

14 недель любви к себе

Татьяна Карпович
2026

дневник выхода из депрессии



Татьяна Карпович

14 недель любви к себе

<https://litres.ru/74040181>

SelfPub; 2026

Аннотация

Около 3-х с половиной месяцев понадобилось Татьяне, чтобы выйти из депрессии, выстроить границы и сформировать точки опоры в обычной жизни матери троих детей.

Ведение личного дневника сыграло важную роль в этом процессе, ведь было соблюдено правило — каждую неделю находить то, что может поспособствовать улучшению эмоционального самочувствия.

Искренний текст, основанный на реальных событиях, наполнен саморефлексией, тонко описывает различные бытовые ситуации, в которых замужняя женщина, мама может применить своё право на радость и любовь к себе.

Содержание

Введение	4
Конец ознакомительного фрагмента.	6

14 недель любви к себе

Введение

Этот текст задумывался, как еженедельная практика самоанализа и поиска точек опоры в рутинной жизни многодетной матери, уставшей от быта, забот, связанных со школой старших детей; ощущения, что ежедневные занятия превратились в Сизифов труд, который никто не ценит и не замечает; от чувства одиночества в семье, связанного с тем, что дел много, а времени и сил просто душевно поговорить с любимым человеком — нет.

В 38 лет я впервые оказалась в ситуации, когда бессонница стала реальной проблемой, мешающей жить. Пока не стала мамой, я могла отсыпаться с утра сколько угодно, даже если ночью сидела за ноутбуком до трёх. Но теперь в 7:15 детей надо будить, потом кормить, отводить в учебные заведения, и никаких оправданий у родителя быть не может.

Я впервые прибегла к медикаментозному лечению депрессии, оказавшейся причиной сложностей со сном и мигреней. Параллельно с этим старалась не только выполнять все свои домашние обязанности мамы и хозяйки, но и заниматься творчеством — музыкой.

В моём календаре было установлено еженедельное напоминание сделать очередную дневниковую запись. И каждый

раз я старалась выбрать ключевое позитивное осознание за прошедшие дни и довольно точно описать ситуацию, в которой оно со мной случилось.

Так за несколько месяцев внимания к внутренним процессам я смогла значительно улучшить своё эмоциональное состояние, найти новые точки опоры, стать увереннее в себе и твёрже в общении с другими.

У меня всё ещё бывают приступы бессонницы, но теперь заметно реже. Быт и заботы никуда не делись, однако ушло чувство беспомощности и появилось ощущение, что я справляюсь. Поэтому для меня работа над этим текстом закончена, задача выполнена. Думаю, некоторым людям, скорее всего, женщинам, которые находятся в долгих отношениях и уже просто очень устали, мои записи помогут посмотреть на их ситуации с нового ракурса, отрефлексировать и найти, на что опереться, чему порадоваться.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.