

если мама
на нуле

35
практик,
возвращающих
к жизни



FAMILY TREE
поддержка родителей

если мама на нуле

35 практик,
возвращающих
К ЖИЗНИ

Эта тетрадь принадлежит

.....

.....

Если вы ее нашли, пожалуйста,
верните ее,
позвонив по телефону

.....

FamilyTree
Москва
2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

- 4 Как пользоваться этой тетрадью
- 6 Шкала дистресса
- 12 Опросник жизнестойкости
- 12 Шкала депрессии ☹ 5–10 мин.
- 16 01 Колесо баланса ☹ 10–15 мин.
- 17 02 Что в жизни уже хорошо ☹ 5–10 мин.
- 18 03 Как повысить удовлетворенность жизнью ☹ 10 мин.
- 20 04 Способы отдохнуть и восстановиться ☹ 5–10 мин.
- 22 05 Кто поддерживал меня в прошлом ☹ 10 мин.
- 24 06 Мои таланты, умения и сильные стороны ☹ 10 мин.
- 26 07 Мои периоды испытаний ☹ 10–15 мин.
- 28 08 Чему я научилась, пройдя периоды испытаний ☹ 15–20 мин.
- 30 09 Мои ценности ☹ 15 мин.
- 32 10 Любимые книги и фильмы, где герои справлялись
с серьезными испытаниями ☹ 10–15 мин.
- 34 11 Что в этих героях вызывает
у меня восхищение и уважение ☹ 10–15 мин.
- 36 12 Чем я на них похожа ☹ 10–15 мин.
- 38 13 Экспрессивное письмо: рассказ попутчику ☹ 25–30 мин.
- 44 14 Рефлексивный отклик ☹ 10–15 мин.
- 46 15 Короткие забеги: что сейчас волнует больше всего ☹ 5 мин.
- 50 16 Мои любимые блюда ☹ 10–15 мин.
- 52 17 Любимые блюда моих домашних ☹ 10–15 мин.
- 54 18 Примерное меню на неделю ☹ 10–15 мин.
- 56 19 Моя любимая бодрая музыка ☹ 10–15 мин.
- 58 20 Моя любимая музыка для отдыха ☹ 10–15 мин.
- 60 21 Упражнение «Санаторий для мамы» ☹ 20–30 мин.
- 64 22 Упражнение «Совет старейшин» ☹ 20–30 мин.
- 69 23 Знакомство с внутренним критиком ☹ 20–30 мин.
- 80 24 Переформулируем высказывания критического голоса ☹ 5–10 мин.
- 82 25 Рефлексивное письмо: незаконченные предложения ☹ 10–15 мин.
- 84 26 Письмо поддержки самой себе ☹ 20–25 мин.
- 88 27 Типы дней ☹ 20 мин.
- 102 ... 28 Приятности дня ☹ 3–5 мин.
- 104 ... 29 Экспрессивное письмо: рассказ разным адресатам ☹ 25–30 мин.
- 110 ... 30 Убеждения, отправленные в отставку ☹ 30–35 мин.
- 112 ... 31 Диалог с собственным телом ☹ 20 мин.
- 114 ... 32 Занятия для разных уровней стресса и самочувствия ☹ 20 мин.
- 116 ... 33 Взглянуть на себя глазами принимающего человека ☹ 20–25 мин.
- 122 ... 34 Сто моих желаний ☹ 25–30 мин.
- 129 ... 35 Упражнение 5–4–3–2–1 ☹ 10 мин.
- 131 Празднование ☹ 10 мин.
- 132 Итоги работы с тетрадью
- 143 Список литературы

как пользоваться этой тетрадью

Здравствуйте!

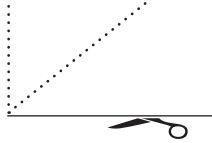
Перед вами — тетрадь-спутник для мам, временно оказавшихся «не в ресурсе». Создавая ее, мы вспоминали свой опыт подобных состояний: как нам тогда хотелось, чтобы у нас был свой собственный «карманный психолог», доверенное лицо и подруга, которая может задать правильный вопрос, поддержать и помочь постепенно прийти к такой жизни, которая наполняет и радует. Мы очень надеемся, что у нас получилось создать именно то, чего тогда не хватало нам — основу для «персонального справочника по преодолению» жизненных неурядиц и дискомфортных эмоциональных состояний.

Мы — это сообщество информационной и психологической поддержки семей Family Tree, созданное родителями для родителей и объединившее сотни тысяч семей в России и за рубежом, и психолог Дарья Кутузова, которая подобрала для вас 35 поддерживающих письменных заданий. Кажется, для начала стоит познакомиться подробнее. Но если вам срочно нужна помощь, то можно опустить формальности и сразу перейти к практикам, на страницу 8.

Сообщество Family Tree (family3.ru) — это более 800 часов вебинаров, посвященных осознанному родительству, семейным отношениям, саморазвитию и гармоничным отношениям с собой. Ежегодно мы проводим благотворительные семейные фестивали. Ежемесячно — запускаем новые онлайн-курсы и тренинги для родителей. Ежедневно — выпускаем интересные и актуальные статьи на тему отношений с детьми различных возрастов, супругами, пожилыми родителями, заботы о здоровье и безопасности, а также многом другом. С нами сотрудничают настоящие профессионалы в своих областях. Среди них психологи Людмила Петрановская, Екатерина Бурмистрова, Александр Колмановский, Ирина Млодик, физиолог и директор Института возрастной физиологии Марьяна Безруких, педиатр Суламифь Вольфсон, педагог Дима Зицер и многие другие.

Дарья Кутузова — наш замечательный методист, психолог с 20-летним стажем, кандидат психологических наук (ПИРАО, 2006), магистр нарративной терапии и работы с сообществами (Эстремадурский университет, Бадахос, Испания, 2018), специалист в области письменных практик самопомощи и нарративных практик антидепрессии. Создатель онлайн-библиотеки о нарративной терапии и о письменных практиках на русском языке, автор книги «Письменная практика «Шестнадцать тем». У Дарьи двое детей.

Вы спросите, на что мы опирались при создании этой тетради, почему ей можно доверять? Отвечаем: на принципы психологии саморегуляции, нарративной терапии, позитивной психологии, терапии, ориентированной на решение, терапии письменным словом и интегративного подхода к лечению депрессии.



как работать с тетрадью?

Выполнять почти все задания можно в свободном порядке. Но прежде, чем начать работать с заданиями, имеет смысл заполнить два опросника: опросник депрессии и опросник жизнестойкости и авторства жизни (на следующих страницах) — и посчитать результаты. Это даст вам «стартовую точку». Обратите внимание при интерпретации результатов опросника: если балл по жизнестойкости/авторству низкий, а по уровню выраженности симптомов депрессии — высокий, важно обратиться за профессиональной помощью к психотерапевту.

Через 3–4 недели работы с тетрадью можно будет заполнить эти опросники снова (в конце тетради) и посмотреть, изменилось ли что-то.

Если вам важно, чтобы что-то напоминало вам о заданиях, мы также сделали чат-бот (<https://m.me/profamilytree?ref=res>), в котором, помимо этих заданий, есть еще другие (медитации и практические задания, не требующие письменного отклика).

как сделать работу с этой тетрадью максимально полезной

1. Перед тем как приступить к заданиям, используйте шкалу дистресса (на следующей странице).
2. Не пишите, если не хочется: не надо, чтобы это превращалось в обязательку. Хотелось бы, чтобы, наоборот, это было свидание с собой.
3. Листайте, выбирайте, какое именно задание сейчас вызывает у вас отклик.
4. Найдите время и место, где вас не побеспокоят хотя бы несколько минут. Многие задания можно выполнять в несколько подходов.
5. Заботьтесь о защите тайны вашей частной жизни: храните эту тетрадь так, чтобы ее случайно или намеренно никто, кроме вас, не открывал.
6. Можно выполнять задания на компьютере или письменно вне этой тетради, как вам удобнее. Но старайтесь хранить все записи так, чтобы получающийся в результате «персональный справочник по выживанию в непростые времена» был легко доступен вам.

шкала дистресса

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

покой

ужас, паника

Где вы сейчас на этой шкале?
Оцените примерно, по ощущениям.

Если вы на отметке 8 и выше,
не делайте письменные задания;
сделайте что-то, что может снизить
вам уровень стресса.

Например:

1. Глубоко медленно подышите.
2. Сделайте самомассаж рук.
3. Выпить теплый напиток.
4. Погладьте кота или собаку.
5. Посмотрите на небо или на деревья.

Допишите, что еще работает для вас?

.....

.....

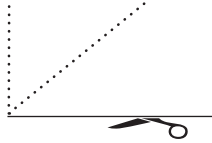
.....

.....

.....

.....

.....



В случае письменных практик: чем больше ваш уровень дистресса (чем дальше от 0 и чем ближе к 7), тем более структурированной должна быть работа. Пишите списком, а не связным текстом; пишите коротким и «забегами» по 3–5 минут.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

опросник жизнестойкости/ авторства жизни

Пожалуйста, прочитайте утверждения ниже и отметьте, насколько часто вы испытывали те или иные состояния в течение последнего месяца. После этого просуммируйте полученные ответы.

	крайне редко	редко	часто	очень часто
Я чувствую устойчивость и способность справиться со всем, что передо мной ставит жизнь	0	1	2	3
Я чувствую, что мои таланты реализуются и что моя жизнь имеет смысл	0	1	2	3
Я чувствую, что в моих силах изменить ситуацию там, где ее необходимо изменить	0	1	2	3
У меня есть ощущение надежды и веры, что все будет хорошо, даже если сейчас тяжело	0	1	2	3
Мне трудно думать, строить планы и принимать решения	3	2	1	0
Я чувствую себя в тупике, не знаю, чего хочу, и страдаю, что жизнь прошла/проходит мимо	3	2	1	0
У меня много энергии, и я чувствую бодрость и легкость	0	1	2	3
Я занимаю активную позицию, слушаю свои желания, строю планы	0	1	2	3
У меня есть ощущение «загнанности», «ловушки», безвыходности ситуации	3	2	1	0



Внутри я чувствую себя свободной, могу отстраниться от неприятных переживаний и как-то их преобразовать	0	1	2	3
Меня одолевают навязчивые неприятные мысли, например, о том, что я не справлюсь и случится что-то плохое, или о том, что я плохая (мать, подруга, профессионал и т.п.)	3	2	1	0
Я могу отнестись к сложным ситуациям терпеливо и с добрым юмором	0	1	2	3
Я чувствую энтузиазм, интерес и вдохновение по отношению к прежним и новым занятиям	0	1	2	3
Я чувствую, что у меня не получается радоваться жизни и наслаждаться ею	3	2	1	0
Я осознаю, что у меня есть много работающих способов улучшить свое состояние и настроение, и применяю их	0	1	2	3
Я чувствую себя частью человечества и/или частью семьи, и это очень хорошее чувство	0	1	2	3
Могу сказать, что я принимаю себя в своих разнообразных проявлениях	0	1	2	3
Я чувствую, что моя жизнь сбалансирована — мне хватает времени, сил и желания на заботу о себе и о других	0	1	2	3
Я чувствую, что потеряла ощущение «хочется», шаловливость и легкость, — все идет через «надо», иногда мучительно, с неприязнью и тяжело	3	2	1	0
Бывает, что я застаиваюсь в чувствах зависти, гнева, обиды на других людей, в ощущении несправедливости	3	2	1	0

сумма



интерпретация результатов:

0–20 баллов

По результатам опросника жизнестойкости, у вас сейчас очень тяжелый период (и, похоже, это была полоса тяжелых периодов). Вам сейчас очень трудно справляться. Пожалуйста, помните, что это временно, и что в вас очень много хорошего. Позаботьтесь о себе и привлечите всю возможную помощь (физическую, социальную, психологическую, духовную и т.п.), чтобы пройти этот период кризиса.

