

Жіночий ресурсний щоденник – це Ваш ключик до самопізнання та гармонії.

Ми, жінки, безперечно, рівні з чоловіками, проте наша гормональна система працює по-іншому. Саме тому ми щомісяця відчуваємо емоційні «гойдалки». Для того, щоб не гепнутись з тої гойдалки обличчям в землю, ми мусимо вміти тримати баланс. А щоб тримати баланс, треба знати себе, свій організм і свої можливості. Завдяки щоденним спостереженням за собою Ви навчитеся помічати причини змін настрою та зможете управляти своїми емоційними станами, відчувати щастя в моменті і знати, як працює Ваша система саморегуляції.

Я пропоную щодня відмічати головні показники, щоб у кінці місяця все підсумовувати і робити висновки. Адже коли Ви будете знати себе (о котрій Вам краще лягати спати, а коли – прокидатися; як впливають на Ваш настрій м'ясо, молоко і солодощі; скільки води Вам комфортно пити, яка фізична активність є оптимальною та як змінюється Ваш настрій в залежності від дня циклу), Ви знатимете, що з Вами відбувається і як собі допомогти. Знаючи себе, Ви зможете завжди тримати баланс та бути в гармонії з собою. А щомісячні емоційні «гойдалки» стануть Вашим улюбленим атракціоном, адже Ви знатимете їхню траєкторію і зможете управляти ними так, як Вам буде вигідно.

Більшість людей не знаходять мотивації постійно вести записи в щоденнику (зазвичай нас вистачає на пару тижнів). Тому, щоб Ви не картали себе за пропущені сторінки, цей щоденник продумано недатований: якщо Ви пропустите декілька днів, тижнів або навіть місяців, Ви зможете повернутися у будь-який момент і продовжити там, де закінчили. А для тих, хто прагне все робити «ідеально або ніяк» це хороша профілактика, щоб не закинути цей щоденник назавжди.

Пам'ятайте, що Ви у себе одна! Навчіться ставитись до себе, як до найдорожчої людини у житті. Навчіться оберігати себе і турбуватись про себе. Навчіться ставити свої потреби на перше місце. Адже любов починається з любові до себе. Тільки маючи енергію та любов всередині, ми можемо віддавати і ділитися цим зі світом.

Цей щоденник розрахований на пів року, адже за цей час гарантовно формується звичка. Місія щоденника – сформувати звичку турбуватись про себе, слідкувати за своїм психічним та фізичним здоров'ям, засвоювати життєві уроки і відчувати щастя в моменті.

На сторінках щоденника Ви знайдете настанови щодо ведення, проте не сприймайте їх за панацею. Ви унікальна і особлива, тому навіть найкращі техніки можуть Вам не підійти. Якщо відчуваєте, що щось «не хочеться» або «не відгукується», підлаштовуйте щоденник під свої потреби та відчуття.

З любов'ю, авторка та психолог Марія Сичинська.



ІНСТРУКЦІЯ ВЕДЕННЯ ЩОДЕННИКА

ПЛАН НА ТИЖДЕНЬ

Щотижня я рекомендую скласти план на найближчі 7 днів, щоб всі плани та завдання були перед очима у щоденнику, а не завантажували Вашу голову. Плануйте тиждень у неділю і починайте кожен тиждень саме з неділі, адже наші мудрі пращури жили саме так: починали тиждень з вихідного дня, який присвячували духовному зростанню, відпочинку та сім'ї. Це дає заряд сил та енергії, щоб залишатися в ресурсі наступні 6 днів.

Щоб задати темп, нижче я пропоную Вам свій ритм тижня. Проте прислухайтеся до себе і за бажанням корегуйте його під свої потреби:

Неділя – найкращий день, щоб спокійно та з задоволенням почати тиждень. Сьогодні сплануйте найближчі 7 днів (місяць) та запитайте себе, чого насправді хочеться. А ще було б добре кожному неділю набиратися сил та енергії від природи: прогулянка в лісі, купання в річці, сонячні ванни тощо.

