



ДОБРОСЕРВИС

программа поддержки сотрудников

ДЕКАБРЬ 2024 Г.

Дайджест № 28

Не жизнь, а сказка

Как создать свою
счастливую историю

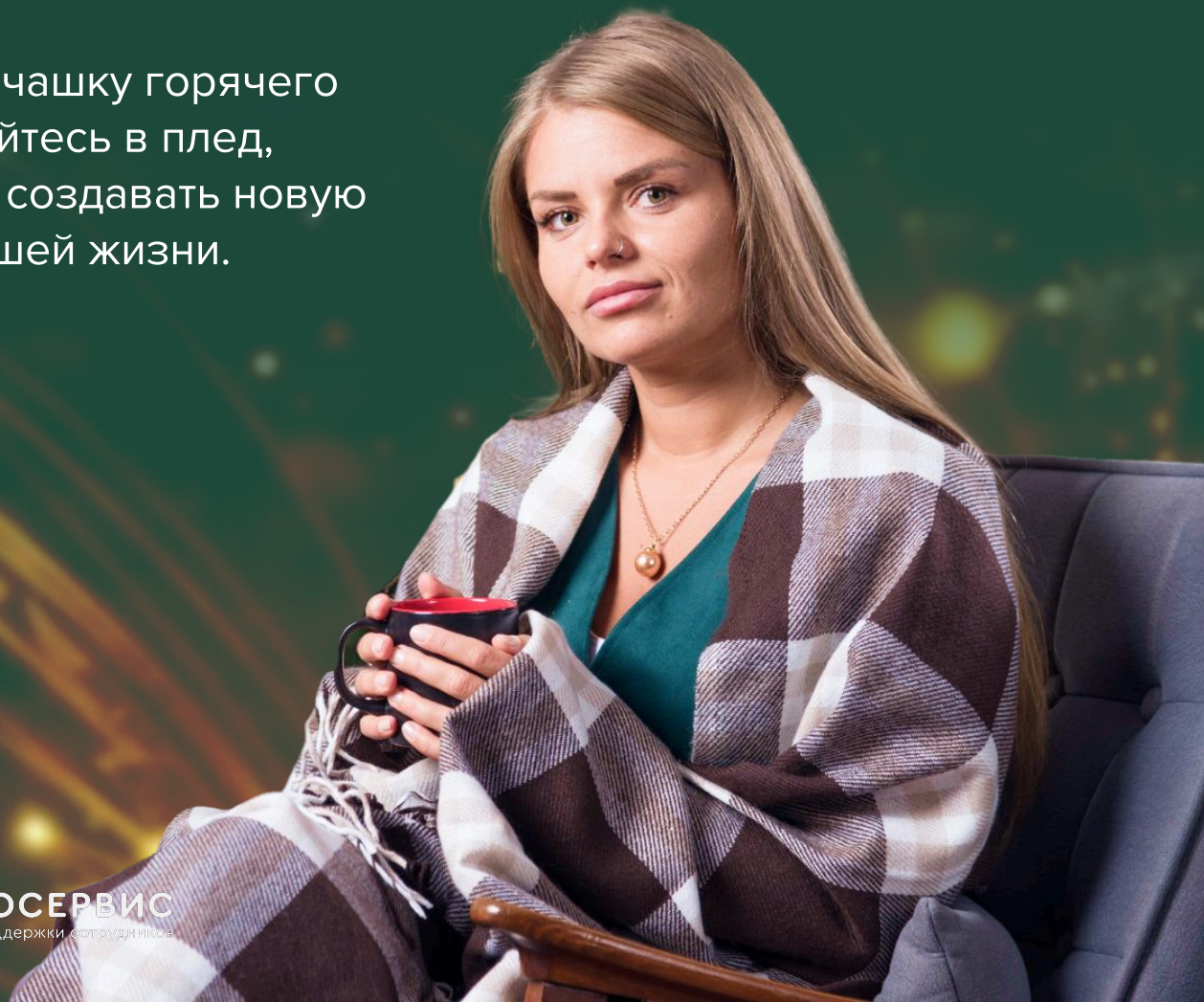
Декабрь — особое время. Старая реальность замедляется. В воздухе разливается ожидание нового.

Это лучшее время, чтобы завершить неудачные сюжеты, дать начало счастливым историям, полным волшебства и света.

Сегодня мы приглашаем вас написать сказку своей новой жизни. Да-да, настоящую сказку, где вы — главный герой, а сюжет зависит от ваших решений. **Забудьте про привычное: «Будь что будет».** Представьте, что в ваших руках появилось волшебное перо, способное создать любой сюжет.

Этот выпуск создан, чтобы вдохновить вас на изменения. Мы покажем, как вы можете освободиться от прошлых сценариев, «переписать свою жизнь», чтобы в новом году все было сказочно хорошо.

Возьмите чашку горячего чая, укутайтесь в плед, и начните создавать новую сказку вашей жизни.



НЕМНОГО НАУКИ, ИЛИ КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Мифы и сказки — это древний и очень мощный способ трансформации, который почти не используется современным человеком.

Ирина Черепанова, профессор, доктор филологических наук, основатель суггестивной лингвистики, заново открыла силу сказок. Её метод называется **Вербальная Мифологизация личности (ВМ)**.

