



# UNICORN book




Е Л Е Н А   Д Р У М А

# ТЫ — САМА СЕБЕ ПСИХОЛОГ

2-е издание, дополненное

Отпусти прошлое, полюби настоящее,  
создай желаемое будущее

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2023

УДК 159.922  
ББК 88.52  
Д76

**Друма, Елена.**  
Д76 Ты — сама себе психолог : отпусти прошлое, полюби настоящее, создай желаемое будущее / Елена Друма. — 2-е издание. — Москва : Эксмо, 2023. — 448 с. — (UnicornBook. Мега-бестселлеры в мини-формате).

ISBN 978-5-04-120473-0

Перед вами 2-е издание уникального российского бестселлера! В нем еще больше авторских практик и психологических приемов.

В жизни случаются моменты, когда каждая из нас нуждается в поддержке, совете, понимании. В человеке, который просто будет рядом, выслушает, безоговорочно поверит и поддержит, пожелает счастья. Эта книга станет поддержкой и опорой в тех ситуациях, когда это будет необходимо.

Она поможет создать и укрепить новые нейронные связи в мозгу и разобраться в отношениях с людьми, с деньгами, с карьерой.

Ты начнешь по-другому реагировать на действия окружающих. Более эффективно коммуницировать с мужчинами. Больше зарабатывать и слушать свое тело.

Начать исполнять свои мечты или остаться в зоне комфорта? Выбор за тобой.

УДК 159.922  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-120473-0

© Друма Е., текст, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

# СОДЕРЖАНИЕ

Я — с тобой .....	13
-------------------	----

## Часть I ПРОШЛОЕ: ПО ДОРОГЕ К СЕБЕ

ГЛАВА 1. Сквозь призму мнений .....	26
Упражнение «Игрушка» .....	30
ГЛАВА 2. Поговори со мною, мама .....	36
ГЛАВА 3. При чем здесь папа? .....	57
Упражнение «Папа — тоже человек» .....	70
ГЛАВА 4. Родительские директивы .....	74
1. «Не живи» .....	77
2. «Не будь ребенком» .....	80
3. «Не взрослей» .....	84
4. «Не думай» .....	86
5. «Не чувствуй» .....	88
6. «Не достигай успеха» .....	90
7. «Не будь лидером» .....	92
8. «Не принадлежи» .....	93
9. «Не доверяй» .....	95

10. «Не делай» .....	97
11. «Не будь собой» .....	98
12. «Не чувствуй себя хорошо» .....	99
Упражнение «Имею право» .....	100
ГЛАВА 5. Сепарация от родителей .....	102
Упражнение «Найди десять отличий» .....	106
ГЛАВА 6. Трое в лодке .....	110
Жертва .....	114
Спасатель .....	120
Преследователь .....	120
Что делать? .....	123
Начнем с Жертвы .....	124
Как освободиться от образа Преследователя? ..	125
Если ты — Спасатель .....	126
Упражнение «Плюшки» .....	127
ГЛАВА 7. Сила рода .....	131

## Часть II

### НАСТОЯЩЕЕ: БЫТЬ В МОМЕНТЕ

ГЛАВА 8. Незавершенный гештальт .....	137
Практика «Шарик» .....	140
Практика «Кинотеатр» .....	141
Практика «Ластик» .....	142
Практика «Под елкой» .....	142
ГЛАВА 9. Найди свою опору .....	144

ГЛАВА 10. Знакомство с собой .....	157
Упражнение «Разговор с зеркалом» .....	159
Упражнение «Героиня» .....	161
Скарлетт О'Хара из романа «Унесенные ветром» .....	163
Бриджит Джонс из кинофильма «Дневник Бриджит Джонс» .....	164
Габриэль Солис из сериала «Отчаянные домохозяйки» .....	165
Анжелика из одноименного произведения Анн и Сержа Голон .....	166
Маргарита из романа Михаила Булгакова «Мастер и Маргарита» .....	167
Катя Тихомирова — главная героиня кинофильма «Москва слезам не верит» .....	169
Кэрри Брэдшоу — героиня сериала «Секс в большом городе» .....	171
Элизабет Беннет из романа Джейн Остин «Гордость и Предубеждение» .....	177
Твоя любимая героиня... мужчина! .....	178
Ты не можешь выбрать ни одной героини-женщины .....	179
ГЛАВА 11. Личные границы .....	183
Упражнение «Магия» .....	183
Упражнение «Да/нет» .....	189
ГЛАВА 12. Отношения с миром .....	191
СОДЕРЖАНИЕ .....	7

