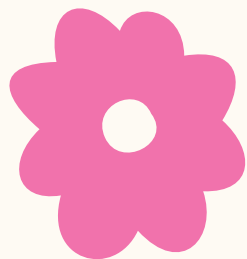




# БЕРЕЖНО ПЕРЕПИСАТЬ СЕБЯ

Дневник, в котором ты шаг  
за шагом борешься с усталостью  
и выгоранием



2





**Письмо от руки — сакральный ритуал, соединяющий разум и душу. От древних манускриптов до современных терапевтических практик — каждая буква, выведенная нами, становится мостиком между мыслью и материей. Позволь чернилам на бумаге превратиться в твою личную медитацию, где почерк отражает состояние души, а процесс письма дарит покой и помогает достигнуть счастья.**

**Переписывание текста издавна считается духовным действием и одним из основных средств хранения, передачи и усвоения информации. Слова, написанные от руки, становились заклинанием, обращением к высшим силам, молитвой, просьбой, формулой, символом. Так монахи в безмолвной молитве обращались к богу, выводя буквицы, вкладывая смысл в каждую черту, рисуя на полях узоры. Монастырские книжники трепетно сохраняли память, летописцы аккуратно выводили значимые даты, рассказывая историю прошлого грядущим поколениям.**



Подобно монахам, так же трепетно к письму относятся и в странах Востока. В Китае каллиграфия играла важную роль: в иероглифы вкладывали новые смыслы, письма служили защитой от злых духов. Каллиграфию описывали как «чуткое осязание кистью бумаги». Письмо стало искусством, сравнимым с живописью, требующим подбора инструментов, особых кистей, бумаги и особого состояния души.

4

В современной Южной Корее письмо от руки превратилось в распространенную психологическую практику, признанную одной из самых успешных. Научно доказано, что возможность мозга чувствовать и запоминать напрямую связана с изображением, которое воспринимают наши глаза, и с движением, которое в этот момент воспроизводят руки. Письмо объединяет оба эти принципа, способствуя лучшему усвоению информации. Мы запоминаем построение фраз, даже если наш разум расслаблен, он пропускает все через себя. Мозг считывает каждый наш взмах руки, мы повторяем, запоминаем и проговариваем. В этом успокаивающем процессе оказываются задействованы сразу несколько методов восприятия.





**Еще со школы, переписывая текст, мы не только учимся писать и читать, но и повторяем материал. Неслучайно считается, что шпаргалка, написанная от руки, это почти наполовину выученный предмет. Кроме того, твой почерк также является отражением тебя и твоего состояния. Наклон букв, сила нажима, расстояние между буквами. Что ты вкладываешь в написанное? Как ты выводешь строки? Написанные от руки строки вбирают в себя все это, позволяя выразить, выписать и сгладить то, что тебя беспокоит.**

5

**Позволь себе эту минуту отдыха. Следи, как карандаш скользит по бумаге. Прости себе несовершенство почерка, выводи буквы так, как ведет душа. Пусть смысл фразы, которую ты пишешь, строка за строкой обволакивает тебя и привлекает позитивные изменения в твою жизнь.**

**Перепиши установки, начни жить по-новому и сделай первый шаг к новой жизни!**





Пример:

## Я отпускаю напряжение и наполняюсь спокойствием и светом

1

ДЕНЬ

6

Когда поздним вечером укрываешься мягким пледом и садишься в кресло с чашкой горячего шоколада, даже самый сложный день растворяется в звездном небе. Весь мир становится на паузу, когда я закрываю глаза и отпускаю все плохие мысли. В этой тишине слышно сердце. Моя жизнь продолжается и с каждым днем наполняется большими красками и положительными эмоциями. В этом спокойствии я нахожу силы двигаться дальше.

