


ТАТЬЯНА МУЖИЦКАЯ
психолог, бизнес-тренер

Ежедневные практики,
которые научат вас



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2023

УДК 159.923.2
ББК 88.52
М89

Литературная обработка текста *Марии Огарковой*

В коллаже на обложке использованы иллюстрации
Марии Клава-Янат

В блоке использованы иллюстрации *Георгия Мурышкина*

Мужицкая, Татьяна Владимировна.

М89 Ежедневные практики, которые научат вас брать, давать и наслаждаться / Татьяна Мужичкая. — Москва : Эксмо, 2023. — 192 с.

ISBN 978-5-04-159993-5

Эта рабочая тетрадь — самый настоящий аккумулятор для пополнения вашего внутреннего ресурса. Она содержит систему дневных и вечерних практик, рассчитанных на 72 дня. Выполняя эти практики, вы почувствуете, что буквально переполняетесь энергией и желанием действовать! В их эффективности уже убедились 7,5 тысячи участников онлайн-марафонов Татьяны Мужичкой — присоединяйтесь и вы к этому энергетическому вихрю!

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-159993-5

© Мужичкая Татьяна, текст, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Если вы нашли эту рабочую тетрадь, будьте добры,
позвоните по номеру:



«Мужицкая — это препарат,
который вызывает необратимые
изменения, передающиеся
воздушно-капельным путем
и через интернет. Она не таблетка!
Она аэрозоль!»

Андрей Кёниг,
бизнес-тренер, конфликтолог, друг

СОДЕРЖАНИЕ

НАЧИНАЕМ ПОГРУЖЕНИЕ.....10

Формула «Брать, давать и наслаждаться».....12

Как работать с тетрадью.....16

Практика «Ресурсный Я».....23

ПУТЕШЕСТВИЕ ПО СПИРАЛИ.....28

ВИТОК ПЕРВЫЙ.....30

ВИТОК ВТОРОЙ.....42

ВИТОК ТРЕТИЙ.....56

ВИТОК ЧЕТВЕРТЫЙ.....68

ВИТОК ПЯТЫЙ.....80

ВИТОК ШЕСТОЙ.....94

ВИТОК СЕДЬМОЙ.....	106
ВИТОК ВОСЬМОЙ.....	120
ВИТОК ДЕВЯТЫЙ.....	132
ВИТОК ДЕСЯТЫЙ.....	144
ВИТОК ОДИННАДЦАТЫЙ.....	158
ВИТОК ДВЕНАДЦАТЫЙ.....	170

