Лариса Олійник

Що зі мною зараз?

Практики для звичайного життя

УРИВКИ З КНИЖКИ



Чи буває з вами так?

— Ви знаєте, як собі допомогти, — але згадуєте про це, коли вже пізно.

— Розмова давно закінчилася, а всередині досі неспокійно.

— Спалахнули через дрібницю — і самі не розумієте, що це було.

— Погодилися заради близької людини, а потім образилися, що ніхто не оцінив.

— Грошей ніби вистачає, а відчуття «мало» не минає.

— Чужий біль став вашим, і вже незрозуміло, де ви, а де інший.

— Рідна людина повернулася з війни — а поруч ніби хтось інший.

Ця книжка — про такі миті.
І про те, як щоразу повертатися до себе.

«Миттєве відновлення» — від десяти секунд до хвилини

Авторська техніка, яку можна зробити просто посеред черги, розмови чи робочого дня: коли накрило роздратування, тривога після новин, думки по колу чи втома.

1. **Помітьте стан і знайдіть його в тілі.** Запитайте себе: «Що я зараз відчуваю? Де це в тілі чи навколо нього?» Стиск у грудях, напруга в животі, спазм у горлі, важкість у плечах.
2. **Відійдіть на крок.** Скажіть собі: «Я помічаю цей стан, але я — не цей стан».
3. **Створіть два образи.** Умовно зліва — образ того, що є зараз: стиск, колючий лід, холодний замкнений простір. Умовно справа — образ спокою: простір, легкість, тепло, світло, безмежне небо.
4. **Потримайте обидва водночас.** М'яко, ніби боковим зором, утримуйте увагу на обох образах одразу. Не аналізуйте і не боріться. Дозвольте напруженому образу поступово розчинитися в просторішому.
5. **Поверніться.** Зробіть повільний вдих і видих, відчуйте опору під ногами, торкніться долонею грудей чи якогось предмета, зробіть ковток води. Помітьте: чи зменшилася напруга? Чи з'явився спокій?

> **Важлива межа.** «Миттєве відновлення» — техніка самодопомоги для щоденного стресу, напруги, втоми й тривоги. Вона не замінює допомоги лікаря чи психотерапевта і не призначена для гострих криз. Якщо стан тяжкий або не минає тижнями, зверніться до фахівця.

ПРО КНИЖКУ

Одне просте запитання: «Що зі мною зараз?»

20 розділів	**100+** живих історій
32 практики й вправи	**13** розділів про життєві ситуації

Ця книжка починається з одного простого запитання: «Що зі мною зараз?» І веде від нього містком із чотирьох кроків — помітити, розпізнати, обрати, зробити — крізь знайомі кожному ситуації: осад після розмови, хвилювання перед рішенням, нестачу, тривогу, втрату, повернення близької людини з війни.

Тут живі історії з життя й практики, прості вправи, які можна робити самотужки вже сьогодні, і авторська техніка «Миттєве відновлення». А для тих, хто захоче глибше, — двері в простір квантових технік — авторських методів Школи квантових трансформацій.

ДЛЯ КОГО ЦЯ КНИЖКА

Для кожного, хто живе своє звичайне життя

Ця книжка — не для того, щоб її прочитати й поставити на полицю. Вона для того, щоб відкрити її тоді, коли щось сталося: після розмови, перед рішенням, уночі після тривоги. Майже на кожну таку ситуацію в ній є швидка, дієва і реальна техніка — і пояснення, коли саме вона допоможе.

Якщо ви ніколи не чули про Школу

- Нічого не потрібно знати заздалегідь — жодної підготовки.
- **32 практики**, які можна опанувати самостійно: від десяти секунд до кількох хвилин.
- Кожна прив'язана до життєвої ситуації: в яких обставинах її робити і що вона змінює.
- П'ять простих запитань, які допомагають зрозуміти, що з вами відбувається, — і обрати, що робити саме зараз.
- Авторська техніка «Миттєве відновлення» — для будь-кого, з першого ж дня.

