

Расс Хэррис

# Осознанная любовь

Рабочие листы

Перевод подготовлен участниками SIG “TranslACTions”



**TranslACTions**

AKPN SPECIAL INTEREST GROUP

Данный текст является волонтерским переводом открытых материалов Расса Хэрриса на русский язык. Материалы не предназначены для коммерческого использования.

**Переводчики:** Алёна Ватолина, Алиса Красовицкая, Анна Перпер, Валентина Ерофеева, Елена Арчакова, Илья Розов, Катя Бен Режеб, Марина Сивкова, Настя Слёзкина, Ольга Андриевская

**Редакторы:** Екатерина Рыбалкина, Алиса Красовицкая

**Дизайн и верстка:** Алиса Красовицкая, Ольга Андриевская

Дата публикации: 14 февраля 2023

Оригинальный текст:

The Complete Worksheets for ACT With Love © 2009 Russ Harris

[https://thehappinesstrap.com/upimages/The Complete Worksheets for ACT With Love.pdf](https://thehappinesstrap.com/upimages/The_Complete_Worksheets_for_ACT_With_Love.pdf)

Рабочие листы являются дополнением к книге «Осознанная любовь»

© Copyright 2009 by Russ Harris and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609 All rights reserved

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

## Оглавление

ЧТО НЕ ТАК С МОИМ ПАРТНЕРОМ И НАШИМИ ОТНОШЕНИЯМИ? (ГЛАВА 1) .....	4
ЧТО ВЫМЫВАЕТ ЛЮБОВЬ ИЗ ОТНОШЕНИЙ? (ГЛАВА 2) .....	5
ЕСЛИ ВЫ НЕ ХОТИТЕ РАБОТАТЬ НАД ОТНОШЕНИЯМИ (ГЛАВА 3) .....	7
КАК НАЧАЛИСЬ ВАШИ ОТНОШЕНИЯ? (ГЛАВА 5) .....	9
БОЛЬНО ОБОИМ (ГЛАВА 5) .....	10
КАК Я ПЫТАЮСЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЕГО ПАРТНЕРА? (ГЛАВА 6) .....	12
КЕМ Я ХОЧУ БЫТЬ В ОТНОШЕНИЯХ? (ГЛАВА 7) .....	13
ДЕЙСТВИЯ, ОСНОВАННЫЕ НА ЦЕННОСТЯХ (ГЛАВА 7) .....	14
КАК СОЗДАТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТУМАН (ГЛАВА 8) .....	15
РАЗРЫВ В ЦЕННОСТЯХ (ГЛАВА 8) .....	17
ОСУЖДАЮЩИЙ УМ: ЧАСТЬ 1 (ГЛАВА 9) .....	19
ОСУЖДАЮЩИЙ УМ: ЧАСТЬ 2 (ГЛАВА 9) .....	20
СЛОЖИТЬ ОРУЖИЕ (ГЛАВА 15) .....	21
ЦЕНИТЬ СВОЕГО ПАРТНЕРА (ГЛАВА 18) .....	23
СОЗДАНИЕ ПРАКТИКИ НЕЗЛОПАМЯТНОСТИ (ГЛАВА 22) .....	25
ПРОМАХИ И ОШИБКИ (ГЛАВА 26) .....	27
ВАШИ ОТНОШЕНИЯ: ОГЛЯДЫВАЯСЬ НАЗАД (ДОПОЛНЕНИЕ) .....	28
ВАШИ ОТНОШЕНИЯ: ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД (ДОПОЛНЕНИЕ) .....	29

## ЧТО НЕ ТАК С МОИМ ПАРТНЕРОМ И НАШИМИ ОТНОШЕНИЯМИ? ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА Я ЗАЦИКЛИВАЮСЬ НА ЭТОМ?

Глава 1 книги «Осознанная любовь»

Перевод: Алиса Красовицкая

Цель этого рабочего листа – прояснить наиболее частые суждения и критические замечания, которые вы высказываете в адрес своего партнера, и то, какое влияние они оказывают на вас и ваши отношения, когда вы зацикливаетесь на них и попадаете им на крючок.