ВМ работает с бессознательным, перезагружает восприятие жизненных ситуаций и открывает новые пути их решения через создание личных сказок (мифов).

ВМ помогает человеку буквально «переписать» историю своей жизни.

Готовы попробовать?
Давайте начинать.



ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО СОЗДАНИЮ ЛИЧНОЙ СКАЗКИ. ВОЛШЕБНАЯ СИЛА ПЕРЕМЕН.

КЕЙС:

Как менеджер Екатерина переписала сюжет своей сказки.

ГЕРОЙ:

Екатерина, 38 лет, менеджер в крупной компании.

«Старая сказка»

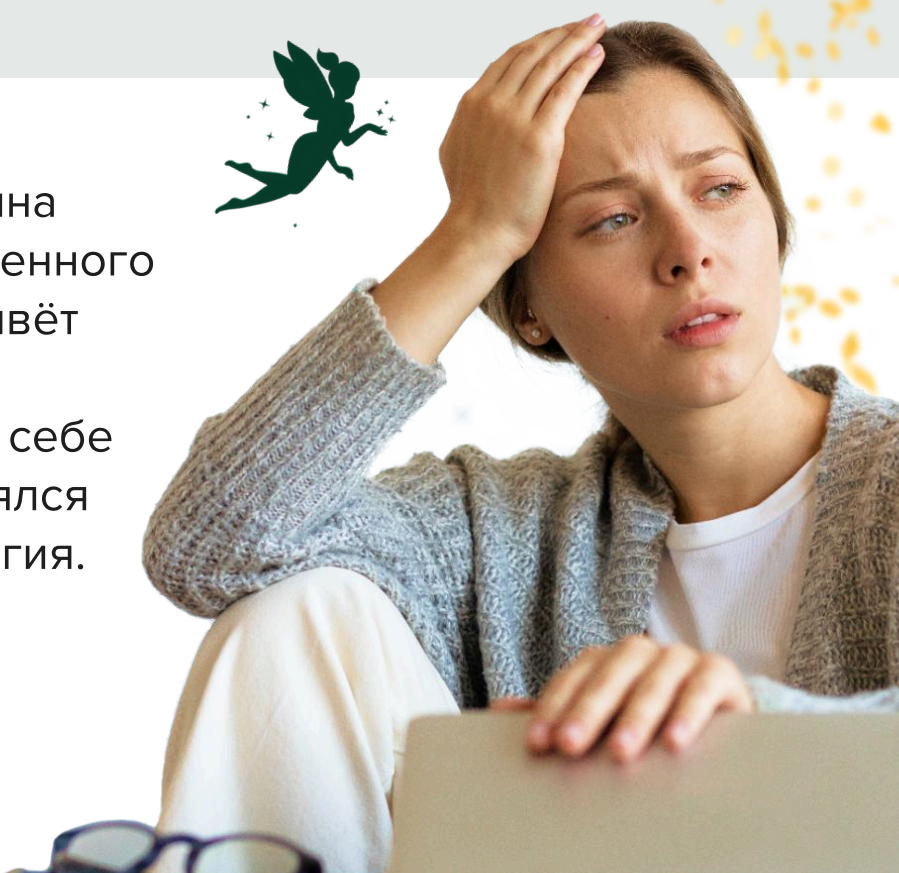


Екатерина всегда много работала. Она бралась за самые сложные задачи, работала сверхурочно, чтобы выдать результат.

В последние месяцы что-то разладилось. Екатерина стала чувствовать усталость, апатию и потерю мотивации. Вместе с ними пришли тревожные мысли: «Неужели я — это только работа? А где моя жизнь, мои мечты, моя радость?»



В «старой сказке» Екатерина застряла в роли «ответственного исполнителя», который живёт ради ожиданий других. Она не уделяла внимание себе и своим желанием. Потерялся смысл, стала уходить энергия.



КАК ЕКАТЕРИНА ПЕРЕПИСАЛА СВОЮ СКАЗКУ

1. Сформулировала, что ее тревожит.