Якщо ви вчитеся в Школі

- Книжка показує, **де в житті** застосовувати те, що ви вже знаєте з базового і першого модуля.
- У яких ситуаціях і обставинах обрати «Дві точки», «Квантове зміщення», стан нуля чи «Квантовий дотик™».
- Як зрозуміти, яку техніку коли використовувати, — за схемою «Місток»: нульове запитання і п'ять запитань.
- Майже після кожної історії — підказка: що прибрати і чим.
- А 32 практики книжки підсилюють квантові техніки там, де потрібні ще й прості щоденні кроки.

Одна книжка — і для того, хто тільки починає, і для того, хто вже в дорозі.

ЯК ВЛАШТОВАНА КНИЖКА

Кожна історія закінчується не мораллю, а відповіддю

У книжці немає порад на кшталт «просто заспокойтеся». Після кожної історії — те, чого зазвичай не вистачає, коли читаєш про чуже життя: **що тут можна було зробити**.

Жива історія
Студенти, клієнти, військові, їхні рідні — люди, в яких ви впізнаєте себе.

«Що тут можна прибрати»
Прості кроки для будь-кого: як зняти осад, напругу чи образу ще до того, як вони стануть звичкою.

«Для тих, хто знає квантові техніки»
Яку техніку обрати саме для цього стану — для тих, хто вже вчився.

«Зупиніться на мить»
Одне запитання до себе. Іноді саме воно змінює більше, ніж увесь розділ.

«Модель чи факт»
Що про це каже наука — чесно розділено, де дослідження, а де робоча модель.

Практика наприкінці розділу
Покрокова, на кілька хвилин — щоб прочитане не залишилося на папері.



РОЗДІЛ 3 · РОЗПІЗНАТИ, ЩО ЦЕ

Улюблена справа, яка виснажувала

Одна жінка прийшла до мене з постійною втомою. «У мене немає ресурсу», — казала вона. Справа, якою вона займалася, була прибутковою. Вона її любила, добре в ній розумілася і говорила про неї з теплом. А сили все одно кудись зникали.

Здавалося б, усе просто: втомилася, треба відпочити. Але коли ми почали працювати, відкрилася зовсім інша картина. Те, що вона називала улюбленою справою, виявилося справою родини. Вона виросла в родині лікарів. Мама й тато були лікарями, навколо завжди були їхні колеги. Маленькою її часто брали до лікарні, і вона там гралася і росла. Це середовище було для неї рідним. І вона ніколи не сумнівалася, що теж має бути лікаркою.

Життя йшло за планом. Аж поки в якийсь момент вона не зрозуміла, що дуже втомилася. Що займається тим, чим повинна, а не тим, чого хоче. Справа всього її життя виявилася не її справою. Це був алгоритм людини, яка йшла шляхом своєї родини і на цьому шляху загубила себе.

А її справжнє було поруч, і вона називала його хобі. Вона любила писати картини. Малювання жило в ній завжди.

Вона залишилася у своїй професії, але зрозуміла: вона не зобов'язана продовжувати династію. Звичайно, за сорок, а тим паче ближче до п'ятдесяти, повністю змінити професію вдається не завжди. Але коли приходить усвідомлення, чого тобі бракує, це можна просто додати в життя як ще одне заняття. Коли в її житті з'явилося малювання, усе стало на свої місця. Це було те, що її відроджувало і повертало до себе.

Здавалося, що це наслідок: «просто втомилася». А причина лежала набагато глибше: у чужому сценарії, який вона роками проживала як свій. Відпочинок дав би полегшення на кілька днів. А сили повернулися тоді, коли вона повернула себе.

ДАЛІ В КНИЖЦІ

Як відрізнити наслідок від причини, п'ять запитань, які підказують, що з вами насправді, — і як прибрати те, що лишилося після важкого дня.



РОЗДІЛ 7 · ХВИЛЮВАННЯ ПЕРЕД РІШЕННЯМ

«Я просто знаю»

Мене часто питають, як я сама ухвалюю важливі рішення. Чесна відповідь, мабуть, здивує: не так, як зазвичай вчать. Я не зважую «за» і «проти», не виводжу рішення з аргументів. У мене все відбувається навпаки. Спершу народжується рішення — тихе, спокійне, без жодних пояснень. Я просто знаю, що маю так зробити. І лише потім вмикається голова. Але вона вже не вирішує, чи робити, — вона шукає, як. Я вибудовую логічні ланцюжки, шукаю аргументи, визначаю кроки — і все це для того, щоб те, що вже народилося всередині, проявилося в житті. Іноді пояснення, навіщо це було потрібно, приходить лише через роки. Але це знання я завжди слухаю.

