

ПО МОТИВАМ КНИГИ КРИСТЕЛЬ ПЕТИКОЛЛЕН

# Выход из *манипуляций*

## 30 шагов к свободе

---

Рабочая тетрадь для самостоятельной работы.  
Заполняйте прямо в этом PDF — поля можно  
печатать текстом и сохранять.

*Юлия Пеньковская*

психолог · психотерапевт

## Для кого эта тетрадь?

Эта тетрадь — для вас, если вы узнаете себя в этих строчках:

- Вы часто чувствуете вину без понятной причины
- Вам трудно сказать «нет»
- Вы постоянно оправдываетесь перед кем-то
- Вы сомневаетесь в своих чувствах и мыслях
- Рядом с некоторыми людьми вы чувствуете себя истощённым
- Вы ловите себя на мысли: «Может, я схожу с ума?»
- Вы устали от отношений, которые вас разрушают

### Как работать с тетрадью

1. Работайте постепенно. Каждый раздел рассчитан на 1–3 дня осмысления — не пытайтесь пройти всё за один день.
2. Пишите честно. Тетрадь только для вас. Чем честнее вы будете, тем быстрее увидите изменения.
3. Возвращайтесь к записям. Перечитывайте свои ответы через неделю, месяц — вы увидите прогресс.
4. Делайте паузы. Если упражнение вызвало сильные эмоции — остановитесь, дышите, вернитесь завтра.
5. Хвалите себя. Каждый шаг — это победа, даже если кажется, что вы идёте медленно.

Это заполняемый PDF. Нажимайте на светлые поля и печатайте свои ответы прямо в файле, затем сохраните его (Ctrl/Cmd+S). Ваши записи останутся в документе.

## РАЗДЕЛ 1

# Распознавание манипуляции

### ДЕНЬ 1

## Что такое манипуляция?

*Манипуляция — это скрытое психологическое воздействие, при котором манипулятор достигает своих целей за счёт жертвы, а жертва считает, что действует по своей воле.*

### Три ключа манипуляции

Ключ	Как проявляется	Ваши ощущения
------	-----------------	---------------

Сомнение	«Тебе показалось», «Ты всё преувеличиваешь»	Вы не доверяете своим чувствам
Страх	«А что, если...», «Ты же знаешь, что будет...»	Вы боитесь последствий
Чувство вины	«Я столько для тебя сделал!», «Ты меня не любишь»	Вы чувствуете себя должником

## Упражнение 1. Мои три ключа

Вспомните ситуацию, где вы чувствовали давление.

**СИТУАЦИЯ (КРАТКО):**

**КАКОЙ КЛЮЧ ИСПОЛЬЗОВАЛСЯ? (СОМНЕНИЕ / СТРАХ / ЧУВСТВО ВИНЫ / НЕСКОЛЬКО СРАЗУ)**

**ЧТО ВЫ ЧУВСТВОВАЛИ ТОГДА?**

**ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕЙЧАС, ВСПОМИНАЯ ЭТО?**

**ДЕНЬ 2**

## Чек-лист: манипулятор рядом со мной?

Отметьте пункты, которые вам знакомы:

- Человек часто критикует меня, мои решения, внешность
- После общения я чувствую себя истощённым
- Он/она постоянно сравнивает меня с другими
- Я боюсь сказать «нет» этому человеку
- Мои чувства обесцениваются: «Ты слишком чувствительна»
- Меня высмеивают, а потом говорят, что это шутка
- Я постоянно оправдываюсь перед ним/ней
- Человек не признаёт своих ошибок
- Мои достижения обесцениваются
- Я чувствую вину, даже когда не сделал ничего плохого
- Человек нарушает мои личные границы
- Мне кажется, я «схожу с ума»

Подсчёт:

- 0–3 «Да» — возможно, это не манипуляция, а сложный характер.
- 4–7 «Да» — есть признаки манипуляции. Стоит присмотреться.
- 8–12 «Да» — высокая вероятность, что вы под манипуляцией.

**ДЕНЬ 3**

## Кто этот человек?

Опишите человека, который вызывает у вас тревогу.