В течение нескольких последующих дней записывайте все мысли о том, что не так в ваших отношениях или с вашим партнером. Выделите несколько минут каждый день, чтобы записать некоторые из этих мыслей, и подумать, что происходит с вашим настроением и отношениями, когда вы зацикливаетесь на этих мыслях?

<i>Мысли о том, что не так в наших отношениях или с моим партнером</i>	<i>Как меняется мое настроение, когда меня захватывают эти мысли?</i>	<i>Когда меня захватывают эти мысли, как это влияет на наши отношения?</i>

## ЧТО ВЫМЫВАЕТ ЛЮБОВЬ ИЗ ОТНОШЕНИЙ?

Глава 2 книги «Осознанная любовь»

Перевод: Илья Розов

Модель DRAIN:

*D - Разобщенность, R - Реактивность, A - Избегание, I - Погружение в себя, N - Пренебрежение ценностями*

**В - Разобщенность:** как я теряю связь со своим партнером? (Например, веду ли я себя так, будто мне скучно, раздражаюсь ли, перестаю ли слушать? Становлюсь ли я холодным и отстраненным? Закрываюсь ли я? Я скорее отвлечен, чем присутствую?)

Как мой партнер теряет связь со мной?

**R - Реактивность:** как я реагирую автоматически или импульсивно, не останавливаясь, чтобы обдумать, что я делаю? (Например, кричу ли я, огрызаюсь, ругаюсь, срываюсь с места, говорю обидные вещи, критикую, обвиняю, порицаю, глумлюсь, издеваюсь?)

Как мой партнер реагирует импульсивно или автоматически?

**A - Избегание:** как я стараюсь избежать или избавиться от своих болезненных чувств, связанных с проблемами в отношениях? (Например, употребляю ли я для этого наркотики, алкоголь, еду, сигареты? Ухожу ли я или избегаю своего партнера? Пытаюсь ли я отвлечь себя телевизором, компьютером, книгами, прогулками, вечеринками, встречами с людьми? Избегаю ли я говорить со своим партнером об этой проблеме?)

Как, по-видимому, мой партнер избегает своих болезненных чувств или избавляется от них?

**I - Погружение в себя:** как я попадаю в ловушку внутри своего разума? (Например, беспокоюсь ли я о будущем, зацикливаюсь ли на прошлом, переживаю ли прошлые обиды, вспоминаю ли старые ссоры, припоминаю ли все, что не так с моим партнером? Попадаю ли я в ловушку суждений, обвинений, критики? Попадаю ли я в ловушку мыслей об отвержении, предательстве, заброшенности или о том, что меня контролируют?)

Как мой партнер может попадать в ловушку своего разума?

**N - Пренебрежение ценностями:** Какими основными ценностями я пренебрегаю, забываю о них или действую непоследовательно, когда я разобщен с партнером, импульсивно реагирую, избегаю неприятных чувств или попадаю в ловушку своего разума? (Например, теряю ли я связь с такими ценностями, как быть любящим, добрым, заботливым, щедрым, сострадательным, поддерживающим, веселым, легким, чувственным, нежным?)

Какими основными ценностями мой партнер, по-видимому, пренебрегает, забывает о них или действует непоследовательно?

## ЕСЛИ ВЫ НЕ ХОТИТЕ РАБОТАТЬ НАД ОТНОШЕНИЯМИ

### Глава 3 книги «Осознанная любовь»

Перевод: Марина Сивкова

Немногие люди готовы работать над отношениями. Вам может казаться, что это слишком тяжело, бессмысленно или что во всем виноват только ваш партнер. Если вы не хотите работать над отношениями, ваши проблемы не только остаются с вами, но и становятся серьезнее. Если это про вас – возьмите несколько дней, чтобы обратить внимание на то, во что вам обходится нежелание работать над отношениями. В конце каждого дня делайте записи в таблице:

- *Понаблюдайте за тем, как ваш выбор сказывается на здоровье и жизненном тоне;*
- *Обратите внимание на то, чем вы расплачиваетесь за свой выбор в плане эмоционального состояния, потерянного времени, потраченных впустую денег, энергии и все большего ущерба для ваших отношений;*
- *Отмечайте также любые действия, которые благоприятно влияют на отношения, ваше самочувствие или на жизненный тонус.*

