

Рабочая тетрадь для самопознания

Официальный сайт lyubovkleshneva.ru

Telegram-канал <https://t.me/Nenakru4ivai>

Youtube <https://youtube.com/@lyubovkleshneva?si=NNc9c3gzvUGx1mDD>

Instagram* (запрещен в РФ) @love_kleshneva



Любовь Клешнева



Любовь Клешнева
психолог, Кандидат философских наук (международная
степень PhD, СПбГУ).

Член Ассоциации МАССКиФ (Международная ассоциация
супервизоров, системных консультантов-психологов и
феноменологов).

Официальный сайт lyubovkleshneva.ru
Telegram-канал <https://t.me/Nenakru4ivai>
Youtube [https://youtube.com/@lyubovkleshneva?](https://youtube.com/@lyubovkleshneva?si=NNc9c3gzvUGx1mDD)
[si=NNc9c3gzvUGx1mDD](https://youtube.com/@lyubovkleshneva?si=NNc9c3gzvUGx1mDD)
Instagram* (запрещен в РФ) @love_kleshneva



Любовь Клешнева

Самопознание - это процесс изучения и понимания самого себя, своих эмоций, мыслей, ценностей, сильных и слабых сторон, мотивов и целей.

Почему оно важно:

1. Развитие личности. Самопознание помогает лучше понять, кто вы есть на самом деле. Это позволяет осознать свои истинные желания, ценности и убеждения, что способствует личностному росту и развитию.

2. Принятие себя. Когда вы знаете свои сильные и слабые стороны, вы учитесь принимать себя таким, какой вы есть. Это снижает уровень внутреннего напряжения, тревожности и помогает обрести гармонию с самим собой.

3. Эффективное принятие решений. Понимание своих ценностей и приоритетов помогает принимать более осознанные и взвешенные решения. Вы меньше подвержены влиянию внешних обстоятельств и мнений других людей.

4. Улучшение отношений с окружающими. Самопознание позволяет лучше понимать свои эмоции и реакции, что способствует более эффективному общению с другими людьми. Вы становитесь более эмпатичным и способным строить здоровые отношения.

5. Постановка целей и их достижение. Зная свои истинные желания и мотивы, вы можете ставить перед собой реалистичные и значимые цели. Это повышает мотивацию и вероятность их достижения.

6. Снижение уровня стресса и тревожности. Когда вы понимаете, что вызывает у вас стресс или беспокойство, вы можете лучше управлять своими эмоциями и находить способы справляться с трудностями.

7. Развитие уверенности в себе. Самопознание помогает осознать свои сильные стороны и таланты, что укрепляет уверенность в себе и своих возможностях.

8. Осознанность и проживание жизни "здесь и сейчас". Самопознание способствует развитию осознанности, что позволяет жить более полноценно, наслаждаясь каждым моментом и не теряясь в прошлом или будущем.

9. Понимание своих личных границ. Знание своих границ и умение их защищать - важный аспект самопознания. Это помогает избегать токсичных ситуаций и сохранять эмоциональное здоровье.

10. Поиск смысла жизни. Самопознание помогает ответить на важные вопросы: "Кто я?", "Зачем я здесь?", "Что для меня действительно важно?". Это способствует обретению смысла и направления в жизни.

Самопознание - это непрерывный процесс, который требует времени, усилий и честности с самим собой. Однако его результаты стоят того: вы становитесь более осознанным, уверенным и счастливым человеком, способным жить в гармонии с собой и окружающим миром.



Данная рабочая тетрадь поможет узнать себя лучше. Это не значит что вы себя не знаете, но...

Спросите себя на сколько % вы себя знаете? Запишите - _____%.

В данной тетради я для вас собрала вопросы и техники, с помощью которых вы сможете дополнить свои знания о себе.

Спойлер: Заполнение данной тетради потребует от вас не скорости, а внимательности. Не торопитесь её заполнить - это не домашнее задание для сдачи на оценку.

Рекомендую заполнять тетрадь по порядку для эффективности. Если вы затрудняетесь ответить на какой-либо вопрос - отложите тетрадь и вернитесь к ней тогда, когда сможете дать ответ.

Для вашего удобства - Таблица чувств
(*с просторов интернета. Вы можете найти удобную для вас).

ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	Радость	ЛЮБОВЬ
Недовольство	Опасение	Сожаление	Оживление	Нежность
Досада	Испуг	Разочарование	Интерес	Теплота
Раздражение	Подозрение	Печаль	Возбуждение	Сочувствие
Обида	Тревога	Жалость	Предвкушение	Блаженство
Возмущение	Беспокойство	Скука	Изумление	Безопасность
Злость	Замешательство	Отрешенность	Умиротворение	Спокойствие
Презрение	Растерянность	Душевная боль	Вера	Симпатия
Ревность	Неуверенность	Безысходность	Надежда	Единение
Отвращение	Смущение	Лень	Любопытство	Уважение
Ненависть	Застенчивость	Горечь	Восторг	Восхищение
Бешенство	Отчаяние	Тоска	Ликование	Любовь к себе
Ярость	Ужас	Скорбь	Счастье	Доверие
Два социальных чувства: вина и стыд				



Начнём с простого... Помните "Анкеты для девочек/мальчиков"?
Заполняли такие анкеты? Если да, вам вопросы ниже её напомним.

1.Какой у вас любимый цвет? _____

Как много у вас вещей в доме/категорий одежды/канцелярии и
др. любимого цвета?

Это не к тому, что всё должно быть вокруг вашего любимого цвета.
Но радует ли вокруг вас ваш любимый цвет? _____

2.Какую музыку вы предпочитаете слушать? _____

Какой смысл она несёт? _____

Как вы думаете, что бы мог сказать человек, не зная вас, но слыша
вашу музыку? _____

Соответствует ли это вам? Или вашему настроению? _____



3.Какое ваше любимое блюдо?_____

Как часто вы его едите?_____

Когда едите, приносит ли блюдо вам удовольствие?_____

Какое чувство внутри вас оно вызывает?_____

4.Какое у вас хобби?_____

Сколько времени вы ему уделяете в неделю/месяц/год?

5.Где бы вы хотели побывать?_____

Почему?_____

Закройте глаза и представьте себя в этом месте. Какие чувства у вас внутри? ощущения?_____



6.Какой у вас любимый фильм?_____

Почему?_____

В чем сюжет?_____

Какие чувства вызывает у вас этот фильм?_____

7.Чем вы любите заниматься в свободное время?_____

То чем вы занимаетесь что-то даёт вам? (например, удовлетворяет потребность/ проявляете творчество и др.) _____



Могли бы вы сказать, что время проводите с пользой для себя?____

Сколько в день/неделю/месяц у вас свободного времени?_____

Задание: Записывайте в течение одного дня свой день по минутам (например, 6:00-6:07 время в социальной сети; 6:07-6:08 заправил(а) кровать;.....; 8:12-8:55 дорога на работу, включая 8:26-8:38 чтение книги;.....; 19:06-19:49 готовка ужина, включая 19:16-19:30 разговор с подругой;.....; 23:14 сон).

Выводы по-своему дню_____

Какие чувства он у вас вызвал?_____

8.Какие качества вы цените в других людях?_____

Почему для вас они важны?_____



Как часто вы проявляете эти качества?_____

9.Если бы вы могли стать героем фильма, кем бы вы были?_____

Почему?_____

Чем вас привлекает этот герой?_____

Какими качествами этот герой обладает?_____

В каких ситуациях и как проявляются эти качества?_____



Обладаете ли вы этими качествами?_____

Как и когда вы проявляете эти качества?_____

10.Какой у вас любимый спорт?_____

С чем у вас ассоциируется этот вид спорта?_____

Занимаетесь ли этим видом спорта?_____

11.Какой у вас самый большой страх?_____

Когда у вас появился этот страх? Что происходило в вашей жизни в тот момент?_____



Какие чувства у вас вызывает этот страх? Ощущения в теле? _____

12. Что вам нравится в себе больше всего (внешние и внутренние качества) _____

Почему? _____



Спойлер: Следующие вопросы помогут вам узнать себя лучше, но потребуют от вас еще больше времени.

13.Вспомните детство. Кем вы хотели стать?_____

Почему? _____

Профессия эта требует какие личные качества на ваш взгляд? _____

Например, вы мечтали быть учителем. Учитель ответственный, увлеченный, внимательный и др. Но главное, учитель учит, как надо считать/писать и др.

Посмотрите в настоящее, если вы не работаете учителем, то учите ли вы кого-то, как надо готовить/жить/строить отношения? Как вы проявляете ответственность/ увлеченность/ внимательность и др., т.е. проявляете качества "учителя" в обычной жизни. _____



О чем мечтали в детстве? _____

Что хотели иметь? _____

Какие игрушки хотели иметь? _____

Получали ли вы их? Кто дарил? Что вы делали чтобы их получить?

