

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ · СОВЕТЫ ОТ ВЕТЫ

Мама — и ещё я

ЭТА ТЕТРАДЬ ПРИНАДЛЕЖИТ _____

НАЧАЛА _____

ЗАВЕРШИЛА _____

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Как работать с тетрадью

Эта тетрадь для вас, если в какой-то момент вы заметили, что от вас осталась только мама. Ваши разговоры — о детях, ваше время — для детей, ваши желания — «потом, когда вырастут». Вы любите своих детей, и именно поэтому так страшно признаться себе, что потерялись. Здесь нет заданий «как стать идеальной матерью» и нет упрёков. Здесь задания о том, как вспомнить, кто вы, кроме мамы, и вернуть себе себя, не отнимая любви у детей.

Одно задание в день, 10–15 минут, когда дети спят или заняты. Задание 6 потребует больше времени, растяните его на два-три дня. Задание 8 ведите неделю параллельно. Если вы сейчас на пределе сил и почти не спите, начните с тетради «Мама тоже человек», а к этой вернитесь позже.

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 Кто я, кроме мамы? 6

02 Дитя природы 7

03 Мечты юности 8

04 Какой женщиной меня видят дети 9

05 Контракт на любовь к себе 11

06 Карта счастья 12

07 На равных с детьми 13

08 Неделя «и ещё я» 14

09 Одежда для разных «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?

«Если Вы перестали чувствовать — Вы перестали жить.»



СВЕТЛАНА ВЕТА

Что во мне откликается на эти слова?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

01 Кто я, кроме мамы?

Напишите десять ответов на вопрос «Кто я?», не используя слов «мама», «жена», «дочь» и названий должностей. Например: «я та, кто любит море», «я смешливая», «я умею слушать», «я когда-то рисовала».

Десять ответов на вопрос «Кто я?» без ролей.

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

Какие ответы дались легко, а какие пришлось вспоминать? Что я почувствовала?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

02 Дитя природы

Это манифест Веты из курса «Одиссея Жизни»: «Я не являюсь проблемой. Я это не моя проблема. Я Женщина — дитя Природы и я прекрасна». Произнесите его вслух. Потом вспомните самые прекрасные моменты своей жизни и опишите, что стало причиной прекрасного самочувствия. Вета поясняет: самочувствие — это эмоции и чувства, телесные ощущения и мысли.

Три самых прекрасных момента моей жизни. Что я чувствовала, что ощущала в теле, о чём думала?

01

02

03

Сколько из этих моментов связаны с материнством, а сколько только со мной?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

03 Мечты юности

Вета предлагает вернуться к мечтам детства и юности и сравнить с ними свою жизнь сейчас. Что можно изменить или добавить прямо сейчас, чтобы вернуть состояние веры в себя и «весь мир у ваших ног»? Это не о том, чтобы бросить всё. Это о том, чтобы найти маленький мостик к той девушке, которая мечтала.

О чём я мечтала в детстве и юности? Что из этого ещё живо во мне?

Какой маленький шаг к одной из мечт я могу сделать в этом месяце?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

04 Какой женщиной меня видят дети

Вета пишет: «чтобы вырастить счастливых детей, прежде всего нужно быть счастливым самому!» Дети отражают родителей и впитывают их эмоции. И ещё одна её фраза: «Начните решать свои проблемы, пока их не начали решать Ваши дети». Подумайте, какой образ женщины получают ваши дети, глядя на вас каждый день.

Какой женщиной видят меня мои дети? Хочу ли я, чтобы моя дочь или будущая жена моего сына жила так же?

Что я хочу, чтобы они видели во мне? Что для этого нужно изменить?

«Потеряв что-то — мы обретаем. Утрата освобождает место для другого, нового и неизвестного.»



СВЕТЛАНА ВЕТА

Что во мне откликается на эти слова?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

05 Контракт на любовь к себе

Практика Веты: напишите или нарисуйте на большом красивом листе контракт на любовь к себе и с самой собой до конца жизни. Пусть он будет перед глазами, можно сфотографировать его на телефон и смотреть каждый день. Вета пишет, что так формируется новая нейронная связь, которая начнёт создавать новый сценарий жизни.