21–31 балл

По результатам опросника жизнестойкости, у вас сейчас достаточно непростой период. Всего слишком много и оно давит. Поставьте себе специальную задачу: искать опоры и ресурсы, привлекать помощь, пытаться понять, как создалось это ощущение «застревания», каков правильный лично для вас способ жить. Сейчас идет период кризиса, важно его пройти достаточно хорошо, изменить то, что необходимо изменить, и дальше жизнь будет легче. Помните, что вы не обязаны справляться в одиночку.

32–42 балла

По результатам опросника жизнестойкости, вы весьма жизнестойкий человек. Большую часть времени вам комфортно в вашем внутреннем мире, вы верите в себя и хорошо к себе относитесь, занимаете активную жизненную позицию. Есть какие-то моменты, которые для вас проблематичны: либо это какие-то установки из прошлого, либо попытки приспособиться к ситуации, не дающей вам реализоваться. Когда удастся с ними разобраться, жизнь станет легче и ярче. Она стоит того, чтобы за нее побороться. А радоваться ей вы уже умеете.

43–60 баллов

По результатам опросника жизнестойкости, вы очень жизнестойкий человек. Вам комфортно в вашем внутреннем мире, вы верите в себя и хорошо к себе относитесь, занимаете активную жизненную позицию, вы часто испытываете бодрость и легкость, у вас много энергии, и жизнь ваша вполне сбалансирована. Что бы вы ни делали для этого, продолжайте :) Даже если в жизни вы сталкиваетесь или столкнетесь с тяжелыми жизненными ситуациями, они не сломают вас. Вы пройдете сквозь них и вынесете драгоценные уроки, которые помогут вам любить жизнь и радоваться ей еще больше.

шкала депрессии центра эпидемиологических исследований (ces-d-20)

Пожалуйста, прочитайте утверждения ниже и отметьте, насколько часто вы испытывали те или иные состояния в течение последнего месяца. После этого просуммируйте полученные баллы.

	очень редко или никогда	иногда	значи- тельную часть времени	практи- чески все время
Я нервничаю по поводу того, что раньше меня не беспокоило	0	1	2	3
Я не получаю удовольствия от еды, у меня плохой аппетит	0	1	2	3
Несмотря на помощь друзей и членов моей семьи, мне не удастся избавиться от чувства тоски	0	1	2	3
Мне кажется, что я не хуже других	3	2	1	0
Мне трудно сконцентрироваться на том, чем приходится заниматься	0	1	2	3
Я чувствую подавленность	0	1	2	3
Все, что я делаю, требует от меня дополнительных усилий	0	1	2	3



Я надеюсь на хорошее будущее	3	2	1	0
Мне кажется, что моя жизнь сложилась неудачно	0	1	2	3
Я испытываю беспокойство, страхи	0	1	2	3
У меня плохой ночной сон	0	1	2	3
Я чувствую себя счастливым человеком	3	2	1	0
Мне кажется, что я стала меньше говорить	0	1	2	3
Меня беспокоит чувство одиночества	0	1	2	3
Окружающие настроены недружелюбно ко мне	0	1	2	3
Жизнь доставляет мне удовольствие	3	2	1	0
Я легко могу заплакать	0	1	2	3
Я испытываю грусть, хандру	0	1	2	3
Мне кажется, что люди меня не любят	0	1	2	3
У меня нет сил и желания начинать что-либо делать	0	1	2	3

сумма



интерпретация результатов:

0–16 баллов

Вас можно поздравить: у вас нет признаков депрессии. Любопытно, как вам удается поддерживать себя и жизненный баланс таким образом, чтобы не терять энтузиазм и радость жизни. Продолжайте делать то, что уже делаете, но помните, что таких, как вы — меньшинство, а большинству людей приходится так или иначе иметь дело с тяжелыми состояниями.

17–24 балла

Если у вас и бывают симптомы депрессии, то они выражены слабо. Скорее всего, это стресс, психическое истощение, вы устали и жизнь временно вышла из баланса, а может, случилось какое-то страшное или печальное событие. Вы умеете хорошо восстанавливаться. Заботьтесь о себе, отдыхайте, делайте для себя что-то хорошее и не стесняйтесь просить о помощи и перепоручать дела. Подумайте, какие у вас в жизни уже есть практики антидепрессии и какие можно было бы включить еще.

25–31 балл

У вас есть некоторые достаточно заметные признаки депрессии. Что-то в организме разрегулировалось, вероятно, в результате хронического стресса. Очень важно себя поддерживать. Посмотрите на свою жизнь: какие факторы, способствующие депрессии, присутствуют в ней сейчас заметнее других? (Это могут быть такие факторы, как возможность жить предпочитаемой жизнью и вера в себя; телесные/физиологические факторы; социальная исключенность и невидимость; горе или обида, интенсивное мощное чувство, что с тобой обошлись несправедливо; посттравматический синдром; дисбаланс заботы о себе и обслуживания других (на себя вечно не хватает времени и ресурсов); наличие практик психологической (само)помощи в повседневной жизни; практика внимательности (есть у вас такой опыт или нет); неблагоприятный психологический климат в семье). Посмотрите, можете ли вы на что-то повлиять самостоятельно; привлекайте как можно больше поддержки. Возможно, имеет смысл поработать с психотерапевтом, если вы еще этого не делаете.

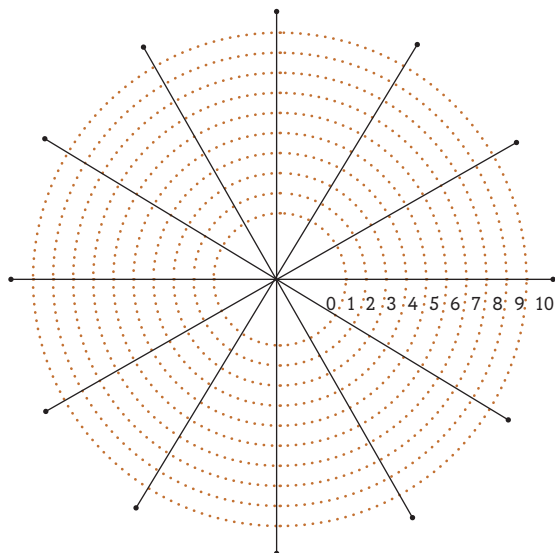
32–60 баллов

У вас сильно выражены признаки депрессии. Важно привлечь как можно больше поддержки и получить профессиональную помощь. Пожалуйста, не затягивайте с этим и позаботьтесь о себе.



колесо баланса

Это упражнение позволяет оценить, где у нас основные опоры, где «черные дыры», куда утекает энергия, а какие области жизни можно заметно улучшить достаточно простыми и незатратными действиями.



Подпишите, как вам удобнее, снаружи круга названия секторов-областей жизни:

- дом-быт-уют
- карьера/учеба
- деньги
- здоровье тела, уровень энергии
- отношения с детьми
- отношения с близким человеком/партнером
- отношения с родственниками
- отношения с друзьями
- отношения с собой, душевный комфорт
- хобби и развлечения
- духовная практика
- отдых

Насколько вы довольны состоянием дел в каждой области? Оцените примерно по шкале от 0 до 10 и заштрихуйте соответствующую часть сектора. Посмотрите, какие 3–4 сектора заштрихованы больше всего? Занесите их в список «Что в моей жизни уже достаточно хорошо».





02

что в моей жизни уже достаточно хорошо

Посмотрите на свое «колесо баланса».
Какие области заштрихованы больше всего?
Например, это может быть «дом».

.....

.....

.....

.....

Это сейчас достаточно хорошо, потому что я уже сделала...
Например, провели расхламление и теперь знаете, что у вас где лежит.

.....

.....

.....

.....

Как я могу опереться на то, что уже достаточно хорошо?
Например, я могу легко организовать себе «уголок отдыха
и восстановления».

.....

.....

.....

.....

.....



что я могу сделать, чтобы повесить свою удовлетворенность жизнью на один балл

Взгляните на свое «колесо баланса» и запишите ниже по одному простому действию на каждую сферу жизни. Что могло бы повесить удовлетворенность этой сферой жизни на один балл?

дом-быт-уют

.....

.....

карьера/учеба

.....

.....

деньги

.....

.....

здоровье тела, уровень энергии

.....

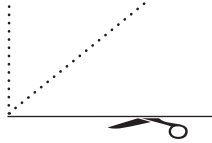
.....

отношения с детьми

.....

.....

.....



отношения с близким человеком/партнером

.....

.....

отношения с родственниками

.....

.....

отношения с друзьями

.....

.....

отношения с собой, душевный комфорт

.....

.....

хобби и развлечения

.....

.....

духовная практика

.....

.....

отдых

.....

.....

.....



как я отдыхала
и восстанавливалась
раньше,
и как я могу отдыхать
и восстанавливаться
сейчас

У нас у всех в прошлом были сложные периоды: мы сдавали экзамены, у нас бывали авралы на работе и т.п. — и в те периоды у нас были какие-то свои способы отдыха и восстановления. Может быть, вы танцевали, когда никто не видит, или ложились и задирали ноги, опираясь ими о стену, или слушали любимую аудиокнигу, или обнимали кота. Запишите все, что приходит в голову. Что из этого в какой-то степени возможно и применимо сейчас?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

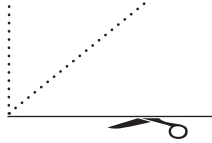
.....