**КТО ЭТО? (МУЖ, ЖЕНА, МАТЬ, ОТЕЦ, НАЧАЛЬНИК, ПОДРУГА, КОЛЛЕГА...)**

**КАК ДОЛГО ДЛИТСЯ ОБЩЕНИЕ?**

**ЧТО ОН/ОНА ГОВОРИТ О СЕБЕ?**

**КАК ОН/ОНА ВЕДЁТ СЕБЯ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ?**

**КАК ОН/ОНА ВЕДЁТ СЕБЯ С ВАМИ НАЕДИНЕ?**

**ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ ПЕРЕД ВСТРЕЧЕЙ С ЭТИМ ЧЕЛОВЕКОМ?**

**ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ ПОСЛЕ ВСТРЕЧИ?**

РАЗДЕЛ 2

## Техники манипуляторов

## Обесценивание и насмешка

Фраза манипулятора	Что на самом деле
«Твои книжечки», «твоя работёнка»	Обесценивание ваших занятий
«Ты у меня вообще в ажуре!»	Ирония под видом комплимента
«Не будь такой чувствительной!»	Отрицание ваших чувств
«Я же пошутил!»	Уход от ответственности
«Ты, конечно, извини, но это правда»	Агрессия под видом честности

### Упражнение 2. Мои «шутки»

Вспомните 3 ситуации, когда вас высмеяли или унизили, а потом сказали, что это «шутка».

#### Ситуация 1

ЧТО ПРОИЗОШЛО:

КТО СКАЗАЛ:

МОИ ЧУВСТВА ТОГДА:

ЧТО Я ХОТЕЛ(А) СКАЗАТЬ В ОТВЕТ:

ЧТО БЫ Я СКАЗАЛ(А) СЕЙЧАС:

#### Ситуация 2

ЧТО ПРОИЗОШЛО:

КТО СКАЗАЛ:

МОИ ЧУВСТВА ТОГДА:

ЧТО Я ХОТЕЛ(А) СКАЗАТЬ В ОТВЕТ:

ЧТО БЫ Я СКАЗАЛ(А) СЕЙЧАС:

### Ситуация 3

ЧТО ПРОИЗОШЛО:

КТО СКАЗАЛ:

МОИ ЧУВСТВА ТОГДА:

ЧТО Я ХОТЕЛ(А) СКАЗАТЬ В ОТВЕТ:

ЧТО БЫ Я СКАЗАЛ(А) СЕЙЧАС:

**ДЕНЬ 5**

## Триангуляция

*Триангуляция — когда манипулятор вовлекает третье лицо (реальное или вымышленное), чтобы усилить давление на вас.*

Примеры:

- «Все говорят, что ты неправа»
- «Мама считает, что ты плохая жена»
- «Коллеги жалуются на твою работу»
- «А вот у Марины муж всё делает правильно»

### Упражнение 3. Треугольник в моей жизни

#### Ситуация 1

ЧТО ПРОИЗОШЛО:

КТО СРАВНИВАЛ / ССЫЛАЛСЯ:

С КЕМ СРАВНИВАЛИ / ЧЬЁ МНЕНИЕ ИСПОЛЬЗОВАЛИ:

ЧТО Я ЧУВСТВОВАЛ(А):

ЧТО Я ЗНАЮ ОБ ЭТОМ СЕЙЧАС:

## Ситуация 2

ЧТО ПРОИЗОШЛО:

КТО СРАВНИВАЛ / ССЫЛАЛСЯ:

С КЕМ СРАВНИВАЛИ / ЧЬЁ МНЕНИЕ ИСПОЛЬЗОВАЛИ:

ЧТО Я ЧУВСТВОВАЛ(А):

ЧТО Я ЗНАЮ ОБ ЭТОМ СЕЙЧАС:

**ДЕНЬ 6**

## Двойное принуждение

*Ситуация, когда манипулятор ставит вас перед выбором, но ЛЮБОЙ ваш выбор оказывается «неправильным».*

Классический пример. Мать дарит сыну два галстука:

- Надевает первый → «Я так и знала: второй не понравился!»
- Надевает второй → «Я так и знала: первый не понравился!»
- Не надевает ни один → «Ты не ценишь мои подарки!»
- Надевает оба → «Ты издеваешься надо мной!»
- Вывод: как ни повернись — ты виноват.

