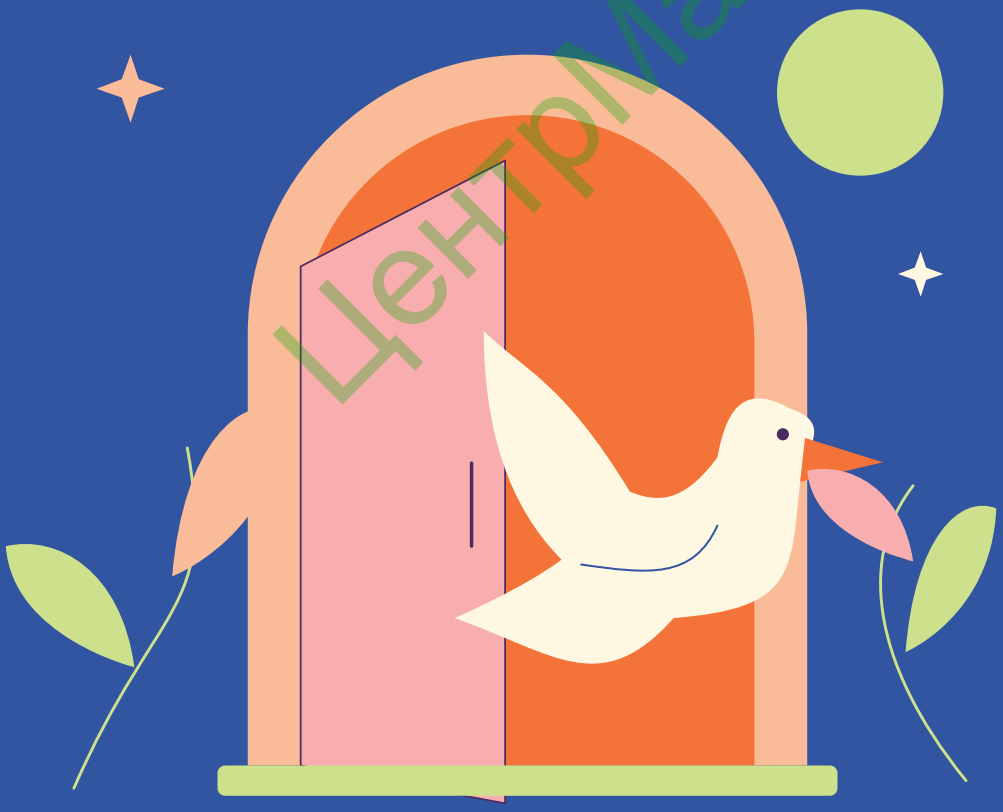
Купить Дневник внутренних разрешений. Мне можно

МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ К СЕБЕ

Мне можно

Дневник
внутренних разрешений



ЦентрМаг

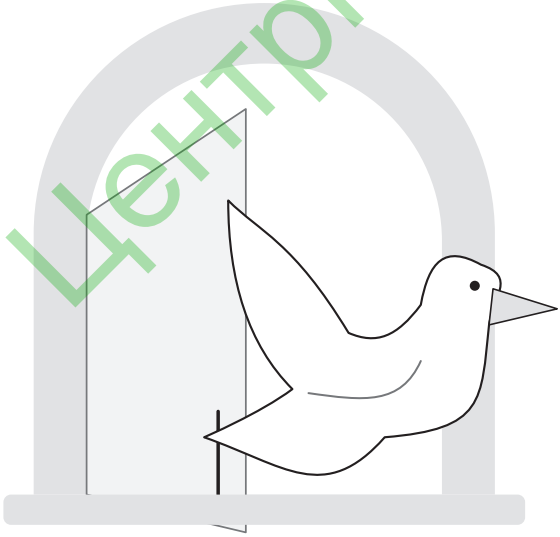
Быть собой. Пробовать. Выбирать.

ЦентрМаг

Мне можно

Быть собой. Пробовать. Выбирать.