ГЛАВА 13. Жизненный сценарий .....	202
«Условный» жизненный сценарий .....	209
З — замечай! .....	211
А — анализируй! .....	211
В — выбирай! .....	211
Жизненный сценарий «Я сама» .....	212
Практика «Сказкотерапия» .....	214
ГЛАВА 14. Любовь к себе .....	228
Упражнение «Мухи от котлет» .....	231
Упражнение «Разговор с камерой» .....	237
ГЛАВА 15. Враги самооценки .....	241
Негативное селектирование .....	241
Упражнение «Зеленая ручка» .....	242
Сравнение себя с окружающими .....	243
Фрустрирующее окружение .....	243
Внутренний саботажник-перфекционист .....	244
Негативное окружение недовольных жизнью людей .....	245
Упражнение «Радость жизни» .....	247
ГЛАВА 16. О чем кричит твое тело .....	250
Обида — королева болезней .....	252
Гнев и агрессия .....	254
Установка на саморазрушение .....	255
Внутренние конфликты .....	255
Условная выгода .....	256
Самовнушение .....	257



Внушение посторонними .....	257
Проживание чужой жизни .....	258
Травмирующие события .....	258
Травмирующий опыт .....	259
<b>ГЛАВА 17. Проявления психосоматики .....</b>	<b>261</b>
Зрение .....	261
Слух .....	262
Горло .....	262
Дыхательные органы .....	262
Пищеварительный тракт .....	262
Женские половые органы .....	263
Спина .....	263
Ноги .....	264
Кожа .....	264
Включаем разум .....	265
Практика «Я и моя боль» .....	268
<b>ГЛАВА 18. Эмоциональное выгорание .....</b>	<b>270</b>
<b>ГЛАВА 19. Твои ценности .....</b>	<b>277</b>
Тест на ложные ценности .....	277
Тест на приоритеты .....	279

### Часть III БУДУЩЕЕ: ЖИЗНЬ КАК ФУРШЕТ

<b>ГЛАВА 20. Твоя внутренняя девочка .....</b>	<b>287</b>
Упражнение «Зажигалочки» .....	291

ГЛАВА 21. Как ставить цели .....	293
Нужда .....	294
Потребность .....	295
Желание .....	296
Намерение .....	298
Цель .....	298
Мечта .....	299
Чудо .....	300
ГЛАВА 22. Мотивация .....	307
Упражнение «Игра в Почемучку» .....	308
ГЛАВА 23. Самореализация .....	316
Что же мешает нам реализоваться? .....	322
ГЛАВА 24. Поиск ниши .....	327
1. Человек — человек .....	327
2. Человек — техника .....	328
3. Человек — природа .....	328
4. Человек — письменный знак (цифра или буква) .....	328
5. Человек — творческий образ .....	328
Упражнение «Перекресток» .....	331
ГЛАВА 25. Деньги и самореализация .....	333
ГЛАВА 26. Уровень твоего благосостояния .....	336
Практика «Протанцуй свои деньги» .....	339
Упражнение «Рецепт счастья» .....	341
Заниженная самооценка .....	342