## Упражнение 4. Мои «безвыигрышные» ситуации

### Ситуация 1

ЧТО ПРОИЗОШЛО:

КАКИЕ ВАРИАНТЫ ВЫБОРА БЫЛИ:

КАКИМ БЫЛ МОЙ ВЫБОР:

КАК МЕНЯ ОСУДИЛИ ЗА ЭТОТ ВЫБОР:

ЧТО Я ЧУВСТВОВАЛ(А):

## Ситуация 2

ЧТО ПРОИЗОШЛО:

КАКИЕ ВАРИАНТЫ ВЫБОРА БЫЛИ:

КАКИМ БЫЛ МОЙ ВЫБОР:

КАК МЕНЯ ОСУДИЛИ ЗА ЭТОТ ВЫБОР:

ЧТО Я ЧУВСТВОВАЛ(А):

**ДЕНЬ 7**

## Перенос ответственности

*Манипулятор оставляет себе все права и свободу действий, а ответственность перекладывает на вас.*

Если всё хорошо → его заслуга. Если всё плохо → твоя вина. Если он недоволен → это ты его довела. Если он счастлив → это он такой хороший.

### Упражнение 5. Где моя ответственность, а где — не моя?

Напишите ситуации, в которых вы чувствуете вину. Оцените свою реальную вину и то, что вы взяли на себя лишнего.

**СИТУАЦИЯ 1 — МОЯ РЕАЛЬНАЯ ВИНА (0-100%) — ЧТО Я ВЗЯЛ(А) НА СЕБЯ ЛИШНЕГО**

**СИТУАЦИЯ 2 — МОЯ РЕАЛЬНАЯ ВИНА (0-100%) — ЧТО Я ВЗЯЛ(А) НА СЕБЯ ЛИШНЕГО**

**СИТУАЦИЯ 3 — МОЯ РЕАЛЬНАЯ ВИНА (0-100%) — ЧТО Я ВЗЯЛ(А) НА СЕБЯ ЛИШНЕГО**

**СИТУАЦИЯ 4 — МОЯ РЕАЛЬНАЯ ВИНА (0-100%) — ЧТО Я ВЗЯЛ(А) НА СЕБЯ ЛИШНЕГО**

**СИТУАЦИЯ 5 — МОЯ РЕАЛЬНАЯ ВИНА (0-100%) — ЧТО Я ВЗЯЛ(А) НА СЕБЯ ЛИШНЕГО**

Пример: «Муж злится, что я не успела приготовить ужин» → моя вина 0% → на себя взяла его злость и его ожидания.

## Правило 50/50

В любых отношениях каждый несёт 50% ответственности за качество общения. Вы не отвечаете за чувства другого, не можете сделать его счастливым или изменить его, не обязаны оправдывать его ожидания.

**ЗАПИШИТЕ СВОЕЙ РУКОЙ: «Я НЕСУ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ТОЛЬКО ЗА СВОИ СЛОВА, ДЕЙСТВИЯ И ЧУВСТВА. ЧУВСТВА ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА — ЭТО ЕГО ОТВЕТСТВЕННОСТЬ».**

### РАЗДЕЛ 3

## Кто я в этих отношениях?

ДЕНЬ 8

# Мой портрет как жертвы

## Упражнение 6. Мои сильные стороны, которые используют

*Манипуляторы выбирают НЕ слабых. Они выбирают энергичных, добрых, ответственных. Именно эти качества — ваша сила, но манипулятор использует их против вас.*

**СИЛЬНАЯ СТОРОНА 1 → КАК МАНИПУЛЯТОР ИСПОЛЬЗУЕТ ЕЁ ПРОТИВ МЕНЯ**

**СИЛЬНАЯ СТОРОНА 2 → КАК МАНИПУЛЯТОР ИСПОЛЬЗУЕТ ЕЁ ПРОТИВ МЕНЯ**

**СИЛЬНАЯ СТОРОНА 3 → КАК МАНИПУЛЯТОР ИСПОЛЬЗУЕТ ЕЁ ПРОТИВ МЕНЯ**

**СИЛЬНАЯ СТОРОНА 4 → КАК МАНИПУЛЯТОР ИСПОЛЬЗУЕТ ЕЁ ПРОТИВ МЕНЯ**

**СИЛЬНАЯ СТОРОНА 5 → КАК МАНИПУЛЯТОР ИСПОЛЬЗУЕТ ЕЁ ПРОТИВ МЕНЯ**

Примеры: «Я ответственный» → взваливает свои обязанности; «Я хочу помочь» → давит на жалость; «Не люблю конфликты» → угрожает скандалом.

