

ЭТОТ ДНЕВНИК
ПРИНАДЛЕЖИТ

ВСТУПЛЕНИЕ

Этот дневник – безопасное пространство для исследования твоих отношений с телом: как ты его ощущаешь, говоришь о нем, чего от него ждешь и как с ним обращаешься. Мы не ставим целей по весу, внешности или нормам. Мы возвращаем союз с телом: учимся слышать его сигналы, уважать границы, снижать стыд и внутреннюю критику, строить бережную заботу.

ЗАДАЧИ ДНЕВНИКА:

- ◆ Осознать, какие детские и подростковые опыты сформировали твой взгляд на тело.
- ◆ Улучшить контакт: чувствовать, распознавать сигналы, замечать удовольствие и усталость.
- ◆ Переписать внутреннюю речь о теле на нейтральную/поддерживающую.
- ◆ Снизить уровень стыда и самокритики, вернуть ощущение безопасности в теле.
- ◆ Сформировать ритуалы мягкой заботы, которые реально поддерживают.

КАК РАБОТАТЬ:

- ◆ 10–20 минут в день либо своим устойчивым ритмом.
- ◆ Пиши честно, коротко, по пунктам. Не нужен идеальный текст.
- ◆ Если накрывает – остановись, вернись к микроякорям, продолжи позже.
- ◆ Любую тему можно пропустить и вернуться к ней спустя время.
- ◆ Это не программа похудения/тренировок и не учет питания. Мы работаем с психикой.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ:

- ◆ Любые сильные эмоции – сигнал к паузе. Дыхание, опора, тепло, вода.
- ◆ Избегай самообвинений и насилия над собой («я обязана»). Делай в своем темпе.
- ◆ Если усиливаются симптомы РПП, ПТСР, самоповреждений – важно обратиться к специалисту / в службу помощи. Дневник не заменяет терапию.

МИКРОЯКОРЯ

(Выбери 1-2 и повторяй):

- ◆ *Дыхание на 4-6*: вдох на 4 счета, выдох на 6, 1-2 минуты.
- ◆ *5 чувств*: назови по 1 объекту для каждого чувства (вижу/слышу/ощущаю/чувствую).
- ◆ *Ладонь на сердце*: 6 вдохов с фразой «Я рядом с собой».
- ◆ *Опора*: почувствуй стопы, вес тела, назови 3 свои опоры в жизни.

ШКАЛЫ «ДО»:

Отметь по шкале 0-10:

- ◆ доверие к телу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- ◆ стыд за тело: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- ◆ удовольствие от телесных ощущений: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- ◆ самокритика / жесткость к телу:
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- ◆ способность слышать сигналы (голод/сытость/усталость/т. д.):
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- ◆ границы телесного комфорта:
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- ◆ чувство безопасности «жить в теле»:
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- ◆ принятие внешности:
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- ◆ забота о теле без насилия:
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ЧЕК-ЛИСТ ПЕРЕД СТАРТОМ

- ◆ Моя главная цель на 30 дней:

- ◆ 3 ресурса, для сложных моментов (люди/места/практики):

- ◆ Что для моего тела значит «безопасно» (3 признака):

НАЧИНАЙ КАЖДЫЙ ДЕНЬ С:

Соединись со своим состоянием:

- ◆ Какое у тебя настроение?
- ◆ Какие 3 ощущения в теле сейчас есть?

Задай направление для исследования:

- ◆ Какой твой главный вопрос сегодняшнего дня?
- ◆ Какие упражнения или задания ты хочешь сегодня выполнить?

Интегрируй прогресс работы
в ежедневных делах:

- ◆ Какой шаг заботы о своем теле ты сегодня сделаешь? Можешь записать в заметках или ежедневнике.
- ◆ Обратись с нежностью к себе и своему телу.
- ◆ Обрати внимание, какой уровень напряжение у тебя сегодня?

