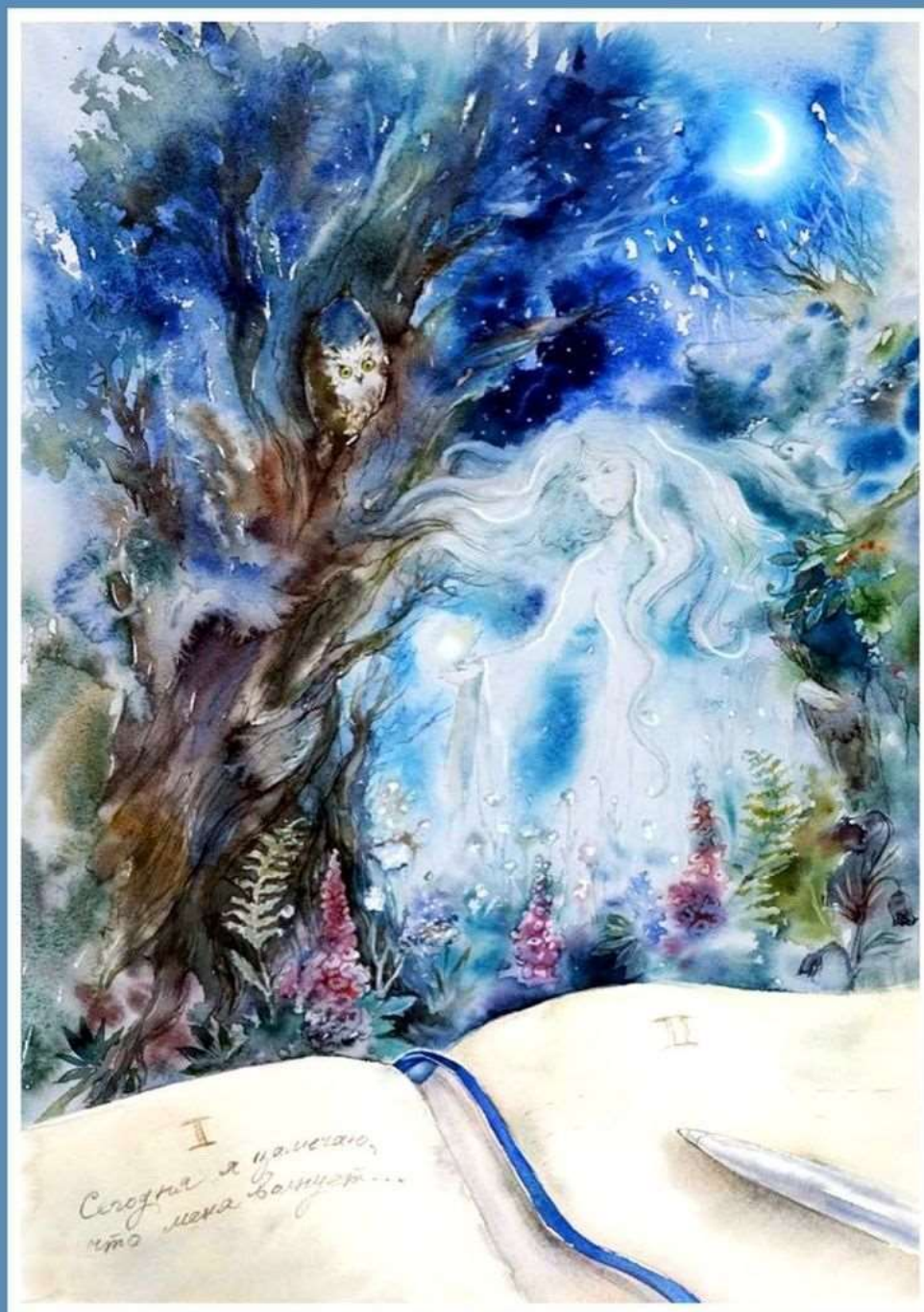


Дарья Кутузова



Месечу письменных практик:
задания для самоисследования

Дарья Кутузова

Месяц письменных практик

«Издательские решения»

Кутузова Д.