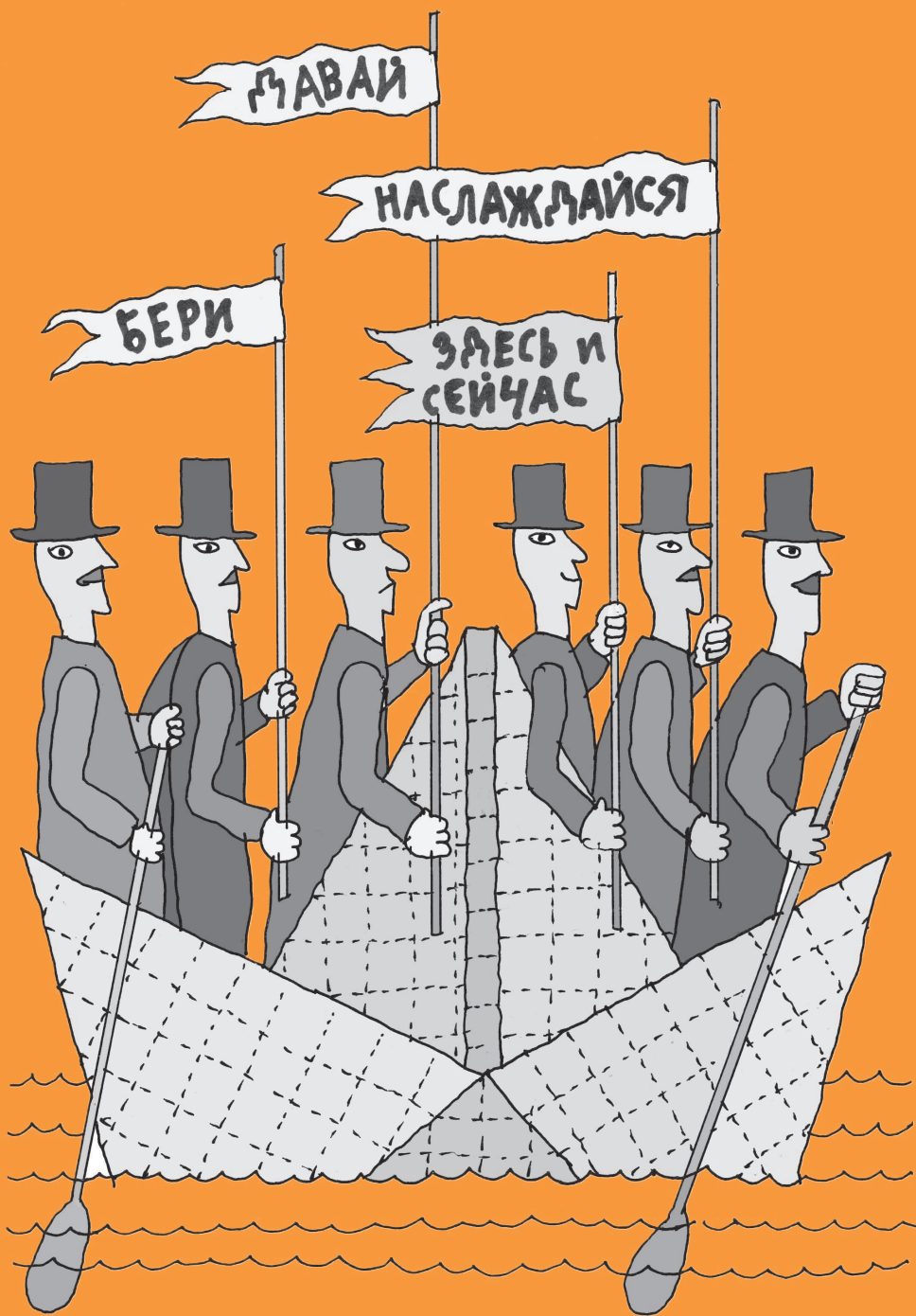
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ182

Энергометр.....184

Наполняйся!.....188



Начинаем
погружение



ФОРМУЛА «БРАТЬ, ДАВАТЬ И НАСЛАЖДАТЬСЯ»

Эта рабочая тетрадь — аккумулятор жизненных сил. Персональный power bank, который поможет всегда оставаться в ресурсе. И не важно, что происходит вокруг, какие кризисы и катаклизмы сотрясают мир, тетрадь «Брать, давать и наслаждаться» (БДН) способна избавить вас от ощущения «заряд на нуле».

Я придумала ее, с одной стороны, как дополнение к одноименной книге, с другой — как самостоятельный сборник упражнений по повышению уровня энергии. То есть даже если вы не читали эту книгу и вообще ничего не слышали обо мне, тетрадь все равно будет вам полезна.

Она поможет разобраться, что наполняет вас энергией, а что ее лишает. Научит управлять собственным настроением, окружать себя источниками жизненных сил и сохранять душевное равновесие, независимо от внешних обстоятельств. Все это с опорой на многократно проверенную мною формулу БДН, о которой я подробно рассказываю в своей книге.

Если кратко, эта формула расшифровывается так:

ПРЕДЛАГАЮТ — БЕРИ ХОЧЕШЬ И МОЖЕШЬ — ДАВАЙ НАСЛАЖДАЙСЯ ЖИЗНЬЮ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Звучит просто, однако, как показывает опыт, большинству из нас приходится приложить немалые усилия, чтобы сделать формулу БДН основой своей жизни. Для этого я создала систему несложных практик. Они составляют своего рода спираль, по которой вам предстоит двигаться день за днем.