<i>Как отказ от работы над отношениями влиял на мое здоровье и жизненный тонус сегодня?</i>	<i>Чего мне сегодня стоил отказ от работы над отношениями в плане эмоционального состояния, потерянного времени, потраченных впустую денег, энергии и все большего ущерба для отношений?</i>	<i>Сделал ли я сегодня что-то, что могло бы улучшить отношения? Что именно?</i>



## КАК НАЧАЛИСЬ ВАШИ ОТНОШЕНИЯ?

Глава 5 книги «Осознанная любовь»

Перевод: Ольга Андриевская

- Как вы познакомились с партнером? Какой была ваша первая встреча?
- Что привлекло вас в нем/ней, помимо внешности?
- Какими личными качествами вы больше всего восхищались в партнере?
- Чем вам нравилось заниматься вместе?
- Что делал ваш партнер, чтобы ваше совместное время было приятным?
- Вспомните и опишите один из самых радостных дней, который вы провели вместе. Где вы были? Что делали? Как взаимодействовали? Что говорили и как поступали по отношению друг к другу? Вспомните язык своего тела.
- По чему из того, что было в начале ваших отношений, вы скучаете больше всего?
- Какие достоинства и сильные стороны вашего партнера вы можете назвать?

### Вопросы для размышления:

Чувствуете ли вы сейчас тепло и признательность к своему партнеру? Или он для вас – бремя, помеха, головная боль?

Что происходит, когда у вас есть время поразмыслить о достоинствах и положительных качествах вашего партнера? Видите ли вы его иначе?

Сложно ли вам признать его положительные качества из-за того, что вы сосредоточены на его недостатках и изъянах?

## БОЛЬНО ОБОИМ

### Глава 5 книги «Осознанная любовь»

Перевод: Анна Перпер

#### *Шаг 1*

Выделите несколько минут, чтобы написать об основных проблемах в отношениях. Опишите их непредвзято, без резких суждений и критики. Например, напишите: «Грег не часто помогает по дому» вместо «Грег – ленивая сволочь». Если вы заметите за собой безжалостное осуждение, мысленно отметьте это. Тихо скажите себе: «Ага! А вот и критика!» или «Я снова осуждаю». Затем вычеркните фразу и напишите что-нибудь не осуждающее взамен.

#### *Шаг 2*

Опишите неприятные эмоции, которые вы испытываете из-за этих проблем. Какие мучительные мысли и чувства вас одолевают? Если вы замечаете в основном гнев, злость, обиду, ярость или чувство фрустрации, проанализируйте, нет ли других ощущений, лежащих более глубоко. Перечисленные эмоции — это обычно верхний слой. Под злостью обнаруживается боль, грусть, вина, стыд, страх, неприятие, одиночество, чувство неполноценности, безысходность. Или же вы чувствуете, что вас не любят, не ценят, игнорируют, что вы не нужны.

### *Шаг 3*

Открыто и честно признайте, что ваши отношения приносят боль. Вы страдаете, и это нелегко. Учитывая, через что вы прошли, ваше состояние совершенно естественно.

### *Шаг 4*

Теперь самое сложное: поразмышляйте о том, как страдает ваш партнер. Возможно, он с вами не говорил об этом, и тогда вам придется использовать воображение. Подумайте, каково должно быть вашему партнеру, когда он получает ваши жалобы и критику. Если он склонен отгораживаться, молчать, уединяться – представьте, что он ощущает, прячась и закрываясь, чтобы справиться с ситуацией. Если партнер все время погружается в одни и те же мысли, вспоминает прошлое – как это должно быть мучительно для него: страдать снова и снова, проигрывая минувшие события, которые невозможно уже отменить. Если он злится и кричит - как отвратительно он чувствует себя, съдаемый гневом и обидой. В подобных ситуациях невозможно быть веселым и довольным. Как же он должен страдать, когда его переполняет ярость!

