

к себе ближе

что подразумевает *доверие себе*?
мой опыт — ценный источник знаний.
я признаю свой вклад в то, что у меня есть, и вижу,
какие мои навыки способствовали этому.

как я понимаю, что сейчас
доверяю себе

что с доверием себе становится
возможным

люди, места, вещи, с которыми
доверие себе включается быстрее

как состояние доверия себе
ощущается в теле

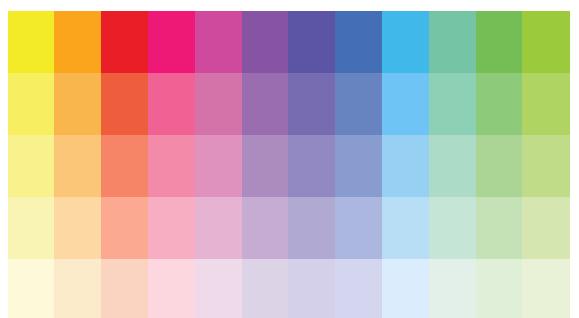
- оостаться дома,
когда появились признаки усталости
 - распланировать один день на неделе,
опираясь только на «хочу»
 - поддаться импульсу и сделать
комплимент человеку, в котором вас
что-то зацепило, а может быть, даже
завести небольшой разговор
 - с уважением отнестись к голоду,
когда он пришел
 - сначала понять, что хочется съесть
(какие вкусы, текстуры, ароматы
наиболее желанны), и только
потом покупать продукты или
выбирать кафе
 - составить список из 7 бесплатных
вещей, от которых поднимается
настроение, и распределить
их по неделе
-
- закончить книгу на том моменте,
на котором стало понятно, что дальнеше
чтение будет через «не хочу»
 - составить wish list из 5 ощущений
и состояний, которые хотите
испытать снова
-
- обратиться за конкретной поддержкой,
описав какая именно форма заботы
вам сейчас необходима
 - если какая-то задача или цель
кажется сложной, разделить ее на
маленькие подзадачи. проверить,
кажется ли сейчас ближайшая
маленькая подзадача достаточно
легкой, чтобы решиться на нее
 - попросить у близкого человека
или наставника не совет, а поддержку
в уже принятом решении
 - поставить таймер на 10 минут
и выписать все навыки, которые
помогли справляться с трудностями
последние три-пять лет
-
- расстелить спортивный коврик
и сделать на нем только любимые
упражнения или асаны, которые
сейчас «просятся»
 - записать себе два голосовых.
в первом рассказать то, что беспокоит
(на одну конкретную тему). во втором —
ответить на него с поддержкой
и состраданием. если голосовые
себе записывать тяжело и непривычно,
то можно сделать то же самое
текстом в двух сообщениях

- нарисуйте, как выглядело бы доверие, если бы оно было героем/героиней сказки



- придумайте свои два пункта, опираясь на свой опыт и свои представления о доверии себе. пару простых действий, которые укрепят ваши отношения с доверием

- выберите те цвета, которые сейчас лучше всего опишут ваше состояние



о создательнице этой памятки

Дарья Белоглазова — помогающий практик и велнес-коуч, ведущая телеграм-канала your dasha о ментальном здоровье для творцов и креативных предпринимателей.