Німецька мова. А ця історія зовсім давня — кінець 1980-х, початок 1990-х. У школі я вчилася добре, німецьку знала непогано, і, здавалося б, цього цілком досить. Але одного дня прийшло знання: мені треба вивчити німецьку по-справжньому. Без жодної видимої причини. Навіщо? Я не розуміла.

Тоді не було ні інтернету, ні такої кількості інформації, як зараз: не відкриєш відеоурок, не знайдеш співрозмовника за кілька хвилин. Я знайшла підручник для студентів і почала вчити сама. Слово за словом, правило за правилом — дедалі глибше. Останній рік займалася з подругою, яка дуже добре знала німецьку: тричі на тиждень після роботи ми ставили вимову й розмовну мову. Усе це тривало років п'ять-шість. І весь цей час я так і не розуміла, навіщо мені це. Аргументів не було. Було тільки знання, що треба.

А потім подруга запросила мене на свій день народження. Багато людей, розмови, сміх. І я пам'ятаю, як увійшов один чоловік. Я його не знала, ніколи раніше не бачила. Подивилася на нього — і зрозуміла: це мій майбутній чоловік.

Не «він мені сподобався». Не кохання з першого погляду, про яке пишуть у романах. Я просто знала це як факт — так само спокійно, як знаєш, що за вікном вечір. І лише потім почала придивлятися, чи подобається він мені. Знову те саме: спершу знання, а вже потім усе інше.

Він справді став моїм чоловіком. І він мені рідний. Це не закоханість, яка спалахує і минає, а те почуття, коли поруч твоя рідна людина. А німецька мова виявилася дорогою в той дім, де ми зустрілися. П'ять-шість років я йшла до однієї зустрічі, не знаючи про неї. Вечір за вечором, урок за уроком. І пояснення прийшло лише тоді, коли я вже була на місці. А далі — найдивніше: після тієї зустрічі я жодного дня більше не займалася німецькою. А в університеті вчила вже англійську. Німецька зробила свою справу — і пішла.

ДАЛІ В КНИЖЦІ

Як Школа народилася зі сну, як відрізнити тихе знання від страху — і дві практики для важких рішень: «Прожити варіанти» і «Почути знання».



РОЗДІЛ 8 · РАПТОВЕ РОЗДРАТУВАННЯ

Через якийсь фільм

Одна з наших студенток розповідала, як уперше серйозно посварилася з дорослим сином. Для неї це було справжньою трагедією. Він завжди її поважав, і такого між ними просто не бувало. А тут син попросив подивитися разом фільм. Звичайне прохання. Вона саме тоді не захотіла сідати — і він спалахнув. Так бурхливо, що вона розгубилася. «Він так на мене образився, а я взагалі не зрозуміла, що це було. Через якийсь фільм!» І потім ще довго ходила з цим і переживала.

У цій історії головне видно одразу: реакція була непомірно більшою за привід. А коли реакція більша за привід, то привід — не головне. Фільм, чашка, телефон лише стали дверима, крізь які вирвалося те, що вже було всередині.

ДАЛІ В КНИЖЦІ

Звідки береться раптове роздратування, що насправді стоїть за ним — і практика «Стоп-кадр», яка спрацьовує ще до вибуху.



РОЗДІЛ 11 · КОЛИ ХОЧЕТЬСЯ, ЩОБ ЗМІНИВСЯ ІНШИЙ

Футбол, на який вона не хотіла

Чоловік приходить додому сяючий: дістав два квитки на футбол. Ще з порога показує їх і питає: «Підеш зі мною?» І в ній щось тепло відгукується. Колись, багато років тому, вони скрізь ходили разом, і це «разом» було таким звичним, що його навіть не помічали. А потім воно якось непомітно розгубилося між справами й роками. І вона погоджується. Не тому, що любить футбол. А тому, що він покликав.