## КАК Я ПЫТАЮСЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЕГО ПАРТНЕРА?

Глава 6 книги «Осознанная любовь»

Перевод: Катя Бен Режеб

Потратьте некоторое время на размышления обо всем, что вы когда-либо пытались сделать, чтобы контролировать своего партнера. Затем оцените, насколько это было эффективно в краткосрочной перспективе и чего это стоило вам в долгосрочной перспективе.

<p><i>Что из того, что говорит или делает мой партнер мне не нравится?</i></p>	<p><i>Что я сказал или сделал, чтобы остановить или изменить поведение моего партнера?</i></p>	<p><i>Изменили ли мои действия поведение моего партнера в долгосрочной перспективе?</i></p>	<p><i>Способствовали ли мои действия улучшению наших отношений в долгосрочной перспективе? Если нет, то чего это стоило (с точки зрения здоровья, жизненной силы, боли, потерянного времени, горечи, гнева, сожаления и т. д.)?</i></p>

## КЕМ Я ХОЧУ БЫТЬ В ОТНОШЕНИЯХ?

Глава 7 книги «Осознанная любовь»

Перевод: Елена Арчакова

Представьте, что прошло десять лет, и вы собираете ваших близких друзей и родственников, чтобы отпраздновать годовщину ваших отношений. Это может быть домашний ужин в интимном кругу или большой приём в шикарном ресторане. Всё происходит в вашем воображении, поэтому пусть всё выглядит так, как вы хотите.

Представьте, что ваш партнёр встаёт, чтобы произнести речь о последних десяти годах вашей совместной жизни: за что вы боролись, что вы для него значите, какую роль вы играете в его жизни. Представьте, что ваш партнер говорит то, что вы в глубине души больше всего хотите услышать (это не имеет никакого отношения к тому, что он реально скажет – это о том, что вы, в идеальном мире, услышали бы от него с большим удовольствием). Представьте, что он описывает ваш характер, ваши сильные стороны и тот вклад, который вы внесли в развитие ваших отношений.

Закройте глаза и уделите несколько минут, чтобы представить всё это как можно яснее, затем письменно ответьте на следующие вопросы:

*Какие личные качества вы хотели бы привнести в ваши отношения?*

*Какие сильные стороны характера вы хотели бы задействовать или развить?*

*Как бы вы хотели вести себя на постоянной основе?*

*Какие принципы вы склонны отстаивать как партнер?*

*Давайте представим, что вы попросили партнёра описать десять качеств, которые он больше всего ценит в вас или в чертах вашего характера. В идеальном мире, что бы вы хотели, чтобы ваш партнер перечислил?*

## ДЕЙСТВИЯ, ОСНОВАННЫЕ НА ЦЕННОСТЯХ

### Глава 7 книги «Осознанная любовь»

Перевод: Илья Розов

Напишите о мелочах, которые вы могли бы сделать - простых, понятных действиях, основанных на ценностях, – чтобы улучшить ваши отношения. Ниже приведены несколько идей, которые помогут вам начать. Хотя мы фокусируемся здесь на трех основных ценностях – общении, заботе и вкладе, – очевидно, что это не единственные важные ценности в отношениях, поэтому, пожалуйста, добавьте другие свои собственные.

**Слова:** что вы можете сказать своему партнеру, что способствует более глубокому чувству связи или показывает ему, что вы заботитесь о нем? Как насчет: «Я люблю тебя», «Я рядом», «Дай мне знать, чем я могу быть полезен», «Я готов поддержать тебя» или «Я ценю, что ты есть в моей жизни»? Даже такие простые фразы, как «Спасибо», «Мне жаль» или «Пожалуйста, прости меня», могут иметь большое значение, если вы произнесете их искренне. Кроме слов можно использовать текстовые сообщения, открытки и электронные письма.

**Поступки:** какие действия вы можете предпринять для сохранения здоровья, благополучия и жизненной силы вашего партнера? Это может включать в себя все, что угодно: от приготовления ужина, ремонта машины или организации вечеринки до помощи вашему партнеру в его делах по дому или вручения небольших подарков, таких как цветы или компакт-диски.

**Тактильные ощущения:** как вы можете укрепить вашу связь и проявить заботу с помощью тактильных ощущений? Подумайте об объятиях, поцелуях, держании за руки, поглаживании волос или спины, совместном сидении на диване и так далее.

