



МИНИ ТЕРАПЕВТИЧЕН ДНЕВНИК

ДОБРЕ ДОШЪЛ

при себе си

Поздравления!

Самият факт, че отдели няколко минути
за да попълниш този **Емоционален компас**,
означава, че вече правиш нещо важно за себе си.



Този мини дневник няма да реши всичките ти трудности.

Но може да ти помогне да направиш
първата крачка към по-добро разбиране
на собствените си емоции.



Бъди честна със себе си.

Търси честността. ♥



Психолог Доника Колева





ПСИХООБРАЗОВАНИЕ

Защо е важно да се грижим за себе си?

Тази страница е създадена, за да ти помогне да разбереш какво се случва с теб и защо твоите чувства, мисли и реакции са нормални.

Знанието носи разбиране, а разбирането – сила за промяна.



КАКВО СЕ СЛУЧВА С МЕН?

Когато преминаваме през важни житейски етапи – като опит за забременяване, бременност, раждане, следродилен период, майчинство – нашето тяло, ум и сърце преживяват значителни промени.

Тези промени могат да доведат до различни емоции като: тревожност, тъга, вина, раздразнителност, умора, чувствителност, несигурност.

Това не означава, че нещо не е наред с теб.

Означава, че си човек.



ЗНАЕШ ЛИ, ЧЕ?

- ♥ Над 80% от жените преживяват емоционални колебания по време на следродилния период.
- ♥ 1 от 5 жени изпитва симптоми на следродилна депресия.
- ♥ Жените, които преминават през репродуктивни трудности, имат по-високи нива на стрес и тревожност – това е напълно разбираемо.
- ♥ Подкрепата, разбирането и грижата към себе си са ключови за емоционалното здраве.



МОЗЪКЪТ ПОД СТРЕС

Когато сме под силен стрес, мозъкът ни се настройва на „аларма“. Активира се т.нар. „режим на заплахата“ – борба, бягство или замръзване. Тогава е нормално да се чувствашме преговарени, изтощени или да мислим, че не се справяме.

Добрата новина за себе си е това, от което имаш нужда, за да се върнеш в състояние на сигурност и спокойствие.



ТИ НЕ СИ САМА

Много жени преминават през подобни преживявания. Твоите чувства са валидни. Твоите нужди са важни. Ти заслужаваш подкрепа и разбиране.



ГРИЖАТА ЗА СЕБЕ СИ НЕ Е ЛУКС. ТЯ Е НЕОБХОДИМОСТ.

Когато се грижиш за себе си, ти:



подкрепяш своето физическо здраве



намаляваш стреса и тревожността



имаш повече енергия и търпение



чувстваш се по-свързана със себе си



създаваш по-хармонична среда за своето дете и близките си



КАК МОЖЕШ ДА ЗАПОЧНЕШ?

- ♥ Отделий по няколко минути на ден само за себе си.
 - ♥ Слушай тялото си и уважавай нуждите му.
 - ♥ Изразявай емоциите си – писмено, творчески или като говориш с доверен човек.
 - ♥ Практикувай дишателни упражнения, релаксация и медитация.
 - ♥ Помни: не е нужно да си „супер-жена“.
- Достатъчно е да си истинска.



*Проявявай заповед с малка стъпка.
Ти си достойна за една прекрасна и пълноценна версия на себе си.*



КАК СЕ ЧУВСТВАМ ДНЕС?

Разпознавам. Приемам. Избирам.

Емоциите са наши посланици. Когато ги забележим и приемем, можем да направим по-съзнателен избор, който е в подкрепа на нас и на нашето благополучие.



1. КАК СЕ ЧУВСТВАМ В МОМЕНТА?

Отбележи емоциите, които усещаш сега.

радост

спокойствие

надежда

благодарност

тъга

умора

тревожност

яд

раздразнение

обърканост

самота

друго:



2. КАКВО СТОИ ЗАД ТАЗИ ЕМОЦИЯ?

Какво се случва в мен или около мен, което поражда това усещане?



