

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ · СОВЕТЫ ОТ ВЕТЫ

Моя женственность

ЭТА ТЕТРАДЬ ПРИНАДЛЕЖИТ _____

НАЧАЛА _____

ЗАВЕРШИЛА _____

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Как работать с тетрадью

Дорогая, эта тетрадь для вас, если вы хотите снова чувствовать себя женственной. Если хочется быть нежной и при этом сильной. Если внутри звучит: «Я как корова на льду — хочу быть грациозной ланью». Женственность здесь не платье и не роль. Это то, как вы живёте в своём теле: как опираетесь, двигаетесь, касаетесь, защищаете себя и радуетесь себе. Мы будем искать её через движение, внимание и маленькие разрешения.

Одно задание в день. Задание 7 ведите семь дней подряд, начиная с третьего дня. Все движения делайте медленно, в комфортной амплитуде и в удовольствие. Если появляется боль или дискомфорт, остановитесь. При болях в спине и суставах и других диагнозах сначала посоветуйтесь 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.

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 Когда я чувствовала себя женственной 6

02 Нежная и сильная 7

03 Внимание Создателя 8

04 Энергия в моменте 9

05 Танец нежности и танец силы 11

06 Мои разрешения 12

07 Неделя живой женственности 13

08 Защищённая и проявленная 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?

«Красоту можно и нужно создавать и совершенствовать.»



СВЕТЛАНА ВЕТА

Что во мне откликается на эти слова?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

01 Когда я чувствовала себя женственной

В первом уроке «Новых женских смыслов» Вета предлагает вспомнить самые прекрасные моменты и ситуации в жизни и описать, что стало причиной прекрасного самочувствия. Самочувствие — это эмоции и чувства, телесные ощущения и мысли. Вспомните моменты, когда вы чувствовали себя по-настоящему женственной.

Три момента, когда я чувствовала себя женственной. Где я была, что на мне было, кто был рядом?

01

02

03

Что я чувствовала тогда в теле, какие были эмоции и мысли?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

02 Нежная и сильная

В «Философии Красивой Женщины» Вета пишет, что такая женщина делает всё красиво, грациозно и артистично. И там же: она знает свои границы, умеет сказать «нет» и защитить себя от недоброжелателей словом и действием. Нежность и сила в этом описании не спорят друг с другом.

Где в моей жизни я нежная? Где я сильная?

Где одно вытесняет другое: где я «держусь» и забываю о мягкости, а где мягкость мешает мне защитить себя?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

03 Внимание Создателя

Вета пишет: «Осознайте: все, что вы делаете, вы делаете телом». В основе её динамической медитации «Внимание Создателя» простая шпаргалка движений. Выполните её медленно, лёжа или стоя, 10–15 минут, и запишите своё состояние до и после: общее самочувствие, эмоции, ощущения в теле, мысли.

1. Касаюсь: почувствуйте, где тело касается пола, кресла, воздуха.
2. Отдаю вес: позвольте опоре держать вас.
3. Опираюсь: мягко надавите на опору.
4. Отталкиваюсь: оттолкнитесь от неё без рывка.
5. Тянусь: позвольте телу вытянуться в противоположную от опоры сторону.

Моё состояние до и после практики: самочувствие, эмоции, ощущения, мысли. Когда в жизни я уже чувствовала себя так?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

04 Энергия в моменте

Эксперимент Веты. Несколько раз в день, не прекращая то, что вы делаете, за компьютером, у плиты, в очереди, почувствуйте опору под собой, обопритесь на неё, почувствуйте поддержку, слегка оттолкнитесь и почувствуйте, как тело вытягивается и тянется к Солнцу. Поставьте напоминание и включайте это внимание, когда устали или когда нужно больше энергии. В статье о возрастной красоте Вета пишет: «Красота — это тело, которое может двигаться разнообразно и легко в любом возрасте».

В какие моменты дня я вспоминала об опоре? Что менялось в осанке, походке, настроении? Когда я двигаюсь легко, а когда чувствую себя неуклюжей?

«Красота — это прежде всего переживание, эмоция, своеобразное чувство «бесполезного» удовольствия.»



СВЕТЛАНА ВЕТА

Что во мне откликается на эти слова?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

05 Танец нежности и танец силы

Два танца из поста Веты «Пригласите себя на танец». Если устали: выключите телефон, приглушите свет, почувствуйте кожей воздух вокруг тела и начинайте медленно двигаться в такт дыханию, пока без музыки, слушая дыхание и шёпот шагов. Медленно, ещё медленнее. Если нужна энергия: возьмите в руки подушку или другую вещь, которой можно свободно размахивать, и размахивайте ею, чувствуя, как энергия поднимается из центра тела, из точки ниже пупка, вверх к рукам.

Каким был мой медленный танец и каким танец силы? Где я почувствовала мягкость, а где силу?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

06 Мои разрешения

Вета пишет, что родители слишком часто забывают дать ребёнку команду «МОЖНО». А в манифесте из первого урока «Новых женских смыслов» звучит: «Я не являюсь проблемой. Я это не моя проблема. Я Женщина — дитя Природы и я прекрасна». Запишите свои разрешения быть женственной.

Какие «нельзя» о женственности я слышала: не наряжайся, не выделяйся, будь скромнее, будь сильной?

Мои новые «можно». Например: можно быть мягкой, можно носить красивое каждый день, можно просить о помощи, можно сказать «нет».

ЗАДАНИЕ

ДАТА

07 Неделя живой женственности

Вета говорит, что красивая женщина показывает свою красоту в малейшем жесте или вздохе. Маленькие ежедневные шаги. Отмечайте каждый день.

ЧТО ОТМЕЧАЮ	1	2	3	4	5	6	7
Утром улыбка себе в зеркале и манифест вслух	○	○	○	○	○	○	○
Энергия в моменте три раза за день	○	○	○	○	○	○	○
Десять минут живого движения или танца	○	○	○	○	○	○	○
Одно бытовое действие медленно и красиво	○	○	○	○	○	○	○
Одно прикосновение или ткань, приятные коже	○	○	○	○	○	○	○

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

ЗАДАНИЕ

ДАТА

08 Защищённая и проявленная

В программе «Вечная красота» у Веты есть тема «Нижнее белье и энергия защищенной и проявленной одновременно Самости». Защищённость и проявленность, сила и нежность могут жить в одной вещи и в одном образе. Переберите свою одежду, бельё и обувь.

Какие вещи дарят моему телу защищённость и при этом проявляют меня?

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 себя женственной	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я чувствую опору в теле	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я двигаюсь легко и свободно	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я могу быть мягкой, не теряя себя	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я могу защитить себя, не становясь жёсткой	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я разрешаю себе красивое каждый день	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 вспомнила моменты, когда чувствовала себя женственной
- [ ] Я увидела, где я нежная и где сильная
- [ ] Я сделала практику «Внимание Создателя» и записала состояние до и после
- [ ] Я несколько дней включала «энергию в моменте»
- [ ] Я станцевала танец нежности и танец силы
- [ ] Я записала свои новые «можно»
- [ ] Я неделю вела трекер живой женственности
- [ ] Я нашла вещи, в которых я защищённая и проявленная

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.

Какая я, когда чувствую себя женственной, и что я буду делать каждый день, чтобы чаще быть такой?

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 откликается такая женственность, через тело, движение и удовольствие, приходите в авторскую систему Светланы Веты «Живая красота». Её главный манифест: лицо и тело — отражение нервной системы и души, а красота живёт там, где есть движение. В системе есть живое движение, ритуалы ухода-удовольствия, «Можно!» как иммунитет на чужое мнение и «Красивая жизнь» на каждый день.

ПРИГЛАШЕНИЕ ВЕТЫ

Узнать о «Живой красоте»

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