ЦентрМаг



Этот дневник принадлежит

Как устроен дневник



Можно писать не каждый день и выбирать только подходящие вопросы.

01 Заметь привычное требование

Запиши, что ты себе запрещаешь или чего от себя требуешь.

02 Найди более гибкую фразу

Она может звучать спокойно и правдоподобно, без обещания, что всё будет легко.

03 Попробуй небольшое действие

Выбирай посильную ситуацию с учётом обстоятельств и договорённостей.

04 Посмотри на свой опыт

Сравни ожидания и реальные события. Можно изменить формулировку и темп.

> Это дневник самонаблюдения, а не диагностика или лечение. Если записи усиливают тяжёлые переживания, можно сделать паузу и обратиться за поддержкой.

ЦентрМаг

Можно начать отсюда



Шесть тем и шесть недель практики. Порядок можно выбирать.

Знакомство со своими правилами	4–16
Мне можно отдыхать	17–20
Ошибаться и учиться	21–24
Чувствовать	25–28
Выбирать и передумывать	29–32
Просить и принимать	33–36
Радоваться и проявляться	37–40
Шесть недель практики	41–88
Оставить себе	89–96

ЦентрМаг

Разрешение для себя



Это возможность искать подходящий выбор и учитывать реальность.



«Мне можно...» — начало разговора с собой, а не новое требование.

Что мне давно хочется себе разрешить

Что изменится в обычном дне, если это станет возможным

ЦентрМаг

Где мне тесно



Выбери одну сферу. Не нужно менять всю жизнь сразу.

Сфера	Что я себе запрещаю	Чего мне хочется больше
Отдых		
Ошибки / учёба		
Чувства		
Выбор		
Помощь		
Радость		

Сфера, с которой я начну: _____

ЦентрМаг

Мои «надо» и «нельзя»



Лови знакомые формулировки: всегда, никогда, обязан, только если.

Фраза, которая звучит внутри	Когда появляется	Как я обычно реагирую

ЦентрМаг

Самое заметное правило сейчас: _____

Зачем мне это правило



Необязательно точно знать, откуда оно взялось. Можно смотреть на настоящее.

В чём это правило раньше помогало

От чего оно пытается меня защитить

Чем обходится его строгое выполнение

В чём мне сейчас нужна гибкость

ЦентрМаг

Мне важно — мне нужно

Ценность можно сохранять, меняя способ действия.

Для меня важно	Сейчас мне нужно

Какие варианты учитывают и то и другое

Например: заботиться о близких и при этом просить разделить часть дел.

ЦентрМаг

Мысль — не весь факт



Попробуй отделить наблюдаемое событие от привычного вывода.

Ситуация и моя первая мысль

Что подтверждает мысль	Что не укладывается в неё

Более точный и гибкий взгляд

ЦентрМаг

Голос поддержки



Какие слова звучали бы правдоподобно и уважительно?

Жёсткая фраза	Поддерживающий ответ

ЦентрМаг

Что я сказал(а) бы близкому человеку в этой ситуации

Моё разрешение



Фраза может быть скромной: «я могу попробовать» или «мне можно учиться».

Мне можно...

Даже если я пока чувствую...

При этом я учитываю...

В жизни это будет выглядеть так...

ЦентрМаг

Размер первого шага



Выбери небольшое действие, после которого будет что заметить.

Что я попробую и когда

Чего я опасаюсь

Что будет поддержкой

Как я пойму, что шаг достаточно маленький

Начинай с повседневных ситуаций без значимых рисков для себя и других.

ЦентрМаг

Как это может выглядеть



Пример одной небольшой попытки. Он не обязан подходить всем.

СИТУАЦИЯ

Хочу написать личную заметку, но откладываю начало.

ПРИВЫЧНОЕ ПРАВИЛО

«Текст сразу должен получиться хорошим».

МОЁ РАЗРЕШЕНИЕ

«Мне можно начать с неровного черновика».

НЕБОЛЬШОЙ ШАГ

Пишу 10 минут для себя, не редактируя каждую строчку.