На первом, трехдневном, витке этой спирали мы будем аккумулировать энергию, **взаимодействуя с внешним миром**. Другими словами, научимся:

- **ДЕНЬ 1. брать энергию у мира** — заряжаться от мира, людей и событий;
- **ДЕНЬ 2. давать энергию миру** — щедро делиться ею, запуская круговорот энергии в природе;
- **ДЕНЬ 3. наслаждаться миром** — изучать окружающее нас пространство, родных и друзей, привычные вещи и придавать всему этому особую ценность.

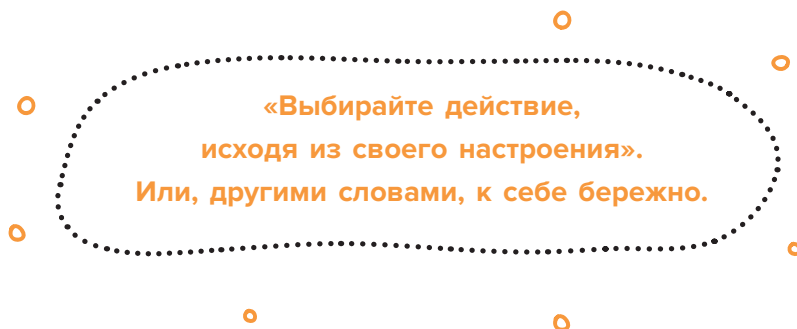
За первым витком следует второй, тоже продолжительностью три дня. На этом витке спирали БДН мы сфокусируем внимание **на своем внутреннем мире**. То есть будем:

- **ДЕНЬ 4. брать энергию в себе** — искать ресурс в своих способностях и воспоминаниях. Откроем ранее незамеченные варианты подзарядки.
- **ДЕНЬ 5. давать энергию себе** — время, свободу, внимание, заботу и многое другое, что наполняет нас любовью к себе.
- **ДЕНЬ 6. наслаждаться собой** — получать удовольствие от жизни, от собственного тела, от реализации возможностей и применения своих талантов.

Далее эти витки будут повторяться. Три дня мы учимся брать у мира, давать миру и наслаждаться миром, а три дня — брать у себя, давать себе и наслаждаться собой. И так целых 12 циклов спирали (около трех месяцев), пока не почувствуете, что вы буквально переполнены энергией.

Я рекомендую двигаться по спирали БДН со скоростью «один шаг в день». Но вы вправе выполнять практики в своем темпе. В зависимости от настроения.

Это **главное правило БДН:**



Проще говоря, не стоит делать то, чего не хочется. Не нужно заниматься практиками через силу. Это не даст ресурса, а только отнимет его.

Если правило соблюдается, то очень скоро вы заметите, что масштабные задачи не столько пугают вас, сколько заряжают азартом, мелкие неприятности перестают выматывать, а желание лечь и умереть после напряженного дня уступает место, скажем, желанию позаниматься спортом. Или приготовить новое блюдо. Или поболтать с ребенком.

Почему я так уверена, что подход работает? Потому что мы совместно с «Той еще тренинговой компанией»¹ обкатали его в ходе пяти онлайн-марафонов. Все они так и назывались — «Брать,

¹ Компания, учредитель и главный тренер которой — Татьяна Мужижкая. <https://tak.academy/> (Прим. ред.)

давать и наслаждаться». За полтора года через эти марафоны прошли — только вдумайтесь! — 7,5 тысяч участников!

Семь с половиной тысяч! Если честно, я даже не могу представить такое количество людей!

Обратная связь от них — это бурный поток впечатлений о маленьких и больших человеческих подвигах. Кто-то прямо во время марафона избавил свою ванную от грибка, жившего в ней годами. Кто-то сделал ремонт на балконе. Кто-то разобрал домашнюю библиотеку. Кто-то уволился с нелюбимой работы и нашел новую. Кто-то продал квартиру, переехал в частный дом и разбил сад под его окнами.