## КАК СОЗДАТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТУМАН

Глава 8 книги «Осознанная любовь»

Перевод: Валентина Ерофеева

Это упражнение покажет вам, что происходит, когда вы цепляетесь за свои мысли, превращая их в густой «психологический туман». Приготовьте свой дневник или распечатайте этот рабочий лист и, используя примеры из главы № 8 в качестве руководства, запишите столько «туманных» мыслей, сколько сможете определить. Распределите их по категориям из главы:

*«Должен»*

*«Не стоит и пытаться»*

*«Если б только...»*

*«Болезненный опыт прошлого»*

*«Пугающее будущее»*

*«Оправдания»*

*«Осуждение»*

*«Я знаю, почему так происходит»*

*«Глубоко укоренившиеся страхи»*

Итак, теперь у вас есть длинный список неприятных «туманных мыслей». Следующий шаг – перечитать мысли и проникнуться этими идеями, насколько это возможно. Уделите им все свое внимание, погрузитесь в них, поверьте в них, полностью отдайтесь им. Ваша цель – как можно больше сгустить туман, позволить этим мыслям настолько поглотить вас, чтобы вы практически потеряли связь с реальностью. Делайте это по меньшей мере минуту, а затем ответьте на вопросы:

*Когда мы погружаемся в туман мыслей, нас моментально засасывает трясина болезненных эмоций. Итак, что вы чувствуете прямо сейчас?*

*Как вы сейчас относитесь к своему партнеру?*

*Помогает ли заикливание на этих мыслях улучшить ваши отношения или делает их хуже?*

*Прямо сейчас вы чувствуете, что хотите действовать в соответствии с ценностями – заботиться и сближаться со своим партнером? Или готовы сдать, сбежать, взбунтоваться?*

## РАЗРЫВ В ЦЕННОСТЯХ

### Глава 8 книги «Осознанная любовь»

Перевод: Ольга Андриевская

Представьте, что произошло чудо, и ваш партнер внезапно превратился в вашу идеальную родственную душу: без недостатков, без раздражающих привычек, всегда рядом с вами, способный удовлетворить все ваши потребности и желания. Если бы это произошло, то как бы *вы* изменились? Пожалуйста, найдите время, чтобы серьезно обдумать это и напишите свои ответы ниже:

*Что бы вы перестали делать? Что бы начали делать, чего не делаете сейчас?*

*Что бы делали больше? Что бы делали меньше?*

*Каким партнером вы бы попытались стать? Какие личные качества вы бы развили в себе?*

*Как относились бы к своему партнеру?*

*Как бы вы говорили ему о своих желаниях и потребностях?*

*Как бы вы реагировали, узнав, что партнеру больно?*

*Если бы партнер ошибся, как бы вы отнеслись к нему?*

*Существует ли разрыв между тем, как вы хотели бы хотели бы себя вести в идеале и тем, как вы ведете себя на самом деле?*

*Что мешает вам жить в соответствии со своими ценностями прямо сейчас?*

*Что могло бы произойти, если бы вы, действительно, начали больше жить в соответствии со своими ценностями? Чего вы опасаетесь?*

*Как вы думаете, что должно произойти в первую очередь, прежде чем вы сможете начать жить в соответствии со своими ценностями? Что, как вам кажется, вы должны предпринять?*

*Считаете ли вы, что ваш партнер должен измениться раньше вас? Если да, то чего вы ожидаете от своего партнера?*

## ОСУЖДАЮЩИЙ УМ: ЧАСТЬ 1

### Глава 9 книги «Осознанная любовь»

Перевод: Алёна Ватолина

Что говорит ум, когда хочет побольнее вас задеть? Когда он становится судьей, присяжными и палачом в одном лице, подсовывает доказательства вашей несостоятельности, утверждает, что вы недостаточно хороши, и приговаривает к страданиям – как это звучит для вас? Если бы кто-то мог подслушать ваши мысли, то что бы эти люди услышали? Уделите немного времени тому, чтобы записать то, что говорит ум.

