

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Одним из самых полезных инструментов долговременного саморазвития является рабочая тетрадь.

Рабочая тетрадь в данном случае предназначена для того, чтобы **фиксировать свою внутреннюю жизнь в ее развитии**. Внешние события можно фиксировать постольку, поскольку они касаются внутренней жизни (чувства, мысли, наблюдения), но **центральное место должно занимать постепенно развертывающееся осознание себя и мира, а также новые смыслы, ценности и взаимосвязи, которые вам удается обнаружить**.

Такая рабочая тетрадь служит ряду целей. Она призвана, прежде всего, помочь вам яснее выразить свои мысли, чувства и наблюдения. Кроме того, записывая их, вы все больше раскрываете себя для себя. Пытаясь что-то записать, вы делаете нечто большее, чем если бы просто думали или говорили об этом. В процессе записи ваша мысль становится более ясной и определенной, — ведь вам приходится выбирать одну точку зрения из нескольких возможных. Это снижает вероятность произвольного самообмана, когда человек, сам того не подозревая, придерживается нескольких противоположных точек зрения. Ведя записи, вы сможете быстрее обнаружить подлежащую разрешению проблему или тупик, в котором вы оказались, — и тем самым сделаете первый шаг к выходу из создавшейся ситуации. Ведение записей служит также сильным стимулятором творческого процесса. Известно, что когда предстоит разрешить какую-то проблему, достаточно записать несколько мыслей по этому поводу, чтобы вызвать появление новых ассоциативных идей. А идеи эти, в свою очередь, открывают новые подходы к проблеме, новые возможности, о которых человек ранее не думал. Если вы научитесь таким образом расширять горизонт своего мышления, то будете искренне изумлены глубиной вашей способности проникать в суть вещей. Способность, которая ждет своего высвобождения.

Как метод саморазвития, рабочая тетрадь имеет и другие полезные стороны. Она позволяет совершенно **безвредно для окружающих выразить любые переполняющие вас разрушительные эмоции**. Научившись «выпускать пар» с помощью записей, вы обретете средство снятия внутреннего напряжения и сможете узнать, чем оно было обусловлено. Кроме того, ведение записей служит хорошим упражнением по развитию навыков сосредоточения, внимания и волевого контроля. Человеку робкому, неохотно выражающему свои мысли в непосредственном общении, это может помочь свободнее раскрывать себя. Таким образом, поскольку рабочая тетрадь ведется исключительно по личной инициативе, которую человек проявляет в

моменты сознательного включения в процесс самопознания и саморазвития, она может стать важным инструментом осуществления психосинтеза.

Помимо текстовых материалов **в рабочую тетрадь можно заносить также рисунки и другие изображения.** Они могут быть самыми разнообразными. Во-первых, это могут быть образы, которые явились вам в снах, фантазиях или визуализациях. Во-вторых, схемы, абстрактные символы и другие наглядные изображения, которые можно использовать для графического выражения идей. Последнее способствует выработке ясных представлений и помогает делиться ими с другими людьми. И наконец, существует так называемый «автоматический рисунок», который делается в состоянии рассеянного внимания или когда внимание сосредоточено на чем-то другом, — например, когда вы, размышляя о чем-либо, машинально водите ручкой по бумаге. Такие рисунки отражают работу подсознания и могут использоваться для того, чтобы глубже понять себя. Таким образом, они могут стать полноправной частью рабочей тетради.

Ниже даны названия возможных тем для рассмотрения в рабочей тетради. Исходя из своего опыта и потребностей, вы могли бы выбрать те из них, которые представляют для вас наибольшую ценность. Разумеется, вы в любое время сможете пересмотреть сделанный выбор. Очень **важно датировать каждую запись**, чтобы иметь в дальнейшем ясную картину своего развития.

**Диалог с идеями:** Включите сюда название любой сферы, в которую вам хотелось бы глубже проникнуть — например, Психология, Семья, Воспитание, Религия, Математика, Теория систем, Экология и т. д.

**Диалог с другими людьми:** Открытия или вопросы, связанные с межличностными отношениями.

**Диалог с событиями:** Ваша реакция на наиболее значимые события вашей жизни; отмечайте случаи очевидной для вас «синхронии» (значимая одновременность событий, «схлопывания»).

**Внутренние диалоги:** Разнообразные мысли, раздумья, предчувствия, проблемы или размышления, не входящие в другие разделы.

**Сны:** Описание, контекст, ассоциации, углубленное размышление над своими снами (которые легче всего записывать сразу после пробуждения).

**Мыслеобразы:** Визуализации или переживания другой сенсорной модальности. Сюда могут входить образы, возникающие спонтанно или благодаря использованию методики направляемого воображения. Их можно фиксировать с помощью записей или рисунков. Полезно фиксировать чувства и ассоциации, возникающие в связи с тем или иным образом или какими-то его частями (форма, цвет и т. д.), отмечать, какое он

для вас имеет значение, а также предположительное его толкование.

**Воображение:** Фантазии, истории, ситуации и т. д., которые могут послужить толчком для работы воображения.

**Диаграммы:** Графические модели теоретических построений (хотя их можно включить в раздел «Диалог с идеями»). Они помогут вам выражать мысли в зримой форме, что может оказаться полезным для обретения навыков наглядного пояснения своей мысли.

**Медитация:** Заметки о приемах медитации, с которыми вы экспериментировали; исходные объекты медитации, достигнутые результаты. Отмечайте все полученные таким образом интуитивные прозрения.

**Я:** Заметки об определяющих чертах своей личности, ответы на вопрос «Кто я?»; опыт, полученный благодаря «самовоспоминанию» и применению других методик вопрошания о сути своего существа.

**Воля:** Заметки об опыте приложения волевых усилий, оценка своих сильных и слабых мест. Отмечайте все ситуации и связанные с ними обстоятельства, в которых вы сознательно использовали свои волевые качества; отмечайте результаты упражнений по развитию воли.

**Методы саморазвития:** Опыт использования методов, не вошедших в другие разделы. Как можно полнее фиксируйте обстоятельства, в которых вам помогли (не помогли) те или иные методы, а также свое мнение о причинах, лежащих в основе успеха или неудачи в применении того или иного метода.

**Пиковые переживания:** «Сильные» или «глубокие» переживания покоя, радости, любви, расширения сознания, просветления и т. п.; обстоятельства и результаты этих переживаний.

**Затруднения:** Слабости, о которых вы знаете и от которых хотели бы избавиться. Особое внимание следует уделить методам, с помощью которых вы пытаетесь это делать. Фиксируйте также все выражено негативные реакции на других людей — это может помочь вам выявить свои еще не осознанные проблемы, которые проецируются на окружающих.

**Цитаты:** Важные для вас цитаты из прочитанных книг.

**Временная перспектива:** Ощущение своего движения во времени,— из прошлого в настоящее и из настоящего в будущее. Можно отмечать вехи своего жизненного пути, «развилки» (дороги, по которым вы пошли или не пошли), воспоминания.