После того, как методика БДН была описана в книге, я начала каждый день получать отзывы. Мне писали, что она помогала во время затяжной депрессии, тяжелой болезни, прощания с близким человеком и даже под обстрелами в зоне боевых действий. Иногда эти сообщения наполняли меня радостью, иногда — бесконечным сочувствием, даже страхом за своих читателей, и всегда — гордостью от понимания: «Таня, твой метод действительно работает!»

Это были странные полтора года, во время которых я очутилась в центре настоящего урагана. Наверное, никогда в жизни меня не окружало столько наполненных энергией людей. И никогда в жизни я сама не ощущала в себе столько сил. Сил заниматься работой, писать книги, вести блог, давать интервью, путешествовать, сочинять песни и просто жить.

Я приглашаю вас присоединиться к этому энергетическому урагану. Стать его частью. Раствориться в нем. Почувствовать, что для вас нет ничего невозможного!

Готовы к погружению?

Тогда вперед! Сейчас для этого — лучшее время!

КАК РАБОТАТЬ С ТЕТРАДЬЮ

Для начала нам нужно выполнить одну очень важную практику — «Ресурсный Я». Она открывает работу с тетрадью БДН и требует к себе максимально серьезного отношения! Эта практика поможет вам понять, что значит быть в ресурсе. А еще позволит проложить маршрут из вашего нынешнего состояния в состояние наполненности жизненными силами.

Затем мы переходим к основному разделу тетради — той самой спирали, о которой я говорила чуть раньше. Как вы помните, каждому витку спирали отведено три дня. Два витка представляют собой шестидневный цикл. Тетрадь рассчитана на 12 таких циклов. Итого — 72 дня.

Каждому дню посвящен один разворот.

Левая страница разворота содержит **практику дня**. Ее описание нужно прочитать утром, до начала работы. Или до того, как вы нырнете в домашние дела. Она может представлять собой небольшое задание, выполнение которого займет 15–20 минут, а может оказаться «правилами игры», которые вам предстоит соблюдать до самого вечера. Практики дня не повторяются. Пусть содержание каждой станет для вас сюрпризом!

Правая страница разворота отведена **трем вечерним практикам**. Их лучше всего выполнять в одно и то же время. Рекомендую завести на телефоне будильник. Мне нравится выбирать время, совпадающее с годом. Например, 20:22.

Задача вечерних практик — помочь вам проанализировать свои ощущения от прожитого дня и разобраться во внутренних настройках, определяющих уровень энергии.

БРАТЬ У МИРА

ПРАКТИКА ДНЯ «ВСЕГДА ГОВОРЯ: "ДА"»

Начнем с тренировки мышцы «брать». На ближайшие сутки ваша задача — принимать все, что предлагают, словно это ценный дар, и благодарить Вселенную.

Если друг зовет прогуляться — соглашайтесь, коллега отдает билеты на премьеру фильма — забирайте и идите в кинотеатр, незнакомый мужчина бросается помочь донести тяжелую сумку — позвольте ему это сделать.

Для меня это базовая практика всей жизни. Я искренне считаю, что нужно принимать то, что тебе предлагают, не изводя себя и окружающих сомнениями: могу ли я, хочу ли я. Дают — бери! А там решим зачем.

Когда прозвенит будильник, прежде чем перейти к ежедневным практикам, запишите, что в течение дня предлагала вам Вселенная, и ответьте на вопросы:

- Какие эмоции и чувства вызывали дары?
- Что вы испытали в момент согласия?

ВЕЧЕРНИЕ ПРАКТИКИ

«Я — молодец!»

Выпишите, пожалуйста, не меньше пяти пунктов, почему это так. Можно больше!

«Приключение дня»

Запишите от одного до трех событий, которые тянут на звание «Приключение дня». Присвойте им жанр и оцените:

☆☆☆☆☆
☆☆☆☆☆
☆☆☆☆☆

«Уровень заряда»

Какое состояние «батарейки» сегодня? Уровень заряда выше, чем вчера? Проанализируйте день и ответьте на вопросы под шкалой:



Какие события, слова или действия сегодня отнимали силы?

