

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
- [] Часепитие 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.