

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ · СОВЕТЫ ОТ ВЕТЫ

Дело без выгорания

ЭТА ТЕТРАДЬ ПРИНАДЛЕЖИТ _____

НАЧАЛА _____

ЗАВЕРШИЛА _____

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Как работать с тетрадью

Дорогая, эта тетрадь для вас, если своё дело у вас есть, но оно буксует, а вы устаёте всё сильнее. Или если со стороны у вас всё получилось, а внутри пусто. Вета прямо говорит о том, почему даже успешные женщины бывают глубоко несчастны. Здесь мы посмотрим, где вы теряете силы, что держит вас в этом состоянии и как вернуть в дело радость и ритм отдыха.

Задания 1–5 делайте по одному в день, в спокойное время, не между встречами. Задание 7 ведите семь дней подряд с самого начала. Если усталость не проходит даже после отдыха, нарушился сон, пропал интерес ко всему или появились мысли о самоповреждении, отложите тетрадь и обратитесь к врачу или психотерапевту, а в остром состоянии 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.

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 Успешная со стороны 6

02 Где я забуксовала 7

03 Моё главное страдание 8

04 Процессы: радость и «надо» 9

05 Мои бизнес-злодеи 11

06 Действие и покой 12

07 Неделя бережного ритма 13

08 Изменить, принять или уйти 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?

«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 Успешная со стороны

Диагностика Веты начинается с вопроса: «Вы счастливая женщина?» И дальше предлагает оценить в процентах удовлетворённость в разных сферах: семья, дружба, любовь, здоровье, карьера, финансы, внешний вид, чувства и удовольствие, развитие, перспектива будущего, свобода. Выберите восемь сфер, которые важны вам сейчас, и оцените каждую.

Мои восемь сфер и удовлетворённость в каждой в процентах

Где разрыв между тем, как моя жизнь выглядит со стороны, и тем, что я чувствую, самый большой?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

02 Где я забуксовала

На странице программы «Восхождение Я» Вета описывает знакомые состояния: «Нет сил на себя и своё дело. Вы устали, не успеваете восстановиться, задачи накрывают с головой». И ещё: «В деле нет радости. Только деньги, риски и страх неудачи». Одно из направлений её работы — сдвинуться с точки, где вы забуксовали, и отпустить ожидание одобрения.

Что из этих описаний про меня? Когда я впервые заметила, что дело перестало радовать?

Чьё одобрение я всё ещё жду в своём деле: родителей, партнёра, клиентов, коллег?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

03 Моё главное страдание

Это смелые вопросы Веты. Не торопитесь, отвечайте по одному. Какое ваше самое главное страдание? Когда это началось? В чём ваша скрытая выгода? Что вы позволяете делать другим, чтобы это оставалось? Что вы делаете сами, чтобы всё оставалось как есть?

Моё главное страдание сейчас и когда оно началось

Какая у меня скрытая выгода? Что я позволяю другим и что делаю сама, чтобы всё оставалось как есть?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

04 Процессы: радость и «надо»

Задание Веты: выпишите все процессы в деле, которые вам не нравятся, и поищите, кто может сделать их за вас и как другие люди решают их с любовью. И второе задание, о бизнес-радости: посмотрите на каждый процесс и каждую деталь и подумайте, что вы можете сделать, чтобы в деле было больше радости и веселья.

Процессы моего дела, которые забирают силы. Кто может их взять, как их упростить?

Процессы, которые меня радуют. Как сделать так, чтобы их стало больше?

«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 Мои бизнес-злодеи

В программе Веты есть тема о типичных ошибках женщин в деле, «бизнес-злодеях»: уход в красоту, белка в колесе, всё сама, не видеть систему, не продавать. Ещё один злодей — клиенты, рядом с которыми вы выгораете. Вета советует вдохновляться любимыми клиентами и не приглашать нелюбимых.

Какие злодеи живут в моём деле? Как каждый из них забирает мои силы?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

06 Действие и покой

Вета пишет, что наша жизнь — это ритмичная смена активности и покоя, а когда этот ритм нарушается, возникают проблемы с самочувствием и появляется неудовлетворённость собой. Покой, по её словам, сейчас стал роскошью. В посте о возвращении из отпуска Вета советует любой деятельности с погружением давать ритуал завершения или перехода и благодарить себя за всё, что вы организовали и осуществили.

Мой ритуал окончания рабочего дня: что я делаю, чтобы закрыть дела и вернуться к себе?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

07 Неделя бережного ритма

В «Восхождении Я» есть ежедневный дневник, куда записывают задачи, трудности, страхи, сомнения и нехватку энергии. Соединим его с маленькими шагами заботы о себе. Отмечайте каждый день.

ЧТО ОТМЕЧАЮ	1	2	3	4	5	6	7
Пауза покоя 10–15 минут: лечь или сесть, отдав вес опоре	○	○	○	○	○	○	○
Ритуал окончания рабочего дня	○	○	○	○	○	○	○
Одна задача, которую я отдала, упростила или отменила	○	○	○	○	○	○	○
Одна радость в рабочем процессе	○	○	○	○	○	○	○
Запись в дневник дела: трудности, страхи, сомнения, энергия	○	○	○	○	○	○	○

Что изменилось за неделю в моих силах и в моём деле?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

08 Изменить, принять или уйти

В посте «Иллюзии о принятии» Вета пишет, что принять можно только то, что вы не можете изменить и что вам при этом нравится. Нейробиология советует смотреть на плюсы, и тогда принятие становится возможным. «Принимайте только то, что вам „нравится“ и бегите от того, что вам не нравится». Возьмите одну ситуацию в деле, которая выматывает вас больше всего.

Могу ли я это изменить? Если да, то какой первый шаг?

Если не могу, есть ли в этом плюсы, на которые можно опереться? Если плюсов нет, от чего я готова отказаться или уйти?

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
В моём деле есть радость	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
У меня есть силы к концу рабочего дня	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я отдыхаю без чувства вины	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я делегирую и не делаю всё сама	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я не жду чужого одобрения, чтобы чувствовать себя успешной	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
То, как я живу, совпадает с тем, что я чувствую	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 оценила удовлетворённость в восьми сферах жизни
- [ ] Я увидела, где моё дело забуксовало
- [ ] Я честно ответила на вопросы о своём главном страдании
- [ ] Я выписала процессы, которые отдам или упрощу
- [ ] Я нашла своих бизнес-злодеев
- [ ] У меня есть ритуал окончания рабочего дня
- [ ] Я неделю вела трекер бережного ритма
- [ ] Я решила, что изменю, что приму и от чего откажусь

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?

Мои итоги

Перечитайте свои записи с первой страницы. Отметьте то, что откликается сильнее всего, и ответьте на вопросы ниже.

Каким должно быть моё дело, чтобы оно радовало и не выжигало меня, и что я изменю первым?

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 вы чувствуете, что выгорание связано не только с нагрузкой, но и с вашей историей, амбициями и страхами, приходите на диагностическую консультацию по программе Светланы Веты «Восхождение Я: коучинг + психотерапия». Это личная работа со Светланой онлайн: разбор вашей ситуации, практики против стресса, выгорания и обесценивания и поддержка в балансе дела и жизни.

ПРИГЛАШЕНИЕ ВЕТЫ

Узнать о программе «Восхождение Я»

vetasoul.com/voshojdenie

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