

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ · СОВЕТЫ ОТ ВЕТЫ

Вторая половина — интереснее первой

ЭТА ТЕТРАДЬ ПРИНАДЛЕЖИТ _____

НАЧАЛА _____

ЗАВЕРШИЛА _____

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Как работать с тетрадью

Дорогая, бывает, что в пятьдесят или чуть раньше вдруг становится тихо: дети выросли, работа идёт сама, и кажется, что ничего не происходит и главное уже было. Вета пишет, что многие женщины «слишком рано записывают себя в „старухи“». И напоминает: «пока жив Человек — он способен меняться». Эта тетрадь не про то, как «догнать» молодость. Она про то, как увидеть свою жизнь целиком и выбрать, чем наполнить следующую главу. Если вам сейчас очень тяжело и всё кажется бессмысленным, начните с тетради «Моё второе дыхание».

Одно задание за раз, можно по одному в неделю. Здесь нет правильных ответов и нет гонки. Пишите от руки, если можете. Возвращайтесь к заданиям через несколько месяцев: ответы будут меняться вместе с вами.

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 Моя линия жизни 6

02 Мой возраст без эвфемизмов 8

03 Женщины старше меня 9

04 Что ещё успеется 10

05 Я больше не хочу 12

06 Мой смысл сейчас 13

07 Тело во времени 14

08 Не молодиться, а жить 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?

«Ваши желания и Ваши «хочу» имеют значение. У них особая ценность. И Вам можно ими жить.»



СВЕТЛАНА ВЕТА

Что во мне откликается на эти слова?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

01 Моя линия жизни

Нарисуйте годы своей жизни как линию и отметьте десять поворотных событий, без оценки «хорошо» или «плохо». А потом дайте нынешнему периоду название, как главе книги.

МЕСТО ДЛЯ РИСУНКА



Десять поворотных событий моей жизни.

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

Как называется глава, в которой я живу сейчас? И как я хочу назвать следующую?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

02 Мой возраст без эвфемизмов

Напишите свой возраст цифрами. А рядом — что в нём на самом деле хорошо и что трудно. Без стыда и без идеализации.

Мне … лет. Что в моём возрасте хорошо?

Что в моём возрасте трудно? Что из этого я могу поддержать, а что принимаю?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

03 Женщины старше меня

Выберите пять женщин 60+, 70+ или 80+, чья жизнь вам интересна: известных или знакомых. Изучите их путь. Так образ будущего становится шире, чем «а дальше старость».

Пять женщин старше меня, чья жизнь мне интересна, и чем именно.

01

02

03

04

05

Что из их жизни я хочу взять в свою?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

04 Что ещё успеется

Вета отвечает женщинам, которые боятся, что поздно: «Помните свои мечты в 16 лет? Никогда не поздно. Да, учиться в 50 сложнее, чем в 20». Составьте реалистичный список того, что можно начать в вашем возрасте. И выберите одну маленькую вещь, на которую раньше было «поздно».

Что ещё успеется: мой реалистичный список.

Одна маленькая вещь, которую я начну на этой неделе, и день, когда начну.

«Очень важно разрешить себе мечтать. Спросите себя: а если мне можно?»



СВЕТЛАНА ВЕТА

Что во мне откликается на эти слова?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

05 Я больше не хочу

Зрелость даёт право отказаться от того, что держится по инерции, и перестать доказывать то, что уже не нужно доказывать.

Что я больше не хочу: в делах, отношениях, привычках, в том, как я выгляжу?

Что с возрастом мне стало легче не доказывать?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

06 Мой смысл сейчас

Практика клуба «Мой смысл сейчас»: три вопроса о том, кому я нужна, что создаю и чему служу кроме собственного комфорта. А в аффирмации пробуждения Веты есть фраза, которую можно дописать по-своему: «Я буду жить и работать во имя…»

Три ответа: кому я нужна, что я создаю, чему служу.

01

02

03

Я буду жить и работать во имя…

ЗАДАНИЕ

ДАТА

07 Тело во времени

Сравните не фотографии, а то, что может ваше тело: десять лет назад и сейчас. Что изменилось и что можно поддерживать. Вета пишет, что красота — это тело, «которое может двигаться разнообразно и легко в любом возрасте».

Что моё тело могло десять лет назад и что может сейчас?

Что я хочу поддерживать в своём теле дальше и какое движение мне в радость?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

08 Не молодиться, а жить

Неделя маленьких опытов из клуба «Душа Веты». Вместо вопроса «не выгляжу ли я старше?» — вопрос «нравится ли это мне?». Отмечайте каждый день.

ЧТО ОТМЕЧАЮ	1	2	3	4	5	6	7
Сделала выбор по вопросу «нравится ли это мне?»	○	○	○	○	○	○	○
Начала или продолжила одну новую маленькую вещь	○	○	○	○	○	○	○
Подарила телу 15 минут движения в удовольствие	○	○	○	○	○	○	○
Провела время с интересным мне человеком	○	○	○	○	○	○	○
Побыла в городе одна: кафе, музей, новый маршрут	○	○	○	○	○	○	○
Записала одну фразу «Сегодня я заметила…»	○	○	○	○	○	○	○

Что из этой недели я хочу оставить в своей жизни навсегда?

Шкалы

Оцените сейчас и через 1–2 месяца.

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		
Я вижу свою жизнь целиком, а не только упущенное	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я принимаю свой возраст без стыда	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
У меня есть дело, которое я начала недавно	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я понимаю, кому я нужна и что создаю	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Моё тело мне в радость	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		

Мои оценки сейчас и через 1–2 месяца. Что изменилось?

ОТМЕЧАЮ СДЕЛАННОЕ

Чек-лист

- [ ] Я нарисовала линию жизни и назвала свою главу
- [ ] Я написала, что хорошо и что трудно в моём возрасте
- [ ] Я нашла пять женщин старше меня, чья жизнь меня вдохновляет
- [ ] Я составила список «что ещё успеется»
- [ ] Я начала одну вещь, на которую раньше было «поздно»
- [ ] Я назвала, чего больше не хочу
- [ ] Я дописала фразу «Я буду жить и работать во имя…»
- [ ] Я хотя бы 4 дня из 7 делала маленькие опыты недели

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.

Моя карта второй половины жизни: чем я хочу её наполнить и с чего начну завтра?

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

Вета приглашает в годовой клуб «Душа Веты»: год, в котором каждый день открывается одна практика на 3 минуты, на 30 минут или на целый день. Двенадцать месяцев — двенадцать территорий жизни. В ноябре тема «Зрелость и смысл»: как проживать возраст не как потерю, а как новую форму жизни, а итог месяца — карта второй половины жизни. Начать можно с первой недели.

ПРИГЛАШЕНИЕ ВЕТЫ

Попробовать первую неделю клуба

vetasoul.com/club

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