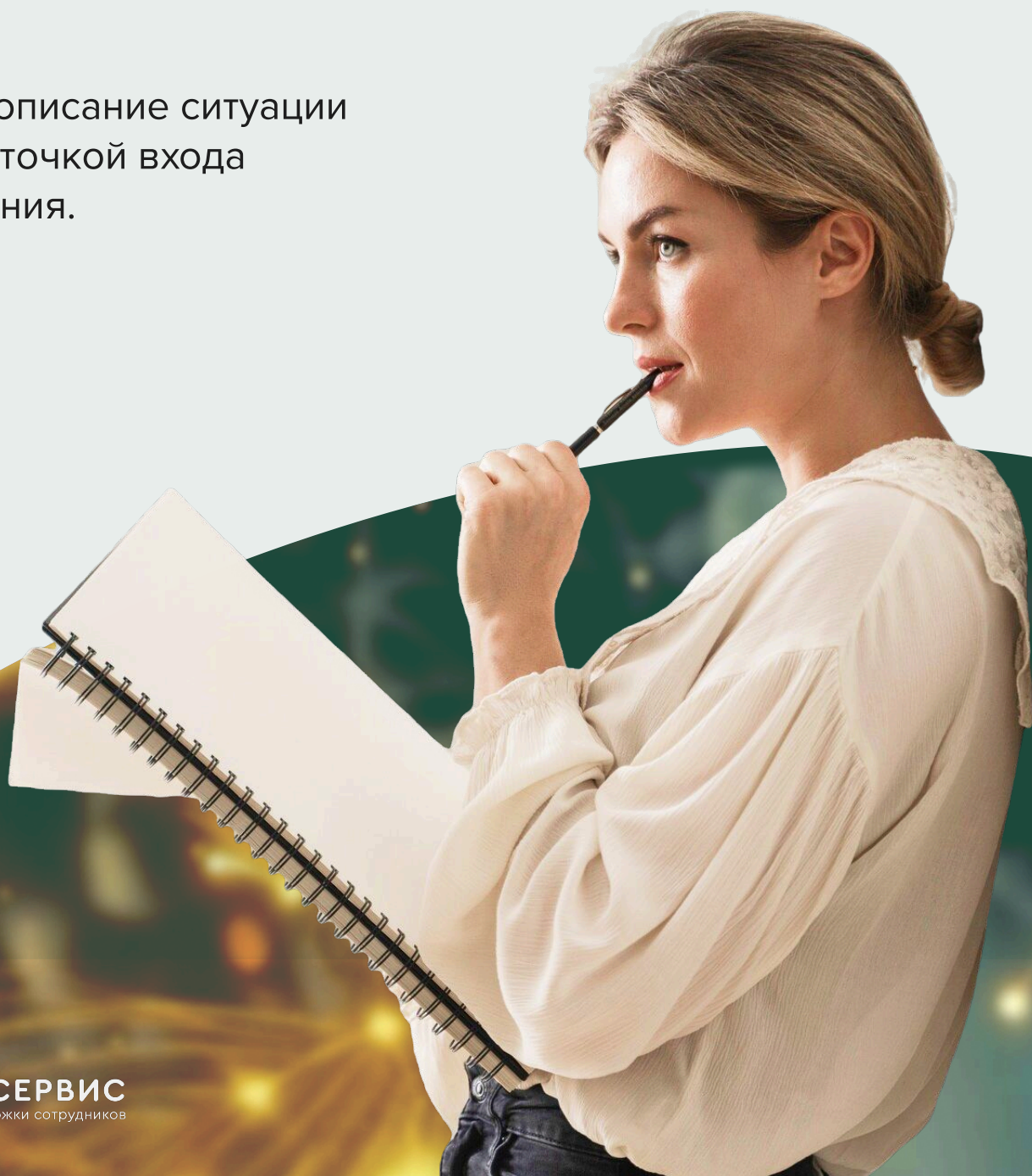
«Я чувствую, что загнала себя в тупик.

Я больше не радуюсь работе, а личной жизни почти нет.

Я как будто плыву по течению, выполняя чьи-то ожидания.

Мне страшно менять что-то, но так больше нельзя».

Честное описание ситуации
стало её точкой входа
в изменения.



2. Подумала, как бы она хотела себя чувствовать.

«Я хочу быть человеком, который живёт своей жизнью.

Я хочу чувствовать лёгкость, радость и гордость за себя.

Я хочу быть тем, кто выбирает, а не только выполняет.

Моя работа — это важная часть жизни, но не вся моя жизнь.

