Выбери себя

7 дней заботы о себе

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ



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 дня: 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 закрась кружок, если ты уделила внимание этой области.

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

МОЯ НЕДЕЛЯ ЗАБОТЫ О СЕБЕ

○ ПН ○ ВТ ○ СР ○ ЧТ ○ ПТ ○ СБ ○ ВС

Что особенно помогло мне на этой неделе?

Что я хочу продолжить на следующей неделе?

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

ДЕНЬ 1

Сегодня я начинаю замечать свои потребности.

Дата: _____

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

Сегодня я замечаю, что даёт мне опору.

Дата: _____

1 **Что сегодня помогло мне почувствовать себя спокойнее?**

2 **Как я позаботилась о своём теле и отдыхе?**

3 **Что я сегодня почувствовала и позволила себе заметить?**

4 **Что мне важно сохранить до завтра?**

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

ДЕНЬ 3

Сегодня я обращаю внимание на свои эмоции.

Дата: _____

1 **Что я сегодня чувствую?**

2 **Что повлияло на моё состояние?**

3 **Как я могу отнестись к себе мягче сегодня?**

4 **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.

ДЕНЬ 5

Сегодня я замечаю поддержку вокруг себя.

Дата: _____

1 **Кто или что сегодня меня поддерживает?**

2 **О какой помощи мне хотелось бы попросить?**

3 **Что делает мои отношения более тёплыми и честными?**

4 **Какую поддержку я хочу дать себе сама?**

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

ДЕНЬ 6

Сегодня я делаю своё пространство немного комфортнее.

Дата: _____

1 **Что в моём пространстве сейчас меня утомляет или раздражает?**

2 **Что я могу упростить, убрать или сделать тише?**

3 **Что добавит мне ощущения уюта и спокойствия?**

4 **Какой один маленький шаг я сделаю уже сегодня?**

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

ДЕНЬ 7

Сегодня я собираю итоги своей недели заботы о себе.

Дата: _____

1 **Что на этой неделе помогало мне больше всего?**

2 **Чего мне по-прежнему не хватает?**

3 **Что я хочу сохранить из этой недели?**

4 **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 сохранить 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 дня: Мне не нужно заслуживать заботу о себе сложными или продуктивными делами.

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