Месяц письменных практик / Д. Кутузова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-0051-1230-9

«Месяц письменных практик» – коллекция заданий для самоисследования, рассчитанная как на тех, кто уже давно занимается письменными практиками, так и на начинающих. В книге охвачены более 100 тем, так или иначе присутствующих в жизни практически каждого человека. Для работы с этими темами предложены 19 разных техник. Книга полезна тем, кто переживает период значимых изменений в жизни, хочет лучше познакомиться с собой, понять, что важно, найти новые решения.

ISBN 978-5-0051-1230-9

© Кутузова Д.
© Издательские решения

Содержание

Что может дать «Месяц письменных практик»?	6
ПИСЬМЕННЫЕ ПРАКТИКИ: ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	9
Как работают письменные практики	9
Медленное сосредоточение: дать вызреть	9
Право на время для себя	9
На границе привычного и неизвестного: ускользание и нейропластичность	9
Адресат письма	10
Голоса во внутреннем сообществе	10
Знакомство с внутренним цензором	10
Текст как объект для рефлексии	10
Настройка, выражение переживаний и авторство	11
Почему может быть важно и полезно писать регулярно	12
Техника безопасности при работе с письменными практиками	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Месяц письменных практик

Задания для самоисследования

Дарья Кутузова

Иллюстратор Татьяна Ефимова

Дизайнер обложки Анна Слободяная

© Дарья Кутузова, 2020

© Татьяна Ефимова, иллюстрации, 2020

© Анна Слободяная, дизайн обложки, 2020

ISBN 978-5-0051-1230-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Добрый день, уважаемый читатель! Рада встрече с вами.

Эта небольшая книга – сборник заданий для тех, кто хотел бы попробовать писать регулярно, познакомиться с разными приемами письменного самоисследования, понять, подходит ли такой способ самопознания, прояснения жизненных ситуаций и поиска решения проблем.

Письменные практики – это способ встречи и знакомства с собой. Отвечая себе письменно, честно и отважно, на вопросы, мы можем выйти из привычной колеи и увидеть свою жизнь и привычные действия в новом свете; возможно, в результате мы решим что-то изменить и найдем способ это сделать. Это очень дешевый и доступный способ. Минимум, что вам нужно – это ручка и листок бумаги (или гаджет какой-нибудь) и 10 минут времени. Можно вкладывать больше ресурсов и времени в это занятие, если есть желание.

Главное, как мне кажется, это умение уделять внимание своим переживаниям, мыслям, ощущениям – без осуждения, с теплым дружеским любопытством. Те письменные практики, которые я разрабатываю и предлагаю, – во многом, именно для этого.

Иногда кажется, что когда пишешь ответы на вопросы, двигаешься по поверхности, просто фиксируешь уже известное и ничего особенно нового не узнаешь, не происходит каких-то грандиозных инсайтов; но где-то в глубине в это время происходит тектонический сдвиг. Сантиметр за сантиметром, поначалу почти незаметно, возникает новый континент, твердая почва, на которой получается стоять устойчиво. А потом появляются и инсайты.

Я очень надеюсь, что знакомство с этой книгой расширит ваш «набор инструментов» для самопомощи и самоподдержки, вы научитесь подбирать и конструировать для себя письменные практики, подходящие к вашему состоянию и стоящим перед вами задачам. Надеюсь, это будет увлекательное путешествие к себе. В добрый путь!

Что может дать «Месяц письменных практик»?

Работать с книгой самостоятельно может быть несколько одиноко. Мне бы очень хотелось, чтобы вы чувствовали, что вы не брошены тут наедине с собой, что с вами рядом, хотя их и не видно, идут и многие другие люди, используя эти вопросы и задания как фонарь на пути самоисследования. Вот что пишут некоторые из них:

«Все вопросы были разные, и у меня разные впечатления от каждого. Какие-то мне „зашли“, и размышления над ответом помогли мне заметить и сформулировать что-то новое, значимое; какие-то были ожидаемые или проходные, то есть я сам себе или кто-то другой мне их уже задавал, и делать это снова не хотелось; на какие-то мне не терпелось ответить, потому что они развёртывали глубокую и интересную перспективу, как красивый ковёр, на который хочется лечь».

Слава Т.