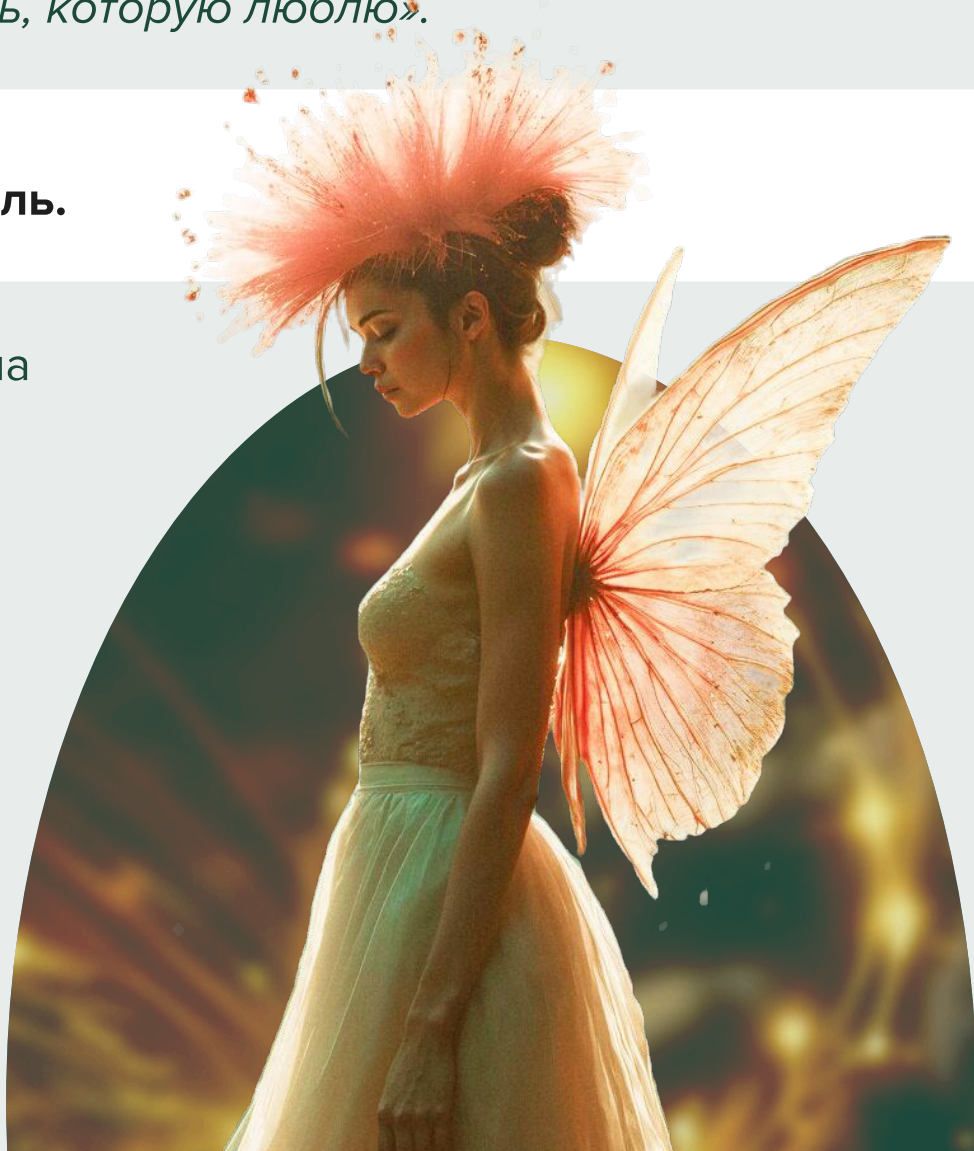
Я решаю уделять время своим желаниям и мечтам, даже если это кажется непривычным.

Я учусь говорить „нет“ тому, что истощает меня, и „да“ тому, что приносит радость.

Моя новая сказка — это история баланса, где я слушаю себя и создаю жизнь, которую люблю».

3. Выбрала другую роль.

Екатерина придумала себе новую роль: лесная фея.



4. Сочинила новую сказку.



Сказка о лесной фее Екатерине

«Жила-была лесная фея по имени Екатерина. Она была невероятно заботливой: исцеляла деревья, лечила раненых птиц и помогала путникам, что проходили через её лес. Но чем больше она отдавала другим, тем слабее становилась сама. Её крылья потускнели, и стали скучно-серыми.

Однажды вечером, гуляя по лесу, Екатерина встретила мудрую сову.

— Ты так много даёшь лесу, что совсем забыла о себе, вот и крылья потускнели — сказала сова. — Твоя магия не бесконечна. Чтобы помогать другим, ты должна сначала помочь себе.

Фея удивилась словам совы:

— Но разве не это мой долг? Если я не буду заботиться о других, кто сделает это за меня?

Сова лишь улыбнулась:

— Ответы ты найдёшь сама, если отважишься пойти в путешествие внутрь себя.

Екатерина забыла об этом разговоре. Но однажды во время прогулки в лесу она обнаружила старое, заросшее плещом зеркало. В отражении она увидела себя и испугалась. На неё смотрела усталая и потерянная фея, которая давно забыла о своих желаниях и мечтах.

И тогда она вспомнила слова совы и поняла, что настало время меняться.

Она начала с малого: варила ароматные чаи из лесных трав, отдыхала под звёздами и впервые позволила себе отказаться от некоторых просьб о помощи.

Она перестала летать «за тридевять земель» в поисках магии — её лес скрывал удивительные чудеса, которые она раньше не замечала.

С каждым днём она становилась сильнее, находя баланс между заботой о себе и других.

Однажды утром она обнаружила на крыле новую звёздочку. И каждый раз, когда она радовала себя, появлялась ещё одна маленькая звёздочка. Её крылья снова стали искриться!

Фея Екатерина снова нашла то самое зеркало. На неё смотрела другая она. Екатерина по-прежнему помогала лесу и его обитателям, но делала это с лёгкостью и радостью. Теперь её магия была сильнее, чем когда-либо, ведь она соблюдала главный закон: чтобы отдавать другим, нужно сначала наполнить себя».



5. Сделала первые шаги

Екатерина определила три простых шага, чтобы запустить волшебные изменения.

