

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ · СОВЕТЫ ОТ ВЕТЫ

Пустое гнездо — моя новая глава

ЭТА ТЕТРАДЬ ПРИНАДЛЕЖИТ _____

НАЧАЛА _____

ЗАВЕРШИЛА _____

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Как работать с тетрадью

Эта тетрадь для вас, если дети выросли и разъехались, а дома стало тихо и пусто. Вы годами жили их расписанием, их заботами, их праздниками. И вдруг оказалось, что можно не готовить на пятерых, но непонятно, зачем вставать утром. Здесь нет заданий «перестаньте грустить» и нет упрёков в том, что вам больно. Здесь задания о том, как бережно прожить расставание с прежней ролью, по-новому построить связь со взрослыми детьми и открыть главу, в которой главная героиня — вы.

Важно: если пустота не отпускает неделями, пропал сон и аппетит, ничего не радует или появляются мысли о том, что жить незачем, это не тема для самостоятельной тетради. Обратитесь к врачу или психотерапевту. При мыслях о самоповреждении: 8-800-2000-122 (бесплатно).

Одно задание в день или через день. Задания 1–3 о чувствах, задания 4–7 о новых связях и новой жизни. Задание 8 ведите неделю параллельно. Задание 9 — финальное. Через 2–4 недели вернитесь к шкалам.

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 Что ушло и что освободилось 6

02 Честно о чувствах 7

03 Пустота как дом 8

04 Взрослые дети — новая связь 9

05 Колесо баланса 11

06 Энергия будущего 12

07 Мы вдвоём или я с собой 13

08 Неделя новой главы 14

09 Мой дом там, где я 15

САМООЦЕНКА
Шкалы 16

ОТМЕЧАЮ СДЕЛАННОЕ
Чек-лист 17

ПРИВЫЧКИ
Трекер 21 дня 18

ИТОГИ
Что я поняла, мои изменения, мой следующий шаг 19

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ
Куда дальше 21

С каким намерением я открываю эту тетрадь?

«Развод — это так же естественно, как брак, просто нам, людям, про это не сказали.»



СВЕТЛАНА ВЕТА

Что во мне откликается на эти слова?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

01 Что ушло и что освободилось

Это практика из клуба Веты «Утрата роли»: если какая-то роль закончилась, выписать, что вместе с ней ушло и что освободилось. Мама маленьких детей — роль, которая заканчивается у каждой. Мама остаётся навсегда, но роль становится другой.

Что ушло из моей жизни вместе с отъездом детей? О чём я скучаю больше всего?

Что освободилось: время, силы, пространство, деньги, желания?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

02 Честно о чувствах

В программе «Второе дыхание» у Веты есть задание: честно записать все свои эмоции, без оценки. К себе, к детям, к миру. Грусть, обида «меня забыли», злость, облегчение, вина за облегчение — всё имеет право быть.

Какие чувства во мне сейчас? Что из них я стесняюсь признать?

Где эти чувства живут в моём теле? Что мне сейчас нужно, чтобы позаботиться о себе?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

03 Пустота как дом

Это практика Веты «Одиночество как ресурс»: признать и ценить своё одиночество. Вета пишет, что пустота внутри — это место, дом для вас, который нужно заполнить собой, а не «интересами и полезностями других». «Пустота страшна только тогда, когда Вас в ней нет. А где Вы?»

Чем я годами заполняла свою жизнь? Что в ней было моим, а что для других?

Где я сейчас? Чем я хочу наполнить своё пространство?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

04 Взрослые дети — новая связь

В клубе Веты есть практика: выписать, где пора сменить контроль на отношения между взрослыми. А в «Новых женских смыслах» Вета пишет, что детям нужно быть видимыми и слышимыми, и советует говорить: «Я тебя вижу», «Я тебя слышу», «Я тебя понимаю», «Я тебя поддерживаю». Взрослым детям это нужно не меньше, чем маленьким, только без контроля и советов.

Где я всё ещё контролирую или опекаю взрослых детей? Как они на это реагируют?

Какими я хочу видеть наши отношения как взрослых людей? Как часто и в каком формате мне комфортно общаться?

«Развод — это моя жизнь, но не вся.»



СВЕТЛАНА ВЕТА

Что во мне откликается на эти слова?

ЗАДАНИЕ

ДАТА _____

05 Колесо баланса

Это упражнение из программы Веты «Второе дыхание». Оцените восемь сфер своей жизни от 1 до 10, а потом выберите одну-две, которые хочется поднять первыми.

