

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ · СОВЕТЫ ОТ ВЕТЫ

Новая земля: жизнь после переезда

ЭТА ТЕТРАДЬ ПРИНАДЛЕЖИТ _____

НАЧАЛА _____

ЗАВЕРШИЛА _____

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Как работать с тетрадью

Дорогая, переезд в другую страну или другой город — это не только новые улицы. Это прощание с людьми, языком, работой, запахами, со всем, что держало вас раньше. Поэтому после переезда так часто приходят паника, усталость и выгорание, даже если вы сами этого хотели. Вета пишет: «любое изменение, любая новизна — это стресс для нервной системы» и ей «нужно время, чтобы привыкнуть к этим изменениям, со-настроиться с ними». Эта тетрадь поможет дать себе это время и пустить корни на новой земле.

Одно задание в день, без спешки. Практики из заданий 2 и 3 попробуйте сначала в спокойную минуту, чтобы в трудную они были под рукой. Тетрадь не заменяет помощь специалиста. Если панические приступы повторяются, сначала покажитесь врачу. Если появились мысли навредить себе или ощущение, что жить не хочется, если прошло много времени, а легче не становится и это мешает жить, пожалуйста, обратитесь к психотерапевту или позвоните на телефон доверия 8-800-2000-122 (бесплатно, круглосуточно).

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 я оставила и что взяла с собой 6

02 «Я здесь. Я с тобой» 7

03 Достоверность момента на новой земле 8

04 Дом, который заботится обо мне 9

05 Произвольная программа 11

06 Мой круг здесь и там 12

07 Вина и «утраченное время» 13

08 Неделя корней 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 Что я оставила и что взяла с собой

Среди историй, которые описывает Вета, есть история эмиграции: долгая адаптация к новой жизни и культуре, разлука с поддерживающими родителями, вынужденная смена профессии, выгорание и панические атаки, чувство вины и «утраченного времени». Может быть, что-то из этого есть и у вас.

Что я потеряла с переездом: люди, язык, профессия, статус, привычные места, мелочи?

Что я взяла с собой: умения, черты характера, вещи, привычки, люди, с которыми я на связи?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

02 «Я здесь. Я с тобой»

Первый шаг «Скорой помощи» Веты. Положите ладонь на грудину, закройте глаза и скажите вслух: «Я здесь. Я с тобой. Я люблю тебя. Я люблю тебя несмотря ни на что. Я буду с тобой несмотря ни на что». Вы переехали, но вы у себя есть.

Что я почувствовала, когда сказала это себе вслух на новом месте?

Сколько времени я даю себе на привыкание и чего требую от себя уже сейчас?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

03 Достоверность момента на новой земле

Второй шаг «Скорой помощи». Когда накрывает, сознание уходит в страх и воображение. Вернитесь в реальность: произнесите вслух простые факты о себе, спокойно и без оценок. Пример Веты: «Я Света, мне 48 лет, я декоратор помещений, я в Ванкувере, в апартаментах. Идёт дождь, я слышу машины за окном». Практика сама приводит к вопросу: «Что я сейчас намерена сделать?»

Мой текст: я..., мне... лет, я в (город, страна), здесь я вижу и слышу...

Что я обычно могу сделать сразу после: вода, душ, глубокое дыхание, звонок близкому?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

04 Дом, который заботится обо мне

Практики из месяца «Дом» в клубе «Душа Веты»: сделать прихожую местом лёгкого возвращения, перестелить постель как главное место восстановления, найти свой домашний запах, собрать полку из предметов, которые рассказывают о вашей жизни. Даже съёмное жильё может стать вашим.

Три вещи, которые я сделаю на этой неделе, чтобы жильё стало моим.

01

02

03

Пять слов, которыми должен ощущаться мой новый дом.