Дополните каждое из этих предложений столькими словами или фразами, сколько можете придумать:

*Когда мой ум хочет обвинить меня в том, что я недостаточно хорош, вот что он говорит:*

*Мой ум говорит мне, что я ...*

*Мой ум говорит мне, что я слишком ...*

*Мой ум говорит мне, что я недостаточно ...*

*Мой ум говорит мне, что я слишком часто делаю следующее:*

*Мой ум говорит мне, что я недостаточно делаю следующее:*

*Мой ум говорит мне, что мне не хватает:*

В конце перечитайте, что получилось, выберите высказывание, которое задевает вас наиболее сильно, и сократите его до короткой фразы – пять-шесть слов, не больше. Например, «Я неудачник», «Я слишком эгоистичен» или «Я недостаточно остроумный».

После этого воспользуйтесь упражнениями из главы № 9 или сделайте подобные упражнения с вашим коучем или психотерапевтом.

## ОСУЖДАЮЩИЙ УМ: ЧАСТЬ 2

### Глава 9 книги «Осознанная любовь»

Перевод: Алёна Ватолина

Дополните каждое предложение максимально длинным списком слов или фраз.

*Когда мой ум ловит меня на крючок истории о «плохом партнере», вот что он говорит:*

*Я думаю, что мой партнер...*

*Я думаю, что мой партнер слишком...*

*Я думаю, что мой партнёр недостаточно...*

*Мой ум говорит мне, что мой партнер слишком часто делает следующее:*

*Мой ум говорит мне, что моё партнер недостаточно делает следующее:*

*Мой ум говорит мне, что моему партнеру не хватает:*

*Когда я попадаюсь на крючок этой истории, вот как это влияет на меня: (опишите изменения в своих чувствах и отношении к партнеру, в том, как ведете себя с ним)*

*Когда я попадаюсь на крючок этой истории, вот как это влияет на наши отношения:*

После этого воспользуйтесь упражнениями из главы № 9 или сделайте подобные упражнения с вашим коучем или терапевтом.

## СЛОЖИТЬ ОРУЖИЕ

### Глава 15 книги «Осознанная любовь»

Перевод: Валентина Ерофеева

#### **Тактики боя, которые вы используете**

Запишите ниже тактики боя, которые вы оба используете. Начните с признания ваших собственных тактик (как честных, так и грязных):

*Когда я хочу одержать верх, я...*

*Когда мой партнер хочет одержать верх, он/она...*

#### **Любимые приемы и основные правила**

Закончите следующие предложения и затем поделитесь своими ответами с партнером:

*Когда мы ссоримся:*

*- Я хочу, чтобы ты позволил мне делать...*

*- Я хочу перестать делать...*

*- Я хочу реагировать спокойно, когда ты...*

*- Я хочу, чтобы ты перестал...*

### Охотник и добыча

Обсудите, кто из вас убегает, а кто преследует (как описано в главе № 15 книги). Поделитесь вашими ответами с партнером.

*Вопросы для того, кто **убегает**:* когда вы убегаете? Какие чувства вы испытываете непосредственно перед тем, как сбежать? Почему вам хочется сбежать? Что вы чувствуете, когда партнер вас преследует?

*Вопросы для того, кто **преследует**:* когда вы преследуете? Как вы себя чувствуете, когда партнер сбегает? Зачем вы его преследуете? Что вы чувствуете, когда вы его преследуете?

Теперь поставьте себя на место партнера. Хорошенько подумайте о том, каково ему. Запишите ниже, что он по вашему мнению чувствует, когда он убегает или преследует вас:

## ЦЕНИТЬ СВОЕГО ПАРТНЕРА

### Глава 18 книги «Осознанная любовь»

Перевод: Алёна Ватолина

Заполняйте эту таблицу каждый день. Это нормально, если колонки будут частично совпадать или полностью повторять друг друга. Замечайте минимум **три вещи, которые вы цените в своем партнере**. Они не обязательно должны быть что-то существенное, речь о мелочах: его приятная улыбка или то, как она смеется.