А какие воодушевляли и наполняли энергией?

ВЕЧЕРНЯЯ ПРАКТИКА 1. «Я — МОЛОДЕЦ!»

Выполняя ее, вам нужно ответить на вопрос: «**Почему я сегодня молодец?**» Причем сделать это не менее пяти раз. Например, я сегодня встала вовремя. Молодец! Приготовила семье завтрак. Молодец! Сдержалась в магазине, когда противный мужик наступил на ногу, и не отправила его в направлении леса. Ну, молодец же! Выполнила аж три запланированных задачи из 10? Ай да умница!

Любое, даже самое незначительное дело принимается в этот список «побед».

Потренируемся? Внепланово. Сейчас! Ответьте письменно на вопрос: «Почему я молодец?»

Знаю я вас... Ответы «не почему» и «я не молодец» не принимаются! Подумайте, пожалуйста, и напишите свои «молодецкие» действия за последние сутки.

Как это работает

Практика «Я молодец» учит нас фокусироваться на хорошем в отношении себя. Ведь **где внимание — там и энергия**. Регулярное выполнение этой практики поднимает настроение, укрепляет самооценку, выстраивает новую реальность, примиряет с внутренним критиком.

ВЕЧЕРНЯЯ ПРАКТИКА 2. «ПРИКЛЮЧЕНИЕ ДНЯ»

Эта практика тесно связана с заданием из книги «Брать, давать и наслаждаться». Оно называется «Испытание или приключение». Его смысл — постепенная перенастройка своего отношения к окружающей реальности, развитие способности видеть мир в ярких красках, а не в уныло-серых тонах. Если хочется, можно почитать об этом в моей книге на странице 40.

Итак, практика. Выберите три самых эмоционально заряженных события дня. Представьте, что это были фильмы, а вы их главный герой. Присвойте каждому из фильмов жанр и поставьте оценку по пятибалльной шкале.

Давайте сразу определимся со списком жанров:

- комедия;
- трагедия;
- трагикомедия;
- мелодрама;
- боевик;
- приключенческий фильм;
- фильм-катастрофа;
- фантастика;
- фэнтези;
- ужасы.

И, разумеется, никто не запрещает вам придумать собственный жанр.

Давайте — на примере. Многие из нас терпеть не могут ходить по врачам. И я тоже. Однако всегда забавляюсь, преодолевая этот квест. Последний раз я была героиней фэнтези. Мне нужно было искать артефакты и отдавать их в руки магов, произнося

при этом правильные кодовые слова. Оценила эту киношку на 5 звезд!

В моей реальности подобные задачи решаются легко и радостно. Потому что я сама себя на это настраиваю. И пространство с готовностью откликается на предложенную мною игру.

Попробуем? Выпишите три приключения последних суток, присвойте им жанр и оцените (закрасьте звезды):

_____	_____	★ ★ ★ ★ ☆
_____	_____	★ ★ ★ ★ ☆
_____	_____	★ ★ ★ ★ ☆

Как это работает

Практика помогает менять отношение к происходящему с нами. Позволяет осознавать и присваивать себе собственные эмоции, а также дает право выбора. **Где есть выбор — там есть свобода.** А где свобода — там ресурс. Вот и давайте себе ресурс через свободу выбирать собственное отношение к жизни.

ВЕЧЕРНЯЯ ПРАКТИКА 3. «УРОВЕНЬ ЗАРЯДА»

На каждом развороте основного блока есть вот такая шкала:



После того, как выполнены предыдущие практики, наступает время оценить степень заряда собственной батарейки. Выведите средний показатель наполненности энергией в течение дня.

Как вы его прожили? С каким ощущением? В каком состоянии пребывали? Отмечайте свой уровень энергии на шкале от 0 до 10 баллов.

Как это работает

С помощью этой несложной практики мы научимся:

- различать, какие ситуации нас наполняют силами, а какие их отнимают;
- понимать себя и свои реакции на происходящие события;
- а значит, со временем — управлять ими.

