

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ · СОВЕТЫ ОТ ВЕТЫ

Я и семья мужа: тепло и границы

ЭТА ТЕТРАДЬ ПРИНАДЛЕЖИТ _____

НАЧАЛА _____

ЗАВЕРШИЛА _____

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Как работать с тетрадью

Эта тетрадь для вас, если свекровь и родственники мужа стали источником постоянного напряжения: советы, которых вы не просили, чужие традиции, обиды за праздничным столом. Здесь нет заданий «как всем угодить» и нет заданий «как победить свекровь». Здесь задания о том, как перестать тратить силы на войну, сохранить своё место в своей семье и оставить тепло там, где оно возможно.

Важно: если в семье мужа или в вашей паре есть унижение, угрозы или насилие, это не тема для самостоятельной тетради. Позаботьтесь о своей безопасности и обратитесь к специалисту. Телефон доверия для женщин, пострадавших от домашнего насилия: 8-800-7000-600 (бесплатно). Если появляются мысли о самоповреждении: 8-800-2000-122.

Задания 1–5 делайте по одному в день. Задание 6 — разговор с мужем, к нему лучше подойти, когда остальные уже сделаны. Задание 7 ведите неделю параллельно. 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.

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

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 А4 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 меня задевает на самом деле 6

02 Чего я ждала и что есть на самом деле 7

03 Мама на своём месте 8

04 Карта традиций: беру, не беру, обсуждаем 9

05 Дистанция и невовлечение 11

06 Разговор с мужем: мы одна команда 12

07 Неделя бережных границ 13

08 Мы когда-то могли быть не врагами 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?

«Подумайте, что вы будете делать, когда делать будет нечего. Начните делать это уже сейчас.»



СВЕТЛАНА ВЕТА

Что во мне откликается на эти слова?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

01 Что меня задевает на самом деле

Вета пишет, что люди реагируют «со своего уровня восприятия», и это не имеет к вам отношения до тех пор, пока не начинает вас волновать. А если волнует, значит, слова попали в уязвимое место, а главное уязвимое место — ваша главная ценность. Вспомните три последних случая, когда вас задели слова или поступки родственников мужа.

Три случая, которые задели меня сильнее всего. Кто, что сказал или сделал?

01

02

03

Какой моей ценности это коснулось: семья, любовь, свобода, комфорт, самореализация или другая?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

02 Чего я ждала и что есть на самом деле

У Веты есть ролик с вопросом: «Думала, свекровь заменит тебе маму?» Часто мы входим в семью мужа с ожиданием, что нас примут как дочь, а встречаем другого человека со своей историей, своими страхами и своим сыном. Разделите ожидания и реальность.

Чего я ждала от свекрови и родных мужа, когда выходила замуж?

Какие они на самом деле? Что в них есть хорошего, даже если мне трудно это признать?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

03 Мама на своём месте

Вета пишет, что место женщины рядом с мужчиной бывает занято его мамой, и предлагает, чтобы мама заняла место мамы, а рядом с мужчиной освободилось место для возлюбленной. Это не про то, чтобы отнять у мужа мать. Это про то, чтобы у каждой было своё место. Подумайте, где сейчас границы спутаны.

В каких вопросах свекровь решает за нашу пару? В каких муж советуется с мамой, а не со мной?

Какое место я хочу занимать в своей семье? Какое место я готова оставить его маме?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

04 Карта традиций: беру, не беру, обсуждаем

Вета пишет, что можно отказаться от идей и традиций, которые не являются вашими ценностями. И ещё: брак — это поиск альтернативных или осознанное закрепление присвоенных у родителей привычек. Выпишите традиции семьи мужа: праздники, роли в доме, воспитание детей, деньги, посты, приезды в гости. Разделите их на три списка.

Что из традиций его семьи я принимаю с радостью или спокойно?

Что я не готова принимать? Что мы с мужем можем обсудить и решить по-своему?

«Позвольте себе услышать свой голос, зов своей природы. Время накапливать себя в себе.»



