

Е Л Е Н А Д Р У М А

ТЫ – САМА СЕБЕ ПСИХОЛОГ

Отпусти прошлое, полюби настоящее,
создай желаемое будущее

БОМБОРА[™]

Москва 2021

УДК 159.922
ББК 88.52
Д76

Фотография на обложке *Удальцовой Екатерины*

Д76 **Друма, Елена.** Ты — сама себе психолог. Отпусти прошлое, полюби настоящее, создай желаемое будущее / Елена Друма. — Москва : Эксмо, 2021. — 400 с. — (UnicornBook. Мега-бестселлеры в мини-формате).

ISBN 978-5-04-102393-5

В жизни случаются моменты, когда каждая из нас нуждается в поддержке, совете, понимании. В человеке, который просто будет рядом, выслушает, безоговорочно поверит и поддержит, пожелает счастья. Эта книга станет поддержкой и опорой в тех ситуациях, когда это будет необходимо.

Она поможет создать и укрепить новые нейронные связи в мозгу и разобраться в отношениях с людьми, с деньгами и карьерой.

Ты начнешь по-другому реагировать на действия окружающих. Более эффективно коммуницировать с мужчинами. Больше зарабатывать и слушать свое тело.

Начать исполнять свои мечты или остаться в зоне комфорта? Выбор за тобой.

УДК 159.922
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-102393-5

© Друма Е.А., текст, 2018
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Я — с тобой	13
--------------------------	----

ЧАСТЬ I

ПРОШЛОЕ: ДОРОГА К СЕБЕ

Глава 1. СКВОЗЬ ПРИЗМУ МНЕНИЙ	26
--	----

Упражнение «Игрушка»	30
----------------------------	----

Глава 2. ПОГОВОРИ СО МНОЮ, МАМА	36
--	----

Глава 3. ПРИ ЧЕМ ЗДЕСЬ ПАПА?	57
---	----

Упражнение «Папа — тоже человек»	71
--	----

Глава 4. РОДИТЕЛЬСКИЕ ДИРЕКТИВЫ	75
--	----

1. «Не живи»	78
--------------------	----

2. «Не будь ребенком»	81
-----------------------------	----

3. «Не взрослей»	85
------------------------	----

4. «Не думай»	87
---------------------	----

5. «Не чувствуй»	89
------------------------	----

6. «Не достигай успеха»	91
-------------------------------	----

7. «Не будь лидером»	93
----------------------------	----

8. «Не принадлежи»	95
--------------------------	----

9. «Не доверяй»	96
10. «Не делай»	98
11. «Не будь собой»	99
12. «Не чувствуй себя хорошо»	100
Упражнение «Имею право»	101
Глава 5. СЕПАРАЦИЯ ОТ РОДИТЕЛЕЙ	103
Упражнение «Найди десять отличий»	107
Глава 6. ТРОЕ В ЛОДКЕ	111
Жертва	116
Спасатель	121
Преследователь	122
Что делать?	125
Начнем с Жертвы	125
Как освободиться от образа Преследователя? .	126
Если ты – Спасатель	127
Упражнение «Плюшки»	128

Часть II

НАСТОЯЩЕЕ: БЫТЬ В МОМЕНТЕ

Глава 1. НЕЗАВЕРШЕННЫЙ ГЕШТАЛЬТ	137
Практика «Шарик»	141
Практика «Кинотеатр»	142
Практика «Ластик»	142
Практика «Под елкой»	143

Глава 2. ЗНАКОМСТВО С СОБОЙ	144
Упражнение «Разговор с зеркалом»	146
Упражнение «Героиня»	148
Скарлетт О'Хара из романа «Унесенные ветром»	150
Бриджит Джонс из кинофильма «Дневник Бриджит Джонс»	151
Габриэль Солис из сериала «Отчаянные домохозяйки»	152
Анжелика из одноименного произведения Анн и Сержа Голон	153
Маргарита из романа Михаила Булгакова «Мастер и Маргарита»	154
Катя Тихомирова — главная героиня кинофильма «Москва слезам не верит»	156
Кэрри Брэдшоу — героиня сериала «Секс в большом городе»	158
Элизабет Беннет из романа Джейн Остин «Гордость и предубеждение»	164
Твоя любимая героиня... мужчина!	165
Ты не можешь выбрать ни одной героини- женщины	166
Глава 3. ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ	170
Упражнение «Магия»	170
Упражнение «Да/нет»	176

Глава 4. ЖИЗНЕННЫЙ СЦЕНАРИЙ	178
«Условный» жизненный сценарий	185
З – замечай!	187
А – анализируй!	187
В – выбирай!	187
Жизненный сценарий «Я сама»	188
Практика «Сказкотерапия»	190
Глава 5. ЛЮБОВЬ К СЕБЕ	204
Упражнение «Мухи от котлет»	207
Упражнение «Разговор с камерой»	213
Глава 6. ВРАГИ САМООЦЕНКИ	217
Негативное селектирование	217
Упражнение «Зеленая ручка»	218
Сравнение себя с окружающими	219
Фрустрирующее окружение	220
Внутренний саботажник-перфекционист	220
Негативное окружение недовольных жизнью людей	221
Упражнение «Радость жизни»	223
Глава 7. О ЧЕМ КРИЧИТ ТВОЕ ТЕЛО	226
Обида – королева болезней	228
Гнев и агрессия	230
Установка на саморазрушение	231
Внутренние конфликты	232
Условная выгода	232

Самовнушение	233
Внушение посторонними	233
Проживание чужой жизни	234
Травмирующие события	235
Травмирующий опыт	235
Глава 8. ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХОСОМАТИКИ ..	237
Зрение	237
Слух	238
Горло	238
Дыхательные органы	238
Пищеварительный тракт	238
Женские половые органы	239
Спина	239
Ноги	240
Кожа	240
Включаем разум	241
Практика «Я и моя боль»	244
Глава 9. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ...	246
Глава 10. ТВОИ ЦЕННОСТИ	253
Тест на ложные ценности	253
Тест на приоритеты	255

Часть III

БУДУЩЕЕ: ЖИЗНЬ КАК ФУРШЕТ

Глава 1. ТВОЯ ВНУТРЕННЯЯ ДЕВОЧКА	265
Упражнение «Зажигалочки»	269

Глава 2. КАК СТАВИТЬ ЦЕЛИ	271
Глава 3. МОТИВАЦИЯ	277
Упражнение «Игра в Почемучку»	278
Глава 4. САМОРЕАЛИЗАЦИЯ	286
Что же мешает нам реализоваться?	292
Глава 5. ПОИСК НИШИ	297
1. Человек – человек	297
2. Человек – техника	298
3. Человек – природа	298
4. Человек – письменный знак (цифра или буква)	298
5. Человек – творческий образ	298
Упражнение «Перекресток»	301
Глава 6. ДЕНЬГИ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ	303
Глава 7. УРОВЕНЬ ТВОЕГО БЛАГОСОСТОЯНИЯ	306
Упражнение «Рецепт счастья»	307
Заниженная самооценка	309
Негативные установки	309
Упражнение «Письмо»	312
Финансовые блоки	314
Упражнение «Ассоциации»	315
Практика «Страшная сказка»	319

Практика «Кинотеатр»	322
Практика «Денежный дождь»	323
Глава 8. ВЛИЯНИЕ МОТИВАЦИИ НА БЛАГОСОСТОЯНИЕ	326
Глава 9. ЗАКОНЫ ИЗОБИЛИЯ	330
Каждому — по потребностям	330
Жить в удовольствии	331
Закон обмена	332
Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты	335
Как песок сквозь пальцы	336
Денежные практики	340
Глава 10. КАРТА ЖЕЛАНИЙ	343
Глава 11. КАК НАПОЛНЯТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ	351
Упражнение «Источники»	354
Глава 12. ЗНАКИ ВСЕЛЕННОЙ И РАБОТА ПОЛЯ	356
Глава 13. ПРО УСПЕХ. ЛИЧНЫЙ ОПЫТ	364
ДНЕВНИК УСПЕХА	372
Глава 14. ДОЛГО И СЧАСТЛИВО	375
Уважение	378
Справедливое распределение обязанностей ...	379
Время наедине	380
СОДЕРЖАНИЕ	11

Общие традиции	381
Общие хобби и увлечения	382
Диалог	383
1. Эстетичность	385
2. Мой любимый пункт	385
3. Плоскости	386
4. Принятие	387
5. Взаимность	387
6. Конкуренция	388
7. Четкость	388
8. Понимание	389
9. Амнезия	390
10. Самореализация	390
11. Баланс	391
12. Хатико	392
13. Удобство	393
14. Секс	394
15. Зацикленность	394
16. Здесь и сейчас	396
До свидания	398

Я — С ТОБОЙ

Случаются в жизни моменты, когда каждая из нас нуждается в поддержке, совете, понимании. В человеке, который просто будет рядом, выслушает, безоговорочно поверит и поддержит, пожелает счастья. Я не могу быть рядом с тобой каждый раз, когда нужна. Поэтому я написала для тебя эту книгу.

Она станет твоей настольной книгой.

Она будет поддержкой и опорой в тех ситуациях, когда это будет необходимо.

Эта книга поможет создать и укрепить новые нейронные связи в мозгу и разобраться в отношениях с людьми, с деньгами, с карьерой.

Иногда, даже спустя год после моего тренинга, клиентов догоняют инсайты. Это нормально: подобные знания и практики не усваиваются за один день. Со временем ты почувствуешь, как необходимая информация все больше и больше входит в твою жизнь, укореняется в твоём сознании.

