

Рабочая тетрадь

«Сильная, но уставшая»



**Практики для женщины, которая слишком
долго держала всё на себе**

**Как перестать жить в режиме “я должна” и
снова услышать себя.**

**Эта тетрадь для женщины, которая привыкла
справляться.**

**Которая держала на себе семью, решения,
ответственность, жизнь.**

И однажды вдруг почувствовала усталость.

Не потому, что она слабая.

А потому что слишком долго была сильной.

**Иногда нам кажется, что если мы перестанем
держатъ всё – всё рухнет.**

**Но правда в том, что иногда именно в этот
момент начинается новая жизнь.**

Диагностика



Устала ли я быть сильной?

Ответьте на вопросы честно.

Выберите вариант, который больше всего откликается.

1. Как вы чаще всего себя чувствуете в последнее время?

А – спокойно и стабильно

В – периодически уставшей

С – часто раздражённой или перегруженной

Д – опустошённой и без сил

2. Когда вы думаете о своих обязанностях, что вы чувствуете?

А – я справляюсь

В – иногда тяжело, но нормально

С – их слишком много

Д – я больше не хочу всё это держать

3. Можете ли вы по-настоящему расслабиться?

А – да, легко

В – иногда

С – даже во время отдыха думаю о делах

Д – я почти не умею отдыхать

4. Есть ли в вашей жизни место только для вас?

А – да

В – иногда

С – очень мало

Д – почти нет

5. Чувствуете ли вы поддержку от других людей?

- A – да
 - B – иногда
 - C – редко
 - D – я привыкла справляться сама
-

6. Часто ли вы думаете, что должны быть сильной?

- A – почти никогда
 - B – иногда
 - C – довольно часто
 - D – постоянно
-

7. Есть ли ощущение, что всё держится на вас?

- A – нет
 - B – иногда
 - C – довольно часто
 - D – почти всегда
-

8. Когда вы последний раз делали что-то только для себя?

- A – недавно
 - B – несколько недель назад
 - C – несколько месяцев назад
 - D – я даже не помню
-

**9. Бывают ли у вас мысли:
«Я устала от всего этого»?**

- A – нет
 - B – иногда
 - C – часто
 - D – почти постоянно
-

10. Если бы у вас был день без обязанностей, что бы вы сделали?

- A – занялась привычными делами
- B – немного отдохнула
- C – уехала бы куда-нибудь одна
- D – просто исчезла бы на время

Результаты

Больше ответов А

Вы пока сохраняете внутренний баланс.

Но важно продолжать слышать себя и свои потребности.

Больше ответов В

Вы уже чувствуете усталость.

Это сигнал, что вам нужно больше пространства для себя.

Больше ответов С

Вы находитесь в состоянии эмоциональной перегрузки.

Вы слишком долго держите на себе многое.

Больше ответов D

Похоже, вы очень долго были сильной.

И сейчас ваша психика просит паузу.

Это не слабость. Это момент, когда важно остановиться и снова услышать себя.

Шаг 1

Я устала



“

Сильные женщины часто запрещают себе усталость.

Они могут быть успешными, заботливыми,

ответственными.

Но внутри накапливается напряжение.

”

Иногда усталость проявляется через:

- раздражение
- апатию
- тревогу
- психосоматику
- ощущение бессмысленности

Это не слабость.

Это сигнал психики.

Упражнение 1

Карта усталости

Закройте глаза на 30 секунд и попробуйте почувствовать своё тело.

Ответьте письменно:

- Где в теле вы чувствуете усталость?
- Это тяжесть, напряжение, пустота или что-то другое?
- Если бы эта усталость могла сказать одну фразу – что бы она сказала?

Запишите её.

Упражнение 2

Разделите страницу на две колонки.

Запишите минимум по 10 пунктов.

Что забирает энергию	Что даёт энергию

После этого посмотрите:

Какая колонка длиннее?

Шаг 2

Сколько всего я держу



Многие женщины не замечают, сколько ответственности они взяли на себя.

Список ролей иногда выглядит так:

- мама
- партнёр
- сотрудник
- организатор
- поддержка для всех
- человек, который всё решает

Проблема не в ролях.

Проблема в том, что иногда в этом списке нет самой женщины.

Упражнение

Мой список ролей

Запишите все роли, которые вы выполняете.

Например:

- мама
 - жена
 - сотрудник
 - дочь
 - подруга
 - организатор
 - поддержка для всех
-

Теперь напротив каждой роли поставьте цифру от 1 до 10:

1 – почти не забирает энергии

10 – забирает очень много энергии

Теперь ответьте:

- Какая роль забирает больше всего?
- Какая роль стала слишком тяжёлой?

Шаг 3

Голоса внутри



Очень часто мы живём не из своих желаний, а из внутренних голосов:

- «Ты должна»
 - «Нельзя расслабляться»
 - «Сначала все, потом ты»
 - «Ты обязана справляться»
-

Эти голоса могут принадлежать:

- родителям
 - обществу
 - прошлому опыту
-

Но со временем мы начинаем воспринимать их как свои.

Упражнение

Чей это голос?

Запишите фразы, которые чаще всего звучат в вашей голове.

Например:

- «Ты должна справляться»
- «Нельзя быть слабой»
- «Сначала все, потом ты»

Теперь напротив каждой фразы напишите:

Кто мог впервые сказать это вам?

- мама
- папа
- учителя
- общество
- прошлый опыт

И задайте себе вопрос:

А хочу ли я дальше жить по этим правилам?

Шаг 4

Где потерялась я



**Иногда женщина настолько привыкает жить для
других, что перестаёт понимать:
чего хочет она сама.**

И это нормально.

**Своё желание иногда нужно восстанавливать
заново.**

Упражнение

Возвращение к себе

Ответьте на вопросы:

1. Что раньше приносило мне радость?
2. Когда я чувствовала себя живой?
3. Что я перестала делать, потому что «некогда»?

Теперь выберите одну вещь, которую вы могли бы вернуть в свою жизнь уже на этой неделе.

Шаг 5

Право на отдых



Многие сильные женщины умеют работать, но не умеют отдыхать.

Даже во время отдыха внутри звучит:

- «Я теряю время»
- «Я должна быть полезной»
- «Мне нельзя расслабляться»

Но отдых – это не слабость.

Это восстановление психики.

Упражнение

Мой идеальный день

Представьте, что у вас есть день, в котором:

- нет обязанностей
- никто ничего не требует
- вы никому ничего не должны

Опишите этот день:

- Где вы просыпаетесь?
- С кем вы рядом?
- Чем вы занимаетесь?
- Как вы себя чувствуете?

Теперь задайте себе вопрос:

Что из этого я могу дать себе уже сейчас?

Шаг 6

Поддержка



Очень часто сильные женщины привыкают быть опорой для всех.

Но человек не может долго жить без поддержки.

Вопрос не в том, чтобы перестать быть сильной.

А в том, чтобы не быть сильной всё время.

Упражнение

Круг поддержки

Нарисуйте круг.

В центре напишите своё имя.

Теперь вокруг напишите людей, которые есть в вашей жизни.

После этого ответьте:

- Кому из этих людей я могу сказать: «Мне сейчас тяжело»?
- Кто действительно может поддержать меня?

Если таких людей мало – это не проблема.

Это просто точка осознания.

Шаг 7

Я выбираю себя



Выбирать себя – это не эгоизм.

Это способность:

- слышать свои чувства
- уважать свои границы
- заботиться о себе

**Только из этого состояния человек может жить
полной жизнью.**

Упражнение

Новые разрешения

Закончите фразы:

Я разрешаю себе...

Мне больше не нужно...

Я выбираю...

Я больше не обязана...

Напишите минимум 10 новых разрешений для себя.

Финальная практика



Устала ли я быть сильной?

Закройте глаза и спросите себя:

Если я перестану быть сильной всё время – что изменится в моей жизни?

Запишите ответ.

Иногда женщина устает не от жизни.

Она устает держать всё одна.