«Мне вопросы дали больше, чем я ожидала. Их эффект сравним с личной терапией. Отвечать на предложенные вопросы, пробовать техники и писать регулярно, а не стихийно – это совсем другой процесс, нежели неструктурированное дневниковое письмо. Такая программа для меня – это сфокусированная работа, а не отреагирование аффекта. Я уделяла довольно много времени этой практике регулярно, и это оказалось нетрудно. Тяжелее было писать в моменты сильных переживаний и потрясений, в такие моменты я писать не могла. Но во всех остальных состояниях это получалось, хоть и по-разному. Я вынесла из этого месяца пару разносторонне оформленных опор, которые подходят лично мне. Так или иначе, я возвращалась к одним и тем же актуальным темам, но каждое возвращение к ним делало их крепче и объемнее. Я была восхищена тем, как выстроена последовательность заданий. Затравки были актуальными, но достаточно специфическими, чтобы над ними было интересно размышлять. Интересно было пробовать разные техники и обнаруживать новые свои склонности и предпочтения. Некоторые техники требовали довольно много времени, и не получилось их попробовать, но я надеюсь еще вернуться к ним в будущем. Я бы рекомендовала эти задания помогающим практикам для тренировки рефлексии и освоения новых инструментов. А также людям пишущим; людям, у которых не хватает ресурсов на личную терапию; и людям в относительно устойчивом состоянии, которым хочется узнавать себя лучше, укреплять свою устойчивость и осознанность, особенно в периоды больших перемен или наоборот, застоя. Я бы не советовала работать по этой книге людям, которые находятся в моменте острого стресса и очень сильных переживаний, сниженной концентрации».

Дина Жуслева

«Вначале мне было довольно сложно писать строго по таймеру, а также составлять списки, не вдаваясь в подробное описание каждого пункта. Но потом я „вошла во вкус“, мне понравилось: такая структурная работа здорово успокаивает сознание, вообще вносит ясность в любой вопрос. После этого понимаешь, куда идти дальше, чтобы не ходить кругами. Я стала чаще видеть „со стороны“ свои действия, решения, мысли, чувства – так намного проще в них разобраться, понять, что можно отпустить, а во что, наоборот, имеет смысл вкладываться. И я еще раз убедилась, насколько эффективен может быть „путь небольших шагов“, даже если их делаешь нерегулярно и один шаг больше, а другой – меньше. Вопросы и затравки для практик казались мне очень разными, интригующими и вроде бы банальными, некоторые из них ставили в тупик, другие, наоборот, как фонарем высвечивали нужное направление: вот же оно! Посмотри сюда! Некоторые из неинтересных мне вопросов я оставляла без ответа, чувствуя,

что мне сейчас актуальнее написать про другое. Кстати, очень понравилось, что специально подчеркивался этот момент: если сейчас вы чувствуете, что для вас важнее написать о чем-то другом – так и сделайте! Это самоисследование, путь у каждого свой. С какими-то из „неинтересных“ вопросов я все же начинала работать, чувствуя, что „здесь что-то есть...“ – и действительно выходила на совершенно неожиданные для себя важные темы. Никогда бы не подумала, что просто при помощи записей, специальным образом структурированных, можно так глубоко проникнуть в потаенные уголки своей души».

Лана Тайгес

«И задания, и подсказки-инструкции, как можно выразить ответы, меняются день ото дня, но они всегда подобраны так, чтобы давать опору и ресурс. Техника безопасности, вариативность и гибкость заданий – ценнейшие штуки. Можно делать задания в своем темпе, выбирая то, что по силам, и не испытывая угрызений совести. Регулярный разговор с собой – в силу наличия заданий такой глубокий и честный, на какой сам по себе и не решишься, – великая вещь, превосходящая все ожидания».

Ирина Богушевская

«Регулярность записей позволила не просто что-то узнать о себе, а посмотреть на себя с новых ракурсов, увидеть себя более цельно, заметив и пустоты и точки опоры. Эффект заложен длительный: как будто на бумаге, где были отдельные разрозненные черты, проявился быстрый, но цельный набросок и теперь я буду добавлять детали и делать портрет более объемным. Писать оказалось проще, чем я думала. Новые для меня быстрые практики кластеров, коротких забегов помогали писать регулярно. В вопросах всегда находилось что-то, что освещало нужную мне в тот момент тему, очень ценна была цикличность и чередование более глубоких погружений со списками или кластерами».

Нина Р.

