

# Как распознать свои потребности

Практическое руководство для тех, кто хочет научиться слышать себя



*Рекомендация: распечатайте тетрадь и заполняйте вручную*

**ВВЕДЕНИЕ** ..... стр. 5

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ТЕТРАДЬЮ**..... стр. 6

### **ДИАГНОСТИКА: ГДЕ Я СЕЙЧАС?**

Упражнение 1. Карта моих текущих потребностей ..... стр. 7

 *Цель: увидеть общую картину и выявить проседающие сферы*

 *Физический, эмоциональный, психологический и социальный уровни*

Упражнение 2. Телесные сигналы ..... стр. 13

 *Цель: научиться считывать потребности через ощущения в теле*

 *Сканирование тела, дневник сигналов, личные паттерны*

Упражнение 3. Эмоции как компас ..... стр. 17

 *Цель: использовать эмоции как навигатор к истинным желаниям*

 *Таблица эмоций, трехдневный дневник, анализ паттернов*

## ГЛУБИННАЯ РАБОТА: ЧЕГО ХОЧУ Я?

Упражнение 4. Свои vs Чужие ожидания ..... стр. 22

 *Цель: отделить подлинные желания от навязанных сценариев*

 *Тест на подлинность, карта влияния*

## ДЕЙСТВИЕ: КАК ЭТО УДОВЛЕТВОРИТЬ?

Упражнение 5. Иерархия потребностей ..... стр. 27

 *Цель: расставить приоритеты и выйти из паралича выбора*

 *Матрица срочности/важности, топ-3 на неделю*

Упражнение 6. Дневник потребностей (7 дней) ..... стр. 31

 *Цель: сформировать привычку заботиться о себе ежедневно*

 *Утренние и вечерние практики, итоговая рефлексия*

## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ

Чек-лист: 20 признаков неудовлетворенных потребностей ..... стр. 40

*Самодиагностика физического и эмоционального состояния*

11. План действий .....стр. 43

*Шаги на неделю и месяц, список опор и ресурсов*

12. Заключение и Письмо себе ..... стр. 46

*Поддержка и фиксация намерений*

## БОНУСЫ

Быстрые практики для ежедневной заботы..... стр. 47

*4 техники за 1 минуту для возвращения в себя*

Контакты ..... стр. 48

## ВВЕДЕНИЕ

Приветствую вас!

Я — Натали Лурье, телесно-ориентированный и психоаналитический психолог, EMDR-терапевт.

Если вы держите эту тетрадь в руках (или открыли её на экране), значит, вы готовы к важному путешествию — путешествию к себе.

Эта тетрадь — набор инструментов, техник и упражнений, которые помогут вам:

- научиться слышать свои истинные потребности
- отличать свои желания от навязанных
- начать заботиться о себе без чувства вины
- построить более честные и глубокие отношения с собой и другими.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ТЕТРАДЬЮ:

**Не торопитесь.** Выделите время на каждое упражнение (20-40 минут). Лучше делать медленно, но глубоко, чем быстро и поверхностно.

**Будьте честны с собой.** Здесь нет «правильных» или «неправильных» ответов. Это ваше личное пространство, где можно быть уязвимой, растерянной, настоящей. Никто не будет это оценивать.

**Пишите от руки.** Если есть возможность, распечатайте тетрадь и заполняйте вручную. Когда мы пишем от руки, мозг лучше усваивает информацию, а процесс становится более осознанным.

**Возвращайтесь к записям.** Через месяц-два перечитайте свои ответы. Вы удивитесь, как много инсайтов придет при повторном прочтении, и заметите изменения в себе.

**Делайте перерывы.** Не проходите всю тетрадь за один присест. Идеальный ритм: 1-2 упражнения в неделю. Так у психики будет время интегрировать опыт.

**Будьте добры к себе.** Если какое-то упражнение вызывает сопротивление или эмоции — это нормально. Сделайте паузу, подышите, вернитесь позже. Если нужно — обратитесь за поддержкой к терапевту.

