

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ · СОВЕТЫ ОТ ВЕТЫ

Вернуть желание: близость начинается с меня

ЭТА ТЕТРАДЬ ПРИНАДЛЕЖИТ _____

НАЧАЛА _____

ЗАВЕРШИЛА _____

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Как работать с тетрадью

Эта тетрадь для вас, если близости в паре стало мало, она случается «по расписанию» или не случается совсем, а желание будто выключили. Здесь нет заданий «как стать удобной в постели» и нет упрёков ни вам, ни партнёру. Здесь задания о том, как вернуть себе тело, удовольствие и право хотеть. Желание начинается не с техники, а с того, что вы снова чувствуете себя живой.

Важно: если есть боль, дискомфорт или изменения самочувствия, сначала к врачу (гинекологу). Тетрадь не заменяет медицинскую помощь. Если в отношениях есть принуждение к близости, унижение, угрозы или насилие, это не тема для самостоятельной тетради: обратитесь к специалисту. Телефон доверия для женщин, пострадавших от домашнего насилия: 8-800-7000-600 (бесплатно). При мыслях о самоповреждении: 8-800-2000-122.

Задания 1–4 сделайте в первую неделю, по одному в день. Задание 5 ведите семь вечеров. Задания 6–8 — во вторую неделю, в своём темпе. Ничего не нужно делать через силу: если какое-то задание вызывает сопротивление, просто запишите это.

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 гасит моё желание 6

02 Чужие друг другу 7

03 «Внимание Создателя» в повседневности 8

04 Улыбка себе 9

05 Дневник чувственности (7 дней) 11

06 Моя карта «да / нет / возможно» 13

07 Вечер для себя, потом свидание вдвоём 14

08 Разговор о желании 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?

«Это будут красивые отношения, если желание обладать друг другом сопряжено с искренностью сохранять и «подсвечивать» уникальность друг друга.»



СВЕТЛАНА ВЕТА

Что во мне откликается на эти слова?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

01 Что гасит моё желание

Желание редко пропадает «просто так». Посмотрите честно на четыре сферы: тело и самочувствие, усталость и нагрузка, обиды и невысказанное, рутина и быт. Пишите без самокритики, это наблюдение, а не приговор.

Что в моём теле, в моей усталости, в обидах и в рутине сейчас гасит желание?

Когда я последний раз чувствовала желание или удовольствие от тела? Что тогда было иначе?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

02 Чужие друг другу

Вета пишет, что одна из главных проблем пары возникает, когда партнёры перестают разговаривать и действуют по привычке: люди «изменились», а рассказать о новых привычках и увлечениях забыли. «В таких отношениях люди становятся чужими друг другу, отдаляясь эмоционально и, как следствие, физически». Близость в постели часто уходит после близости в разговоре.

Что изменилось во мне за последние годы, о чём мой партнёр, скорее всего, не знает?

Что я знаю о нём сегодняшнем? О чём мне интересно его спросить?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

03 «Внимание Создателя» в повседневности

У Веты есть авторская практика «Внимание Создателя». Её шпаргалка: касаюсь, отдаю вес, опираюсь, отталкиваюсь, тянусь. Вета предлагает несколько раз в день, не прерывая дел, почувствовать опору под собой, опереться, слегка оттолкнуться и почувствовать, как тело вытягивается. Делайте так три дня, а потом запишите своё состояние «до» и «после».

1. Общее самочувствие до и после
2. Эмоциональное состояние до и после
3. Ощущения в теле до и после
4. Мысли до и после

Что я заметила в своём теле за эти три дня? Когда в жизни я уже чувствовала себя так?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

04 Улыбка себе

Практика Веты из курса «Одиссея Жизни». Подойдите к зеркалу, улыбнитесь себе и скажите: «Я (ваше имя), и я живая, чувствующая… и я прекрасна в этом, я есть Жизнь, и я есть Женщина, и я есть часть Природы. Я красивая часть Природы, я красивая Женщина». Вета советует повторять это каждое утро вслух шёпотом, слушая свой голос.

Что я почувствовала, когда говорила себе эти слова? Где было трудно поверить?

«Мы выглядим так, как мы себя чувствуем.»



СВЕТЛАНА ВЕТА

Что во мне откликается на эти слова?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

05 Дневник чувственности (7 дней)

Каждый вечер запишите одно ощущение дня, от которого вам было приятно: ткань, вода, запах, музыка, движение, солнце на коже, вкус. Без связи с партнёром и без требования «что-то с этим сделать». Это тренировка внимания к удовольствию.

Что сегодня было приятно моему телу?

ДЕНЬ 1 ДАТА

ДЕНЬ 2 ДАТА

ДЕНЬ 3 ДАТА

ДЕНЬ 4 ДАТА

ДЕНЬ 5 ДАТА

ДЕНЬ 6 ДАТА

ДЕНЬ 7

ДАТА

Десять вещей, от которых я чувствую себя чувственной и живой.

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

ЗАДАНИЕ

ДАТА

06 Моя карта «да / нет / возможно»

Это практика из клуба Веты: приватно выписать, что в телесной и сексуальной близости вам точно приятно, что точно не подходит и что хотелось бы когда-нибудь обсудить или попробовать. Ничего не нужно реализовывать, эта карта только для вас. Право сказать «нет» делает возможным настоящее «да».

Мои «да»: что мне точно приятно?

Мои «нет» и мои «возможно».

ЗАДАНИЕ

ДАТА

07 Вечер для себя, потом свидание вдвоём

Сначала проведите вечер для себя: красивая одежда, которую носите не «для гостей», любимый аромат, музыка, танец или ванна. Потом, если есть желание, предложите партнёру обмен свиданиями: один вечер придумываете вы, другой — он. Без обязательной программы «в конце».

Каким был мой вечер для себя? Что я хочу предложить для нашего свидания?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

08 Разговор о желании

Вета советует на всех этапах отношений «сохранять и развивать здоровую искренность, бережно говорить о наблюдаемых чувствах и эмоциях». В её практике «Мы вместе?» про близость сказано просто: «Учимся вместе. Говорим о желаниях». Подготовьтесь к разговору не о технике, а об условиях желания: что помогает вам чувствовать безопасность, интерес, свободу и близость. Начинайте с «я», а не с «ты никогда».

Что помогает мне хотеть? О чём я попрошу? Какой первой фразой начну разговор?

Как прошёл разговор? Что я узнала о его желаниях?

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 чувствую своё тело живым и приятным	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
У меня есть время и силы на удовольствие	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я разрешаю себе хотеть	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я могу сказать о своих желаниях и своих «нет»	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Между нами есть разговор, а не только быт	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Близость для меня — радость, а не обязанность	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 честно посмотрела, что гасит моё желание
- [ ] Я записала, что изменилось во мне и о чём я хочу спросить партнёра
- [ ] Я три дня включала «Внимание Создателя» в повседневности
- [ ] Я хотя бы раз сделала практику «Улыбка себе»
- [ ] Я семь вечеров записывала приятные ощущения дня
- [ ] У меня есть своя карта «да / нет / возможно»
- [ ] Я провела вечер только для себя
- [ ] Я хотя бы раз поговорила о желании, начиная с «я»
- [ ] Если есть боль или изменения самочувствия, я записалась к врачу

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 мне нужно, чтобы снова хотеть, и какой первый шаг к этому я сделаю для себя?

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

В авторской системе Веты «Живая красота» красота — это живость, а не борьба: там, где движение, там жизнь. Если хочется вернуть себе удовольствие от тела глубже и вместе с другими женщинами, приходите в мастер-группу «Женственные женщины» по авторской системе Веты «Живая красота». Это 30 дней со Светланой и группой: живое движение каждый день, ритуалы ухода, которые хочется повторять, практика «Материнское внимание» и своё «Можно!».

ПРИГЛАШЕНИЕ ВЕТЫ

Узнать о мастер-группе «Женственные женщины»

vetasoul.com/livebeauty

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