Негативные установки .....	343
Упражнение «Письмо» .....	346
Финансовые блоки .....	348
Упражнение «Ассоциации» .....	349
Практика «Страшная сказка» .....	353
Практика «Кинотеатр» .....	356
Практика «Денежный дождь» .....	357
ГЛАВА 27. Влияние мотивации на благосостояние ..	360
ГЛАВА 28. Законы изобилия .....	364
Каждому — по потребностям .....	364
Жить в удовольствии .....	365
Закон обмена .....	366
Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты ....	368
Как песок сквозь пальцы .....	370
Денежные практики .....	373
ГЛАВА 29. Карта желаний .....	376
ГЛАВА 30. Как наполняться энергией .....	383
Упражнение «Источники» .....	386
ГЛАВА 31. Знаки Вселенной и работа поля .....	388
ГЛАВА 32. Про успех. Личный опыт .....	396
Дневник успеха .....	412
ГЛАВА 33. Долго и счастливо .....	415
Уважение .....	418
Справедливое распределение обязанностей ....	419

Время наедине .....	420
Общие традиции .....	421
Общие хобби и увлечения .....	421
Диалог .....	422
1. Эстетичность .....	425
2. Мой любимый пункт .....	425
3. Плоскости .....	426
4. Принятие .....	426
5. Взаимность .....	427
6. Конкуренция .....	427
7. Четкость .....	428
8. Понимание .....	428
9. Амнезия .....	429
10. Самореализация .....	429
11. Баланс .....	430
12. Хатико.....	431
13. Удобство.....	432
14. Секс.....	433
15. Зацикленность.....	433
16. Здесь и сейчас .....	435
До свидания.....	437

## Я — С ТОБОЙ

Каждая из нас порой нуждается в поддержке, совете, понимании. В психологе, принимающей матери или доброй подруге — в человеке, который просто будет рядом, выслушает, безоговорочно и безусловно примет, поверит, поддержит, пожелает счастья. Я не могу быть рядом с тобой каждый раз, когда нужна. Поэтому написала для тебя эту книгу.

Она станет твоей настольной книгой.

Она станет твоей поддержкой и опорой в нужных ситуациях.

Она поможет создать и укрепить новые нейронные связи и разобраться в отношениях с людьми, с деньгами, с карьерой.

С этой книгой ты станешь психологом, подругой и наставником для самой себя. Она поможет тебе открыть новые возможности и прожить жизнь по верхней границе. То есть взять от нее максимум возможного.

Представь, что тебе достался огромный дом с бассейном, теннисным кортом, вертолетной площадкой, кинозалом и SPA-комплексом. Но по какой-то неведомой причине ты пользуешься только одной маленькой

комнатой, кухней, ванной и туалетом. А на остальное смотришь с завистью и ощущением «это не для меня»...

Так для каждого из нас судьбой предназначен пакет плюшек. Это может быть талант гениального художника, ласковая понимающая мама, дружба с кинозвездами, восхождение на Эверест и удачное, счастливое замужество. Но на старте, по умолчанию, тебе доступна только мама. Талант еще нужно раскрывать, а для погружения в звездную тусовку придется выехать из провинции в столицу. То есть, чтобы стало доступно все остальное, необходимо учиться, развиваться и переходить на новые уровни. Как в компьютерной игре — пока ты не прокачаешь своего игрока, не освоишь нужные навыки, не выполнишь задуманную на этом этапе миссию, следующий, — не доступен. То же самое и в жизни — как только ты чему-то научилась, тебе открываются новые возможности. И новые миссии для прохождения.

Моя книга и практики, которые я предлагаю, не корректируют, не меняют судьбу. Но позволяют разблокировать то хорошее, что тебе предназначено. Можно ли всю жизнь прожить в однокомнатной квартирке? Конечно, да. Многие так живут и умирают, так и не раскрыв свой потенциал.

Результат работы со мной — переход на новый уровень.

Для этого нужно бросать себе вызовы, учиться новому, в том числе с уважением смотреть на жизненный

путь родителей, осознавать себя и прокачиваться, как в компьютерной игре.

В этой книге собран мой опыт за более чем 10 лет практики.

Иногда, даже спустя год после моих консультаций или тренингов, клиентов догоняют инсайты. Это нормально: подобные знания и практики не усваиваются за один день. Со временем ты почувствуешь, как необходимая информация все больше и больше входит в твою жизнь, укореняется в твоём сознании.

