

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ · СОВЕТЫ ОТ ВЕТЫ

Вкус к жизни

ЭТА ТЕТРАДЬ ПРИНАДЛЕЖИТ _____

НАЧАЛА _____

ЗАВЕРШИЛА _____

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Как работать с тетрадью

Дорогая, эта тетрадь для вас, если жить стало скучно: дом, работа, дела, а хобби нет и вечером не хочется ничего. Если вы мечтаете об интересной, захватывающей жизни. Или если иногда хочется бросить всё и уехать на недельку без плана. Скуку можно услышать как сигнал: в жизни стало мало нового, живого и вашего. Мы будем возвращать интерес, радость и удивление маленькими экспериментами, которые Вета предлагает в своих программах.

Одно задание в день, задание 7 ведите семь дней подряд, начиная с четвёртого дня. Эксперименты делайте легко, без цели «стать интересной». Если ничего не радует уже несколько недель, нарушились сон и аппетит, нет сил даже на простые дела, это может быть не скука, а состояние, с которым нужно к врачу или психотерапевту. Начните тогда с тетради «Дневник возвращения вкуса к жизни». При мыслях о самоповреждении обратитесь к специалисту или 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.



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



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



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



Точки — свободное поле для заметок, схем и рисунков.



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 Из чего состоит мой день 6

02 Интерес — эмоция живости 7

03 Радость: предсказать и сбыться 8

04 Удивление 9

05 Какие жизни я хотела бы прожить 11

06 Хобби каждый день разные 12

07 Неделя нового и любимого 13

08 Уехать без плана 14

09 Пять чувств 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?

«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 Из чего состоит мой день

В программе Веты о счастливой жизни есть тема: выписать, из каких процессов состоит ваш день, всё, что вы делаете и чем пользуетесь, и посмотреть, что вам нравится, а что нет. Опишите один обычный будний день по часам.

Мой обычный день по часам: что я делаю, где, с кем

Что в этом дне мне нравится, что нет, а где я ничего не чувствую?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

02 Интерес — эмоция живости

Вета пишет, что интерес мы проживаем чаще других эмоций и что он определяет мотивацию к любой познавательной, созидательной и исследовательской деятельности. Интереса прибавится, если вы смените обстановку в поисках свежих впечатлений, займётесь телесной практикой и будете экспериментировать с чашками для утреннего кофе, с сервировкой и с эфирными маслами, «иначе сознание поведет вас в эксперименты с новыми людьми». Прямо сейчас несколько раз смените положение тела, добавьте потягивания, скрутки и позёвывания.

Три маленьких эксперимента, которые я попробую на этой неделе: чашка, маршрут, вкус, место.

01

02

03

ЗАДАНИЕ

ДАТА

03 Радость: предсказать и сбыться

Упражнение Веты. Осознайте положение своего тела и предскажите себе следующую позу, например «сейчас я встану и потянусь у окна». Медленно приведите тело в эту позу и понаблюдайте эмоцию. Сделайте так несколько раз. «Мозг человека — это орган предсказаний и действий. Когда мы себе что-то подсказываем и это сбывается, мы чувствуем радость!» Предсказывайте только выполнимое. Используйте приём на прогулке и при выборе кофе.

Почувствовала ли я радость, когда предсказание сбылось? Какие маленькие «сбывания» я могу дарить себе каждый день?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

04 Удивление

Вета называет удивление полезным состоянием, которое за пару секунд способно «перезагрузить» мозг. Её упражнение: встаньте спиной к зеркалу, резко повернитесь и изобразите несвойственную вам сейчас эмоцию, например восторг, если вам грустно. И её идеи для обычной жизни: экспериментировать со вкусами, добавлять щепотку соли в десерт, слушать музыку с неожиданными переходами, крепко обнимать близких.

Что меня сегодня удивило? Что я сделала, чтобы удивить себя?