Ты начнешь по-другому реагировать на действия окружающих.

Более эффективно коммуницировать с мужчинами.

Больше зарабатывать.

Ты научишься слушать свое тело и понимать, что если ни с того ни с сего поднялась температура или возникла боль в спине, значит, нужно искать причину в голове.

В этой книге собран мой опыт за 10 лет практики.

Упражнения, которые я предлагаю, доказали свою эффективность в работе над собой. Я хочу помочь тебе прокачать те сферы жизни, которые ты хотела бы изменить к лучшему.

Для того чтобы получить желаемый результат, нужно соблюсти два простых условия:

► 1. БУДЬ ГОТОВА К НОВОМУ ОПЫТУ.

Это не значит слепо верить всему, что я говорю. Нужно просто открыться новым знаниям — и умом, и сердцем.

► 2. ПРОЙДИ ПУТЬ ДО КОНЦА.

Прочитай книгу целиком и выполни все предлагаемые практики.

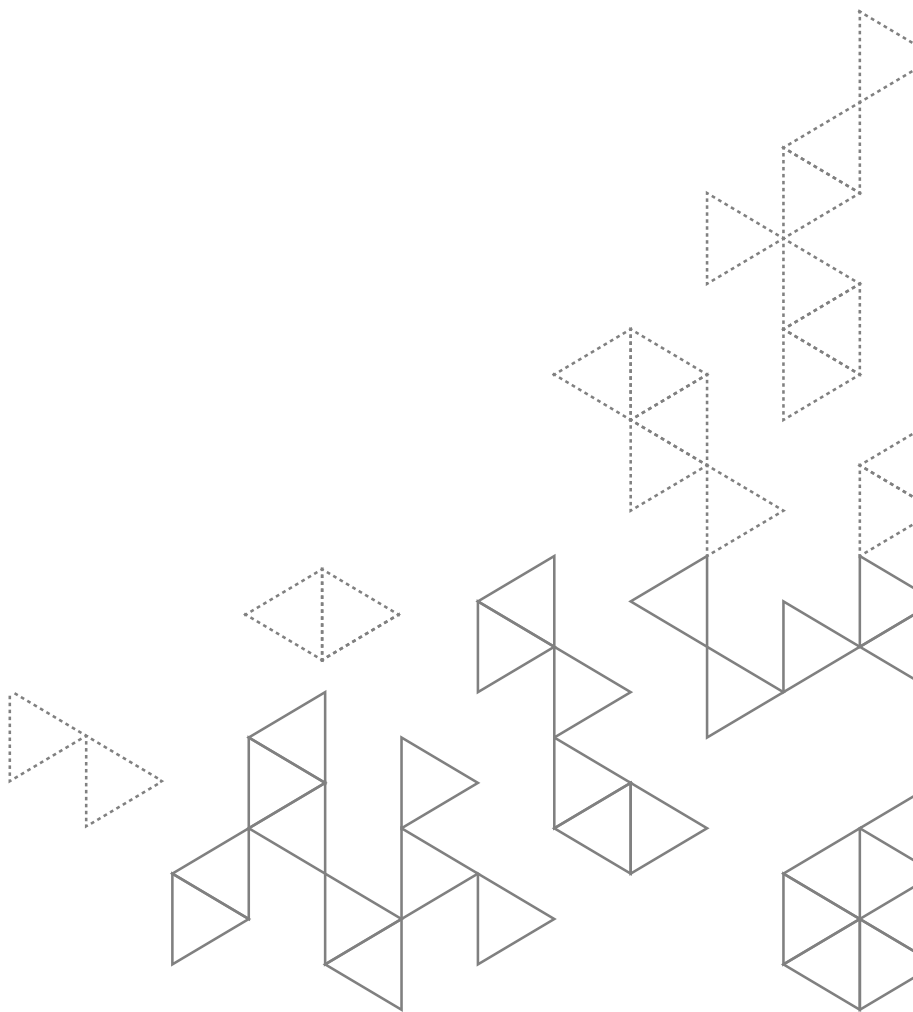
Я не обещаю волшебной таблетки.

Я не обещаю, что как только ты прочтешь эту книгу, твоя жизнь — рррраз! — и переменится как по маговению волшебной палочки. Но я гарантирую: если ты

выполнишь все задания, которые я для тебя подготовила, пропустишь через себя и отфильтруешь информацию, которую я дала, assimилируешь новый опыт и интегрируешь его в свою жизнь, настанет тот день, когда ты сможешь получать желаемое.

А теперь давай руку и вперед! Я с тобой.

Шампанского тоже захвати, на всякий случай:)





ЧАСТЬ I

ПРОШЛОЕ:
по дороге к себе