Вона йде на той матч рада: чоловік поруч, і вечір ніби обіцяє щось давно забуте. А на стадіоні — інший світ. Сидіння холодне, і цей холод поволі пробирається крізь одяг. У руках пластиковий стаканчик із пивом. Навколо кричать чоловіки, внизу на полі бігають за м'ячем, а її чоловік дивиться тільки туди — і не бачить її. Три години: два тайми по сорок п'ять хвилин і перерва. Вона ж, коли збиралася, думала зовсім не про стаканчик і не про холодне сидіння. Дорогою додому він ще весь у грі: виграли чи програли, хто як зіграв. А вона вже на межі. Вона пожертвувала вечором, змерзла, нудьгувала — і ні подяки, ні уваги. Прикрість підступає до горла, ще трохи — і сльози. І ось вона чіпляється до якоїсь дрібниці — і вибухає.

А тепер найцікавіше. Чоловік навіть не здогадувався, що вона принесла жертву: вона йому цього не сказала.

Або інша історія. Подруга кличе ввечері зустрітися. Ви втомилися за день, голодні, можливо, болить голова, а вдома чекають свої справи й плани. Але це ж подруга. Ви йдете, бо любите її і сподіваєтеся, що вона так само рада буде вас бачити. Перші хвилини справді теплі: ви усміхаєтеся, розпитуєте, слухаєте її новини. А вона весь вечір розповідає про свого чоловіка, свекруху, проблеми в шлюбі. Вам навіть слова вставити ніде. Втома стає дедалі важчою, і ви раптом розумієте: сьогодні від вас були потрібні лише вуха. І починаєте злитися, замикатися,

відповідати різко, насуплюєтеся, усім своїм виглядом показуєте, що вам уже пора додому. Подруга збентежена: годину тому ви були такі милі, такі зацікавлені. Що сталося?

А сталося те, що ви призначили плату, про яку вона не знала.

ТАК У КНИЖЦІ ЗАКІНЧУЄТЬСЯ КОЖНА ІСТОРІЯ

Що тут можна прибрати. Коли після такого вечора до горла підступає прикрість, не поспішайте вибухати. Відчуйте стопи, подовжте видих і назвіть своє відчуття одним словом: образа, втома, самотність. А потім, уже в тиші, запитайте себе: чого я насправді чекала (чекав) натомість — і чи сказала (сказав) про це вголос? І чи знайоме мені це «я мушу погодитися, щоб мене любили» з інших стосунків? Коли гострота спаде, сказати прямо, чого хочеться, стає набагато легше.

Для тих, хто знає квантові техніки. Образа і прикрість після матчу — стан тут і зараз, для нього є «Дві точки». А якщо «я мушу погодитися, щоб мене любили» повторюється роками і з різними людьми, це вже глибше — тут допоможе «Квантовий дотик™».

ДАЛІ В КНИЖЦІ

Що таке «невидима плата» в стосунках, чому мовчання заради миру не дає миру, два правила, після яких змінюється не лише інший, — і практика «Чого я хочу насправді?».



РОЗДІЛ 13 · КОЛИ ЧУЖИЙ БІЛЬ СТАЄ ВАШИМ

«Я всіх врятую»

Одна студентка прийшла на навчання з дуже чіткою метою. Вона знала, заради кого прийшла. Дві племінниці з непростими долями. Сестра, яка ніяк не може влаштувати життя. Мама зі своїми страхами. «Я хочу навчитися, щоб їм усім

допомогти». У цих словах було стільки любові — і стільки тягаря, який вона, схоже, давно несла на собі.

Минуло кілька занять. Вона працювала з собою, слухала, помічала. І одного дня сказала: «Я зрозуміла, що починати треба з себе. Не всім можна допомагати. Люди мають самі прожити свій досвід». За цими словами стояло багато: щоб так сказати, треба відпустити роль, яку носиш роками. А я тоді сказала фразу, яку відтоді часто повторюю: рятівник має померти на першому модулі навчання.

Фраза «рятівник має померти» звучить різко, але за нею стоїть дуже проста річ. Рятівник бере на себе чужий біль, хоча ніхто його про це не просив. Несе його, втомлюється, ображається, що ніхто не дякує, і зрештою вигорає. І так нікого й не рятує.

