

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ · СОВЕТЫ ОТ ВЕТЫ

Красивое на каждый день

ЭТА ТЕТРАДЬ ПРИНАДЛЕЖИТ _____

НАЧАЛА _____

ЗАВЕРШИЛА _____

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Как работать с тетрадью

Дорогая, эта тетрадь для вас, если вы перестали за собой ухаживать и говорите о себе жёстко: «обабилась», «махнула рукой». Если красивое платье, бельё и любимые духи ждут особого случая, а в обычные дни вы живёте «в чём удобно». Мы не будем ругать себя за прошлые годы. Мы вернём вкус к себе маленькими шагами: через уход как удовольствие, через вещи, которые радуют, и через красоту в обычном дне. Если вам трудно смотреть на себя в зеркало, начните с тетради «Моё живое отражение».

Задания 1–3 сделайте в первые три дня. Задание 8 ведите семь дней подряд, начиная с четвёртого дня. Остальные задания — по одному в день. Если у вас есть заболевания кожи или аллергия, выбирайте уход вместе с врачом.

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 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 Когда я перестала 6

02 Для чего мне быть красивой 7

03 Элементы моей красоты уже сейчас 8

04 Уход как удовольствие 9

05 Красивое «на потом» 11

06 Уберите всё лишнее 12

07 Актриса своей жизни 13

08 Неделя красивого без повода 14

09 Мой план красоты 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?

«Тело как ресурс, а не только источник страданий, способно меняться в лучшую сторону!»



СВЕТЛАНА ВЕТА

Что во мне откликается на эти слова?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

01 Когда я перестала

В структуре программы «Вечная красота» Вета начинает с простого шага: определить, как вы чувствуете себя сейчас как женщина и какой красивой хотите быть. Вспомните, когда забота о себе ушла из вашей жизни. Не ищите виноватых, просто посмотрите честно.

Когда я перестала за собой ухаживать? Что тогда происходило в моей жизни и для кого я раньше старалась быть красивой?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

02 Для чего мне быть красивой

Задание из программы Веты: пропишите, для чего хотеть быть красивой и что для вас значит быть некрасивой. И какой красивой вы хотите и готовы стать через три месяца, через год. В той же программе есть манифест «Я красивая для себя».

Для чего мне быть красивой? Что изменится в моей жизни, когда я снова начну о себе заботиться?

Какой красивой я хочу быть через три месяца и через год? Мой манифест «Я красивая для себя».

ЗАДАНИЕ

ДАТА

03 Элементы моей красоты уже сейчас

В программе Веты есть задание написать двадцать элементов своей красоты уже сейчас, самых красивых и самых приятных. Это могут быть глаза, руки, голос, походка, смех, вкус, манера слушать. Начните с десяти, остальные допишите в течение недели.

Десять элементов моей красоты, которые есть у меня уже сейчас.

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

ЗАДАНИЕ

ДАТА

04 Уход как удовольствие

Вета пишет, что уход за собой — это удовольствие, развлечение, радость, а в основе его внимание и любовь к себе. И ещё: «Без вашего внимания тело „тоскует“ и печалится». Её личный секрет: пока она выполняет гимнастику, у неё всегда что-то нанесено на лицо и волосы. И её правило: так настроить нервную систему на ежедневные ритуалы, чтобы было немного не по себе, если вы их не выполнили.

Какие ритуалы ухода у меня были когда-то и куда они делись? Какой я хочу вернуть первым?

Мой маленький ежедневный ритуал на 5–10 минут: что я делаю утром и вечером, с чем его соединяю?

«Красота — это тело, которое может двигаться разнообразно и легко в любом возрасте.»



СВЕТЛАНА ВЕТА

Что во мне откликается на эти слова?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

05 Красивое «на потом»

Бывает, что лучшее годами ждёт особого случая: платье, бельё, духи, украшения, красивую посуду. Пройдитесь по дому и шкафу и найдите всё, что ждёт праздника. Выберите три вещи, которые начнёте носить и использовать в обычные дни.

Что я берегу для особого случая и сколько лет оно ждёт? Какие вещи я начну носить и использовать в обычные дни с этой недели?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

06 Уберите всё лишнее

Одна из тем программы «Вечная красота»: «Красота минимализма: уберите все лишнее и перестаньте себя портить». И рядом осознанное восприятие себя: «у меня все есть и мне этого достаточно, чтобы быть красивой и счастливой». Переберите косметику и гардероб: оставьте то, чем пользуетесь с радостью и в чём себе нравитесь.

Что я убрала и почему? Что я оставила как своё любимое?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

07 Актриса своей жизни

В «Философии Красивой Женщины» Вета пишет: «Красивая женщина — актриса в своей жизни. Везде на главных ролях». Такая женщина не растрачивает себя на страдание, старение, сплетни и бытовые рутины. Проживите один обычный день в главной роли: выберите образ, сделайте красивый завтрак, двигайтесь и говорите так, будто это кино о красивой женщине.

Каким был мой день в главной роли? Что я сделала иначе, чем обычно?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

08 Неделя красивого без повода

Вета пишет, что телом надо заниматься регулярно, а не время от времени. Отмечайте каждый день.

ЧТО ОТМЕЧАЮ	1	2	3	4	5	6	7
Одна красивая вещь на мне без повода	○	○	○	○	○	○	○
Пять минут ухода с удовольствием	○	○	○	○	○	○	○
Одна вещь «для особого случая» пошла в ход	○	○	○	○	○	○	○
Доброжелательный взгляд на себя в зеркале	○	○	○	○	○	○	○
Одно действие красиво и неспешно	○	○	○	○	○	○	○

Что изменилось за неделю в том, как я выгляжу и как себя чувствую?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

09 Мой план красоты

В программе Веты есть задание выписать практики для поддержания своей красоты и составить первый план: что делать ежедневно, еженедельно и раз в месяц, и сколько на это нужно денег и времени. Там же Вета называет страхи, которые мешают начать: страх, что надо много делать, страх изменений и страх, что не получится.

Мой план красоты: каждый день, каждую неделю, раз в месяц. Сколько это займёт времени и денег?

Какой страх мешает мне больше всего и что я ему отвечу?

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
Я ухаживаю за собой с удовольствием	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я ношу красивое в обычные дни	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я знаю, для чего мне быть красивой	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Мне нравится, как я выгляжу дома	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
В моём шкафу и на полке только то, что меня радует	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я чувствую себя главной героиней своей жизни	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 честно посмотрела, когда и почему перестала за собой ухаживать
- [ ] Я написала, для чего мне быть красивой, и свой манифест
- [ ] Я записала элементы своей красоты уже сейчас
- [ ] У меня есть маленький ежедневный ритуал ухода
- [ ] Я достала три вещи «для особого случая» и начала ими пользоваться
- [ ] Я убрала лишнее из косметики и гардероба
- [ ] Я прожила один день в главной роли
- [ ] Я неделю вела трекер красивого без повода
- [ ] Я составила свой план красоты

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 себя в обычный будний день и что я буду делать для этого каждый день?

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 вам хочется вернуть себе красоту не в одиночку, приходите в программу Светланы Веты «Вечная красота». В ней тело и лицо, чувственность и дыхание, стиль и психотерапия недовольства собой, мини-подвиги красоты и «Книга Вечной Красоты», где вы собираете свои ритуалы и открытия.

ПРИГЛАШЕНИЕ ВЕТЫ

Узнать о программе «Вечная красота»

vetasoul.com/eternalbeauty

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