3. КАКВО МИ ИМА НУЖДА СЕГА?

От какво имам нужда точно в този момент?



почивка



грижа



подкрепа



време за себе си



раздвижване



изразяване



друго:

.....



4. КАК МОГА ДА СЕ ПОДКРЕПЯ?

Какво малко действие мога да направя за себе си днес?



5. МОЕТО ПОСЛАНИЕ КЪМ СЕБЕ СИ

Напиши нещо окуражаващо, което би казала на най-добрата си приятелка.
После си го кажи и ти.



*Моите чувства са валидни. Аз съм важна.
Имам право да се грижа за себе си.*



МОИТЕ МИСЛИ И ИЗБОРИ

Разбирам. Приемам. Избирам.

Мислите не са факти, но влияят на това,
което чувстваме и правим.

Нека ги опознаем с нежност и състрадание.

Ти не си
мислите си.
Ти си много
повече.



1. КАКВА МИСЪЛ МЕ ПОСЕТИ ДНЕС?

Запиши мисъл или притеснение,
което изплува при теб днес.

.....

.....

.....

.....

.....



2. ТОЧНА ЛИ Е ТАЗИ МИСЪЛ?

Има ли доказателства, че е 100% истина?

Има ли и друга възможна гледна точка?

.....

.....

.....

.....

.....



3. КАК СЕ ЧУВСТВАМ, КОГАТО МИСЛЯ ТОВА?

Отбележи емоцията, която изпитваш.



тревожност



тъга



гняв



вина



претоварване



спокойствие



радост

друго: _____

Опиши накратко:

.....



4. КАКВА ПО-ПОЛЕЗНА МИСЪЛ МОГА ДА ИЗБЕРА?

Формулирай по-подкрепяща, реалистична
и любяща мисъл.

.....

.....

.....



5. МОЯТА МАЛКА СЪПКА ДНЕС

Какво мога да направя днес, за да се погрижа
за себе си и да се чувствам по-добре?

.....

.....

.....



ДНЕС СЪМ ГОРДА СЕБЕ СИ, ЗАЩОТО...



.....

.....

.....



МОИТЕ НУЖДИ И ГРАНИЦИ

Разпознавам. Приемам. Защи́тавам.

Грижата за себе си не е егоизъм.

Когато се погрижим за собствените си нужди,
имаме повече енергия и любов, които да дадем на другите.

Имаш право
да поставяш себе си
на първо място.
Това не е отказ
от другите, а любов
към теб.



1. КАКВО МИ Е НАИСТИНА ВАЖНО?

Запиши 5 неща, които са важни за теб
в този период от живота ти.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



2. ОТ КАКВО ИМАМ НУЖДА ДНЕС?

Как отговорих на тези нужди през последната седмица?
Как мога да се погрижа по-добре за тях?

МОИТЕ НУЖДИ	КАК МОГА ДА СЕ ПОГРИЖА?
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



3. МОИТЕ ГРАНИЦИ

Кои са нещата, които не съм готова да приемаа? Как мога да поставям здрави и ясни граници?

Границите
са начин да
кажеш „ДА“
на себе си.





4. КАКВО МЕ ИЗТОЩАВА?

Запиши ситуации, хора, навици или мисли,
които ми отнемат енергия.



5. МОИТЕ МАЛКИ СЪПЪКНИ

Какво малко действие мога да направя още днес,
за да се погрижа за себе си?





Ти заслужаваш
време,
внимание
и грижа.

Днес избирам себе си, защото...



МОИТЕ ЦЕННОСТИ И посока

Ти не си тук
случайно.
Ти си тук с
мисия и смисъл.



Ценностите са вътрешният ти компас.

Когато ги познаваш и следваш, живееш в повече смисъл,
спокойствие и автентичност.

Тази страница е поканата да се свържеш със себе си
и да избереш посока, която те подкрепя.



1. КОИ СА МОИТЕ ОСНОВНИ ЦЕННОСТИ?