## УПРАЖНЕНИЕ 1

### Карта моих текущих потребностей

Это упражнение помогает осознать общую картину с удовлетворением потребностей в разных сферах вашей жизни. Часто мы чувствуем общий дискомфорт, но не понимаем конкретики. Карта потребностей превращает смутное «мне плохо» в четкое «мне нужно ЭТО». Вы увидите паттерны: возможно, игнорируется целая сфера (например, эмоциональная), или одна-две потребности.

#### **КАК ДЕЛАТЬ:**

Пройдитесь по всем четырем блокам (физический, эмоциональный, психологический, социальный). Оцените каждую потребность по шкале 1-3:

3 — очень актуальна, чувствую острый дефицит;

2 — умеренно актуальна;

1 — удовлетворена или не актуальна).

В колонке «Как проявляется» запишите конкретные признаки (например: «постоянно устаю», «раздражаюсь на близких»). Ответьте на вопросы.

## ФИЗИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ

Потребность	Уровень (1-3)	Как это проявляется
Отдых, восстановление		
Движение, активность		
Здоровое питание		
Комфорт, уют		
Сексуальность, телесность		

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

Потребность	Уровень (1-3)	Как это проявляется
Быть увиденной, услышанной		
Эмоциональная поддержка		
Принятие такой, какая я есть		
Безопасность, стабильность		
Радость, удовольствие		

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ

Потребность	Уровень (1-3)	Как это проявляется
Автономия, свобода выбора		
Признание моих достижений		
Развитие, рост		
Смысл, цель		
Контроль над своей жизнью		

## СОЦИАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

Потребность	Уровень (1-3)	Как это проявляется
Близкие, доверительные отношения		
Принадлежность к группе		
Уважение моих границ		
Возможность быть собой		
Вклад, значимость для других		

## АНАЛИЗ:

Выпишите 3 самых актуальных потребности прямо сейчас:

1. \_\_\_\_\_ (сфера: \_\_\_\_\_)
2. \_\_\_\_\_ (сфера: \_\_\_\_\_)
3. \_\_\_\_\_ (сфера: \_\_\_\_\_)

Что я чувствую, глядя на этот список?

---

---

---

Что я могу сделать прямо сейчас для удовлетворения этих потребностей?

---

---

---

---

---

---

## УПРАЖНЕНИЕ 2

### Телесные сигналы

Тело — самый честный индикатор потребностей. Мы можем обманывать себя мыслями, но тело не лжет. Это упражнение восстанавливает связь с телом и учит расшифровывать его язык. Вы заметите: напряжение в плечах = нужна поддержка, ком в горле = невысказанное, тяжесть в груди = подавленные эмоции. Со временем вы начнете замечать сигналы РАНЬШЕ, чем они превратятся в симптомы.

#### **КАК ДЕЛАТЬ:**

Часть 1. Дневник телесных сигналов. Сядьте удобно, закройте глаза, дышите глубоко. Медленно «пройдитесь» вниманием от макушки до стоп. Отмечайте без оценки: где напряжение, тяжесть, пустота, дискомфорт. Заполните таблицу ниже.

Часть 2. Анализ прошлых ситуаций. Вспомните 3 недавних случая дискомфорта/плохого самочувствия. Для каждого: где было напряжение → что было нужно → получили ли вы это.

Часть 3. Личные паттерны. Запишите 5 ваших типичных телесных сигналов по формуле: «Когда я чувствую [ощущение], мне нужно [потребность]».



## Часть 2. Связь тела и потребностей

Вспомните последние 3 раза, когда вам было плохо/некомфортно:

Ситуация 1:

- Где было напряжение/дискомфорт? \_\_\_\_\_
- В чём я тогда нуждалась(-ся)? \_\_\_\_\_
- Получила ли я это? \_\_\_\_\_

Ситуация 2:

- Где было напряжение/дискомфорт? \_\_\_\_\_
- Что я тогда нуждалась? \_\_\_\_\_
- Получила ли я это? \_\_\_\_\_

Ситуация 3:

- Где было напряжение/дискомфорт? \_\_\_\_\_
- В чём я тогда нуждалась? \_\_\_\_\_
- Получила ли я это? \_\_\_\_\_

### Часть 3. Мои личные телесные сигналы

Запишите 10 сигналов, которые вы замечаете у себя чаще всего

1. Когда я чувствую \_\_\_\_\_, мне нужно \_\_\_\_\_
2. Когда я чувствую \_\_\_\_\_, мне нужно \_\_\_\_\_
3. Когда я чувствую \_\_\_\_\_, мне нужно \_\_\_\_\_
4. Когда я чувствую \_\_\_\_\_, мне нужно \_\_\_\_\_
5. Когда я чувствую \_\_\_\_\_, мне нужно \_\_\_\_\_
6. Когда я чувствую \_\_\_\_\_, мне нужно \_\_\_\_\_
7. Когда я чувствую \_\_\_\_\_, мне нужно \_\_\_\_\_
8. Когда я чувствую \_\_\_\_\_, мне нужно \_\_\_\_\_
9. Когда я чувствую \_\_\_\_\_, мне нужно \_\_\_\_\_
10. Когда я чувствую \_\_\_\_\_, мне нужно \_\_\_\_\_

## УПРАЖНЕНИЕ 3

### Эмоции как компас

Эмоции — это система навигации. Злость показывает, где нарушены границы или ценности. Грусть указывает на утрату важного. Тревога сигнализирует об угрозе. Но мы часто подавляем «негативные» эмоции вместо того, чтобы спросить: «Что ты хочешь мне сказать?». Это упражнение учит переводить эмоции на язык потребностей. Вы перестанете бояться своих чувств и начнете использовать их как данные для принятия решений.

#### **КАК ДЕЛАТЬ:**

Дневник эмоций (3 дня).

В течение каждого дня фиксируйте свои эмоции, оценивайте их интенсивность и анализируйте, какая потребность за ними стоит. Не осуждайте себя за «неудобные» эмоции. Ответьте на вопросы в конце упражнения.

## Дневник эмоций

День 1:

Время	Эмоция (интенсивность 1-10)	Ситуация	Какая потребность стоит за этим?



День 3:

Время	Эмоция (интенсивность 1-10)	Ситуация	Какая потребность стоит за этим?

**АНАЛИЗ:**

Какие эмоции я испытываю чаще всего?

---

---

Какие потребности повторяются?

---

---

---

Что я могу сделать, чтобы удовлетворить эти потребности?

---

---

---

---

## УПРАЖНЕНИЕ 4

### Разделяем свои и чужие ожидания

Многие из нас живут по сценариям, написанным другими: родителями, партнером, обществом. Мы говорим «я хочу», но на самом деле «меня научили хотеть». Это упражнение помогает отделить подлинные потребности от навязанных. Вы увидите, где живете свою жизнь, а где играете роль. Это болезненно, но освобождающе. Когда вы осознаете чужие ожидания, у вас появляется ВЫБОР: следовать им или выбрать себя.

#### **КАК ДЕЛАТЬ:**

В первой части с помощью теста определите подлинность своих потребностей (особенно важно при наличии внутреннего конфликта).

Затем выпишите 5 важных людей и ответить на вопросы.

В конце проанализируйте результаты и запишите, чего хотите именно Вы.

## ЧАСТЬ 1. Тест на подлинность

Задайте себе вопросы о каждой важной потребности:

Потребность: \_\_\_\_\_

1. Если бы никто об этом не узнал, я бы все равно этого хотела?  
 Да  Нет
2. Это приносит МНЕ удовлетворение или я делаю это для других?  
 Для себя  Для других
3. Когда я думаю об этом, я чувствую радость/энергию или тяжесть/долг?  
 Радость  Долг
4. Это соответствует МОИМ ценностям или чужим?  
 Моим  Чужим
5. Если бы у меня была полная свобода выбора, я бы выбрала это?  
 Да  Нет

Результат:

Если большинство ответов «для себя», «радость», «моим», «да» — это ВАША подлинная потребность.

Потребность: \_\_\_\_\_

6. Если бы никто об этом не узнал, я бы все равно этого хотела?  
 Да  Нет
7. Это приносит МНЕ удовлетворение или я делаю это для других?  
 Для себя  Для других
8. Когда я думаю об этом, я чувствую радость/энергию или тяжесть/долг?  
 Радость  Долг
9. Это соответствует МОИМ ценностям или чужим?  
 Моим  Чужим
10. Если бы у меня была полная свобода выбора, я бы выбрала это?  
 Да  Нет

Результат:

Если большинство ответов «для себя», «радость», «моим», «да» — это ВАША подлинная потребность.

Потребность: \_\_\_\_\_

11. Если бы никто об этом не узнал, я бы все равно этого хотела?

Да  Нет

12. Это приносит МНЕ удовлетворение или я делаю это для других?

Для себя  Для других

13. Когда я думаю об этом, я чувствую радость/энергию или тяжесть/долг?

Радость  Долг

14. Это соответствует МОИМ ценностям или чужим?

Моим  Чужим

15. Если бы у меня была полная свобода выбора, я бы выбрала это?

Да  Нет

Результат:

Если большинство ответов «для себя», «радость», «моим», «да» — это ВАША подлинная потребность.

## ЧАСТЬ 2. Карта влияния

Запишите 5 важных людей в вашей жизни и их ожидания от вас:

Человек	Что он от меня ожидает?	Это МОЕ или ЕГО?
		<input type="checkbox"/> Мое <input type="checkbox"/> Его
		<input type="checkbox"/> Мое <input type="checkbox"/> Его
		<input type="checkbox"/> Мое <input type="checkbox"/> Его
		Мое <input type="checkbox"/> Его
		<input type="checkbox"/> Мое <input type="checkbox"/> Его

Теперь запишите, чего хотите ВЫ (независимо от других):

---

---

---

## УПРАЖНЕНИЕ 5

### Иерархия потребностей

Когда все кажется важным и срочным, наступает паралич. Мы пытаемся удовлетворить всё и сразу и не делаем ничего. Это упражнение учит расставлять приоритеты и действовать системно.

#### **КАК ДЕЛАТЬ:**

1. Выпишите все актуальные потребности из Упражнения 1 (с оценкой 2-3).
2. Распределите их по четырем квадратам:
  - Квадрат 1 (срочно+важно): сделать СЕЙЧАС
  - Квадрат 2 (не срочно+важно): запланировать
  - Квадрат 3 (срочно+не важно): делегировать или упростить
  - Квадрат 4 (не срочно+не важно): убрать
3. Выберите 3 главные потребности на эту и следующую недели. Для каждой напишите конкретное действие, которое можно сделать УЖЕ СЕГОДНЯ.

*Повторять еженедельно для планирования*

## Часть 1. Список всех актуальных потребностей

Выпишите из Упражнения 1 все потребности, которые вы отметили как актуальные (оценка 2-3):

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

## ШАГ 2: Срочность vs Важность

Распределите потребности по матрице:

	<b>СРОЧНО (нужно сейчас)</b>	<b>НЕ СРОЧНО (может подождать)</b>
<b>ВАЖНО (влияет на благополучие)</b>	Квадрат 1: Сделать СЕЙЧАС	Квадрат 2: Запланировать
<b>НЕ ВАЖНО (не критично)</b>	Квадрат 3: Делегировать/упростить	Квадрат 4: Убрать/игнорировать

