



# Бал для Золушки

---

Чек-лист: как вернуть жизнь в реальность. Для дней, когда всё мёртвое — открыть и выбрать ОДНО. Создано: 23.02.2026

## Что это

Золушка весь день в быту — плита, тряпка, дети. Бал — это момент, когда она снова **Юля**. Не мама, не жена, не хозяйка. А та, которая танцует, чувствует тело, создаёт красоту и живёт.

Бал бывает двух видов: -  **Домашний бал** — то, что можно сделать прямо сейчас, одной, дома -  **Большой бал** — выход в мир (Артур отводит, или сама)

Астролог: Артуру важно периодически отводить Юлю на бал, потому что сама себе его она не организует.

---

## Домашний бал (5-30 мин, выбери одно)

### Руки

- [ ] Zentangle — 15 мин, ручка + бумага
- [ ] Коллаж / мудборд — журналы, ножницы, клей или digital
- [ ] Bullet journal — одна страница, красиво
- [ ] Вышивка
- [ ] Слепить что-то из того, что есть (пластилин с детьми тоже считается)
- [ ] Выпечка ДЛЯ УДОВОЛЬСТВИЯ (не из «надо кормить»)

### Тело + природа

- [ ] Горячая ванна (или хотя бы ноги в тазу с горячей водой)
- [ ] Масло / крем на тело — медленно, с вниманием
- [ ] Крем для рук — 2 минуты, но осознанно
- [ ] Босиком по полу — постоять, почувствовать
- [ ] Потрогать землю — пересадить или полить растение
- [ ] Понюхать что-то настоящее: кофе, травы, эфирное масло, свежий хлеб

## Движение

- [ ] Медленное движение под музыку — одной, босиком, с закрытыми глазами
- [ ] Потянуться — не йога, просто тело просит
- [ ] Танец «как никто не видит» — 1 песня

## Образ

- [ ] Одеться ДЛЯ СЕБЯ — даже если никуда не идёшь
- [ ] Макияж как ритуал — зеркало, кисти, 10 минут
- [ ] Примерить то, что давно не надевала
- [ ] Серёжки / кольцо / шарф — одна деталь, которая меняет ощущение
- [ ] Сфотографировать себя красивую

## Слово

- [ ] Утренние страницы — 10 мин, рука пишет, голова молчит
- [ ] Дневник — «что я чувствую и что за этим стоит?»
- [ ] Список «я хочу» — 5 пунктов, без цензуры
- [ ] Написать письмо себе
- [ ] Пост из тела (30 сек тишины → что чувствую → написать)

## Красота пространства

- [ ] Зажечь свечу
- [ ] Поставить ветку / цветок в вазу
- [ ] Поменять скатерть / салфетку
- [ ] Красный угол — протереть, зажечь лампаду
- [ ] Переставить одну вещь — чтобы глаз зацепился за красивое

## Ритуал

- [ ] Заварить чай — МЕДЛЕННО, как церемонию. Для себя одной
  - [ ] 5 минут тишины с закрытыми глазами
  - [ ] Послушать одну красивую песню целиком, ничего не делая
-

# Большой бал (Артур отводит или сама решает)

## Регулярное

- [ ] Храм — когда хочется, не из долга
- [ ] Прогулка одной — без цели, без телефона
- [ ] Кафе одной — чай, блокнот, тишина

## Март 2026+

- [ ] Курс по керамике (ручная лепка + глазури) 🏺
- [ ] Регистрация брака 12.03 🌸

## Мечты / когда будет возможность

- [ ] Мастер-класс (кулинария, флористика, каллиграфия)
- [ ] Баня / спа
- [ ] Концерт / выставка
- [ ] Чаепитие с подругой (когда появится)
- [ ] Поездка вдвоём с Артуром (без детей)

## Правила бала

1. **Выбирай ОДНО.** Не три. Одно
2. **Не из «надо».** Только из «хочу» или «а, ладно, попробую»
3. **Плита и тряпка — НЕ бал.** Даже если с музыкой. Пока не хочется — не надо
4. **Бал ≠ заслуга.** Не надо сначала «всё сделать», потом бал. Бал — первый
5. **Артур:** периодически отводить Юлю на большой бал. Она сама не организует
6. **Каждый бал = потенциальный контент** (но это бонус, не цель)

## Связь с картой

Тип бала	Планета	Почему работает
Руки	♀ Венера ☿ VIII	Тактильность, создание красоты
Тело	☉ ☿ + MC ♋	Заземление, возвращение в тело

Тип бала	Планета	Почему работает
Движение	♃ ♀ I	Грация, гармония, красота движения
Образ	♃ ♀ I	Красота как потребность, не роскошь
Слово	♂ ♀ III	Слово как действие, рефлексия
Пространство	MC ☿	Дом как творчество
Большой бал	☾ VII + ☿ ♈	«Я хочу» + выход в мир

---

## Ценности (транслировать в жизни!)

Покой · Правда · Священное · Природное · Глубина · Первозданность

---

*Открывать в плохие дни. Выбирать одно. Делать. Достаточно.*