



7 ДНЕЙ ВОЗВРАЩЕНИЯ К СЕБЕ



МИНИ-ПРАКТИКА



ВЫБЕРИ СЕБЯ

КАК РАБОТАТЬ С ТЕТРАДЬЮ

1

Выделите время для себя

Постарайтесь каждый день находить 15–30 минут, когда вас никто не отвлекает. Это время только для вас и вашей честности с собой.

2

Заполняйте в своём ритме

Не стремитесь сделать всё идеально. Важно не количество, а искренность. Пишите так, как есть, — для себя.

3

Будьте честной

Здесь нет правильных и неправильных ответов. Эта тетрадь — безопасное пространство, где можно быть собой.

4

Замечайте изменения

В конце недели перечитайте свои ответы. Отметьте, что вы поняли, что почувствовали и какие маленькие, но важные сдвиги уже произошли.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

1

Что я чувствую прямо сейчас?

2

Чего я хочу для себя на эту неделю?

— ДЕНЬ 1 —

ГДЕ Я СЕЙЧАС?

Сегодня ничего менять не нужно.
Только увидеть свою точку сейчас.

1

УТРО

Сегодня я проснулась и первое, что почувствовала:

Мне хочется, чтобы сегодняшний день был:

Сегодня мне особенно важно не забыть о:

2

В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

Несколько раз остановитесь буквально на 30 секунд и спросите себя:

- Что я сейчас чувствую?
- Что происходит в моём теле?
- Чего мне сейчас хочется?

Не обязательно сразу что-то делать. Сначала просто заметить.

3

ВЕЧЕР

Сегодня больше всего сил у меня забрало:

Сегодня мне было хорошо, когда:

Сегодня я проигнорировала своё состояние в момент, когда:

Если бы я могла вернуться в этот момент, я бы:



Фраза дня:

Я могу замечать себя даже тогда, когда ничего не могу изменить прямо сейчас.



— ДЕНЬ 2 —

ЧТО МНЕ НУЖНО?

Сегодня попробуем не анализировать,
а исследовать, что мне сейчас нужно.

1

СЕЙЧАС МНЕ НЕ ХВАТАЕТ...

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ☐ сон | ☐ ясности |
| ☐ отдыха | ☐ признания |
| ☐ тишины | ☐ удовольствия |
| ☐ движения | ☐ свободы |
| ☐ общения | ☐ порядка |
| ☐ одиночества | ☐ новизны |
| ☐ поддержки | ☐ внимания |
| ☐ объятий | ☐ возможности ничего не решать |
| ☐ безопасности | ☐ возможности самой принять решение |
| | ☐ другое _____ |

2

ВЫБЕРИТЕ ТРИ САМЫХ ВАЖНЫХ ПУНКТА

1

2

3

3

ЧТО САМОЕ МАЛЕНЬКОЕ Я МОГУ СДЕЛАТЬ ДЛЯ КАЖДОЙ ИЗ ЭТИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ?

1

2

3



Фраза дня:

Мои потребности не становятся менее важными
только потому, что у других людей тоже есть потребности.



• ДЕНЬ 3 •

ГДЕ Я СЕБЯ ОСТАВЛЯЮ?

Сегодня посмотрим на ситуации, в которых
вы автоматически отодвигаете себя в сторону.

1 В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Я часто соглашаюсь, хотя на самом деле хочу: _____

Я молчу, когда мне хотелось бы сказать: _____

Я терплю: _____

Я откладываю для себя: _____

Я делаю ради других то, после чего чувствую: _____

2 ОДИН ЭПИЗОД

Что произошло? _____

Что я хотела сделать на самом деле? _____

Почему я поступила иначе? _____

Чего я боялась? _____

Что самое неприятное могло бы произойти, если бы я выбрала себя? _____

А что могло бы произойти хорошего? _____

3 СЕГОДНЯШНИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

Мой эксперимент: _____



Фраза дня: Выбирать себя — не всегда значит выбирать себя вместо других.
Иногда это значит просто не исключать себя из списка.



• ДЕНЬ 4 •

КАК Я С СОБОЙ РАЗГОВАРИВАЮ?

Сегодня наблюдаем внутренний голос.
Не пытаемся немедленно заменить все мысли
позитивными.

1 СЕГОДНЯ Я ПОЙМАЛА СЕБЯ НА МЫСЛИ:

“ _____

_____”

Что произошло перед этим? _____

Что я почувствовала после этой мысли? _____

Если бы такие слова мне сказал другой человек, как бы я себя почувствовала? _____

2 А ТЕПЕРЬ ПОПРОБУЕМ ИНАЧЕ

«Я опять всё испортила.»



«Я допустила ошибку. Мне неприятно,
но одна ошибка ничего не говорит обо мне
целиком.»

Моя новая формулировка: _____



Фраза дня: Мне не обязательно унижать себя, чтобы становиться лучше.



— ДЕНЬ 5 —

ЧЕГО Я ХОЧУ?

Не что правильно и не чего ждут от меня,
а чего хочется мне.

1 МОИ ЖЕЛАНИЯ

Сейчас мне хочется:

Если бы завтра у меня был полностью свободный день, я бы:

Мне давно хочется попробовать:

Я скучаю по:

Мне хотелось бы чаще:

Мне хотелось бы реже:

Если бы никто не оценивал мой выбор, я бы:

2 ОДИН ШАГ

Какое из этих желаний можно хоть немного приблизить в ближайшие семь дней?

Что конкретно я могу сделать?

Когда?

★ Фраза дня: Желание не обязано быть полезным, продуктивным или разумным, чтобы иметь право существовать.

— ДЕНЬ 6 —

ГДЕ ЗАКАНЧИВАЮСЬ Я И НАЧИНАЮТСЯ ДРУГИЕ?

Сегодня — о границах.

1 МОИ ГРАНИЦЫ

Мне легко сказать «нет»:

Мне особенно трудно сказать «нет»:

Я чаще всего соглашаюсь против желания, когда:

Мне сложно защищать свои границы, потому что я боюсь:

- | | |
|---|---|
| ☐ обидеть | ☐ конфликта |
| ☐ расстроить | ☐ осуждения |
| ☐ показаться грубой | ☐ что меня перестанут любить |
| ☐ показаться эгоистичной | ☐ что обо мне плохо подумают |
| ☐ потерять отношения | ☐ другое: _____ |

2 МОЯ ФРАЗА

Примеры, которые могут подойти:

- Сегодня я не смогу.
- Мне это не подходит.
- Я хочу подумать.
- Я не готова это обсуждать.
- Мне неприятно, когда со мной так разговаривают.

Моя фраза:



Фраза дня: Граница — это информация о том, как со мной можно.



ДЕНЬ 7

Я ВОЗВРАЩАЮСЬ К СЕБЕ

Сегодня не ищем проблем.
Посмотрим, что вы заметили за эту неделю.

1 За эти семь дней я поняла о себе:

2 Меня удивило:

3 Мне было трудно:

4 Я заметила, что чаще всего забываю о себе, когда:

5 Мне особенно важно сохранить:



Фраза дня: Возвращение к себе — это не разовое решение,
а практика маленьких возвращений.



МОИ ПЯТЬ ОПОР

Запишите пять вещей, которые помогают вам чувствовать себя ближе к себе.

1

2

3

4

5

КОГДА Я СНОВА ПОТЕРЯЮ СЕБЯ

Такое обязательно будет происходить. Не потому, что неделя не сработала, а потому что невозможно постоянно быть в идеальном контакте с собой.

1

Если я снова почувствую, что живу только на автомате, я сначала:

2

Потом я напомню себе:

3

И сделаю одно маленькое действие:



МОЙ ДОГОВОР С СОБОЙ

Я не обещаю себе всегда выбирать себя. Я не обещаю никогда больше не сомневаться. Я не обещаю каждый день быть внимательной к своим чувствам и потребностям. Но я хочу чаще замечать момент, когда снова исчезаю из собственной жизни. И возвращаться. Снова и снова.

На ближайший месяц я хочу попробовать:

Дата: _____

Подпись для самой себя: _____

ПОСЛЕ ЭТОЙ НЕДЕЛИ

Если вам хочется продолжить, не беритесь сразу исправлять всё, что обнаружили. Выберите одну тему, которая оказалась для вас самой важной:

- ☐ мои границы
- ☐ отношение к себе
- ☐ мои желания
- ☐ внутренний критик
- ☐ усталость и энергия
- ☐ привычка ставить других выше себя
- ☐ другое _____

Маленькие изменения, которые можно действительно прожить, обычно полезнее длинного списка обещаний начать новую жизнь с понедельника.



Важно:

Эта рабочая тетрадь предназначена для самостоятельной рефлексии и не является диагностическим или лечебным инструментом. Она не заменяет помощь психолога, психотерапевта или врача, если такая помощь необходима.