

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Героиня своей жизни

Узнай свой жизненный сценарий
через героинь любимых историй
и напиши новую главу

канал «В поисках прекрасного» на Дзене
dzen.ru/vpoiska

Эта тетрадь принадлежит: _____

Дорогая читательница,

Если вы держите в руках эту тетрадь, значит, вы, как и я, умеете не просто смотреть красивые истории, а узнавать в них себя. Мы вместе переживали за героинь костюмных мелодрам на канале «В поисках прекрасного» на Дзене, спорили в комментариях, сердились и плакали. И не раз ловили себя на мысли: «Господи, да это же я!»

Эта тетрадь родилась из наших разговоров. В ней нет готовых ответов и строгих диагнозов. Здесь есть вопросы, истории и немного места для ваших собственных мыслей. Её задача простая и одновременно очень важная: помочь вам заметить, по какому сценарию вы живёте, понять, откуда он взялся, и бережно выбрать, что вы хотите оставить, а что пора отпустить.

Никогда не поздно начать новую главу. Ни в тридцать, ни в пятьдесят, ни в семьдесят.

Как работать с тетрадью

Не торопитесь. Лучше одно задание в день, чем всё за вечер.

Пишите от руки, если есть возможность: так мысли становятся честнее. Здесь нет правильных и неправильных ответов. Нет оценок. Есть только вы.

Если какой-то вопрос вызывает сильную боль, пропустите его и вернитесь позже. Себя нужно беречь.

Делитесь своими открытиями в комментариях на канале «В поисках прекрасного» на Дзене: там нас много, и мы всегда поддержим.

Заварите чай, найдите тихий уголок и выделите себе хотя бы полчаса.

С теплом и верой в вас,

автор канала «В поисках прекрасного» на Дзене

dzen.ru/vpoiska

Что вас ждёт



Вступление	Что такое жизненный сценарий
Часть 1	Пять героинь: в ком из них узнаете себя?
Часть 2	Небольшой тест «Какая героиня живёт во мне»
Часть 3	Сказкотерапия: о чём рассказывает любимая сказка
Часть 4	Замечай, анализируй, выбирай
Часть 5	21 день радости без условий
Финал	Письма: себе молодой и себе будущей

Моё намерение

Что я хочу понять о себе или изменить в своей жизни, работая с этой тетрадью?

Что такое жизненный сценарий

Представьте, что где-то в раннем детстве, когда вы ещё не умели читать, для вас написали сценарий. Не злой волей, просто так сложилось. Его писали слова мамы и папы, бабушкины поговорки, то, за что вас хвалили и за что ругали. «Ты же старшая». «Не реви». «Сначала сделай дело, потом гуляй». «Кому ты такая нужна». «Надейся только на себя».

Мы вырастаем и забываем, откуда взялись эти слова. Но продолжаем по ним жить. Выбираем похожих мужчин. Попадаем в похожие ситуации. Раз за разом наступаем на одни и те же грабли и удивляемся: почему опять?

Психологи называют это жизненным сценарием. Это не приговор и не судьба. Это просто привычный маршрут, по которому мы идём, не глядя под ноги. Хорошая новость в том, что стоит его увидеть, и у нас появляется выбор.

«Идти с завязанными глазами — значит спотыкаться о каждую яму. Снять повязку — значит увидеть дорогу и выбрать, куда свернуть».

Почему героини сериалов?

Потому что со стороны всегда виднее. Когда героиня отказывается от счастья из гордости, нам хочется крикнуть ей: «Что ты делаешь?!» А в своей жизни мы делаем то же самое и не замечаем. Героини становятся для нас зеркалом, в которое не страшно посмотреть. Именно поэтому мы так любим разбирать их характеры на канале «В поисках прекрасного» на Дзене.

Какие фразы из детства до сих пор звучат у меня в голове? Кто их говорил?

ЧАСТЬ 1

Пять героинь



Прочитайте о каждой и отметьте, где вы узнаете себя. В одной женщине может жить сразу несколько героинь, и это нормально.

канал «В поисках прекрасного» на Дзене · dzen.ru/vpoiska

Старшая дочь

«Я сама»

Она рано повзрослела. Когда в семье случилась беда, она не плакала, а засучила рукава. Отец оступился, мать растерялась, родня отвернулась, и всё легло на её плечи. Она не жалуется. Она справляется. Она держит лицо, даже когда внутри всё рушится.

Узнаёте себя? Отметьте то, что про вас:

- ☐ Мне проще сделать самой, чем объяснять другому
- ☐ Я с трудом прошу о помощи и ещё труднее её принимаю
- ☐ Меня называют «сильной», и иногда от этого хочется плакать
- ☐ Я отвечаю за всех: за детей, родителей, мужа, коллег
- ☐ Отдыхать без дела мне неловко, будто я чего-то не заслужила

Её дар

Надёжность, ответственность, умение выстоять в любой буре. На таких женщинах держатся семьи.

Её цена

Одиночество внутри. Усталость, которую никто не видит. Мужчина рядом постепенно «сдаёт полномочия», ведь она всё равно сделает сама.

Где и когда эта героиня проявляется в моей жизни?

Старшая дочь: вопросы для размышления



Когда я в последний раз просила о помощи? Что при этом чувствовала?

Что случится, если я один день ничего не буду тянуть на себе?

Кто рядом со мной мог бы подставить плечо, если я позволю?
