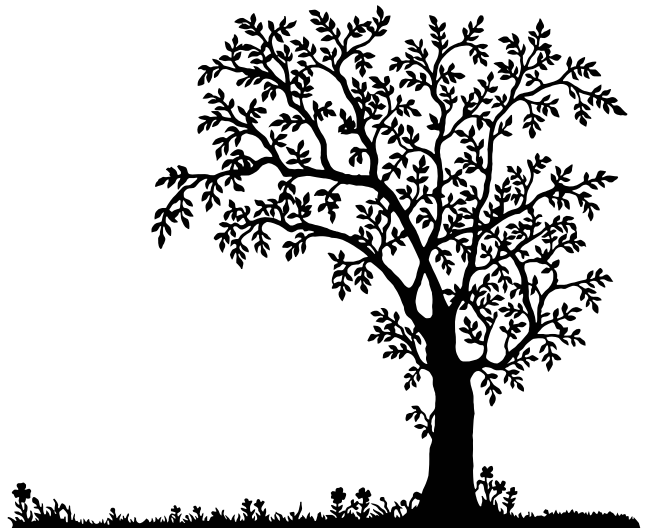


By
Jim Lucas



?

Этот материал поможет вам отрефлексировать предыдущие 12 месяцев, а также построить новые планы на год.

Как это может помочь мне?

Конец года символизирует перемены, и многие люди любят начинать все с чистого листа.

Это возможность развить свои успехи и научиться на своих ошибках.

Жизнь может быть быстрой и насыщенной, что затрудняет связь с пережитым. Вы упускаете возможность учиться на своих эмоциях и находить полезный смысл в своей деятельности.

Это руководство позволит вам замедлиться, взглянуть на свою жизнь за последние 12 месяцев и выбрать, что вы хотите построить в будущем.

Чем это отличается от других гайдов?

В этом руководстве используется терапия принятия и ответственности (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ). Если вам нравится применять ее лично или профессионально, это руководство поможет вам сформировать свою жизнь с помощью знакомого метода.

Что вам понадобится

- От одного до двух часов без перерыва (чтобы оглянуться назад).
- Один-два часа без перерыва (чтобы посмотреть вперед).
- Печатная версия этой брошюры.
- Готовность быть честным, смелым и сострадательным.

Начинаем!

Вспоминая предыдущий год

Давайте начнем с экспериментального упражнения. Это упражнение поможет вам проанализировать события в ценностных сферах за последние 12 месяцев. Если вы хотите прослушать аудиозапись, нажмите здесь. Или посетите сайт www.openforwards.com/yearlyroadmap. (Английская версия).

Русская версия <https://cloud.mail.ru/public/Dfin/twk4UTG2S>

Сядьте в удобную позу. Поставьте обе ноги на землю и слегка прижмите их к земле. Обратите внимание на контакт между землей и вашими ступнями. Опустите плечи и закройте глаза. Сделайте короткий вдох, сделайте паузу и медленно и плавно выдохните.

Пусть ваш разум блуждает по последним 12 месяцам.

Представьте множество фотографий, разложенных на столе перед вами. Медленно перемещайте взглядом по ним, чтобы заметить себя на каждой фотографии. Вот вы в различных аспектах вашей жизни.

Вот вы в своих дружеских отношениях.

Вот вы в своей работе.

Вот вы со своим здоровьем.

Вот вы в романтических отношениях.

Вы являетесь родителем.

Вы являетесь членом своих сообществ.

Вспоминая прошлый год

Сосредоточьтесь на воспоминаниях, которые вызвали улыбку на вашем лице. Вспомните события, которые заставили вас плакать. Вспомните момент, когда вам было страшно сделать что-то важное, но вы сделали это и все равно сделали.

Что вы можете вспомнить из этих аспектов своей жизни?

Какие действия наполнили вас более глубоким чувством смысла или признательности?

Как вы видите себя в своей жизни за последние 12 месяцев, опишите, кем вы были.

Что эти действия и этот опыт говорят вам о том, кто вы есть и что лично для вас является значимым?

Откройте глаза и немедленно переходите к следующей части этого упражнения.

Письменное упражнение

Напишите об одном из лучших моментов прошлого года.

Пишите медленно и в течение 20 минут.

(Установите таймер и продолжайте писать в течение 20 минут. Когда время закончится, остановитесь).

Напишите о том, что вы чувствовали в своем теле.

Опишите эмоции, которые вы испытывали.

Отметьте мысли, которые пронеслись у вас в голове.

Укажите на то, что вы сделали.

Исследуйте, как ваши действия затронули других людей.

(Поставьте себя за глазами того, кто вам небезразличен, и поинтересуйтесь, что они ценят.)

Письменное упражнение.

Письменное упражнение

Больше полезных вопросов

Какие три достижения у вас вызывают наибольшую гордость?

1.

2.

3.

Чью компанию вы больше всего ценили и почему?

Что вы открыли для себя в прошлом году?

Больше полезных вопросов.

Заметили ли вы что-нибудь, за что вы продолжаете держаться, когда оглядываетесь назад?(Подумайте о проблемах, которые не дают вам спать по ночам. На чем вы зацикливаются? Как вы продолжаете винить себя? Как вы продолжаете винить других?)

Если бы вы могли или знали как, что бы вы хотели отпустить?

Что нужно сделать, чтобы отпустить, и чем бы вы пожертвовали?

Как бы вы освободились, если бы отпустили?

Пауза!

Очень хорошо. Вы прошли первую часть данного материала.

Теперь сделайте перерыв.

Встаньте и подвигайте телом. Слегка вытяните руки и потянитесь к небу.

Сделайте короткий вдох и плавно и медленно выдохните. Переключите свое внимание на другую задачу по крайней мере на 10 минут.

Сделайте напиток или выйдите на улицу. Посмотрите в окно и воссоединитесь со своими чувствами, двигая телом.

Позвольте себе рассеянность. Позвольте своему разуму и воображению побродить в течение короткого времени. Отпустите необходимость решать какие-либо проблемы. Позвольте себе играть и улыбаться.

Увидимся, когда вы будете готовы приступить ко второй части.

Часть 2. Построение будущего года
Во второй части вы начнете строить будущий год. Мы изучим чего вы хотите, что может встать на пути и как вы можете преодолеть эти проблемы, используя свои навыки АСТ.

Становясь собой

Вспомните, о чем вы писали о прошлом годе.
Перепишите то, что показалось вам лично значимым.

Если бы у вас хватило смелости, то какую жизнь вы бы создали?

Становясь собой

Какие препятствия возникают, когда вы представляете, как вы выполняете эти действия?

Исследуйте свои сомнения, тревоги и опасения.
Какие чувства и телесные ощущения возникают?
Как бы в этой ситуации поступил СТАРЫЙ ВЫ?

Становясь собой

Выберите одну из следующих жизненных сфер и запишите наиболее значимые задачи на предстоящий год. Вы можете заполнить столько, сколько захотите

Сообщество

Здоровье

Отношения

Забота о себе

Забота о
других(родительство,
наставничество)

Защита планеты

Работа

Образование

Духовность

Хобби

Используйте ваши АСТ-навыки!

Выберите одну из выбранных вами сфер жизни. Какие навыки помогут вам повысить свою психологическую гибкость?

Навыки открытости: (Принятие и Разделение)

К каким чувствам вы могли бы обращаться, а не избегать их?
Как вы можете воспитать в себе более любопытную позицию?
Каким бесполезным правилам вы склонны следовать? Что вы можете сделать, чтобы отступить, когда они появляются, и отпустить их?

Используя ваши АСТ навыки!

Навыки осознанности (Контакт с настоящим моментом и Селф как контекст):

Какие ежедневные действия помогут вам замедлиться и задействовать свои чувства?