Ты начнешь по-другому реагировать на действия окружающих.

Более эффективно общаться с мужчинами.

Больше зарабатывать.

Ты научишься слушать свое тело и понимать, что, если ни с того ни с сего поднялась температура или возникла боль в спине, значит, нужно искать причину в голове.

Упражнения, которые я предлагаю, доказали свою эффективность в работе над собой. Я хочу помочь тебе прокачать те сферы жизни, которые ты хотела бы изменить к лучшему.

Для того чтобы получить желаемый результат, нужно соблюсти два простых условия:

► 1. Будь готова к новому опыту.

Это не значит слепо верить всему, что я говорю. Нужно просто открыться новым знаниям — и умом, и сердцем.

► 2. Пройди путь до конца.

Прочитай книгу целиком и выполни все предлагаемые практики.

Я не обещаю волшебной таблетки.

Я не обещаю, что на последней странице твоя жизнь — рррраз! — и переменится, как по мановению волшебной палочки. Но я гарантирую: если ты выполнишь все задания, которые я для тебя подготовила, пропустишь через себя и отфильтруешь информацию, которую я дала, assimилируешь новый опыт и интегрируешь его в свою жизнь, настанет тот день, когда ты сможешь получать желаемое.

А теперь давай руку — и вперед! Я с тобой.

Шампанского тоже захвати, на всякий случай:)



ЧАСТЬ I  
ПРОШЛОЕ:  
ПО ДОРОГЕ  
К СЕБЕ



Как ты думаешь, с каким запросом клиенты обращаются ко мне чаще всего? «Как удачно выйти замуж?» или «Как проработать родителей?». «Как разбогатеть?» или «Как работать с негативными установками?». Ответ очевиден: все хотят прекрасного будущего. Люди желают быстрого решения своих проблем: сразу — бац! — и результат.

Это нормально.

Ведь когда я прихожу в спортзал, я тоже ставлю тренеру задачу быстро привести меня в форму. И меня вовсе не приводит в восторг перспектива нескольких месяцев упорных тренировок и правильного режима питания. Я тоже хочу просто надеть волшебный миостимулятор, лечь на диван и трескать булочки, пока мой пресс накачается сам.

То же самое и в психологии. Большинство людей не хотят работать с основой. Им хочется получить волшебную пилюлю, которая вылечит проблемное место. Но не все понимают, что главный вопрос не в том, как выйти замуж, — на самом деле это дело пары техник и нескольких месяцев усилий. Главное, насколько ты будешь счастливой в этом замужестве.

Я могу с уверенностью сказать, что работа, которая тебе предстоит, имеет очень глубокий, трансформационный характер. В этой книге я предлагаю поработать с основой твоей личности. То, что ты получишь, когда начнешь использовать инструменты, которые я тебе дам, кардинально изменит твою жизнь. Мы заложим фундамент, на базе которого ты сможешь построить и финансовое благополучие, и успех в отношениях с женщиной.

Начнем с прошлого. Почему так? Ведь ты взяла эту книгу в руки для того, чтобы получить счастливое будущее...

Но вообрази, что твоя жизнь — это дом. Имеет ли смысл клеить обои и выбирать картины, если стены разрушены? Согласись, ни один здравомыслящий человек не станет стелить дорогой паркет в комнату, где течет крыша и где от малейшего дождика на полу образуются лужи.

То же и с жизнью. Какой смысл искать мужчину, увеличивать губы, удалять ребра для уменьшения объема талии, если в голове полно тараканов? Ты отпугнешь мужчину своими страхами, сомнениями, переживаниями и невротическим поведением.

Или, например, для того, чтобы разбогатеть, ты можешь раз в месяц менять работу на лучшую. Но если большие деньги у тебя вызывают чувство вины перед родственниками, которые живут хуже, чем ты, с тобой неизбежно и регулярно будут случаться курьезы