

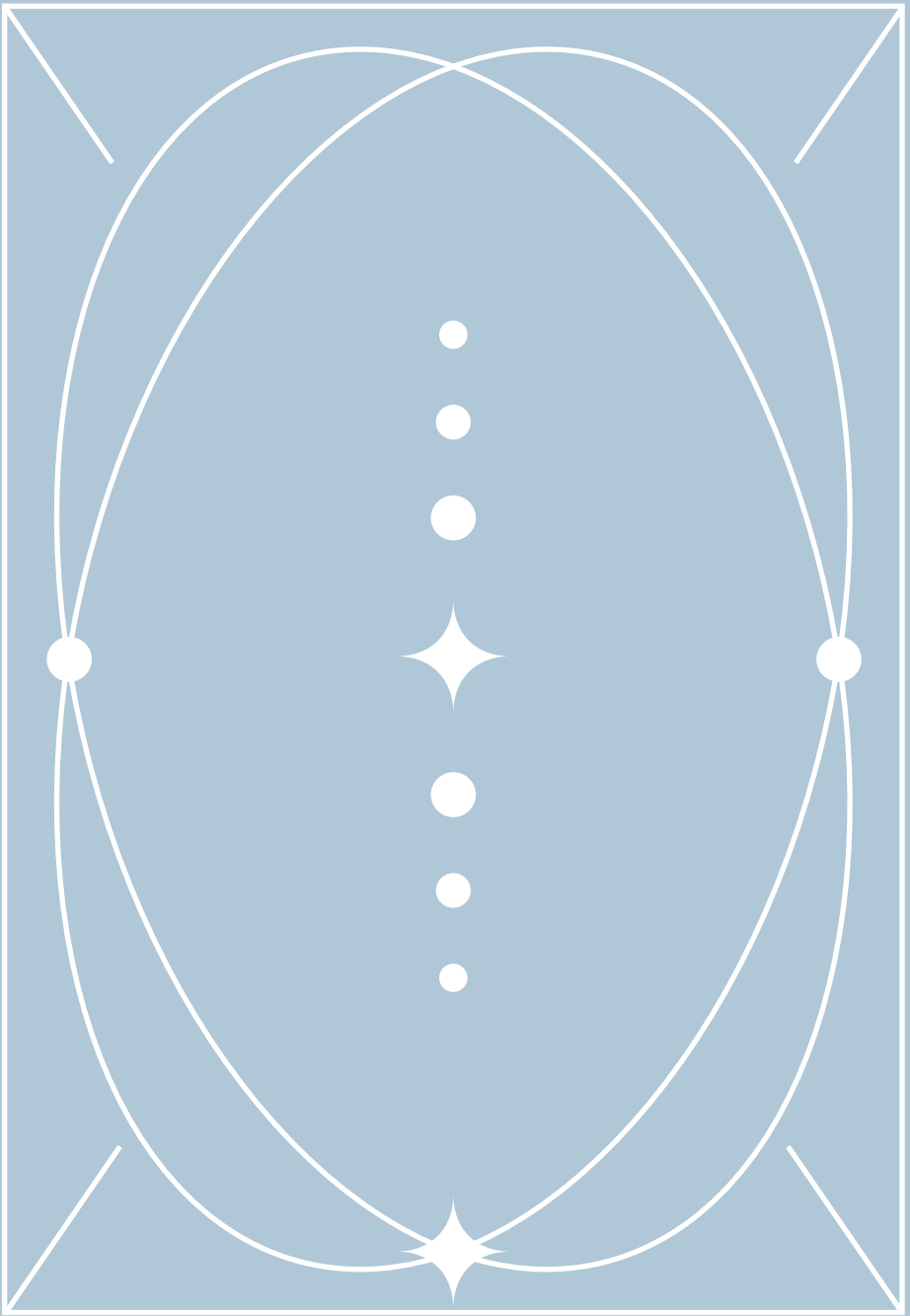
Дневник  
принадлежит


---

---

---

---







Иногда бывают такие периоды в жизни, когда кажется, все, **КОНЕЦ**.


И возможно, так и есть, не будем уменьшать или пытаться снизить градус важности событий. Так и есть. Для тебя. В этот период жизни.

Ты потухла. Горела ярко, светила изнутри, светила другим, о тебя грелись люди. Ты была опорой себе и стержнем, и что-то случилось.

И не хватает слов, чтобы описать то, что ты чувствуешь. Слов нет. Точнее, есть, и очень-очень много, но только все не те. Поэтому ты молчишь. Слова словно застряли в горле.