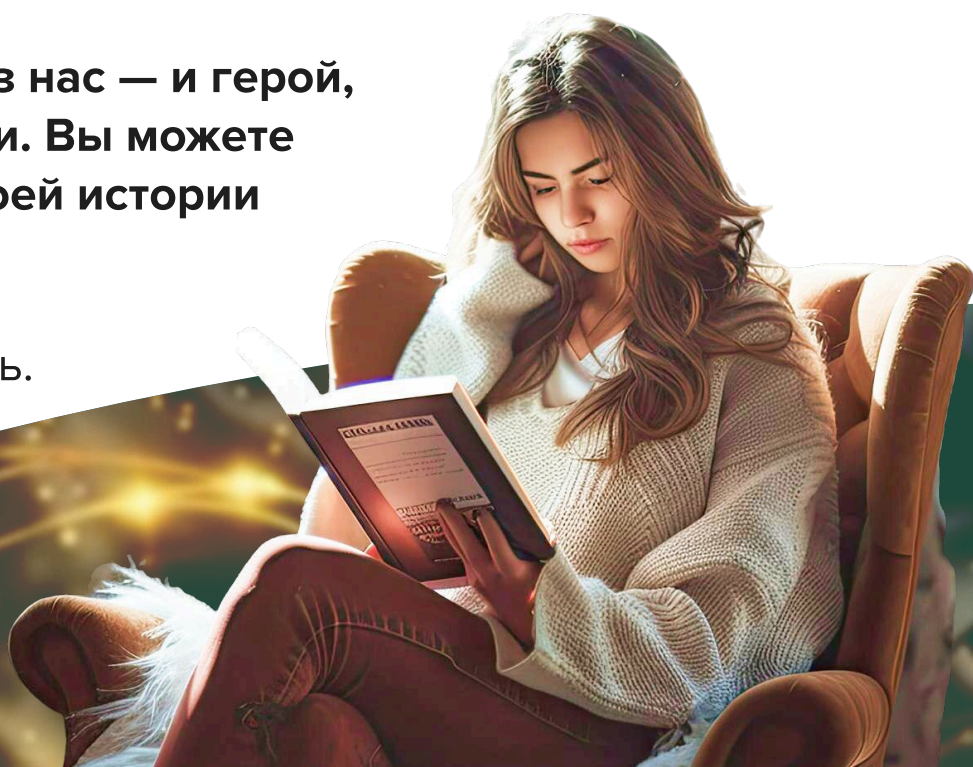
- 1. Завела вечерний ритуал** — 30 минут для себя (чтение, прогулка или медитация).
- 2. Чётко разграничивала рабочее и личное время:** стала уходить с работы вовремя, перестала отвечать на письма после 19:00.
- 3. Раз в неделю делала что-то новое:** посещала мастер-класс, покупала билеты в театр, устраивала творческую встречу с друзьями.

Через месяц Екатерина отметила, что к ней возвращается энергия. Настроение улучшилось. Она почувствовала, что её «новая сказка» становится былью.

Теперь, когда вы познакомились с историей Екатерины, пришло время взять в руки собственное волшебное перо.

Помните: каждый из нас — и герой, и автор своей жизни. Вы можете изменить сюжет своей истории в любой момент.

И вот как это сделать.