«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 Какие жизни я хотела бы прожить

Ещё одна тема Веты: какие жизни вам хотелось бы прожить — флористки, серфингистки, актрисы, танцовщицы. И сделать маленькую версию каждой: дневной курс, день хобби, поездку, пожить несколько дней в таком стиле. Вспомните и героинь фильмов и книг, чью жизнь вы примеряли.

Три жизни, которые я хотела бы прожить, и маленькая версия каждой, которую я могу попробовать.

01

02

03

ЗАДАНИЕ

ДАТА

06 Хобби каждый день разные

В программе Веты есть тема «Любимые хобби — каждый день разные»: танцы, творчество, флористика, кафе, видеоблог. Хобби не обязано быть одним и на всю жизнь. Вспомните, что вы когда-то любили, начинали и бросали, и что давно хотели попробовать.

Пять занятий, которые я хочу попробовать хотя бы по одному разу.

01

02

03

04

05

ЗАДАНИЕ

ДАТА

07 Неделя нового и любимого

Тема Веты «7 дней — каждый день что-то новое и любимое»: кино, книга, хобби, друзья, спа, природа. Отмечайте каждый день.

ЧТО ОТМЕЧАЮ	1	2	3	4	5	6	7
Что-то новое: место, вкус, маршрут, занятие	○	○	○	○	○	○	○
Что-то любимое: фильм, книга, музыка, хобби	○	○	○	○	○	○	○
Смена положения тела, движение, танец	○	○	○	○	○	○	○
Разговор или встреча с интересным человеком	○	○	○	○	○	○	○
Запись вечером: что сегодня было интересным	○	○	○	○	○	○	○

Какой день недели был самым живым и почему?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

08 Уехать без плана

В посте Веты о возвращении из отпуска есть история: её подруга после семейного отдыха всегда устраивает себе собственный уикенд и в одиночку уезжает к морю. «И это правильно», — пишет Вета. В её программе о счастливой жизни есть и полный день любви к себе в выходные: спа, ничегонеделание, цифровой детокс, день в одиночестве на природе. Посмотрите, о чём говорит ваше желание уехать без плана.

Если бы я уехала на неделю без плана, куда бы я поехала и что бы там делала? Чего мне не хватает: тишины, новизны, одиночества, свободы?

Какой день или уикенд без плана я могу устроить себе в ближайший месяц? Что нужно, чтобы это стало возможным?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

09 Пять чувств

В программе Веты о счастливой жизни есть тема о развитии всех органов чувств: прикосновения, тишина и музыка, еда и тактильность с закрытыми глазами, описание запахов. Посвятите по одному дню каждому чувству и записывайте, что нового вы заметили.

Пять чувств и мои открытия: зрение, слух, вкус, запах, прикосновение.

01

02

03

04

05

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
Мне интересно жить	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
В моей жизни есть новое	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		
Я замечаю маленькие радости дня	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я позволяю себе отдых и время в одиночестве	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я пробую то, чего раньше не делала	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 описала свой день и увидела, что в нём мне не нравится
- [ ] Я провела хотя бы три маленьких эксперимента на интерес
- [ ] Я попробовала упражнение «предсказать и сбыться»
- [ ] Я удивила себя хотя бы один раз
- [ ] Я назвала жизни, которые хотела бы прожить, и выбрала маленькую версию одной
- [ ] Я выбрала занятия, которые хочу попробовать
- [ ] Я неделю отмечала новое и любимое
- [ ] Я запланировала день или уикенд без плана
- [ ] Я прожила пять дней пяти чувств

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 видеть свою жизнь через год, чтобы мне было в ней интересно, и что я добавлю в неё уже 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 за скукой стоят желания, которые давно ждут своего часа, найти их и начать исполнять можно в практикуме Светланы Веты «100 твоих женских желаний»: методика «Волшебная палочка Веты», практика «Женское бинго» с микрошагами на каждую неделю и медитации для энергии исполнения желаний.

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