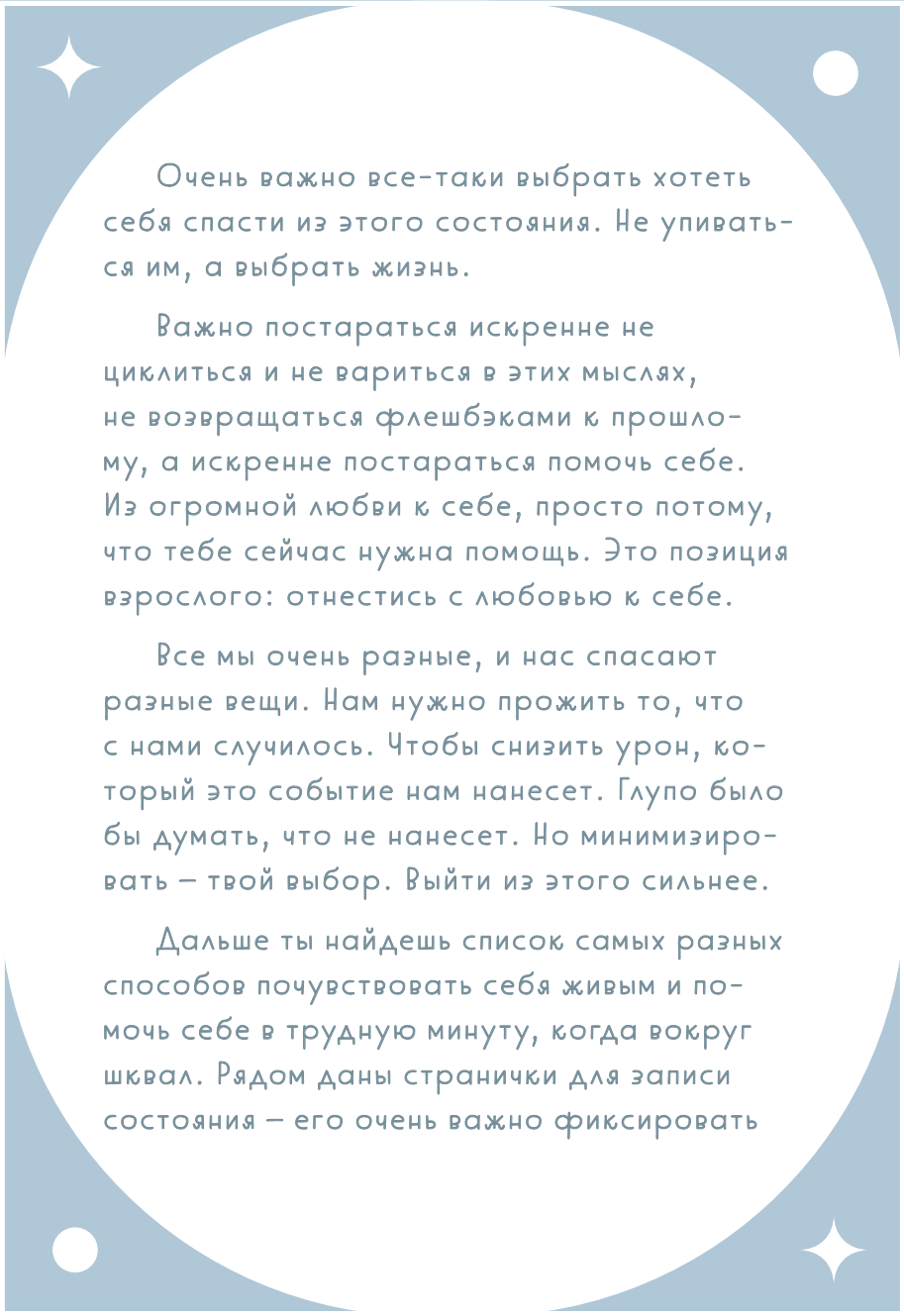
Я хорошо знаю, о чем пишу. Я испытала это в октябре 2025 года в самолете. Рейс задержали, и все это обрушилось на меня в кресле разом. Вселенная рушит все по кирпичикам, кажется тебе. Так, возможно, и есть. А возможно, не совсем так.





Земля ушла из-под ног, опора рухнула (а тебе казалось, что это просто невозможно, и так и было – невозможно), ничто не помогает прийти в себя и успокоиться. Мозг начинает бегать по черепной коробке, искать объяснения случившемуся, перебирать судорожно сотни вариантов, искать позитивные подтверждения или опровергать, тревожность просто шкалит. Возможно, не чуждой окажется и паническая атака. Не помогают привычные способы успокоения: почитать книгу, послушать музыку, проскроллить ленту, походить, попить, помедитировать, не работает ни-че-го. Становится страшно.

Этот блокнот создан для того, чтобы помочь тебе вовремя вспомнить, **ЧТО ТЫ И ЕСТЬ ЭТОТ СВЕТ ВНУТРИ ТЕБЯ**. Что ты – мягкая сила, которая может как создать города, так и разрушить их. Что эту силу **НУЖНО ОБЕРЕГАТЬ. И НЕ ДАВАТЬ НИКОМУ ПОТУШИТЬ ТВОЙ ОГОНЬ ВНУТРИ**.

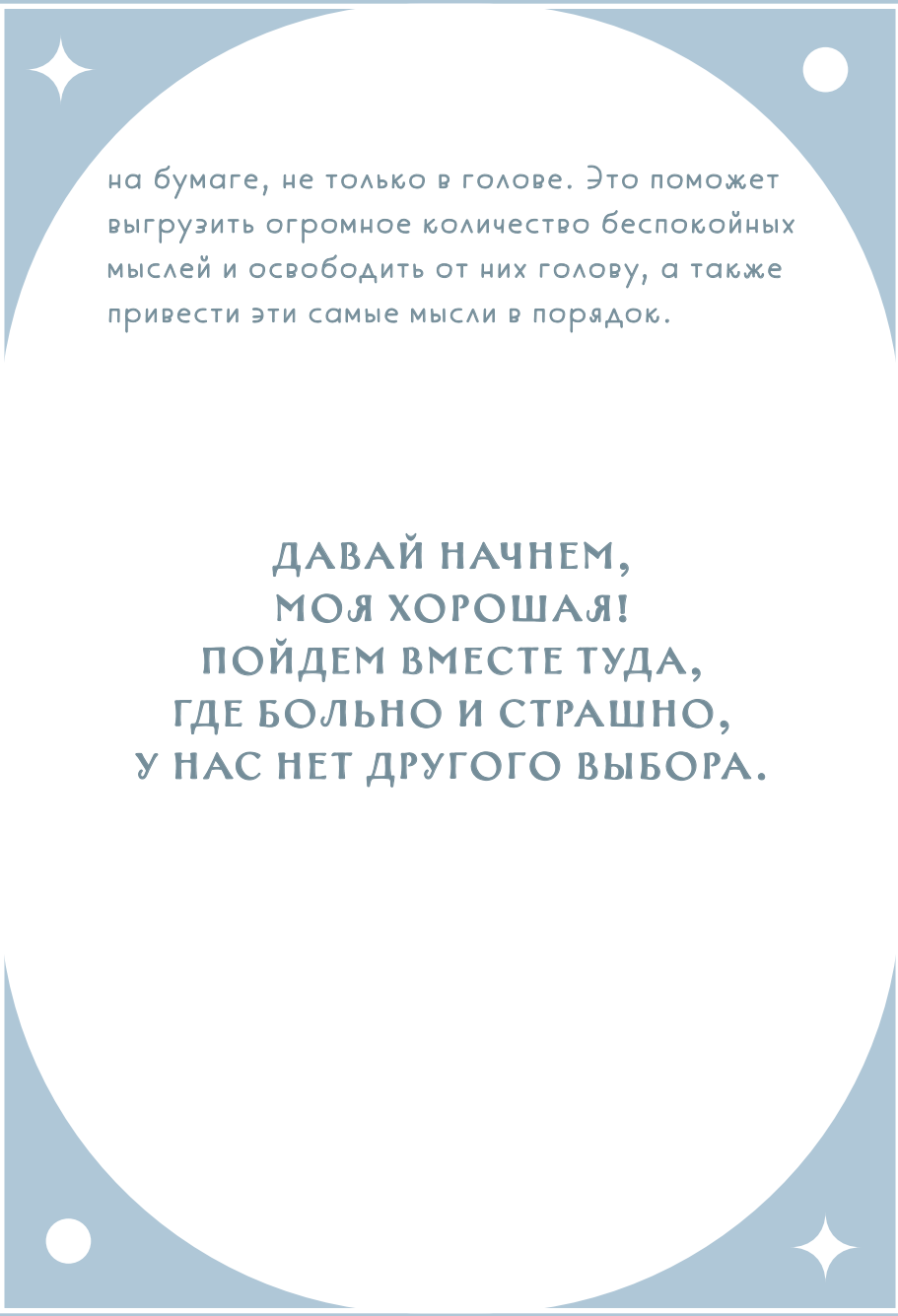


Очень важно все-таки выбрать хотеть себя спасти из этого состояния. Не упиваться им, а выбрать жизнь.

Важно постараться искренне не циклиться и не вариться в этих мыслях, не возвращаться флешбэками к прошлому, а искренне постараться помочь себе. Из огромной любви к себе, просто потому, что тебе сейчас нужна помощь. Это позиция взрослого: отнестись с любовью к себе.

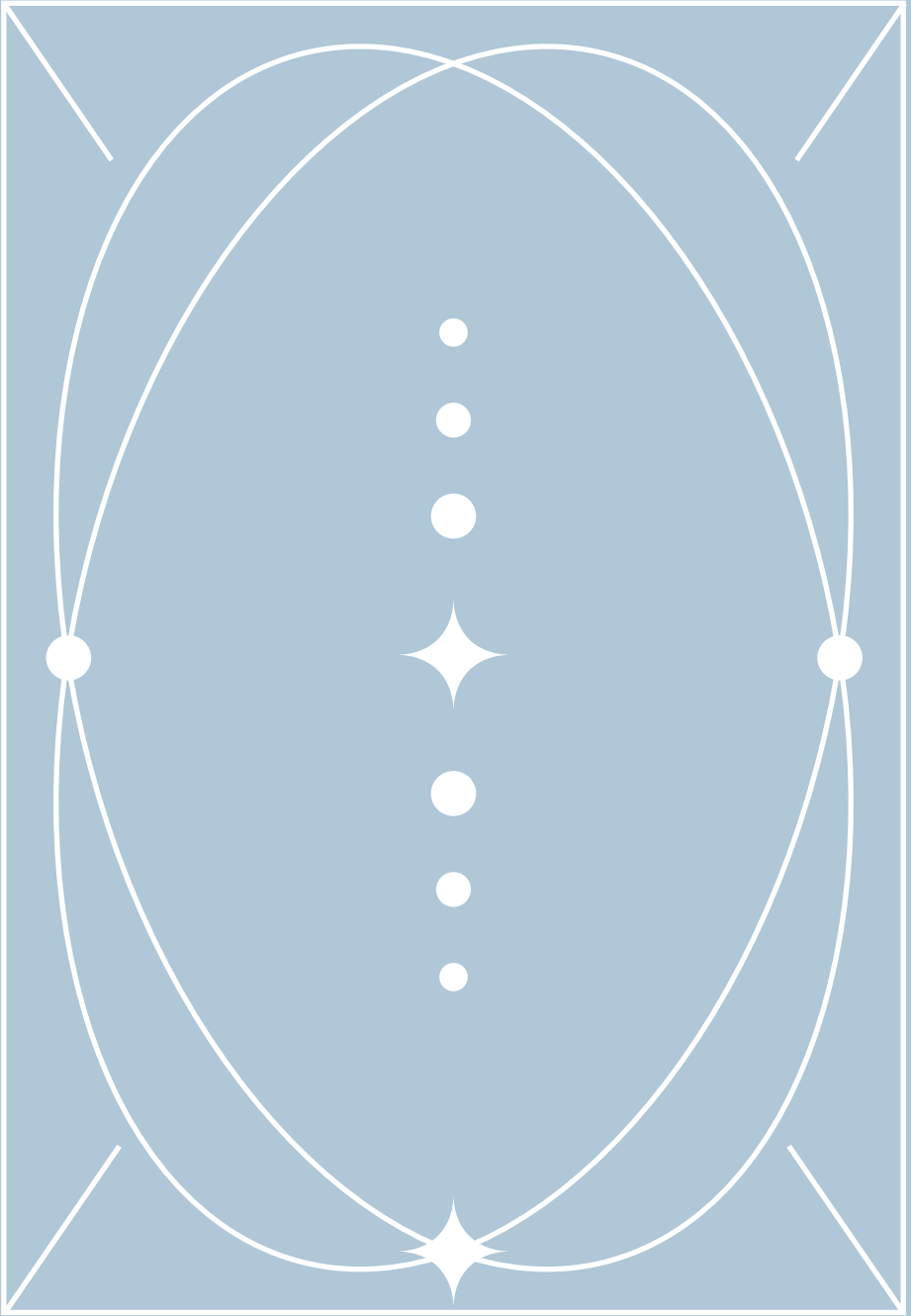
Все мы очень разные, и нас спасают разные вещи. Нам нужно прожить то, что с нами случилось. Чтобы снизить урон, который это событие нам нанесет. Глупо было бы думать, что не нанесет. Но минимизировать – твой выбор. Выйти из этого сильнее.

Дальше ты найдешь список самых разных способов почувствовать себя живым и помочь себе в трудную минуту, когда вокруг шквал. Рядом даны странички для записи состояния – его очень важно фиксировать



на бумаге, не только в голове. Это поможет выгрузить огромное количество беспокойных мыслей и освободить от них голову, а также привести эти самые мысли в порядок.

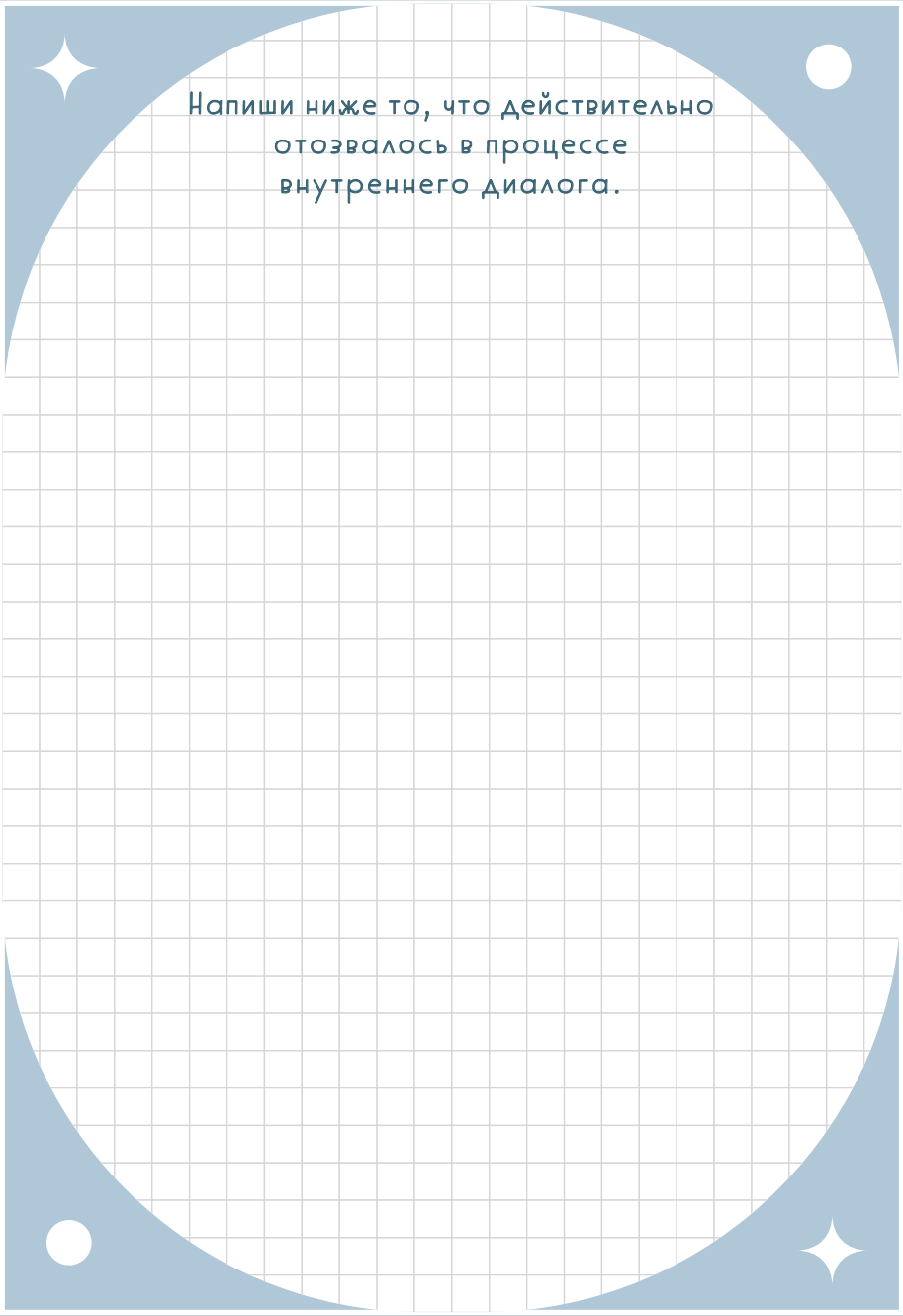
**ДАВАЙ НАЧНЕМ,  
МОЯ ХОРОШАЯ!  
ПОЙДЕМ ВМЕСТЕ ТУДА,  
ГДЕ БОЛЬНО И СТРАШНО,  
У НАС НЕТ ДРУГОГО ВЫБОРА.**



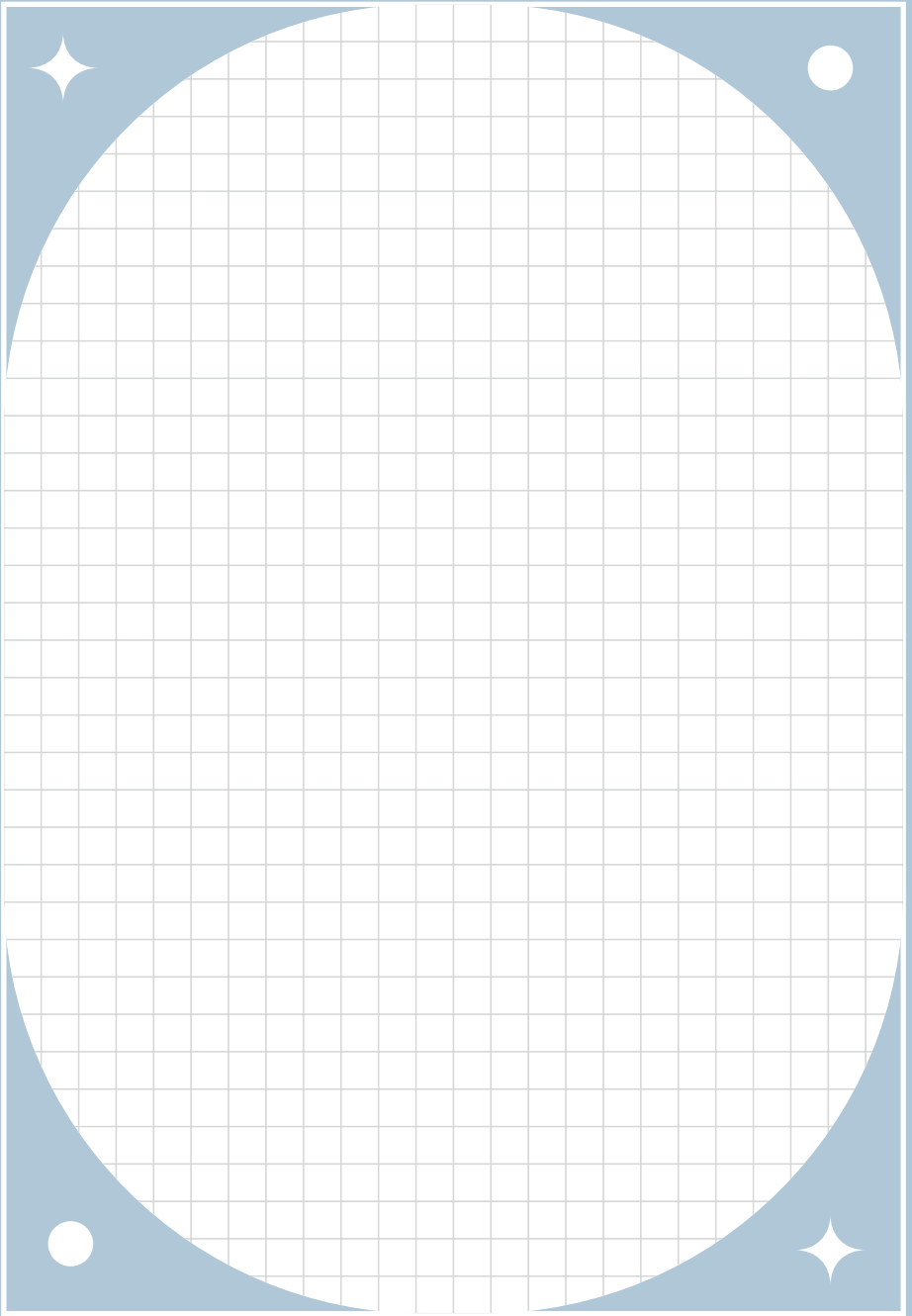
# 1

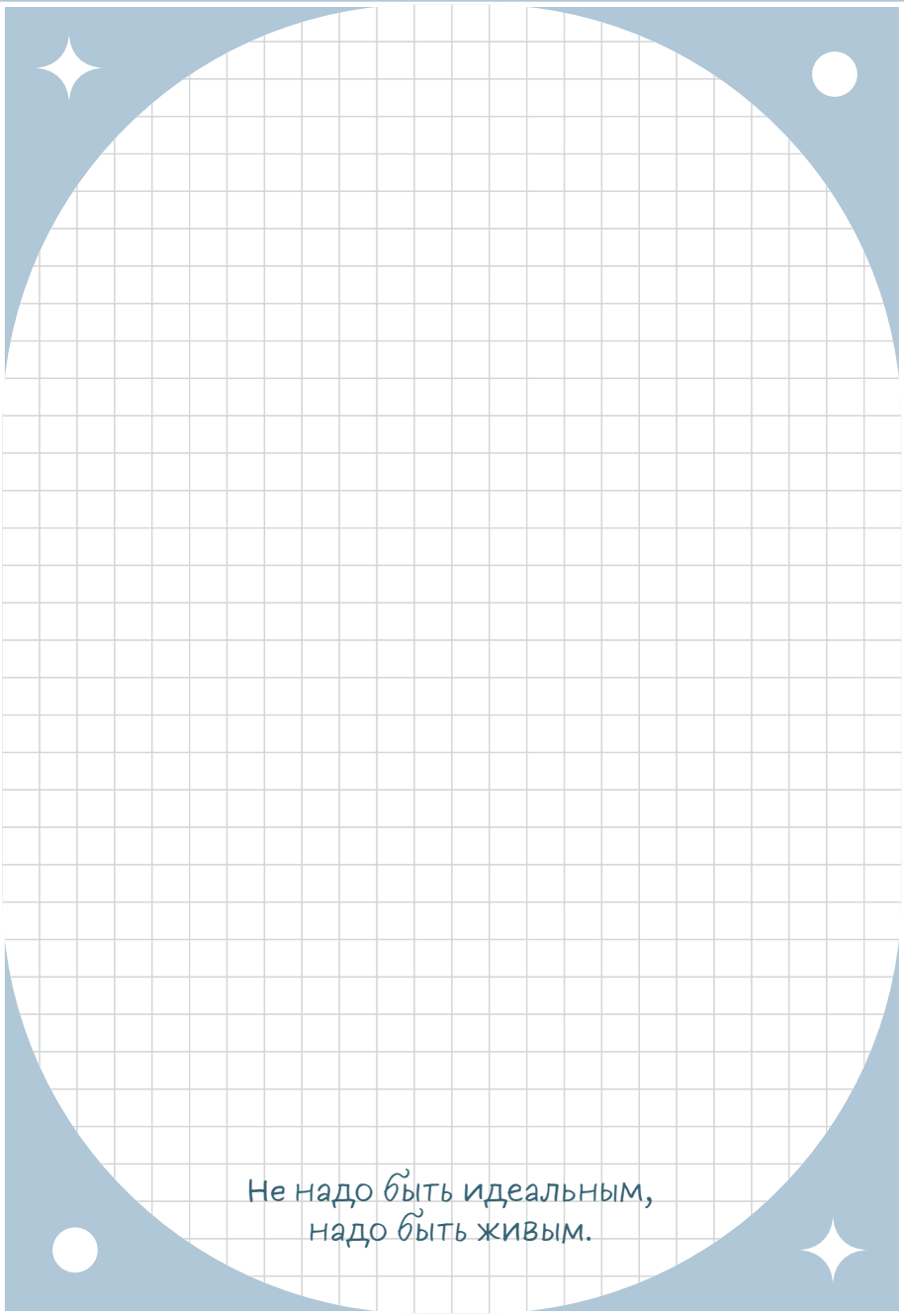
Включить медитацию с голосом и просканировать свое тело: свое эмоциональное состояние, психологическое и физическое. Сверху вниз, медленно. Задавай себе вопросы вслух, отвечай честно. Спроси себя: **«КАК ТЫ?»**, **«ГДЕ ИМЕННО У ТЕБЯ БОЛИТ?»**, **«РАССКАЖИ МНЕ, ЧТО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ?»**.

Посиди с собой наедине, и пусть шум в голове утихает. Наш мозг очень хитер, он будет стараться отвлекать нас. Постарайся просканировать свое состояние хотя бы в течение 20 минут.

The image shows a worksheet for journaling. It features a large central circle with a light blue grid pattern. The circle is set against a dark blue background. In the four corners of the dark blue background, there are decorative elements: a white four-pointed star in the top-left and bottom-right corners, and a white circle in the top-right and bottom-left corners. The text is centered within the top portion of the grid circle.

Напиши ниже то, что действительно  
отозвалось в процессе  
внутреннего диалога.



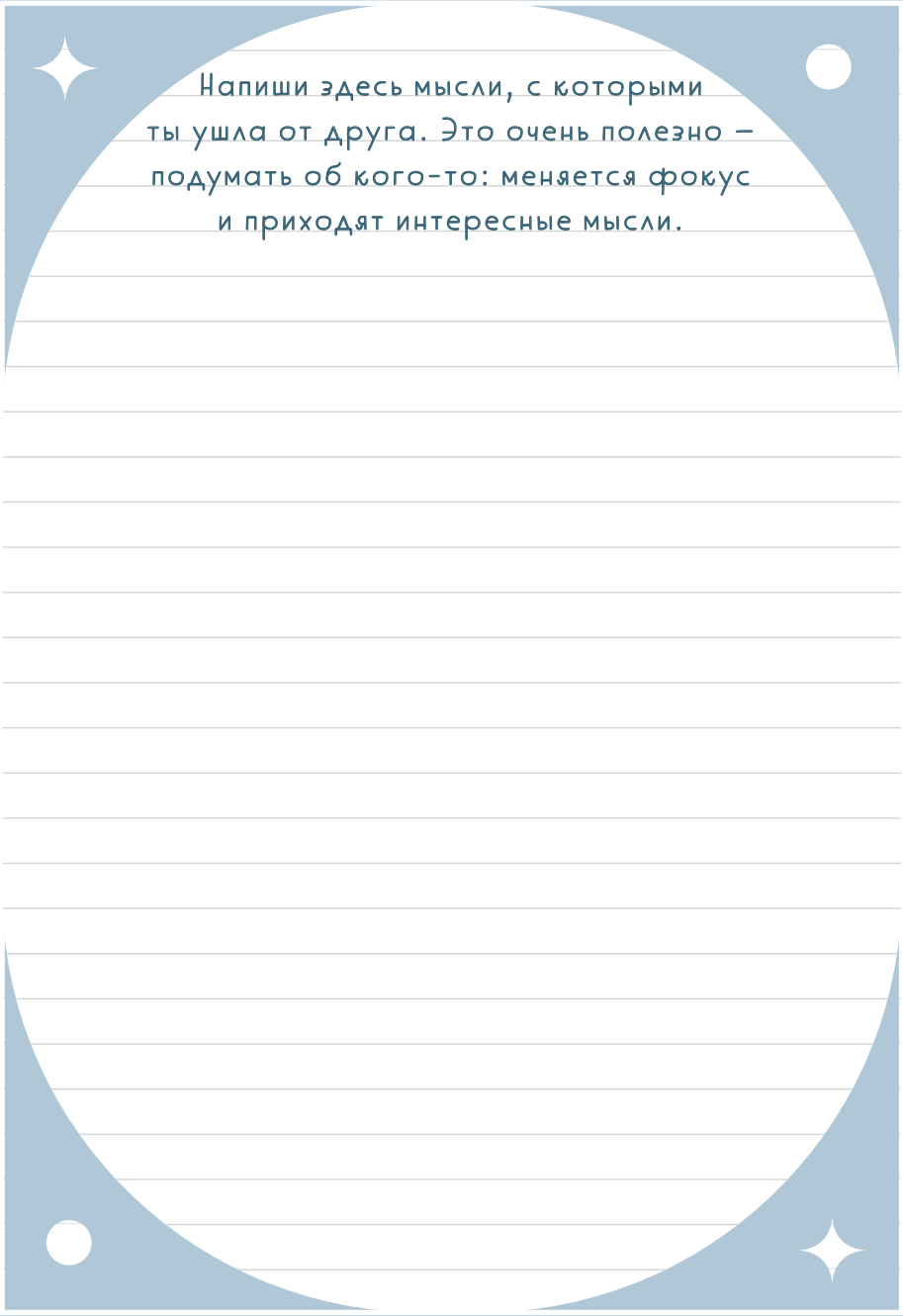


Не надо *быть* идеальным,  
надо *быть* живым.



## 2

Встретиться с близким другом  
и честно вывалить на него свои чувства.  
Потому что ты сейчас хочешь так  
и уверена, что это поможет. Не думай  
о том, что подумает этот друг, подумай  
о себе. Часто мы склонны думать  
за других людей, что им неудобно,  
и нам сразу становится неловко. Давай  
попробуем здесь выбрать себя. Да, пусть  
это и звучит немного эгоистично,  
но какая разница?



Напиши здесь мысли, с которыми ты ушла от друга. Это очень полезно – подумать об кого-то: меняется фокус и приходят интересные мысли.