СВЕТЛАНА ВЕТА

Что во мне откликается на эти слова?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

05 Дистанция и невовлечение

В одном из видео Вета называет два ключа общения с людьми, от которых трудно отдалиться совсем: дистанция и эмоциональное невовлечение. Ещё у неё есть короткая фраза для непрошеных советов: «Спасибо! Я сама!» Главное в ней — ничего не объяснять и не вступать в спор. Подберите свою дистанцию и свои фразы.

1. Как часто и сколько времени мне комфортно видеться с родными мужа?
2. Какие темы я больше не обсуждаю с ними: воспитание, деньги, мою внешность, наши планы?
3. Какие короткие фразы я скажу, когда советуют без просьбы?
4. Где я могу выйти из разговора: прогулка, помощь на кухне, звонок?

Моя комфортная дистанция и мои фразы для трудных разговоров.

ЗАДАНИЕ

ДАТА

06 Разговор с мужем: мы одна команда

Вета пишет: «Брак — это спонтанность и правила, это договоренности и контракты, которые необходимо выполнять». Решать вопрос с его родными в одиночку тяжело и опасно для пары. Поговорите с мужем не как с «сыном своей мамы», а как с партнёром. Начните не с претензий к его семье, а с того, что чувствуете вы и чего хотите для вашей семьи. Договоритесь о двух-трёх правилах.

Что я скажу мужу о своих чувствах без обвинений его родных?

Наши общие правила: кто и как отвечает его родным, как часто мы видимся, что решаем только вдвоём.

ЗАДАНИЕ

ДАТА

07 Неделя бережных границ

Отмечайте каждый день.

ЧТО ОТМЕЧАЮ	1	2	3	4	5	6	7
Я не вступала в спор о том, кто прав	○	○	○	○	○	○	○
Я ответила на непрошеный совет коротко и спокойно	○	○	○	○	○	○	○
Я сказала мужу о своих чувствах, а не о недостатках его родных	○	○	○	○	○	○	○
Я сделала одно доброе дело для себя после трудного разговора	○	○	○	○	○	○	○
Я заметила в родных мужа что-то хорошее	○	○	○	○	○	○	○

Что было труднее всего на этой неделе? Что получилось лучше, чем я ожидала?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

08 Мы когда-то могли быть не врагами

Вета советует решать конфликты не из позиции войны «кто прав, кто виноват», а из позиции «есть задача, и её нужно решить». Подумайте, какая общая задача есть у вас и свекрови. Может быть, это счастье её сына и ваших детей. Вета говорит: «Чувства могут измениться, но это не повод уничтожать друг друга».

Какая у нас со свекровью общая задача? Что я могу сделать для неё, не предавая себя?

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 спокойна после встреч с родными мужа	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я отвечаю на непрошеные советы без оправданий	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Муж и я решаем вопросы его семьи вместе	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я понимаю, какие традиции принимаю, а какие нет	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
В моей семье у меня есть своё место	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Во мне осталось тепло к родным мужа там, где это возможно	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 поняла, какой моей ценности касаются обиды на родных мужа
- [ ] Я разделила свои ожидания и реальность
- [ ] Я увидела, в каких вопросах спутаны места мамы и жены
- [ ] Я составила карту традиций: беру, не беру, обсуждаем
- [ ] Я определила свою комфортную дистанцию
- [ ] У меня есть короткие фразы на непрошеные советы
- [ ] Я поговорила с мужем о своих чувствах без обвинений
- [ ] Мы с мужем договорились хотя бы об одном общем правиле
- [ ] Я хотя бы раз увидела в свекрови человека, а не противника

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 рядом с семьёй мужа, чтобы оставаться собой и не воевать?

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

Отношения с родными партнёра — часть большой темы семьи и рода. Если хочется пройти её глубже, приходите в программу Светланы Веты «Новые женские смыслы». За 90 дней вы пройдёте модули «Мои отношения с партнёром» и «Моя семья и мой род»: как выйти из-под влияния других, как распознать манипуляцию, как быстро выходить из конфликта, коммуникация и переговоры.

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