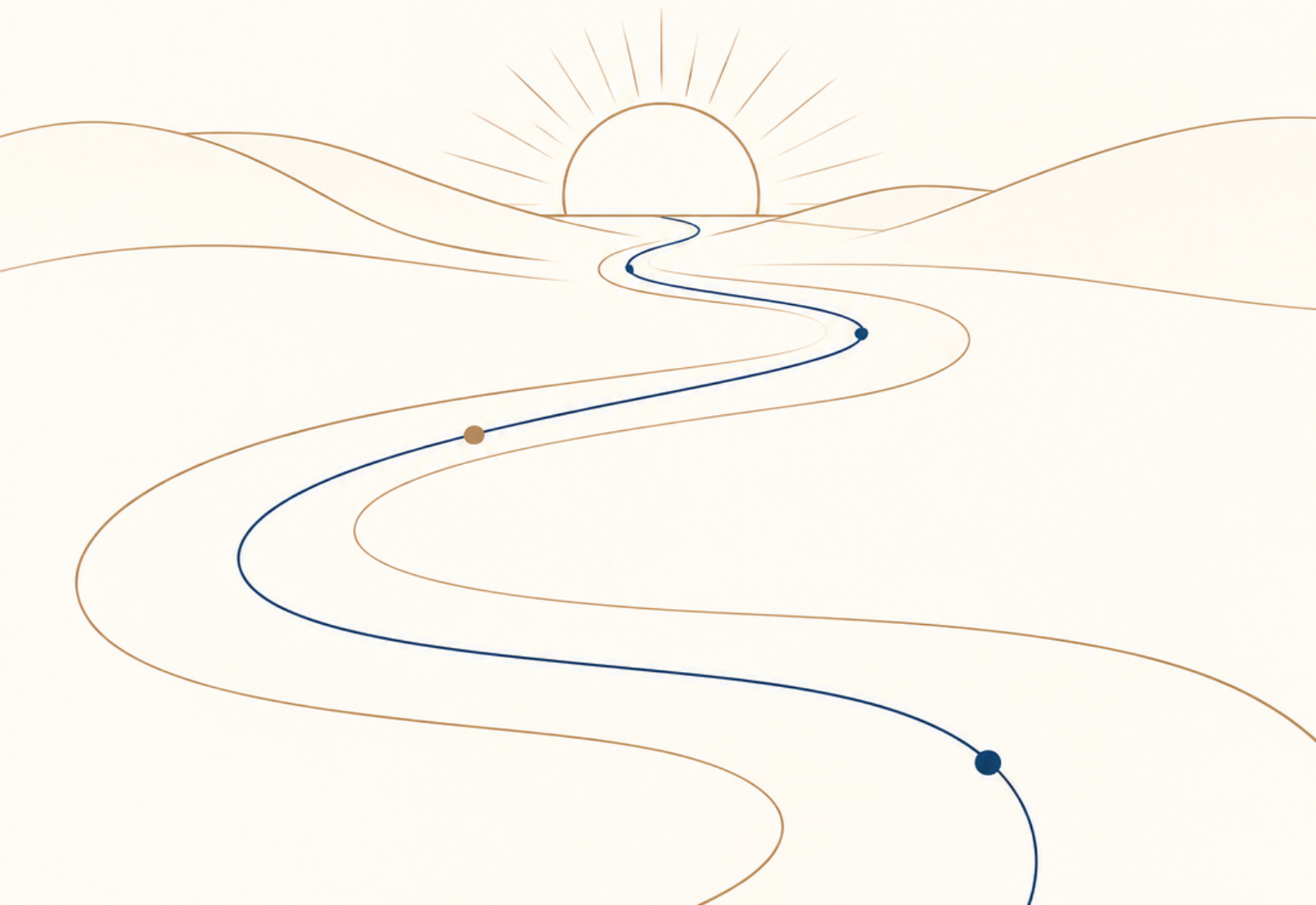
Выбери себя

7 ДНЕЙ ВОЗВРАЩЕНИЯ К СЕБЕ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ



КАК РАБОТАТЬ С ТЕТРАДЬЮ

01 **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.

02 **Заполняйте в своём ритме**

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

03 **Будьте честны**

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

04 **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.

УТРО

Сегодня я проснулась и первое, что почувствовала:

Мне хочется, чтобы сегодняшний день был:

Сегодня мне особенно важно не забыть о:

В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

Несколько раз остановитесь буквально на 20 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.

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 заметить 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.

СЕЙЧАС МНЕ НЕ ХВАТАЕТ...

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

ВЫБЕРИТЕ ТРИ САМЫХ ВАЖНЫХ ПУНКТА

1. _____
2. _____
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 трудности.

ДЕНЬ 3 · ГДЕ Я СЕБЯ ОСТАВЛЯЮ?

Сегодня посмотрим на ситуации, в которых автоматически отодвигаю себя в сторону.

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:

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?

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.

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?

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.

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:

ОДИН ШАГ

Какое из этих желаний можно хотя бы 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.

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

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.

Выбери себя

Спасибо, что выбрали себя

На сайте vyberisebya.ru вы можете найти ещё больше рабочих тетрадей и инструментов для самостоятельной работы.

Обратите внимание на другие рабочие тетради:

- 7 дней возвращения к себе
- 7 дней заботы о себе
- 14 дней самооценки без аффирмаций
- Сложно говорить «нет»
- Мои границы. Персональная карта
- Перезагрузка после тяжёлой недели
- Моя неделя. Психологический планер
- 30 дней меньше сравнивать себя
- 30 дней говорить с собой по-другому
- Дневник маленьких побед
- Когда мне тревожно
- Куда уходит моя энергия
- Мой внутренний критик
- Неделя без автоматического «да»
- Устала, но отдых не помогает
- Что я на самом деле хочу
- Я выбираю себя. 21 день маленьких решений
- Я имею право
- Я не обязана

Вы можете выбрать тетрадь для себя или в подарок близкому человеку.

vyberisebya.ru