.....

.....

.....

.....



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.



кто меня поддерживал на разных этапах жизни

Кто был в вашей жизни на разных ее этапах, кто хорошо вас знал и поддерживал, хорошо к вам относился? С кем из них сейчас можно было бы попробовать поговорить или написать им письмо? К кому вы сейчас можете обратиться, когда вам сложно? Может быть, эти люди уже собраны у вас в закрытом отдельном списке друзей в соцсетях, а может быть, с ними можно войти в контакт как-то по-другому? Запишите сюда, кто эти люди.

Возможно, в вашем списке есть и дорогие вам умершие люди. Со смертью отношения не заканчиваются — они существуют в нашем воображении и памяти.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

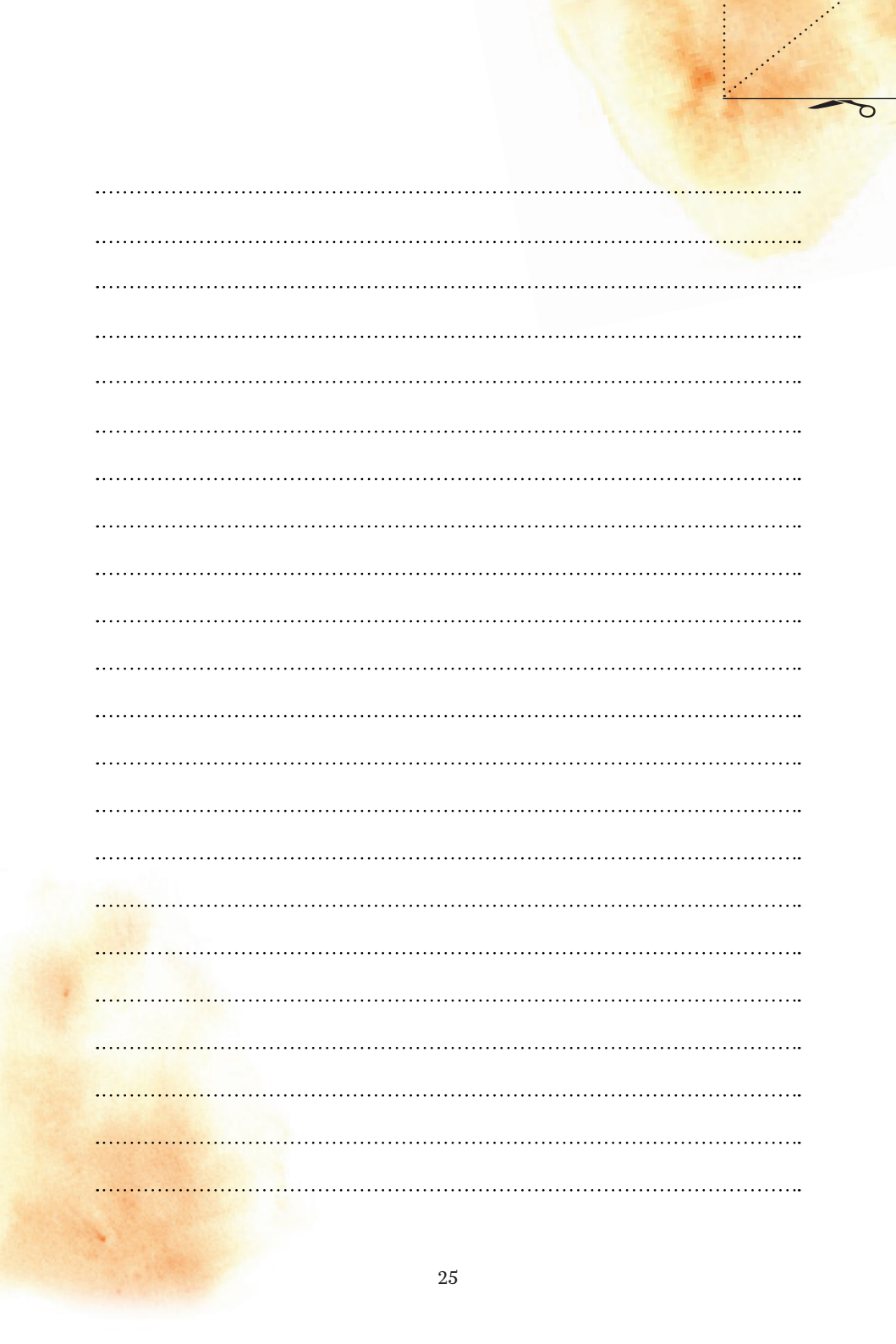
.....

.....

.....

.....

.....





МОИ ТАЛАНТЫ, УМЕНИЯ И СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ (ЧТО ВО МНЕ ЦЕНЯТ, УВАЖАЮТ И ЧЕМ ВОСХИЩАЮТСЯ)

Что все те люди, кто хорошо знал и поддерживал вас на разных этапах жизни, уважали и ценили в вас, чем восхищались?

У всех нас есть какие-то таланты, какие-то сильные стороны. Может быть, это что-то, связанное с добротой или с интеллектом, или со спортивными достижениями, или с искусством, или с рукоделием, или с упорством, или со способностью разруливать сложные ситуации, или это чувство юмора, например, или что-то еще. Напишите, что вы сами цените в себе.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

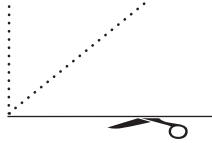
.....

.....

.....

.....

.....



Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dotted lines for tracing and writing practice.



Запишите кратко, с какими периодами трудностей и испытаний вы сталкивались в прошлом. Может быть, это были какие-то трагические события или какие-то более повседневные, но от этого не менее изматывающие нервные периоды (экзамены, болезни и т.п.).

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal dotted lines for writing. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there are two faint orange stains, likely from a liquid spill. The rest of the page is clean and white.



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.



чему я научилась, пройдя прошлые периоды испытаний, какие у меня появились умения

Посмотрите, пожалуйста, на список периодов испытаний на предыдущей странице и по поводу каждого из них сформулируйте, какие у вас появились умения, чему вы научились, преодолевая те сложности.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

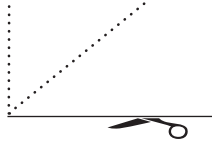
.....

.....

.....

.....

.....



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines for tracing or writing practice.



какие мои ценности стали
мне более очевидны после
того, как я преодолела
прошлые испытания? что
я отстаиваю, защищаю,
взрачиваю в жизни?

Посмотрите на список сложных периодов, который вы написали чуть раньше, и сформулируйте, что вам стало яснее по поводу себя и своих ценностей в результате преодоления тех сложностей. Про что вы теперь можете сказать: «Вот что действительно важно»?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





мои любимые книги
и фильмы, где герои
справлялись с серьезными
испытаниями

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

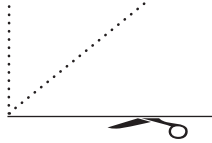
.....

.....

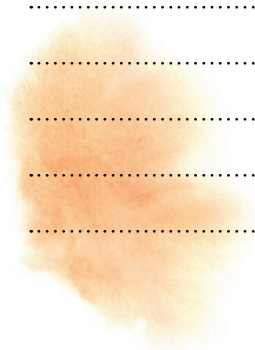
.....

.....

.....



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.





что в этих героях
вызывает у меня уважение
и восхищение?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

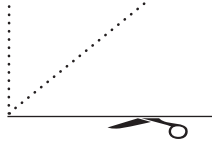
.....

.....

.....

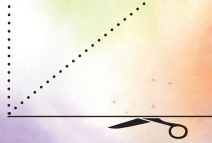
.....

.....



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

[illegible]



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.



«рассказ попутчику»

упражнение предложено Дж. Пеннебейкером*

Это эффективный способ работы со сложными чувствами в ситуациях типа «Что-то я не совсем понимаю, что тут происходит».

Понадобится примерно 20 минут, и лучше, чтобы в это время вас не потревожили.

Сначала ставите таймер на 10 минут и, сделав пару глубоких вдохов, пишете все подряд, что в голову придет, по поводу волнующей или «цепляющей» вас ситуации.

Потом ставите таймер еще на 10 минут и теперь пишете об этой ситуации так, как если бы вы рассказывали о ней случайному доброжелательному попутчику в поезде. Этот человек ничего о вас не знает, а написать надо так, чтобы ему стало более-менее понятно, в чем суть и в чем особенность ситуации. Что происходит? С чего все началось? Что к этому привело? Какие могут быть последствия? Что именно вас «цепляет»? Что в этом важно?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

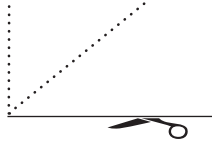
.....

.....

.....

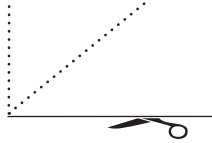
.....

* Джеймс Пеннебейкер — американский профессор психологии, исследователь, автор метода экспрессивного письма.



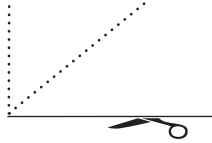
A series of horizontal dotted lines for handwriting practice, consisting of 20 rows.

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal rows. Each row is defined by two dotted lines, providing a guide for letter height and placement.

[illegible]



После этого перечитайте, что получилось. Что стало яснее? Что вышло на первый план? Что вы не упомянули, пока писали, а это важно? Что вы защищаете в этой ситуации?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



рефлексивный отклик

Рефлексивное письмо дает возможность на время выйти из потока переживаний и необходимости реагировать на разные запросы извне. Мы как будто создаем себе убежище. Или это может быть похоже на вышку, с которой мы осматриваем территорию своей жизни, чтобы понять, в каком направлении двигаться, чтобы жить так, как хочется.

С того момента, как у вас появилась эта тетрадь, вам удавалось каждый или почти каждый день посидеть с ней — хотя бы пять минут. Как это было для вас? В какое время вам удобнее писать? Лучше не откладывать это на самый вечер, когда вы уже устали. Надеемся, письменные задания были именно «свиданием с собой», а не очередной обязаловкой. Перелистайте и перечитайте все уже заполненные страницы этой тетради и ответьте на три вопроса:

Что из этого было важно?

.....

.....

.....

.....

О чем хочется узнать больше?

.....

.....

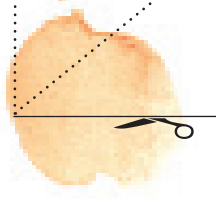
.....

Замечаю ли я какие-то изменения в своих ощущениях, чувствах, мыслях, действиях? На что я могу опереться?