Подумайте, как вторая половина скрашивает вашу жизнь. Если вы затрудняетесь с ответом, спросите себя: если бы мой партнер сейчас находился на смертном одре, какие приятные вещи я бы ему сказал? Если бы он умер, а я остался один, что в этой ситуации было бы для меня сложнее всего? Каждый день отмечайте минимум **три сферы жизни, в которых присутствует вклад партнера**. Это также необязательно что-то глобальное. Это может быть просто факт, что она ходит на работу, чтобы помочь вам заработать денег на оплату того, что вам нравится. Или простая радость от того, что вам есть с кем поговорить за ужином. Или чувство защищенности, когда вы не одни.

Обратитесь к тому времени, когда вы впервые встретились: какие личные качества или сильные стороны были у партнера? Какие слова и поступки делали партнера привлекательным в ваших глазах? Скорее всего все эти качества все еще в нем есть. Каждый день отмечайте хотя бы **три вещи, которые говорит или делает партнер** и которые показывают его лучшие качества.

<i>3 вещи, которые я замечаю и ценю сегодня в моем партнере</i>	<i>3 сферы жизни, которые мой партнер обогащает сегодня</i>	<i>3 вещи, которые мой партнер сегодня сказал и сделал, показывающие его лучшие качества и сильные стороны</i>

<i>3 вещи, которые я замечаю и ценю сегодня в моем партнере</i>	<i>3 сферы жизни, которые мой партнер обогащает сегодня</i>	<i>3 вещи, которые мой партнер сегодня сказал и сделал, показывающие его лучшие качества и сильные стороны</i>

## СОЗДАНИЕ ПРАКТИКИ НЕЗЛОПАМЯТНОСТИ

### Глава 22 книги «Осознанная любовь»

Перевод: Настя Слёзкина

Для многих пар само создание их собственной практики незлопамятности может быть целительным. Вы можете дать волю творчеству и сделать шаблон, который предлагается ниже, таким, чтобы он подходил именно вам.

**Шаг 1.** Продолжите следующие три фразы:

Я цепляюсь за следующие мысли, чувства и воспоминания:

Из-за этого наши отношения страдают в таких сферах, как:

Я хочу сформировать новые отношения, основываясь на следующих ценностях:

**Шаг 2.** Напишите своими словами следующее обязательство: позволять неприятным эмоциям и мыслям свободно появляться и исчезать раз за разом, не удерживая их в своём сознании и не попадаясь к ним на крючок.

*Моё обязательство....*

**Шаг 3.** Найдите укромное место и прочитайте друг другу вслух ваши ответы. Это место может быть любым: от комнаты в вашем доме до парка или пляжа. Пока один из партнеров читает, второй слушает его внимательно и с сочувствием. Обсудите это заранее и запишите, где и как вы будете это делать:

**Шаг 4.** Совершите нечто, что будет символизировать новое начало. Например, сожгите письма и развейте пепел. Обсудите это заранее и запишите, что вы будете делать:

**Шаг 5.** Сделайте что-то, что укрепит вашу любовь. Например, поцелуйтесь, обнимитесь, сходите куда-нибудь поужинать или примите ванну вместе. Обсудите это заранее и запишите, что именно вы будете делать:

## ПРОМАХИ И ОШИБКИ

### Глава 26 книги «Осознанная любовь»

Перевод: Настя Слёзкина

Люди так часто совершают ошибки, что нам необходимо обсудить три вопроса:

- Как бы вы хотели реагировать, когда партнер допускает ошибку?
- Как бы вы хотели, чтобы реагировал партнер, когда вы допускаете ошибку?
- Когда один из вас допускает ошибку, какие слова и поступки, на ваш взгляд, помогли бы разрешить ситуацию и загладить вину?

Прежде чем отвечать на эти вопросы, вспомните о своих ценностях, о том, каким партнером хотите быть. Если бы вы могли действовать осознанно, основываясь на своих глубинных ценностях, что бы вы сказали и сделали, когда один из вас допустит ошибку? Желаете ли вы простить, отпустить и двигаться дальше? Готовы ли впустить болезненные эмоции, не держаться за тоскливые мысли и обсудить ситуацию, чтобы разрешить противоречия? Хотите ли практиковать принципы поощрения (описанные в главе № 18), поблагодарить партнера за то, что он делает хорошо, а не обрушиваться на него, если он что-то сделал не так? Если такого желания у вас нет, чем это обернется для отношений? Запишите свои ответы ниже.