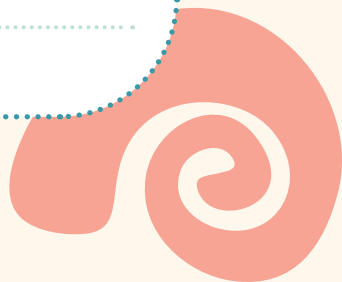




Когда поздним вечером укрываешься мягким пледом и садишься в кресло с чашкой горячего шоколада, даже самый сложный день растворяется в звездном небе. Весь мир становится на паузу, когда я закрываю глаза и отпускаю все плохие мысли. В этой тишине слышно сердце. Моя жизнь продолжается и с каждым днем наполняется большими красками и положительными эмоциями. В этом спокойствии я нахожу силы двигаться дальше.

Что я чувствую прямо сейчас?

В данный момент я чувствую, что со мной все в порядке. Я спокойно жду, что принесет новый день, и настроена идти дальше шаг за шагом.



# СОДЕРЖАНИЕ

## ЧАСТЬ 1. НАЧАЛО . . . . . 14

Я отпускаю напряжение и наполняюсь  
спокойствием и светом . . . . . 16

Я слышу свою усталость и разрешаю  
себе паузу — так возвращается энергия . . . . . 18

Шторм проходит, а опора внутри  
остается — можно выдохнуть и переждать . . . . . 20

Я нахожу в себе свет и разжигаю его все ярче . . . . . 22

Я замедляюсь, дышу глубоко и помню:  
мне не нужно спешить, чтобы быть в порядке . . . . . 24

Я выбираю себя, слушаю свое сердце  
и ставлю свои потребности на первое место. . . . . 26

Уставать и просить о помощи — нормально;  
отпускание ведет к обновлению . . . . . 28

Я в безопасности, а будущее подвластно  
моим решениям, а не моим страхам. . . . . 30

Я не стыжусь усталости: я заслужила  
отдых и с заботой возвращаю силы . . . . . 32

Чужие слова не определяют меня и мой путь . . . . . 34

Ночь — время силы: можно отпустить контроль,  
расслабиться и быть собой . . . . . 36

Я позволяю себе спокойно восстанавливаться  
без спешки и требований . . . . . 38

У каждого свой ритм и своя жизнь; сравнение  
не отменяет ценности собственного пути . . . . . 40

Я принимаю каждое событие как часть  
себя и наполняюсь теплыми воспоминаниями,  
чтобы идти дальше . . . . . 42

Тревога — сигнал усталости; принятие и честный  
разговор с собой возвращают дыхание . . . . . 44

Я помню, что трудный день закончится,  
и с вечером ко мне приходит легкость . . . . . 46

|   |           |
|---|-----------|
| Замедление — не слабость, а зрелый<br>выбор себя и своего спокойствия . . . . .   | 48        |
| Я признаю свою усталость как след пройденного<br>пути и даю себе заслуженный отдых . . . . .                                  | 50        |
| Мысли — не приговор: тревога может уйти,<br>если не давать ей власти . . . . .  | 52        |
| Я принимаю себя в любом состоянии и не виню<br>себя за эмоции — мне просто нужен отдых . . . . .                              | 54        |
| <b>ЧАСТЬ 2. ПОДДЕРЖКА . . . . .</b>   | <b>56</b> |
| Я нахожу внутри себя тихий центр и сохраняю<br>спокойствие даже во время внутреннего шторма . . . . .                         | 58        |
| Чужие успехи не мерило моей ценности . . . . .  | 60        |
| Я «открываю окно» своей души, дышу глубже<br>и вспоминаю: выход для меня всегда есть . . . . .                                | 62        |
| Мягкость к себе сильнее самокритики:<br>внутренний голос может быть поддержкой<br>и безопасным домом . . . . .                | 64        |
| Я принимаю усталость как запятую, делаю паузу<br>и выбираю заботу о себе и своем будущем . . . . .                            | 66        |
| Даже в выгорании есть сила: путь продолжается,<br>и мечта остается достижимой . . . . .                                       | 68        |
| Я отпускаю избыточный контроль,<br>позволяю себе отдых и доверяю жизни. . . . .   | 70        |
| Можно разгружаться постепенно:<br>лишнее уходит, дыхание становится легче . . . . .   | 72        |
| Я меняюсь мягко и шаг за шагом,<br>сохраняя себя и свой темп. . . . .   | 74        |
| Мой опыт — моя опора: трудный<br>этап пройдет, и я справлюсь . . . . .  | 76        |
| Я слушаю сигналы своего тела и даю себе сон,<br>тишину и тепло — так я быстро восстанавливаюсь. . . . .                       | 78        |
| Тишина — не пустота, а пространство для отдыха:<br>в ней нервная система<br>успокаивается, а сердце выравнивает ритм. . . . . | 80        |
| Я отпускаю лишний контроль и расслабляюсь —<br>и легкость возвращает мне вдохновение . . . . .                                | 82        |