«Писать каждый день без принуждения и насилия оказалось достаточно легко. Вопросы были актуальны, понятны и „цепляли“ очень глубоко. Для меня это точно „хорошие“ вопросы. Ещё одним из ожиданий было знакомство с новыми техниками, которые я смогу использовать в работе со своими клиентами. Техники просто потрясающие. Особенно меня впечатлили стихи по алфавиту и методика Сондры Перл. Сама структура книги напомнила мне „волшебный клубок“, следование за которым позволяло попадать туда куда нужно и находить то, что именно сейчас важно и необходимо».

Наталья Т.

«Не рассчитывала, что материал настолько превзойдет ожидания. Во-первых, удалось очень хорошо познакомиться с различными техниками и регулярно практиковать. Последовательность вопросов была выстроена очень грамотно. Каждый день предлагалось несколько вариантов заданий и можно было выбрать подходящий в зависимости от уровня стресса и количества свободного времени. Я начинала с самых простых и быстрых, постепенно, без напряжения и с удовольствием переходя к более сложным заданиям, работа становилась всё более глубокой. В результате прояснилось очень многое в отношении себя, окружении, причинах неудовлетворённости, начали строиться хорошие планы».

Мария С.

«Опыт „побыть наедине со своими мыслями“, встретиться с ценностями, смыслами, выборами через „буковки“, выстраивающиеся в текст – это бесценный опыт! Вопросы, день ото дня, расширяли пространство исследования себя. Бывали дни, когда вопросы были про „внутренние ресурсы“ или „сильные стороны“. В такие дни крылья за спиной распахивались сами, горизонт будущего становился яснее и безоблачнее. Иногда задания были о „честности к самой

себе“. К таким размышлениям было приступить сложнее, приходилось по-настоящему пробираться через страхи, „защиты“, иллюзии, самообманы... было трудно, но очень искренне...»

Юлия К.

ПИСЬМЕННЫЕ ПРАКТИКИ: ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Как работают письменные практики

Медленное сосредоточение: дать вызреть

Пишем мы гораздо медленнее, чем думаем.

Когда мы пишем, нам гораздо дольше удается удержать внимание на одной идее, она успевает развиться, дозреть, прорасти в другую идею. И это может быть качественно другая идея, по сравнению с теми, которые приходят, когда мы просто «вертим что-то в голове», «ходим кругами» и «перескакиваем». В частности, когда мы говорим, что «думаем о чем-то весь день», если бы мы регистрировали нажатием кнопки каждый раз, когда мысли об этом приходят нам в голову, у нас получилось бы суммарно за день примерно две минуты. То есть, даже когда мы садимся и пишем 10 минут о чем-то, мы можем пройти гораздо дальше в своих осознаниях и рассуждениях, чем если бы мы думали об этом весь день. Более того, мы можем возвращаться к тому, на чем мы остановились в рассуждениях, и продолжать – с большей легкостью, чем в устной речи или при размышлениях в одиночестве.

Право на время для себя

Более того, в повседневной жизни время подумать о себе, о своих ценностях, мечтах и убеждениях – это роскошь, особенно если вы – женщина. Голова у нас обычно занята конкурирующими списками дел, и нас постоянно отвлекают люди, которым от нас что-то надо, или нам приходится отдавать часть внимания на отслеживание потенциальных опасностей в окружающей среде. Когда мы решаем: «я выделю 10-15-20 минут на то, чтобы побыть с собой и писать», – это другая позиция. Мы даем себе и другим понять, что мы достойны того, чтобы находиться в безопасности и чтобы нас не дергали. Мы достойны того, чтобы относиться к себе, как к самоценности; слишком часто оказывается, что женщины привыкли чувствовать себя хорошими, только выполняя ту или иную обслуживающую функцию.

На границе привычного и неизвестного: ускользание и нейропластичность

Когда мы пишем, мы можем изложить сначала то, что нам известно и привычно, все знакомые (жеванные-пережеванные) мысли, и дальше оказаться на границе известного и привычного – и пока еще неизвестного, того, что возможно знать. На этой границе и происходит развитие, возникают новые понимания. Просто думая в одиночестве, нам может быть труднее выйти на эту границу.