Понеділок – емоційно складний день. Зазвичай навколо багато метушні та стресу, бо всі «починають з понеділка». Насправді починати щось сьогодні – не найкраща ідея. Плануйте на сьогодні рутинні, звичні справи, які можете зробити із задоволенням, виважено та спокійно. Класно у понеділок прийняти ванну: це допомагає розслабитися і очиститися (у прямому та переносному сенсі) від всеохоплюючої метушні.

Вівторок – доволі агресивний день, тому доречно займатися важливими справами, які не дуже хочеться робити. Сьогодні ми вже цілком у робочому стані, ще є багато сил. А агресію ми направимо у правильне русло: добряче попрацюємо і проштовхнемо вперед проекти.

Середа – класний день для навчання. У цей день легко засвоюються нові знання, мови, навички. Не забувайте про саморозвиток та постійне поповнення знань, адже інвестиції (кошти, час, зусилля) в себе – це найвдаліші інвестиції.

Четвер – прекрасний день для нових починань. Сьогодні запитайте себе, яку користь Ви можете принести іншим людям, і зробіть щось хороше для світу. Якщо щочетверга про це згадувати, то Ви завжди будете знати, яка Ваша місія.

П'ятниця – день творчості та любові. Виконуйте справи, які потребують фантазії. Сьогодні зробіть щось, щоб особливо подобатись собі: нафарбуйте стрілочку, зробіть украдку чи одягніть найкрасивіший одяг. Нехай п'ятниця Вам щотижня нагадує про Вашу красу і жіночність.

Субота – день порядку та системності. Завершіть всі заплановані на тиждень справи, підведіть підсумки. Зробіть висновки та засвойте життєві уроки, які отримали за тиждень, та подякуйте за все, що було.

Обов'язково виділяйте 5 хвилин щодня для «емоційної тиші». Забезпечте тишу навколо, створіть затишок, ляжте або сядьте у зручній позиції і спробуйте протягом 5-ти хвилин ні про що не думати. Думки можуть приходити в голову, проте Ви не зациклюєтесь на жодній: коли з'являється думка, уявляйте, що вона увійшла в одне вухо, і одразу випускайте її з іншого. Ви відчуєте умиротворення та емоційне перезавантаження, після якого з новими силами та без метушні повернетесь до буденних справ.

ЩОДЕННІ ЗАПИСИ

Я навмисне залишила вільний простір у верхній частині щоденника, щоб Ви адаптували його під свої потреби. Тут можна записувати свої переживання за день, фіксувати плани та задачі, писати список продуктів або дати дитині помалювати, щоб мати 2 хвилини спокою!) Робіть тут те, що хочеться! Це місце, де можна проявити фантазію.

А у нижній частині щоденника я пропоную Вам турбуватися про себе і досліджувати себе, щодня відмічаючи основні показники. Це потрібно для того, щоб Ви могли управляти своїми настроями та станами і знали, що на них впливає. Щоб Ви зорієнтувались, покажу Вам приклад, як їх заповнюю я:

Я красива навіть з висипаннями на шкірі!

Моя афірмація на день

О 13 годині зварю м'ятний чай і подивлюсь нову серію «Секс і місто»

Як і о котрій годині я сьогодні потурбуюсь про себе

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я:

5 хвилин емоційної тиші:



Відчуття щастя:

10/10

Мене засмутило/вбило з комі: дзвінок виховательки поза планом.

Який урок я винесла: не треба робити те, чого не хочу.

Я вдячна цьому дню за красивий засніжений день і новорічний настрій.

Примітки: не змогла заснути разом з сином о 21:30, відчувала тривогу.

Це не через цукерку раптом?

ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я

21:30

Учора заснула

16

День циклу

07:00

Сьогодні прокинулась

2 склянки

Випила води

95 год

Загальна кількість годин сну на добу

9/10

Загальний бал «Турбота про фізичне здоров'я»

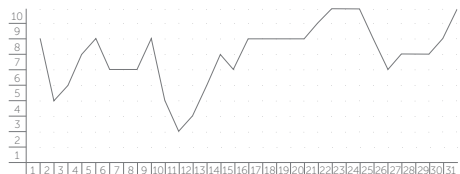
Яка була фізична активність сьогодні:

Зарядка + багато ходила пішки.

