



7 ДНЕЙ ЗАБОТЫ О СЕБЕ



МИНИ-ПРАКТИКА И ТРЕКЕР



ВЫБЕРИ СЕБЯ

МОЯ ЗАБОТА О СЕБЕ СЕЙЧАС

Стартовая точка перед началом недели.



ТЕЛО

Как я сейчас забочусь о теле?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



ОТДЫХ

Хватает ли мне пауз
и восстановления?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



ЭМОЦИИ

Замечаю ли я, что чувствую?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



ГРАНИЦЫ

Учитываю ли я свои пределы
и право на отказ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



ОТНОШЕНИЯ

Есть ли у меня поддержка
и честный контакт?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



ПРОСТРАНСТВО

Комфортно ли мне в моём
пространстве и ритме?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Чего мне сейчас особенно не хватает?



Фраза:

Забота о себе начинается с момента, когда я замечаю себя.



МОЙ ТРЕКЕР ЗАБОТЫ О СЕБЕ

Мини-неделя: отмечай маленькие шаги каждый день

Поставь точку, галочку или закрой кружок, если ты уделила внимание этой зоне сегодня.

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
 Тело	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Отдых	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Эмоции	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Границы	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Отношения	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Пространство	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

МОЯ НЕДЕЛЯ ЗАБОТЫ О СЕБЕ



Что особенно помогло мне
на этой неделе?

Что я хочу продолжить
на следующей неделе?

Не нужно закрыть всё. Важно замечать, сколько заботы уже появилось в моей неделе.

Дата: _____

ДЕНЬ 1

Сегодня я начинаю замечать свои потребности.

1

Что мне сегодня особенно нужно?

2

Как я могу позаботиться о себе сегодня?

3

Что сегодня действительно поддержало меня?

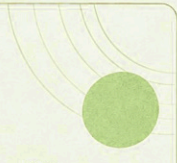
4

Что я хочу дать себе завтра?



Фраза дня: Забота о себе не обязана быть большой, чтобы быть настоящей.





ДЕНЬ 2

Дата: _____

Сегодня я замечаю, что даёт мне опору.



✦ Что сегодня помогло мне почувствовать себя спокойнее?

✦ Как я позаботилась о своём теле и отдыхе?

✦ Что я сегодня почувствовала и позволила себе заметить?

✦ Что мне важно сохранить до завтра?

✦ Фраза дня: Иногда опора начинается с простого вопроса: что мне сейчас нужно? ✦



Дата: _____

ДЕНЬ 3

Сегодня я обращаю внимание на свои эмоции.

✦ Что я сегодня чувствую?

.....

.....

.....

.....

✦ Что повлияло на моё состояние?

.....

.....

.....

.....

✦ Как я могу отнестись к себе мягче сегодня?

.....

.....

.....

.....

✦ Что мне поможет выдохнуть к вечеру?

.....

.....

.....

✦ Фраза дня: Замечать свои чувства — это тоже забота о себе. ✦





ДЕНЬ 4

Сегодня я замечаю свои границы.

Дата: _____

1 Где мне сегодня важно сказать «нет» или сделать паузу?

2 Что я делаю по привычке, хотя мне это тяжело?

3 Какую границу я хочу обозначить мягко и ясно?

4 Что я выберу для себя завтра?

✦ Фраза дня: Граница — это не жесткость, а ясность о том, как со мной можно. ✦

Дата: _____

ДЕНЬ 5

Сегодня я замечаю поддержку вокруг себя.

✦ Кто или что сегодня
меня поддерживает?

✦ О какой помощи мне
хотелось бы попросить?

✦ Что делает мои отношения
более тёплыми и честными?

✦ Какую поддержку я хочу
дать себе сама?

✦ **Фраза дня:** Поддержка — это не роскошь, а одна из форм заботы о себе. ✦

Дата: _____

ДЕНЬ 6

Сегодня я делаю своё пространство
немного комфортнее.

◆ Что в моём пространстве сейчас меня утомляет или раздражает?

◆ Что я могу упростить, убрать или сделать тише?

◆ Что добавит мне ощущения уюта и спокойствия?

◆ Какой один маленький шаг я сделаю уже сегодня?

◆ **Фраза дня:** Иногда забота о себе начинается
с порядка, тишины и воздуха вокруг. ◆

Выбери себя • vyberisebya.ru

Дата: _____

ДЕНЬ 7

Сегодня я собираю итоги своей недели заботы о себе.

✦ Что на этой неделе помогало мне больше всего?

✦ Чего мне по-прежнему не хватает?

✦ Что я хочу сохранить из этой недели?

✦ Какую одну заботу о себе я точно беру с собой дальше?

✦ **Фраза дня:** *Маленькая забота о себе, повторённая несколько раз, уже становится опорой.* ✦



ИТОГИ НЕДЕЛИ

И МОЙ МИНИМУМ ЗАБОТЫ О СЕБЕ

Не идеальный день. А то, что я хочу сохранять даже в сложные периоды.

✦ Что мне легче всего давать себе?

✦ Что я почти всегда откладываю?

✦ Для тела

✦ Для отдыха

✦ Для эмоций

✦ Для границ

✦ Для отношений

✦ Для пространства

✦ Одно простое обещание себе:

✦ Фраза: Мне не нужно заслуживать заботу о себе усталостью или продуктивностью. ✦