

ДОСТАТОЧНО ХОРОШИЙ ДНЕВНИК



Аудит ресурсов

Блок 1. Энергия	02
Блок 2. Внимание	03
Блок 3. Финансы	04
После практики	05

Карта поддержки

Моя карта поддержки	06
Что я могу попросить уже сейчас?	08

Диалог с будущей собой	09
------------------------------	----

Телесные практики

Как сейчас чувствуется тело?	10
Практика: заземление	12
Практика: дыхание	13
Практика: руки	14

Итоги

Как понять, что практика помогла?	15
Что я забираю из этой тетради?	16

практика 1

на что сейчас уходят силы?

Аудит ресурсов звучит как что-то из корпоративной презентации, но на деле это просто способ посмотреть, как сейчас устроены твои энергия, внимание и финансы.

Блок 1. Энергия

Что сейчас даёт мне силы?

Напиши всё, что помогает тебе чувствовать себя живее: сон, еда, прогулки, разговоры, тишина, работа, кино, душ, десять минут без вопросов.

Что забирает больше всего энергии?

Это могут быть дела, люди, ожидания, тревоги, бытовые задачи или бесконечное «надо бы».

Какие нагрузки я могу сократить уже сейчас?

Не обязательно убирать всё — порой даже минус одна задача это плюс сто к ресурсу.

*Если список того, что забирает силы,
получился длиннее списка того,
что их даёт, это не провал. Это данные.
А данные мы уважаем.)*

Блок 2. Внимание

Куда сейчас уходит моё внимание?

Отметь, что чаще всего занимает голову.

- здоровье
- ребёнок
- работа
- деньги
- отношения
- быт
- чужие ожидания
- подготовка к родам
- тревога без конкретной темы
- другое: _____

Что действительно важно для меня в этот период?

*Не всё, что громко требует внимания,
правда его стоит. Возможно, диспетчер
тревоги просто путается в показаниях.*

От чего я могу отказаться без большой потери для жизни?

Блок 3. Финансы

Какие расходы уже понятны?

Например: роды, врачи, базовые вещи для ребёнка, транспорт, помощь, лекарства, что-то ещё.

Какие расходы можно пересмотреть?

Есть ли финансовая подушка безопасности?

- Да, и я понимаю, на сколько её хватит
- Есть, но хочется пересчитать
- Пока нет, но хочу подумать, как начать
- Не знаю, вернусь к этому позже

Что мне важно обсудить с партнёром или близкими про деньги?

После практики

Посмотри на ответы и допиши три фразы.

Меня сейчас поддерживает:

Больше всего сил забирает:

Я могу немного разгрузить себя здесь:

практика 2

КТО МОЖЕТ БЫТЬ РЯДОМ?

Хорошая мама не обязана справляться сама. Родительство почти никогда не держится на одном человеке: нужны люди, договорённости, сервисы, специалисты и иногда доставка еды. Да, доставка — это тоже опора.



Моя карта поддержки

В центре страницы напиши: **Я**.

Вокруг добавь всё и всех, кто может помочь. Это могут быть люди, сервисы, специалисты, рабочие договорённости, корпоративные возможности, личные ритуалы.

я

Кто может помочь эмоционально?

Кто может выслушать без лекции, сравнения с троюродной тётёй и фразы «ты просто устала»?

Кто может помочь практически?

Кто может приехать, забрать, привезти, купить, погулять, подменить, решить маленькую бытовую задачу?

Кто может поддержать профессионально или финансово?

Это могут быть партнёр, коллеги, руководитель, HR, бухгалтерия, юрист, врач, специалист по льготам или выплатам.

К кому я могу обратиться, если станет тяжело?

Что я могу попросить уже сейчас?

Выбери одну просьбу, которую можно сформулировать без героизма и драматического занавеса.

Кого я попрошу?

О чём именно?

Как я это сформулирую?

*Просьба о помощи — это не пресс-релиз
о собственной несостоятельности.
Это просто просьба.*

практика 3

ЧТО СКАЗАЛА БЫ БУДУЩАЯ ТЫ?



