

ЭТОТ ДНЕВНИК
ПРИНАДЛЕЖИТ

ВСТУПЛЕНИЕ

Этот дневник – безопасное пространство, чтобы честно и бережно исследовать свою историю с мамой. Цель – не обвинить и не оправдать, а увидеть, назвать, переработать и выбрать полезный для себя формат отношений. Ты вправе идти в своем темпе и выбирать дистанцию.

ЗАЧЕМ ЭТО ТЕБЕ:

- ◆ Понять, как опыт с мамой влияет на сегодняшние выборы.
- ◆ Снизить уровень вины, обиды и внутренней критики.
- ◆ Укрепить личные границы без ощущения себя «плохой дочерью».
- ◆ Вернуть себе право быть собой и заботиться о себе.

КАК РАБОТАТЬ:

- ◆ 10–20 минут в день или в своем ритме.
- ◆ Пиши просто, тезисами. Честность важнее «красоты».
- ◆ Если стало тяжело – пауза, дыхание 4–6, ладонь на сердце, опора на стопы.
- ◆ Любую тему можно пропустить и вернуться к ней позже.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ:

- ◆ Ты не обязана «закрыть» все темы. Делай в своем темпе.
- ◆ При тяжелых воспоминаниях обратиться к поддерживающему человеку/специалисту.
- ◆ Если возникает риск для безопасности, обратиться в местные службы помощи.
- ◆ Дневник не замена терапии.

МИКРОЯКОРЯ

(на первой неделе
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:

◆ вина: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

◆ обида: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

◆ тревога: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

◆ ясность чувств:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

◆ сила границ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

◆ способность говорить «нет»:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

◆ напряжение в теле при мысли
о маме:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

◆ доверие к себе:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

◆ чувство безопасности:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ЧЕК-ЛИСТ ПЕРЕД СТАРТОМ

- ◆ Моя цель на 30 дней:

- ◆ 3 вещи, которые помогут в тяжелый момент:

- ◆ Люди/ресурсы поддержки:

НЕДЕЛЯ 1

ИСТОРИЯ
И КОНТЕКСТ