Знакомое и привычное может быть глубоко протоптанной колеей, ловушкой, не позволяющей нам смотреть на происходящее с неожиданной стороны и видеть новые решения. Поэтому, когда мы получаем наводящие вопросы извне, в них очень часто есть какая-то новизна, какой-то оригинальный взгляд, отличный от привычного нам. Письмо по наводящим вопросам «расшатывает» привычную стабильность, выталкивает нас на новую территорию,

позволяет ускользнуть из ловушки. Как мы знаем теперь из нейронаук, это ведет к созданию новых синаптических контактов между нейронами, и со временем может достаточно заметно изменить структуру нашего мозга. Письменное слово – это, по словам Кэтлин Адамс и Деборы Росс, практика «самонаправляемой нейропластичности».

Адресат письма

Когда мы пишем, мы можем осознанно выбирать, к какому адресату мы обращаемся – это могут быть люди, живые или уже умершие (или еще не родившиеся), те, с кем мы (были) реально знакомы или те, о которых мы только слышали или читали; это можем быть мы сами в прошлом, будущем или альтернативном настоящем (которое могло бы быть, если бы в прошлом мы совершили какой-то другой выбор и приняли какие-то другие решения); это могут быть существа, живущие в мирах воображения других людей и через это пришедшие в разделенную-общую сферу культуры; это может быть Что-то Большее, как бы мы его себе ни представляли. Когда мы думаем, мы не всегда отслеживаем, к кому мы обращаемся при этом. Однако от адресата нашего обращения будет зависеть и стиль, и смысл обращения. Судье мы будем рассказывать о том, что у нас происходит в жизни, по-другому, нежели лучшей подруге, или человеку, с которым мы в ссоре. Внимательный выбор адресата, к которому мы обращаемся, когда пишем, может очень сильно продвинуть нас в осознании.

Голоса во внутреннем сообществе

Более того, когда мы пишем, мы можем отслеживать не только адресата, но и адресанта – того, с чьей позиции мы говорим. Ведь каждый из нас не представляет собой внутренний монолит, единство. Скорее, мы сообщество позиций и голосов, пытающихся перехватить друг у друга микрофон и стать «халифом на час» (или хотя бы на пять минут). В лучшем случае, если мы много поработаем над этим, мы можем стать внутри достаточно дружелюбным и конструктивным сообществом голосов под руководством сострадательного и влиятельного внутреннего управляющего. В худшем случае – у нас внутренняя какофония, перебранка, хронический конфликт. Когда мы пишем, мы можем позволить каждому из внутренних голосов высказаться в безопасной обстановке, выслушать его и занять позицию по отношению к тому, что этот голос говорит, какие у него желания и потребности, страхи и мечты.

Знакомство с внутренним цензором

Один из важных внутренних голосов, который может оказаться для нас более заметным и слышимым, когда мы начинаем писать – это голос внутреннего цензора, внушающего, что мы не вправе так или иначе думать, чувствовать и говорить. Личные письменные практики по определению приватны – мы пишем только для себя, позаботившись о том, что это больше никто не прочтет. Тем самым мы пытаемся обойти самоцензуру, т.к. никакие изменения не возможны до тех пор, пока мы не научимся быть честными с собой. Лучше познакомившись со своим внутренним цензором, мы можем понять, как он до сих пор влиял на нашу жизнь (а не только на то, что и как мы пишем), и решить, согласны ли мы с этим и готовы ли продолжать дальше в том же духе, или мы готовы экспериментировать и что-то менять.

Текст как объект для рефлексии

Записывая свои переживания и мысли, мы создаем текст – материальный (или потенциально материальный) объект, существующий отдельно. Мы можем на него взглянуть со сто-

роны; мы можем вернуться к нему в другой момент времени, а он останется неизменным (в отличие от воспоминаний в нашем сознании, которые так или иначе модифицируются всякий раз, когда мы к ним возвращаемся). Мы можем им поделиться с другими людьми, если захотим. Мы можем превратить его в искусство, если захотим, или использовать для того, чтобы менять мир к лучшему. Когда у нас накапливается достаточно много записей, мы можем, перечитывая их, выделять паттерны, узоры, изучать динамику (и делать прогноз, например). Когда у нас есть записи, мы можем в большей мере становиться исследователями себя, авторами собственной жизни.