МЕСТО ДЛЯ РИСУНКА



Мой контракт на любовь к себе: что я обещаю себе и что себе разрешаю?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

06 Карта счастья

В «Новых женских смыслах» у Веты есть «Карта счастья». Возьмите большой лист и нарисуйте четыре квадрата: отношения, профессия, впечатления, желания «на грани реальности». В центр поместите свою фотографию из счастливого времени. В каждый квадрат подберите картинки и слова о том, чего вы хотите для себя. В квадрат «отношения» включите и отношение к себе. Вета советует не клеить сразу, а дать карте «отлежаться» сутки и поправить её 2–3 раза, а потом смотреть на неё утром и перед сном.

МЕСТО ДЛЯ РИСУНКА

Что я поместила в каждый квадрат? Что удивило меня саму?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

07 На равных с детьми

Вета пишет, что, когда ритм с детьми окончательно лишает её сил, спасает совместное ничего-не-деланье. В её семье это называется «танцевать-бодаться-кувыркаться», и это процесс, в котором она с детьми «на равных» отдаёт энергию и получает удовольствие. Придумайте своё занятие с детьми, где вы не обслуживаете, а радуетесь вместе: танец, валяние на полу, игра, которую любите вы сами.

Наше занятие «на равных»: что мы делали и что я почувствовала?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

08 Неделя «и ещё я»

Отмечайте каждый день.

ЧТО ОТМЕЧАЮ	1	2	3	4	5	6	7
20–30 минут только для себя, без пользы для семьи	○	○	○	○	○	○	○
Разговор со взрослым человеком не о детях	○	○	○	○	○	○	○
Одна просьба о помощи	○	○	○	○	○	○	○
Одно маленькое «можно» себе	○	○	○	○	○	○	○
Одно дело из моих интересов или мечты	○	○	○	○	○	○	○

Что было легче всего, а что я всё время откладывала? Что почувствовали дети, когда у меня появилось время для себя?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

09 Одежда для разных «я»

В клубе Веты есть практика: собрать три образа — рабочий, чувственный и свободный — без требования, чтобы они были похожи. В «Отважных женщинах» есть похожий шаг «жить по-другому»: сделать что-то по-другому, одеваться по-другому, чтобы мозг формировал новые связи. Соберите три образа из того, что есть, и выйдите хотя бы в одном из них не «для удобства с коляской», а для себя.

Мои три образа. В каком я себе нравлюсь больше всего и почему?

01

02

03

ГДЕ Я СЕЙЧАС

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 знаю, кто я, кроме мамы	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
У меня есть время только для себя	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
У меня есть интересы вне семьи	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я радуюсь детям, а не только обслуживаю их	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я чувствую себя женщиной	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я прошу о помощи без вины	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 написала десять ответов «Кто я?» без ролей
- [ ] Я вспомнила прекрасные моменты своей жизни
- [ ] Я нашла маленький шаг к своей мечте юности
- [ ] Я подумала, какой образ женщины получают мои дети
- [ ] Я написала контракт на любовь к себе
- [ ] Я сделала свою «Карту счастья»
- [ ] Я провела время с детьми «на равных», в радость себе
- [ ] Я неделю находила время для себя
- [ ] Я хотя бы раз вышла из дома в образе, который выбрала для себя

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.

Что я верну себе в этом месяце, чтобы снова быть и мамой, и 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

Если хотите вернуться к себе глубже, приходите в программу Светланы Веты «Новые женские смыслы». За 90 дней вы пройдёте модули о любви к себе, женской энергии, здоровье и красоте, а модуль «Моя семья и мой род» поможет по-новому посмотреть на отношения с детьми и родителями. Вета называет эти 90 дней лучшими в жизни для себя и с самой собой.

ПРИГЛАШЕНИЕ ВЕТЫ

Узнать о программе «Новые женские смыслы»

vetasoul.com/newsenses

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