

ТАТЬЯНА МУЖИЦКАЯ
психолог, бизнес-тренер

Ежедневные практики,
которые научат вас



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

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

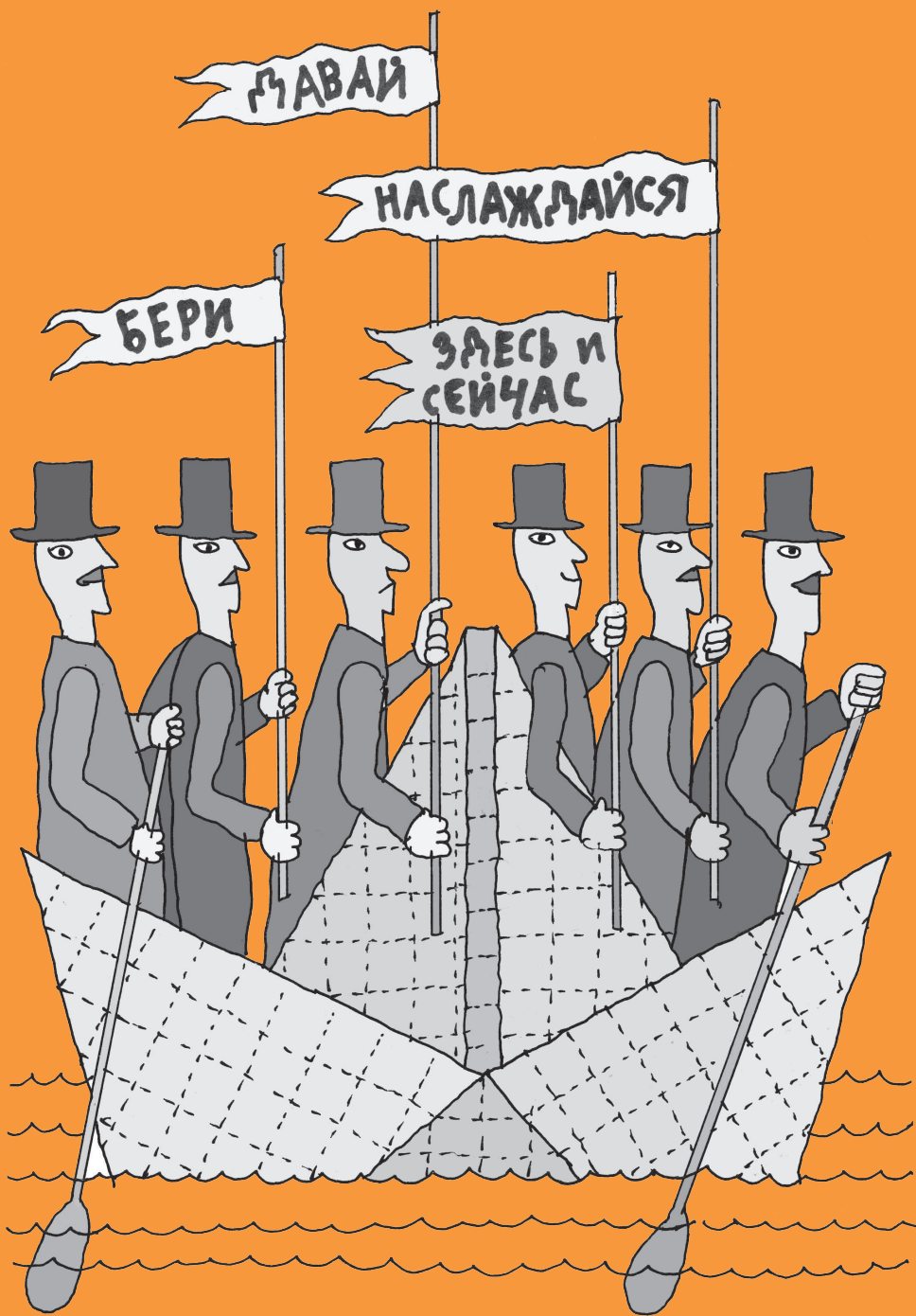
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ182

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.

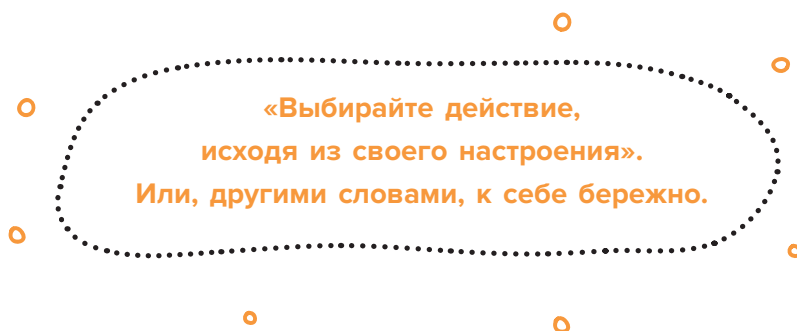
За первым витком следует второй, тоже продолжительностью три дня. На этом витке спирали БДН мы сфокусируем внимание **на своем внутреннем мире**. То есть будем:

- **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.