Настройка, выражение переживаний и авторство

Любые развивающие и терапевтические письменные практики состоят из трех фаз: (1) настройка; (2) экспрессивное письмо; (3) рефлексивное письмо. Когда мы пишем (или печатаем, но когда пишем – в большей мере), наши размышления телесны – мы дышим, координируем движения глаз и рук, чувствуем напряжения в теле, видим изменения почерка в зависимости от уровня стресса и эмоционального состояния. Это дополнительная «петля обратной связи», позволяющая нам стать более целостными, интегрированными. На фазе настройки мы обращаемся вниманием к дыханию, к телу (далее в книге есть отдельный небольшой раздел, посвященный настройке). На фазе экспрессивного письма мы входим в поток того или иного переживания и запечатлеваем его в словах – выражаем свое состояние. На фазе рефлексивного письма мы перечитываем написанное и отмечаем, какие процессы шли в нас под воздействием настроенности на это переживание и под воздействием его выражения. Мы делаем шаг в сторону, или назад, или поднимаемся над потоком переживания, обретая больше степеней свободы для дальнейшего поведения. Мы смотрим на то, что было создано, тем самым уже отдавая его прошлому, и выбираем свою позицию и свои следующие шаги – осознанно создаем будущее. Подробнее о том, как писать рефлексивный отклик, – в соответствующем разделе.

Почему может быть важно и полезно писать регулярно

Большая часть людей, которые занимаются письменными практиками, делают это «к случаю» – нужно подготовиться к важному разговору, или слить на бумагу тревоги, прочие сильные чувства и путаницу в мыслях, и так далее. Это очень полезно – как разовая психогигиеническая процедура, дешевое и эффективное средство заботы о себе.

Какова альтернатива? Писать более-менее регулярно.
Зачем? В чем отличие от разового письма?

Когда мы регулярно выделяем время для того, чтобы прислушаться к себе, настроиться на себя посредством письменных практик, – это похоже на регулярное выделение времени на практику медитации. Систематические занятия меняют функционирование мозга.

Это работает так же, как формирование любой новой полезной привычки, будь то занятия бегом или йогой: систематически «являясь» и «открываясь происходящему», мы даем себе понять, что это важно для нас. Что то, кем бы мы хотели стать в результате этой привычки, имеет приоритет над «залатыванием дыр» в повседневности. Такая самодисциплина создает в нас «стержень», или «магнитный центр», вокруг которого выстраивается жизнь (вместо того, чтобы сваливаться в кучу как попало). В этом смысле регулярная письменная практика может стать духовной практикой – если помогает настроиться на нашу связь с Чем-то Большим, как бы мы его ни понимали. Это может быть «человечность», т.к. безрелигиозный гуманизм – это тоже практика.

Что значит «писать регулярно»? Это вовсе не обязательно «каждый день с утра первым делом три страницы всего, что в голову придет». Требование от себя ежедневного письма – это часто прямой путь к переживанию неудачи и собственной несостоятельности. Опыт несостоятельности мы можем получить где угодно, не будем добавлять еще тут. Регулярно – значит, суммарно не меньше часа в неделю (и обычно не больше полутора, максимум – двух), распределенных по неделе как удобно. Это могут быть короткие записи-пятиминутки в течение дня; или часовой «письменно-практический ретрит» в выходной день. И от недели к неделе эта структура может меняться, в зависимости от актуальных потребностей.

Утром хороши бывают «утренние настройки» или отдельные эссе для «энциклопедии себя» (в первую очередь о лучшем в нас и важном для нас). В разные моменты в середине дня хороши письменные практики «ориентировки в моменте». В то время в течение дня, когда у нас лучше всего работает голова и больше всего ясности – хорошо писать о предпочитаемом будущем и разбираться с ценностями и убеждениями. За некоторое время до сна (или перед какой-то двигательной практикой) бывает хорошо поработать с автобиографическими воспоминаниями (тогда у мозга больше возможностей что-то «дособрать» и «перестроить»).