## Упражнение 7. Мои слабые места (уязвимости)

Без слабых мест нет жертв. Вот что делает вас уязвимым:

**Уязвимость 1 → КАК МАНИПУЛЯТОР НА НЕЁ НАЖИМАЕТ**

Уязвимость 2 → КАК МАНИПУЛЯТОР НА НЕЁ НАЖИМАЕТ

Уязвимость 3 → КАК МАНИПУЛЯТОР НА НЕЁ НАЖИМАЕТ

Уязвимость 4 → КАК МАНИПУЛЯТОР НА НЕЁ НАЖИМАЕТ

Уязвимость 5 → КАК МАНИПУЛЯТОР НА НЕЁ НАЖИМАЕТ

Примеры уязвимостей: страх быть покинутым, страх осуждения, страх показаться «плохим», страх одиночества, желание понравиться всем, желание быть нужным, боязнь конфликтов, сомнение в своей ценности.

**ДЕНЬ 9**

## Стокгольмский синдром

*Когда жертва начинает защищать своего мучителя, оправдывать его, объяснять его поведение «несчастьями», «сложным детством» и т.д.*

Признаки:

- Вы оправдываете его поведение перед другими
- Вы стыдитесь жаловаться на него
- Вы считаете себя «виноватой» в его плохом настроении
- Вы чувствуете, что без вас он пропадёт

### Упражнение 8. Мои оправдания манипулятора

Напишите 5 оправданий, которые вы использовали для манипулятора:

1.

2.

3.

4.

5.

Перечитайте их: действительно ли эти причины ОБЪЯСНЯЮТ его поведение?  
ОПРАВДЫВАЮТ ли они его?

ЗАПИШИТЕ, ЧТО ВЫ ПОНЯЛИ:

**ДЕНЬ 10**

## Иллюзия могущества

*Вы верите, что можете изменить манипулятора — что если будете лучше, терпеливее, добрее, он изменится. Правда: изменить другого нельзя. Манипулятор не хочет меняться — ему комфортно.*

### Упражнение 9. Мои попытки изменить манипулятора

Что я делал(а), чтобы изменить этого человека?

1.

2.

3.

4.

5.

КАКОЙ БЫЛ РЕЗУЛЬТАТ?

СКОЛЬКО ЛЕТ / МЕСЯЦЕВ Я ПЫТАЛСЯ(ЛАСЬ) ЕГО ИЗМЕНИТЬ?

ЧТО БЫ Я СКАЗАЛ(А) СЕБЕ, ЕСЛИ БЫ ЛУЧШАЯ ПОДРУГА РАССКАЗАЛА МНЕ ЭТУ ИСТОРИЮ?

# Мой договор с манипулятором

ДЕНЬ 11

## Договор с Мальчиком-с-пальчик

*Вы, сама того не зная, заключили договор: всегда быть рядом, защищать его, делать счастливым, отказаться от своих желаний, нести ответственность за его чувства. Он кажется одиноким, испуганным Мальчиком-с-пальчик. Но на самом деле он — людоед.*

### Упражнение 10. Мой договор

Заполните этот договор честно. Он только для вас.

## Договор с Мальчиком-с-пальчик

Я (ВАШЕ ИМЯ):

...ОБЯЗУЮСЬ ДАРОВАТЬ ЗАМЕЧАТЕЛЬНУЮ ЖИЗНЬ (ИМЯ МАНИПУЛЯТОРА):

Статья 1. Я обязуюсь лично следить, чтобы этот человек никогда не испытывал недостатка:

**В ПОНИМАНИИ:**

**В ЗАБОТЕ:**

**В ДЕНЬГАХ:**

**ВО ВНИМАНИИ:**

**В ПОМОЩИ:**

Статья 2. Я категорически и окончательно отказываюсь:

**ОТ ТОГО, ЧТО ВАЖНО И СВЯТО ДЛЯ МЕНЯ:**

**ОТ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ СВОИХ ЖЕЛАНИЙ:**

**ОТ ЗАБОТЫ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ:**

**ОТ СВОЕГО ДОСТОИНСТВА:**

Статья 3. Я обязуюсь удовлетворять малейшие капризы, даже противоречивые:

1.