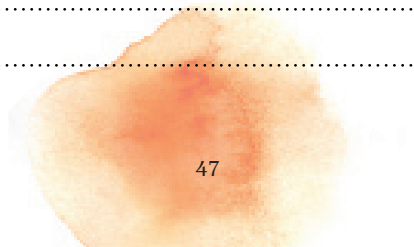
.....

.....

.....



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.





что сейчас больше всего волнует

упражнение «Короткий забег», предложено Кэтлин Адамс[✧]

Хороший способ быстро «разгрузить голову» и добавить ясности.

Поставьте таймер на 5 минут и быстро-быстро выписывайте все, что вертится в голове. Можно сплошным текстом, можно списком, например. Можно вначале записать вопрос, который вас волнует, и пять минут писать все, что приходит в голову в связи с этим.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

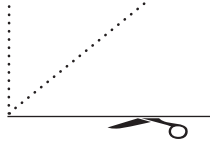
.....

[✧] Кэтлин Адамс — специалист по дневниковой терапии, автор книги «Дневник как путь к себе».



49





Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dotted lines for tracing and writing practice.





МОИ ЛЮБИМЫЕ БЛЮДА

Один из источников стресса, когда мы устали, не выспались и нам нужно отслеживать много процессов и принимать много решений, — это вопрос «Чем их кормить?». До вопроса «А что бы я хотела съесть?» иногда не доходит. Поэтому эти странички — чтобы записать, что вы любите есть, что поддерживает ваши силы и здоровье. (А на следующей страничке — что любят есть ваши домашние.) Чтобы в периоды стресса не думать специально, что готовить, а просто выбрать нечто беспроблемное из списка.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



A series of 20 horizontal dotted lines for handwriting practice, spanning the width of the page.



любимые блюда моих домашних

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

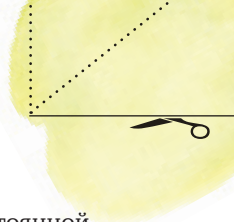
.....





примерное меню на неделю

	Понедельник	Вторник	Среда
Завтрак			
Перекус			
Обед			
Полдник			
Ужин			



Еще один способ уменьшить уровень стресса, связанный с постоянной необходимостью что-то решать, — это написать заранее хотя бы примерное меню на неделю и в соответствии с ним покупать продукты. Ура вам, если вы это уже делаете и даже самые тяжелые времена не сбивают вас с этого привычного способа упростить себе жизнь. Но если вы еще не пробовали и хотите попробовать — вот табличка для примерного меню. Удачи!

Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье



моя любимая бодрая музыка

Какие мелодии вам нравились в разные периоды вашей жизни?

Иногда в сложные периоды трудно вспомнить, что могло бы придать нам бодрости. Записывайте сюда (...и в плей-лист в телефоне), когда какие-то мелодии будут вспоминаться.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

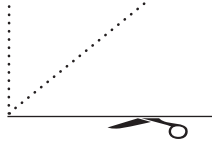
.....

.....

.....

.....

.....



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.





МОЯ ЛЮБИМАЯ МУЗЫКА ДЛЯ ОТДЫХА

Звуки природы? Классика? Эмбиент? Что-то еще?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

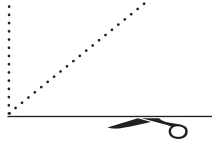
.....

.....

.....

.....

.....



A series of horizontal dotted lines for handwriting practice, consisting of 20 rows.



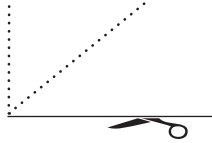
упражнение «санаторий для мамы»

Воображение — самое мощное человеческое орудие, без него бы не было человеческой культуры и цивилизации. Но когда мы в хроническом стрессе, то теряем доступ к воображению, и нам нужно прикладывать специальное усилие, чтобы оно включилось.

Найдите 15–20 минут, когда вас не потревожат, и представьте, что вам удалось уехать в санаторий, где все тщательно оборудовано для вашего отдыха и восстановления. Это красивое здание, естественно смотрящееся в сосновом лесу. Там не жарко и не холодно, очень чистый воздух. Людей почти не видно. У вас очень уютная комната, обставленная в минималистическом стиле, все сделано из натурального дерева и натуральных тканей. Вы ее ни с кем не делите, и никто не может к вам зайти без предупреждения. Убирают комнату в ваше отсутствие. Вы можете попросить, чтобы в комнате были цветы; можете брать книги и аудиокниги, музыкальные записи из местной коллекции, а вот телевизора и компьютера в комнате нет (и телефон после заката рекомендуют отключать и убирать в шкаф). Из окна открывается вид, внушающий покой и тихое восхищение. Есть общий зал с креслами, столиками и окном во всю стену, где люди собираются посидеть с книгой или позаниматься каким-то рукоделием; шуметь там нельзя. Где-то есть сад, огород и ручные животные.

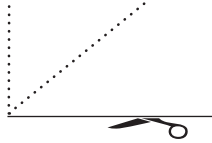
Представьте, что вы уехали туда на 6 недель, и дома все в порядке, без вас все справляются. Вы несколько дней только валяетесь, гуляете в лесу и едите, а дальше можете подбирать себе восстанавливающие и развивающие занятия по вкусу. В своем воображении побродите по этому санаторию, найдите места, где вам особенно хорошо. Опишите эти места и те ощущения, которые вы там испытываете. Если вам там нравится, вы можете в воображении возвращаться туда в любой момент, когда устали и нуждаетесь в отдыхе и обновлении. Может быть, вам попадется в Интернете картинка, которая похожа на ваш санаторий. Можно скачать ее себе на телефон и заглядывать туда.

Что именно (какие условия, какие занятия) в этом санатории больше всего способствуют вашему восстановлению?



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Можно ли что-то из этого перенести в реальную жизнь?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



упражнение «совет старейшин»

Найдите 20–25 минут, когда вас не потревожат. Вспомните или представьте свой воображаемый санаторий или какое-то другое безопасное место — комнату или какое-то место на природе, где вы чувствуете себя комфортно, в контакте со своей силой и можете доверять и открываться новому. Сделайте несколько медленных вдохов и попробуйте прийти в это безопасное место в воображении. Побродите там, пусть найдется уютная комната или беседка, в которой могут сидеть несколько человек. Сумерки или чуть приглушенное освещение. В комнату заглядывают приветливо, а потом заходят старые очень симпатичные женщины. Вы смотрите на них и думаете: «Вау, вот это старость!» Это все знакомые вам люди: авторы книг, актрисы, какие-то общественные деятельницы, вызывающие у вас вдохновение. Они усаживаются в круг. А потом заходит еще одна, она просто светится изнутри. Когда она заходит, вы лично чувствуете очень много тепла и очень сильную связь с ней. Смотрите внимательно — и понимаете, что она — это вы, только из довольно далекого будущего. Мудрая, счастливая, с какой-то особенной внутренней силой и тайной. Она улыбается вам. Когда она усаживается в круг, вы чувствуете, что собрались все, кто должен был прийти сегодня. Каждая из этих женщин по очереди кладет что-то на столик в центре и что-то говорит вам о том, что важно. Это может быть самый важный урок их жизни. Это может быть что-то, что они видят и ценят в вас. Вы молча слушаете и записываете. И разглядываете их дары. Та женщина, которая вы-в-будущем, говорит последней. И ее слова очень важны. Запишите то, что вы услышали от каждой. После этого вы благодарите их всех.

.....

.....

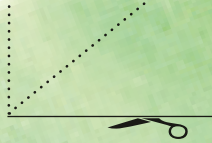
.....

.....

.....

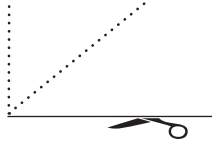
.....

.....



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.





Сделайте несколько глубоких вдохов и постепенно возвращайтесь из этого пространства. Вы сможете снова приходить туда, когда вам нужен будет совет или просто ощущение сопричастности этим мудрым женщинам.

Запишите, что в этом было важно, что удивило и о чем это побуждает вас задуматься.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

[illegible]



знакомство с внутренним критиком

В той или иной степени высказывания критического голоса знакомы нам всем. Но кто-то уже научился обращаться с Внутренним Критиком, перевоспитал его, нашел ему подходящую работу. А кто-то — еще нет.

Ведь если бы Внутренний Критик не был таким злобным, если бы он не унижал нас, если бы он высказывался не все время, а по делу, когда его просят — он бы мог стать очень важным членом внутренней команды, который задает стандарт качества, заботится о том, чтобы все выполнялось хорошо. Поэтому очень важно бывает иногда давать ему микрофон, прислушиваться к его высказываниям, когда вы морально готовы к этому и специально выделили для этого время.

Чтобы сделать из Внутреннего Критика полезного члена внутренней команды, нужно поближе познакомиться с ним. Вот этим мы сейчас и займемся, если у вас сегодня поменьше стресса и побольше времени.

Рассматривайте это задание как игру. Помните, как в «Гарри Поттере» школьники справлялись с боггартом — привидением, принимавшим форму их страхов? Главное было — найти в нем что-то смешное. Помните об этом, когда мы сейчас будем знакомиться с Критиком.

Когда вы слышите голос Внутреннего Критика — он мужской или женский? Может, у него есть какие-то характерные интонации? Буквально несколькими словами обозначьте, на что похож этот голос.

.....

.....

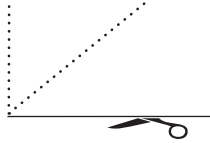
.....

.....

.....

.....





А теперь давайте представим себе человека, которому принадлежит этот голос. Может быть, это голос какого-то конкретного человека из вашего прошлого? (У многих это какая-то вредная школьная училка).

А может быть, это какой-то собирательный образ.

Давайте представим себе и запишем, как выглядит этот человек.

Он высокого, маленького или среднего роста? Тощий или полный?

Носит ли очки? Какая у него или у нее прическа?

Во что этот человек одет?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

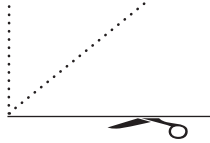
.....

.....

.....

.....

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



А теперь представьте, что этот персонаж пришел к вам наниматься на работу. И вы его спрашиваете: «Что вы умеете? Какие у вас есть компетенции? Каких принципов вы придерживаетесь в своей работе? Что вы готовы делать и ради чего? Кого или что вы защищаете? Каким образом вы проявляете заботу?»

Если Внутренний Критик будет работать на вас, то какие у него виды на ваше будущее? К чему хорошему он хотел бы вас привести?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

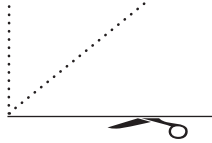
.....

.....

.....

.....