**Топ-3 приоритета на эту неделю**

1. \_\_\_\_\_  
Что я могу сделать УЖЕ СЕГОДНЯ? \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
Что я могу сделать УЖЕ СЕГОДНЯ? \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
Что я могу сделать УЖЕ СЕГОДНЯ? \_\_\_\_\_

**Топ-3 приоритета на следующую неделю**

4. \_\_\_\_\_  
Что я могу сделать УЖЕ СЕГОДНЯ? \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
Что я могу сделать УЖЕ СЕГОДНЯ? \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_  
Что я могу сделать УЖЕ СЕГОДНЯ? \_\_\_\_\_

## УПРАЖНЕНИЕ 6

### Дневник потребностей (7 дней)

Осознанность — это «мышца», которую нужно тренировать. Однократные упражнения дают инсайт, но привычка замечать потребности формируется ежедневно. Недельный дневник создает ритм: утром вы настраиваетесь на себя, вечером — анализируете. За 7 дней вы увидите паттерны (какие потребности повторяются), заметите, что мешает вам заботиться о себе, почувствуете разницу между «я в начале» и «я в конце недели» и сформируете привычку спрашивать себя: «Чего Я хочу?»

#### **КАК ДЕЛАТЬ:**

Заполняйте форму ежедневно (утро + вечер = 10 минут) в течение 7 дней.

После 7 дней ответьте на вопросы в разделе «Итоги недели». Отпразднуйте инсайты!

Повторять раз в месяц или когда чувствуете, что «потеряли себя»

## ДНЕВНИК

ДЕНЬ 1 (дата: \_\_\_\_\_)

Утро:

- Мое состояние:  😊  😐  ☹️
- Сегодня мне хочется: \_\_\_\_\_

Вечер:

- Главная эмоция дня: \_\_\_\_\_
- Потребность, которую я заметила: \_\_\_\_\_
- Что я сделала для себя: \_\_\_\_\_
- Завтра я хочу: \_\_\_\_\_

ДЕНЬ 2 (дата: \_\_\_\_\_)

Утро:

• Мое состояние:  😊  😐  ☹️

• Сегодня мне хочется: \_\_\_\_\_

Вечер:

• Главная эмоция дня: \_\_\_\_\_

• Потребность, которую я заметила: \_\_\_\_\_

• Что я сделала для себя: \_\_\_\_\_

• Завтра я хочу: \_\_\_\_\_

ДЕНЬ 3 (дата: \_\_\_\_\_)

Утро:

• Мое состояние:  😊  😐  ☹️

• Сегодня мне хочется: \_\_\_\_\_

Вечер:

• Главная эмоция дня: \_\_\_\_\_

• Потребность, которую я заметила: \_\_\_\_\_

• Что я сделала для себя: \_\_\_\_\_

• Завтра я хочу: \_\_\_\_\_

ДЕНЬ 4 (дата: \_\_\_\_\_)

Утро:

• Мое состояние:  😊  😐  ☹️

• Сегодня мне хочется: \_\_\_\_\_

Вечер:

• Главная эмоция дня: \_\_\_\_\_

• Потребность, которую я заметила: \_\_\_\_\_

• Что я сделала для себя: \_\_\_\_\_

• Завтра я хочу: \_\_\_\_\_

•

ДЕНЬ 5 (дата: \_\_\_\_\_)

Утро:

• Мое состояние:  😊  😐  ☹️

• Сегодня мне хочется: \_\_\_\_\_

Вечер:

• Главная эмоция дня: \_\_\_\_\_

• Потребность, которую я заметила: \_\_\_\_\_

• Что я сделала для себя: \_\_\_\_\_

• Завтра я хочу: \_\_\_\_\_

ДЕНЬ 6 (дата: \_\_\_\_\_)

Утро:

• Мое состояние:  😊  😐  ☹️

• Сегодня мне хочется: \_\_\_\_\_

Вечер:

• Главная эмоция дня: \_\_\_\_\_

• Потребность, которую я заметила: \_\_\_\_\_

• Что я сделала для себя: \_\_\_\_\_

• Завтра я хочу: \_\_\_\_\_

ДЕНЬ 7 (дата: \_\_\_\_\_)

Утро:

• Мое состояние:  😊  😐  ☹️

• Сегодня мне хочется: \_\_\_\_\_

Вечер:

• Главная эмоция дня: \_\_\_\_\_

• Потребность, которую я заметила: \_\_\_\_\_

• Что я сделала для себя: \_\_\_\_\_

• Завтра я хочу: \_\_\_\_\_

**ИТОГИ НЕДЕЛИ:**

Что я узнала о себе?

---

---

Какие потребности проявлялись чаще всего?

---

Что мне мешало удовлетворять потребности?

---

Что помогало?

---

Как я себя чувствую сейчас по сравнению с началом недели?

---

---

## ЧЕК-ЛИСТ: 20 признаков неудовлетворенных потребностей

Отметьте, что из этого вы замечаете у себя:

### Физические признаки:

- Хроническая усталость, даже после сна
- Частые головные боли
- Напряжение в теле (шея, плечи, челюсть)
- Проблемы со сном (бессонница или постоянная сонливость)
- Изменения аппетита (переедание или отсутствие аппетита)
- Частые простуды, снижение иммунитета

### Эмоциональные признаки:

- Раздражительность, вспышки гнева
- Чувство пустоты, бессмысленности
- Тревожность без явной причины
- Плаксивость

Апатия, потеря интереса

Чувство вины или стыда

**Поведенческие признаки:**

Прокрастинация, избегание дел

Перфекционизм, самокритика

Труоголизм, неспособность отдыхать

Импульсивные покупки/действия

Изоляция от людей или, наоборот, постоянная потребность в компании

**Когнитивные признаки:**

Трудности с концентрацией

«Туман в голове»

Неспособность принимать решения

Постоянные мысли «я должна»

**АНАЛИЗ:**

Какие 3 признака проявляются у вас сильнее всего?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Какие потребности за ними стоят?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

### НА ЭТУ НЕДЕЛЮ:

Моя главная потребность: \_\_\_\_\_

Конкретные шаги:

Шаг	Когда?	Сделано?
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

Что может помешать? \_\_\_\_\_

Как я справлюсь с препятствиями? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## НА ЭТОТ МЕСЯЦ:

Потребности, которые я хочу начать удовлетворять:

1. \_\_\_\_\_

Действия: \_\_\_\_\_

Срок: \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Действия: \_\_\_\_\_

Срок: \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Действия: \_\_\_\_\_

Срок: \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

Действия: \_\_\_\_\_

Срок: \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

Действия: \_\_\_\_\_

Срок: \_\_\_\_\_

## МОИ ОПОРЫ:

Люди, к которым я могу обратиться за поддержкой:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Ресурсы, которые мне помогают (хобби, практики, места):

---

---

---

Мои сильные стороны, которые помогут мне:

---

---

---



## **БОНУС: Быстрые практики**

### **1. Минута осознанности**

3 раза в день остановитесь и спросите:

*«Что я сейчас чувствую? Что мне нужно?»*

### **2. Телесное сканирование**

Перед сном «пройдитесь» вниманием по телу. Где напряжение? Что нужно этому месту?

### **3. Вопрос дня**

Каждое утро спрашивайте себя:

*«Что сегодня будет для меня заботой?»*

### **4. Вечерняя благодарность себе**

Вспомните 1 вещь, которую вы сделали сегодня для себя и поблагодарите себя за это

Если вы чувствуете, что вам нужна поддержка или просто безопасное пространство, чтобы разобраться в себе глубже, можете записаться ко мне на консультацию.

**Информация, запись на консультацию и полезные материалы на моём сайте:** <https://янтра.space>

**или по номеру + 7 966 987 00 33**

С теплом,

Натали Лурье

*Все права защищены.*