МИНИ-ДИАГНОСТИКА

УЙТИ, ОСТАТЬСЯ ИЛИ СНАЧАЛА ВЕРНУТЬ СЕБЯ?

Поймите, из какого состояния вы пытаетесь принять решение и что мешает услышать себя



АННА КОВАЛЕНКО

психолог жизненных переходов

Если вы читаете этот материал

Скорее всего, сейчас вы находитесь в непростом периоде:

- постоянно думаете о нём
- прокручиваете разговоры
- пытаетесь понять, уходить или оставаться
- следите за его поведением
- ищете правильное решение
- устали от собственных мыслей

В такие периоды хочется получить ответ как можно быстрее. Этот материал поможет увидеть ситуацию чуть яснее: понять, что происходит с вами, и не требовать от себя решения прямо сейчас.

Узнаёте себя?

- ✓ Я просыпаюсь и первой мыслью думаю о нём.
- ✓ Мне сложно сосредоточиться на своей жизни.
- ✓ Я много анализирую и мало понимаю.
- ✓ Я постоянно возвращаюсь к одному и тому же вопросу.
- ✓ Я хочу принять решение, но каждый день думаю по-разному.
- ✓ Меня качает от надежды до отчаяния.
- ✓ Я устала объяснять окружающим, что со мной происходит.
- ✓ Иногда мне кажется, что я потеряла себя.
- ✓ Я уже не уверена, чего хочу на самом деле.
- ✓ Мне хочется просто выдохнуть и перестать мучиться.

Если вы отметили хотя бы 4-5 пунктов, вы находитесь в эмоциональном тумане. В таком состоянии сложно услышать себя.

Почему так происходит

После измены, предательства, расставания или тяжёлого кризиса психика пытается вернуть чувство безопасности.

Поэтому появляется желание:

- всё контролировать
- всё понять
- всё объяснить
- срочно принять решение

> “ Где в этой истории я сама?

Пока ответа на этот вопрос нет, любое решение может ощущаться неправильным.

Мини-диагностика вашего состояния

Оцените каждый пункт от 0 до 10: 0 - совсем нет, 10 - полностью про меня.

Моя жизнь сейчас

Насколько мои мысли заняты отношениями?

Насколько я понимаю, чего хочу сама?

Насколько я чувствую внутреннюю опору?

Насколько я живу своей жизнью?

Насколько спокойно я могу думать о будущем?

Насколько моё решение сейчас рождается из спокойствия?

Насколько я доверяю себе?

Насколько я чувствую себя живой?

Ответы покажут, из какого состояния вы сейчас пытаетесь принять решение и что важно вернуть себе в первую очередь.

Как читать результат

Если по пунктам «понимаю, чего хочу» или «чувствую опору» меньше 5 баллов, скорее всего, сейчас вы пытаетесь принять решение без достаточной внутренней ясности.

Если высокий балл по пункту «мои мысли заняты отношениями» и низкий по пункту «живу своей жизнью», большая часть энергии сейчас направлена на другого человека.

Это частая реакция после измены или кризиса отношений. Сейчас вам нужна опора.

Первый маленький шаг

Возьмите лист бумаги и ответьте письменно на три вопроса. Идеальный ответ искать не нужно. Сейчас важнее услышать себя.

Вопрос 1

Что в моей жизни сейчас зависит только от меня?

Вопрос 2

Что я перестала делать для себя за последние месяцы?

Вопрос 3

Если бы вопрос отношений временно исчез, чему я бы хотела уделять больше внимания?

Один честный ответ уже может вернуть вам часть внутренней опоры.

Почему самостоятельно видно не всё

Этот материал помогает увидеть часть картины. Но есть вещи, которые сложно заметить самостоятельно:

- где говорит страх
- где говорит боль
- где говорит обида
- где говорит надежда
- где говорит ваше настоящее желание

Когда человек находится внутри ситуации, многое кажется очевидным. Со стороны часто становится видно то, что было скрыто месяцами или даже годами.

> Как будто появился фонарик.

Когда нужна сессия ясности

Если после этой диагностики вы поняли, что внутри много путаницы, это нормально. Сессия ясности нужна именно для таких ситуаций.

На встрече мы:

- ✓ разложим вашу ситуацию по полочкам
- ✓ увидим главный узел
- ✓ отделим ваши чувства от чужих ожиданий
- ✓ поймём, что удерживает вас на месте
- ✓ найдём следующий шаг, на который можно опереться

Часто уже после первой встречи становится понятнее, что происходит и куда двигаться дальше.

Хотите увидеть ситуацию яснее?

Если сейчас вы не понимаете, как жить дальше, не обязательно искать ответ в одиночку. Иногда достаточно одной встречи, чтобы увидеть ситуацию яснее.

Напишите мне слово

ЯСНОСТЬ

в Telegram

@Any_Kovalenko

И коротко опишите свою ситуацию. Я подскажу, какой формат работы подойдёт именно вам.



Анна Коваленко

психолог жизненных переходов

Помогаю понять, как жить дальше, когда прежняя жизнь перестала работать.