Представь себя через два года.

Не как идеальную героиню, которая всё поняла и пьёт смузи на фоне заката.

Просто как себя, которая уже прошла этот период и немного лучше знает, что ей помогло.

Какая я?

Как я живу?

Что для меня важно?

Какие ресурсы я научилась беречь?

Какие вещи оказались менее значимыми, чем казалось раньше?

Что помогло мне пройти этот период спокойнее?

*Будущая ты, скорее всего,
не скажет: «Надо было сильнее
ругать себя».*

Что из этого можно сделать уже сейчас?

После разговора с будущей собой выбери одну мысль, которую хочется забрать в сегодняшний день.

ТЕЛЕСНЫЕ ПРАКТИКИ

В этом блоке будут короткие практики, которые помогают заметить своё состояние. Наблюдай за ощущениями до и после: иногда тело быстрее головы подсказывает, что тебе сейчас нужно — пауза, движение, опора, вода или просто пять минут без новых задач.

Как сейчас чувствуется тело?

Перед практиками быстро проверь своё состояние.



практика 1

как почувствовать опору?



Практика: заземление

Эта практика помогает вернуться в ощущение «я здесь и сейчас», почувствовать ноги, пол и устойчивость. Особенно полезно, когда внутри всё шумит, а мысли бегают быстрее, чем уведомления в рабочем чате.



Отсканируйте QR, чтобы посмотреть видео с практикой

После практики отметь:

Стало ли телу чуть спокойнее?

- да
- нет
- не поняла
- стало по-другому

Где сейчас чувствуется опора?

Что изменилось в теле?

*Иногда стоять на ногах —
уже практика. Особенно если день
был богат на «а можно
ещё вот это».*

практика 2

как вернуть свободу дыхания?

Практика: дыхание

Когда тревожно или тяжело, дыхание часто становится поверхностным. Эта практика помогает мягко вернуть внимание к вдоху и выдоху, почувствовать грудную клетку и немного расширить пространство внутри.

Если у тебя есть ограничения после родов, операции, кесарева сечения или врач давал отдельные рекомендации, ориентируйся на них. Здесь не нужно делать через боль и соревноваться с собой.



Отсканируйте QR, чтобы посмотреть видео с практикой

После практики отметь:

Как сейчас дышится?

- свободнее
- так же
- пока не понимаю
- хочется остановиться и отдохнуть

Что изменилось после практики?

Чего сейчас хочется?

Дышать глубже — не значит срочно становиться спокойным человеком. Иногда это просто вдох. Уже неплохо.

практика 3

как снять напряжение с рук?

Практика: руки

Руки в материнстве часто работают на автомате: держат, носят, переключивают, моют, застёгивают, укачивают, снова держат. Иногда кажется, что они живут отдельную смену без выходных.

Эта практика помогает заметить ощущения в руках и немного вернуть им живость.



Отсканируйте QR, чтобы посмотреть видео с практикой

После практики отметь:

Что чувствуется в руках?

Стало ли легче, теплее, свободнее?

*Руки сегодня уже многое сделали.
Даже если никто не выдал
им премию.*

Появилось ли ощущение границ?

- да
- нет
- не знаю
- хочу вернуться к этому позже

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ПРАКТИКА ПОМОГЛА?



После любой практики можно не анализировать глубоко.
Достаточно коротко отметить, что изменилось.

Что сейчас изменилось в теле или настроении?

Стало ли чуть спокойнее?

- да
- нет
- не знаю
- стало иначе

Хочется продолжить или остановиться?

- продолжить
- остановиться
- сделать паузу
- выпить воды
- лечь лицом в плед, и это тоже план

Нужна ли сейчас помощь, отдых или пауза?

Что я забираю из этой тетради?



Одна мысль, которую я хочу запомнить:

Одна нагрузка, которую я могу немного ослабить:

Один человек или ресурс, к которому я могу обратиться:

Одна телесная практика, к которой я хочу вернуться: