

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ · СОВЕТЫ ОТ ВЕТЫ

Мечты не на потом

ЭТА ТЕТРАДЬ ПРИНАДЛЕЖИТ _____

НАЧАЛА _____

ЗАВЕРШИЛА _____

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Как работать с тетрадью

Дорогая, эта тетрадь для вас, если свои желания вы откладываете «на потом»: когда дети вырастут, когда появятся деньги, когда будет время. Если вы устали планировать без реальных шагов. Если внутри до сих пор живут детские мечты, которые так и не сбылись. Вета пишет: «Женщина состоит из желаний». Здесь мы посмотрим, что вы откладываете и почему, и сделаем первые маленькие шаги, чтобы мечты перестали ждать. Если вы пока не знаете, чего хотите, начните с тетради «Компас желаний».

Задания 1–5 делайте по одному в день, в ресурсном состоянии, под любимую музыку, с чашкой чая. Задание 8 ведите семь дней подряд, начиная с шестого дня. Не ругайте себя за то, что откладывали. Нам важно не наказать себя, а сдвинуться с места.

Как читать страницы

Линии — место для ответа. Пишите столько, сколько хочется: в конце каждой страницы есть запас строк.

Квадрат — отметьте, когда сделали. Рядом можно поставить дату.

Точки — свободное поле для заметок, схем и рисунков.

4 5 6

Шкала 1–10 — обведите число, которое честно про вас сегодня.

ДАТА

Дата — ставьте её на каждом задании: потом будет видно ваш путь.

Трекер — кружок за каждый день, когда вы сделали шаг.

На бумаге

Печатайте на листах A4 в масштабе 100% или «по размеру страницы». Подойдёт обычный домашний принтер, цвет не обязателен: все линии видны и в чёрно-белой печати.

На планшете

Откройте PDF в приложении для рукописных заметок (например, GoodNotes, Notability или Xodo) и пишите стилусом. Строки сделаны с крупным шагом 9 мм, чтобы писать было удобно.

ПУТЬ ПО ТЕТРАДИ

Содержание

ПЕРЕД НАЧАЛОМ
Как работать с тетрадью 2

01 Мой список «на потом» 6

02 Чего мне стоит «потом» 7

03 Детские мечты 8

04 Почему я откладываю 9

05 Принять, отказаться или действовать 11

06 Пять корней воли 12

07 От плана к шагу 13

08 Неделя маленьких побед 14

САМООЦЕНКА
Шкалы 15

ОТМЕЧАЮ СДЕЛАННОЕ
Чек-лист 16

ПРИВЫЧКИ
Трекер 21 дня 17

ИТОГИ
Что я поняла, мои изменения, мой следующий шаг 18

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ
Куда дальше 20

С каким намерением я открываю эту тетрадь?

«Вы доверяете себе и цените свое мнение, позицию, выбор, действие. Вы имеете право ошибаться.»



СВЕТЛАНА ВЕТА

Что во мне откликается на эти слова?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

01 Мой список «на потом»

Вопрос из практикума Веты: что я хотела и о чём мечтала раньше — в детстве, в юности, в разные периоды и события моей жизни — и не смогла сделать? Выпишите всё, что вы откладываете, и рядом условие, после которого собираетесь «наконец начать».

Мои отложенные желания и мечты, большие и маленькие. Рядом с каждым: «когда… тогда». Какие условия я себе поставила?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

02 Чего мне стоит «потом»

Вета пишет, что неисполненные желания не исчезают. Это жизненная энергия, которая копится на действия, которых нет. Она сравнивает это с женщиной, которая копит и копит деньги, у неё уже внушительная сумма, а она во всём себе отказывает.

Сколько лет я откладываю самое важное желание? Что я теряю, пока жду?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

03 Детские мечты

В «Магическом дневнике» Вета предлагает вспомнить, чем вы любили заниматься в детстве: разглядывать узор в калейдоскопе, переводить на кальку картинки из книжки, стричь кукол, слушать радио под тёплым одеялом, брызгаться водой при купании. И сделать первый маленький шаг: что-то детское и, может быть, немного безрассудное. Помните: всё, что вы делаете, легально и безопасно для себя и других.

Чем я любила заниматься в детстве? О чём мечтала, когда была маленькой?

Какое детское занятие я повторила и что почувствовала?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

04 Почему я откладываю

В статье о прокрастинации Вета объясняет, что откладывание — это не лень. Пока дело маячит перед внутренним экраном, человек ведёт внутренний диалог: с одной стороны вина и обесценивание, с другой агрессия внутреннего критика. «В голове просто нет места на дело, потому что вся энергия мышления уходит на обслуживание руминаций». Руминации — это мысли, которые бегают по кругу. И ещё: человек сам себя наказывает и сам же себя жалеет.

Что говорит мой внутренний критик, когда я снова откладываю мечту?

Как я себя наказываю и как потом жалею? Что этот круг мне даёт?

«Разреши себе не спасать. Не лезть в чужую жизнь, даже если кажется, что ты бы сделала «лучше».»



СВЕТЛАНА ВЕТА

Что во мне откликается на эти слова?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

05 Принять, отказаться или действовать

Вета пишет, что, когда женщина встречается со своими истинными потребностями, «наступает либо принятие, либо осознанный отказ от желания, либо запуск изменений, действий». Пройдите по списку из первого задания и разложите желания на три группы.

От каких желаний я осознанно отказываюсь и почему? Что я чувствую, отпуская их?