Завершает работу с тетрадью БДН «Энергометр». С его помощью мы проанализируем все прожитые за 72 дня эмоции и выведем индивидуальные параметры, при которых в любой (или почти любой) жизненной ситуации вы сможете наполняться ресурсом.



Пожалуйста, находите возможность работать с тетрадью в тишине и уединении, чтобы вам никто не мешал. Просите близких не тревожить вас в это время, отключайте телефон. Можно зажигать свечи, включать приятную музыку — то есть сознательно настраивать себя на работу со своим бессознательным.



ПРАКТИКА «РЕСУРСНЫЙ Я»

Чтобы попасть куда-то, нужно откуда-то уйти. Практика «Ресурсный Я» поможет нам определиться с точкой отсчета и образом желаемого результата. Она выполняется в три шага.

Шаг 1. Разбираемся, что значит «нет сил»

Начнем с неприятного. Попробуйте описать свое состояние, когда ваша энергия на нуле. Что вы чувствуете? Что думаете? Как себя ведете?

Я в состоянии дефицита жизненных сил становлюсь раздражительной и очень плаксивой. Не желаю ни креативить, ни принимать решения. Особенно — важные. Очень хочу «на ручки». Да-да, к кому-нибудь большому и сильному.

А как это бывает у вас? Опишите, пожалуйста.

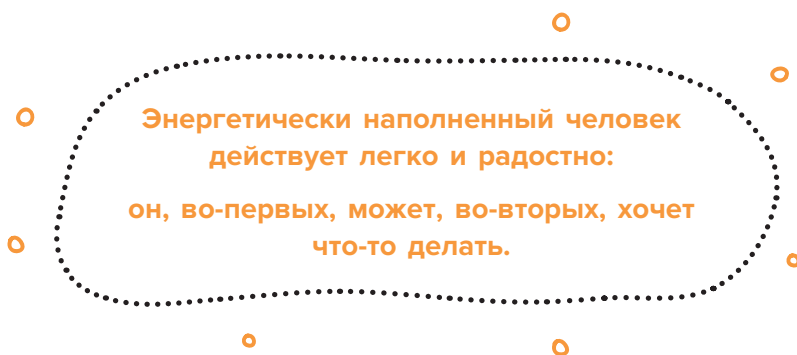
Чтобы упростить задачу, постарайтесь вспомнить последнюю ситуацию, когда у вас совсем не было сил. Мысленно поместите себя в те ощущения. Поместили? Пишем!

Теперь встряхиваемся, потягиваемся, улыбаемся. То есть возвращаемся из состояния «умираю, пустите на диван» к реальности. Желаю, чтобы эти ощущения навсегда остались в только что написанных строках. Если избавиться от них сходу не удалось, материализуйте — нарисуйте ниже унылую рожицу.

Шаг 2. Выясняем, что значит «полон сил»

Теперь займемся приятным. То есть представим состояние, к которому мы стремимся — состояние наполненности жизненной энергией. Как вы себя в нем ощущаете? Что думаете, чувствуете, делаете?

Например, для меня состояние «в ресурсе» означает желание и способность фигачить: общаться, работать, творить, готовить вкусности, заботиться о близких и сочинять песни. Из всего этого вытекает описание:



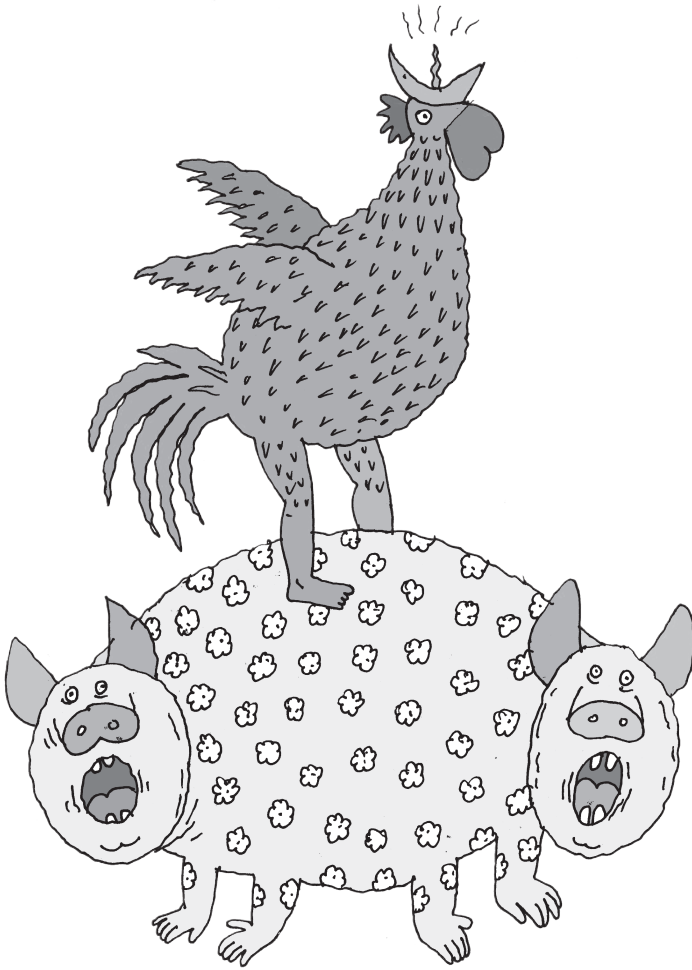
Но это мое описание. Сформулируйте свою версию:

Сформулировали? Теперь вспомните ситуацию, когда энергия была из вас ключом. Что вы тогда делали? Как пела ваша душа?

Кстати, поющая душа — отличный образ, чтобы закрепить в вашем сознании ощущение от себя, полного сил. Давайте представим, как поет ваша душа, когда ее переполняет энергия. Возможно, она не поет, а визжит от счастья? Или кукарекает от избытка чувств? Или хрюкает от удовольствия?

Теперь вставайте на ноги... Вас же никто сейчас не видит и не слышит? Прекрасно! Тогда набираем в легкие воздуха и начинаем издавать ресурсные звуки своей души. Пойте, хрюкайте, кукарекайте — ни в чем себе не отказывайте! Дайте душе развернуться!

Здесь поет/визжит/кукарекает/хрюкает/насвистывает ваша душа!



Шаг 3. Прокладываем дорогу в персональную Весну

В какое время года лучше всего поется в душе? Предположу, что весной. Именно с ней я сравниваю состояние наполненности энергией в книге «Брать, давать и наслаждаться».

Только представьте...

под ногами сверкает мокрый из-за талого снега асфальт...

в носу щекочет от запаха влажной земли и только-только распустившихся листьев...

волосы ерошит теплый ветер, забирается под одежду, доносит ароматы цветов, чьих-то ужасно знакомых духов, шашлыка и сладкой ваты...

грудь распирает от ощущения беспричинной радости...

хочется петь, плакать, орать, как мартовский кот, смеяться просто так и бродить по городу до самой темноты...

Вот оно — пространство бушующей энергии. Весна — время роста, свершений, гор, которые по плечу, и морей по колено! Представьте, что это время наступило. Прямо сейчас. Только для вас. вспомните его запах, цвета, звуки. Вообразите себя весенним деревом. Каким вы будете? Какими будут ваши ветви, почки? Или уже первые листья? Вы мощный дуб или нежная ива? А может вы — стройная сосна?

Детально представьте образ весеннего дерева.

Зафиксируйте его здесь, на странице тетради. Изобразите любым доступным и приятным для вас способом. Не умеете или не хотите рисовать — найдите в интернете картинки: распечатайте и составьте из них коллаж. Можно детально описать свое дерево словами. В стихотворной форме или в прозе, набором прилагательных или деепричастий. Приемлем любой вариант материализации фантазии.

Действуйте!

Мое весеннее дерево



ПУТЕШЕСТВИЕ
ПО СПИРАЛИ БДН

