18+

АЭЛЬ ЛИ РА

Дневник уставшей ведьмы



Аэль Ли РА

Дневник уставшей ведьмы

«Издательские решения»

Аэль Ли РА

Дневник уставшей ведьмы / Аэль Ли РА — «Издательские решения»,

«Дневник уставшей ведьмы. Здесь не творятся великие заклинания. Здесь вовремя замечают, что плечи стали бетонными, а чайник слишком громко намекает на срочность».

© Аэль Ли РА
© Издательские решения

Содержание

«Дневник уставшей ведьмы 6
День 1. Сигналы: когда магия начинает сбоить 7
День 2. Границы: металл, который не обязан быть грозным 8
День 3. Тень: куда мы не смотрим 9
потому что там неудобно 10
День 4. Якорь: то, что держит, даже когда штормит 11
День 5. Стекло: видеть, но не впускать 12
День 6. Память: что из прошлого может поддержать 13
День 7. Семя: маленькое, что растёт без спешки 14
Дневниковый лист на неделю 15
«Дневник уставшей ведьмы» 15
День 1. Банка «Потом» 16
День 2. Три вдоха и один предмет 18
День 3. Письмо от уставшей меня сегодняшней к себе завтрашней 21
День 4. Оценка дня по шкале «кот/шторм» 24
День 5. Одна строчка про границу 27
День 6. Мини-расклад «Что моё, что не моё» 30
День 7. Короткая заметка на день 33
Конец ознакомительного фрагмента. 34

Дневник уставшей ведьмы

Аэль Ли РА

© Аэль Ли РА, 2026

ISBN 978-5-0071-6573-0
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
Держи «Дневник уставшей ведьмы» — в хорошем смысле,
с щепоткой иронии и твоими образами. Тут не про
«идеальную продуктивность», а про то, как замечать усталость
и не ругать себя за неё. Можно вести в заметках, на стикере,
голосом — хоть каракулями. Главное, чтобы было твоё.

«Дневник уставшей ведьмы

Здесь не творятся великие заклинания.
Здесь вовремя замечают, что плечи стали бетонными,
а чайник слишком громко намекает на срочность».

День 1. Сигналы: когда магия начинает сбоить

Твой маркер сегодня: Стекло стало мутным.

Подпись дня: «Кажется, сквозь стекло уже не видно смысла в списке из 17 пунктов. И это нормально».

Практика (без надрыва):
выпиши 3 своих самых честных сигнала усталости
— и к каждому добавь одну короткую фразу-опору с юмором.
Примеры, чтобы поймать интонацию:
Сигнал: «Плечи решили стать бетонными».
Опора: «Бетон — это надолго. Значит, сегодня я не тащу горы. Максимум — чашку чая донесу без героизма».
Сигнал: «Голос стал тише, будто кто-то выкрутил громкость».
Опора:
«Это не исчезновение. Это режим «тихая, но настоящая». Пусть мир привыкает».
Сигнал: «Чайник свистит так, будто он тут главный».
Опора: «Сегодня главный — я. А чайник пусть будет просто горячим другом, без советов».

Мини-задание на день:
раз в 3 часа задавай себе вопрос:
«Какой сигнал я сейчас чувствую?»
Можно с шутливой формулировкой: «Так, проверим: плечи ещё в норме или уже набирают плотность?»

Строчка для конца дня:
«Сегодня я заметила усталость…
[вставь: в плечах, в голосе, в том, что не хотела никого спасать].
И вместо подвига выбрала…
[вставь: 5 минут тишины, стакан воды, закрыть вкладку].
И этого хватило».

День 2. Границы: металл, который не обязан быть грозным

Твой маркер сегодня: Металл остыл, но всё ещё держит.

Подпись дня:
«Граница — это не стена, чтобы оттолкнуть всех.
Это тонкая пластина: не пускает лишнее, но не царапает».

Практика: выбери одну ситуацию,
где ты чаще всего сливаешь ресурс,
и придумай для неё фразу-границу — простую,
без оправданий. С юмором, если хочется.
Варианты-шаблоны:
«Сейчас не могу взять это. Вернусь к этому в четверг, когда
буду снова слегка волшебной».
«Я слышу, что это важно, но сегодня у меня лимит на спасение
миров — он уже исчерпан».
«Если это срочно — дай суть в одном предложении. Сегодня
у меня режим «минимум слов, максимум покоя»».

Мини-задание:
держи эту фразу на видном месте (заметка, стикер).
Если кто-то попросит «ну совсем быстренько», ты можешь
спокойно сказать свою фразу — и это уже забота о себе.

Строчка для конца дня:
«Сегодня я держала границу…
[вставь:
не взяла лишнюю задачу, закрыла чат, сказала «не сейчас»].
Было… [вставь: страшно, спокойно, с облегчением].
И это нормально».

День 3. Тень: куда мы не смотрим

потому что там неудобно

Твой маркер сегодня: Тень нагло заняла полкомнаты.

Подпись дня: «Тень — не враг. Она просто честно показывает: тут мне сейчас тяжело».
Практика: один короткий вопрос без самообвинений:
«Где сегодня я отвела взгляд, потому что не хотела сталкиваться?»
Не надо сразу «прорабатывать». Просто отметь факт:

«Не ответила на сообщение — потому что сил не было».
«Сделала вид, что всё ок — потому что устала объяснять».
«Пролистала важное письмо — потому что тревога стала слишком громкой».

Мини-задание: запиши одну такую строчку. Не для отчёта, а чтобы снять с неё напряжение: «я это заметила».
Строчка для конца дня:
«Тень сегодня пряталась в… [вставь]. Я её заметила, но не стала с ней драться. Просто сказала: «Вижу тебя. Сейчас не время»».

День 4. Якорь: то, что держит, даже когда штормит

Твой маркер сегодня: Якорь тянет вниз — но это не про вину,
это про опору.

Подпись дня: «Якорь тяжёлый не потому, что я плохая.
Он тяжёлый, потому что держит».

Практика: найди свой якорь на сегодня — предмет,
ощущение, действие.
Пусть это будет что-то простое.

Примеры:
Подвеска: «Я касаюсь её и говорю: „Я здесь. Я стою“».
Чашка: «Пока пью, не трогаю ничего важного.
Пусть мир подождёт эти 3 минуты».
Пол под стопами: «Чувствую опору. Даже если внутри шторм,
снаружи я стою».

Мини-задание: каждый раз, когда чувствуешь,
что «всё слишком», найди свой якорь и сделай 3 медленных
вдоха. Длинный выдох — как кнопка «тише».

Строчка для конца дня:
«Мой якорь сегодня был… [вставь].
Он помог… [вставь: выдохнуть, не сорваться,
не взять лишнюю задачу].
И этого было достаточно».

День 5. Стекло: видеть, но не впускать

Твой маркер сегодня:
Стекло чуть запотело, но сквозь него всё ещё видно.

Подпись дня: «Стекло — это дистанция. Я вижу тревогу, но она не обязана сразу становиться мной».

Практика: одна мысль или тревога, которую ты сегодня заметила, но не
стала впускать внутрь насовсем. Запиши её как факт, без драмы:
«Тревога про деньги пришла и сказала: «А вдруг не хватит».
Я ответила: «Сегодня я не решаю это.
Завтра в 11:00 посмотрю»».
«Страх про сроки шептал: «Ты не успеваешь».
Я сказала: «Сейчас я делаю только 3 пункта.
Остальное — завтра»».

Мини-задание: если тревога приходит снова, достань эту строчку и перечитай. Это не «борьба», это напоминание: «я уже поставила границу».
Строчка для конца дня:
«Сквозь стекло я сегодня увидела… [вставь].
И не впустила внутрь, а… [вставь: записала на завтра, сказала «не сегодня», выдохнула]».

День 6. Память: что из прошлого может поддержать

Твой маркер сегодня:
Память шепчет: «Ты уже столько раз начинала заново».
Подпись дня:
«Не обязательно помнить победы. Достаточно помнить:
«я тогда не бросила»».

Практика: один маленький факт из прошлого,
который сегодня может тебя
поддержать. Не про «великие достижения», а про обычное:
«В прошлом году я начала «Аркеон» с одной страницы.
И этого хватило, чтобы начать».
«Тогда я просто дожила до вечера — и этого было достаточно.
Сегодня тоже можно».
«Тогда я попросила помощи — и мир не рухнул.
Сегодня тоже можно».

Мини-задание: напиши эту строчку крупно или поставь
на заставку.
Пусть она будет тихой опорой.

Строчка для конца дня:
«Память сегодня напомнила мне… [вставь]. Это помогло…
[вставь: не ругать себя, не брать лишнего, просто выдохнуть]».

День 7. Семя: маленькое, что растёт без спешки

Твой маркер сегодня: Семя лежит в земле и просто есть.

Подпись дня: «Семя не обязано сразу стать деревом.
Ему достаточно просто лежать и быть».

Практика:
одно крошечное действие, которое ты сегодня посадила.
Без требований «чтобы было идеально».

Примеры:
«Написала 3 предложения про колоду — и закрыла ноутбук».
«Легла на 15 минут раньше — и не винила себя
за «ничегонеделание»».
«Выпила стакан воды и сказала: „Сегодня этого хватит“».

Мини-задание: назови это действие своим «семенем дня».
Пусть оно будет без пафоса, но с теплом.

Строчка для конца дня:
«Моё семя сегодня — это… [вставь]. Оно не обязано вырасти
в успех.
Ему достаточно… [вставь: просто быть, просто лежать, просто
напоминать, что я забочусь о себе]».

Важное (в стиле дневника)
«Этот дневник не для того, чтобы стать «идеальной ведьмой».
Он для того, чтобы замечать: где силы уходят,
где можно поставить маленький щит,
и где хватает крошечного света.
Если в какой-то день не хочется писать — не надо.
Можно просто сказать: «Сегодня я устала. И это нормально».
Это тоже забота о себе».
И помни: если усталость держится неделями и сильно мешает
жить, лучше обсудить это со специалистом — психологом или
врачом. Это тоже часть заботы о себе, такая же важная, как
налить воды или поставить стопы на пол.

Дневниковый лист на неделю

«Дневник уставшей ведьмы»

День 1. Банка «Потом»

Суть: ты не обязана тащить всё в «сейчас». У тебя сегодня просто нет на это ресурса — и это нормально. Ты не бросаешь дела, ты даёшь имподождать, пока у тебя появятся силы. А «Банка „Потом“» — это такой уютный, чуть пыльный шкафчик: туда можно складывать всё, что важно, но не срочно. Пусть посидит, остынет, перестанет кричать «надо прямо сейчас».

Как делать:
Поймай 2—3 мысли, которые сегодня тянут тебя в «надо срочно». Скажи себе: «Это важное, но не моё «сейчас»». Запиши их в «банку» — в заметки, на стикер, в блокнот. Добавь одну фразу без вины: ту, которая прямо сейчас звучит как разрешение себе выдохнуть.

Развёрнутый шаблон (копируй и подставляй своё)
Сегодня я положила в банку «Потом»:
[Например:
«Дописать ту самую сцену, где всё никак не сходится»]
[Например: «Ответить на длинное письмо, где хочется подобрать идеальные слова»]
[Например: «Большой разбор, который требует тишины и ясной головы»]
Это не про «я сдалась». Это про: «Сегодня у меня нет на это сил, и это нормально».
Пусть эти дела посидят в банке и подождут, когда у меня будет ресурс.
А пока я сберегу силы для того, что реально могу сделать сегодня.
Моя фраза без вины:
[Выбери или придумай:
«Я делаю столько, сколько могу»,
«Сегодня достаточно просто дожить до вечера и не рассыпаться»,
«Я не обязана спасать всё сразу»,
«Если я сегодня сделаю только одно маленькое дело — этого хватит»]

Примеры совсем бытовых (чтобы было легко подставить)
«В банку «Потом» отправилась мысль «надо разобрать все вкладки». Пусть полежит. Сегодня хватит одной закрытой вкладки — и это уже победа».
«Я положила в банку «Потом» желание «сделать всё идеально». Сегодня мне достаточно просто сделать, а не идеально».
«Туда же ушла срочность чужих ожиданий.

Пусть они живут в своей скорости, а я — в своей».

С юмором (разные варианты под настроение)
«Я положила в банку «Потом» мысль «надо всё успеть». Пусть посидит там иподумает, как она вообще выжила в моей голове столько времени. А я пока просто посижу и подышу».

«Банка «Потом» сегодня получилась внушительная. Но знаешь, это даже красиво: я не пытаюсь удержать всё в руках, я аккуратно складываю. Пусть лежит. Завтра посмотрим».
«Сегодня моя суперсила — не «я всё сделаю», а «я знаю, что не всё надо делать прямо сейчас». И это тоже магия, просто тихая».

Если внутри шепчет:
«А вдруг это важно и нельзя откладывать?»
Добавь к каждому пункту в «банке» одну строчку:
«Когда я вернусь к этому, я сделаю
[одно конкретное действие]».
Так мозг перестаёт паниковать:
у него есть план, даже если он на потом.
Пример:
«Дописать сцену» →
«Когда вернусь: напишу 5 предложений и остановлюсь, даже если хочется больше».
«Ответить на письмо» →
«Когда вернусь: отвечу на 1 вопрос, не на все сразу».
Так «банка» становится не местом,
куда всё сваливают и забывают,
а бережным хранилищем, где дела ждут своего времени.

Мини-версия на 1 минуту
(если совсем нет сил на длинные записи)
Банка «Потом»:
— Дело 1
— Дело 2
Фраза без вины: «Твоя фраза»

День 2. Три вдоха и один предмет

Суть: когда штормит, не надо сразу «решать проблему».
Сначала — заземлиться.
Один предмет, три вдоха, три свойства.
Это не про медитацию «как в учебнике», это про:
«Я сейчас стою, я держу чашку, и этого достаточно,
чтобы не рассыпаться». А юмор тут не для того,
чтобы обесценить усталость, а чтобы тихо улыбнуться:
«Ну да, шторм есть.
Но прямо сейчас я выбираю чашку».
Как делать (по шагам):
Остановись на 30 секунд. Не «всё бросить», а просто:
стоп, пауза.
Выбери один предмет рядом.
Не ради красоты, а ради опоры: чашка, подушка, ручка, окно,
пуговица, край стола — что попало в поле зрения.
Назови три его свойства.
Цвет, форма, ощущение. Не подбирай «красивые» слова, пусть
будут честные:
«серая, с трещиной, тёплая»,
«гладкая, прохладная»,
«пушистая, чуть колючая».
Сделай три медленных вдоха.
На первом: замечаешь предмет.
На втором: замечаешь своё тело.
На третьем: говоришь себе одну фразу-опору.
Запиши одну строчку:
«Сегодня мне хватило этой минуты, чтобы не рассыпаться».

Развёрнутый шаблон (копируй и подставляй своё)
Мой предмет сегодня:
[например: «простая керамическая чашка»,
«подушка с помятым уголком»,
«окно, за которым идёт дождь»]
Его свойства:
[например: «матовая, не блестящая»]
[например: «тёплая от чая»]
[например: «с маленькой трещиной у края — будто у неё тоже
был свой шторм»]
Три вдоха.
Первый — я заметила предмет.
Второй — я почувствовала, как стою на полу.
Третий — я сказала себе: « [Твоя фраза: «Сейчас я здесь»,
«Остальное подождёт», «Мир не рухнул за эти три вдоха»,
«Я имею право на эту минуту тишины»]».
Сегодня мне хватило этой минуты, чтобы не рассыпаться.

Совсем простые варианты
(чтобы не думать «как красиво написать»)
«Мой предмет сегодня — подушка. Она мягкая, немного смятая, пахнет домом. Три вдоха. Я сказала себе: «Сегодня я просто посижу. Этого хватит»».
«Мой предмет — окно. Оно серое, прямоугольное, прохладное, если прикоснуться. Три вдоха. «Я вижу дождь. Я не обязана его останавливать. Пусть идёт»».
«Мой предмет — ручка. Гладкая, чёрная, чуть тяжёлая. Три вдоха.«Сейчас я просто держу ручку. Остальное может подождать»».

С юмором (под разное настроение)
«Сегодня я провела три минуты в серьёзном диалоге с чашкой: «Ты просто чашка. Я просто человек. Давай сегодня не будем спасать вселенную?» Чашка согласилась.
И мы просто посидели».

«Я честно посмотрела на подушку и сказала:
«Ты не обязана быть красивой.
Ты просто мягкая. И этого достаточно».
Подушка, кажется, одобрила».
«Мир хотел, чтобы я срочно всё решила. А я сказала:
«Сначала три вдоха и одна ручка».
Мир немного подождал. И ничего не рухнуло».

Если штормит сильно и «три свойства» кажутся слишком сложными
Сделай упрощённо:
Мой предмет: [чашка]
Одно свойство: [тёплая]
Три вдоха.
Фраза: [«Я здесь»]
Этого хватило.
Иногда одного свойства и одной фразы достаточно, чтобы шторм не утащил тебя целиком.
Что делать, если внутри звучит:
«Это ерунда, надо делом заниматься»
Напомни себе:
«Заземление — это тоже дело.
Это про то, чтобы у тебя были силы
для остальных дел».
Представь, что ты заряжаешь батарейку на 5%.
Это не «ничего не делать»,
это «дать себе ресурс, чтобы потом сделать хоть что-то без паники».
Можно даже записать эту мысль отдельно:

«Сегодня я не «теряла время». Я собирала себя по кусочкам,

чтобы день не рассыпался».

Мини-версия на одну минуту (если сил почти нет)
Предмет: чашка
Свойство: тёплая
Три вдоха.
Фраза: «Я здесь. Остальное подождёт»
Мне хватило.

День 3. Письмо от уставшей меня сегодняшней к себе завтрашней

Суть: когда внутри шепчет «ты ничего не сделала», это письмо работает как стоп-слово. Ты фиксируешь: «я сделала вот это», «я не сделала вот то — и вот почему», «вот что я советую себе завтра». Это не про продуктивность, это про бережность: ты не ругаешь себя за усталость, а признаёшь её. А юмор тут как мягкий плед: не отменяет тяжесть дня,
но делает её чуть теплее.

Как делать (по шагам):

Устрой себе 5 минут тишины.
Чашка, окно, стул — что-то простое, чтобы просто посидеть.
Начни с обращения: «Привет, завтрашняя я».
Пусть звучит как разговор с подругой, а не как отчёт.
Запиши одно крошечное дело, которое ты сегодня сделала.
Даже если это «налила воду и выпила». Это важно:
мозг должен увидеть «я что-то сделала», чтобы перестать паниковать.
Запиши, чего не сделала, и честно добавь причину:
«не было ресурса»,
«устала»,
«день был слишком шумным».
Без оправданий, просто факты.
Дай себе совет на завтра. Короткий, как якорь:
«начни с чашки»,
«не ругай себя»,
«сделай одно дело и остановись».
Закончи подписью:
«Твоя сегодняшняя уставшая, но не сдавшаяся версия».
Пусть это будет твоя маленькая медаль за «просто дожила».

Развёрнутый шаблон (копируй и подставляй своё)

Привет, завтрашняя я.
Сегодня я сделала одну маленькую вещь:
[например: «налила чай и посидела три минуты у окна»,
«закрыла одну вкладку, которая тянула силы»,
«вышла на пять минут на воздух»,
«написала ровно три предложения и не стала их переделывать»].
Пусть это звучит скромно — для меня это была настоящая опора.
Я не сделала кое-что важное:
[например: «не дописала длинный текст»,
«не ответила на сообщение, которое требовало много слов»,
«не разобрала стопку бумаг»],
потому что [например:
«к вечеру сил почти не осталось»,

«в голове был шум, а для этого нужна тишина»,
«я поняла, что если начну сейчас, сделаю плохо и потом буду ругать себя»].
И это нормально: я не обязана быть сильной каждый день.
Мой совет тебе завтра:
[например: «сначала чашка и тишина, потом дела»,
«начни с одного маленького шага и не требуй большего»,
«если снова станет тяжело — вспомни про три вдоха и один предмет“, „не ругай себя за вчера:
ты сделала столько, сколько могла»].
Твоя сегодняшняя уставшая, но не сдавшаяся версия.

Совсем простые варианты
(чтобы не думать «как красиво написать»)
«Привет, завтрашняя. Сегодня я сделала одно: посидела пять минут и не трогала телефон. Не сделала: не разобрала кучу писем — потому что к вечеру голова гудела.
Совет: завтра начни с чашки и одного письма.
Остальное подождёт. Твоя уставшая, но не сдавшаяся».

«Привет. Сегодня я закрыла вкладку, которая меня тянула.
Это было моё главное дело дня. Не дописала текст — просто не было слов. Потому что день был шумный.
Совет: начни завтра с трёх вдохов.
Этого хватит, чтобы начать».

«Привет. Сегодня я просто дожила до вечера. И это уже было делом. Не сделала почти ничего из списка — и это нормально, потому что сил не было.
Совет: не ругай себя утром.
Ты не сломалась, ты просто устала».

С юмором (под разное настроение)
«Привет, завтрашняя. Сегодня я не перевернула мир, зато не рассыпалась. Если утром захочется ругать меня за «мало» — не надо. Я сделала ровно столько, сколько могла: налила чай, посидела, выдохнула. И это тоже работа, просто тихая.
Целую, твоя сегодняшняя версия».

«Сегодня моё главное достижение: я не пыталась быть героиней. Я была просто человеком, которому хотелось тишины. Не сделала половину списка — потому что человек не может быть батарейкой 24/7. Совет тебе завтра: если снова захочется «всё и сразу», вспомни: сегодня хватило чашки пяти минут покоя. Этого достаточно».

«Мир хотел от меня великих дел. А я сказала: «Сегодня у меня только три минуты и чашка». Мир немного помолчал и согласился. И день не рухнул.

Совет: если завтра будет тяжело, просто повтори: чашка, три минуты, один маленький шаг. Остальное пусть подождёт».

Если внутри звучит: «Это глупо, надо делом заниматься»
Напомни себе: **«Это и есть дело. Это про то, чтобы не потерять себя в списке задач»**.
Представь, что это техобслуживание: ты проверяешь уровень «топлива», чтобы завтра вообще могла куда-то ехать.
Можно даже записать эту мысль отдельно:
«Сегодня я не «теряла время». Я берегла себя, чтобы завтра у меня были силы хотя бы на одно маленькое дело».

Мини-версия на 1—3 минуты (если сил почти нет)
Привет, завтрашняя.
Сегодня я сделала: [одно крошечное дело].
Не сделала: [что-то важное], потому что [честная причина].
Совет тебе завтра: [одна короткая фраза].
Твоя уставшая, но не сдавшаяся.
Пример:
Привет, завтрашняя.
Сегодня я сделала: выпила стакан воды и закрыла вкладки.
Не сделала: не дописала текст, потому что устала.
Совет тебе завтра: начни с чашки.
Твоя уставшая, но не сдавшаяся.

День 4. Оценка дня по шкале «кот/шторм»

Суть: вместо того чтобы мерить день в «процентах продуктивности», ты выбираешь один образ: кот, полукот-полушторм или шторм. Это не оценка «какая ты молодец», а честный снимок состояния: сколько сил у тебя было и что реально помогло не рассыпаться. А юмор тут как тёплый плед: он не отменяет усталость, а делает её чуть мягче.

Как делать (по шагам):

Найди минуту тишины.
Чашка, окно, стул — что-то простое, чтобы просто выдохнуть.
Выбери свой уровень дня:
Кот — день тихий, ты берегла силы, было спокойно.
Полукот-полушторм — было и тяжело, и нормально, ты справлялась по чуть-чуть.
Шторм — день тяжёлый, ты устала, но всё равно что-то делала.
Назови одну опору, которая сегодня тебя держала. Не «великое дело», а то, что давало хоть каплю устойчивости: чашка, тишина, одна строчка, мысль«одно дело, потом отдых», окно, кот рядом.
Вспомни один момент, где ты сберегла силы. Конкретно: закрыла вкладки, не стала читать новости, сказала «вернусь позже». Это важно — так ты видишь: ты не просто «терпела», ты защищала свой ресурс.
Запиши финальную строчку: «Этого хватило, чтобы день не стал тяжелее». Пусть она будет твоим маленьким разрешением не ругать себя.

Развёрнутый шаблон (копируй и подставляй своё)

День: Кот / Полукот-полушторм / Шторм
Что сегодня меня держало:
[например: «тёплая чашка в руках»,
«пять минут тишины у окна»,
«мысль „одно дело, потом отдых“»,
«тихая музыка в наушниках»,
«кот, который улёгся рядом и не требовал ничего объяснять»].

Это была моя тихая опора.
Даже если она кажется крошечной — она работала.
Где я сегодня сберегла силы:
[например:
«закрыла лишние вкладки, чтобы не тянули внимание»,
«не стала листать ленту новостей»,
«сказала «я вернусь к этому позже» вместо «сейчас, срочно»»,
«просто посидела и не делала ничего полезного»].

Я не «ничего не сделала». Я защищала себя от перегрузки.
Этого хватило, чтобы день не стал тяжелее.
И если завтра захочется думать:
«вчера я почти ничего не сделала»,
пусть эта строчка напомнит:
«Вчера я сберегла силы. И это было главным делом дня».

Совсем простые варианты
(чтобы не думать «как красиво написать»)
«День: полукот-полушторм. Держало то, что я налила себе чай и посидела пять минут без телефона. Сберегла силы тем, что не стала разбирать кучу писем — просто закрыла вкладку. Этого хватило, чтобы не рассыпаться».

«День: кот. Держало окно и тишина. Сберегла силы тем, что сказала«сегодня без больших решений». Этого хватило, чтобы просто дожить до вечера спокойно».

«День: шторм. Держало то, что я вспомнила:
«одно дело, потом отдых».
Сберегла силы тем, что не пыталась быть героиней — просто сделала одну маленькую вещь и остановилась. Этого хватило, чтобы день не утащил меня целиком».

С юмором (под разное настроение)
«День: шторм, но кот внутри меня тихо сказал:
«Мы не обязаны быть героями. Мы можем просто сидеть».
И мы посидели. И мир не рухнул. И чай не остыл окончательно. Победа по всем фронтам».

«День: полукот-полушторм.
Я балансировала между «хочу всё успеть»
и «хочу просто посидеть». Победило «посидеть».
И знаешь, это тоже стратегия. Пусть будет так».

«Сегодня я не собирала великие достижения. Я собирала маленькие опоры: чашку, тишину, одну строчку.
И этого хватило.
Иногда «хватило» — это самое сильное слово дня».

Если внутри шепчет: «Это ерунда, надо было сделать больше»
Напомни себе:
«Сберечь силы — это тоже дело. Это про то, чтобы завтра у тебя вообще были силы что-то делать».
Представь, что ты ставишь телефон на зарядку на 10%.
Это не «ничего не делать», это «дать себе ресурс».
Можно даже записать эту мысль отдельно:
«Сегодня я не «теряла время».
Я берегла себя, чтобы завтра не рухнуть в середине дня».

Мини-версия на 1—3 минуты (если сил почти нет)
День: [Кот / Полукот-полушторм / Шторм]
Держало: [одна опора]
Сберегла силы там, где: [один момент]
Этого хватило.
Пример:
День: шторм
Держало: чашка и мысль «одно дело, потом отдых»
Сберегла силы тем, что закрыла вкладку с новостями
Этого хватило.

День 5. Одна строчка про границу

Суть: границы — это не про «я злая и всем отказываю».
Это про: «Сегодня у меня есть только столько сил,
и я их берегу».
Ты не обязана быть удобной, понятной, безотказной.
Иногда самая тихая, но самая сильная фраза дня — это «сейчас
не ко мне». А юмор здесь не чтобы обесценить напряжение,
а чтобы выдохнуть:
«Я поставила границу, и мир не рухнул.
Даже наоборот — стало чуть тише».

Как делать (по шагам):
Вспомни один момент, когда ты сегодня не пошла туда,
где тебя тянуло.
Не «всё отменила», а просто один маленький шаг в сторону:
закрыла вкладку, не ответила сразу, не открыла ленту, сказала
«вернусь позже».
Назови это своей границей. Прямо так:
«Моя граница была в том, что я…» — без оправданий.
Добавь одну фразу-опору:
«Это не про грубость. Это про то, что мне нужно беречь силы».
Закончи короткой фразой: «И я их берегла».
Пусть это будет твоя маленькая победа дня.

Развёрнутый шаблон (копируй и подставляй своё)
Сегодня моя граница была в том, что я:
[например: «закрыла вкладку, которая тянула внимание»,
«не стала читать чаты, где всё кричало „срочно“»,
«сказала „я вернусь к этому позже“ вместо „сейчас“»,
«не стала оправдываться, когда внутри хотелось всё
объяснить»,
«не открыла ленту новостей, потому что знала:
она вытянет последние силы»].
Это не про грубость и не про «мне всё равно».
Это про: «Сегодня мне нужно беречь силы,
и я имею на это право».

Даже если кому-то это покажется «мало», для меня это было
важным делом дня — я защищала свой внутренний покой.
И я их берегла.
Если завтра захочется ругать себя за «я ничего не сделала»,
пусть эта строчка напомнит: «Я сделала главное — я не дала
дню забрать у меня то, что нельзя отдавать:
мои силы и тишину».

Совсем простые варианты
(чтобы не думать «как красиво написать»)

«Сегодня моя граница была в том, что я закрыла вкладку с кучей уведомлений. Не потому что мне всё равно, а потому что сегодня я не могу на это реагировать. И я берегла свои силы. Этого хватило, чтобы не рассыпаться».

«Моя граница сегодня — я не стала отвечать сразу. Сказала «вернусь позже».
Это не про равнодушие, это про честность: сейчас у меня нет ресурса. И я его берегла».
«Граница была в том, что я не открыла ленту. Просто сказала себе: «Сегодня без лишнего шума». И это было моим главным делом дня».

С юмором (под разное настроение)
«Сегодня моя граница выглядела как «закрытая вкладка» и «тишина в чате».
И знаешь, это сработало: я не сгорела. Пусть будет так».

«Мир хотел, чтобы я срочно всё решила. А я тихо сказала: «Сегодня у меня только одна граница, и она вот тут».
И мир немного помолчал. И ничего страшного не случилось. Даже наоборот — стало тише».
«Я не строила крепостную стену. Я просто поставила маленький заборчик:
«Сюда сегодня не надо». И этого хватило, чтобы день не утащил меня целиком».

Если внутри шепчет:
«А вдруг я обидела кого-то?»
или «Надо было постараться»
Напомни себе:
«Беречь себя — это не про эгоизм. Это про устойчивость: если я выгорю, я не смогу быть ни доброй, ни полезной, ни настоящей».

Можно даже записать эту мысль отдельно:

«Сегодня я не «подвела». Я выбрала себя, чтобы завтра у меня были силы быть рядом с теми, кто мне важен».

Ещё один способ успокоить внутренний голос:
добавь к границе одну строчку про намерение:

«Я не отказываюсь навсегда. Я откладываю на время, когда у меня будут силы сделать это хорошо».

Например: «Не ответила сразу — но вернусь позже, когда голова будет тише“. Так граница становится не „я закрылась ото всех“, а „я выбираю момент, когда смогу быть

по-настоящему полезной».

Мини-версия на 1—3 минуты (если сил почти нет)
Моя граница сегодня: [одна конкретная вещь]
Это не грубость — это про бережность к себе.
И я берегла свои силы.
Пример:
Моя граница сегодня: не открыла ленту и закрыла вкладку с уведомлениями.
Это не грубость — это про бережность к себе.
И я берегла свои силы.

День 6. Мини-расклад «Что моё, что не моё»

Суть: когда кажется, что «надо всё удержать», мозг путается: он смешивает «я могу повлиять» и «мне просто больно это видеть». Расклад помогает аккуратно разложить: вот это — моё (я реально могу сделать), вот это — не моё (зависит не от меня), а вот это — важное, но сейчас не по силам (пусть лежит в банке «Потом»). Юмор тут как тихий выдох: «Я не обязана держать всё. Иногда достаточно держать только чашку».

Как делать (по шагам):

Найди 3—5 пунктов, которые сегодня тянут внимание.

Разложи их по колонкам.

Не идеально, не «по правилам», а так, как честно звучит прямо сейчас. В колонку «Моё» ставь только то, где ты реально управляешь действием.

Не «чтобы всё было хорошо»,

а «я напишу три предложения»,»

я отвечу на одно письмо»,

«я посижу пять минут и выдохну».

В «Не моё» — то, что не зависит от тебя: чужие эмоции, чужие решения, срочность, которую навязали, погода, пробки, чужие ожидания. В «Пока в банке „Потом“» — важные, но тяжёлые дела, на которые сейчас нет ресурса. Пусть ждут своего времени.

Прочитай вслух финальную фразу: «Сегодня я отвечаю только за своё. Остальное я не тяну — и это нормально». Пусть она будет твоим разрешением не быть суперсилой.

Развёрнутый шаблон (копируй и подставляй своё)

Моё (за что я реально отвечаю):

[Например:

«написать три предложения и не переделывать их десять раз»]

[Например:

«ответить на одно письмо, даже если ответ будет коротким»]

[Например:

«выпить стакан воды и посидеть пять минут без экрана»]

Это то, где я управляю действием.

Не «сделать идеально», а «сделать по силам».

Не моё (не зависит от меня):

[Например:

«чужие ожидания, которые я не могу оправдать»]

[Например:

«срочность, которую кто-то поставил, не зная,

сколько у меня сил»]

[Например: «эмоции других людей, которые мне больно видеть, но я не могу их исправить»]

Я не обязана это тащить. Видеть — да. Исправить — нет.

Пока в банке «Потом» (важное, но сейчас не по силам):
[Например:
«большой разбор, который требует тишины и ясной головы»]
[Например:
«сложный разговор, к которому сейчас нет ресурса»]
Пусть полежат. Когда появятся силы — я вернусь.
Сегодня я отвечаю только за своё. Остальное я не тяну — и это нормально. Если завтра захочется ругать себя за «мало», пусть эта строчка напомнит: «Я отделила своё от чужого. И это была большая работа дня».

Совсем простые варианты
(чтобы не думать «как красиво написать»)
«Моё: налить чай, написать три строчки. Не моё: чужие сроки, чужие эмоции. Пока в банке «Потом»: большой разбор. Сегодня я отвечаю только за своё — и этого достаточно».

«Моё: посидеть пять минут и не трогать телефон. Не моё: то, что кто-то торопит. Пока в банке «Потом»: сложный разговор. Я не тяну лишнее — и это нормально».

«Моё: одно короткое действие. Не моё: ожидания, которые не зависят от меня. Пока в банке «Потом»: всё, что требует больше сил, чем у меня есть сегодня. Я выбираю беречь себя».

С юмором (под разное настроение)
«Сегодня мой расклад такой: моё — чашка и три строчки. Не моё — все«надо срочно», которые прилетели извне. Пока в банке «Потом» — всё, что может подождать, пока я просто посижу и выдохну. И знаешь, расклад честный. И даже красивый в своей простоте».

«Мир хотел, чтобы я держала всё. А я сказала: «Я беру только своё. Остальное пусть держится само». И мир не рухнул. Даже чашка осталась на месте».

«Я не делала магический ритуал. Я просто честно разложила: моё, не моё, потом. И от этого стало тише. Иногда самая сильная магия — это назвать вещи своими именами».

Если внутри шепчет: «А вдруг я просто прячусь?»
Напомни себе: «Это не про избегание. Это про распределение ресурса: я выбираю, куда его тратить, а не размазывать по всему дню».

Можно добавить к колонке «Моё» одну строчку:
«Я делаю это не идеально, а достаточно».

Например: «Напишу три предложения — и остановлюсь.

Этого хватит, чтобы день не был пустым».
Ещё один способ успокоить внутренний голос: к колонке «Не моё» добавь фразу: *«Я вижу это. Мне не всё равно. Но я не могу это исправить — и это не про равнодушие, а про границы силы»*.

Мини-версия на 1—3 минуты (если сил почти нет)
Моё: [одно-два крошечных действия]
Не моё: [один-два пункта, которые не в твоей власти]
Пока в банке «Потом»: [одно важное, но тяжёлое]
Сегодня я отвечаю только за своё.
Остальное не тяну — и это нормально.
Пример:
Моё: налить чай и написать три строчки
Не моё: чужие ожидания и срочность извне
Пока в банке «Потом»: большой разбор
Сегодня я отвечаю только за своё.
Остальное не тяну — и это нормально.

День 7. Короткая заметка на день

Суть: собрать самое главное в четыре-пять строк, чтобы не тащить весь день в голове. Ты фиксируешь: какой был день по настроению, что тебя держало, где ты поставила границу (то есть сберегла силы), что всё-таки сделала — пусть крошечное, но своё. И даёшь себе одну фразу без вины. Это как завернуть день в мягкий плед: он уже прошёл, и ты можешь его отпустить. А юмор тут — чтобы улыбнуться: «Я не перевернула мир. Но я не рассыпалась. И это уже победа».

Как делать (по шагам):

Напиши число. Просто чтобы было: «День [число]».

Пусть это будет меткой: «Я была здесь в этот день».

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.