01

02

03

04

05

«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 Произвольная программа

Вета советует в трудный период делать то, что поддерживает изнутри: найти перевод любимой песни на иностранном языке или перевести её самой; вспомнить и найти что-то из детства, что вас поддерживает, например «ту фотографию, где я в пять лет с такой челкой у пианино»; изучить историю человека, который попал в похожую историю и преодолел её.

Моя песня, моя опора из детства и человек, чья история меня вдохновляет.

ЗАДАНИЕ

ДАТА

06 Мой круг здесь и там

Практика из шага 6 практикума «Искусство бережного развода»: выпишите людей, с кем у вас добрые отношения, и предложите им встречу или разговор. После переезда круг собирается заново, и это нормально.

Десять человек, с кем у меня добрые отношения, здесь и там.

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

Один человек на новом месте, с кем я хочу познакомиться ближе, и мой первый шаг.

ЗАДАНИЕ

ДАТА

07 Вина и «утраченное время»

Две практики клуба. «Что я пережила»: список трудностей, через которые вы уже прошли, без романтизации. «Письмо тому, чего больше нет»: неотправляемое письмо человеку, месту, роли или версии себя.

Что я уже пережила и с чем справилась, в том числе в этом переезде?

Моё письмо городу и людям, которых я оставила: что я им скажу, о чём жалею, за что благодарна.

ЗАДАНИЕ

ДАТА

08 Неделя корней

Нервной системе, как пишет Вета, нужно время и ресурс, чтобы переобучиться. Маленькие повторяющиеся действия дают ей это. Отмечайте каждый день.

ЧТО ОТМЕЧАЮ	1	2	3	4	5	6	7
Прогулка 20–30 минут новым маршрутом с дыханием: 2 счёта вдох, 4 счёта выдох	○	○	○	○	○	○	○
«Я здесь. Я с тобой» с ладонью на груди	○	○	○	○	○	○	○
Новости из дома по таймеру, 15 минут 3–4 раза в день	○	○	○	○	○	○	○
Одно новое слово или фраза на местном языке	○	○	○	○	○	○	○
Разговор с близким человеком	○	○	○	○	○	○	○
Одна маленькая радость здесь: вкус, свет, место	○	○	○	○	○	○	○

Что за эту неделю стало хоть немного своим?

ГДЕ Я СЕЙЧАС

Шкалы

Оцените сейчас 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
Как часто меня накрывает тревога или паника (1 — редко, 10 — постоянно)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Как быстро я возвращаюсь в настоящий момент	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Насколько моё жильё ощущается домом	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Насколько у меня есть люди рядом и на связи	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Насколько я верю, что справлюсь здесь	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Насколько я замечаю хорошее на новом месте	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		

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

ОТМЕЧАЮ СДЕЛАННОЕ

Чек-лист

- [ ] Я назвала, что потеряла, и увидела, что взяла с собой
- [ ] Я сказала себе вслух «Я здесь. Я с тобой»
- [ ] У меня есть свой текст «достоверности момента» на новом месте
- [ ] Я сделала одно дело, чтобы жильё стало моим
- [ ] Я нашла свою песню и опору из детства
- [ ] Я написала список своих добрых людей и связалась хотя бы с одним
- [ ] Я написала письмо тому, что оставила
- [ ] Я хотя бы 4 дня из 7 отмечала «Неделю корней»
- [ ] Я знаю, к кому обращусь, если станет слишком тяжело

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 я хочу быть на этой новой земле через год и что из прежней жизни беру с собой?

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

Три шага «Скорой помощи» Веты — в бесплатном экспресс-курсе для женщин в конфликте, шоке, стрессе, при панической атаке и после утраты. Первую практику можно слушать как аудиомедитацию с голосом Веты в любой момент, когда понадобится поддержка. А если тревога, страхи и старые истории продолжают мешать жить, их можно бережно проработать в личной терапии.

ПРИГЛАШЕНИЕ ВЕТЫ

Пройти «Скорую помощь Веты для Вашей Души»

vetasoul.com/sos

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