Особливості харчування:

Усе як завжди, тільки чомусь не захотіла сидати і з'їла шоколадну цукерку о 21:00.

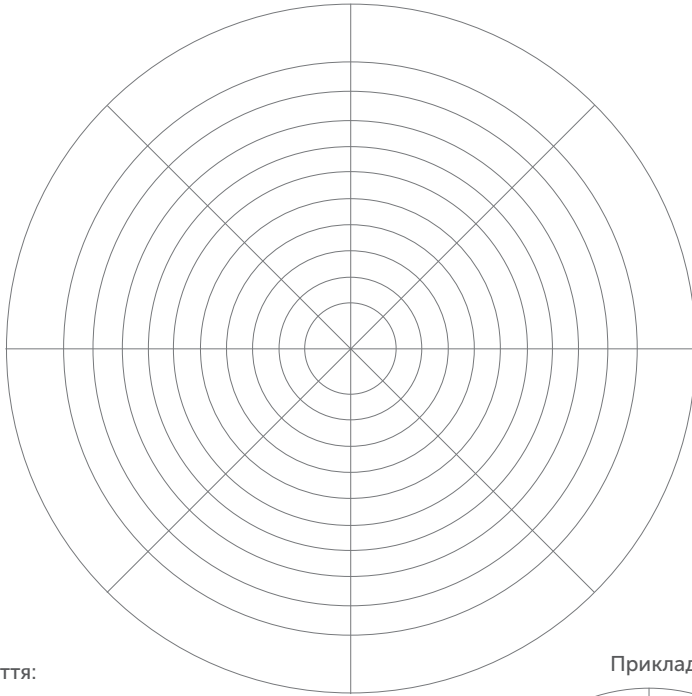
Щодня (або в кінці кожного місяця) переносьте отримані цифри в відповідні графіки, щоб подивитись на динаміку протягом місяця і зробити висновки. Як у школі ми будували графіки, пам'ятаєте?!) Наприклад, графік сну буде виглядати ось так:



КОЛЕСО БАЛАНСУ

Намалюйте своє колесо балансу, і Ви чітко побачите, що відбувається у Вашому житті. Звісно, усі ми прагнемо до гармонії, проте це нормально, коли сегменти кола нерівномірні. Важливо, щоб Ви подивились на результат і чесно собі сказали: «Мене це влаштовує. Мені так добре», – тоді можна розслабитись і використати наступу сторінку не за призначенням. Проте якщо Ви чесно скажете собі: «Мене це не влаштовує, я прагну до балансу», – тоді праворуч є місце, щоб написати план дій.

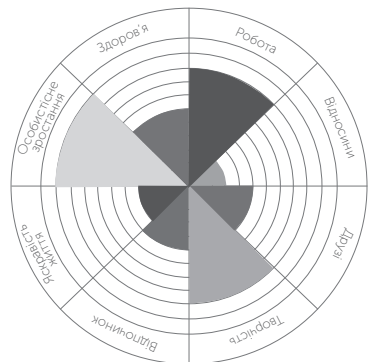
Як намалювати власне колесо? Оберіть з запропонованого списку найважливіші для Вас сфери, запишіть їх на кожному секторі і оцініть кожен сферу за десятибальною шкалою, зафарбувавши сектор на відповідну кількість поділок. При цьому 1 поділка означатиме незадовільний стан, а 10 – що ця сфера задоволена для Вас на максимум. Щоб легше було зорієнтуватися, унизу зображений приклад.



Сфери життя:

- Здоров'я / краса
- Робота / фінанси
- Особистісне зростання
- Родина / відносини
- Оточення / друзі
- Творчість
- Яскравість життя / розваги
- Відпочинок

Приклад:



Сектори, які набрали найменше балів, – це сфери життя, які можуть потребувати вдосконалення. Цим ми і займемось на цьому аркуші.

Напишіть назви секторів та по кожному складіть план: що конкретно треба робити, щоб покращити деякі сфери Вашого життя:

Здоров'я

Робота