2.

3.

Статья 4. Он может в любой момент менять условия договора без моего согласия.

Статья 5. Договор заключён без встречного удовлетворения и пожизненно.

**ПРОЧИТАЙТЕ ДОГОВОР ВСЛУХ. ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ?**

## РАЗДЕЛ 5

# Разрыв договора

ДЕНЬ 12

## Я разрываю договор

### Упражнение 11. Официальное расторжение

Я (ВАШЕ ИМЯ):

...РАСТОРГАЮ ДОГОВОР С (ИМЯ):

«Этот договор был заключён без моего ведома, на невыгодных условиях, и нарушает мои права на свободу, достоинство и здоровье. Я больше не несу ответственности за чувства, поступки и жизнь этого человека. Я не обязан(а) делать его счастливым и спасать от последствий его поступков. Я возвращаю себе право на свои желания, чувства, время, деньги и свою жизнь».

Подпись:

Дата:

**ДЕНЬ 13**

## Траур по иллюзиям

Что нужно оплакать (пережить потерю):

1. Траур по отношениям, которых никогда не было — вы жили с иллюзией, что этот человек вас любит.
2. Траур по надежде, что он изменится — вы столько лет ждали. Он не станет другим.
3. Траур по «идеальной любви» — вы любили не реального человека, а свою мечту о нём.
4. Траур по времени и силам — сколько лет и энергии потрачено впустую.
5. Траур по чувству «я хороший» — осознание, что вас использовали, и стыд за наивность.

### Упражнение 12. Мои потери

Что я теряю, разрывая эти отношения?

1.

2.

3.

4.

Что я получаю, разрывая их?

1.

2.

3.

4.

## Письмо прощания

### Упражнение 13. Письмо, которое вы (возможно) не отправите

Напишите письмо манипулятору. Оно может быть горьким, злым, грустным. Это для вас — чтобы выплеснуть эмоции.

«ДОРОГОЙ / ДОРОГАЯ ...»

Теперь напишите себе письмо от будущей себя:

«ПРИВЕТ, Я — ТЫ ЧЕРЕЗ ГОД. СПАСИБО, ЧТО НАШЛА(ШЁЛ) СИЛЫ УЙТИ. ТЫ НЕ ПРЕДСТАВЛЯЕШЬ, КАК ИЗМЕНИЛАСЬ МОЯ ЖИЗНЬ...»

## РАЗДЕЛ 6

## Защита и границы

## Мои границы

### Упражнение 14. Что для меня приемлемо, а что нет?

Приемлемо

### Неприемлемо

### Зависит от ситуации

Примеры: приемлемо — спорить, но не кричать; неприемлемо — оскорбления, угрозы, насилие; зависит — помогать деньгами, если могу и это не систематически.

## ДЕНЬ 16

# Мои правила

## Упражнение 15. Мои 10 правил защиты

1. Я не терплю оскорблений, даже «в шутку».

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

**ДЕНЬ 17**

## Фразы для защиты

### Упражнение 16. Мои волшебные фразы

Готовые фразы, которые можно использовать:

«Это твоё мнение, не моё»

«Ты имеешь право так думать»

«Я подумаю и отвечу завтра»

«Нет»

«Я не буду это обсуждать»

«Мне это неприятно»

«Прекрати»

«Это неприемлемо»

«Я не отвечаю за твои чувства»

«Я ухожу, если это продолжится»

Мои личные фразы:

1.

2.

3.

4.

5.