1-Й РАЗ _____ 2-Й РАЗ _____ 3-Й РАЗ _____

ПРО МЕНЯ СЕЙЧАС	1-Й РАЗ · ОБВЕДИТЕ ЧИСЛО	2-Й	3-Й
Здоровье и энергия	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Семья	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Отношения	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Карьера и финансы	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Саморазвитие	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Досуг	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Духовность	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Дом	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		

Какие сферы просели за годы материнства? Какую одну я начну поднимать в этом месяце и с какого шага?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

06 Энергия будущего

Ещё одна практика Веты из «Второго дыхания». Закройте глаза и представьте свою жизнь через год, когда новая глава уже началась. Пусть этот образ появится в виде предмета. Рассмотрите его детали, почувствуйте его в руках, его вес и тепло. Потом откройте глаза и запишите.

Какой предмет появился? Что он говорит о моей жизни через год?

Какие мечты, отложенные «на потом, когда дети вырастут», я готова достать сейчас?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

07 Мы вдвоём или я с собой

Если у вас есть партнёр, после отъезда детей пара часто встречается заново. Вета пишет: когда возможность роста в отношениях завершится, а юношеские чувства погаснут, станет паре одиноко и скучно. Она рекомендует «создавать ситуации для роста и развития друг друга». В её клубе есть практика: один вечер с близким человеком не обсуждать покупки, детей, работу и дела. Если партнёра нет, подумайте о своём круге: подругах, родных, новых знакомствах.

О чём мы разговариваем, кроме детей? Что нового мы можем начать вдвоём?

Кто ещё есть в моей жизни? С кем я хочу видеться чаще?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

08 Неделя новой главы

Отмечайте каждый день.

ЧТО ОТМЕЧАЮ	1	2	3	4	5	6	7
Я сделала одно дело только для себя	○	○	○	○	○	○	○
Я поговорила с детьми без советов и контроля	○	○	○	○	○	○	○
Я попробовала что-то новое: место, занятие, рецепт, маршрут	○	○	○	○	○	○	○
Я позаботилась о своём теле: прогулка, движение, отдых	○	○	○	○	○	○	○
Я записала одно, за что благодарна себе сегодня	○	○	○	○	○	○	○

Что было в эту неделю моего, нового и радостного?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

09 Мой дом там, где я

В одном из своих текстов Вета пишет о потерях, которые учат опираться на себя: «Мой дом там, где я». И дальше: «Потому что ты и есть твое прибежище». Напишите письмо себе, которая стоит на пороге новой главы. О том, что вы уже прожили, чем гордитесь как мама и чего хотите теперь для себя.

Письмо себе о моей новой главе.

Шкалы

Оцените сегодня и через 2–4 недели.

1-Й РАЗ _____ 2-Й РАЗ _____ 3-Й РАЗ _____

ПРО МЕНЯ СЕЙЧАС	1-Й РАЗ · ОБВЕДИТЕ ЧИСЛО	2-Й	3-Й
Я чувствую себя нужной себе	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
У меня есть занятия, которые меня радуют	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Мои отношения со взрослыми детьми спокойные и тёплые	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я не контролирую детей и не жду, что они заполнят мою жизнь	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
У меня есть люди, с которыми мне хорошо	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я жду от будущего чего-то хорошего	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		

Мои оценки сегодня и через 2–4 недели. Что изменилось?

ОТМЕЧАЮ СДЕЛАННОЕ

Чек-лист

- [ ] Я записала, что ушло и что освободилось
- [ ] Я честно назвала свои чувства, без оценки
- [ ] Я подумала, чем хочу наполнить своё пространство
- [ ] Я увидела, где ещё контролирую взрослых детей
- [ ] Я оценила колесо баланса и выбрала одну сферу
- [ ] Я достала хотя бы одну мечту, отложенную «на потом»
- [ ] Я провела вечер без разговоров о детях и делах
- [ ] Я неделю пробовала что-то новое
- [ ] Я написала письмо себе о новой главе

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?

ИТОГИ

ДАТА

Мои итоги

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

Какой будет моя новая глава и с чего я начну её на этой неделе?

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

Если вы чувствуете, что застряли и вам нужна бережная поддержка, приходите в программу Светланы Веты «Второе дыхание женщины: жизнь и дело после кризиса». Это онлайн-программа на два месяца, где соединяются нейробиология, психотерапия, коучинг и телесные практики. В ней есть лаборатория «Женское бинго», где желания, потребности и возможности начинают тянуть в одну сторону, и неделя любви к себе.

ПРИГЛАШЕНИЕ ВЕТЫ

Узнать о программе «Второе дыхание женщины»

vetasoul.com/womanbreath

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