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Кратко напишите личную историю вашего Внутреннего Критика.
Как он стал таким, как сейчас?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

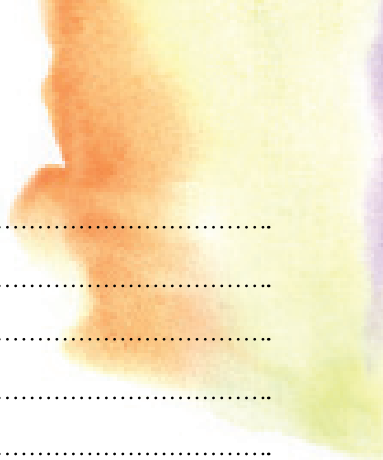
.....

.....

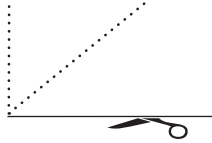
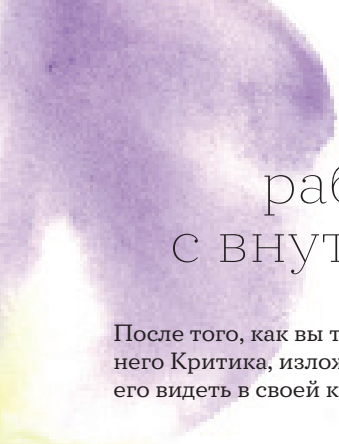
.....

.....

.....



A series of 20 horizontal dotted lines for writing, arranged in 10 pairs. A watercolor illustration of a person's profile, rendered in warm orange and yellow tones, is positioned in the top right corner of the page.



рабочий контракт с внутренним критиком

После того, как вы таким образом проинтервьюировали своего Внутреннего Критика, изложите ему свою позицию: на каких условиях вы хотите его видеть в своей команде.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

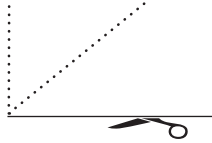
.....

.....

.....

.....

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Как вы сейчас себя чувствуете? Изменилось ли как-то отношение к критическому голосу и его высказываниям?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



переформулируем высказывания критического голоса

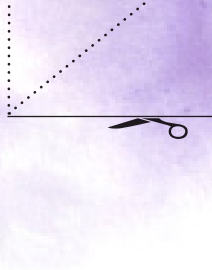
Критик говорит:

«Ты слишком...»

«Ты недостаточно...»

«Нельзя вот так вот...»

«У тебя вот что не так...»



Переформулируем:

.....

Я бы хотела научиться лучше...

.....

Я бы хотела научиться лучше...

.....

Я бы хотела научиться лучше...

.....

Я бы хотела научиться лучше...



рефлексивное письмо: «незаконченные предложения»

Время снова сделать паузу, перечитать уже заполненные страницы этой тетради и подвести промежуточные итоги. Ниже – несколько незаконченных предложений. Закончите их одной фразой, словом или словосочетанием. Можно заканчивать не все, а только те, которые сейчас вызывают отклик.

Самое важное, что произошло за это время – это

.....

потому что

Моё главное достижение за это время – это

.....

Меня порадовало то, что

Я благодарна за

В этой большой теме особенно выпукло выступает вот такая маленькая деталь

.....

Я сейчас чувствую

Меня сейчас больше всего обнадёживает

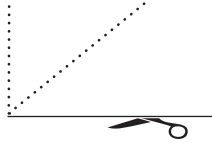
Моё сердце мне сказала

Удивительно, но

Вывод, который можно из этого сделать

.....

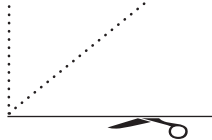
Я могла бы себя поздравить с



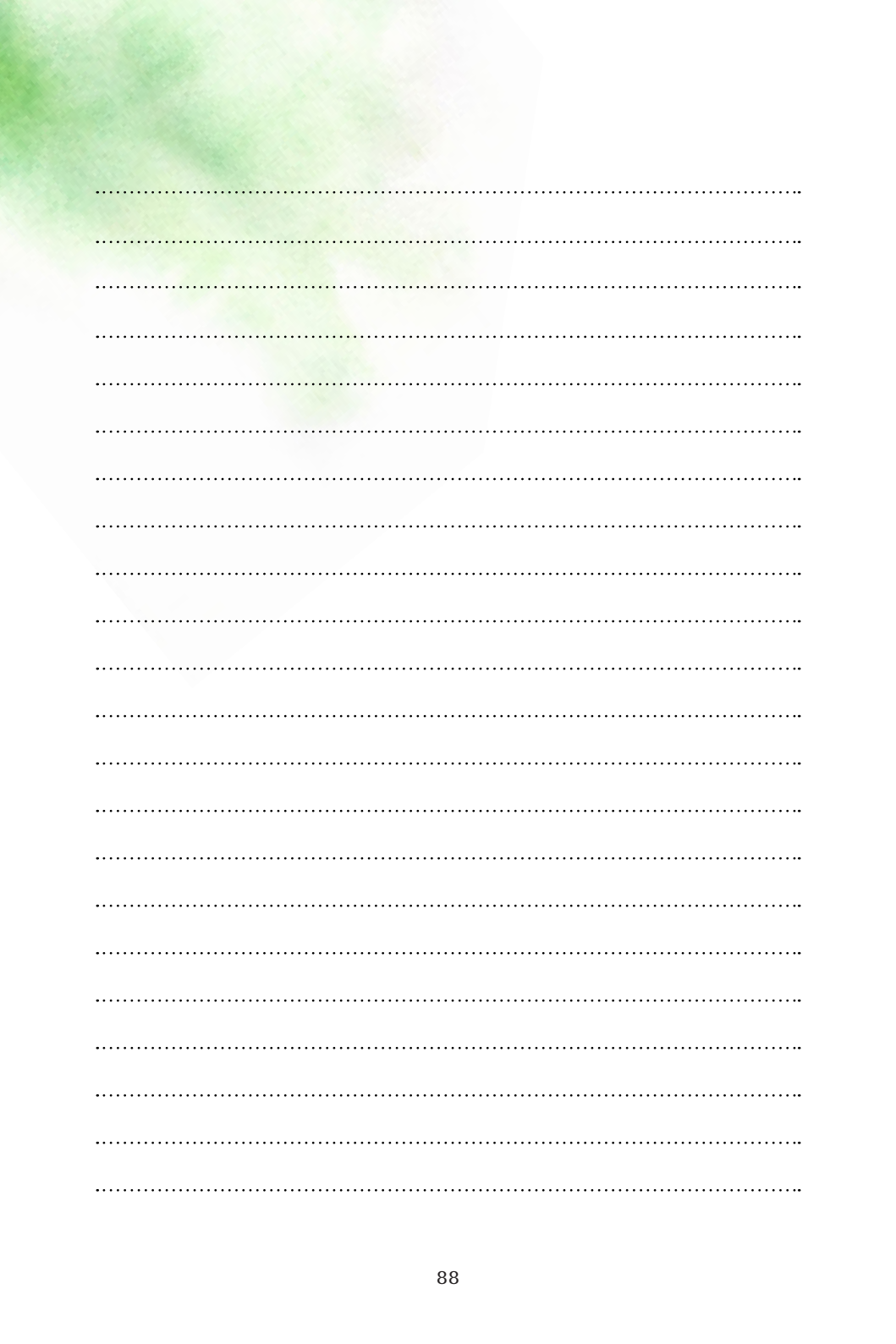
Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

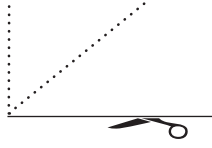
Весьма вероятно, что впереди у нас еще **будут** тяжелые дни. В один из достаточно хороших дней напишите себе письмо поддержки в будущее, как если бы вы писали дорогой подруге, оказавшейся в аналогичной непростой ситуации. Напишите, что поможет вам-в-будущем пережить тяжелые времена: какие ее знания, умения и сильные стороны останутся с ней; о чем важно помнить и на что обращать внимание.

[illegible]



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal rows. Each row is defined by two dotted lines, providing a guide for letter height and placement.





Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.



ТИПЫ ДНЕЙ

Часто у нас есть некое представление — может быть, даже и не полностью осознанное, — как должен бы разворачиваться наш «идеальный день». Но практически ни один реальный день этому идеалу не соответствует, и мы чувствуем, что не справляемся. Это угнетает.

Часто это происходит потому, что мы пытаемся привести все дни к одному стандарту, тогда как в жизни у нас есть разные типы дней, и стандарты для них тоже должны быть разные.

Давайте посмотрим, какие вообще у вас бывают дни?

Часто (а на самом деле, практически всегда) наша жизнь очень неоднородна.

Например, это могут быть

день в командировке;

день в пути;

день, когда заболели дети;

день авральной работы;

день, когда вы можете самостоятельно планировать, что вам делать, не ориентируясь больше ни на кого;

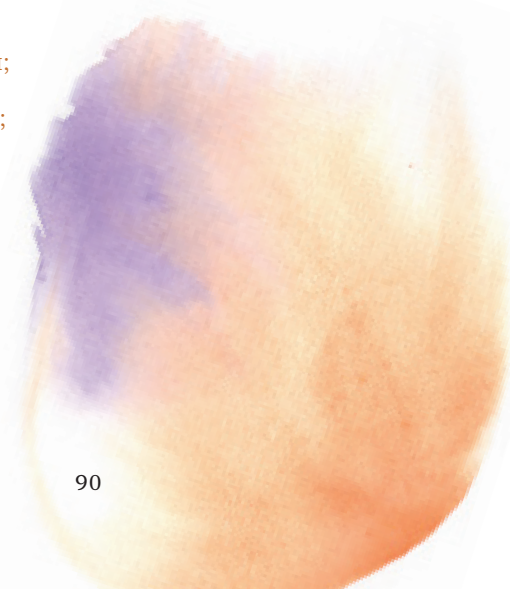
день отдыха;

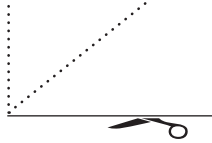
день обострения болезни;

день хождения по врачам;

еще какие-то дни.

Какие у вас бывают дни?





На следующих нескольких разворотах у вас будет возможность проанализировать идеальный день каждого типа и сравнить его с типичным днем. Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы – сначала про идеальный день, потом про типичный:

- Во сколько вы просыпаетесь в этот день, как вы просыпаетесь?
- Что вы делаете до завтрака?
- Как, где, чем завтракаете?
- Чем занято ваше время между завтраком и обедом?
- Как организован обед?
- Что делаете между обедом и ужином?
- Как ужинаете?
- Что происходит после ужина?
- Что делаете перед тем, как лечь спать?
- Во сколько ложитесь?
- Что помогает вам отойти ко сну?
- Как в ваш идеальный день встраивается забота о себе: физическая активность, приведение дел в порядок, общение с дорогими вам существами, духовная практика, отдых?
- В чем ваш типичный день уже соответствует вашему идеалу?
- Что вы уже делаете так, как хотели бы?
- Что вы систематически делаете не так, как хотели бы?
- Что одно можно было бы изменить, чтобы типичный день чуть-чуть приблизился к идеальному?

ТИПИЧНЫЙ ДЕНЬ (1)

раннее утро

.....

.....

.....

позднее утро

.....

.....

.....

середина дня

.....

.....

.....

вечер

.....

.....

.....

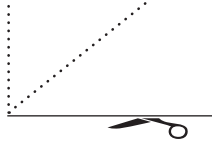
поздний вечер

.....

.....

.....

.....



идеальный день (1)

раннее утро

.....

.....

.....

позднее утро

.....

.....

.....

середина дня

.....

.....

.....

вечер

.....

.....

.....

поздний вечер

.....

.....

.....

.....

ТИПИЧНЫЙ ДЕНЬ (2)

раннее утро

.....

.....

.....

позднее утро

.....

.....

.....

середина дня

.....

.....

.....

вечер

.....

.....

.....

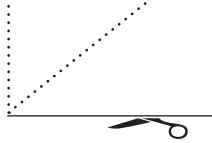
поздний вечер

.....

.....

.....

.....



идеальный день (2)

раннее утро

.....

.....

.....

позднее утро

.....

.....

.....

середина дня

.....

.....

.....

вечер

.....

.....

.....

поздний вечер

.....

.....

.....

.....

ТИПИЧНЫЙ ДЕНЬ (3)

раннее утро

.....

.....

.....

позднее утро

.....

.....

.....

середина дня

.....

.....

.....

вечер

.....

.....

.....

поздний вечер

.....

.....

.....

.....

идеальный день (3)

раннее утро

.....

.....

.....

позднее утро

.....

.....

.....

середина дня

.....

.....

.....

вечер

.....

.....

.....

поздний вечер

.....

.....

.....

.....

ТИПИЧНЫЙ ДЕНЬ (4)

раннее утро

.....

.....

.....

позднее утро

.....

.....

.....

середина дня

.....

.....

.....

вечер

.....

.....

.....

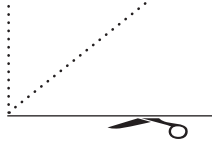
поздний вечер

.....

.....

.....

.....



идеальный день (4)

раннее утро

.....

.....

.....

позднее утро

.....

.....

.....

середина дня

.....

.....

.....

вечер

.....

.....

.....

поздний вечер

.....

.....

.....

.....

ТИПИЧНЫЙ день (5)

раннее утро

.....

.....

.....

позднее утро

.....

.....

.....

середина дня

.....

.....

.....

вечер

.....

.....

.....

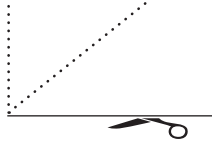
поздний вечер

.....

.....

.....

.....



идеальный день (5)

раннее утро

.....

.....

.....

позднее утро

.....

.....

.....

середина дня

.....

.....

.....

вечер

.....

.....

.....

поздний вечер

.....

.....

.....

.....

ТИПИЧНЫЙ день (6)

раннее утро

.....

.....

.....

позднее утро

.....

.....

.....

середина дня

.....

.....

.....

вечер

.....

.....

.....

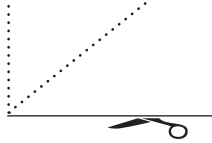
поздний вечер

.....

.....

.....

.....



идеальный день (6)

раннее утро

.....

.....

.....

позднее утро

.....

.....

.....

середина дня

.....

.....

.....

вечер

.....

.....

.....

поздний вечер

.....

.....

.....

.....

Учёные установили, что радость и благодарность укрепляют иммунную систему и помогают организму справляться со стрессами. Но, чтобы замечать в жизни хорошее, оказывается, надо специально тренироваться. Вот этим мы и займемся.

[illegible]

Что сегодня произошло хорошего, что порадовало?

[illegible]



экспрессивное письмо: «рассказ разным адресатам»

упражнение предложено Джеймсом Пеннебейкером^{*}

Это эффективная практика для прояснения своей позиции в ситуации, связанной с конфликтом или взаимным непониманием в общении. На нее понадобится чуть больше 20 минут.

Поставьте таймер на 5 минут и опишите то, что вас тревожит и беспокоит, как если бы вы писали какому-то чиновнику. Факты и только факты.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

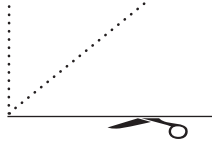
.....

.....

.....

.....

^{*} Джеймс Пеннебейкер – американский профессор психологии, исследователь, автор метода экспрессивного письма Пеннебейкера.



Дальше снова поставьте таймер на 5 минут и напишите так, как если бы вы писали лучшей подруге, принимающей вас в самых «растрепанных чувствах». Вот о них, о чувствах, и напишите: что вы чувствуете в связи с ситуацией, которая вас беспокоит.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Третий раз поставьте таймер на 5 минут и напишите в этот раз, обращаясь к другому человеку, вовлеченному в эту ситуацию: партнеру, родственнику или ребенку, например.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

Четвертая пятиминутка – чтобы написать самой себе.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

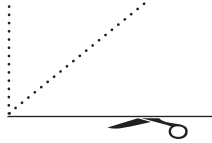
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Перечитайте написанное. Что вышло на первый план? Что стало яснее?
Что важно?



убеждения, отправленные в отставку

До того, как вы стали мамой, а потом в начале вашего «материнского стажа» у вас были какие-то убеждения по поводу материнства. Часть из них оказалась к настоящему моменту «отправлена в отставку», и на их место пришли другие. Чем лучше мы понимаем, во что верим и какими убеждениями руководствуемся, тем легче нам принимать решения и отстаивать свою позицию.

Закончите следующие предложения:

1. Я больше не согласна с тем, что верны следующие представления о родительстве ..,

.....
.....

скорее, я верю в то, что (считаю, что)...

.....
.....

2. Я больше не считаю, что как мама я должна...

.....
.....

3. Сейчас я ориентируюсь на то, что...

.....
.....

4. Прежние предписания, правила и «нормы» пришли в мою жизнь через...

.....
.....

и в их жизни они имели смысл, потому что...

.....

.....

но мой жизненный контекст отличается...

.....

.....

5. В моем настоящем и ближайшем будущем это значит для меня, что...

.....

.....

6. В моем нынешнем окружении мои теперешние убеждения, скорее всего, разделяют вот эти люди...

.....

.....

.....

.....

Подсказка:

В последнем вопросе люди, разделяющие ваши нынешние убеждения, — это не обязательно живые люди, с которыми вы знакомы и общаетесь. Это могут быть, например, авторы книг или иные значимые для вас культурные герои.

.....

.....

.....

Перечитайте, что у вас получилось. Что вы в этом видите? Что важно? Что возможно?



диалог с собственным телом

Тело — наш вечный спутник в этой жизни, оно позволяет нам узнавать мир на ощупь, на слух, на вид, на вкус и запах. Оно может испытывать наслаждение и боль. Оно любит ритмы. Но оно не умеет говорить словами само. Оно говорит ощущениями, иногда — симптомами. Оно может совершать чудеса. Оно сильно меняется после родов. Иногда нам кажется, что ему нельзя доверять и оно нас предает. Мы испытываем по отношению к телу гамму самых разнообразных чувств. Иногда нам не удается договориться с телом, как лучше всего заботиться друг о друге. Иногда это потому, что мы просто не пробовали договориться. Вот и попробуем. На это понадобится как минимум полчаса, когда вас не побеспокоят.

Поставьте, пожалуйста, таймер на 3—4 минуты и напишите, как у вас с телом сейчас обстоят дела в ваших отношениях.

Я: Здравствуй, тело! У нас есть возможность побеседовать. Мне кажется, это важно, потому что...

.....

.....

.....

.....

.....

Тело:

.....

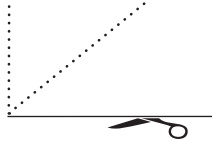
.....

.....

.....

.....

.....



A series of horizontal dotted lines for handwriting practice, spanning the width of the page.



занятия для разных уровней стресса и самочувствия

Иногда мы планируем свою жизнь, исходя из допущения, что у нас всегда одинаковое самочувствие и продуктивность. Очевидно, что это не так. Давайте снова воспользуемся техникой шкалирования и представим себе, что самочувствие/продуктивность могут быть представлены на шкале от 0 («Лежу пластом, не могу открыть глаза, говорить и думать тоже не могу») до 10 («Максимально возможная для меня физическая и интеллектуальная нагрузка; совершаю подвиги»).



Распишите для себя, что возможно для каждого уровня самочувствия. Совсем замечательно будет, если для каждого уровня вы постепенно подберете для себя «Корзинку занятий» и «Корзинку ухода за собой и восстановления». И дальше останется спрашивать себя: «Так на сколько я себя чувствую? Что я при этом могу?» — и думать, и решать в этот момент будет проще.

0

.....

.....

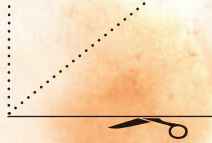
1

.....

.....

2

.....



3

.....

.....

4

.....

.....

5

.....

.....

6

.....

.....

7

.....

.....

8

.....

.....

9

.....

.....

10.....



ВЗГЛЯНУТЬ НА СЕБЯ ГЛАЗАМИ ПРИНИМАЮЩЕГО ЧЕЛОВЕКА

У нас у всех были разные моменты, когда нам было важно поговорить с каким-то значимым человеком о чем-то сложном, что так или иначе вызвало у нас ощущение страха, неловкости и стыда. И у большинства из нас были ситуации, когда какой-то из этих разговоров оказывался чудом освобождения — потому что другой человек очень хорошо слушал нас, создавал для нас пространство быть, без осуждения, и отвечал искренне и поддерживающе: так, что мы в результате чувствовали себя увиденными и услышанными. И нам становилось легче дышать, мы чувствовали, что перед нами открываются возможности для подлинной жизни. Надеюсь, у вас был такой опыт. Вспоминается что-то?

Опишите, что происходило — буквально в нескольких фразах, чтобы вам самой было понятно, о чем речь. О чем вы разговаривали? С кем? В каких обстоятельствах? Как именно человек вас слушал? Какие его действия помогли вам почувствовать себя увиденной и услышанной?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

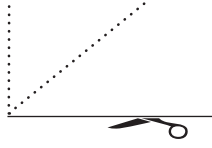
.....