ДАЛІ В КНИЖЦІ

Як помітити, що чужий біль став вашим, де межа допомоги, чому в Школі нікому нічого не роблять без дозволу — і практики «Чиє це?» та «Перш ніж допомогти».



РОЗДІЛ 15 · ЗНОВУ ТАК САМО, ХОЧА ДАВНО ХОТІЛОСЯ ІНАКШЕ

Страх, який повернувся

Один студент на занятті попрацював зі своїм страхом осуду — тим самим, що змушує зважувати кожне слово й постійно озиратися: а що подумають? І одразу відчув, як стало легко. Так легко, що він аж здивувався: невже це може бути так просто? Те, що роками стискало його зсередини, ніби відступило. А через два-три дні він прийшов розгублений. Перевірив себе ще раз — і нічого не розуміє: «Він повернувся».

Я тоді сказала йому: це як у казці. Пам'ятаєте змія, якому відрубуєш голову, а вона виростає знову? На мить здається, що це перемога. Ви відрубали змію голову — і справді стало легше, полегшення було чесним, не уявним. А на третій день на тому самому місці виросла нова. Бо ви працювали з наслідком. А те, що породжує цей страх, залишилося на місці і спокійно виростило нову голову.

Голова — це те, що ми бачимо й відчуваємо: страх, тремтіння, слова, які застрягають у горлі. А тіло змія — те, з чого цей страх виростає: давній досвід, переконання, слова, колись почуті й давно забуті. Поки тіло живе, голови відростатимуть. І це не означає, що робота з головою марна: вона дає перепочинок і сили. Просто коли голова виростає втретє, вчетверте, час шукати вже не її, а того, хто її вирощує.

А ТАК ВИГЛЯДАЄ РУБРИКА «МОДЕЛЬ ЧИ ФАКТ»

> **Модель чи факт.** Те, що звички запускаються ситуацією автоматично і не піддаються самій лише силі волі, добре досліджено (Wood і Rünger, 2016). Нова звичка формується в середньому не за 21 день, як часто кажуть, а приблизно за два місяці, причому в різних людей дуже по-різному (Lally та співавт., 2010). А те, що повернення до старого — нормальна частина змін, а не провал, дослідники поведінкових змін описують давно. Вторинний зиск — класичне поняття психотерапії. Образ «нижньої карти» і робота з першопричиною — модель і досвід Школи.

ДАЛІ В КНИЖЦІ

Чому відкат — не провал, як знайти «тіло змія» — і практика «Карта повторень».



РОЗДІЛ 17 · КОЛИ НЕ ЗНАЄТЕ, ЯК ЦЕ — БУТИ ІНАКШИМ

Велосипед на виріст

Мені дуже подобається один образ. Дитині подарували великий велосипед «на виріст». До сидіння вона ще не дістає, тому їде, просунувши ногу під раму. Незручно, криво, але їде. А потім підростає — і сідає зверху.

Так і з новим станом. Спершу він ніби завеликий, незвичний. Ви ще ловите себе на старому. І це нормально.

Або водіння. Спершу ви обмірковуєте кожен рух: дзеркало, поворот, педаль. А коли розібралися, як паркуватися і повертати, просто накатуєте кілометри. І одного дня помічаєте, що вже не думаєте. Ви знаєте.

А серфінгіст не робить хвилю — хвилю робить море чи океан. Він лише стає на дошку і тримає рівновагу. Нам теж не треба робити все. Треба лише стати на дошку.

І ще один образ, уже з нашого життя. У перші місяці війни автошколи були забиті жінками. Їдеш містом — і за кермом кожної навчальної машини жінка. Видно, як обережно вони рушають з місця, як міцно тримають кермо. Багато з них усе життя прожили поруч із чоловіком, який водив, і гадки не мали сідати за кермо самі. Навіщо, коли поруч є той, хто довезе? А коли чоловік пішов на війну, жінка взяла на себе відповідальність за родину, побут, дім. І вчилася нового — бо треба було. Готовою до цього, мабуть, не почувалася жодна. Але вони вчилися. Коли життя вимагає, ми вміємо ставати інакшими.