Избери или запиши до 5 неща, които са наистина важни за теб.
Те са основата на твоите избори, решения и начин на живот.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



2. ЖИВЕЯ ЛИ В СЪОТВЕТСТВИЕ С ЦЕННОСТИТЕ СИ?

Отбележи с ✓ доколко се уесещаш в синхрон
с всяка от твоите ценности в ежедневието си.

ЦЕННОСТ

ДА ПОНЯКОГА НЕ

_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐



3. КАКВИ СА МОИТЕ МЕЧТИ И ЖЕЛАНИЯ?

Ако не се страхуваш и няма ограничения — какво искаш да създадеш в живота си?

Какъв живот искаш да живееш? Какво те вдъхновява и те кара да се чувстваш жив/а?

Мечтите са
семена.
Действията са
водата и т.
Ти избираш.
да ги отгледаш.



4. КАКВА Е МОЯТА ПОСОКА СЕГА?

Каква е една малка стъпка, която мога да направя днес,
за да се доближа до живота, който желая?



5. КАК ЩЕ СЕ ПОДКРЕПЯ ПО ПЪТЯ?

Какво мога да правя редовно, за да се грижа за себе си
и да остана свързана със себе си?





Днес избирам да се движа към живота, който обичам, защото...



Ти имаш силата да създадеш живот,
който е в съответствие с твоята душа.



Ти си
най-добрият
проект, в който
някога ще
работиш.



МОИТЕ РЕСУРСИ И ПОДКРЕПА

Свързвам се. Получавам. Приемам.

Не е нужно да се справяш сама.

Да познаваш своите ресурси и да приемаш подкрепа е сила, не слабост.

Подкрепата
не е лукс.
Тя е част от
грижата към
себе си.



1. КОИ СА МОИТЕ ВЪТРЕШНИ РЕСУРСИ?

Какви качества, умения и силни страни ми помагат да преминавам през трудности? Запиши поне 5.



2. КОИ ХОРА СА МОЯТА ПОДКРЕПА?

Кои са хората, на които мога да разчитам? Запиши ги и каква подкрепа получавам от тях.

ЧОВЕК

КАКВА ПОДКРЕПА ПОЛУЧАВАМ?



3. КАКВИ ДЕЙСТВИЯ МЕ ЗАРЕЖДАТ?

Какво мога да правя, за да се чувствам по-добре, да се успокоя и да се свързвам отново със себе си?

1.

2.

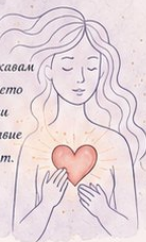
3.

4.

5.



Аз заслужавам
време, което
ми носи
спокойствие
и радост.



4. МОИТЕ МАЛКИ РЕСУРСНИ РИТУАЛИ

Какви малки ежедневни ритуали ми помагат да се чувствам по-добре? (е сутрешно кафе, разходка, музика, писане, дишане...)



5. КАК МОГА ДА ПОИСКАМ ПОДКРЕПА?

Когато имам нужда от помощ, как мога да го направя? Какви думи и действия ще ми помогнат да поискам това, от което имам нужда?



Подкрепата
започва с едно
малко „да имам
нужда“ и едно
смело „ще си
позволя“.

ДНЕС ЩЕ НАПРАВЯ ЕДНО МАЛКО ДЕЙСТВИЕ ЗА СЕБЕ СИ:



ВРЕМЕ ЗА ГРИЖА КЪМ СЕБЕ СИ ♥

Малки практики за повече спокойствие и свързаност.

Тези страници са тук, за да ти напомнят,
че заслужаваш своето време, внимание и любов.

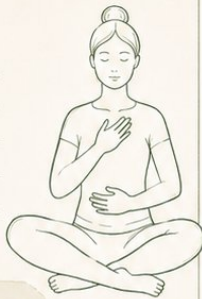
Това е
твоето време.
Ти си важен(на).
Ти имаш значение.

РЕЛАКСАЦИЯ

Дихателна практика

Седни удобно. Затвори очи. Постави ръка на сърцето си.
Вдишай бавно през носа за 4 секунди... задърж за 2...
издишай бавно през устата за 6 секунди...
Повтори 5 пъти.

