

## **Практикум: Карта моей «внутренней экосистемы»**

### **Упражнение в метафоре для осознания своего состояния и окружения**

Представьте, что ваше внутреннее состояние и ваше окружение — это живая, динамичная экосистема, подобная лесу, озеру или лугу. В ней есть свои «виды», между которыми сложились определенные отношения: одни дают энергию, другие её забирают, третьи помогают расти. Наше психологическое благополучие напрямую зависит от баланса в этой системе.

Этот практикум поможет вам визуализировать и проанализировать свою «внутреннюю экосистему»: определить источники силы, выявить «загрязнители» и понять, кто или что помогает вам процветать. Возьмите лист бумаги, цветные карандаши или маркеры, и давайте создадим вашу уникальную карту.

#### **Объяснение метафоры: Кто есть кто в вашей экосистеме?**

##### **1. Ресурсы (Продуценты — «солнце, вода и почва»).**

- Что это: Это то, что вас питает, даёт энергию и силы для роста. Они создают основу для жизни.
- Примеры: Хобби, творчество, спорт, прогулки на природе, здоровый сон, любимые книги, практики осознанности, навыки и таланты, чувство цели.

##### **2. Стрессоры (Вредители или загрязнители).**

- Что это: Факторы, которые истощают ваши ресурсы, «загрязняют» среду или мешают росту. Они могут быть внешними или внутренними.
- Примеры: Хроническая перегрузка на работе/учебе, токсичные отношения, внутренний критик, перфекционизм, страх неудачи, финансовые тревоги, информационный шум.

### **3. Симбиоты (Мутуалисты).**

· Что это: Люди, отношения или сообщества, с которыми у вас взаимовыгодная связь. Вы поддерживаете друг друга, обмениваетесь энергией и ресурсами.

· Примеры: Близкий друг, с которым можно обо всём поговорить; наставник; психолог; поддерживающая семья; кружок по интересам; домашний питомец.

### **4. Дополнительно: Паразиты (Односторонние отношения).**

· Что это: Те, кто забирает вашу энергию, не давая ничего взамен. Это не всегда злые люди — это могут быть отношения, построенные на вашей постоянной опеке без взаимности.

· Важно: Цель не в том, чтобы кого-то осудить, а в том, чтобы честно признать дисбаланс.

## **Инструкция: Создаём карту**

### **Шаг 1. Нарисуйте «ландшафт».**

В центре листа нарисуйте символ, обозначающий вас (например, дерево, озеро, солнце). Это центр вашей экосистемы.

### **Шаг 2. Обозначьте свои Ресурсы (Зелёным цветом).**

Расположите их вокруг себя, как источники питания. Чем значимее ресурс, тем ближе к центру и крупнее его можно изобразить. Подпишите.

· Вопрос для размышления: Как часто я «поливаю» эти источники? Достаточно ли их?

### **Шаг 3. Отметьте Стрессоры (Красным/оранжевым цветом).**

Нарисуйте их на карте. Это могут быть тучи, сорняки, пожары. Важные стрессоры можно изобразить ближе к центру.

- Вопрос для размышления: Есть ли стрессоры, на которые я могу повлиять? Какие из них я принимаю как неизбежные, хотя это не так?

Шаг 4. Найдите и обведите Симбиотов (Синим/тёплым жёлтым цветом).

Изобразите этих людей или связи как животных, птиц, другие растения, которые находятся рядом с вашим центральным символом в гармонии. Соедините себя с ними линиями.

- Вопрос для размышления: Как я поддерживаю эти взаимовыгодные связи? Часто ли я благодарю своих «симбиотов»?

Шаг 5. (По желанию) Обозначьте «Паразитические» связи (Серым или чёрным пунктиром).

Если такие отношения есть, изобразите их дальше от центра. Пунктирная линия означает, что эту связь, возможно, стоит пересмотреть или ослабить.

- Вопрос: Что мешает мне изменить характер этих отношений?

### **Анализ карты: что делать с этой информацией?**

Посмотрите на получившуюся картину.

#### **1. Баланс.**

- Чего на вашей карте больше: зелёного или красного?
  - Ресурсы расположены близко или далеко? Может, до некоторых сложно «дотянуться»?
  - Есть ли у вас симбиоты, или экосистема кажется одинокой?

#### **2. План действий по восстановлению баланса.**

Составьте три конкретных небольших шага на ближайшую неделю, исходя из карты:

- Для усиления Ресурсов: «Я буду уделять своему хобби (рисованию/прогулкам) не меньше 30 минут 2 раза в неделю».
- Для ослабления Стрессоров: «Я выключу уведомления мессенджеров с 20:00 до 10:00, чтобы снизить информационный шум».
- Для укрепления Симбиоза: «Я напишу сообщение своему другу и предложу встретиться на выходных, чтобы пообщаться лично».

### 3. Метафора «Садовника».

Вы — не пассивный элемент этой системы, а её садовник. Вы можете:

- Поливать ресурсы (выделять на них время).
- Пропалывать сорняки (ограничивать влияние стрессоров).
- Удобрять почву симбиоза (инвестировать в качественные отношения).
- Пересаживать или прореживать растения (менять или завершать токсичные связи).

## **Экосистема жива и изменчива**

Ваша внутренняя экосистема — не статичная картинка. Она меняется ежедневно. Периодически (раз в сезон или в момент кризиса) возвращайтесь к этому упражнению и рисуйте новую карту. Вы удивитесь, как могут смещаться акценты.

Этот практикум — не просто творческое задание. Это инструмент биopsихологической гигиены. Он позволяет перевести смутные ощущения «мне тяжело» или «я в ресурсе» на конкретный, визуальный язык, который понятен нашему мозгу. Забота о балансе своей экосистемы — это и есть современное, научно обоснованное определение заботы о себе.

Задание для вас: Создайте свою карту прямо сейчас. Сначала — просто наблюдайте без осуждения. Затем — спросите себя: «Что я, как мудрый садовник, могу сделать для своего сада уже на этой неделе?».