ДАЛІ В КНИЖЦІ

Що таке моделювання і як «приміряти» стан, якого ще не знаєте, чому звичайні вправи стають сильнішими, коли додати до них моделювання, — і практики «Приміряти інше життя» та «Один день інакше».

ОСОБЛИВА ТЕМА КНИЖКИ

Війна всередині нас

Війна живе не тільки на фронті. Вона в тілі, яке прислухається до неба. У домі, який лишився тільки в пам'яті. У родині, де людина повернулася — а ніби ще не вся. Три розділи книжки — про це.

РОЗДІЛ 12 · ДЛЯ ВСІХ, ХТО ЖИВЕ ПІД СИРЕНАМИ

Тривоги, звуки, новини

«Людина могла ввечері пити чай — і водночас прислухатися до неба: рука тримає чашку, а слух уже там, угорі».

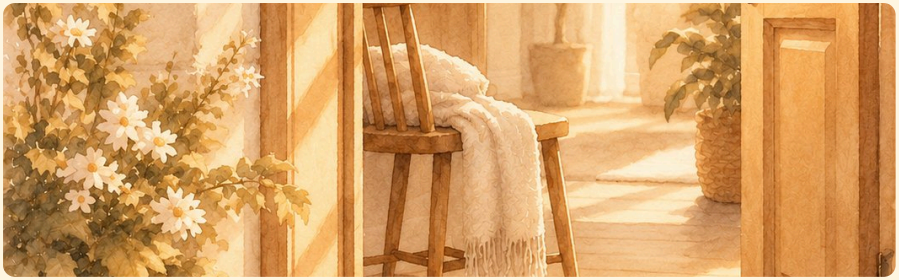
- Чому одних сирена вже не лякає, а інших накриває з першого звуку — і чому жодна з цих реакцій не вибір.
- Що робити в саму мить, коли тіло вже вмикає тривогу.
- Як читати новини і сперечатися про політику так, щоб тіло потім не «воювало» ще кілька ночей.
- Одна маленька дія на майбутнє, яка повертає відчуття, що життя триває.
- Практика «Після тривоги» і вечірня вправа «Зняти аркуші».

РОЗДІЛ 14 · ДЛЯ ТИХ, ХТО ВТРАТИВ

Коли приходить втрата

«Речі, може, й розкладені по шафах, а життя досі стоїть у валізах».

- Чому втрату дому так часто не визнають горем — і чому сумувати за стінами, садом і вулицею можна.
- Одне запитання, після якого жінка перестала чекати, що «хтось поверне» їй дім.
- Страх почати знову: «Не прив'язуйся. Все одно заберуть» — звідки він і як почати не «назавжди», а «на зараз».
- Практики «Пам'ять залишається» і «Новий дім».



РОЗДІЛ 18 · КОЛИ РІДНА ЛЮДИНА ПОВЕРТАЄТЬСЯ З ВІЙНИ

Червона точка

Цю історію мені розповів чоловік, який повернувся з війни ще десь у 2015–2016 роках. Тоді вона була іншою: без дронів, без того, до чого ми звикли тепер. Він жив у селі, у приватному будинку неподалік лісу. Жодних бойових дій там не було.

Якось восени він почув постріли. Прокинувся одразу. Вийшов надвір, став біля хати й закурив. Це просто почався сезон полювання — але тіло цього ще не знало. І раптом краєм ока він помітив поруч червону точку. Снайпер. Реакція була миттєвою: він упав на землю й сховався.

А потім зрозумів: це його власна цигарка. Він затягнувся — і вогник спалахнув. Опустив руку — і тіло прочитало цей вогник як приціл.

Голова знала, що він удома. А тіло ще жило там, де від такої точки залежало життя.

ДАЛІ В РОЗДІЛІ 18 · ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ І ЇХНІХ РІДНИХ

Тіло, яке місяцями рятувало життя, може навчитися відпочивати. Не одразу і не від умовлянь — а від простих речей, які щодня кажуть йому: «Тут безпечно. Тут свої».