Какие упражнения или вопросы могут помочь вам исследовать новые перспективы, например, наблюдателя, контейнера и сострадания?

Используя ваши АСТ-навыки!

Навыки вовлеченности: (Ценности и ценностные действия)

Отметьте некоторые ценности, на формирование которых вы хотели бы потратить больше времени.
Какое ежедневное действие поможет вам превратить ваши ценности в новую привычку?

Построение планов на год вперед

С кем бы вы хотели проводить больше времени в ближайшие 12 месяцев?

На что бы вы хотели тратить больше времени каждую неделю?

Как ваша деятельность, основанная на ценностях, принесет пользу вам, другим людям и вашим отношениям?

Как бы вы назвали это, если бы могли озаглавить следующую главу своей жизни?

Отличная работа. Вы завершили годовую дорожную карту. И, конечно же, вы только начали. Вот дружеское предупреждение. Следующие 12 месяцев не пойдут по плану и не пройдут гладко. По крайней мере, моя жизнь сложилась не так. Тем не менее, когда вы формируете привычки с помощью тщательно отобранных ежедневных действий, вы значительно повышаете шансы на то, что сформируете ту жизнь, которую хотите. Моя жизнь научила меня и этому тоже.

Внедрить систему

Я рекомендую вам внедрить систему.

Это может быть настенный планировщик, бумажный дневник или цифровой календарь. Используйте систему, которая, как вы знаете, скорее всего, сработает для вас.

Это должно быть просто и доступно.

Мне нравится пользоваться бумажным дневником и цифровым блокнотом для заметок. Я использую OneNote (доступны другие бренды) для написания идей, целей и шаблонов многократного использования.

Я использую свой бумажный дневник для записи своих ежемесячных расписаний. Год - это долгий срок, и он всегда помогал мне свести мои надежды и мечты к более мелким ежедневным действиям. Я рекомендую вам сделать то же самое.

Вот несколько предложений:

Планируйте задачи для вашего здоровья на определенные дни и время каждую неделю.

Добавьте упражнение на внимательность к существующей привычке, например, я завершу 5-минутную медитацию после того, как сяду за свой стол, чтобы включить компьютер.

Сосредоточьтесь на контексте, в котором вы склонны быть более негибкими, и определите, что вы будете делать по-другому. Например, если вы слишком долго смотрите на компьютер, определите, во-первых, что вы будете делать, чтобы нарушить этот шаблон, и, во-вторых, какие новые действия, основанные на ценностях, вы предпримете вместо этого. Другими словами, прерывайте и расширяйте; прервите существующий бесполезный шаблон и сделайте следующий шаг, который поможет вам расширить свою гибкость в этом контексте.

Молодец, и продолжай в том же духе

Спасибо тебе!

Thank you for using this guide.

Jim Lucas designed and wrote this guide in 2022. You can download it here:

<https://openforwards.com/yearlyroadmap>

Please share

Feel free to share the link directly with other people.

The guide has a licence for use under [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Feedback

I would welcome your feedback on any of the following:

- How the guide has benefited you.
- Sections or questions you found unhelpful.
- Recommendations for improvement.

For more information about training, supervision or consultancy in Acceptance and Commitment Therapy, please visit:

www.openforwards.com.

Дорожная карта АСТ доступна на русском языке. Искать здесь!
https://t.me/ACT_Russia/1300

Other ACT-related Resources

Here are some other ACT-related resources you may find useful

- **The ACT Roadmap** - A Guide for getting started with Acceptance and Commitment Therapy (ACT)
- **APT in ACT** - YouTube Channel designed to help you build your competence in Acceptance and Commitment Therapy.
- **ACT Practitioners Community** - An online community that brings together therapists, coaches, psychologists, and counsellors who want to practice Acceptance and Commitment Therapy (ACT), share our ideas and learn as much as possible to become highly skilled ACT Practitioners.