14.Нравится ли вам тот человек, которым вы стали? _____

Проявляете ли вы качества, которые хотели в детстве? Например, вам

в детстве нравилась тетя Люда, мамина подруга. Она была яркой, с чувством юмора и т.п. И вы в детстве думали, "хочу быть похожей на тётю Люду". Это значит, что вам нравилась она за свои качества, которые проявляла при вас.



Как проявляете эти качества в личной сфере, на работе? _____

Помогают ли вам эти качества в жизни? _____

15. О чем вы будете сожалеть, что не сделали в своей жизни? _____



18. Боитесь ли вы быть самим собой в кругу других людей?

Почему? _____

19. Напишите 100 благодарностей себе:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____
28. _____
30. _____
31. _____
32. _____
33. _____
34. _____
35. _____
36. _____
37. _____
38. _____



39. _____
40. _____
41. _____
42. _____
43. _____
44. _____
45. _____
46. _____
47. _____
48. _____
49. _____
50. _____
51. _____
52. _____
53. _____
54. _____
55. _____
56. _____
57. _____
58. _____
59. _____
60. _____
61. _____
62. _____
63. _____
64. _____
65. _____
66. _____
67. _____
68. _____
69. _____
70. _____
71. _____
72. _____
73. _____
74. _____
75. _____
76. _____



77. _____
78. _____
79. _____
80. _____
81. _____
82. _____
83. _____
84. _____
85. _____
86. _____
87. _____
88. _____
89. _____
90. _____
91. _____
92. _____
93. _____
94. _____
95. _____
96. _____
97. _____
98. _____
99. _____
100. _____

Какие чувства/ощущения у вас возникли, когда вы написали? В процессе написания, если возникали чувства, напишите их.



20. Напишите 100 благодарностей маме:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____
28. _____
30. _____
31. _____
32. _____
33. _____
34. _____
35. _____
36. _____
37. _____
38. _____



39. _____
40. _____
41. _____
42. _____
43. _____
44. _____
45. _____
46. _____
47. _____
48. _____
49. _____
50. _____
51. _____
52. _____
53. _____
54. _____
55. _____
56. _____
57. _____
58. _____
59. _____
60. _____
61. _____
62. _____
63. _____
64. _____
65. _____
66. _____
67. _____
68. _____
69. _____
70. _____
71. _____
72. _____
73. _____
74. _____
75. _____
76. _____



77. _____
78. _____
79. _____
80. _____
81. _____
82. _____
83. _____
84. _____
85. _____
86. _____
87. _____
88. _____
89. _____
90. _____
91. _____
92. _____
93. _____
94. _____
95. _____
96. _____
97. _____
98. _____
99. _____
100. _____

Какие чувства/ощущения у вас возникли, когда вы написали? В процессе написания, если возникали чувства, напишите их.



21. Напишите 100 благодарностей папе:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____
28. _____
30. _____
31. _____
32. _____
33. _____
34. _____
35. _____
36. _____
37. _____
38. _____



39. _____
40. _____
41. _____
42. _____
43. _____
44. _____
45. _____
46. _____
47. _____
48. _____
49. _____
50. _____
51. _____
52. _____
53. _____
54. _____
55. _____
56. _____
57. _____
58. _____
59. _____
60. _____
61. _____
62. _____
63. _____
64. _____
65. _____
66. _____
67. _____
68. _____
69. _____
70. _____
71. _____
72. _____
73. _____
74. _____
75. _____
76. _____



77. _____
78. _____
79. _____
80. _____
81. _____
82. _____
83. _____
84. _____
85. _____
86. _____
87. _____
88. _____
89. _____
90. _____
91. _____
92. _____
93. _____
94. _____
95. _____
96. _____
97. _____
98. _____
99. _____
100. _____

Какие чувства/ощущения у вас возникли, когда вы написали? В процессе написания, если возникали чувства, напишите их.



22. Напишите 100 благодарностей вашему партнеру (Если вы сейчас не в отношениях, напишите бывшему партнеру - отцу вашего ребенка/с кем вы были в длительных отношениях):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____
28. _____
30. _____
31. _____
32. _____
33. _____
34. _____
35. _____
36. _____
37. _____
38. _____



39. _____
40. _____
41. _____
42. _____
43. _____
44. _____
45. _____
46. _____
47. _____
48. _____
49. _____
50. _____
51. _____
52. _____
53. _____
54. _____
55. _____
56. _____
57. _____
58. _____
59. _____
60. _____
61. _____
62. _____
63. _____
64. _____
65. _____
66. _____
67. _____
68. _____
69. _____
70. _____
71. _____
72. _____
73. _____
74. _____
75. _____
76. _____



77. _____
78. _____
79. _____
80. _____
81. _____
82. _____
83. _____
84. _____
85. _____
86. _____
87. _____
88. _____
89. _____
90. _____
91. _____
92. _____
93. _____
94. _____
95. _____
96. _____
97. _____
98. _____
99. _____
100. _____

Какие чувства/ощущения у вас возникли, когда вы написали? В процессе написания, если возникали чувства, напишите их.



Мой портрет

23.Как бы вы себя описали в настоящий момент?

Опишите внешне себя _____

Опишите себя внутренне (черты характера, способности, темперамент, личные качества и др.) _____

24. Пользуетесь ли вы чужими советами (родителей/друзей/коллег/соседей)?

В каких случаях и почему? _____

Чьи советы для вас важны? _____

25. Считаете ли вы себя приятным человеком? В чем? _____

Подмечают ли окружающие эти качества в вас? Какие? Когда?



26.Что для вас значит осмысленная жизнь? _____

27.Живете ли вы осмысленной жизнью? _____



Blank lined paper for writing.



Blank lined paper for writing.



This image shows a single sheet of off-white or light beige paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance, typical of standard notebook paper. There is no handwriting or other markings on the page.

Кто встречался в вашей жизни, чему они вас научили? _____

This image shows a single sheet of off-white or light beige paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance with some minor discoloration and small dark spots, characteristic of aged or recycled paper. The edges of the paper are slightly irregular.

Напишите рецензию на фильм о вашей жизни.

This image shows a single sheet of off-white or light beige paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance with some minor discoloration and small dark spots, typical of aged or recycled paper. The edges of the paper are slightly irregular.

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

36.Опишите себя через год. _____

Blank lined area for writing.



37.Опишите себя через 5 лет. _____

Blank lined area for writing the response to question 37.



This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

Ваши вывод после заполнения данной тетради:

Осознание своих сильных и слабых сторон. В процессе работы с тетрадью я смог(ла) лучше понять свои достоинства _____

и области _____

которые требуют развития. _____

Понимание своих ценностей и приоритетов. Я определил(а), что для меня действительно важно в жизни. _____

Это позволяет принимать более осознанные решения и сосредоточиться на том, что приносит мне удовлетворение. _____

Развитие эмоционального интеллекта. Работа с тетрадью помогла мне лучше осознавать свои эмоции и чувства _____

управлять ими и понимать чувства других людей. _____



Улучшение навыков саморефлексии. Я научился(ась) анализировать свои поступки _____

мысли _____

и мотивы _____

что способствует личностному росту и самосовершенствованию.

Постановка целей и планов. Я смог(ла) определить свои краткосрочные и долгосрочные цели, а также наметить шаги для их достижения. _____

Повышение уверенности в себе. Осознание своих достижений _____

и прогресса в работе над собой укрепило мою уверенность в своих силах. _____



Развитие навыков самодисциплины. Работа с тетрадью помогла мне выработать привычку регулярно анализировать свои действия и следить за своим развитием. _____

Улучшение отношений с окружающими. Понимание себя _____

и своих эмоций/ чувств _____

способствует более гармоничному взаимодействию с другими людьми.

Осознание важности саморазвития. Я понял(а), что самопознание - это непрерывный процесс, который требует времени, усилий и регулярной работы над собой. _____



This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Благодарю вас за проявленный интерес к тетради по
самопознанию!

Ваше внимание к этой теме вдохновляет и мотивирует делиться
знаниями, которые могут помочь в личном развитии и
самопонимании. Уверена, что материалы окажутся полезными и
помогут вам на пути к самопознанию и гармонии в отношениях с
собой.

Благодарю за вашу вовлеченность и стремление к росту!

Официальный сайт lyubovkleshneva.ru

Telegram-канал <https://t.me/Nenakru4ivai>

Youtube [https://youtube.com/@lyubovkleshneva?
si=NNc9c3gzvUGx1mDD](https://youtube.com/@lyubovkleshneva?si=NNc9c3gzvUGx1mDD)

Instagram* (запрещен в РФ) @love_kleshneva