ПОШАГОВЫЙ ПЛАН ИЗМЕНЕНИЯ СЮЖЕТА ВАШЕЙ ЖИЗНИ

1

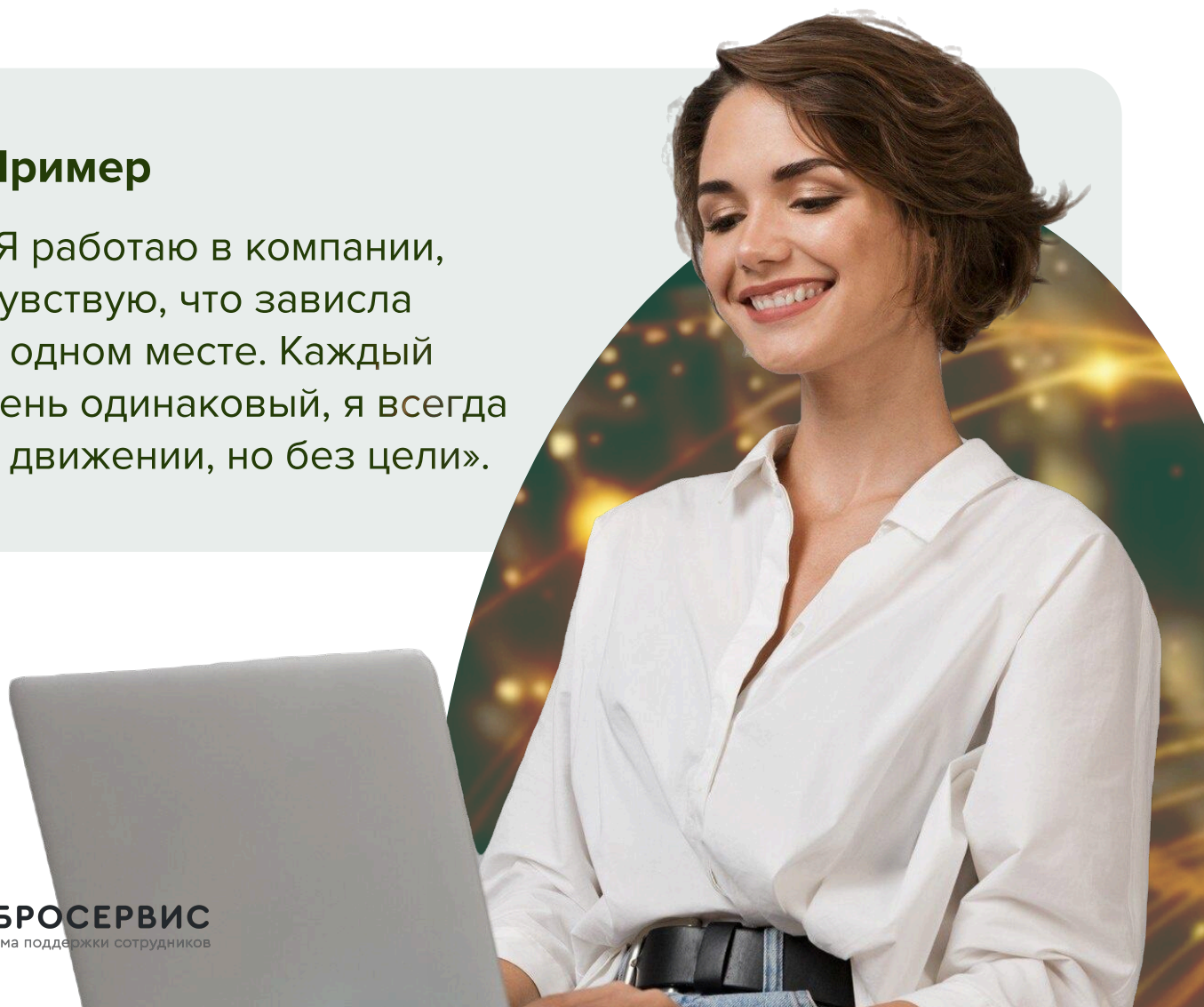
ОПРЕДЕЛИТЕ ТЕКУЩИЙ СЮЖЕТ СВОЕЙ ЖИЗНИ

Возьмите лист бумаги (или откройте текстовый документ) и ответьте на несколько вопросов.

- **Кто вы в своей сказке сейчас?** Какую роль вы играете? Что вам приходится делать каждый день?
- **Что происходит в вашей истории сейчас?** Какие события, люди, ситуации вас окружают? Как вы себя чувствуете?

Пример

«Я работаю в компании, чувствую, что зависла в одном месте. Каждый день одинаковый, я всегда в движении, но без цели».



2

НАЙДИТЕ «ПРОБЕЛЫ» В ВАШЕМ СЮЖЕТЕ

- **Что вам не хватает в вашем текущем сюжете?** Какую часть вашей жизни вы хотите изменить или добавить? Это может быть: больше энергии, радости, уверенности, свободы, счастья.
- **Что в вашем текущем сюжете вас расстраивает?** О каких мечтах вы забыли?

Пример

«Мне не хватает радости и ощущения, что я контролирую свою жизнь. Мне бы хотелось найти баланс и вдохновение».



3

ПЕРЕПИШИТЕ СВОЮ СКАЗКУ

Теперь самое волшебное. Представьте, что у вас в руках перо, которое может изменить любую деталь вашего сюжета. Напишите новую версию истории, в которой вы играете главную роль.

Задайте себе вопросы.

- **Кем бы вы хотели стать?**
- **Какие изменения вы хотите внести в свою жизнь?**
- **Как ваш новый сюжет будет отличаться от старого?**



4

ВЫБЕРИТЕ СИМВОЛ ДЛЯ ВАШЕЙ НОВОЙ ГЛАВЫ

Теперь выберите символ или образ, который будет олицетворять вас.

Это может быть.

- **Сказочный персонаж** (фея, путник, герой с новым именем).
- **Животное** (птица, тигр, олень).
- **Природный элемент** (вода, река, дерево)

5

НАПИШИТЕ СВОЮ СКАЗКУ. ПРОЧИТАЙТЕ ЕЁ. ВСЕ ЛИ ВАМ НРАВИТСЯ?



