

## ВСТУПЛЕНИЕ

Ты устала наступать на одни и те же грабли. Знаешь, что самое болезненное? Не отношения. А осознание, что ты снова это сделала. Снова увидела красные флаги – и пошла дальше. Снова почувствовала, что что-то не так, и заглушила голос интуиции.

Это не потому, что ты глупая. Это потому, что у тебя есть паттерны – бессознательные сценарии, записанные в детстве. Эти 30 дней – твой шанс их переписать. Может быть больно. Но ты справишься. Потому что ты уже здесь.

## КАК РАБОТАТЬ:

- ◆ Пиши от руки – это работает глубже.
- ◆ 15-20 минут в день – не перегружайся.
- ◆ Вечером, в одиночестве – выключи телефон.
- ◆ Не пропускай дни – даже если тяжело.
- ◆ Будь честной – это только для тебя.
- ◆ Держи рядом: воду, салфетки, плед.

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ:

- ◆ При тяжелых воспоминаниях – обратиться к поддержке/специалисту.
- ◆ Дневник не замена терапии.
- ◆ Микроякоря, если тревожно: дыхание на 4-6; ладонь на сердце; опора стопами; 5 чувств.
- ◆ Фразы-защиты: «Я рядом с собой», «Я имею право на паузу», «Мне не нужно объяснять все».

## ТЕСТ «ТВОЙ ТИП ПРИВЯЗАННОСТИ»:

Отметь, что про тебя:

### ТРЕВОЖНАЯ:

- Боюсь, что меня бросят
- Нужно постоянное подтверждение любви
- Быстро привязываюсь

### ИЗБЕГАЮЩАЯ:

- Некомфортна слишком большая близость
- Ценю независимость больше отношений
- Дистанцируюсь от партнера

### ДЕЗОРГАНИЗОВАННАЯ:

- Хочу близости, но боюсь ее
- Мои чувства хаотичны
- Не понимаю, чего хочу

### НАДЕЖНАЯ:

- Комфортно и с близостью,  
и с независимостью
- Могу открыто говорить  
о чувствах
- Доверяю партнеру

Где больше галочек? Запомни –  
к этому вернемся.

## ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ:

*Заполни сейчас:*

Мой главный паттерн  
в отношениях:

---

Тип мужчин, которых  
притягиваю:

---

Моя роль (спасательница/  
жертва/мама/удобная):

---

Чего хочу от этой работы:

---

Что боюсь обнаружить:

---

Вернешься к этому на  
30-й день.

# КОНТРАКТ С СОБОЙ

Обещаю себе:

- ◆ Быть честной, даже если больно.
- ◆ Не бросать на середине.
- ◆ Не осуждать себя за прошлое.
- ◆ Довести до конца.

Дата: \_\_.\_\_.\_\_\_\_\_

Подпись: \_\_\_\_\_

НЕДЕЛЯ 1

ОСОЗНАНИЕ  
ПАТТЕРНОВ





## День 2. Мой сценарий

Опиши, что происходит на каждом этапе отношений? Что ты чувствуешь? Как реагируешь? Какую роль ты играешь (спасательница/жертва/мама/удобная/недоступная/перфекционистка)?

*Знакомство:* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

*Медовый период:* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

*Проблемы:* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

*Кризис:* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

*Финал:* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Видела ли ты этот сценарий между родителями?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Подсказка: нарисуй свой круг отношений.



