



Как вернуть внутреннюю опору

Рабочая тетрадь
для заботы о себе

*Иногда
достаточно остановиться,
услышать себя
и вспомнить,
что внутри уже есть опора.*

NOVAYA

ТРАНСФОРМАЦИЯ • РОСТ • ГАРМОНИЯ

Эта тетрадь для тебя

Здесь ты можешь остановиться,
услышать себя, разобраться в своих
чувствах и найти то, что помогает
именно тебе.

Нет правильных или неправильных
ответов. Эта тетрадь — безопасное
пространство для честного диалога
с собой.



Сегодня я начинаю эту тетрадь,
потому что...



Мои острова безопасности

В жизни бывают разные периоды. Важно знать, что помогает тебе чувствовать себя в безопасности и возвращать внутреннее равновесие.

Подумай и запиши свои «острова безопасности».



Остров безопасности — это:

люди, места, занятия, воспоминания, мелочи, ритуалы — всё, что даёт тебе ощущение спокойствия, опоры и ресурса.

У каждого свои острова, и все они важны.



Мои люди

Поддержка, близость, сообщество



Мой дом

Уют, пространство, безопасность



Моя природа

Места, где я чувствую спокойствие



Моё тело

Забота, движение, ощущения



Моё творчество

Вдохновение, ресурс, процесс



Другое

Всё, что важно именно мне



Иногда достаточно просто вспомнить свои острова, чтобы почувствовать себя немного спокойнее.

Что ещё я хочу добавить в свои острова безопасности?

Мои острова безопасности — моя карта

Здесь ты можешь изобразить свои острова безопасности так, как они выглядят именно для тебя. Нет правильного или неправильного рисунка — это твоя личная карта внутренней опоры.



Как работать с этой страницей:

1

Вспомни, что помогает тебе чувствовать себя спокойно и устойчиво.

2

Нарисуй свои острова (это могут быть образы, символы, слова или просто пятна на карте).

3

Подпиши, что это за острова.

4

Если хочешь, соедини их маршрутами — тем, что помогает тебе переходить от одного к другому.



Что я замечаю, когда смотрю на свою карту?
Какие острова уже есть, а какие я хотела бы добавить?

Мои способы ВОССТАНОВЛЕНИЯ

У каждого из нас есть свои способы возвращать энергию, спокойствие и ресурс. Важно не только знать их, но и регулярно использовать. Эта страница поможет тебе собрать всё, что действительно работает именно для тебя.



Забота о себе
— это не роскошь,
а необходимость.

Когда ты восполняешь свой ресурс, у тебя появляется больше сил, ясности и возможностей для того, что важно.



Тело

Что помогает мне заботиться о теле и чувствовать себя лучше?



Эмоции

Что помогает мне успокаиваться, радоваться и наполняться?



Мысли

Что помогает мне прояснять мысли и снижать тревогу?



Люди

Кто и какое общение даёт мне ресурс?



Природа

Где я чувствую спокойствие и связь с собой?



Другое

Что ещё помогает мне восстанавливаться?



Мой план заботы о себе

Выбери 3–5 способов, которые ты хочешь чаще включать в свою жизнь. Запиши, как именно ты можешь это сделать в ближайшее время.

Мои границы — моя забота о себе

Границы помогают мне сохранять энергию, чувствовать себя в безопасности и оставаться собой. Это не стены, которые отдаляют, а бережные ориентиры, которые показывают, что для меня важно.



Границы — это способ уважать себя и свои потребности.

Когда я понимаю свои границы, мне легче выстраивать здоровые отношения, говорить «да» тому, что мне подходит, и «нет» тому, что меня истощает.



Что для меня сейчас важно?

Мои ценности, потребности, приоритеты.



Что я больше не хочу допускать в свою жизнь?

Ситуации, поведение, слова, которые меня ранят или истощают.



Где мне нужно укрепить границы?

В отношениях, в работе, с близкими, в общении, в заботе о себе и т. д.



Как я могу заботиться о своих границах?

Какие маленькие шаги я могу сделать уже сейчас?



Моё напоминание себе

Напиши здесь несколько поддерживающих фраз, которые помогут тебе помнить о том, что твои границы важны.



Маленький шаг на сегодня

Что я сделаю сегодня, чтобы проявить заботу о своих границах?



Заботясь о своих границах, я выбираю себя.

Мои эмоции — мой внутренний компас

Эмоции — это важные сигналы. Они помогают мне понимать себя, замечать свои потребности и выбирать то, что действительно подходит мне. Здесь я учусь слушать свои чувства, принимать их и бережно заботиться о себе.



Все эмоции имеют право на существование.

Нет «плохих» эмоций. Есть только сигналы, которые помогают мне лучше понять себя.



Что я сейчас чувствую?

Отметь всё, что откликается, или допиши своё.

- | | | |
|--|--------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ Спокойствие | ☐ Тревогу | ☐ Вину |
| ☐ Радость | ☐ Грусть | ☐ Стыд |
| ☐ Благодарность | ☐ Раздражение | ☐ Обида |
| ☐ Интерес | ☐ Злость | ☐ Равнодушие |
| ☐ Уверенность | ☐ Усталость | ☐ Вдохновение |
| ☐ Надежду | ☐ Одиночество | ☐ Любовь |
| ☐ _____ | ☐ _____ | ☐ _____ |



Что стоит за этой эмоцией?

Попробуй понять, о чём она тебе говорит.



Что мне сейчас нужно?

Подумай, какая поддержка, забота или ресурс помогут мне в этом состоянии.

- | | |
|--|---|
| ☐ Отдых | ☐ Забота о теле |
| ☐ Поддержка близких | ☐ Природа |
| ☐ Одиночество | ☐ Вдохновение |
| ☐ Разговор | ☐ План и структура |
| ☐ Движение | ☐ Принять свои чувства |
| ☐ Творчество | ☐ _____ |



Как я могу поддержать себя прямо сейчас?

Запиши 3–5 конкретных шагов, которые я могу сделать для себя.

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____



Что я хочу сказать себе сейчас?

Напиши несколько добрых и поддерживающих слов.



Я выбираю

- ☐ Замечать свои чувства
- ☐ Принимать себя
- ☐ Говорить о том, что я чувствую
- ☐ Заботиться о своих эмоциях
- ☐ Быть к себе доброй
- ☐ Помнить, что я справлюсь

Мои цели — мой желаемый путь

Цели помогают мне двигаться в том направлении, которое откликается моим ценностям и желаниям. Здесь я могу честно исследовать, чего я хочу, что для меня по-настоящему важно и какие шаги приблизят меня к этой жизни.



Мои цели могут быть разными. Главное — чтобы они были моими, а не навязанными извне, и приносили мне радость, смысл и ощущение жизни, которая мне подходит.



Чего я хочу больше в своей жизни?

Напиши всё, что делает мою жизнь более наполненной и счастливой.



Мои ключевые цели на ближайший год

Что я хочу создать, изменить или достичь в течение 12 месяцев?

1

2

3

4

5



Мои долгосрочные мечты

Где я вижу себя через 3–5 лет? Какой я хочу, чтобы была моя жизнь?



Что мне важно в разных сферах жизни?

Отметь или дополни, чему я хочу уделять больше внимания.

- ☐ Я и моё внутреннее состояние
- ☐ Здоровье и тело
- ☐ Отношения
- ☐ Семья и близкие
- ☐ Работа и самореализация
- ☐ Финансовая стабильность
- ☐ Творчество и хобби
- ☐ Путешествия и новые впечатления
- ☐ Развитие и обучение
- ☐ Другое _____



Какие шаги я могу сделать уже сейчас?

Даже небольшой шаг приближает меня к желаемому.

1

2

3

4

5



Что может меня поддержать?

Ресурсы, люди, знания, привычки, которые помогут мне на этом пути.



Как я пойму, что иду в нужном направлении?

Какие признаки и ощущения будут указывать на то, что моя жизнь становится ближе к желаемой?



Мой первый шаг уже сегодня

Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы приблизиться к своим целям?

Моя благодарность — моя опора в жизни

Благодарность помогает замечать хорошее, ценить то, что уже есть, и видеть поддержку даже в трудных ситуациях.

Здесь я собираю всё, за что могу быть благодарной себе, людям, жизни и этому дню.



Благодарность не отменяет трудности, но помогает видеть и светлые стороны.

Чем больше я замечаю хорошего, тем устойчивее я чувствую себя и тем больше сил у меня двигаться дальше.



За что я благодарна себе?

Мои качества, усилия, смелость, забота о себе.



За что я благодарна людям?

Кто рядом, кто поддерживает, вдохновляет, помогает.



За что я благодарна жизни?

События, возможности, уроки, которые делают меня сильнее.



Маленькие радости каждого дня

Что приносит мне удовольствие и делает день теплее?

- ☐ Вкусный кофе или чай
- ☐ Прогулка
- ☐ Хорошая книга
- ☐ Тёплый разговор
- ☐ Любимое занятие
- ☐ Красивое вокруг
- ☐ Забота о теле
- ☐ Минуты тишины
- ☐ Другое _____



Сложности, за которые я тоже могу быть благодарна

Чему они меня научили? Какие стали моими точками роста?



Мои три главных "спасибо" сегодня

За что я особенно благодарна прямо сейчас?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____



Я ценю себя

Напиши несколько слов благодарности себе.



Моё послание себе на будущее

Что я хочу помнить, когда станет сложно?

За что я уже сейчас благодарна себе в будущем?



Благодарность делает жизнь богаче, даже когда она непростая.



Что остаётся со мной — даже когда всё меняется

В жизни многое может меняться: обстоятельства, люди, места, планы. Но есть то, что всегда остаётся со мной. Эта страница — о моих внутренних опорах, которые помогают мне двигаться дальше.



Ты можешь
терять роли, статусы,
вещи, планы, но ты
никогда не теряешь себя.

Твоя сущность, опыт и то,
чему ты научилась, всегда
остаются с тобой.



Мои качества

Какие мои черты характера
помогают мне справляться
с трудностями?



Мой опыт

Что я уже пережила
и чему это меня научило?
Какие ситуации сделали
меня сильнее?



Мои достижения

Чем я горжусь в своей жизни?
Какие мои результаты
для меня важны?



Люди, которые остаются рядом

Кто поддерживает меня
в разных жизненных ситуациях?
Кому я благодарна?



Мои ценности

Что для меня по-настоящему
важно и остаётся неизменным,
несмотря на обстоятельства?



Мои навыки и ресурсы

Что я умею, в чём я сильна?
Какие знания, умения
и внутренние ресурсы
всегда со мной?



Что я говорю себе в трудные моменты?

Какие фразы и мысли помогают мне поддержать себя,
когда что-то меняется или становится сложно?



Моё напоминание себе

Напиши несколько слов,
которые ты хочешь всегда
помнить о себе.



Во мне уже есть всё,
чтобы пройти через любые
изменения.

Моя опора сегодня — маленькие шаги, большая я

Эта страница поможет мне увидеть, что у меня уже есть поддержка, ресурсы и возможности. Даже в непростые времена я могу опираться на себя, людей, свои знания и маленькие шаги, которые делают мою жизнь более устойчивой и наполненной.



Опора — это не отсутствие трудностей, а знание, что у меня есть то, что поможет их пройти.



Я могу опираться на себя

Какие мои качества, знания, опыт и внутренние ресурсы мне помогают прямо сейчас?



Люди, которые рядом

Кто меня поддерживает? К кому я могу обратиться, если мне нужно?

- ☐ Партнёр / семья
- ☐ Друзья
- ☐ Коллеги
- ☐ Психолог / наставник
- ☐ Сообщество / единомышленники
- ☐ Я сама
- ☐ Другие _____



Что помогает мне возвращаться к себе?

Мои способы восстановления и поддержки.

- ☐ Движение / прогулки
- ☐ Дыхание / медитации
- ☐ Творчество
- ☐ Тёплое общение
- ☐ Природа
- ☐ Хорошая еда
- ☐ Любимая музыка
- ☐ Тишина
- ☐ Другое _____



Что я могу сделать для себя уже сегодня?

Маленькие, но важные шаги.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____



Что даёт мне ресурс?

Напиши, что наполняет меня энергией, радостью и смыслом.



Что сейчас под моим контролем?

На что я могу влиять прямо сегодня?



О чём я хочу помнить?

Какие слова поддержат меня, когда будет сложно?



Мой маленький шаг сегодня

Что я сделаю для себя прямо сегодня, чтобы почувствовать заботу, поддержку и движение к тому, что для меня важно?



Мне не нужно справляться со всем сразу.
Я делаю достаточно.
И этого достаточно.

Мои заметки — пространство для меня

Здесь нет правильных и неправильных мыслей.
Это место, где я могу свободно записывать всё, что важно,
полезно, вдохновляет или просто откликается мне сейчас.



Иногда несколько
записанных строк
помогают увидеть
больше, чем длинные
размышления в голове.



Мысли и идеи

Всё, что приходит мне в голову.



Инсайты и осознания

То, что я замечаю о себе и о жизни.



Вдохновение

Книги, люди, места, фразы, идеи.



Планы и желания

То, к чему я хочу прийти.



Важно не забыть

Задачи, которые я хочу помнить.



Для души

Любые записи, рисунки, списки, мечты.



Это моя страница.
И всё, что здесь написано,
имеет значение.

NovaЯ — продолжение твоего пути

Эта тетрадь — всего лишь одна из остановок на пути к себе.
Ты уже сделала важный шаг — уделила время себе.
И это имеет значение.



Забота о себе
— это не роскошь,
а основа спокойной,
счастливой и наполненной
жизни.



Путешествие к себе

Онлайн-игра для глубоких
перемен, поддержки
и вдохновения.



ОТКРЫТЬ ИГРУ



Instagram

Полезный контент,
вдохновение и наша жизнь.



@TRANSFORMATIONGAMESTUDIO

ПОДПИСАТЬСЯ



Есть вопросы или хочется поделиться?
Пиши мне:

travel2self.game@gmail.com



Я всегда рада
тебе и твоим историям.

Спасибо, что прошла этот путь
вместе со мной.

До новых встреч!
С теплом,
Ирина