

Перед вами дневник, созданный с большой любовью и вниманием к деталям. Но по-настоящему он раскроет свой потенциал именно в ваших руках. Используя проверенные принципы позитивной психологии, вы будете день за днем уделять больше внимания собственному благополучию.

Придайте этому дневнику ваш неповторимый отпечаток.

Напишите свое счастье!



6 минут, которые изменят вашу жизнь.



История проекта «6 минут» началась вовсе не с блестящей идеи под пальмами, а с настоящего кошмара — несчастного случая в глупинке Камбоджи.

Именно там в 2016 году Доминик Спенст попал в страшную аварию на мотоцикле, едва не стоившую ему жизни. Он перенес двенадцать операций и четыре месяца лежал прикованным к больничной койке. Эти месяцы сильно изменили Доминика. После них он решил отказаться от планов начать карьеру по окончании магистратуры и вместо этого разработал дневник «6 минут».

Вскоре к Доминику присоединилась Севнур (коротко Сев), став его первой сотрудницей. Очень быстро их совместная работа переросла в нечто большее: они вместе основали издательство 6-Minuten, а позже поженились. Страстные ценители эстетики и функциональности, Доминик и Сев создают самые разнообразные дневники «6 минут». Эти книги не только красиво сделаны, но и помогают более чем трем миллионам людей по всему миру осознанно работать над своим благополучием.

Вслед за первым общим «ребенком» — издательством — у Сев и Доминика появился второй, уже настоящий и совершенно особенный: сын Нео. Малыш полностью перевернул их жизнь. Воспитание ребенка, издательский бизнес, творческая работа, спорт, отношения с мужем, грудное вскармливание, смена подгузников... Сев на собственном опыте осознала, как пугающе легко забота о ментальном здоровье мамы может отойти на задний план.

Именно поэтому они с Домиником доработали проверенную формулу дневника «6 минут», адаптировав ее специально для мам. С этой книгой Сев впервые выступает как автор. Ей особенно важно поддержать других мам и помочь им отвести больше места в жизни собственным потребностям. При этом ее цель — не просто вдохновить, а дать в руки реальный инструмент, с помощью которого забота о себе станет естественной частью каждого дня.

Оглавление

Введение к введению	12
Как все начиналось	14
Этот дневник	24
Вопросы	25
Пожалуйста, не ждите	26
Пример заполнения	28
Что такое забота о себе	31
6 видов заботы о себе	34
С чего начать	42
Ваше бинго заботы о себе	47
Маленькие привычки, большие перемены	50
Пишем в дневнике	54
Научно доказано	55

.....

ВАШ ЛИЧНЫЙ ДНЕВНИК

...6 минут для себя
плюс полезные советы
от мам мамам

Ваша первая неделя	67
Севнур Акар-Спенст	
Правило девяти минут	68
Анна Адамян	
Аффирмации	80

Сара Десай	
<i>Я (не)хорошая мать?</i>	94
Сьюзан Сидеропулос	
<i>Один-единственный вопрос</i>	108
Данила Шмидт	
<i>Подлинная забота о себе</i>	120
Джой Деналейн	
<i>Чувства хотят, чтобы их проживали</i>	132
Сара Нуру	
<i>Сила принятия</i>	144
Мириам Фуц	
<i>Пауза не может быть слишком короткой</i>	158
	66 дней 175
Кэти Вебер	
<i>Узнавать свои потребности</i>	182
Ванесса Трост	
<i>Забота о себе для мам</i>	206
Кристина Хиллесхайм	
<i>Успокаиваем мысли</i>	226
Марлис Йоханна	
<i>Устанавливаем истинные личные границы</i>	248
<i>Небольшое напоминание</i>	271
.....	
<i>Поздравляю вас, мамы!</i>	281
<i>Примечания</i>	286



Влюбитеь в себя.
И мир полюбит
вас в ответ.

Камал Равикант



Не всегда можно
добиться больших
перемен, но всегда
можно начать
с себя.

Джейн Гудолл

Введение к введению

...о женщине за кулисами



Вы смотрели фильм «Скрытые фигуры»? В нем рассказана история трех женщин-математиков афроамериканского происхождения, которые в 1950–1960-х годах, в период космической гонки между Советским Союзом и США, самоотверженно трудились... за кулисами. Тогда в США еще имела место сильная расовая сегрегация, да и о равенстве полов речи не шло. Кэтрин Джонсон, Дороти Воган и Мэри Джексон — благодаря этим трем блистательным женщинам, работавшим на заднем плане, Джон Гленн в 1962 году успешно совершил виток вокруг Земли на космическом корабле. Все лавры достались астронавту. О том, какую роль женщины сыграли в этом историческом событии, никто не узнал бы и по сей день, если бы спустя 60 лет не прогремел с должным размахом кинофильм. В истории успеха издательства 6-Minuten все лавры собрал я, Доминик, совершив виток вокруг Земли, пока моя жена Сев оставалась неизвестной героиней за кулисами. Но я не стану выжидать 60 лет, чтобы рассказать ее историю.

Чуть больше восьми лет назад мне стало ясно, что из дневников «6 минут» может вырасти целое издательство. Тогда я впервые занялся поиском сотрудников. Больше всего мне запомнился один отклик на вакансию. Сопроводительное письмо заканчивалось словами: «Я владею всеми нужными вам навыками, а мотивации у меня хоть отбавляй. Короче, я та, кто вам нужен!» Дальше все развивалось стремительно. Поработав с Сев три недели, я пригласил ее на ужин. Между нами уже возникла связь: иногда на работе мы больше разговаривали о личном, чем о делах. На первом свидании я произнес то, чего никогда раньше никому не говорил, — что хотел бы

на ней жениться. И хотя свадьбы пришлось ждать два года, Сев стала моей первой (и, надеюсь, последней) женой и матерью моего первого (и, надеюсь, не последнего) ребенка. Вместе мы основали издательство 6-Minuten, теперь Сев остается опорой не только для компании, но и для меня. Кстати, при создании шести разных дневников Сев сыграла все роли, которые только можно представить. Она исполняла обязанности графического дизайнера, редактора, критика, автора концепции, друга, рекламщика и психотерапевта. Благодаря ее идеям и любви к деталям наши дневники «6 минут», переведенные на 22 языка, улучшили жизнь более трех миллионов человек. И прежде чем передать ей бразды правления, чтобы на этот раз остаться в тени, хочу выразить благодарность. Спасибо тебе, Сев! Ты мой главный моральный ориентир, самый честный критик и самый большой источник радости, хоть это звание ты теперь и разделяешь с нашим трехлетним сыном Нео. Ты замечательная мама. Спасибо, что после долгих уговоров согласилась выйти на первый план ради этого дневника и многих других мам.

**Твоя жизнь
не изменится,
пока ты
не изменишь
то, что делаешь
каждый день.
Ключ к успеху
таится в твоих
ежедневных
привычках.**

Джон Максвелл

Как все начиналось

...жизнь любой мамы течет по волнам



До рождения Нео я детей даже ни разу на руках не держала. Малыши всегда меня забавляли, но нельзя сказать, что я легко находила с ними общий язык. Поэтому долгое время умилялась пухлым щечкам на расстоянии. Но пока я держала дистанцию, во мне зрела мысль, которая постепенно обрела более четкие очертания. Я захотела стать мамой.

После окончания бакалавриата решила не сразу поступать в магистратуру и взяла перерыв на год. Мне было уже за двадцать, и я чувствовала себя абсолютно потерянной. Через несколько месяцев путешествий и безделья мама практически заставила меня устроиться на работу. Во всем городе только одно объявление о вакансии было хорошо написано и потому выделялось на фоне других. Можно сказать, это был счастливый случай, удача или судьба: я откликнулась на вакансию (думаю, в последний раз в своей жизни) и вскоре, сама того не подозревая, оказалась на собеседовании со своим будущим мужем Домиником. Тогда он самостоятельно разрабатывал и издавал дневники «6 минут». Все закрутилось, и через год мы обручились, еще через год — поженились, и еще год спустя я забеременела. В 29 лет я стала мамой, будучи совершенно неопытной

во всем, что касается материнства. Я понятия не имела, что значит иметь ребенка (да и как могло быть иначе, если всегда держалась подальше от детей?).

К этому моменту мы уже несколько лет растили другое общее детище — наш бизнес. В самом начале отношений мы с Домиником создали издательство 6-Minuten и четыре года, пока не родился Нео, работали каждый божий день. Выходные ли, праздники ли — понятия «отпуск» для нас просто не существовало, и это было так здорово! Мы любили этот насыщенный образ жизни, позволяющий нам вместе развиваться. Нам многое нужно было сделать и еще большему предстояло научиться. Почти все, что мы делали, делали впервые. Совершили все возможные ошибки новичков и не раз были близки к тому, чтобы сдаться.

Несмотря на все трудности, работа всегда приносила мне удовольствие. Многочисленные письма от благодарных читателей давали огромную мотивацию. Я впервые почувствовала, что действительно способна что-то изменить в жизни других людей. Дневник «6 минут» загорелся яркой звездой книжного мира, и нам поступало все больше запросов от зарубежных издательств. Перевод на русский, турецкий, корейский — с каждым месяцем мы продавали все больше дневников. Будучи дружной и сплоченной командой, мы решили: «Стать родителями? Да без проблем!» Мы не задумались над тем, как появление ребенка скажется на нашей любовно выстроенной жизни, и просто очень радовались, вместе делая этот новый шаг.

Столкновение с реальностью

«На протяжении всей твоей жизни я ни разу не чувствовала, что тебе нужна помощь. Чем бы ты ни занималась, ты всегда находила способ воплотить задуманное — начиная с учебы и заканчивая основанием издательства и выбором партнера. Но когда ты стала мамой, я вдруг ощутила, что тебе необходима моя поддержка. Ты просто измучилась».

Вот что мне сказала мама через полгода после рождения Нео. По турецкой традиции мать помогает своей дочери в течение 40 дней после родов — с домашним хозяйством, готовкой, покуп-

**Жизнь идет
не по прямой:
в ней полно
поворотов,
обрывов и вершин.
И каждый раз
нужно выбирать
свой путь.**

Автор неизвестен

ками и прочим, чтобы молодые родители как можно плодотворнее провели с малышом первые недели и привыкли к новой роли. Мои папа и мама, полные предвкушения, на этот период сняли квартиру в Берлине. Но наши 40 дней растянулись на целых два года.

Между Нео и моими родителями возникла самая удивительная связь, какую я только видела. Если бы не они, за те два года я постарела бы лет на десять, а не на пять. Я от всего

сердца благодарна маме и папе. Первые годы материнства были самым тяжелым периодом в моей жизни — и я пишу эти строки с большим трепетом и уважением к тем родителям, у кого нет группы поддержки, а также к соло-мамам или папам. Вы как-то справляетесь! И заслуживаете не просто аплодисментов, а бурных оваций!

Благодаря родителям через полгода после рождения Нео я вернулась к полноценной работе в издательстве. Чтобы кормить сына, я постоянно моталась между офисом и квартирой родителей, которая находилась в нескольких минутах ходьбы и, по сути, превратилась в ясли. Их помощь не ограничивалась одними лишь заботами о ребенке: благодаря вкуснейшей домашней еде и возможности выбраться с мужем на свидание раз в неделю, этот период стал для меня временем истинного комфорта. С помощью родителей первые два года мы придерживались стабильного режима, который, несмотря на все трудности, помог мне удержаться на плаву.

Но любой сказке рано или поздно наступает конец, и родителям по состоянию здоровья и семейным делам пришлось на неопределенный срок уехать в Турцию. Мы вдруг остались одни. У нас не было ни детского сада, ни человека, который мог бы присматривать за Нео. Издательство переживало переломный момент и требовало большого внимания. Несколько лет мы были одной надежной

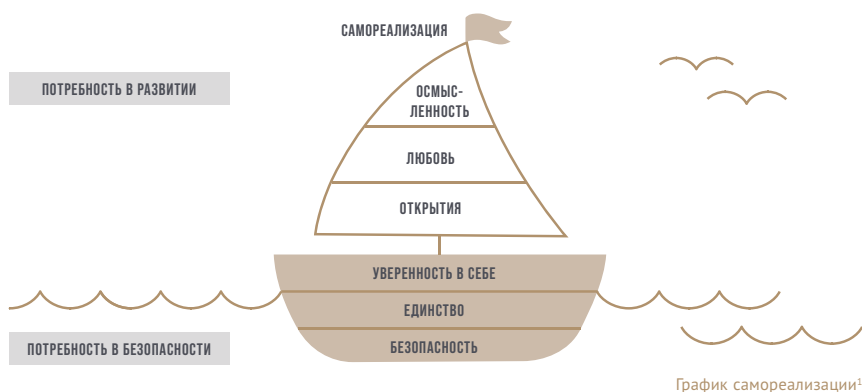
командой, но внезапно по разным причинам за пару-тройку месяцев столько всего изменилось. В придачу к этому я, Доминик и Нео одновременно заболели. Тяжелый грипп вымотал нас физически, да и эмоционально мы стали очень раздражительными. Обязанностей и дел стало слишком много, и мы с Домиником постоянно ссорились по мелочам, что заметно влияло на настроение Нео. И когда мы думали, что хуже быть уже не может, Нео сломал руку. Ему пришлось несколько недель носить фиксирующую повязку, из которой свисала его крохотная ладошка. Как говорится, беда не приходит одна. Теперь я на своем опыте знаю, почему столько браков рушится в первые годы после рождения ребенка. Выдержать это — самый настоящий вызов.

Жизненные волны

Я сидела на полу в ванной и рыдала, не желая показывать ни Доминику, ни сыну, ни — по телефону — родителям, насколько у меня сдали нервы. Я попыталась отвлечься, бездумно листая социальные сети, наткнулась на цитату, и у меня вдруг что-то екнуло внутри: «Жизненные волны невозможно остановить, но можно научиться серфингу». Это напомнило мне метафору из книги американского психолога Скотта Барри Кауфмана. Еще тогда она как-то прояснила мою картину мира.

Представьте, что наша жизнь — путешествие под парусом. Во время плавания вода, увы, редко бывает спокойной. Но корпус судна укрывает нас от волн и не дает утонуть. Корпус отвечает нашей **потребности в безопасности**: дает крышу над головой, чувство защищенности, уверенности в своих силах и сплоченности. Исправный корпус — источник безопасности и стабильности.

Но у нас есть потребность не только в безопасности, но и в **развитии**, что символизирует парус. Мы стремимся к самореализации, новым впечатлениям, любви и осмысленности. Мы хотим двигаться вперед, идти под парусами. Если корпус вашего судна устойчив, вы сможете расправить паруса и преодолевать большие расстояния.



Вы будете отважно противостоять неизбежным волнам и ветрам жизни, открывать для себя новое, проявляться. Но если в корпусе есть дыры, вы не будете по щиколотку в воде размышлять о целях личностного роста. Сначала вы залатаете корпус, ведь иначе вы просто утонете.

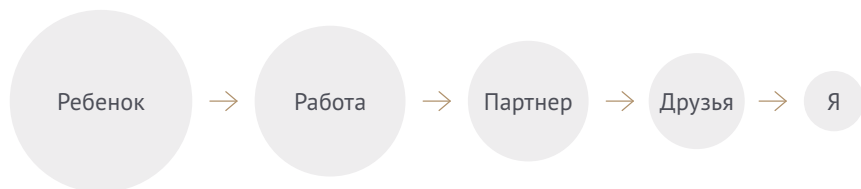
В тот день, когда я рыдала на полу в ванной, меня озарило: в корпусе моей лодки (а может, и в парусах) появились дыры, и их становилось все больше. Я стояла по колено в воде, но мои паруса были подняты. Ведь необходимо продолжать в том же темпе: работать полный день, повышать квалификацию, готовить здоровую домашнюю еду, содержать дом в идеальном порядке, дважды в неделю заниматься спортом, регулярно устраивать свидания, встречаться с подругой за кофе и, разумеется, с идеальным терпением и чуткостью растить ребенка. Однако все внутри и вокруг меня было непригодно для мореплавания. Наоборот, мне следовало как можно быстрее убрать паруса и починить корпус, иначе даже небольшая буря перевернула бы парусник под названием «Сев».



Убеждение, объединяющее всех мам

Моя история, конечно, довольно бесхитростна по сравнению с историями других мам, но суть не в том, кому хуже или лучше живется, а в том, что материнство требует о-о-очень многого. Каковы бы ни были обстоятельства — совместное или одиночное воспитание, один ребенок или несколько, работающая мама или мамане-домохозяйка, — всех нас объединяет чувство, что мы делаем недостаточно. Очень часто за этим стоит убеждение, которое крепко и зачастую бессознательно укоренилось в нашем сознании:

**«Только когда все будут счастливы,
наступит и моя очередь».**



Долгое время у меня так и было: на первом месте Нео, потом издательство, муж, друзья — и лишь в конце цепочки находилась я. Конечно, порядок может немного отличаться, но первый и последний пункты у многих именно такие. У нас в голове постоянно крутятся

неотложные дела, а забота о себе из-за количества задач отходит на второй план. Поэтому мы, мамы, в какой-то момент неизбежно оказываемся в дырявой лодке и с трудом держимся на плаву. О том, чтобы идти под парусами, то есть о личностном росте, и речи быть

не может. Если нас вдруг накроет по-настоящему высокая волна, корабль пойдет ко дну.

**Забота о себе —
не эгоизм,
а необходимость,
чтобы делиться
с миром лучшим,
что у вас есть.**

Автор неизвестен

Вернемся к неверной расстановке приоритетов в наших поглощенных материнством головах. Вот как должно быть на самом деле. По крайней мере, в начале, ведь ближе к концу последовательность опять может у всех отличаться.



В самолетах не просто так предупреждают, что сначала нужно надеть кислородную маску на себя, а потом на ребенка. Ведь если вы сами вот-вот задохнетесь, то не сможете помочь другим. В жизни точно так же: если вам хватает воздуха, чтобы закрыть собственные потребности, у вас останется энергия, чтобы удовлетворять нужды близких.

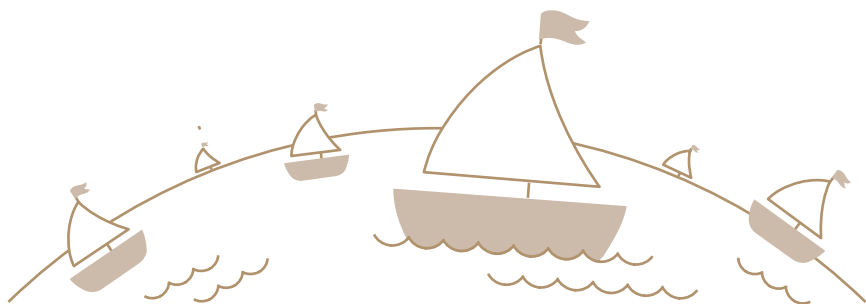
Цель этого ежедневника

Я обожаю свое уютное место за кулисами издательства 6-Minuten и искренне рада, что Доминик взял на себя главную роль. Но когда возникла идея создать специальный дневник для мам — с миссией привнести больше заботы о себе в их и без того загруженную жизнь, — я наконец решила выйти из тени. Раз я сама мама и для меня эта тема актуальна... почему бы не написать об этом книгу?

Конечно, Доминик невероятно старается, и в нашей семье он занимает важнейшее место (как и многие отцы, которые фантастически справляются со своими обязанностями). Но все-таки (без обид!) для большинства мам родительство ощущается на порядок интенсивнее. Кто знает, тот знает. И поскольку мне тоже свойственно убеждение «Только когда все будут счастливы, настанет моя очередь», предлагаю нам вместе избавиться от него и заменить идеей «Только когда я буду счастлива, все вокруг смогут стать по-настоящему счастливыми». Чем ближе к началу цепочки счастья ставит себя мама, тем вероятнее, что и ее близкие станут счастливее: на самом деле это идеальная беспроблемная ситуация.

**Твоя первая
обязанность —
сделать
счастливым
самого себя. Если
ты счастлив,
ты сделаешь
счастливыми
и других.**

Людвиг Фейербах



Метафора с лодкой под парусом к тому же помогает нам, мамам, друг друга больше поддерживать, а не осуждать. Каким образом? Очевидно, что в море мы не одни, но каждая из нас находится на своем паруснике. Земля ведь круглая, поэтому у лодок вдалеке видны только паруса. Подобно тому, как поначалу мы видим в других мамах лишь красивый, позитивный внешний образ, так и в море мы наблюдаем кажущееся совершенство других лодок: расправленные паруса, блестящие корпуса. Эта иллюзия быстро внушает нам, что у остальных все получается лучше, а сами мы недотягиваем. Но если подойти ближе и присмотреться, окажется, что у этих

лодок тоже есть заплаты и дыры в корпусе; они тоже сражаются с непогодой, ветром и волнами.

Именно по этой причине дневник «6 минут» содержит не только мой взгляд на материнство, но и разнообразный жизненный опыт одиннадцати потрясающих женщин и матерей. Так мы смогли гарантировать, что здесь будет отражен широкий спектр самых разных типов семей, стилей жизни и судеб. Вас ждет множество советов и подсказок о том, как больше заботиться о себе. Пользуясь случаем, мы хотим еще раз выразить огромную благодарность всем мамам, которые приложили усилия к созданию нашего потрясающего дневника: Анне Адамян, Саре Десай, Сьюзан Сидеропулос, Даниле Шмидт, Джой Деналейн, Саре Нуру, Мириам Фуц, Кэти Вебер, Ванессе Трост, Кристине Хиллесхайм и Марлис Йоханне. В основе этой книги — ваши взгляды, искренность и знания. Спасибо, что уделили время, рассказали о своих уязвимых точках и дали классные практические советы.

Что ж, совершим путешествие в мир большей заботы о себе! Шаг за шагом, минута за минутой, от мамы к маме. Давайте займемся своим здоровьем, своим телом — пусть наши парусники будут крепкими и прочными, чтобы выдержать любые жизненные волны и штормы и не разбиться. Давайте расправляемся с так часто нависающими над нами тучами вины и угрызений совести. Давайте усвоим: делать что-то для себя — это нормально, даже если прямо сейчас это может быть неудобно для других. Мы отправляемся в плавание, погода прекрасная, так что начинаем осознанный личностный рост! В долгосрочной перспективе передышка в одиночестве, занятия пилатесом, ведение дневника по утрам или долгая прогулка по парку принесут пользу не только нам, но и окружающим. Счастливая женщина — это счастливая жена, счастливая мама, счастливая подруга, счастливая коллега... Точка.



Женщины,
которые поддерживают
других женщин,
создают мощную
силу перемен.

Мелинда Гейтс

Этот дневник

...будет именно таким, каким вы его сделаете



Разве может эта небольшая книжечка серьезно изменить жизнь?

Без вашего участия дневник представляет собой не что иное, как стопку бумаги и немного типографской краски. С его помощью не снимешь деньги в банкомате, его не положишь под голову вместо подушки, да и в качестве гантели он вряд ли сойдет.

Только ваше решение, ваши мысли и чувства могут наполнить этот дневник жизнью. Только благодаря вашим ответам (и драгоценным моментам, которые вы проживете в процессе их поиска) вопросы этой книги раскроют заложенный в них потенциал. Вы извлечете из дневника то, что нужно именно вам, тем самым иницилируя большие перемены в себе. Дневник «6 минут» — не волшебная книга, а практическое руководство, которое работает только при вашем участии.

Путь к цели начинается с того дня,
когда вы полностью примете ответственность
за свои действия.

Автор неизвестен

Вопросы

...вместо раздумий



У вас есть вопросы о том, как пользоваться дневником, или о чем-то еще? Ответы на часто задаваемые вопросы вы найдете на странице bminutenverlag.de/faq. Или можете написать приветливое сообщение нашей команде по работе с клиентами: hallo@bminutenverlag.de. Ребята с радостью облачатся в костюмы супергероев и приложат все силы, чтобы (не менее любезно) ответить вам в течение 48 часов.

Огромное вам СПАСИБО!

Мне будет очень приятно, если вы оставите отзыв о дневнике в книжных интернет-магазинах или на сайте bminutenverlag.de — пусть даже это будет всего одно предложение. Этим вы поможете не только другим мамам определиться с покупкой, но и нам оставаться заметными в результатах поиска. Так мы сможем и дальше создавать книги, которые приносят в этот мир счастье, спокойствие и радость жизни. Спасибо за вашу поддержку!

Пожалуйста, не ждите

...пока придет мотивация. Начинаяте сейчас



Часто ли вам приходила мысль: «Ой, мне просто пока не хватает мотивации»? В обществе глубоко укоренилась идея, что нам нужен определенный уровень мотивации или вдохновения, чтобы начать действовать. Обычно мы думаем:

Сначала мотивация → потом желаемое действие

Однако исследования показывают, что мотивация появляется именно тогда, когда мы уже взялись за работу, а не наоборот! При этом не имеет значения, насколько велики были наши начинания. Ощущение успеха вызывает воодушевление, поэтому чаще всего мотивация является результатом наших действий, а не их причиной. Подытожим:

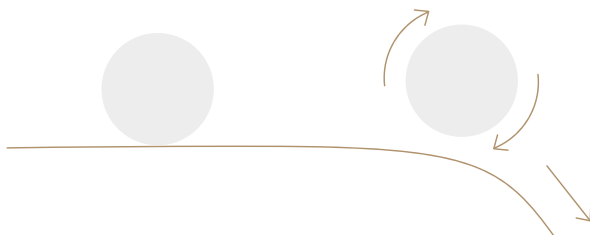
**Сначала желаемое (пусть даже маленькое)
действие → потом мотивация**

Поэтому маленькие шаги, настолько маленькие, что их легко совершить прямо здесь и сейчас, и являются основой *Принципа 6 минут*. Суть не в том, сколько времени вы посвящаете делу, а в том, что вы в принципе им занимаетесь, тем самым снова и снова создавая мотивацию для позитивных изменений в вашей жизни. Как правило, сложнее всего именно начать. Для любого начинания переход от бездействия к действию, от инерции к активности требует большого количества энергии. Это верно и для взлета самолета, и для первого движения при езде на велосипеде, и для усилия, чтобы встать с дивана, и для записи ваших первых слов в дневнике «6 минут». Потому пусть начало будет как можно проще. После того как вы оттолкнетесь, продолжать

**Хорошее начало
не мелочь, хоть
начинается
с мелочи.
Сократ**

движение будет нетрудно. Стоит сложить пару носков — и станет легче разобрать всю кипу постиранного белья. Когда произнесете первое слово — дальше рассказ потечет сам собой. Едва вы заполните первую строчку в дневнике, как дело пойдет само собой: вы поймаете ту самую волну и желание продолжать появится естественным образом. Благодаря таким маленьким и легким шагам вы будете отмечать один небольшой успех за другим, радоваться созданию новых ритуалов и в конечном счете обретете постоянную мотивацию.

Сдвинуться с мертвой точки



Так что не нужно ждать, пока вы в совершенстве познаете все нюансы, касающиеся заботы о себе; главное — просто начать! Перелистните страницу и прочитайте текст на следующем развороте. Это все, что нужно, чтобы сразу приступить к делу и написать первые строки. Остальную часть книги можно открывать для себя спокойно и постепенно.

Конечно, теоретическая часть важна, потому что она содержит ценную информацию о вопросах, которые лежат в основе письменных ритуалов, а также многочисленные советы мамам. Но решающее значение имеет практика. Это инструмент, который поможет вам инициировать реальные изменения в вашей жизни.

Человек, который способен двигать горы, начинает с маленьких камней.

Конфуций

Неважно, решите ли вы сегодня заполнить дневную страницу или начнете с вечернего ритуала. Девиз таков: **начинать с малого — начинать с умом!**

Пример заполнения

...краткий обзор того, как лучше пользоваться дневником

УТРЕННИЙ РИТУАЛ

- 1 **Благодарность.** Начинайте каждый день, концентрируясь на хорошем. Неважно, глубокое это чувство или поверхностное, повседневное или новое, адресовано самой себе или другим, — главное, чтобы вы прониклись благодарностью хотя бы на 10 секунд². Так вы добьетесь максимального позитивного эффекта.
- 2 **Позитивная аффирмация.** Визуализируйте образ, который вы видите перед собой. Представьте себя такой женщиной, какой вы хотите быть, и с помощью ежедневных повторений развивайте в себе внутреннюю уверенность³. В дневнике вы узнаете, как аффирмации могут повлечь за собой реальные перемены и помочь даже в трудные времена.

ВЕЧЕРНИЙ РИТУАЛ

- 1 **Счастливые моменты вашего дня.** Любой день полон маленьких моментов счастья и успеха. Отмечайте их и бережно сохраняйте. Это поможет вам замечать и осознавать хорошее — и вокруг, и внутри вас. «Наслаждайся мелочами: однажды ты обернешься и поймешь, что это были совсем не пустяки»⁴.
- 2 **Забота о себе.** Заканчивайте день на хорошей ноте. Теперь, когда вы настроены позитивно благодаря обзору дня, найдите то, что вы будете предвкушать, что сможет наполнить вас энергией завтра. Далее вы найдете целый список вдохновляющих идей. Но без фанатизма! Суть не в том, чтобы успеть все. Предвкушение само по себе уже подарок, позволяющий спокойно погрузиться в мир сновидений.



Пн. Вт. Ср. Чт. Пт. Сб. Вс.

22.12.2025

1 Я благодарна за то, что:



Леон и Эмма еще спят (а скоро 8 часов утра).

Пью сейчас кофе на балконе и наслаждаюсь утренним солнышком.

Небо чистое, пахнет летом.

2 Моя аффирмация:

Я подарю своим детям лучшее, если
подарю его и себе.

Сложные проценты — это восьмое чудо света.

Селия Такстер

1 Приятные моменты за сегодня:

Мы все вместе поели мороженое.

Я сумела отложить список дел и просто
расслабиться.

2 Как я позабочусь о себе завтра:

Пойду с работы пешком и буду полчаса
слушать аудиокнигу — шикарно!





ЗАБОТА О СЕБЕ

*...это гораздо больше,
чем аромасвечи и матча-латте.*

Что такое забота о себе

...это гораздо больше, чем аромасвечи и благовония



Забота о себе давно стала притчей во языцех. Если бы нужно было дать этому термину определение по постам в соцсетях и лайфстайл-журналам, получилось бы примерно следующее: «Забота о себе — это все, чем можно себя побаловать: выходные в спа, массаж горячими камнями, йога-ретрит, теплые ванны с гималайской солью». Нет, я не против расслабляющих водных процедур и массажа, сама обожаю пену и релакс, но забота о себе — это нечто большее. Чтобы по-настоящему прочувствовать, что такое забота о себе, давайте совершим небольшое путешествие. Нам не понадобятся коврики для йоги и ароматические свечи — только ваше внимание и чуть-чуть фантазии. Вот какую замечательную аналогию привел на эту тему известный невролог Фолькер Буш.

Представьте любимое озеро. Боденское, Кимзе или маленькое озерцо, где вы купались летом в детстве. Незабываемые воспоминания! Озеро само по себе — действующая экосистема. Все в нем — от лягушек и кувшинок до водорослей и минералов — помогает поддерживать природный баланс. Пока температура или уровень воды остаются стабильными, живые существа в озере чувствуют себя великолепно. Экосистема в равновесии.

Но что будет, если равновесие нарушится? Представьте, что наступила жуткая жара, которая резко высушивает озеро. Воды становится меньше, температура повышается, начинают буйно расти водоросли, что снижает уровень кислорода в воде и обрекает некоторых животных на гибель. Если ситуация вовремя стабилизируется (например, выпадут обильные осадки), озеро еще сможет восстановиться. Но если недостаток кислорода продлится слишком долго, экосистема разрушится и озеро превратится в грязный

безжизненный водоем. Чтобы это предотвратить, существует ряд мер, называемых оздоровлением озера (озерной терапией), например создание искусственных притоков и оттоков для стабилизации уровня воды.

Ваша личная экосистема

Если вы сейчас подумали: «Так, погодите, я вообще-то не учебник по биологии покупала», — не волнуйтесь, сейчас мы перейдем к вам и к вашей личной экосистеме. Чтобы сохранять равновесие и не выходить из берегов, ваш внутренний энергетический баланс тоже требует особых притоков и оттоков. Большинство людей интуитивно имеют вполне хорошее базовое понимание о том, что нужно их организму. Пока мы 12 раз в минуту вдыхаем и выдыхаем чистый воздух⁵, получаем здоровую пищу, достаточно спим и двигаемся, наш организм сохраняет стабильность: сердце бьется примерно 65 раз в минуту, а температура не превышает 37 °С. Однако современные ученые доказали, что наши мысли и эмоции так же важны для здоровья, как здоровый организм — для ясности разума. И хотя многие из нас прекрасно понимают, что заряжает тело энергией (свежий воздух, правильное питание и физическая активность), зачастую нам не хватает осознания, какие притоки и оттоки влияют на нашу ментальную энергию. Негативный опыт, критика и неприятные воспоминания оказывают воздействие в три-четыре раза сильнее, чем позитивные переживания. Ничего удивительного, что мы, как правило, прекрасно знаем своих энергетических вампиров: нервного коллегу, водителя, который считает, что правила дорожного движения придуманы для других, или постоянные простуды, с тех пор как ребенок начал ходить в детский сад. Проблема в том, что мы плохо понимаем, каковы наши притоки — то, что дает энергию и доставляет удовольствие.

И снова вернемся к примеру с озером. Совершенно неважно, сколько воды вытекает: до тех пор, пока приток новой воды поступает примерно в том же объеме, экосистема будет оставаться в равновесии. То же самое можно сказать и про человека: пока в повседневной

жизни нам хватает притоков энергии, быт не выматывает нас, каким бы он ни был сложным и напряженным. И неважно, что именно происходит: удары судьбы, болезнь, кризис, дети в пубертате или череда нездоровых приемов пищи — пока мы сохраняем баланс (то есть получаем достаточный приток энергии, и не только по выходным!), наше внутреннее озеро остается стабильным. Хорошее самочувствие легко поддерживать. Ведь зачастую мы измотаны не потому, что сделали слишком много, а, наоборот, потому, что сделали мало того, что дает нам энергию.

И на этом круг замыкается, возвращая нас к теме заботы о себе. Проще говоря, это осознанное выделение времени на то, что дает нам энергию и идет на пользу организму. По данным Центра эмпирических педагогических исследований, заботиться о себе — значит «относиться к себе с любовью и уважением, воспринимать всерьез свое состояние и потребности и активно вносить вклад в собственное благополучие»⁶. Слово «активно» здесь играет решающую роль, ведь время для заботы о себе — особенно в семейных буднях — не появляется как по волшебству.

Хорошо, здесь все понятно. Но как еще может выглядеть забота о себе, кроме сауны, позы лотоса и маникюра? Как на самом деле сделать свое хорошее самочувствие приоритетом в повседневной жизни? И самое главное: как начать действовать прямо сейчас?

6 ВИДОВ ЗАБОТЫ О СЕБЕ



Заботиться о себе — значит делать (или сознательно не делать) то, что способствует нашему благополучию. Но поскольку мы, люди, существа непростые, то и заботу о себе можно проявлять по-разному. Поэтому далее последуют не просто несколько общих советов, а сразу шесть категорий, которые откроют перед вами удивительно красочный мир различных занятий. Они выходят далеко за рамки классического просмотра Netflix, прогулок или медитаций. Вдохновляйтесь и выбирайте то, что подходит именно вам!

- Физическая забота о себе
- Эмоциональная забота о себе
- Социальная забота о себе
- Ментальная забота о себе
- Духовная забота о себе
- Финансовая забота о себе



1. ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАБОТА О СЕБЕ

Если вы сразу подумали о спорте, то у меня для вас отличная новость: именно сон меняет всё! На протяжении года мы с Домиником проводили обширное исследование для книги «6 минут: Дневник сна» и пришли к выводу, что сон — невидимый и самый недооцененный герой. Для вашего организма он безупречный мастер на все руки: источник молодости, удовольствия, силы и средство для похудения! А для головы? Реактивное топливо для продуктивности, сеанс психотерапии и генератор отличного настроения в одном флаконе. Разумеется, питание и физическая активность тоже важные элементы.