**📔дневник саморефлексии «Тело Контакт Сила»**

Меня зовут

**🌿 1. Привет, тело**

*Заземление и контакт с собой*

«Тело — это твой первый дом, в котором звучит музыка жизни.»

**Вопросы для размышления:**

* Что я сейчас ощущаю в теле?
* Где в теле живёт усталость, а где — сила?
* Какие ощущения я хочу пригласить в тело сегодня?
* Чего моё тело просит прямо сейчас?

**Место для заметок:**  
🖊️ ..........................................................................................................  
🖊️ ..........................................................................................................  
🖊️ ..........................................................................................................

**🛡️ 2. Где моё «нет»?**

*Упражнение на границы*

«Моё тело — моя территория. Я выбираю, кого и что пускать внутрь.»

**Вопросы для размышления:**

* Когда в последний раз я чётко сказала «нет»?
* Где в теле я чувствую «да», а где «нет»?
* Какие границы сейчас требуют восстановления?
* Как моё тело реагирует, когда я говорю «да» вопреки себе?

**Место для заметок:**  
🖊️ ..........................................................................................................  
🖊️ ..........................................................................................................  
🖊️ ..........................................................................................................

**🔥 3. Хочу или надо?**

*Разделение импульсов*

«Тело знает, где желание. А где — давление.»

**Вопросы для размышления:**

* Что сегодня я делала из желания, а что — из долга?
* Какие ощущения сопровождают «хочу»? А «надо»?
* Как я могу слышать своё «хочу» чаще?
* Где в теле живёт моё удовольствие?

**Место для заметок:**  
🖊️ ..........................................................................................................  
🖊️ ..........................................................................................................  
🖊️ ..........................................................................................................

**🌸 4. Простое прикосновение**

*Возвращение к чувственности*

«Коснись себя, как будто впервые. В этом прикосновении — возвращение домой.»

**Вопросы для размышления:**

* Когда в последний раз я касалась себя с теплом?
* Какое прикосновение мне сейчас нужно?
* Какие части тела забыты? Что я могу им дать?
* Что я чувствую, когда медленно и нежно прикасаюсь к себе?

**Место для заметок:**  
🖊️ ..........................................................................................................  
🖊️ ..........................................................................................................  
🖊️ ..........................................................................................................

Конечно! Продолжаю дневник саморефлексии — вот оставшиеся шесть практик с цитатами, вопросами и местом для заметок:

**🌪️ 5. Тело и тревога**

*Разрядка через движение*

«Тревога — это язык тела. Позволь ей говорить, а не кричать.»

**Вопросы для размышления:**

* Где в теле я чувствую тревогу сейчас?
* Какие движения помогают мне отпустить напряжение?
* Что моё тело хочет рассказать мне через тревогу?
* Как я могу заботиться о себе в моменты беспокойства?

**Место для заметок:**  
🖊️ ..........................................................................................................  
🖊️ ..........................................................................................................  
🖊️ ..........................................................................................................

**💪 6. Плечи, которые всё держат**

*Работа с зажимами и напряжением*

«Плечи несут груз, но могут научиться отпускать тяжесть.»

**Вопросы для размышления:**

* Какие обязанности или чувства я «несу» на своих плечах?
* Где в теле я ощущаю зажимы и напряжение?
* Что помогает мне расслабить плечи и дать им отдых?
* Как я могу чаще напоминать себе — не всё в моих руках?

**Место для заметок:**  
🖊️ ..........................................................................................................  
🖊️ ..........................................................................................................  
🖊️ ..........................................................................................................

**🔥 7. Внутренний огонь**

*Сексуальная энергия и движение*

«Огонь внутри меня — источник силы и творчества.»

**Вопросы для размышления:**

* Как я ощущаю свою сексуальную энергию сегодня?
* Где в теле живёт мой внутренний огонь?
* Что помогает мне поддерживать и развивать эту энергию?
* Какие движения пробуждают мою силу и страсть?

**Место для заметок:**  
🖊️ ..........................................................................................................  
🖊️ ..........................................................................................................  
🖊️ ..........................................................................................................

**🌬️ 8. Грудь и дыхание**

*Свобода и проживание чувств*

«Дыхание — ключ к свободе сердца.»

**Вопросы для размышления:**

* Как я дышу в моменте сейчас — глубоко или поверхностно?
* Какие чувства раскрываются в груди?
* Что мешает мне дышать свободно и открыто?
* Как я могу практиковать осознанное дыхание сегодня?

**Место для заметок:**  
🖊️ ..........................................................................................................  
🖊️ ..........................................................................................................  
🖊️ ..........................................................................................................

**🌍 9. Таз как центр силы**

*Энергия и устойчивость*

«Таз — источник корней и опоры, начало и центр движения.»

**Вопросы для размышления:**

* Как я ощущаю связь с землёй через таз?
* Где в теле живёт моя устойчивость?
* Какие практики помогают мне быть крепкой и в то же время гибкой?
* Как я могу лучше слушать свой центр силы?

**Место для заметок:**  
🖊️ ..........................................................................................................  
🖊️ ..........................................................................................................  
🖊️ ..........................................................................................................

**🌟 10. Я есть**

*Заключительная практика на целостность*

«Я — целое, и в этом — моя сила.»

**Вопросы для размышления:**

* Какие ощущения и чувства наполняют меня сейчас?
* Что я беру с собой из этих практик?
* Как я могу поддерживать связь с собой ежедневно?
* Что для меня значит быть целостной и живой?

**Место для заметок:**  
🖊️ ..........................................................................................................  
🖊️ ..........................................................................................................  
🖊️ ..........................................................................................................