

СВОБОДА БЫТЬ СОБОЙ: ПУТЬ К ВНУТРЕННЕЙ ОПОРЕ

*“Как перестать зависеть от
одобрения и начать
доверять себе”*



Почему мы подстраиваемся:

- Страх отвержения (базальная тревога).
- Низкая самооценка (корни в детских установках, например: «Я должен нравиться»).
- Дефицит навыков самоопоры (неумение распознавать свои потребности).

Что значит «опираться на себя»:

- Следовать внутренним ценностям, а не внешним ожиданиям.
- Разрешать себе ошибки без чувства вины (самосострадание).
- Говорить «нет» без оправданий.

Практика самосострадания

«Относись к себе,
как к лучшему другу»

1. Опишите ситуацию, где вы подстроились под других.
2. Запишите, что сказали бы другу в такой ситуации.
3. Направьте эти же слова себе (например: «Ты имеешь право на свои чувства»).

Источник: Neff, K. (2011). Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself.

@daniabwellness

«Отказ без чувства вины»

1. Выберите незначительную ситуацию (например, отказ коллеге).

2. Ответьте: «Спасибо, но я не смогу» (без объяснений).

3. Запишите свои эмоции после.

◆ Дневник наблюдений, например:
«До отказа: тревога 7/10.
После: облегчение 5/10».

Источник: Alberti & Emmons (2017). Your Perfect Right.

Работа с внутренним критиком

«Кто сказал, что это правда?»

1. Запишите самокритичную мысль
(«Если я скажу „нет“, меня отвергнут»).

2. Оспорьте её:

- «Какие доказательства, что это правда?»
- «Что самое плохое может случиться?»

◆ Пример:

Критик: «Ты эгоистка!»

Ответ: «Я устанавливаю границы - это нормально».

Источник: Beck, J. (2020). Cognitive Behavior Therapy.

@daniabwellness

Техника „Стоп–сигнал“

1. При ощущении давления скажите про себя: «Стоп. Что я чувствую?».
2. Сделайте паузу 5 секунд.
3. Спросите: «Чего я хочу на самом деле?».

◆ Фраза-якорь:

«Мои потребности так же важны, как чужие».

Источник: Cloud & Townsend (1992).
Boundaries.

Изменения ВОЗМОЖНЫ — И ЭТО ПОДТВЕРЖДАЕТ НАУКА.

1. Нейропластичность мозга.

- Наш мозг способен перестраиваться в любом возрасте. Даже небольшие, но регулярные действия (например, отказ от подстройки или практика самосострадания) создают новые нейронные связи.

2. Эффект «маленьких шагов».

- Люди, которые фокусируются на прогрессе, а не на идеальном результате, чаще сохраняют мотивацию и достигают целей.

3. Самосострадание снижает тревогу.

- Всего 2 недели практик самоподдержки уменьшают самокритику и повышают устойчивость.

«Внутренняя опора — это не волшебство, а навык.

Его можно натренировать, как мышцу.

Начните с одного из этих действий:

- Сегодня откажитесь от одного «да» из вежливости.
- Запишите одну свою потребность, которую обычно игнорируете.
- Вспомните один момент, когда вы выбрали себя — и всё было ок.

Исследования говорят: чем чаще вы так делаете, тем легче становится.