Важно, чтобы регулярная письменная практика не стала скучной. Очень полезными оказываются разные наводящие вопросы, из которых можно выбирать тот, который здесь и сейчас вызывает больше всего отклика. Хорошо включать в регулярную письменную практику разные типы упражнений – от наиболее структурированных (по Кэтлин Адамс) до наименее структурированных. Структурированность обеспечивается либо за счет ограничения времени письма, либо за счет ограничения пространства для письма, либо за счет наводящих вопросов. К. Адамс предлагает шкалу, или «лестницу» структурированности, где на полюсе макси-

мальной структурированности располагаются такие техники, как «слово дня», «незаконченные предложения», «кластеры» (они же «ментальные карты»), а на полюсе минимальной структурированности располагаются свободное письмо (фрирайтинг), «неотправляемые письма» и «диалоги». К техникам средней степени структурированности относятся, например, «опросник для себя», «портреты» и «стихи по алфавиту». В изданной на русском языке книге Кэтлин Адамс «Дневник как путь к себе» описаны 22 разных техники письменного самоисследования.

Классификация письменных практик по степени структурированности важна для того, чтобы подобрать техники, подходящие для актуального уровня стресса пишущего. С одной и той же темой или вопросом можно работать, используя разные письменные практики. Чем больше уровень стресса, тем более структурированными должны быть практики. Как правило, более структурированными практиками можно воспользоваться, когда у человека мало времени (меньше 15 минут). Менее структурированные практики позволяют потоку ассоциаций течь свободно; для них требуется больше времени, когда пишущего не потревожат.

Техника безопасности при работе с письменными практиками

Самое главное: если письменная практика вас «собирает», придает вам устойчивости, ясности, легкости и гибкости, — — отлично, все работает, продолжайте. Если письменная практика вас «распатывает», выводит в дискомфортное состояние гипервозбуждения («бегаю по потолку, не могу найти себе места») или гиповозбуждения («провалилась в какую-то серую муть, где ничего нет»), — значит, продолжать не надо, а надо в первую очередь сделать что-то, что поможет вам вернуться в оптимальное состояние.

Чтобы причинить себе максимум пользы и минимум вреда, работая с письменными практиками, важно помнить:

1. НЕ БЕРИТЕСЬ за письменные практики самостоятельно, если:

— у вас скачут мысли, вы слышите голоса, которые серьезно мешают вам думать и вообще жить;

— у вас тяжелое депрессивное состояние — такое, что, что ни начинай делать, все валится из рук и создается ощущение, что вы ни на что не годитесь и жить не стоит;

— у вас посттравматическое расстройство — гипербдительность, флэшбэки (врывающиеся воспоминания о пережитой травме, не менее интенсивные, чем восприятие окружающего мира) и пр.;

— если вы знаете за собой трудности переключения: вы не можете остановиться, когда начинаете делать что-то, вас «засасывает», вы не слышите звонка таймера или не можете оторваться от процесса, даже когда слышите таймер.

В подобных случаях, если вы все-таки заинтересованы в письменном самоисследовании, обсудите это со специалистом, который оказывает вам помощь (врачом или психотерапевтом, в идеале — работающим с вами очно), и заручитесь его поддержкой.

2. Прежде чем начинать писать: организуйте время и пространство для этой работы.

Вам понадобится 15—20 минут, когда вы сможете побыть в уединении, чтобы вас не беспокоили. Отключите звонок в сотовом телефоне, поставьте домашний телефон на автоответчик, предупредите родственников, что вам нужно немного времени для себя, закройте браузер и почтовую программу. Если необходимо, проверьте, выключен ли утюг, вода в ванной, что происходит с едой на плите — чтобы эти мысли вас не отвлекали. Если у вас в голове прыгает масса тревог и дел, которые необходимо сделать — возьмите лист бумаги или откройте файл и вывалите их туда, чтобы они вас не дергали. По окончании работы вы сможете, если захотите, снова поместить все эти дела и тревоги себе в голову. Сделайте обстановку, в которой будете писать, по возможности комфортной для себя — может быть, вы захотите надеть любимый свитер, или налить себе чаю, или включить ненавязчивую инструментальную музыку.

3. Подумайте также, кто сможет оказать вам поддержку, если будет необходимо.

Если вы расстроитесь, как вам будет лучше — побыть в одиночестве или позвонить (или написать в чат) доверенному человеку, другу, который понимает, чем и зачем вы занялись? Если вдруг вы разволнуетесь так, что у вас обострятся какие-то хронические заболевания, как вы позаботитесь о себе? Подумайте об этом заранее. Это происходит достаточно редко, но лучше перестраховаться с техникой безопасности, чем потом жалеть.

4. Ориентируйтесь на то, что текст, который вы пишете – только ваш. Вы не будете его никому показывать,