

УДК 616.89  
ББК 88.9  
С79

В книге упоминаются социальные сети Instagram и/или Facebook — продукты компании Meta Platforms Inc, деятельность которой по реализации соответствующих продуктов на территории Российской Федерации запрещена.

Редактор Екатерина Пригорева  
Научный редактор Алина Адлер

**Степаненко Т.**

С79      Полезная саморефлексия: Книга-практикум для искреннего разговора с собой / Таня Степаненко. — М. : Альпина Паблишер, 2022. — 192 с. : ил.

ISBN 978-5-9614-7309-4

Саморефлексия — это откровенный разговор с самым интересным в мире человеком, с собой. Рефлексировать — значит размышлять о своих чувствах и желаниях, анализировать собственный опыт. Подписчики блога Тани Степаненко @selfreflexia узнают себя в ее забавных героях и учатся снимать стресс, успокаиваться и принимать себя со всеми особенностями. В своей книге Таня собрала вопросы для саморефлексии, которые помогут навести порядок в мыслях, разобраться с приоритетами, поддержать себя в сложные моменты жизни. И конечно, на ее страницах читатели найдут остроумные и трогательные авторские иллюстрации. Если вы хотите развить чуткость к своим желаниям и эмоциям и улучшить качество жизни — смелее открывайте первую страницу!

УДК 616.89  
ББК 88.9

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru).*

ISBN 978-5-9614-7309-4

© Таня Степаненко, 2022  
© ООО «Альпина Паблишер», 2022

# Содержание

Об авторе .....	4
С чего все началось .....	6
Что такое рефлексия .....	9
Как правильно рефлексировать .....	10
Не жизнь, а сказка .....	12
Напиши свою историю .....	15
А зачем? .....	18
Для кого этот дневник .....	19

<b>Часть 1. Я — главная героиня</b> <b>своей жизни</b> .....	21
Мир, который меня окружает .....	48

<b>Часть 2. Испытание</b> .....	57
Я хочу... ..	68
Дурацкие мечты .....	70

<b>Часть 3. Помощники</b> .....	77
Внутренние ресурсы .....	81
Моя личность — мой ресурс .....	82
Опыт и навыки .....	86
Ценности .....	88
Копая в поисках смыслов .....	93
Верю не верю .....	98
Приумножай внутренние ресурсы ...	100
Помощь профессионалов .....	108
Семья как ресурс .....	112
Материальные ресурсы .....	114
Ресурс времени .....	115
Путешествия окрыляют. Или нет ...	116
Выводы по ресурсам .....	118

<b>Часть 4. Противники</b> .....	121
Мои страхи. ....	127
Внутренние барьеры .....	128
Мои внутренние критики .....	130
Форс-мажоры .....	132
Вот паразиты! .....	133
Вымышленные противники .....	135

<b>Часть 5. Поворотный момент</b> .....	137
А что, если нет? .....	140
Кем я не хочу быть .....	142
Чего я не хочу? .....	144

<b>Часть 6. Мои инсайты</b> .....	147
На самом деле я... ..	150
В глубине души я... ..	151
Я могу ценить и уважать себя за то, что... ..	152
Мне стоит попробовать... ..	153
Какие еще озарения у меня случились? .....	154

<b>Часть 7. Главная битва</b> .....	157
Мои приоритеты .....	158

<b>Часть 8. Финал</b> .....	167
Вдохновляющее письмо себе .....	178
Вольная рефлексия .....	182

<i>Послесловие</i> .....	188
<i>Благодарности</i> .....	190