.....

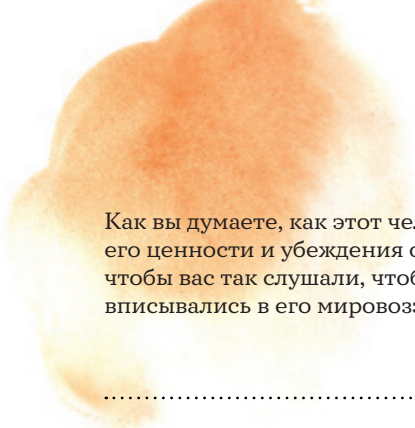
.....

.....

.....



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.



Как вы думаете, как этот человек относился к вам, что видел в вас? Какие его ценности и убеждения обосновывали для него, что вы достойны того, чтобы вас так слушали, чтобы вы были увидены и услышаны? Как они вписывались в его мировоззрение?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

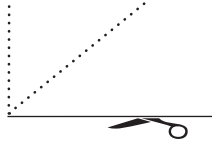
.....

.....

.....

.....

.....



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for handwriting practice. There are 20 lines in total, arranged in a single column.

Что могло бы измениться в вашей жизни, если бы вы чаще могли сами видеть себя с этой позиции, как бы глазами этого человека?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

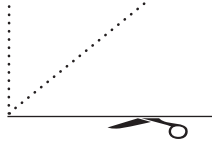
.....

.....

.....

.....

.....



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.



СТО МОИХ ЖЕЛАНИЙ

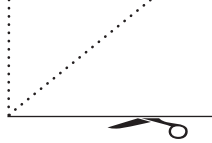
упражнение предложено Кэтлин Адамс*

Напишите список всего, что вам хотелось бы совершить, испытать, что узнать и чему научиться, пока вы живы. Нужно написать сто пунктов. Быстро, не задумываясь. Повторяться — можно. Если почувствуете, что застряли и не знаете, что писать дальше, повторите один из уже написанных пунктов. Бывает, что после 80-го пункта открывается что-то интересное и неожиданное.

ХОЧУ

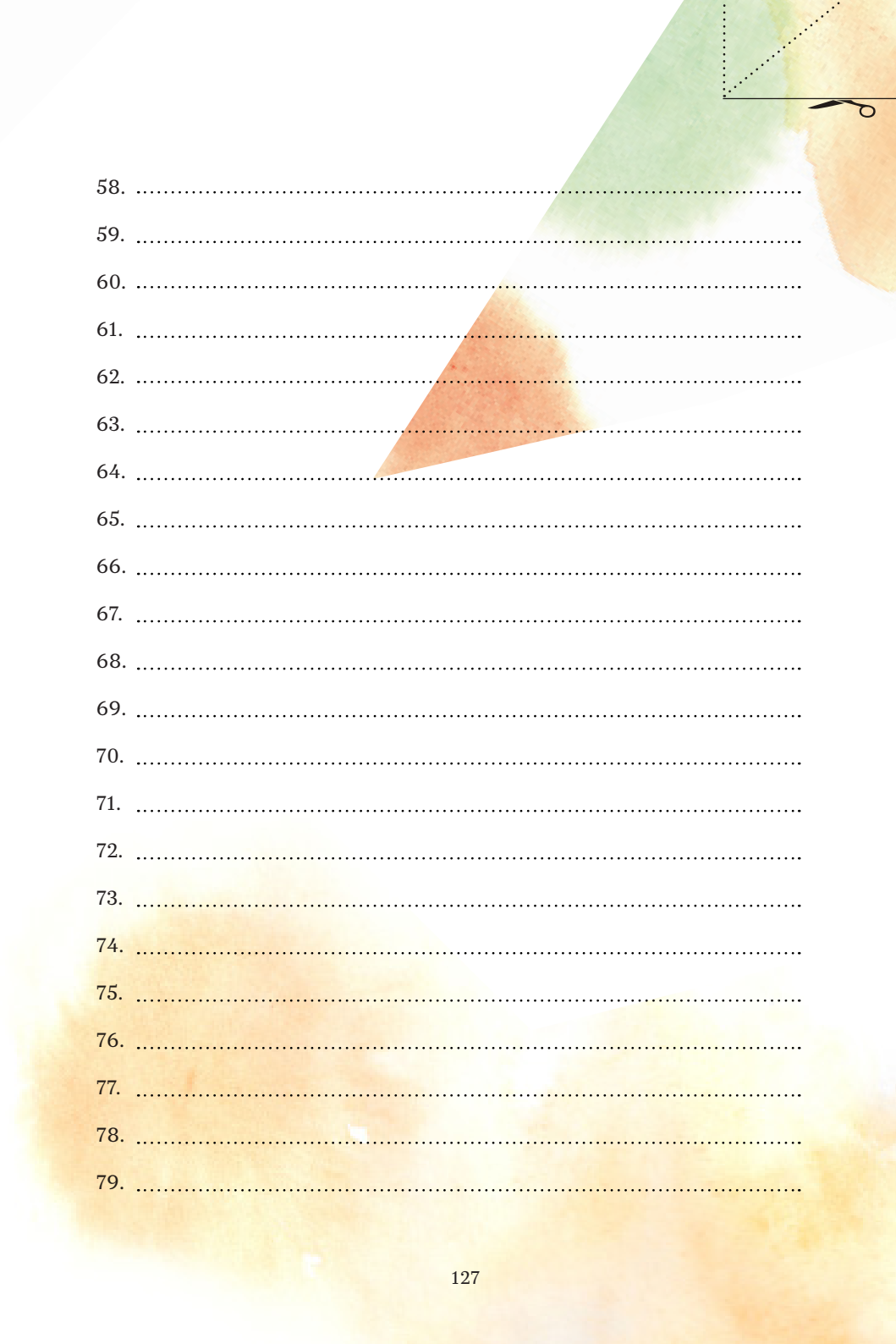
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.

* Кэтлин Адамс — специалист по дневниковой терапии, автор книги «Дневник как путь к себе».

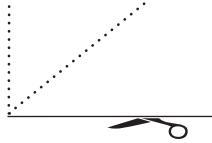


14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.
21.
22.
23.
24.
25.
26.
27.
28.
29.
30.
31.
32.
33.
34.
35.

- 
36.
 37.
 38.
 39.
 40.
 41.
 42.
 43.
 44.
 45.
 46.
 47.
 48.
 49.
 50.
 51.
 52.
 53.
 54.
 55.
 56.
 57.

- 
58.
59.
60.
61.
62.
63.
64.
65.
66.
67.
68.
69.
70.
71.
72.
73.
74.
75.
76.
77.
78.
79.

80.
81.
82.
83.
84.
85.
86.
87.
88.
89.
90.
91.
92.
93.
94.
95.
96.
97.
98.
99.
100.
-



Перечитайте, что получилось? Что вышло на первый план?
Что удивило? В сторону чего можно сделать шаг в ближайшее время?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

[illegible]



35

5-4-3-2-1

упражнение предложено Райдером Кэрроллом*

Это хорошее упражнение для фокусировки и целеполагания. Отсчитывая каждый раз от настоящего момента, отметьте, что бы вы хотели совершить/создать/испытать через 5 лет, 4 месяца, 3 недели, 2 дня и 1 час.

личное: что я хочу совершить/испытать/создать

Через 5 лет

Совершить:

Испытать:

Создать:

Через 4 месяца

Совершить:

Испытать:

Создать:

Через 3 недели

Совершить:

Испытать:

Создать:

Через 2 дня

Совершить:

Испытать:

Создать:

Через 1 час

Совершить:

Испытать:

Создать:

настоящий момент

рабочее: что я хочу совершить/испытать/создать

Через 5 лет

Совершить:

Испытать:

Создать:

Через 4 месяца

Совершить:

Испытать:

Создать:

Через 3 недели

Совершить:

Испытать:

Создать:

Через 2 дня

Совершить:

Испытать:

Создать:

Через 1 час

Совершить:

Испытать:

Создать:

.....

.....

настоящий момент

*Райдер Кэрролл — автор книги «Метод bullet journal».



В том числе «Сколько угодно малые способы отмечать сколько угодно малые достижения»?

[illegible]

итоги работы в этой тетради

Что было важно? Что было ценно?

Что вышло на первый план?

Чему вы научились?

На какие вопросы теперь хотите найти ответы?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

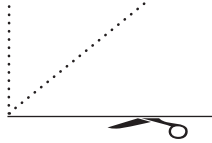
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

На следующих страницах – снова опросник жизнестойкости/авторства жизни и шкала депрессии. Заполните их и посмотрите, изменились ли ответы по сравнению с началом работы в этой тетради.

Надеемся, эта тетрадь стала для вас надежной опорой и хорошим инструментом для постепенного изменения внутреннего состояния и жизни.

опросник жизнестойкости/ авторства жизни

Пожалуйста, прочитайте утверждения ниже и отметьте, насколько часто вы испытывали те или иные состояния в течение последнего месяца. После этого просуммируйте полученные баллы.

	крайне редко	редко	часто	очень часто
Я чувствую устойчивость и способность справиться со всем, что передо мной ставит жизнь	0	1	2	3
Я чувствую, что мои таланты реализуются и что моя жизнь имеет смысл	0	1	2	3
Я чувствую, что в моих силах изменить ситуацию там, где ее необходимо изменить	0	1	2	3
У меня есть ощущение надежды и веры, что все будет хорошо, даже если сейчас тяжело	0	1	2	3
Мне трудно думать, строить планы и принимать решения	3	2	1	0
Я чувствую себя в тупике, не знаю, чего хочу, и страдаю, что жизнь прошла/проходит мимо	3	2	1	0
У меня много энергии, и я чувствую бодрость и легкость	0	1	2	3
Я занимаю активную позицию, слушаю свои желания, строю планы	0	1	2	3
У меня есть ощущение «загнанности», «ловушки», безвыходности ситуации	3	2	1	0



Внутри я чувствую себя свободной, могу отстраниться от неприятных переживаний и как-то их преобразовать	0	1	2	3
Меня одолевают навязчивые неприятные мысли, например, о том, что я не справлюсь и случится что-то плохое, или о том, что я плохая (мать, подруга, профессионал и т.п.)	3	2	1	0
Я могу отнестись к сложным ситуациям терпеливо и с добрым юмором	0	1	2	3
Я чувствую энтузиазм, интерес и вдохновение по отношению к прежним и новым занятиям	0	1	2	3
Я чувствую, что у меня не получается радоваться жизни и наслаждаться ею	3	2	1	0
Я осознаю, что у меня есть много работающих способов улучшить свое состояние и настроение, и применяю их	0	1	2	3
Я чувствую себя частью человечества и/или частью семьи, и это очень хорошее чувство	0	1	2	3
Могу сказать, что я принимаю себя в своих разнообразных проявлениях	0	1	2	3
Я чувствую, что моя жизнь сбалансирована — мне хватает времени, сил и желания на заботу о себе и о других	0	1	2	3
Я чувствую, что потеряла ощущение «хочется», шаловливость и легкость, — все идет через «надо», иногда мучительно, с неприязнью и тяжело	3	2	1	0
Бывает, что я застаиваюсь в чувствах зависти, гнева, обиды на других людей, в ощущении несправедливости	3	2	1	0

сумма

интерпретация результатов:

0–20 баллов

По результатам опросника жизнестойкости, у вас сейчас очень тяжелый период (и, похоже, это была полоса тяжелых периодов). Вам сейчас очень трудно справляться. Пожалуйста, помните, что это временно и что в вас очень много хорошего. Позаботьтесь о себе и привлечите всю возможную помощь (физическую, социальную, психологическую, духовную и т.п.), чтобы пройти этот период кризиса.