Как се чувства тялото ти сега?



Напомни си: Всяко дълбоко вдишване
е малка крачка към спокойствието.



МЕДИТАЦИЯ

Кратка медитация за вътрешен мир

Прочети бавно и осъзнато текста. Позволи си да почувташ
всяка дума.



Аз съм тук.
В този момент.
В безопасност съм.
Дишам спокойно. Тялото ми се отпуска.
Пускам това, което не ми служи.
Избирам да се грижа за себе си.
Аз съм достатъчен(на).
Всичко е наред.
Мирът е в мен.

Как се чувташ след тази медитация?

АРТТЕРАПИЯ

Изрази това, което е трудно да се каже с думи

Използвай цветовете, форми и линии,
за да изразиш как се чувташ днес.



Какво нарисуваш и какво означава за теб?

МОЯТ РОД – МОЯТА СИЛА

Свързвам се с корените си

Помисли за жените в твоя род. Тези, които са били
преди теб и са проправяли пътя ти.
Напиши имената им, ако ги знаеш, или ги запиши символично.



Какво искам да получа от рода си? _____

Какво искам да предам нататък? _____

Благодаря на моя род за: _____

Грижата към себе си не е егоизъм.
Тя е основа за всичко останало в живота ти.
*Направи тази страница своя азбука.
Връщай се към нея винаги, когато ти е нужна.*

Ти заслужаваш доброта.
Започни от себе си.

ПИСМО ДО СЕБЕ СИ

време за честност и нежност

Отдели няколко минути, за да се свържеш със себе си.

Няма правилни или грешни отговори.

Важно е да бъдеш искрен(а) и да си дадеш пространство.

Ти заслужаваш
да бъдеш чу(а)
от човек, който
те разбира най-добре –
от теб самия(та).



Какво научих за себе си,
докато попълвах тези страници?



Кое ме изненада най-много?



От какво имам нужда
точно сега?



Каква ще бъде първата
малка стъпка, която ще
направя още днес?

Помни: ♥

Малките стъпки водят до големи промени.
Бъди търпелив(а) и добър(а) към себе си.
Ти си в процес на растеж.
И всяка крачка има значение.



Ти си
достатъчно добър(а).
Ти заслужаваш грижа,
разбиране и подкрепа.
Ти заслужаваш да си
щастлив(а). ♥



Ако усещаш, че тревожността, тъгата или емоционалното напрежение
са част от ежедневието ти и е време да продължиш тази работа,
не е нужно да се справяш сам(а). Понякога подкрепата на професионалист
може да промени всичко. ♥

Ще се радвам да бъда до теб на твоя път към емоционален баланс.



Психолог Доника Колева

РАЗБИРАНЕ ♥ ПОДКРЕПА ♥ ПРОМЯНА

Заслужаваш
да се чувстваш
добре. ♥



Ти извървя важен път.

Тордея се с теб!



Всеки ден, в който избираш да се
погрижиш за себе си, е стъпка към по-спокоен,
по-свързан и по-пълноценен живот.

Продължавай. Малките стъпки водят
до големи промени.

Ти не си
на път да станеш
някой друг.
Ти се завръщаш
към себе си.



МОЕТО ПОСЛАНИЕ КЪМ МЕН СЛЕД ВРЕМЕ

Какво искам да си напомня, когато забравя колко съм силна?
Какво искам да запазя и нося със себе си?



Помни:



Ти си достатъчна
точно такава,
каквата си.



Грижата за себе си
не е егоизъм,
а необходимост.



Чувствата ти
са валидни.



Имаш право
на почивка,
на помощ,
на подкрепа.



Ти заслужаваш
спокоен,
щастлив
и пълноценен живот.



Благодаря ти!



Благодаря ти, че избра да отделиш време за себе си
и за своето вътрешно пътешествие.

Ти си важна. Ти си ценна. Ти си обичана.

С обич и вяра в теб,

Психолог Доника Колева



До скоро
в следващата ни
среща!

Пази се!