6

СДЕЛАЙТЕ ПЕРВЫЙ ШАГ К НОВОЙ ЖИЗНИ

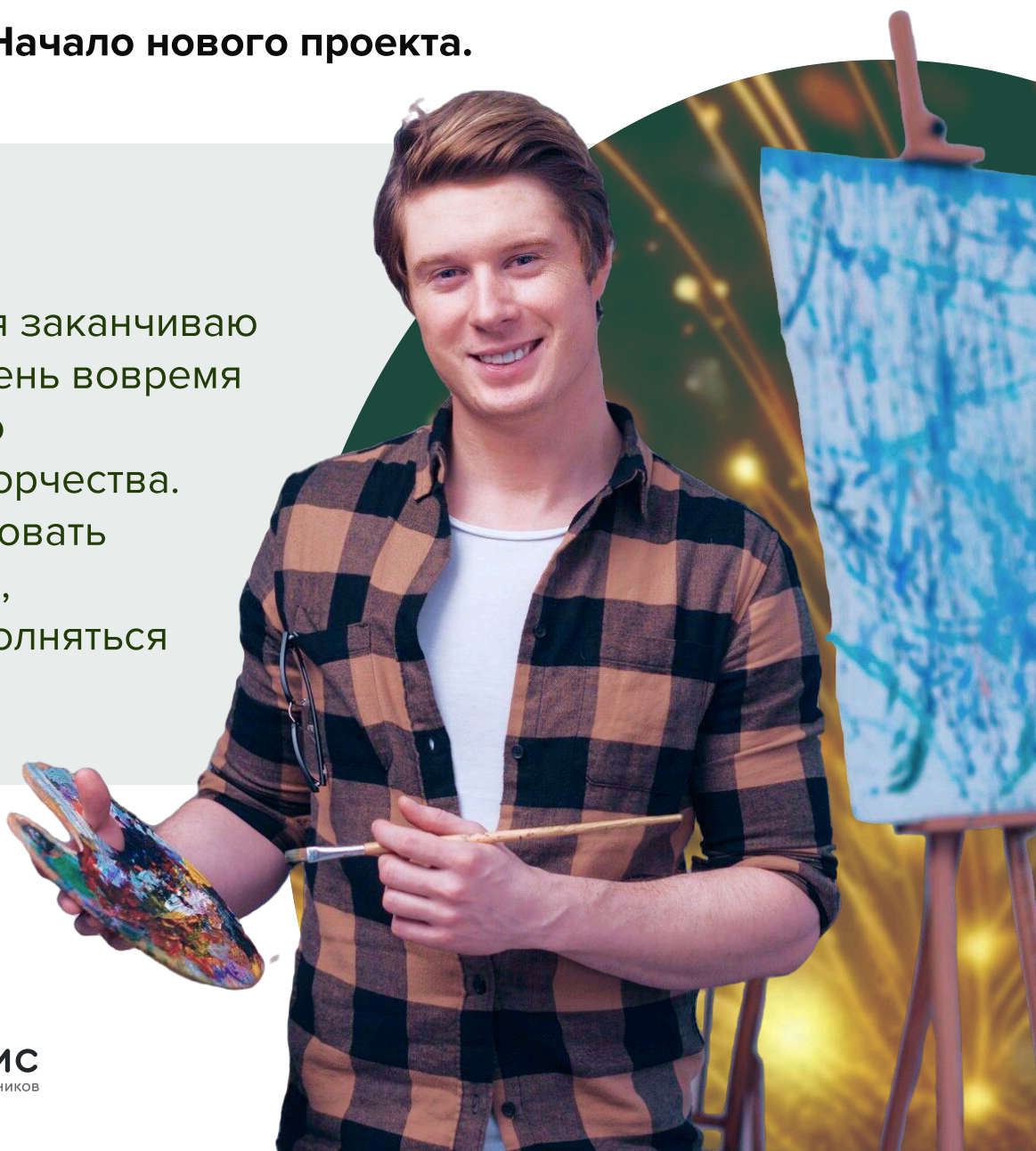
Никакая сказка не станет былью, если не сделать первый шаг. Определите один конкретный шаг, который вы можете сделать уже сегодня, чтобы ваша сказка начала воплощаться.

Что может стать первым шагом?

- **Маленький ритуал.**
- **Отказ от старой привычки.**
- **Начало нового проекта.**

Пример

«Сегодня я заканчиваю рабочий день вовремя и выделяю час для творчества. Я буду рисовать или писать, чтобы наполняться энергией».



Не забывайте, что ваша жизнь — это не готовый сценарий. Это история, которую вы пишете сами, с каждым днём и с каждым решением. У каждого из нас есть «волшебное перо», и с его помощью можно создать сюжет, который приносит радость.

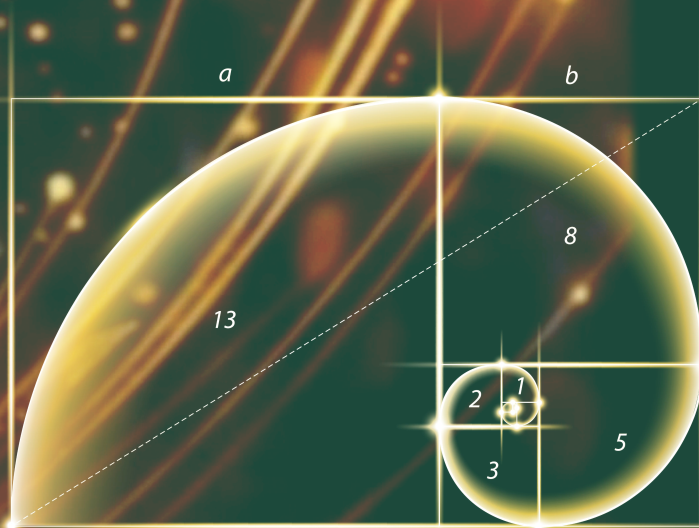
НО! Это еще не все.

КАК ПРОВЕРИТЬ КЛЮЧЕВОЕ САМОПОСЛАНИЕ, ИЛИ «ЗОЛОТАЯ ПОДСКАЗКА»

В своей докторской диссертации Ирина Черепанова подробно разбирает структуру сказки.

Оказывается, она построена **по принципу «золотого сечения».**

Фраза, которая находится в «золотом сечении», является ключевым самопосланием и программирует на глубинные изменения.



Вот как найти ключевое самопослание вашей сказки.

1. Определите длину текста.

Если ваш **текст написан в текстовом редакторе**, например, в Word, посчитайте количество строк, или количество абзацев.

Если **текст написан от руки**, посчитайте количество страниц.

2. Рассчитайте 2/3 длины.

Умножьте количество строк или абзацев на 2/3.

Например. Если в странице 30 строк, то 2/3 это 20.

