

# Как решиться на перемены.

## Упражнение из практики психолога

---

Не могу решиться. Одна часть меня говорит: «Давай!».  
А другая говорит: «Зачем тебе это надо? Ты не сможешь. Итак норм».

Если вопрос большой, жизненный:

- родить ребенка
- сменить род деятельности
- переехать в другую страну
- развестись
- или наоборот решиться на отношения

*— то такая дилемма может стать драмой, решить которую — большой труд.*

### Что делать?

Если вы уже перепробовали, итак, и сяк — а не выходит:  
это, правда, веский повод обратиться к психологу.

*Но некоторую работу вы можете проделать сами.  
Вот хорошее упражнение, которое я применяю в своей работе.*

1. Возьмите лист бумаги, ручку и уединитесь.  
Представьте себя лет через 5, достигшего этого «Давай» (Назовем это статус Б).  
Опишите в деталях, как это выглядит, какой вы, что делаете, кто вас окружает.
2. А теперь отложите ручку и попробуйте зафиксировать чувства.  
Что поднимается?  
Волнение, смущение, тревога, грусть, радость, страх, отвращение...  
Попробуйте примерить на себя этот статус Б телесно (осанкой, мимикой, голосом).

3. Подумайте, что бы вы хотели сказать из этого состояния себе сегодняшнему. Запишите эту фразу.
4. Теперь представьте, что за 5 лет ничего не поменялось (это статус А). Вы остались в нынешних условиях. Последовательно проделайте все тоже самое для этого состояния.

Теперь у вас есть два запечатления вашего разного состояния.

И две фразы.

Что со всем этим делать — знаете только вы.

Но я верю, что это будет для вас следующим шагом.

Это не мотивационное упражнение.

То есть оно не направлено на то, чтобы вы сделали квантовый скачок в статус Б. Это скорее небольшой опыт, проясняющая практика.

*В результате вы можете прикоснуться к своему страху, или истинному желанию, или переформулировать задачу.*

Буду рада, если в комментариях вы поделитесь своим впечатлением от упражнения.

---

С заботой,  
Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт