



«КАК ВЕРНУТЬ УВЕРЕННОСТЬ И НАЙТИ СВОЙ ПУТЬ, КОГДА ЧУВСТВУЕШЬ ПУСТОТУ И ОДИНОЧЕСТВО»

Если ты открыла этот гайд, значит внутри уже звучит тихий вопрос:

«Что со мной происходит? Почему я ничего не чувствую? Куда теперь идти?»

Я очень понимаю это состояние.

Пустота, одиночество, потерянности - я тоже проходил через них.
Когда кажется, что внутри ничего не осталось, а жизнь идёт мимо..

Но именно с этого места начинается **настоящее возвращение к себе**.

Не в ту прежнюю версию, которая пыталась быть правильной, сильной или нужной - а в живую, настоящую тебя.

≈ ШАГ 1. ОСТАНОВИСЬ. НЕ УБЕГАЙ ОТ ПУСТОТЫ

Пустота - не враг.

Это не “ничего”. Это пространство, где старое уже умерло, а новое ещё не родилось.

Туда страшно смотреть, потому что там - тишина. Но именно в ней можно услышать себя.

◆ Что сделать:

Сядь удобно, положи руку на грудь и скажи себе:

«Я не знаю, куда идти, но я здесь.
И этого пока достаточно.»

⇒ Практика «3 минуты живости»

1. Закрой глаза.
2. Заметь дыхание - вдох, выдох.
3. Почувствуй, где в теле живёт твоё состояние: в груди, животе, горле?
4. Просто побудь рядом с этим ощущением. Не меняй его. Не анализируй.

Просто будь с собой.

💬 Пример:

Марина, 35 лет. После развода чувствовала, что “всё кончилось - будущего нет”. Делала эту практику каждый вечер - просто сидела и дышала.

Через неделю сказала:

«Я впервые почувствовала, что это не конец. Я живая, просто уставшая, но живая.»

🔗 Принятие пустоты - это не слабость. Это начало возвращения к жизни.

8 ШАГ 2. ПОСМОТРИ, ГДЕ ТЫ ПОТЕРЯЛА СЕБЯ?

Потерянность - не про "лень" или "слабость".
Это след того, что ты **слишком долго жила не своей жизнью**.

◆ Задай себе несколько честных вопросов:

- Когда я впервые почувствовала, что живу "не свою" жизнь?
- Где начала подстраиваться, угождать, забывать себя?
- Что я давно делаю "потому что надо", а не потому что хочу?

Техника "Точки утраты"

Возьми лист и нарисуй линию своей жизни.
Отметь на ней моменты, где ты чувствовала, что теряешь себя -
работа, отношения, семья, усталость, выгорание.
Рядом подпиши:
«Что я тогда не позволила себе чувствовать?»

 Пример:

Оля написала:
«2019 - когда мама заболела, я просто выключила себя.
С тех пор я будто живу на автопилоте. Я не могу радоваться, раз мама болеет.»

🔑 Понять, где ты себя потеряла, - уже шаг к возвращению.

ШАГ 3. НАЙДИ СВОИ ВНУТРЕННИЕ ОПОРЫ.


Когда не знаешь, куда идти -
начни с того, **что делает тебя живой**.

◆ Упражнение "Три точки тепла"

Вспомни 3 момента за последнее время, когда тебе
было хоть немного хорошо.

- Что ты делала?
- Где ты была?
- Кто был рядом?

💡 Эти "точки тепла" и есть
след твоей дороги.
Они показывают, **где живёт
твоя настоящая жизнь**.

 Пример:

Катя вспомнила:
«Мне было хорошо, когда я пила кофе на балконе утром, когда смеялась с дочкой,
и когда просто шла одна по парку.»

🔑 Эти мелочи - не мелочи. Это маркеры твоего пути.

🔥 ШАГ 4. РАЗБЕРИСЬ С ВНУТРЕННИМ КРИТИКОМ

Внутри почти каждой женщины живёт голос, который шепчет:
«Поздно», «Ты никому не нужна», «Ты опять не справилась».

Этот голос не злой.
Он просто часть тебя, которая **боится новой боли**.

◆ Техника “Диалог с критиком”

Раздели лист пополам.

Слева - напиши, что говорит критик. Справа - свой ответ.

Пример:

Критик	Я
“Ты опять ничего не делаешь.”	“Я учусь останавливаться. Это тоже шаг. И он важный.”
“Ты должна быть сильной.”	“Я могу быть слабой. Сейчас мне важнее восстановить силы и успокоиться.”

🕊 Твой страх - это не Ты. Это просто старая часть, которая устала.

🌀 ШАГ 5. МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ К ЖИЗНИ

Не ищи сейчас “великую цель”.

Твоё исцеление начинается с **маленьких живых действий**.

◆ Задание:

Каждый день найди одно маленькое действие, от которого тебе чуть теплее.

- Выпей кофе в тишине.
- Обними подругу.
- Слушай музыку, от которой мурашки.
- Скажи «нет» тому, чего не хочешь.

💬 Пример:

Света начала с прогулок без телефона.

Через неделю сказала:

«Я начала снова чувствовать запах осени. А потом захотелось жить.»

🕊 Это не пустяки. Это кирпичики твоей новой опоры.

💎 ШАГ 6. КОГДА СТАНОВИТСЯ ЧУТЬ СВЕТЛЕЕ

Появятся маленькие проблески - моменты, когда вдруг хочется смеяться, что-то делать, мечтать.
Не спеши строить планы.



Просто замечай:
«Что во мне просыпается?»

🦋 Уверенность - не в том, чтобы знать всё наперёд.
А в том, чтобы чувствовать почву под ногами даже в тумане.



⚓ ЕСЛИ ЧУВСТВУЕШЬ, ЧТО НЕ СПРАВЛЯЕШЬСЯ ОДНА

Иногда хватает таких шагов, чтобы начать дышать.
А иногда пустота слишком глубокая, и нужен рядом человек,
который поможет пройти этот переход - спокойно, по-человечески.



✨ На кризисной консультации мы вместе:

- разберём, что именно обрушилось,
- найдём, где ты потеряла опору,
- соберём твои внутренние точки устойчивости,
- создадим реалистичный план восстановления - от выживания к жизни.

⌘ Это не терапия “на годы”, а два часа, которые могут стать поворотной точкой.
Иногда одного разговора достаточно, чтобы снова почувствовать, что ты есть.

🦋 Ты не должна знать, куда идти.
Главное - не терять контакт с той, кто идёт.

ПРОСТО НАПИШИ МНЕ И НАША ВСТРЕЧА ИЗМЕНИТ ТВОЮ ЖИЗНЬ!



@ZAMALEVSKIY