21–31 балл

По результатам опросника жизнестойкости, у вас сейчас достаточно непростой период. Всего слишком много, и оно давит. Поставьте себе специальную задачу: искать опоры и ресурсы, привлекать помощь, пытаться понять, как создалось это ощущение «застревания», каков правильный лично для вас способ жить. Сейчас идет период кризиса, важно его пройти достаточно хорошо, изменить то, что необходимо изменить, и дальше жизнь будет легче. Помните, что вы не обязаны справляться в одиночку.

32–42 балла

По результатам опросника жизнестойкости, вы весьма жизнестойкий человек. Большую часть времени вам комфортно в вашем внутреннем мире, вы верите в себя и хорошо к себе относитесь, занимаете активную жизненную позицию. Есть какие-то моменты, которые для вас проблематичны: либо это какие-то установки из прошлого, либо попытки приспособиться к ситуации, не дающей вам реализоваться. Когда удастся с ними разобраться, жизнь станет легче и ярче. Она стоит того, чтобы за нее побороться. А радоваться ей вы уже умеете.

43–60 баллов

По результатам опросника жизнестойкости, вы очень жизнестойкий человек. Вам комфортно в вашем внутреннем мире, вы верите в себя и хорошо к себе относитесь, занимаете активную жизненную позицию, вы часто испытываете бодрость и легкость, у вас много энергии, и жизнь ваша вполне сбалансирована. Что бы вы ни делали для этого, продолжайте :) Даже если в жизни вы сталкиваетесь или столкнетесь с тяжелыми жизненными ситуациями, они не сломают вас. Вы пройдете сквозь них и вынесете драгоценные уроки, которые помогут вам любить жизнь и радоваться ей еще больше.

шкала депрессии центра эпидемиологических исследований (ces-d-20)

Пожалуйста, прочитайте утверждения ниже и отметьте, насколько часто вы испытывали те или иные состояния в течение последнего месяца. После этого просуммируйте полученные баллы.

	очень редко или никогда	иногда	значи- тельную часть времени	практи- чески все время
Я нервничаю по поводу того, что раньше меня не беспокоило	0	1	2	3
Я не получаю удовольствия от еды, у меня плохой аппетит	0	1	2	3
Несмотря на помощь друзей и членов моей семьи, мне не удастся избавиться от чувства тоски	0	1	2	3
Мне кажется, что я не хуже других	3	2	1	0
Мне трудно сконцентрироваться на том, чем приходится заниматься	0	1	2	3
Я чувствую подавленность	0	1	2	3
Все, что я делаю, требует от меня дополнительных усилий	0	1	2	3

Я надеюсь на хорошее будущее	3	2	1	0
Мне кажется, что моя жизнь сложилась неудачно	0	1	2	3
Я испытываю беспокойство, страхи	0	1	2	3
У меня плохой ночной сон	0	1	2	3
Я чувствую себя счастливым человеком	3	2	1	0
Мне кажется, что я стала меньше говорить	0	1	2	3
Меня беспокоит чувство одиночества	0	1	2	3
Окружающие настроены недружелюбно ко мне	0	1	2	3
Жизнь доставляет мне удовольствие	3	2	1	0
Я легко могу заплакать	0	1	2	3
Я испытываю грусть, хандру	0	1	2	3
Мне кажется, что люди меня не любят	0	1	2	3
У меня нет сил и желания начинать что-либо делать	0	1	2	3

сумма

интерпретация результатов:

0–16 баллов

Вас можно поздравить: у вас нет признаков депрессии. Любопытно, как вам удастся поддерживать себя и жизненный баланс таким образом, чтобы не терять энтузиазм и радость жизни. Продолжайте делать то, что уже делаете, но помните, что таких, как вы — меньшинство, а большинству людей приходится так или иначе иметь дело с тяжелыми состояниями.

17–24 балла

Если у вас и бывают симптомы депрессии, то они выражены слабо. Скорее всего, это стресс, психическое истощение, вы устали и жизнь временно вышла из баланса, а может, случилось какое-то страшное или печальное событие. Вы умеете хорошо восстанавливаться. Заботьтесь о себе, отдыхайте, делайте для себя что-то хорошее и не стесняйтесь просить о помощи и перепоручать дела. Подумайте, какие у вас в жизни уже есть практики антидепрессии и какие можно было бы включить еще.

25–31 балл

У вас есть некоторые достаточно заметные признаки депрессии. Что-то в организме разрегулировалось, вероятно, в результате хронического стресса. Очень важно себя поддержать. Посмотрите на свою жизнь: какие факторы, способствующие депрессии, присутствуют в ней сейчас заметнее других? (Это могут быть такие факторы, как возможность жить предпочитаемой жизнью и вера в себя; телесные/физиологические факторы; социальная исключенность и невидимость; горе или обида, интенсивное мощное чувство, что с тобой обошлись несправедливо; посттравматический синдром; дисбаланс заботы о себе и обслуживания других (на себя вечно не хватает времени и сил); наличие практик психологической (само)помощи в повседневной жизни; практика внимательности (есть у вас такой опыт или нет); неблагоприятный психологический климат в семье). Посмотрите, можете ли вы на что-то повлиять самостоятельно; привлекайте как можно больше поддержки. Возможно, имеет смысл поработать с психотерапевтом, если вы еще этого не делаете.

32–60 баллов

У вас сильно выражены признаки депрессии. Важно привлечь как можно больше поддержки и получить профессиональную помощь. Пожалуйста, не затягивайте с этим и позаботьтесь о себе.

МЫ ВСЕГДА РЯДОМ!

Итак, наша тетрадь подошла к концу. Даже если сейчас вам удалось выполнить не все практики, а лишь их часть — это все равно очень важно. Мы надеемся, что они принесли вам желаемый результат и теперь у вас есть личный «Справочник по преодолению тяжелых жизненных ситуаций». Родительство — это путь, длиной в достаточно много лет, и нам постоянно приходится перестраиваться и осваивать что-то новое. Каждый возраст ребенка, каждая новая ситуация взросления ставит перед нами новые задачи. Помните, что вы не одни и всегда есть люди, готовые поддержать, помочь разобраться.

Во-первых, предлагаем вам подписаться на чат-бот с поддерживающими практиками: <https://m.me/profamilytree?ref=res>

Каждый день вы будете получать новые полезные задания (и заодно вспоминать, как важно заботиться о себе).



Во-вторых, советуем обратить внимание на книгу «Мама на нуле. Путеводитель по родительскому выгоранию»: <https://family3.ru/materials/knigamamanazero>. Она собрала в себе реальные истории женщин, переживших эмоциональное выгорание, а также комментарии психологов, полезные поддерживающие практики и массу лайфхаков для мам.

А еще мы всегда ждем вас на нашем сайте <https://family3.ru> и в соцсетях:



<https://www.facebook.com/profamilytree/>
<https://www.facebook.com/groups/promamskoe/>



<https://vk.com/profamily3>



[@family3.ru](https://www.instagram.com/family3.ru)

С любовью к детям, с заботой о родителях
Команда Family Tree

дополнительна литература

Если какие-то из тех техник, которые мы использовали, показались вам полезными и приглянулись, вы можете познакомиться с ними поближе. Для этого мы составили небольшой список дополнительной литературы:

Адамс К. Дневник как путь к себе. — М.: МИФ, 2018.

Бурх В., Пенман Д., Осознанность. — М.: МИФ, 2014.

Кутузова Д. Письменная практика «Шестнадцать тем». — М.: Издатель И.Б.Белый, 2016.

Кэрролл Р. Метод bullet journal. — М.: Бомбора, 2019.

Освободите себя от хронической неудовлетворенности. — СПб.: Питер, 2009.

Перлмуттер Д. Еда и мозг. — М.: МИФ, 2019

Силли М. Школа Флайледи. — М.: Альпина Паблишер, 2015.

Сайт «Письменные практики в помощь себе и другим»
www.pismennyepraktiki.ru

Уайт М. Карты нарративной практики. — М.: Генезис, 2010.

Уильямс М., Тисдейл Дж., Сигал З. и Кабат-Зинн Дж.
Выход из депрессии. - СПб.: Питер, 2011

Уорли Дж. Селф-терапия. — СПб.: Питер, 2017.

Практическое руководство по преодолению жизненных неурядиц и эмоционального дискомфорта – специально для уставших мам в поисках ресурса. 35 простых упражнений помогут найти не только внешние, но и внутренние источники жизненных сил. Сборник подготовлен кандидатом психологических наук и специалистом по письменным практикам самопомощи Дарьей Кутузовой специально для проекта информационной и психологической поддержки родителей Family Tree (Family3.ru).

Сборник-тетрадь

«Если мама на нуле. 35 практик, возвращающих к жизни» © 2020 г.

Методист: Дарья Кутузова

Дизайнер: Катерина Ахтырская

Все права защищены и принадлежат ООО «Созвездие».

Полное или частичное копирование материалов

в любом виде запрещено без письменного разрешения.

Изготовитель: © ИП Штерн М.В.

125040, г. Москва, 3-я улица Ямского поля, дом 2, корпус 13.

Тел.: +7 (499) 392-84-32, www.family3.ru, publishing@family3.ru

В соответствии с ФЗ об информационной безопасности №436
от 29.12.10 маркируется 16 +

Сделано в России. Срок службы не ограничен.

Не подлежит обязательной сертификации.

2020 г.

© ООО «Созвездие», 2020.

© ИП Штерн, 2020.



4 6 2 7 1 5 7 8 5 0 1 0 2