Если 3 абзаца, то это 2.

Если вы пишете от руки, сложите лист так, чтобы получилось 2 сгиба и 3 равных части.

Место, где заканчивается 2/3, является «золотым сечением».

3. Прочитайте ключевую фразу, которая находится в «золотом сечении».

Эта фраза даёт самый сильный скрытый сигнал вашему подсознанию.

4. Проанализируйте её. Спросите себя:

нравится ли вам это высказывание?

Отражает ли оно вашу текущую ситуацию или желание?

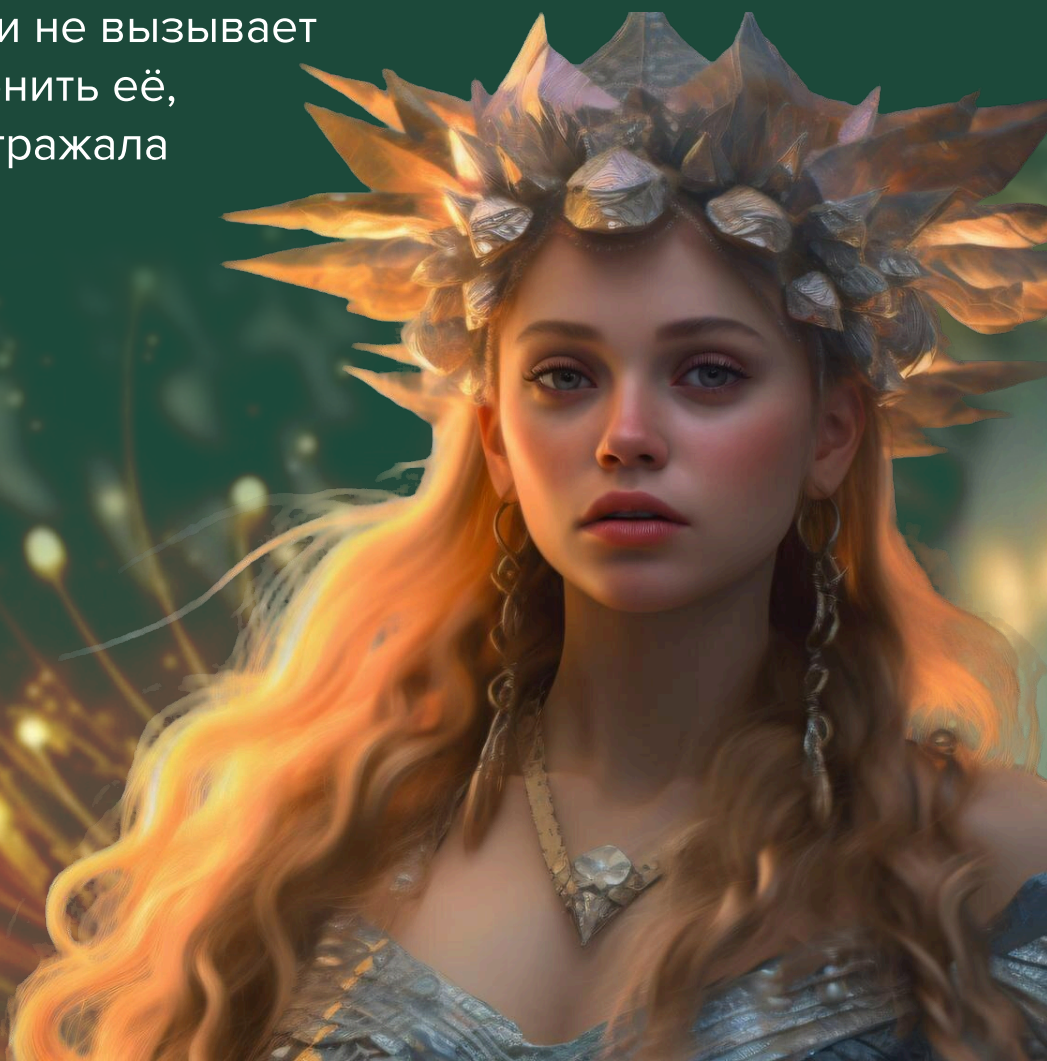
ПРИМЕР ФРАЗ ИЗ «ЗОЛОТОГО СЕЧЕНИЯ» СКАЗКИ ЕКАТЕРИНЫ

Она начала с малого: варила ароматные чаи из лесных трав, отдыхала под звёздами и впервые позволила себе отказаться от некоторых просьб о помощи.

Она перестала летать «за тридевять земель» в поисках магии — её лес скрывал удивительные чудеса, которые она раньше не замечала.

С каждым днём она становилась сильнее, находя баланс между заботой о себе и других.

Если фраза «золотого сечения» вам не нравится или не вызывает отклика, стоит изменить её, чтобы она лучше отражала ваш путь перемен.





ДОБРОСЕРВИС

программа поддержки сотрудников

Каждый из нас — и герой, и автор своей истории.
Иногда мы забываем, что сюжет можно менять,
добавлять главы и выбирать счастливую развязку.

И пусть этот дайджест напомнит вам, что волшебство
внутри вас — стоит только протянуть руку
и воспользоваться «волшебным пером».