- «Я чекаю дзвінка»: історія чоловіка, який уже два з половиною роки вдома, — і чому це так знайомо багатьом родинам.
- Три стани тіла — проста схема, після якої спалахи й мовчання близької людини стають зрозумілими.
- «Воїн і всі інші»: як частина, що рятувала там, може поступитися місцем батькові, чоловікові, другові — і що в цьому допомагає.
- Чому з побратимами він говорить, а з вами ні — і чому це не суперництво.
- Прості речі, з яких складається «бути поруч», сигнал «тут безпечно» у чотири кроки і практика «П'ять запитань для того, хто поруч» — для рідних, які теж повертаються з чекання.

Якщо важко просто зараз — не залишайтеся з цим наодинці. Лінія запобігання самогубствам і психологічної підтримки Lifeline Ukraine: **7333** (цілодобово). Кризова лінія для ветеранів і їхніх родин Українського ветеранського фонду: **0 800 33 20 29** (цілодобово).



РОЗДІЛ 20 · ЯК ЧЕСНО ПЕРЕВІРЯТИ ЗМІНИ

«О, тю, а навіщо воно мені?»

Після роботи люди дуже часто розповідають мені одне й те саме. Раніше, коли хтось поводився з ними неприємно, вони чіплялися за це, як за гачок: «Він мені оте сказав, а я йому оте». Прокручували розмову знову і знову — в дорозі, під душем, перед сном. Подумки доводили свою правоту, підбирали точніші слова, кипіли.

А тепер — ніби прокидаються. Та сама людина, та сама фраза, а всередині вже не закипає. Шторм не піднімається. І вони думають із легким подивом: «О, тю, а навіщо воно мені?» Розвертаються і йдуть будувати своє життя — без нав'язливих сценаріїв, без чужих слів, які треба носити в собі.

Найчастіше зміни саме так і виглядають. Не феєрверк, не град із блискавками, а тихе «а навіщо воно мені?» там, де раніше закипало. І в цій тиші багато сили. Бо те, що більше не чіпляє, більше не забирає життя.

ДАЛІ В КНИЖЦІ

Як помітити зміни, які приходять тихо, чому результат іноді не тримається — і «Журнал змін», у якому видно, що ви вже не та сама людина, що місяць тому.

32 ПРАКТИКИ

Що ви зможете робити самі

Усі практики короткі — від десяти секунд до кількох хвилин. І всі для звичайного життя: у черзі, після розмови, перед сном.

Коли накрило просто зараз
«Миттєве відновлення», «Стоп-кадр», «Огляд тіла», «Увесь місток»

Коли знаєте, але забуваєте
«Якщо… то…», «Гачки й опори»

Коли не розумієте, що з вами
«П'ять запитань», «Одна карта»

Після важкої розмови
«Переслухати розмову», «Одне вікно»

Перед рішенням
«Прожити варіанти», «Почути знання»

Гроші й нестача
«Десять тверджень», «Драбина бажання», «Відчути, ніби вже є», «Десять секунд біля цінника», «Гроші по колу»

Стосунки
«Чого я хочу насправді?», «Чиє це?», «Перш ніж допомогти»

Тривога і втрата
«Після тривоги», «Зняти аркуші», «Пам'ять залишається», «Новий дім»

Коли все знову по колу
«Карта повторень»

Щоб стати іншим
«Приміряти інше життя», «Один день інакше»

Для родин військових
Сигнал «тут безпечно», «П'ять запитань для того, хто поруч»

Щодня
«Мій квантовий день», «Журнал змін»

Що ви отримаєте з книжкою

- **32 практики** для звичайного життя — від десяти секунд до кількох хвилин, кожна для своєї ситуації.
- **Понад сто живих історій** — і після кожної: що тут можна було зробити.
- **Місток із п'яти запитань**: як зрозуміти, що з вами, і обрати, що робити саме зараз.
- Для тих, хто вчиться в Школі, — **коли яку квантову техніку обрати**.
- **4 схеми і 20 акварельних ілюстрацій**, з якими книжку приємно тримати в руках.

У друкованому та електронному форматі

Книжка готується до друку. Щоб замовити її, зокрема наперед, напишіть координаторці Школи в Telegram — посилання на сайті

quantumtransform.com.ua

© Лариса Олійник, 2026. Уривки для ознайомлення.