Какие желания я выбираю для действия уже в этом месяце?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

06 Пять корней воли

В статье «Желание. Воля. Целеустремленность» Вета называет пять корней силы воли: желание, смелость, веру в то, что мы можем достичь своих целей, жизненную силу и терпение. О жизненной силе она пишет так: «сначала силы, затем приоритетные цели». Оцените каждый корень от 1 до 10.

Пять корней моей воли и оценка каждого: желание, смелость, вера, жизненная сила, терпение.

01

02

03

04

05

Какой корень самый слабый и чем я поддержу его на этой неделе?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

07 От плана к шагу

Среди приёмов воспитания воли у Веты есть два простых: разбить цель на подцели и привычка преодолевать сравнительно незначительные трудности, маленькие победы каждый день. А в практикуме «100 желаний» она пишет, что первые микрошаги позволяют попробовать желание на вкус. Сделав шаг, почувствуйте себя: что со мной, хочу ли я ещё один шаг и какой?

Одно желание из группы «действую»: его подцели и самые маленькие шаги

Какой шаг я сделала и что почувствовала? Хочу ли я следующий шаг и какой?

ЗАДАНИЕ ДАТА

08 Неделя маленьких побед

Вета советует фиксировать свои действия по желаниям и выделять для них время и место. Отмечайте каждый день.

ЧТО ОТМЕЧАЮ	1	2	3	4	5	6	7
Один микрошаг к желанию	○	○	○	○	○	○	○
Одно детское удовольствие	○	○	○	○	○	○	○
Одно маленькое дело, доведённое до конца	○	○	○	○	○	○	○
Утро с желанием: медитация «Солнце Веты» или одно желание на день	○	○	○	○	○	○	○
Запись в дневник желаний: что сделала и как себя чувствую	○	○	○	○	○	○	○

Сколько побед было за неделю? Какое желание разгорелось сильнее, а какое оказалось не моим?

ГДЕ Я СЕЙЧАС

Шкалы

Оцените сегодня и через 3–4 недели.

1-Й РАЗ ——— 2-Й РАЗ ——— 3-Й РАЗ ———

ПРО МЕНЯ СЕЙЧАС	1-Й РАЗ · ОБВЕДИТЕ ЧИСЛО	2-Й	3-Й
Я разрешаю себе мечтать	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я исполняю желания сейчас, а не «потом»	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Мои планы превращаются в шаги	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я не ругаю себя, когда откладываю	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
У меня хватает сил на мои желания	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я помню и уважаю свои детские мечты	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		

Мои оценки сегодня и через 3–4 недели. Что изменилось?

ОТМЕЧАЮ СДЕЛАННОЕ

Чек-лист

- [ ] Я выписала свой список «на потом» и условия, которые себе поставила
- [ ] Я честно посмотрела, чего мне стоит откладывание
- [ ] Я вспомнила детские мечты и повторила одно детское занятие
- [ ] Я услышала своего внутреннего критика
- [ ] Я разложила желания на «принимаю», «отказываюсь», «действую»
- [ ] Я оценила пять корней своей воли
- [ ] Я разбила одно желание на подцели и сделала первый шаг
- [ ] Я неделю отмечала маленькие победы

ЗАМЕТКИ

ТРИ НЕДЕЛИ МАЛЕНЬКИХ ШАГОВ

ДАТА _____

Трекер 21 дня

Выберите из тетради 3–5 маленьких действий, которые хотите сделать частью своей жизни, и впишите их в строки. Каждый день, когда действие сделано, закрашивайте кружок. Пропустили день — просто продолжайте со следующего: трекер про внимание к себе, а не про оценки.

ДАТА НАЧАЛА _____

	НЕДЕЛЯ 1							НЕДЕЛЯ 2							НЕДЕЛЯ 3						
ЧТО ОТМЕЧАЮ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Моё состояние, 1–10	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢

Что я заметила за эти три недели?

Мои итоги

Перечитайте свои записи с первой страницы. Отметьте то, что откликается сильнее всего, и ответьте на вопросы ниже.

Какую мечту я больше не откладываю и какой шаг к ней я сделаю завтра?

01 Что я поняла

Три главных открытия, которые я делаю благодаря этой тетради

01

02

03

02 Мои изменения

Что изменилось во мне, в моих мыслях, теле, отношениях

БЫЛО	СТАЛО

03 Мой следующий шаг

Один конкретный шаг, который я сделаю в ближайшие семь дней

КОГДА

КТО МЕНЯ ПОДДЕРЖИТ

Что я скажу себе, если станет трудно?

04 Письмо себе

Что я хочу сказать себе, когда снова открою эту тетрадь через месяц?

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Куда дальше

Продолжить можно в практикуме Светланы Веты «100 твоих женских желаний». Там методика «Волшебная палочка Веты», полная практика «Женское бинго», таблица ста желаний и медитации для энергии исполнения: «Солнце Веты», «Ты источник своей Жизни», «Создавай себя». Разрешите себе хотеть и начните исполнять желания уже сейчас.

ПРИГЛАШЕНИЕ ВЕТЫ

Пройти практикум «100 желаний»

vetasoul.com/100

НАВЕДИТЕ КАМЕРУ

С чем я хочу прийти дальше: мои вопросы и желания



С любовью, ваша Светлана Вета

Светлана Вета · психолог, телесный терапевт · Академия «Душа Веты» · vetasoul.com