|  |    |
|--|----|
| Ответственность можно не только нести,<br>но и отпускать: выбираю спокойствие<br>и ставлю себя на первое место . . . . . | 84 |
| Я оглядываюсь вокруг, замечаю безопасность и опору<br>в пространстве — и позволяю себе выдохнуть . . . . .               | 86 |
| Быть собой важнее идеала: красота и спокойствие<br>рождаются из принятия. . . . .  | 88 |
| Я отпускаю влияние прошлого, бережно<br>возвращаюсь к себе настоящей<br>и забочусь о своем внутреннем счастье. . . . .   | 90 |
| Усталость — приглашение к нежной заботе<br>о себе: без упреков, с вниманием к состоянию . . . . .                        | 92 |
| Я помню, что я не одна: я нахожу<br>свои способы восстановиться . . . . .  | 94 |
| За усталостью есть жизнь и свет: мир шире страхов,<br>и возможностей всегда больше, чем кажется . . . . .                | 96 |

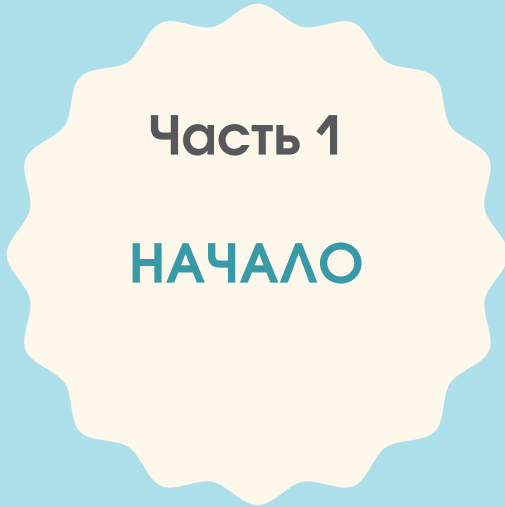
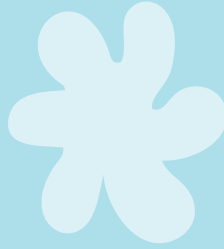
**ЧАСТЬ 3. СИЛА . . . . . 98**

|   |     |
|---|-----|
| Тепло и нежность возвращают силы. . . . .   | 100 |
| Утро — новый шанс: сегодня можно<br>начать иначе и сделать день немного лучше . . . . . | 102 |
| Я очищаюсь от напряжения и благодарю<br>себя за каждый прожитый день . . . . .          | 104 |
| Можно закрыться и восстановиться:<br>тишина и границы — это нормально. . . . .          | 106 |
| Я помню, что тяжесть временна и вдохновение<br>ко мне обязательно вернется . . . . .    | 108 |
| Поддержка близких — теплая опора, которая<br>возвращает силы и свет. . . . .            | 110 |
| Можно не успеть все: незавершенность —<br>это пространство для нового дня. . . . .      | 112 |
| Я смотрю на страхи трезво: реальность<br>проще, чем тревожные мысли . . . . .           | 114 |
| Я выбираю быть себе доброй подругой,<br>и так я быстрее восстанавливаюсь . . . . .      | 116 |
| Совершенства не существует: ошибки —<br>это опыт и путь к ясности . . . . .             | 118 |

|  |            |
|--|------------|
| Мягкость и терпение к себе успокаивают<br>лучше самокритики . . . . .                                | 120        |
| Я отпускаю контроль и доверяю жизни —<br>мир справится, и я тоже . . . . .                           | 122        |
| Я не измеряю свою ценность задачами —<br>я выбираю баланс и ставлю себя<br>на первое место . . . . . | 124        |
| Я благодарю свое сердце и даю себе<br>отдых, чтобы восстановиться . . . . .                          | 126        |
| Я позволяю себе отпускать контроль<br>и закрывать глаза, зная, что мир подождет . . . . .            | 128        |
| Я ослабляю напряжение и позволяю<br>жизни идти своим чередом . . . . .                               | 130        |
| Даже в усталости есть опора: дыхание<br>и ритм жизни поддерживают и успокаивают. . . . .             | 132        |
| Я помню, что я не одна, и чувствую<br>поддержку общей человеческой связи . . . . .                   | 134        |
| День можно проживать по частям:<br>следующий час — уже достаточно . . . . .                          | 136        |
| Я слышу свою усталость вовремя<br>и выбираю заботу о себе. . . . .                                   | 138        |
| <b>ЧАСТЬ 4. БАЛАНС . . . . .</b>   | <b>140</b> |
| Чувства имеют право быть: уважение<br>к переживаниям приносит облегчение. . . . .                    | 142        |
| Я позволяю себе быть несовершенной<br>и расти через опыт . . . . .                                   | 144        |
| Прошлый опыт — доказательство силы:<br>справляться уже получалось много раз . . . . .                | 146        |
| Я отпускаю излишнее напряжение<br>и возвращаюсь к спокойному дыханию . . . . .                       | 148        |
| Выражение освобождает: тишина<br>или честный разговор возвращают легкость . . . . .                  | 150        |
| Я возвращаюсь в реальность через простые<br>ощущения и становлюсь спокойнее . . . . .                | 152        |
| Сохранение себя — важная работа и настоящее<br>достижение, особенно в трудные периоды . . . . .      | 154        |

|  |            |
|--|------------|
| Я не живу чужими ожиданиями и признаю<br>свое достоинство и пройденный путь . . . . .        | 156        |
| Я замедляю тело и возвращаю себе<br>спокойствие и баланс . . . . .                           | 158        |
| Отдых возвращает смысл, ясность<br>и направление . . . . .                                   | 160        |
| Я делаю маленький шаг и позволяю<br>тревоге стать фоном, а не центром . . . . .              | 162        |
| Не все держится на одних плечах:<br>часть груза можно отпустить . . . . .                    | 164        |
| Отмена — это забота о ресурсе,<br>а не слабость . . . . .                                    | 166        |
| Я возвращаюсь в настоящее<br>и опираюсь на факты, дыхание и свет . . . . .                   | 168        |
| Границы — это защита и способ сохранить<br>внутреннее тепло . . . . .                        | 170        |
| Я выбираю уважение к себе вместо<br>удобства для всех . . . . .                              | 172        |
| Тишина и снижение внешнего шума<br>восстанавливают нервную систему. . . . .                  | 174        |
| Тревога может возвращаться:<br>процесс не бывает идеальным и линейным . . . . .              | 176        |
| Усталость — знак прожитых усилий<br>и глубины участия в жизни . . . . .                      | 178        |
| Малые успехи — настоящая опора<br>и доказательство способности<br>двигаться вперед . . . . . | 180        |
| <b>ЧАСТЬ 3. ТРАНСФОРМАЦИЯ . . . . .</b>  | <b>182</b> |
| Голос внутреннего критика можно сделать<br>тише, чтобы услышать сердце . . . . .             | 184        |
| Я сильнее тревоги, потому что во мне есть<br>опыт и взрослая мудрость . . . . .              | 186        |
| Я признаю: «Мне тяжело» и через честность<br>открываю путь к заботе . . . . .                | 188        |
| Снижение требований к себе возвращает<br>ресурс и ясность.. . . .                            | 190        |

|  |     |
|--|-----|
| Я возвращаюсь в тело и нахожу опору<br>в дыхании и ощущениях . . . . .             | 192 |
| Право быть неэффективной сохраняет жизнь,<br>а не отменяет ее ценность . . . . .   | 194 |
| Я говорю с собой мягко, и эта мягкость<br>восстанавливает меня . . . . .           | 196 |
| Ответственность можно делить: не все<br>зависит от одной меня. . . . .             | 198 |
| Границы можно укреплять постепенно,<br>и с каждым шагом становится легче . . . . . | 200 |
| Я делаю следующий маленький шаг<br>и доверяю процессу. . . . .                     | 202 |
| Вспоминание пережитых бурь возвращает<br>веру в скорое облегчение . . . . .        | 204 |
| Усталый, но честный шаг уже меняет многое. . . . .                                 | 206 |
| Маленькие действия — семена<br>восстановления и знак заботы о себе . . . . .       | 208 |
| Чувствительность — не слабость,<br>а способность глубоко жить и замечать . . . . . | 210 |
| Доброта к себе запускает исцеление<br>и возвращает спокойствие. . . . .            | 212 |
| Пересмотр приоритетов освобождает<br>пространство и возвращает дыхание. . . . .    | 214 |
| Принятие состояния уменьшает<br>напряжение и дает времени помочь . . . . .         | 216 |
| Я выбираю мягкость к себе,<br>и мой внутренний климат становится теплее . . . . .  | 218 |
| Не каждый поезд нужно догонять:<br>пауза и дыхание — тоже путь . . . . .           | 220 |
| Я сама автор своей судьбы . . . . .  | 222 |



Часть 1

НАЧАЛО






**Я в безопасности и могу  
начать с малого**

**- день 1-20 -**





## Я отпускаю напряжение и наполняюсь спокойствием и светом

  
ДЕНЬ

16

*Когда поздним вечером укрываешься мягким пледом и садишься в кресло с чашкой горячего шоколада, даже самый сложный день растворяется в звездном небе. Весь мир становится на паузу, когда я закрываю глаза и отпускаю все плохие мысли. В этой тишине слышно сердце. Моя жизнь продолжается и с каждым днем наполняется бóльшими красками и положительными эмоциями. В этом спокойствии я нахожу силы двигаться дальше.*






A large, vertically oriented rectangular area with rounded corners, outlined by a dotted teal border. The interior of this area is filled with horizontal dotted lines, providing a guide for handwriting practice. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

Что я чувствую прямо сейчас?





## Я слышу свою усталость и разрешаю себе паузу — так возвращается энергия

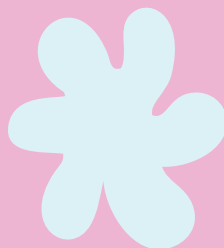


ДЕНЬ



18

*Не надо относиться к усталости как к сопернику. Иногда она протягивает мне руку помощи и предвещает свет. Я всегда прислушиваюсь к ней, если она просит меня сделать перерыв, замедлиться. Я чувствую, как открывается новое дыхание. Это моя энергия возвращается домой. Я часто обращаю внимание на свой внутренний мир, он подсказывает мне верный путь.*






A large, rounded rectangular area with a dotted teal border, containing horizontal dotted lines for writing.

Что я чувствую прямо сейчас?





## Шторм проходит, а опора внутри остается — можно выдохнуть и переждать

  
ДЕНЬ

20

*Кажется, что выгорание похоже на стихийное бедствие. Оно всегда приходит с бурей, ливнем, штормом. В этой катастрофе все рушится и падает, но даже после самого сильного ветра наступает штиль. Поэтому даже тогда, когда земля уходит из-под ног и мир настроен против меня, главное — не лезть с головой в этот шторм, а переждать и выдохнуть. Затем, в момент звенящего спокойствия, я понимаю, что твердо стою на ногах.*

