для ваших размышлений и записей: