

КЛЮЧ К СЕБЕ

за 30 дней

Привет, дорогая мамочка!

Порой кажется, что вся жизнь теперь состоит из забот о малыше, а ты сама потерялась где-то на этом пути. В бесконечном дне сурка так важно найти свою тихую гавань. Эти карточки мягкой поддержки созданы для того, чтобы помочь тебе. Они направлены на то, чтобы лучше слышать себя, выработать привычку находить время для себя и значительно снизить уровень тревоги и напряжения. С ними возвращается ощущение, что ты не одна.

Как пользоваться карточками

Для выполнения заданий не требуются никакие художественные навыки. Достаточно простого желания.

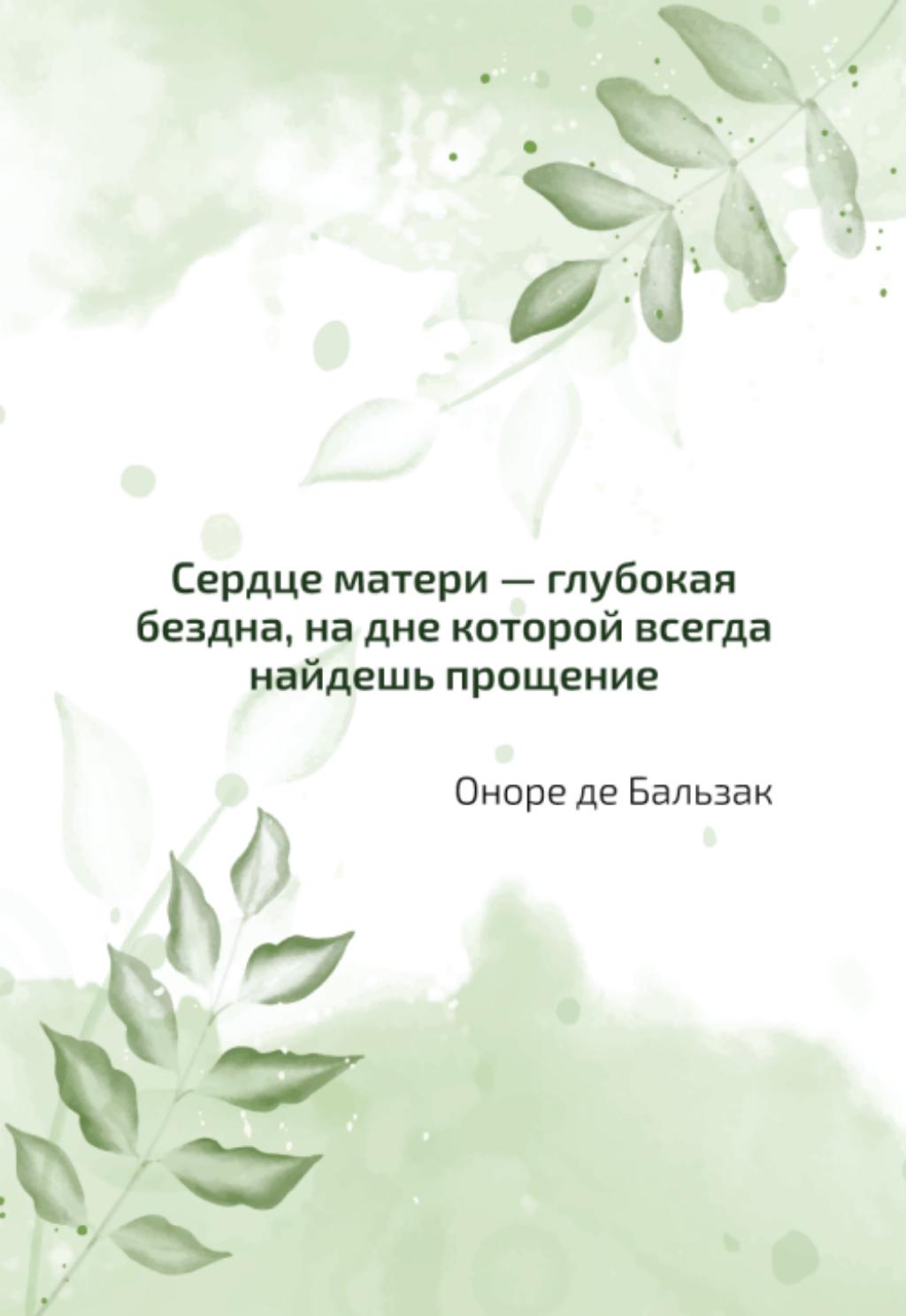
Карточки можно использовать двумя способами:

1. По порядку, выполняя каждый день по одной.
2. Интуитивно, вытаскивая любую понравившуюся в данный момент.

Самое важное – выделять хотя бы несколько минут в тишине. Это твоё личное время, твой островок спокойствия. Рекомендуется завести специальный блокнот, где будут выполняться задания, чтобы всегда была возможность к ним вернуться.

Обрати внимание: день 1, 14 и 27 – это контрольные дни для отслеживания твоего состояния. Все задания, даже похожие на первый взгляд, играют разную роль в процессе поддержки.

У тебя обязательно всё получится! Удачи на этом тёплом пути к себе!



Сердце матери — глубокая
бездна, на дне которой всегда
найдешь прощение

Оноре де Бальзак

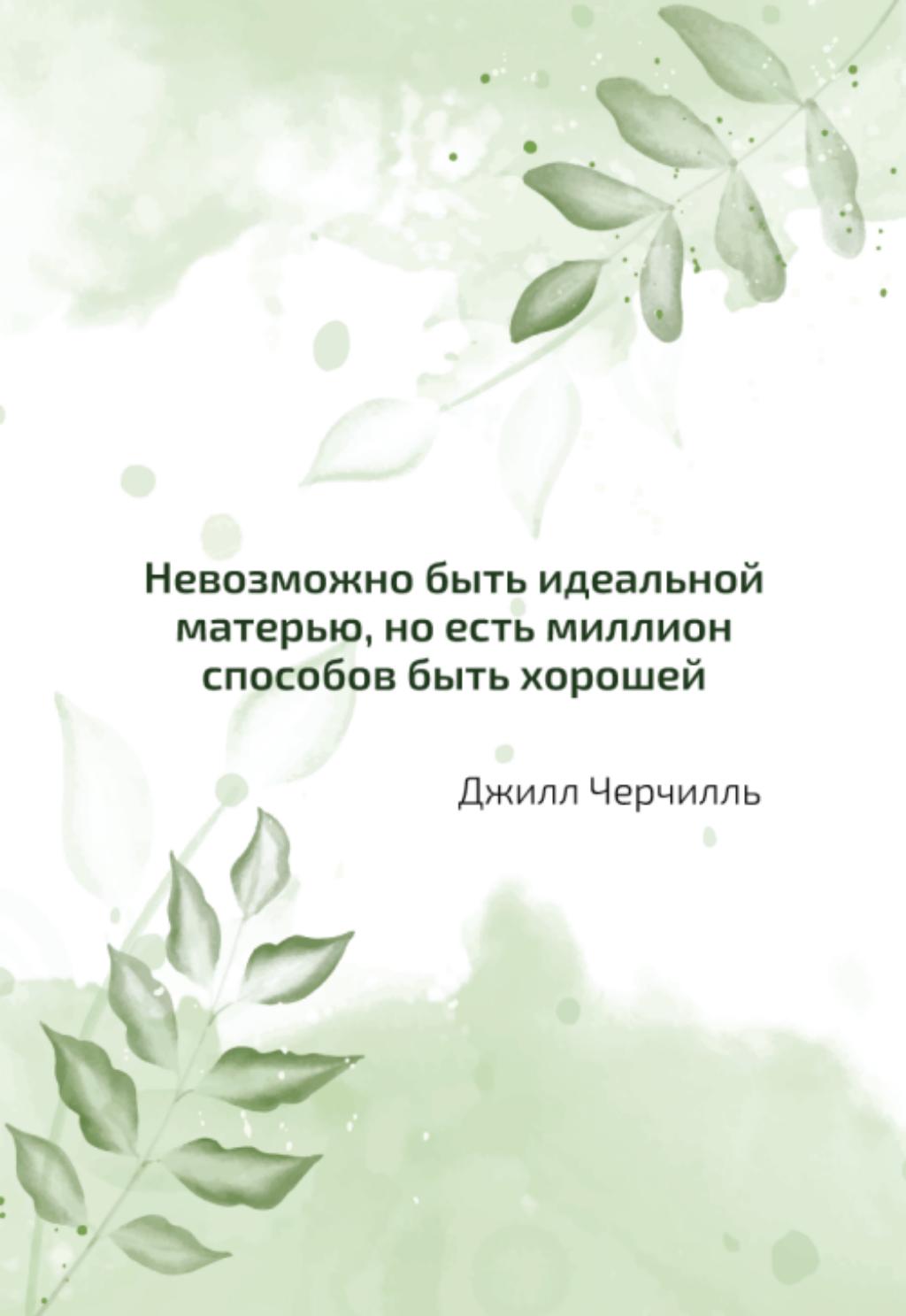
ДЕНЬ 1 Я - ПЕЙЗАЖ

Закрой глаза и представь, что ты - пейзаж. Может, утренний в тумане или лес перед дождем. Нарисуй его.

Подсказка: здесь нет правильно или красиво! Просто доверься образам, которые приходят.

Если нет сил рисовать - можно написать или собрать коллаж из журналов.

- Что удивило в этом образе?
- Какие чувства пробудились, когда ты представила себя пейзажем?
- Что тебе нравится в этом пейзаже? -Что он тебе говорит?
- Хотела бы ты внести в пейзаж что-то новое?



**Невозможно быть идеальной
матерью, но есть миллион
способов быть хорошей**

Джилл Черчилль

ДЕНЬ 2 МОЁ ДОБРОЕ УТРО

Распиши на листе своё идеальное утро: как ты просыпаешься, что делаешь, как себя чувствуешь.

Подсказка: постарайся чётко представить любимые запахи, звуки, цвета, одежду, которая на тебе одета, какой свет в комнате.
Прислушайся к телу, что оно ощущает?

Если тебе сложно писать - нарисуй. Не обязательно реалистично. Можно символами. Главное - передать настроение.

Что из этого ты можешь добавить в своё реальное утро уже завтра?



**Мамам иногда тоже
требуются мамы**

Стефани Лэнд

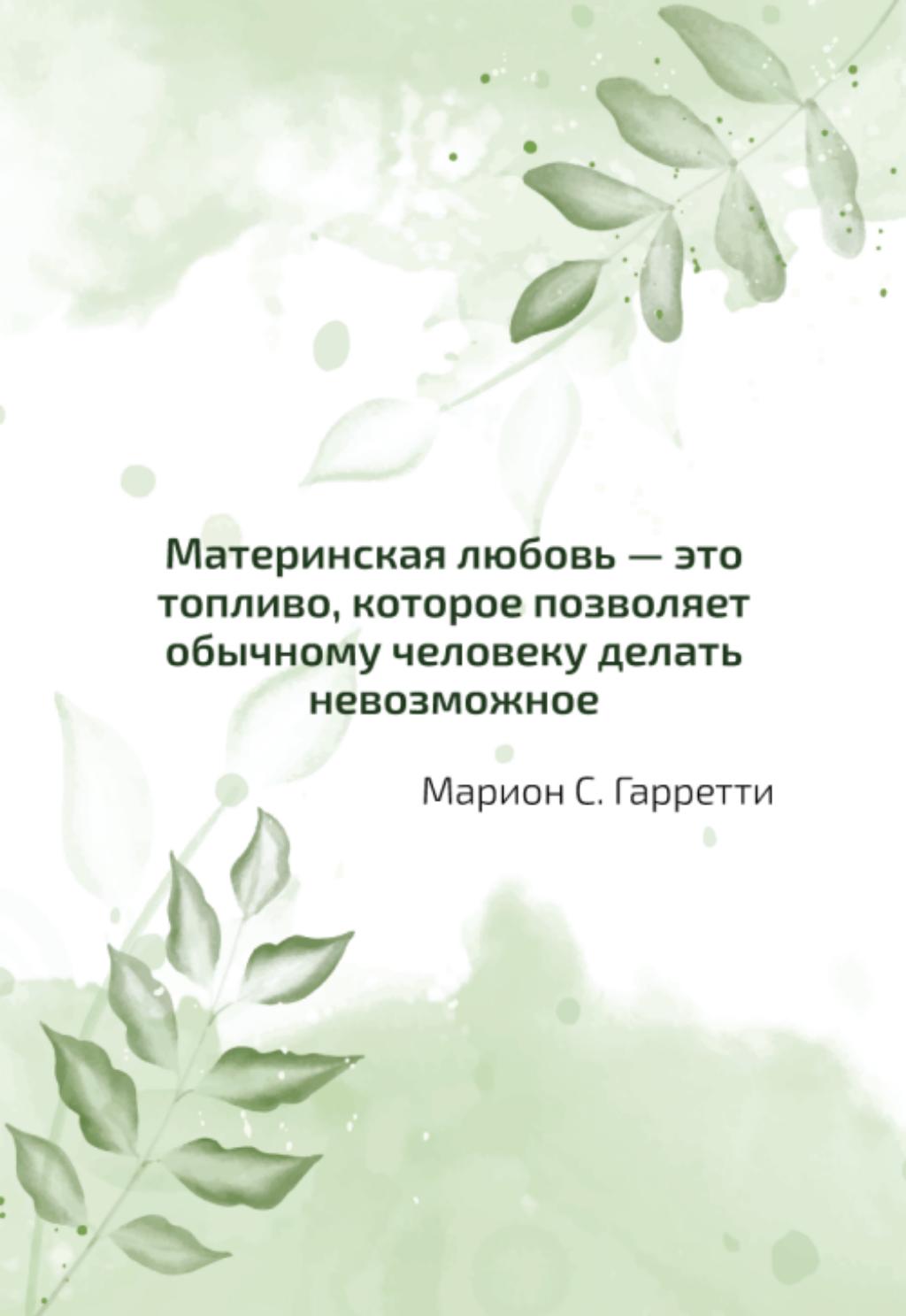
ДЕНЬ З ЦВЕТ МОЕГО НАСТРОЕНИЯ

Выбери цвет, который отражает твоё настроение сегодня. Сделай абстрактный рисунок этим цветом.

Подсказка: не жди от себя понятного рисунка, просто следуй за рукой. Представь, где в теле живёт настроение. Какая у него форма? Движение? Тёплое оно или холодное?

Если нет возможности рисовать - напиши короткий текст. Начни так: «Если бы моё настроение было цветом, это был бы...»

Побудь в контакте с собой, глядя на рисунок или текст.



**Материнская любовь — это
топливо, которое позволяет
обычному человеку делать
невозможное**

Марион С. Гарретти

ДЕНЬ 4

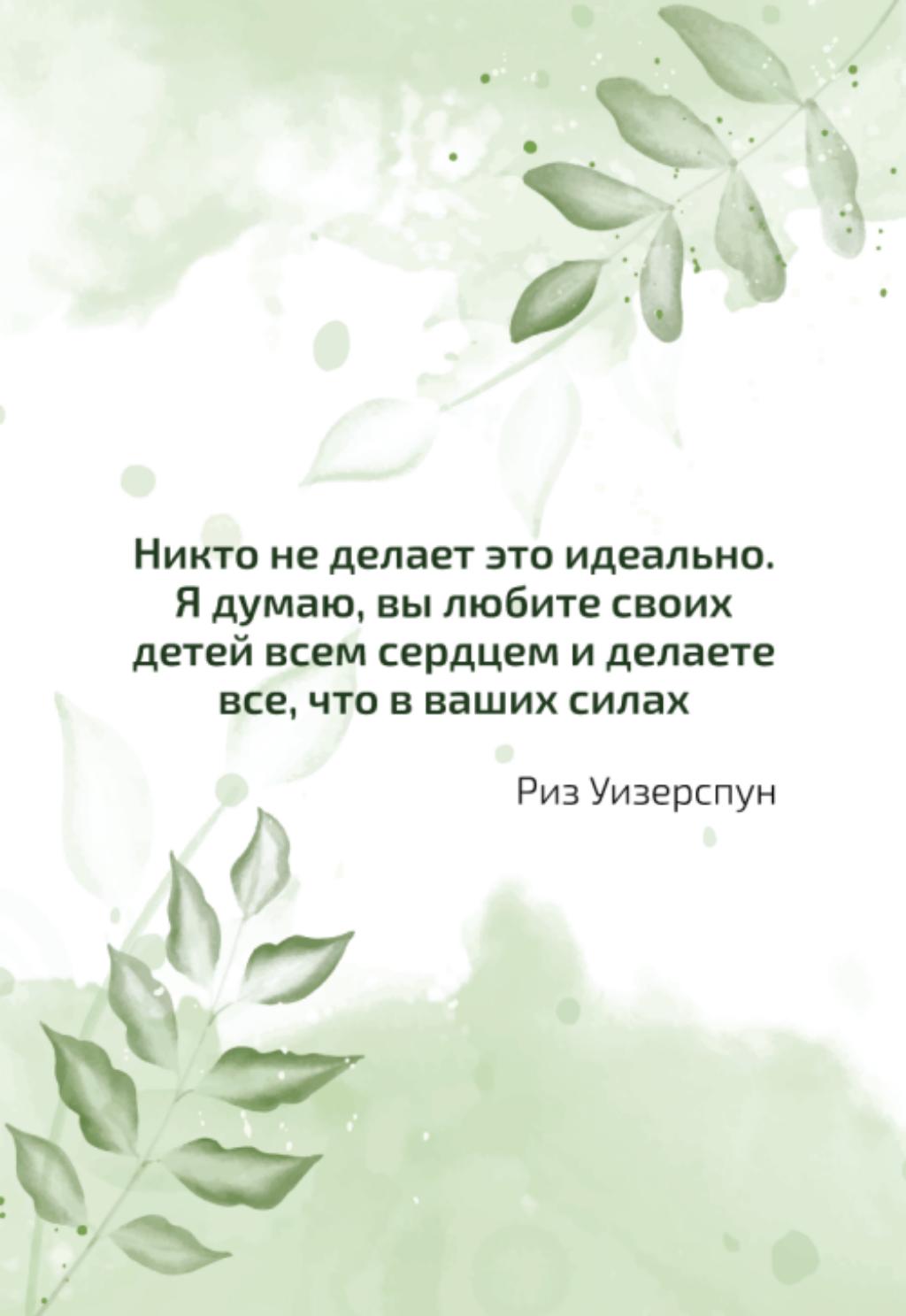
КАРТА ТВОИХ ИНТЕРЕСОВ

Собери коллаж из картинок, отражающих то, что тебе интересно.

Подсказка: включай всё, что вызывает отклик: цвет, текстуру, предметы, эмоции, слова, символы, мечты, детали.

Если нет материалов - сделай фото или скриншоты того, что тебе нравится сегодня. Собери их в коллаж на телефоне или в приложении (например, Canva, Pinterest).

Выбери один элемент из коллажа и сделай его частью своего дня: поставь на заставку, повесь на стену или напиши словом на руке.



**Никто не делает это идеально.
Я думаю, вы любите своих
детей всем сердцем и делаете
все, что в ваших силах**

Риз Уизерспун

ДЕНЬ 5 ПИСЬМО СЕБЕ

Напиши короткое письмо себе 5 лет назад. Может она была уставшей, растерянной или мечтающей.

А может - сильной, но очень одинокой. Подумай о ней. Представь, что ты встречаешь её сейчас.

Подсказка: будь честна, не осуждай себя, будь добра к себе. Что ты хочешь сказать ей из своего сегодняшнего опыта? За что поблагодарить? В чём поддержать, а что важно напомнить?

После письма, поблагодари себя за этот путь.



**Я не то, что случилось со мной.
Я — то, кем я выберу стать**

Из книги «25 фраз для
одинокой матери»

ДЕНЬ 6

ТРИ ГЛАВНЫХ ЦЕННОСТИ

Напиши три вещи, за которые ты себя ценишь. Представь, что ты рассказываешь близкому человеку, что делает тебя тобой.

Подсказка: -что я делаю хорошо, даже если это не замечают другие?

-Какая моя черта помогала мне проходить через сложные периоды?

-Какая моя особенность делает меня именно мной? -Если бы я была героиней книги, за что бы меня полюбил читатель? -Какие маленькие действия я делаю из любви к себе и другим, не задумываясь?

Прочитай эти слова вслух. Ощущи, как они звучат. Это твоя опора.



**Всё, что нам нужно, это любовь.
Ну и немного шоколада**

К/ф «Чарли и
шоколадная фабрика»

ДЕНЬ 7 МОЁ МЕСТО СИЛЫ

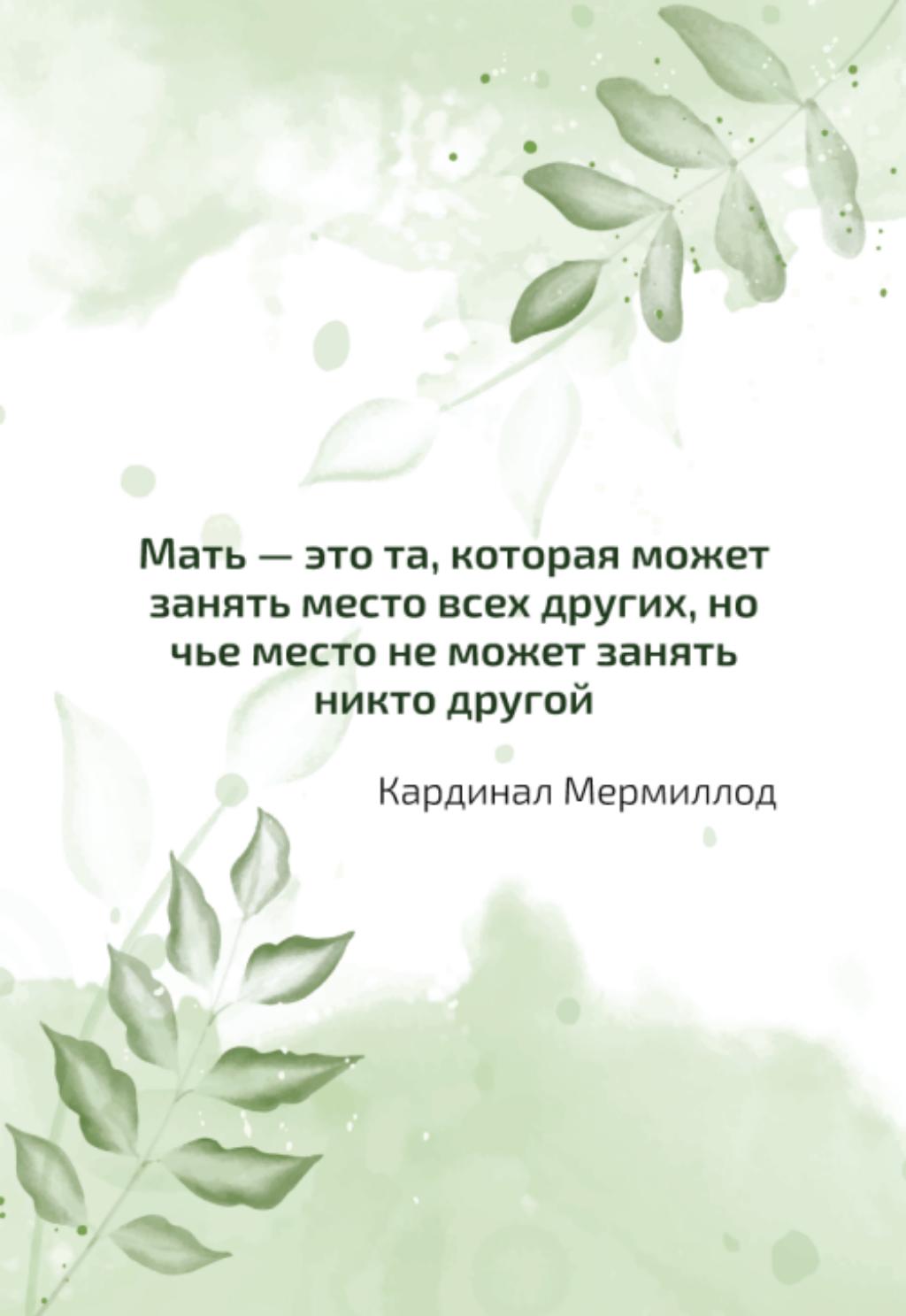
Нарисуй место, где ты в безопасности и чувствуешь себя спокойно. Важно, чувствовать связь с этим образом.

Подсказка: это может быть реальное или выдуманное место.

-Какие там цвета? -Тепло или прохладно? -Какие звуки вокруг?
-Есть ли кто-то рядом? Или ты одна?
-Что ты делаешь в этом месте?
-Как ты чувствуешь себя?

Если рисовать не хочется - опиши это место словами. Начни так: "Я представляю себе"...

После практики можно повесить рисунок на видное место или сохранить в телефоне.



**Мать — это та, которая может
занять место всех других, но
чье место не может занять
никто другой**

Кардинал Мермиллод

ДЕНЬ 8

ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ ШТУЧКА

Найди предмет, который тебя радует.
Сосредоточься на нём и запиши что
это и почему он тебе приятен.

Подсказка: -что это? -Когда он у
тебя появился? -Что тебе в нём
особенно нравится? -Какие детали
радуют? -Почему именно этот
предмет тебе важен? -Что он тебе
напоминает?

Если писать не хочется - нарисуй этот
предмет. Можно схематично. Или
сделай фото и напиши под ним
короткое описание.

**Поставь этот предмет рядом на
день. Пусть он будет твоим
якорем.**

Любовь матери к своему
ребенку ни на что не похожа.
Она не знает ни закона, ни
 сострадания и безжалостно
 сокрушает всё, что стоит на
 её пути

Агата Кристи

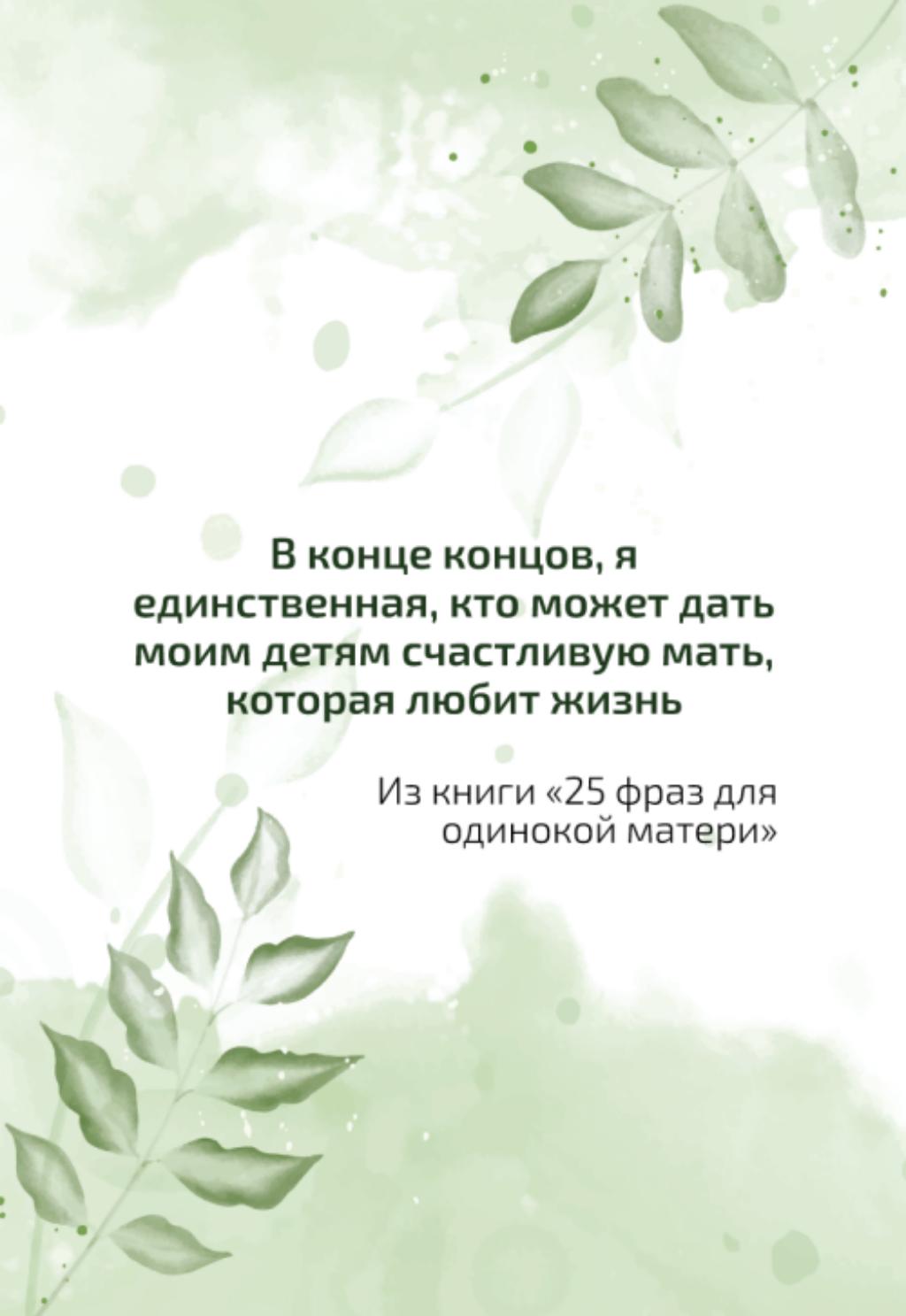
ДЕНЬ 9 КАЛЕЙДОСКОП ЭМОЦИЙ

Нарисуй цветные пятна, которые отражают твои сегодняшние эмоции.
Подпиши внутри пятна каждую эмоцию.

Подсказка: размер пятна может отражать силу чувства.

Если нет возможности рисовать - сделай список своих эмоций и подбери к каждой цвет. Например:
радость - жёлтый, усталость - серо-синий, спокойствие - мятый.

*Посмотри на свою палитру.
Побудь с ней немного, почувствуй.
Осознай свои чувства, прими их.
Сегодня ты такая. И это
нормально!*



**В конце концов, я
единственная, кто может дать
моим детям счастливую мать,
которая любит жизнь**

Из книги «25 фраз для
одинокой матери»

ДЕНЬ 10 МОИ МЕЧТЫ

Выпиши списком или нарисуй свои мечты. Они могут быть большие, маленькими, и самые невероятными.

Подсказка: -Что я давно хочу попробовать, но откладываю? -О чём я мечтала в детстве или юности? -Что из этого отзывается до сих пор? -Где бы я хотела оказаться, если бы могла щёлкнуть пальцами и переместиться куда угодно? -Какой образ себя из будущего кажется мне вдохновляющим?
-Чему бы я хотела научиться - просто для себя?

Самую тёплую мечту запиши отдельно. Пусть она будет твоим маячком.

**Будь верна себе, своей душе,
своему подлинному «я», и ты
сделаешь для мира больше,
чем твоя уменьшенная,
приглушенная, послушная
версия**

Из книги «Обретение
внутренней матери»

ДЕНЬ 11

ЗВУКИ МОЕГО ДНЯ

С самого утра и до вечера пробуй замечать, что звучит рядом с тобой. Не обязательно записывать сразу – просто прислушивайся осознанно. К вечеру собери свой дневник звуков.

Подсказка: запиши, что ты чувствовала, когда слышала каждый из этих звуков.

Поразмышляй, почему ты чувствовала именно это? Были ли какие-то реакции неожиданными для тебя? Почему? Могла бы ты добавить в свой день больше приятных звуков? Что для этого нужно сделать?



**Мать всегда должна думать
дважды: один раз за ребенка,
второй — за себя**

Софи Лорен

ДЕНЬ 12

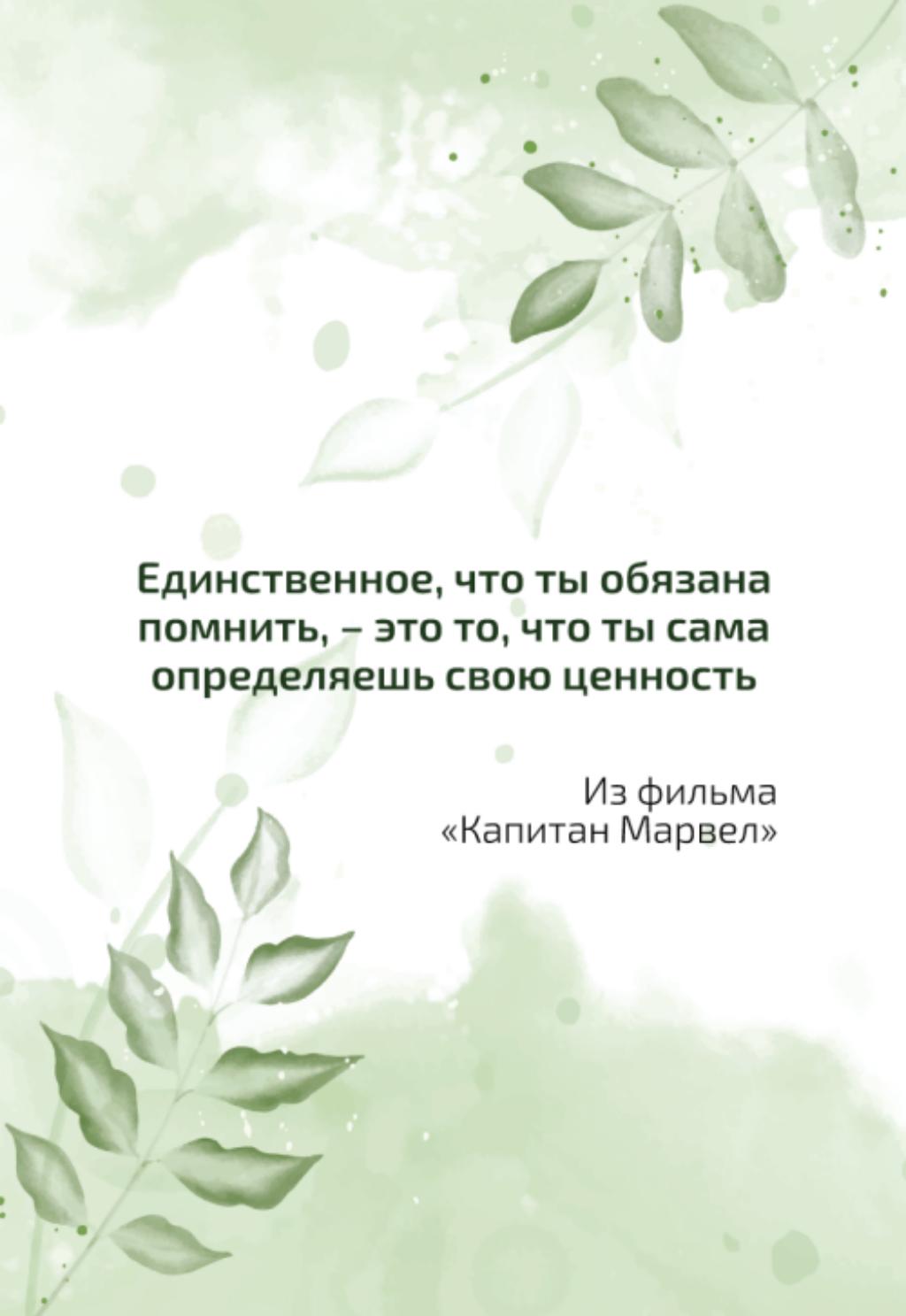
Я В ОБРАЗАХ

Сделай коллаж того, что сейчас внутри тебя. Какие мысли, чувства, настроения.

Подсказка: не анализируй.
Постарайся просто почувствовать.
Открой журналы, газеты, может быть старые открытки. Ищи то, что откликается: цвета, лица, формы, слова, фразы, пятна.

Если нет журналов - сделай цифровой коллаж в Pinterest или Canva. Или из скриншотов. А можно собрать предметы, которые ассоциируются с тобой, на столе или на полу и сфотографировать.

Что ты чувствуешь, когда смотришь на коллаж? Есть ли в нем что-то удивительное для тебя?



**Единственное, что ты обязана
помнить, – это то, что ты сама
определяешь свою ценность**

Из фильма
«Капитан Марвел»

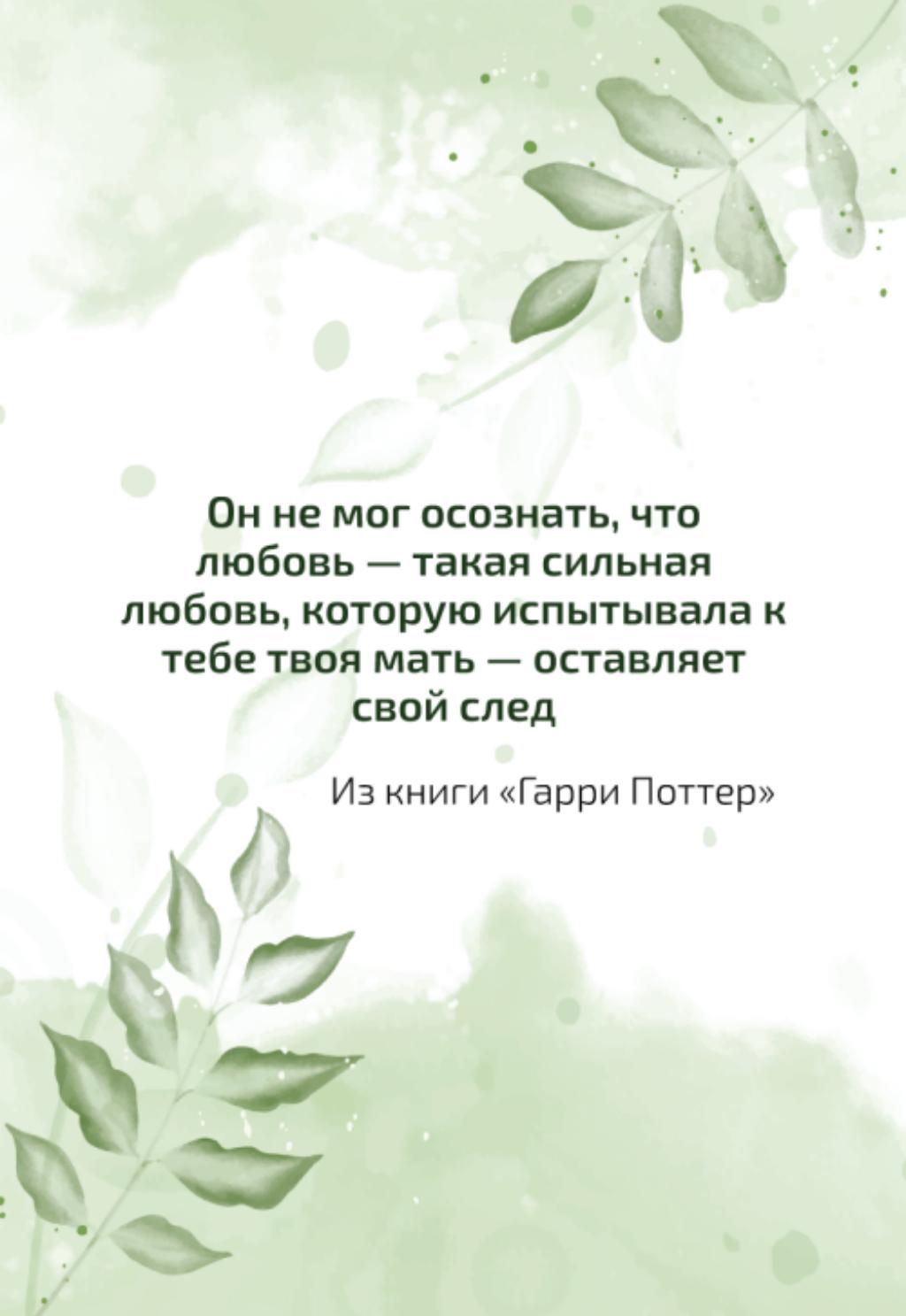
ДЕНЬ 13 СИЛА ПРИРОДЫ

Представь, что ты – элемент природы. Сильный, устойчивый, наполненный своей уникальной энергией. Что это за стихия? Нарисуй этот образ так, как он чувствуется тебе.

Подсказка: сконцентрируйся на ощущении силы внутри себя. Это может быть спокойная сила или бурная энергия. Передай её через линии, цвета, форму, масштаб так, как получается.

Если рисовать не хочется, можешь:
-описать этот образ словами;
-собрать коллаж из журналов;
-придумать короткий рассказ от лица этого природного элемента.

Чувствуешь ли ты в себе эту силу?



**Он не мог осознать, что
любовь — такая сильная
любовь, которую испытывала к
тебе твоя мать — оставляет
свой след**

Из книги «Гарри Поттер»

ДЕНЬ 14 САД МОЕЙ ДУШИ

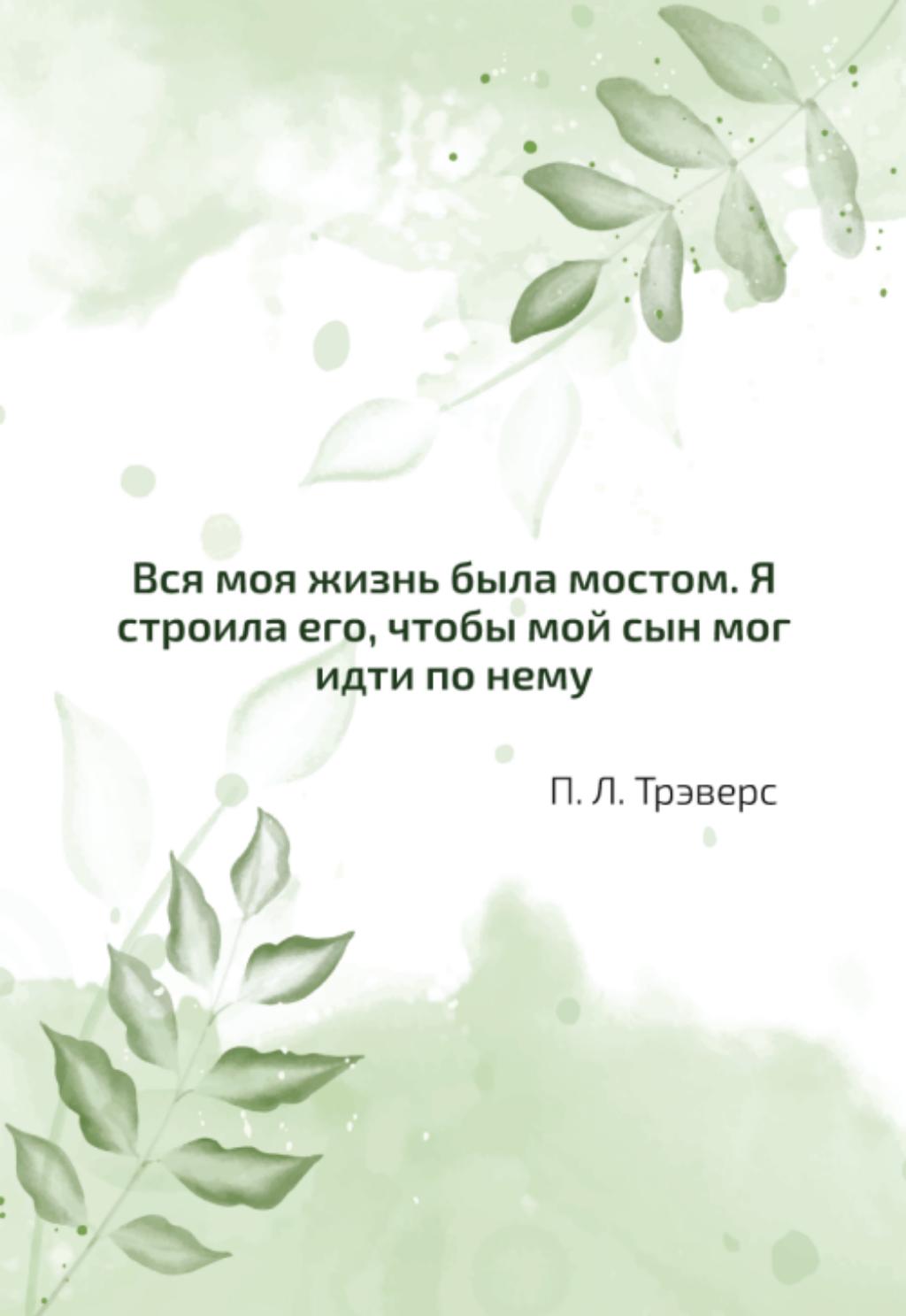
Представь, что у тебя внутри есть сад.

Какой он сегодня? Заросший или ухоженный? Яркий или в тени? Есть ли в нём тропинки, цветы, вода?

Нарисуй или опиши, что ты видишь в своём внутреннем саду. Какие ощущения вызывает этот образ? Что бы ты хотела в нём сохранить, а что - изменить?

Подсказка: сад может быть совсем диким - и в этом тоже будет его сила.

Можешь описать его устно в аудио-сообщении, или даже пройтись по комнате, воображая, что ты гуляешь по этому саду.



**Вся моя жизнь была мостом. Я
строила его, чтобы мой сын мог
идти по нему**

П. Л. Трэверс

ДЕНЬ 15 ВРЕМЯ СЕБЕ

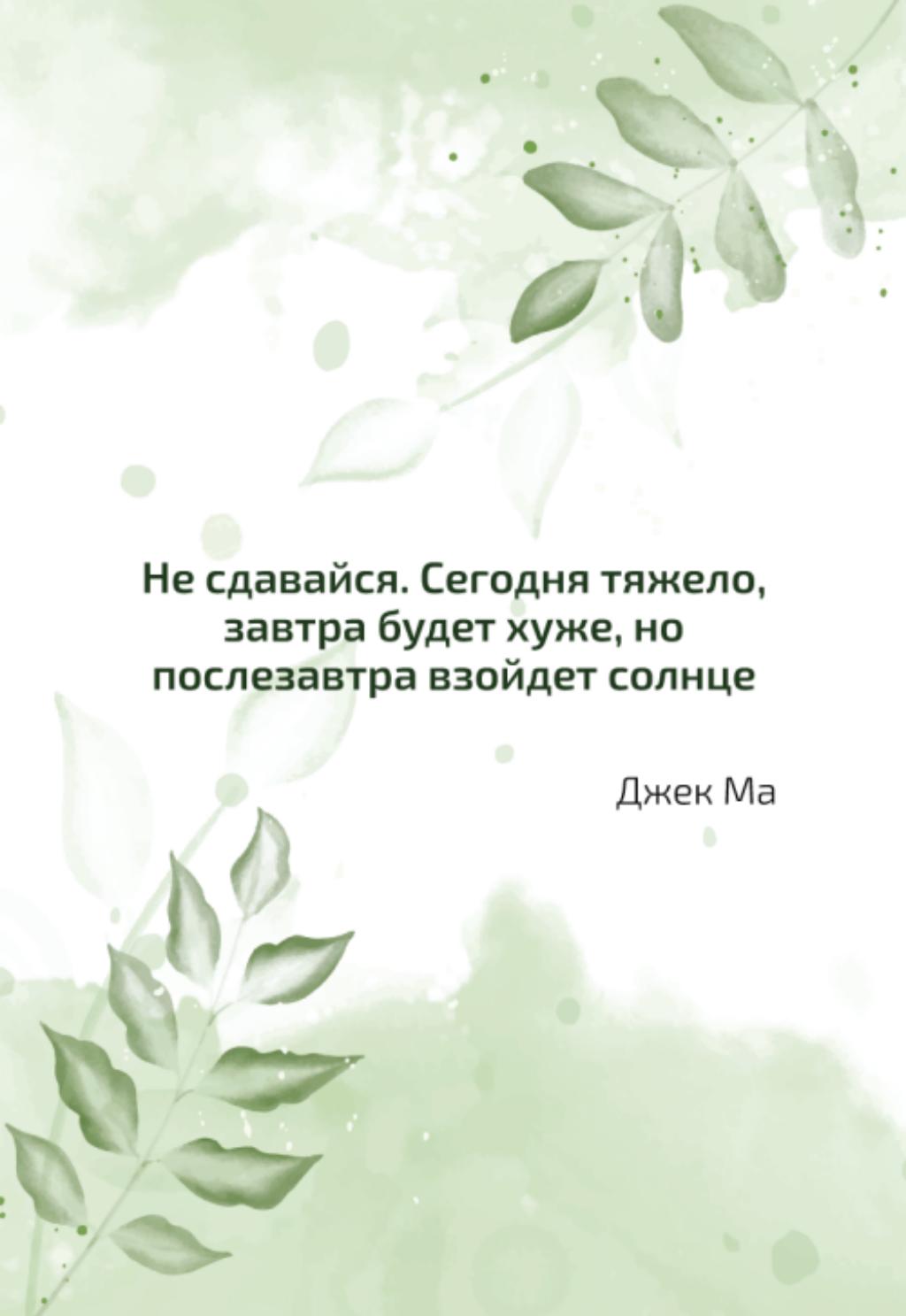
Составь список того, как ты любишь проводить время наедине с собой. Вспомни моменты, когда тебе было уютно и спокойно, когда ты чувствовала, что это время только для тебя.

Подсказка: важно отметить все моменты, даже самые маленькие.

Представь, что ты собираешь коллекцию своих личных радостей.

Если писать не хочется - нарисуй эти моменты в виде маленьких картинок или символов или вырежи образы из журналов и собери их в мини-коллаж.

Выбери один пункт из списка и сделай его сегодня.



**Не сдавайся. Сегодня тяжело,
завтра будет хуже, но
послезавтра взойдет солнце**

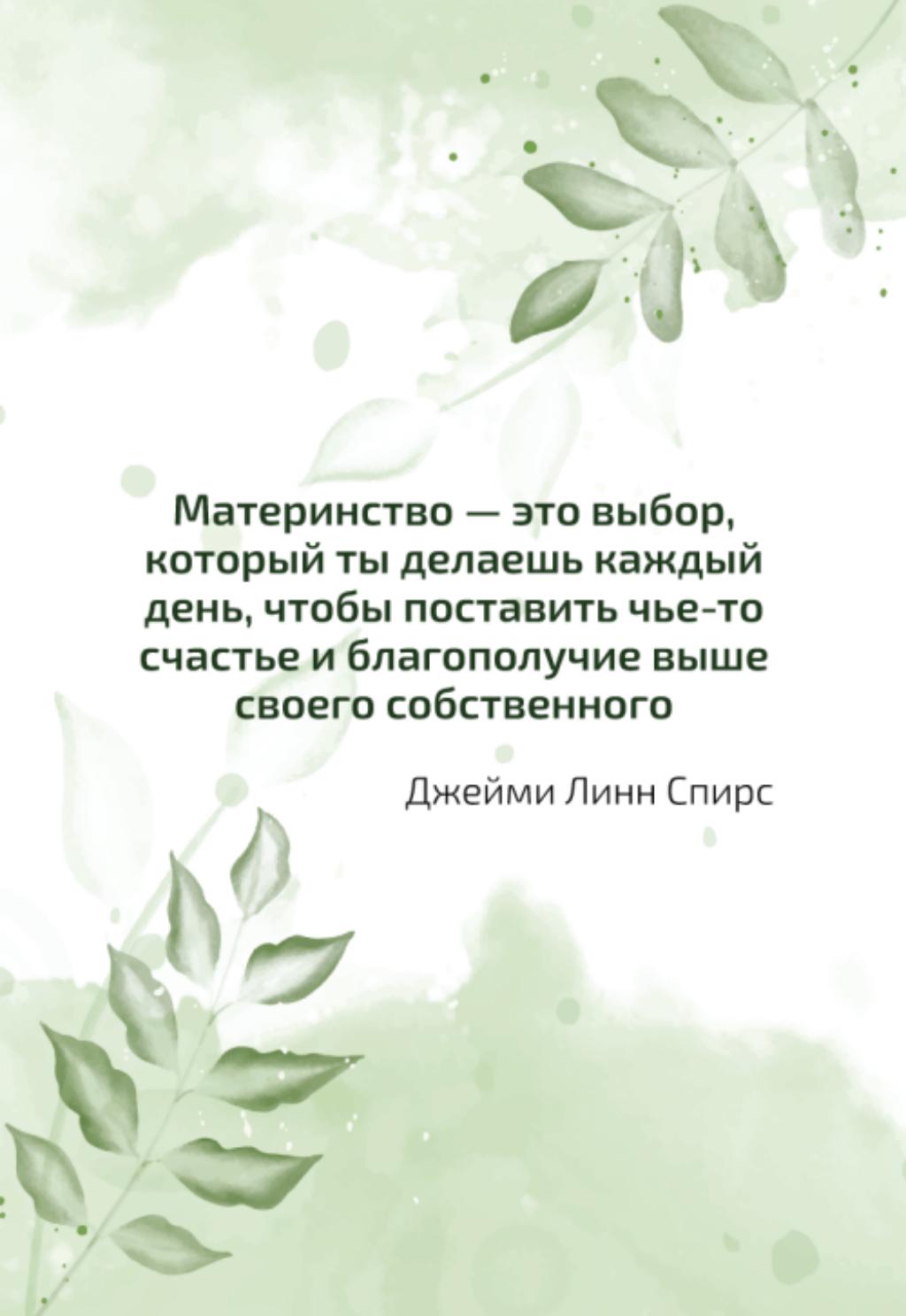
Джек Ма

ДЕНЬ 16 В ГЛАВНОЙ РОЛИ

Возьми лист бумаги и нарисуй круги, каждый из которых будет означать одну из твоих ролей в жизни. Это могут быть роли, связанные с семьёй, работой, дружбой, увлечениями. Подпиши внутри или рядом с каждым кругом, какие чувства эта роль у тебя вызывает.

Подсказка: признай и поддержи все свои стороны. Даже если какая-то роль даётся непросто, она всё равно часть тебя.

Выбери одну роль, к которой сегодня хочется отнестись особенно бережно. Сделай маленькое действие, чтобы её поддержать.



**Материнство — это выбор,
который ты делаешь каждый
день, чтобы поставить чье-то
счастье и благополучие выше
своего собственного**

Джейми Линн Спирс

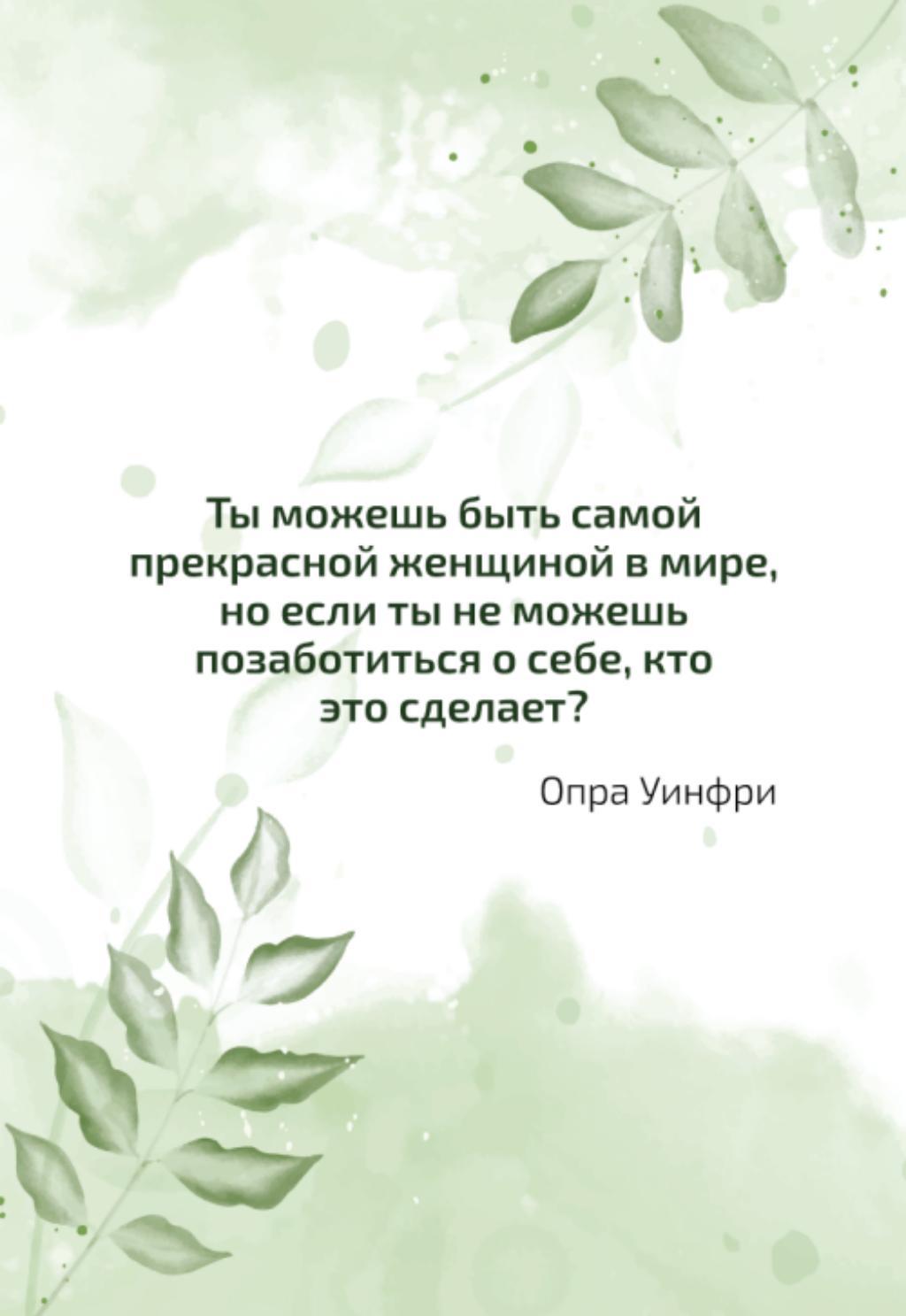
ДЕНЬ 17

СУНДУЧОК МОИХ РЕСУРСОВ

Представь, что у тебя есть особенный сундучок, в котором ты хранишь всё, что помогает тебе чувствовать себя живой и вдохновлённой. Составь список или нарисуй то, что тебя поддерживает, вдохновляет и возвращает к себе в трудные дни.

Подсказка: вспомни и запиши людей, рядом с которыми тебе легко; места, где тебе спокойно и радостно; вещи, идеи, книги, фильмы, которые заряжают; воспоминания, запахи, звуки, действия, которые помогают тебе почувствовать себя лучше.

Выбери сегодня одну вещь и используй её прямо сейчас.



**Ты можешь быть самой
прекрасной женщиной в мире,
но если ты не можешь
позаботиться о себе, кто
это сделает?**

Опра Уинфри

ДЕНЬ 18 МЕЧТЫ ДЕТСТВА

На минуту вернись в своё детство и вспомни себя в возрасте, когда мечты были яркими, смелыми и казались вполне возможными. Запиши или зарисуй эти детские мечты. Попробуй словить ощущение, которое было у тебя тогда.

Подсказка: если сложно вспомнить, подумай: -о чём ты мечтала, когда лежала в кровати перед сном; -что тебе хотелось попробовать или кем стать; -какие места казались волшебными?

Выбери из рисунка или списка одну мечту, которая откликается тебе и сейчас. Сделай маленький шаг к этой мечте.



Твои чувства не являются
фактами

Дэниел Гильберт

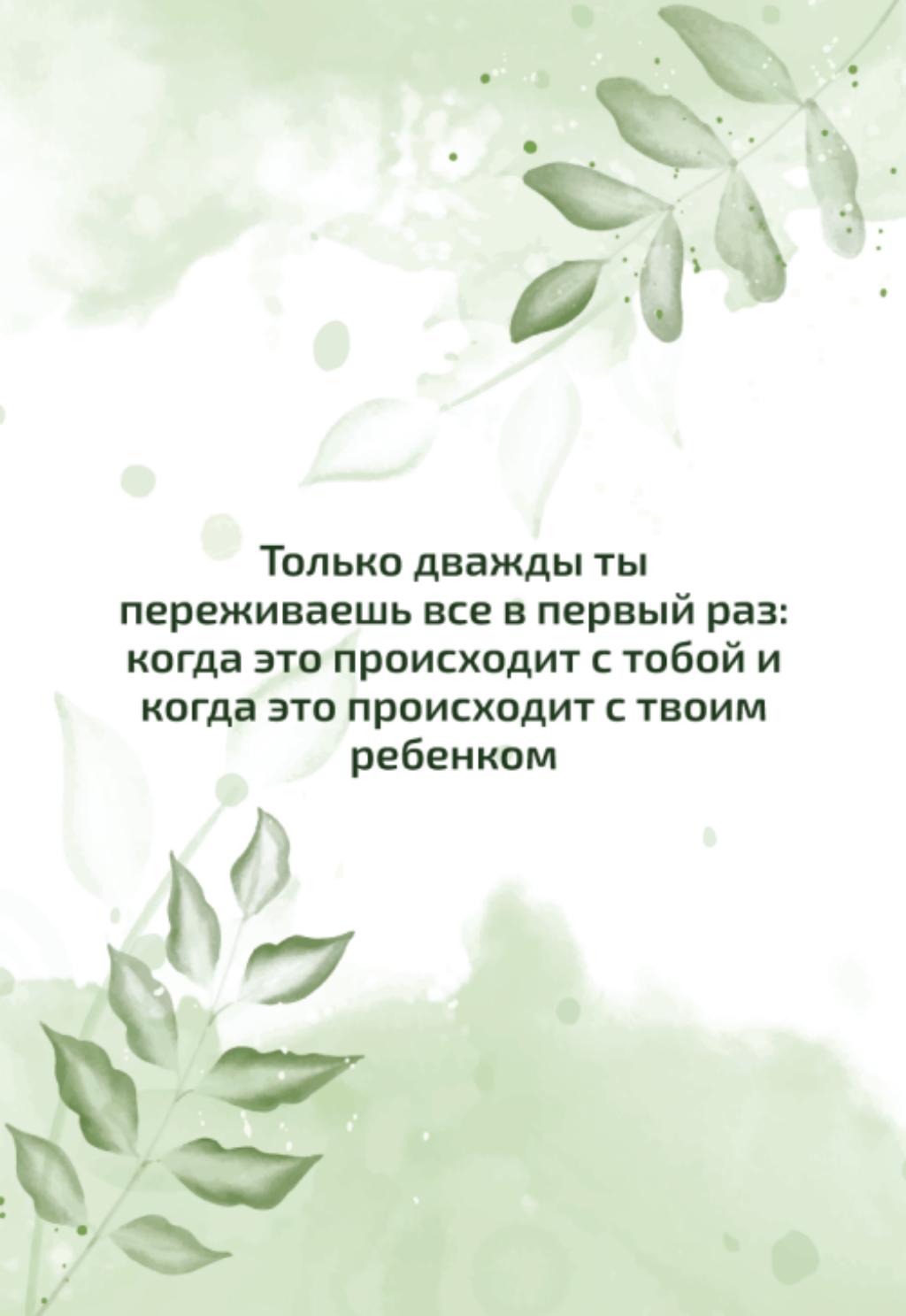
ДЕНЬ 19 СПАСИБО МНЕ!

Напиши письмо благодарности себе или своему телу. Представь, что ты пишешь близкому другу, который всегда был рядом с тобой, но которому ты редко говоришь тёплые слова.

Подсказка: обрати внимание на то, что обычно остаётся в тени:
-улыбка, руки, умение чувствовать, видеть, мечтать, смелость просить о помощи или начинать сначала.

Если писать не хочется, можно наговорить это письмо голосом и послушать позже. Или сделай фото того, за что благодарна.

Перечитывай письмо вслух, когда почувствуешь, что силы на исходе.



**Только дважды ты
переживаешь все в первый раз:
когда это происходит с тобой и
когда это происходит с твоим
ребенком**

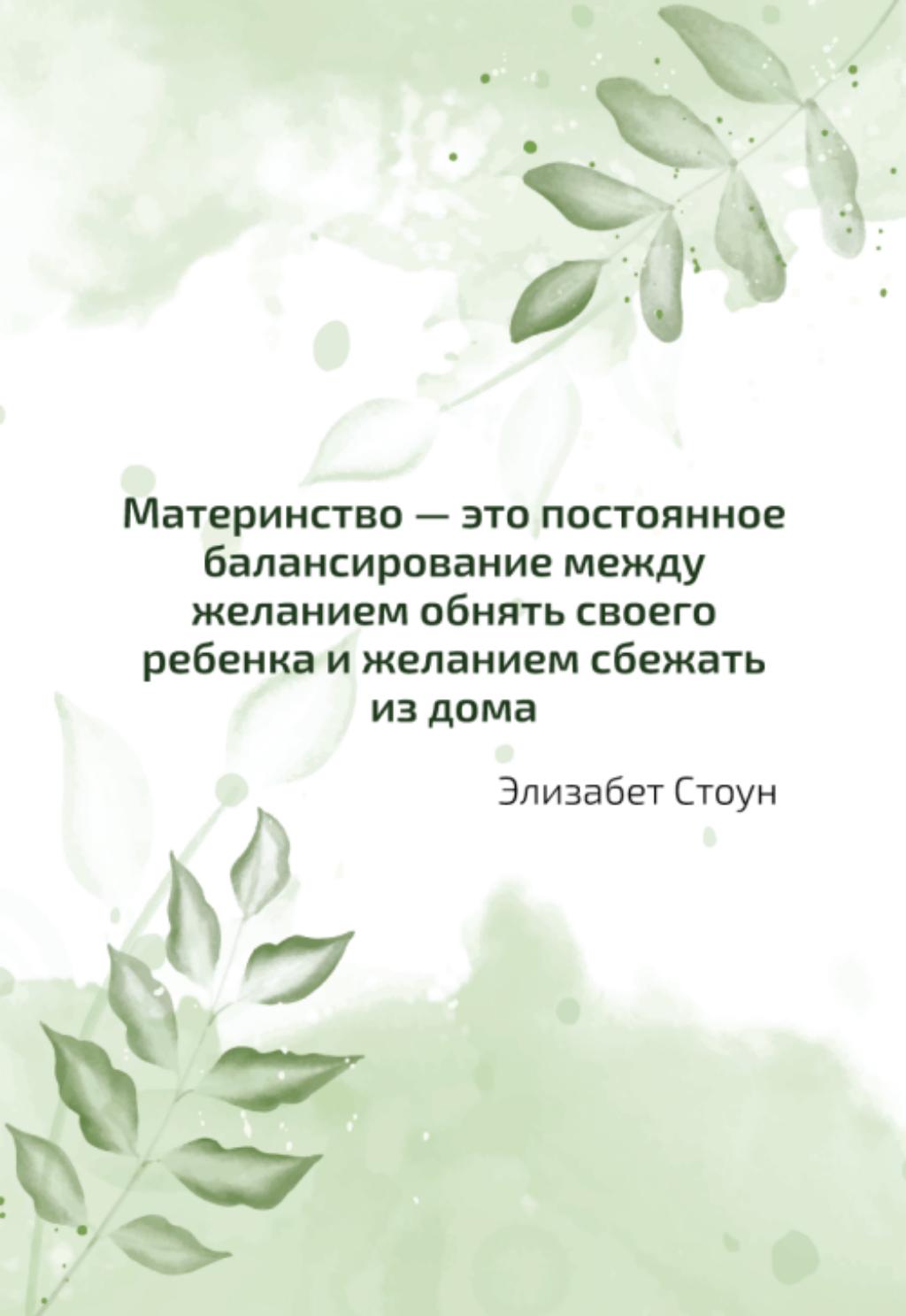
ДЕНЬ 20

ЦВЕТНОЕ НАСТРОЕНИЕ

Возьми краски, карандаши, фломастеры, мелки и выбери три цвета, которые, как тебе кажется, отражают твоё сегодняшнее настроение. Нарисуй на листе пятна, линии, узоры, круги, любые формы, которые рождаются сами. Не пытайся делать красиво и правильно.

Вместо рисования можно подобрать кусочки ткани, вырезки из журналов, фото или предметы дома, подходящие по цвету. Можно сделать фото трёх вещей нужных оттенков и составить из них мини-коллаж.

Выбери цвет, который будет поддерживать тебя сегодня.



**Материнство — это постоянное
балансируя между
желанием обнять своего
ребенка и желанием сбежать
из дома**

Элизабет Стоун

ДЕНЬ 21 МОИ ГРАНИЦЫ

На бумаге изобрази себя в виде объекта. Это может быть любая форма - то, что приходит тебе первым в голову. Теперь отметь, как ты чувствуешь свои границы сейчас. Возможно, твои границы ощущаются как забор, прозрачная оболочка или мягкая дымка. После этого нарисуй рядом или поверх как бы ты хотела ощущать свои границы.

Подсказка: какие эмоции у тебя вызывают нынешние границы? Что меняется внутри? Что в жизни может помочь тебе приблизиться к этому состоянию?

Ты имеешь право на свои границы.



**Примите свою темноту, и она
станет вашей силой**

Карл Густав Юнг

ДЕНЬ 22 Я СЕГОДНЯ БАКЛАЖАН

Нарисуй, какой фрукт или овощ ты сегодня. Обрати внимание на его форму, цвет, состояние, окружение.

Подсказка: попробуй услышать настроение этого образа. -Что он рассказывает о тебе? -Чего ему не хватает? -Что даёт ему силу?

Если рисовать не хочется - можно описать словами свой фрукт или найти картинку в журнале или интернете, которая ближе всего откликается, и вклейте её в блокнот или сохранить в телефоне.



Сравнение — это вор радости

Теодор Рузвельт

ДЕНЬ 23

ВИЖУ ЦЕЛЬ - НЕ ВИЖУ ПРЕПЯТСТВИЙ

Выпиши всё, что приходит в голову, когда думаешь о своих целях. Это могут быть большие мечты, маленькие желания, задачи на неделю или давние планы, которые долго ждут. Когда список будет готов, раздели его на ближайшие цели и отложенные цели. Посмотри на свои ближайшие цели. Подумай, что из этого ты можешь начать делать уже сегодня? Выпиши напротив каждой ближайшей цели конкретные маленькие действия.

Выбери одну цель из ближайших и сделай для неё шаг уже сегодня. Пусть это будет что-то совсем маленькое, но реальное.



**Невозможность быть
идеальной матерью — это ваша
суперсила**

Кристина Гросс-Лох

ДЕНЬ 24 ЭНЕРГИЯ, ПРИДИ!

Возьми любые изображения, которые у тебя есть под рукой. Подумай, что помогает тебе восстанавливаться, когда ты устала? Найди и вырежи изображения этих вещей и собери их в один коллаж. Можно приклеить их на лист бумаги или создать электронный коллаж в телефоне. Повесь или положи его туда, где ты сможешь его видеть каждый день.

Если нет возможности сделать коллаж - напиши список из 10 вещей, которые дают тебе силы.

Сегодня выбери одну вещь из своего списка/коллажа и сделай её для себя.



**Сердце матери — это
вселенская бездна любви,
заботы и всепрощения**

Леонид Сухоруков

ДЕНЬ 25

РАДОСТИ ВОКРУГ МЕНЯ

Найди 5 вещей, которые прямо сейчас вызывают у тебя радость или хотя бы лёгкое приятное чувство. Запиши каждую из этих 5 радостей в тетрадь или блокнот. Можно добавить пару слов, почему именно эта вещь тебе приятна.

Подсказка: попробуй обратить внимание не только на большие вещи, но и на совсем крошечные детали.

Если писать не хочется - сделай фото этих радостей и собери мини-галерею на телефоне.

Выбери одну из пяти радостей и осознанно побудь с ней.



**Мать — это не существо, а
состояние души**

Висенте Бласко Ибаньес

ДЕНЬ 26

ГОСТЬЯ ИЗ БУДУЩЕГО

Возьми лист бумаги и выбери дату, на которую ты хочешь адресовать письмо (например, через 5 лет).

Запиши в начале: «Дорогая я, в ... году...». Представь, какой ты можешь быть через эти годы, где ты живёшь, что у тебя получается, о чём ты мечтаешь. Расскажи себе о том, какая ты сейчас, что важно для тебя сегодня, о чём ты думаешь, какие трудности проходишь. Напиши, чего ты для себя хочешь, о чём мечтыашь. Заверши письмо словами поддержки. Скажи будущей себе то, что ты сама хотела бы слышать сейчас. Сложи письмо, положи в конверт, подпиши дату, когда ты его откроешь. Запечатай и спрячь в надёжное место.



**Став матерью, женщина
навсегда лишает себя права
быть слабой**

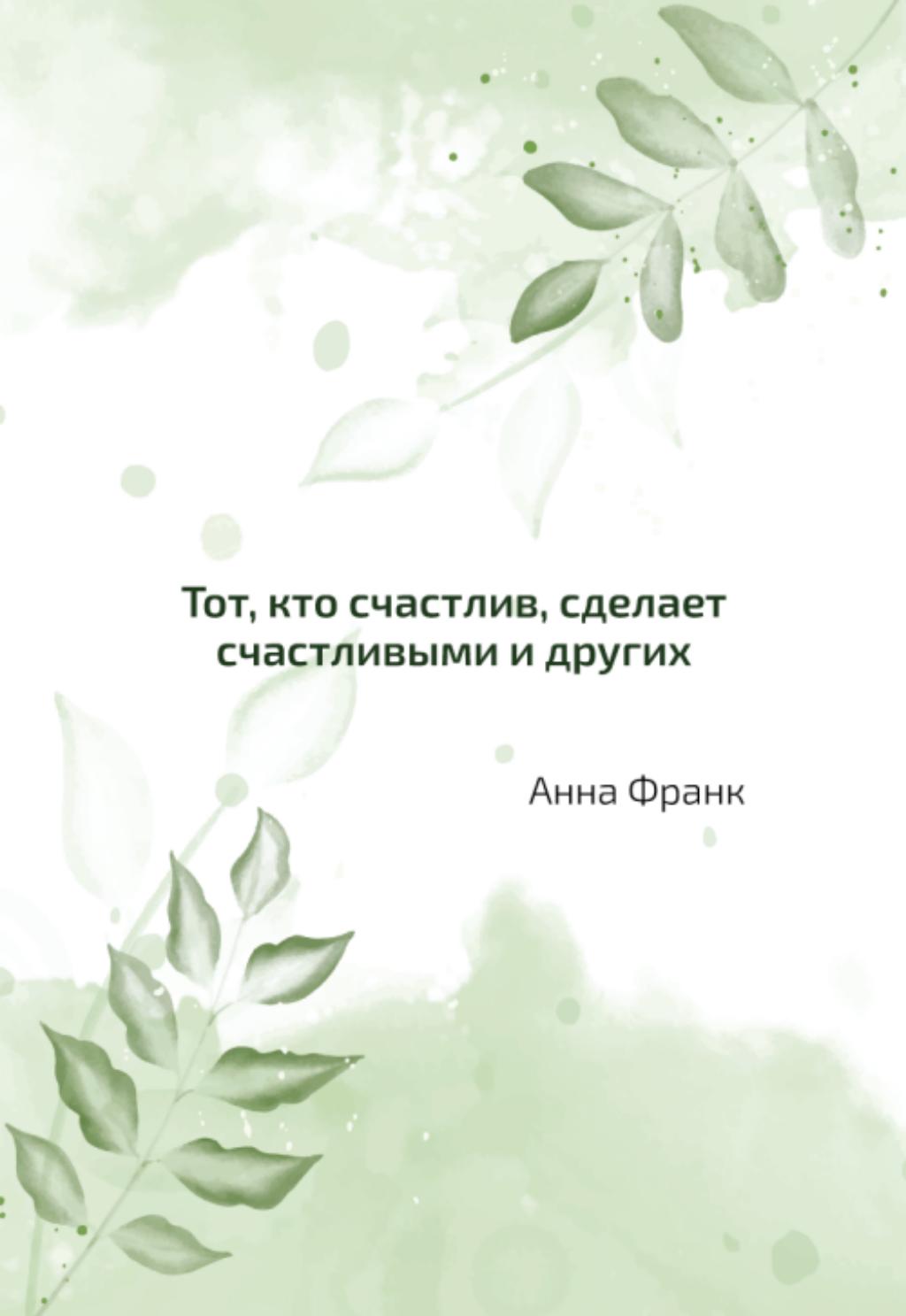
ДЕНЬ 27

КАКОЙ Я ФОРМЫ?

Посмотри внутрь себя и прислушайся к своему состоянию прямо сейчас. Если бы оно было формой, какой бы оно было? Нарисуй эту форму на листе бумаги, слепи из пластилина, вырежи из бумаги или изобрази любым другим способом.

Подсказка: после того как форма создана, задай себе вопросы: -Что даёт мне эта форма прямо сейчас? -Как эта форма хочет двигаться? -Что она может рассказать о моих чувствах и мыслях в данный момент?

Вместо рисунка или лепки можно собрать форму из подручных предметов: камни, нитки, детские игрушки, конструктор LEGO - всё, что под рукой.



**Тот, кто счастлив, сделает
счастливыми и других**

Анна Франк

ДЕНЬ 28

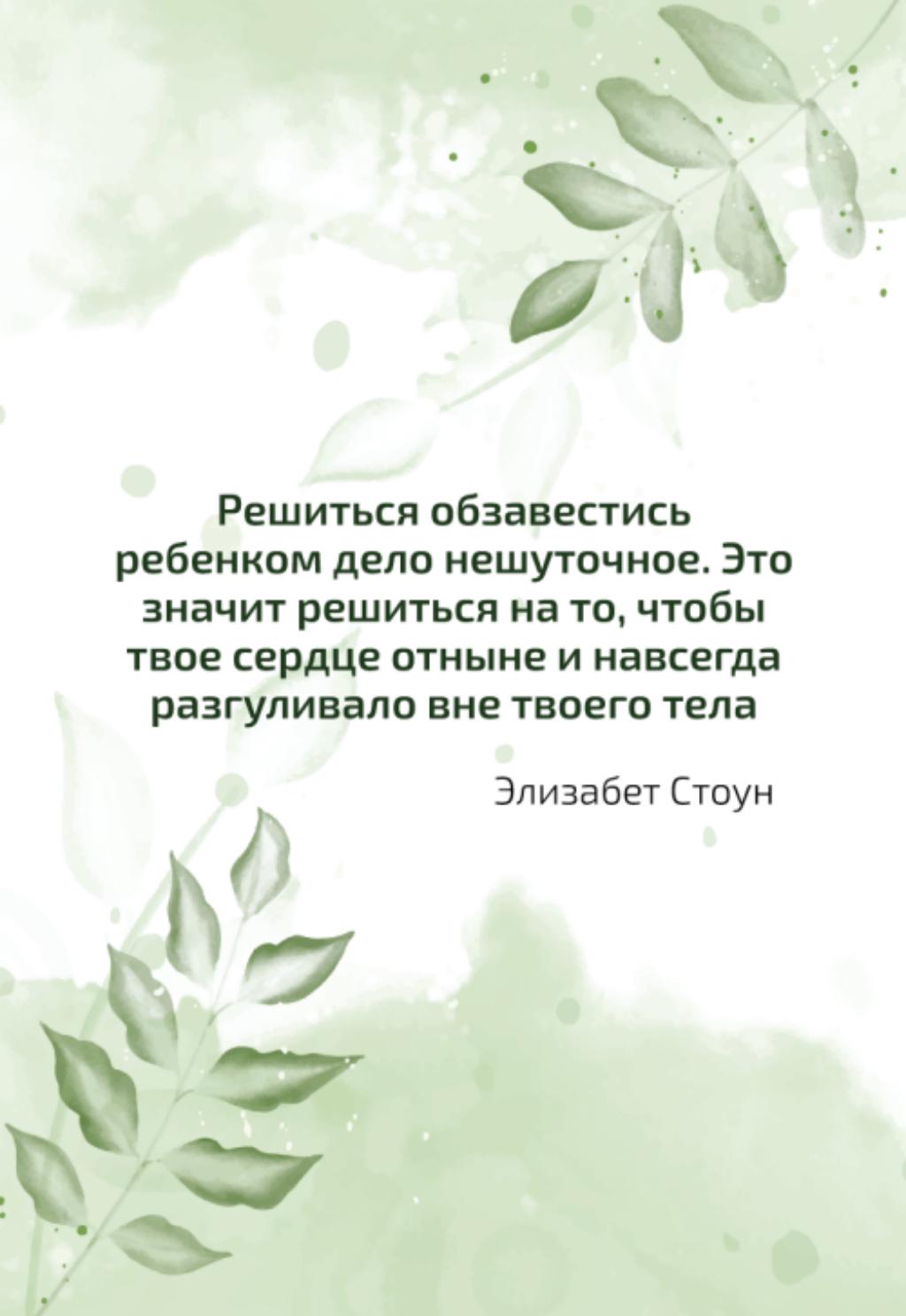
ДОМ ВНУТРИ МЕНЯ

Представь, что внутри тебя есть Дом – место, где ты всегда можешь укрыться и восстановиться. Нарисуй или опиши этот дом. Каким он выглядит? Из чего он сделан? Что есть внутри? Отметь, есть ли там уголок только для тебя, где ты можешь быть в тишине и безопасности.

Подсказка: дом может быть реальным, вымыщенным, даже сказочным.

Если нет желания рисовать, можно составить список вещей/символов, которые должны быть в твоём внутреннем доме.

Сделай для себя маленький жест уюта: завари чай, завернись в плед, создай свой уголок.



**Решиться обзавестись
ребенком дело нешуточное. Это
значит решиться на то, чтобы
твое сердце отныне и навсегда
разгуливало вне твоего тела**

Элизабет Стоун

ДЕНЬ 29

ТА, КЕМ Я СТАНОВЛЮСЬ

Представь себя через пару лет. Какая ты? Как выглядишь? Как двигаешься? Что чувствуешь внутри? Нарисуй или опиши эту версию себя. Подумай, что в ней есть такого, что уже живёт в тебе сейчас?

Подсказка: не рисуй «идеал». Пусть это будет реальный образ.

**Запиши один маленький шаг,
который ты можешь сделать
завтра для себя.**



Иногда мы вдохновляемся на подвиги. А иногда хотим просто пережить сегодняшний день

ДЕНЬ 30 Я - ЕСТЬ!

Возьми лист и в центр напиши: «Я есть». Вокруг напиши или нарисуй всё, что делает тебя собой - твои качества, ценности, радости, роли, внутренние силы. Создай образ своей целостности - мозаики, собранной из разных частей.

Подсказка: не ограничивайся только словами «мама», «жена». Подумай о том, что есть глубже. В чём твоя энергия, мечты, характер, способности.

Можно вырезать слова и картинки из журналов и собрать коллаж.

Обними себя, почувствуй своё тело и дыхание. Это символ завершения и возвращения к себе.