**ДЕНЬ 18**

## Техника «Заезженная пластинка»

*Вы повторяете одну и ту же фразу, не вступая в дискуссию. Манипулятор пытается запутать, спровоцировать — вы повторяете своё.*

Пример диалога:

- — Мама, я не приеду на Рождество. У нас другие планы.
- — Но я так ждала! Ты меня не любишь!
- — Я понимаю, но я не приеду. У нас другие планы.
- — Я так и знала! Ты эгоистка!
- — Я не буду это обсуждать. Мой ответ — нет.

## Упражнение 17. Моя «пластинка»

СИТУАЦИЯ, ГДЕ МНЕ СЛОЖНО СКАЗАТЬ «НЕТ»:

Придумайте 3 варианта вашей «заезженной пластинки»:

1.

2.

3.

РАЗДЕЛ 7

## Практические шаги к свободе

ДЕНЬ 19

### План выхода

#### Упражнение 18. Мой план действий

Что я хочу изменить?

1.

2.

3.

Мои цели (цель — конкретные шаги — срок):

ЦЕЛЬ 1:

ЦЕЛЬ 2:

ЦЕЛЬ 3:

ЦЕЛЬ 4:

ЦЕЛЬ 5:

**ДЕНЬ 20**

## Первые шаги

### Упражнение 19. Что я могу сделать ПРЯМО СЕЙЧАС?

Маленькие шаги, которые я могу сделать сегодня:

1.

2.

3.

Что я перестану делать:

1.

2.

3.

Кому я могу рассказать о своей ситуации:

1.

2.

## Поддержка

### Упражнение 20. Мои союзники

КТО МЕНЯ ПОДДЕРЖИВАЕТ?

КТО МЕНЯ ОБЕСЦЕНИВАЕТ?

КОМУ Я МОГУ ДОВЕРЯТЬ?

КТО МЕНЯ УСЛЫШИТ БЕЗ ОСУЖДЕНИЯ?

#### РАЗДЕЛ 8

## Восстановление самооценки

## Мои достижения

### Упражнение 21. Что я умею и чего достиг(ла)

Мои навыки:

1.

2.

3.

4.

5.

Мои достижения (даже маленькие):

1.

2.

3.

4.

5.

**ДЕНЬ 23**

## Мои желания

### Упражнение 22. Чего я хочу для себя?

*Манипулятор долго говорил вам, чего вы «должны» хотеть. А чего вы хотите на самом деле?*

**ЧТО Я ХОЧУ ЕСТЬ?**

**ЧТО Я ХОЧУ НОСИТЬ?**

**ГДЕ Я ХОЧУ ЖИТЬ?**

**С КЕМ Я ХОЧУ БЫТЬ?**

**ЧЕМ Я ХОЧУ ЗАНИМАТЬСЯ?**

**КУДА Я ХОЧУ ПОЕХАТЬ?**

**О ЧЁМ Я МЕЧТАЮ?**

## Моё тело — моя территория

### Упражнение 23. Соединение с телом

Манипуляторы часто отключают нас от тела. Мы перестаём чувствовать голод, усталость, боль. Ответьте честно:

КОГДА Я В ПОСЛЕДНИЙ РАЗ ОТДЫХАЛ(А) ПО-НАСТОЯЩЕМУ?

КОГДА Я В ПОСЛЕДНИЙ РАЗ СПАЛ(А) СКОЛЬКО ХОТЕЛ(А)?

КОГДА Я ЕЛ(А) ТО, ЧТО ХОТЕЛ(А), А НЕ ЧТО «НАДО»?

КОГДА Я В ПОСЛЕДНИЙ РАЗ ГУЛЯЛ(А) БЕЗ ЦЕЛИ?

ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ ДЛЯ СВОЕГО ТЕЛА СЕГОДНЯ?

## Моя интуиция

### Упражнение 24. Доверие к себе

Вспомните случаи, когда интуиция была права, а вы её не послушали:

1.

2.

3.

ЧТО ГОВОРИЛА ИНТУИЦИЯ И ЧТО ВЫ СДЕЛАЛИ ВМЕСТО ЭТОГО?

ЧТО ВЫ ПОНЯЛИ?

## ДЕНЬ 26

## Как не попасться снова?

### Упражнение 25. Мои «красные флаги»

Признаки, которые предупреждают вас о манипуляторе:

1.

2.

3.

4.

5.

Примеры: слишком быстрая близость («Мы так похожи!»), чрезмерные обещания, несовпадение слов и дел, давление срочности, обесценивание ваших чувств.

## ДЕНЬ 27

## Мой выбор

### Упражнение 26. Что я выбираю?

Было	Стало
Я оправдываюсь	Я просто говорю «нет»
Я чувствую вину	Я несу только свою ответственность
Я сомневаюсь	Я доверяю себе
Я терплю	Я защищаю свои границы

Я жду, что он изменится

Я принимаю решение сама

Я спасаю других

Я забочусь о себе

**ДЕНЬ 28**

## Новый договор с собой

### Упражнение 27. Мой договор с собой

#### Договор с собой

Я (ВАШЕ ИМЯ):

Статья 1. Я обязуюсь заботиться о своём физическом и психическом здоровье. Шаги:

1.

2.

3.

Статья 2. Я обязуюсь защищать свои границы. Мои правила:

1.

2.

3.

Статья 3. Я обязуюсь уважать свои желания. Что я разрешаю себе:

1.

2.

3.

Статья 4. Я не терплю неуважения. Что я делаю при нарушении границ:

1.

2.

3.

Статья 5. Я обязуюсь быть к себе доброй, даже когда ошибаюсь. Мои слова поддержки:

Подпись:

Дата:

## РАЗДЕЛ 10

# Ежедневные практики

ДЕНЬ 29

## Мои ежедневные ритуалы

### Упражнение 28. Что я делаю каждый день для себя

#### Утро

- Говорю себе: «Я имею право на этот день»
- Не проверяю телефон первые 15 минут
- Пью воду, которую хочу
- Завтракаю тем, что хочу
- Планирую день из СВОИХ желаний

#### День

- Делаю перерыв, когда устаю
- Говорю «нет», если не хочу
- Не оправдываюсь без необходимости
- Замечаю свои чувства

#### Вечер

- Вспоминаю 3 хороших вещи за день
- Хвалю себя за что-то
- Ложусь спать, когда хочу
- Не занимаюсь чужими проблемами после 22:00

## Мой новый взгляд

### Упражнение 29. Мои выводы

Заполните сегодня и перечитайте через месяц.

Какие 3 главных открытия я сделал(а) за время работы с тетрадью?

1.

2.

3.

Какие 3 изменения я уже заметил(а) в своей жизни?

1.

2.

3.

Что мне ещё нужно сделать?

1.

2.

3.

ЧТО Я ХОЧУ СЕБЕ СКАЗАТЬ СЕГОДНЯ?

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

## Поздравляю!

Вы прошли путь от осознания манипуляции до первых шагов к свободе. Запомните главное:

1. Манипуляция — это не ваша вина. Вы не заслужили этого обращения.
2. Вы не обязаны меняться, чтобы вам перестали делать больно. Вы имеете право на уважение просто потому, что вы — человек.
3. Вы не обязаны спасать манипулятора. Он взрослый и сам отвечает за свою жизнь.
4. Вы имеете право на свои желания, время, чувства, деньги и свою жизнь.
5. Ваша доброта — не слабость. Но защищайте её, как самый ценный дар.
6. Выход из манипуляции — процесс. Будут откаты и слёзы. Это нормально.
7. С каждым днём вы становитесь сильнее, даже если кажется, что стоите на месте.
8. Вы не одна. Тысячи людей проходят через это — и выходят из этого.

---

*Никто не имеет права хозяйничать в вашей душе без вашего согласия. Вы — единственный хозяин своей жизни.*

---

### **Ежедневный чек-лист**

Отмечайте каждый день:

- Я сделал(а) сегодня что-то для себя
- Я сказал(а) «нет» тому, что не хочу
- Я не оправдывался(лась)
- Я заметил(а) свои чувства
- Я сделал(а) что-то приятное для себя
- Я отдохнул(а), когда устал(а)
- Я не брал(а) на себя чужую ответственность
- Я вспомнил(а), что я — главный человек в своей жизни

Тетрадь создана по мотивам книги Кристель Петиколлен «Как избавиться от манипуляторов». Она не заменяет работу со специалистом. Если тяжело — обратитесь к психологу. © Юлия Пеньковская