*Как бы вы хотели реагировать, когда партнер допускает ошибку? Что бы вы сказали или сделали, и с каким отношением?*

*Как бы вы хотели, чтобы реагировал партнер, когда вы допускаете ошибку? Что ему нужно было бы сказать или сделать и с каким отношением?*

*Когда один из вас допускает ошибку, какие ваши слова и поступки, на ваш взгляд, помогли бы разрешить ситуацию и/или загладить вину?*

*Когда один из вас допускает ошибку, какие слова и поступки вашего партнера, на ваш взгляд, помогли бы разрешить ситуацию и/или загладить вину?*

## ВАШИ ОТНОШЕНИЯ: ОГЛЯДЫВАЯСЬ НАЗАД

Дополнение к книге «Осознанная любовь»

Перевод: Марина Сивкова

Вы можете делать это упражнение в конце каждого дня, недели или месяца – как вам удобнее. Вспомните последние 24 часа (неделю, месяц и т. д.), и подумайте: а) какие из ваших действий были продиктованы вашими ценностями, б) а какие – отказом от них. Какие действия сделали ваши отношения сильнее и богаче, а какие – наоборот?

Обратите внимание: нет «правильных» или «неправильных» ценностей. Да, левая колонка содержит ценности, которые разделяют многие пары, но они могут совершенно не подходить вашей паре. Вы можете их переписать.

<i>Ценности в отношениях</i>	<i>Действия по направлению «к» ценностям</i>	<i>Действия по направлению «от» ценностей</i>
Связь		
Забота		
Вклад		
Уважение		
Справедливость		
Принятие		
Ассертивность		
Чувственность		
Сексуальность		
Веселье		
Доброта		
Командная работа		
Поддержка / поощрение		
Доверие		
Честность		

## ВАШИ ОТНОШЕНИЯ: ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД

Дополнение к книге «Осознанная любовь»

Перевод: Марина Сивкова

Вы можете делать это упражнение в начале или конце каждого дня, недели или месяца – как вам удобнее. Представьте следующие 24 часа (неделю, месяц и т. д.), и подумайте: а) какие действия вы могли бы предпринять, руководствуясь вашими ценностями, б) а какие действия, которые вы могли бы предпринять, не соответствовали бы этим ценностям. Какие действия сделали ваши отношения сильнее и богаче, а какие – наоборот?

Обратите внимание: нет «правильных» или «неправильных» ценностей. Да, левая колонка содержит ценности, которые разделяют многие пары, но они могут совершенно не подходить вашей паре. Вы можете их переписать.

<i>Ценности в отношениях</i>	<i>Действия по направлению «к» ценностям</i>	<i>Действия по направлению «от» ценностей</i>
Связь		
Забота		
Вклад		
Уважение		
Справедливость		
Принятие		
Ассертивность		
Чувственность		
Сексуальность		
Веселье		
Доброта		
Командная работа		
Поддержка / поощрение		
Доверие		
Честность		

Данный текст является волонтерским переводом открытых материалов Расса Хэрриса на русский язык. Материалы не предназначены для коммерческого использования.

**Переводчики:** Алёна Ватолина, Алиса Красовицкая, Анна Перпер, Валентина Ерофеева, Елена Арчакова, Илья Розов, Катя Бен Режеб, Марина Сивкова, Настя Слёзкина, Ольга Андриевская

**Редакторы:** Екатерина Рыбалкина, Алиса Красовицкая

**Дизайн и верстка:** Алиса Красовицкая, Ольга Андриевская

Дата публикации: 14 февраля 2023

Оригинальный текст:

The Complete Worksheets for ACT With Love © 2009 Russ Harris

[https://thehappinesstrap.com/upimages/The Complete Worksheets for ACT With Love.pdf](https://thehappinesstrap.com/upimages/The_Complete_Worksheets_for_ACT_With_Love.pdf)

Рабочие листы являются дополнением к книге «Осознанная любовь»

© Copyright 2009 by Russ Harris and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609 All rights reserved

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021