

12+

Ольга Созданова

# *Зима внутри*



# Ольга Созданова

## Зима внутри

*<https://litres.ru/74429158>*

*ISBN 9785007117425*

### Аннотация

Тебе не нужен ещё один январский марафон. Тебе нужна пауза. Настоящая, без вины, без списка дел, без «я должна использовать это время с пользой». Этот сезонный дневник от психолога Ольги Создановой — восемь зимних недель работы с собой. Тишина, тело, опоры, ресурсы, внутренний критик и внутренний свет. 33 практики, зимние ритуалы и ежедневный «Дневник тепла». Для тех, кто устал бежать и готов наконец остановиться — не упав, а присев.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| ЗИМА ВНУТРИ                       | 5  |
| ПРЕЖДЕ ЧЕМ ТЫ НАЧНЁШЬ             | 6  |
| ЗИМНИЙ ДНЕВНИК ТЕПЛА              | 9  |
| НЕДЕЛЯ 1. ОСТАНОВИТЬСЯ            | 12 |
| ЗИМНИЙ ДНЕВНИК ТЕПЛА              | 19 |
| НЕДЕЛЯ 2. ТИШИНА                  | 22 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 24 |

# **Зима внутри**

**Ольга Созданова**

© Ольга Созданова, 2026

ISBN 978-5-0071-1742-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# **ЗИМА ВНУТРИ**

**Дневник тишины и ресурса**

**Сезонный мини-дневник из серии «Взрослый у руля»**

**Ольга Созданова**

# ПРЕЖДЕ ЧЕМ ТЫ НАЧНЁШЬ

Привет.

Ты пришел в зиму.

Может быть, ты пришёл сюда из осеннего дневника — отпустив листья, разобрав ящики, написав письма, которые не нужно отправлять. А может, ты открываешь этот дневник впервые — просто потому что устал. Устал бежать, тянуть, держать, соответствовать.

Зима — странное время. Мир говорит: праздники, подарки, итоги года, планы на новый. Ты говоришь: хочу лежать. Хочу молчать. Хочу никуда не идти. И тут же виноватый голос внутри говорит: «Соберись. Все нормальные люди радуются. Что с тобой не так?»

С тобой всё так. Ты просто слышишь то, что тело говорит уже давно: пора остановиться.

Дерево зимой выглядит мёртвым. Голые ветви, ни листка, ни цвета. Но внутри — идёт работа. Корни тянут из земли то, что понадобится весной. Сок замедляется, но не останавливается. Почки уже заложены — крошечные, невидимые,

спрятанные под корой. Дерево не мёртвое. Оно — копит силу.

Этот дневник — не про продуктивность в темноте. Не про «используй зиму с пользой». Не про новогодние обещания и январские марафоны.

Этот дневник — про разрешение остановиться. Про тишину, в которой слышно себя. Про ресурсы, которые не берутся из «ещё одного усилия» — а из глубины, из покоя, из заботы о себе.

Восемь недель. Одна глава в неделю. Практики, вопросы, маленький зимний ритуал в конце каждой главы. И ежедневный «Дневник тепла» — пять минут перед сном.

Правила:

1. Одна неделя — одна глава. Зимой особенно важно не торопиться.
2. Пиши от руки. Рукой по бумаге. Медленно.
3. Не оценивай. Здесь нет правильных ответов. Только твои.
4. Если тяжело — останавливайся. Дневник никуда не денется. Он подождёт.
5. Укутайся. Плед, тёплые носки, чай, свеча. Зимний дневник работает лучше, когда телу тепло.

Что тебе понадобится

— Этот дневник

— Ручка

— Плед (обязательно)

— Свечи (почти обязательно)

— Тёплый напиток

— Тишина

— Разрешение не быть продуктивным

**В самом тёмном времени года спрятан самый тёплый свет — твой собственный. Давай найдём его.**

Твоя Ольга

# ЗИМНИЙ ДНЕВНИК ТЕПЛА

## Ежедневный ритуал (5 минут перед сном)

Каждый вечер — одна запись. Коротко. Можно одним словом. Это не дневник достижений. Это дневник тепла — место, где ты замечаешь, что согревает тебя изнутри.

Дата:..\_\_\_\_\_

Что согрело меня сегодня (момент, человек, мелочь):

---

Где в теле я чувствую тепло прямо сейчас:

---

Одно слово, которым я опишу сегодняшний день:

---

Чего я хочу завтра — по-настоящему, не «надо», а хочу:

---

Дата:..\_\_\_\_\_

Что согрело меня сегодня (момент, человек, мелочь):

---

Где в теле я чувствую тепло прямо сейчас:

---

Одно слово, которым я опишу сегодняшний день:

---

Чего я хочу завтра — по-настоящему, не «надо», а хочу:

---

Дата:..\_\_\_\_\_

Что согрело меня сегодня (момент, человек, мелочь):

---

Где в теле я чувствую тепло прямо сейчас:

---

Одно слово, которым я опишу сегодняшний день:

---

Чего я хочу завтра — по-настоящему, не «надо», а хочу:

---

Дата:..\_\_\_\_\_

Что согрело меня сегодня (момент, человек, мелочь):

---

Где в теле я чувствую тепло прямо сейчас:

---

Одно слово, которым я опишу сегодняшний день:

---

Чего я хочу завтра — по-настоящему, не «надо», а хочу:

---

Дата:..\_\_\_\_\_

Что согрело меня сегодня (момент, человек, мелочь):

---

Где в теле я чувствую тепло прямо сейчас:

---

Одно слово, которым я опишу сегодняшний день:

---

Чего я хочу завтра — по-настоящему, не «надо», а хочу:

---

Дата:..\_\_\_\_\_

Что согрело меня сегодня (момент, человек, мелочь):

---

Где в теле я чувствую тепло прямо сейчас:

---

Одно слово, которым я опишу сегодняшний день:

---

Чего я хочу завтра — по-настоящему, не «надо», а хочу:

---

Дата:..\_\_\_\_\_

Что согрело меня сегодня (момент, человек, мелочь):

---

Где в теле я чувствую тепло прямо сейчас:

---

Одно слово, которым я опишу сегодняшний день:

---

Чего я хочу завтра — по-настоящему, не «надо», а хочу:

---

(Такая запись повторяется на отдельных страницах — по 7 записей на страницу, всего 8 страниц на 8 недель.)

# НЕДЕЛЯ 1. ОСТАНОВИТЬСЯ

## Разрешение не бежать

**Когда ты в последний раз по-настоящему останавливался?**

Не «лёг спать, потому что сил нет». Не «взял выходной, но весь день думал о работе». Не «уехал в отпуск, но тревога поехала со мной». А по-настоящему — остановился. Выдохнул. Почувствовал: я — здесь. Ничего не происходит. И это нормально.

Большинство из нас не умеют останавливаться. Мы умеем падать от усталости — это другое. Мы умеем болеть — и только тогда лежать «законно». Мы умеем переключаться с одного дела на другое и называть это «отдыхом». Но остановиться — сознательно, без причины, без болезни, без отпуска — почти невозможно.

## Почему?

В психологии описан драйвер «Старайся» — внутренняя команда, которая говорит: ты должен прикладывать усилия, иначе не считается. Не важно, к чему усилия — к работе, отношениям, отдыху, даже к чтению книги. Главное — стараться. Результат вторичен. Процесс усилия — вот что «правильно».

Есть ещё драйвер «Будь совершенным»: ты должен делать всё идеально, а если не можешь идеально — лучше не делай (или делай и страдай). И «Спешить»: быстрее, быстрее, ты не успеваешь, жизнь проходит мимо, все уже впереди, а ты ещё здесь.

**Три голоса, которые не дают остановиться. Три верёвки, которые тянут вперёд, даже когда впереди — стена.**

Помнишь сказку «Двенадцать месяцев»? Мачеха посылает падчерицу в зимний лес за подснежниками. В январе. Задание невыполнимо — но девочка идёт. Не потому что верит в чудо. А потому что остановиться — ещё страшнее, чем идти в метель.

Но вот что интересно. Подснежники она находит не потому, что шла быстрее, старалась сильнее, была совершеннее. Она находит их, потому что остановилась — у костра двенадцати месяцев. Присела. Согрелась. Попросила помощи. И чудо случилось не в движении, а в паузе.

Эта неделя — про паузу. Про разрешение остановиться. Не упасть — а сесть. Не сдать — а сделать привал.

### **Практика 1.1. Мои верёвки**

Какие внутренние команды не дают тебе остановиться? Прочитай список и отметь те, которые звучат твоим голосом.

- ☐ «Нельзя отдыхать, пока не сделала всё»
  - ☐ «Другие справляются, а я что — слабая?»
  - ☐ «Если я остановлюсь — всё развалится»
  - ☐ «Отдыхать можно, когда заслужила»
  - ☐ «Если не я — то кто?»
  - ☐ «Нужно быть полезной, иначе зачем я»
  - ☐ «Остановиться = лениться»
  - ☐ «Время уходит, я не успеваю жить»
  - ☐ «Мне нельзя болеть / уставать / просить о помощи»
  - ☐ Другое:
- 

Чей            это            голос?            Кто            первый            ска-  
зал            тебе,            что            останавливаться            нель-  
зя? \_\_\_\_\_

Сколько            тебе            тогда            было            лет,            пример-  
но? \_\_\_\_\_

Что случилось бы в твоём детстве, если бы ты остановил-  
ся?

Что случится сейчас — в реальности — если ты остано-  
вишься на один вечер?

---

## **Практика 1.2. Моё тело сейчас**

Ты читаешь эти строчки. Но где твоё тело? Закрой глаза

на 30 секунд. Почувствуй.

Плечи — подняты или опущены?

---

Челюсть — сжата или расслаблена?

---

Дыхание — поверхностное, быстрое или глубокое, медленное?

---

Живот — напряжён или мягкий?

---

Если бы тело могло сказать одну фразу прямо сейчас, оно бы сказало:

---

Когда ты в последний раз слышал эту фразу — и послушался?

---

### **Практика 1.3. Карта моей скорости**

Как проходит твой обычный день — в каком темпе? Не думай долго, пиши интуитивно.

Утро: ☐ Бегу ☐ Тороплюсь ☐ Иду нормально ☐ Медленно  
☐ Не хочу вставать

День: ☐ Бегу ☐ Тороплюсь ☐ Иду нормально ☐ Медленно  
☐ Еле тяну

Вечер: ☐ Бегу ☐ Тороплюсь ☐ Иду нормально ☐ Медленно

но ☐ Падаю

В какой момент дня ты чувствуешь себя живым, а не функцией?

---

Есть ли в твоём дне хоть одна пауза — настоящая, а не «пока грузится компьютер»?

---

Что ты делаешь в эти паузы — отдыхаешь или заполняешь?

---

## **Практика 1.4. Эксперимент: вечер-привал**

На этой неделе выбери один вечер. Один. И проведи его в режиме привала.

Правила привала:

— Никаких дел после определённого часа (ты выбираешь — 19:00, 20:00, 21:00).

— Никаких экранов (телефон — в другую комнату, телевизор — выключен).

— Можно: лежать, сидеть, смотреть в окно, принять ванну, пить чай, гладить кота, слушать дождь или тишину.

— Нельзя: ничего полезного, продуктивного, развивающего

Мой вечер-привал:

Дата:..\_\_\_\_\_ Я остановился в \_\_\_\_\_ часов.

Первые 15 минут я чувствовал:

---

Самый трудный момент:

---

К концу вечера:

---

Что поднялось, когда я перестал бежать:

---

## **Вопросы для размышления**

— Помнишь ли ты период в жизни, когда тебе было спокойно — по-настоящему? Когда это было?

— Что для тебя страшнее — не успеть или остановиться?

— Если бы «ничего не делать» было так же социально одобряемо, как «быть занятой» — что бы изменилось в твоей жизни?

— Есть ли люди в твоём окружении, которые умеют останавливаться? Как ты к ним относишься — с уважением или с раздражением?

— Что случится с миром, если ты один вечер в неделю будешь просто лежать?

## **Зимний ритуал недели**

Горячая ванна или горячий душ — осознанно. Не «быст-

ро помыться перед сном». А медленно. С вниманием к воде, к теплу, к телу. Почувствуй, как горячая вода расслабляет плечи. Как тепло проникает внутрь. Скажи себе: «Я останавливаюсь. Я разрешаю себе не бежать. Прямо сейчас — мне некуда торопиться.»

## **Итог недели**

Что я заметил:

---

Что удивило:

---

Что далось трудно:

---

Одно разрешение, которое я даю себе на эту зиму:

---

# ЗИМНИЙ ДНЕВНИК ТЕПЛА

## Ежедневный ритуал (5 минут перед сном)

Каждый вечер — одна запись. Коротко. Можно одним словом. Это не дневник достижений. Это дневник тепла — место, где ты замечаешь, что согревает тебя изнутри.

Дата:..\_\_\_\_\_

Что согрело меня сегодня (момент, человек, мелочь):

---

Где в теле я чувствую тепло прямо сейчас:

---

Одно слово, которым я опишу сегодняшний день:

---

Чего я хочу завтра — по-настоящему, не «надо», а хочу:

---

Дата:..\_\_\_\_\_

Что согрело меня сегодня (момент, человек, мелочь):

---

Где в теле я чувствую тепло прямо сейчас:

---

Одно слово, которым я опишу сегодняшний день:

---

Чего я хочу завтра — по-настоящему, не «надо», а хочу:

---

Дата:..\_\_\_\_\_

Что согрело меня сегодня (момент, человек, мелочь):

---

Где в теле я чувствую тепло прямо сейчас:

---

Одно слово, которым я опишу сегодняшний день:

---

Чего я хочу завтра — по-настоящему, не «надо», а хочу:

---

Дата:..\_\_\_\_\_

Что согрело меня сегодня (момент, человек, мелочь):

---

Где в теле я чувствую тепло прямо сейчас:

---

Одно слово, которым я опишу сегодняшний день:

---

Чего я хочу завтра — по-настоящему, не «надо», а хочу:

---

Дата:..\_\_\_\_\_

Что согрело меня сегодня (момент, человек, мелочь):

---

Где в теле я чувствую тепло прямо сейчас:

---

Одно слово, которым я опишу сегодняшний день:

---

Чего я хочу завтра — по-настоящему, не «надо», а хочу:

---

Дата:..\_\_\_\_\_

Что согрело меня сегодня (момент, человек, мелочь):

---

Где в теле я чувствую тепло прямо сейчас:

---

Одно слово, которым я опишу сегодняшний день:

---

Чего я хочу завтра — по-настоящему, не «надо», а хочу:

---

Дата:..\_\_\_\_\_

Что согрело меня сегодня (момент, человек, мелочь):

---

Где в теле я чувствую тепло прямо сейчас:

---

Одно слово, которым я опишу сегодняшний день:

---

Чего я хочу завтра — по-настоящему, не «надо», а хочу:

---

# НЕДЕЛЯ 2. ТИШИНА

## **Что слышно, когда замолкает шум**

Ты остановился. Или хотя бы попробовал. И вот что обнаружил: когда перестаёшь бежать — становится тихо. А в тишине — громко.

Громко от мыслей, которые обычно заглушаются делами. Громко от чувств, которые ты откладывала «на потом». Громко от вопросов, на которые ты не хочешь отвечать. Тишина — это не пустота. Тишина — это комната, в которой всё, что ты прятал, наконец становится слышным.

Поэтому мы так боимся тишины. Поэтому в каждом кафе играет музыка. Поэтому мы засыпаем под подкасты. Поэтому первое, что делаем утром — берём телефон. Не потому что там что-то важное. А потому что тишина — невыносима.

В гештальт-терапии есть понятие осознание (awareness) — способность замечать то, что происходит прямо сейчас. Не вчера, не завтра, не «вообще» — а вот в эту секунду. Что я чувствую? Что я слышу? Что я хочу?

**Осознание невозможно в шуме.**

**Оно рождается только в тишине.**

Большинство людей структурируют время так, чтобы никогда не оставаться наедине с собой. Ритуалы, времяпрепровождение, деятельность, игры — всё это способы заполнить пространство, чтобы не встретиться с тишиной. Потому что в тишине приходит то, что называется осознанностью — одним из трёх качеств автономии. А осознанность требует мужества: увидеть то, что есть, без прикрас.

Помнишь сказку «Снегурочка»? Она родилась из тишины — из снега, из зимнего молчания. Она была тихой, нежной, прозрачной. И погибла не от зла — а от шума: от громкого костра, от чужого веселья, от попытки стать такой, как все. Её стихия была тишина. В тишине она была живой.

Ты — не Снегурочка. Ты не растаешь от шума. Но в тишине ты можешь услышать кое-что важное — себя.

## **Практика 2.1. Мой внутренний шум**

Сядь в тишине на три минуты. Просто сиди. Ничего не делай. А потом запиши всё, что звучало в голове.

О чём думал голова в эти три минуты:

---

---

# 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.