ПОСЛЕ ПОПЫТКИ

Что получилось? Что было труднее? Что я узнал(а)?

ЦентрМаг

Ожидание и реальность



Результат может быть смешанным. Важно записать его честно.

Я ожидал(а)	Произошло на деле

Чему меня научила эта попытка

Что оставлю или изменю в следующий раз

ЦентрМаг

Если стало трудно



Дневник не нужно заполнять через силу. Можно сократить шаг или сделать паузу.

Что сейчас со мной происходит

Что мне нужно в ближайший час

К кому можно обратиться за поддержкой

Какой вопрос я пока оставлю без ответа

ЦентрМаг

Коллекция «мне можно»



Отметь близкие фразы и допиши свои. Это варианты, а не обязательный список.

- [ ] Сделать паузу
- [ ] Не соглашаться сразу
- [ ] Учиться в своём темпе
- [ ] Передумать и обсудить
- [ ] Не знать ответ
- [ ] Просить о помощи
- [ ] Попросить объяснить
- [ ] Принимать заботу
- [ ] Быть неидеальным
- [ ] Радоваться мелочам
- [ ] Назвать своё чувство
- [ ] Показать свой результат

ЦентрМаг

Мои собственные разрешения

Мне можно отдыхать



Мне можно остановиться до того, как силы закончатся.

Как я замечаю потребность в паузе

Почему это важно для меня сейчас

ЦентрМаг

Когда трудно позволить



Пауза может быть частью обычного дня.

ПРИМЕР ЖЁСТКОГО ПРАВИЛА

«Отдых нужно сначала заслужить».

Как звучит моё собственное правило

Что, по моим опасениям, случится, если я отдохну

ЦентрМаг

Вариант более гибкой мысли:

Я могу планировать посильный отдых, учитывая свои дела.

Маленькая проба



Пауза может быть частью обычного дня.

ИДЕЯ ДЛЯ ПОПЫТКИ

Оставить 10 минут свободными и заранее выбрать, что может подождать.

Мой вариант действия / когда попробую

Моё опасение и возможный другой исход

Что поможет / как уменьшу шаг при необходимости

ЦентрМаг

После попытки



Мне можно замечать результат без оценки себя целиком.

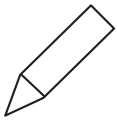
Я предполагал(а)	На деле получилось

Что я узнал(а) о себе и ситуации

Как теперь звучит моё разрешение

ЦентрМаг

Мне можно ошибаться и учиться





Мне можно не знать ответа и сделать первый неидеальный шаг.

В чём я разрешу себе быть новичком

Почему это важно для меня сейчас

ЦентрМаг

Когда трудно позволить



Навык появляется в процессе, а не до первой попытки.

ПРИМЕР ЖЁСТКОГО ПРАВИЛА

«Либо идеально, либо лучше не начинать».

Как звучит моё собственное правило

Какой вывод о себе я боюсь сделать из ошибки

Вариант более гибкой мысли:

Для начала достаточно черновика. Исправления — часть работы.

ЦентрМаг

Мне можно чувствовать





Мне можно замечать разные чувства и выбирать, как с ними обходиться.

Какие чувства мне труднее всего признавать

Почему это важно для меня сейчас

ЦентрМаг

Когда трудно позволить



Чувство и действие — не одно и то же.

ПРИМЕР ЖЁСТКОГО ПРАВИЛА

«Я должен всегда быть спокойным и довольным».

Как звучит моё собственное правило

Чего я опасаюсь, если честно назову своё чувство

Вариант более гибкой мысли:

Я могу назвать своё чувство и выбрать подходящее действие.

ЦентрМаг

Мне можно выбирать и передумывать





Мне можно учитывать свои желания и пересматривать решение.

Где мне хочется больше собственного выбора

Почему это важно для меня сейчас

ЦентрМаг

Когда трудно позволить



Изменившееся решение можно объяснить и обсудить.

ПРИМЕР ЖЁСТКОГО ПРАВИЛА

«Если однажды согласился, менять решение нельзя».

Как звучит моё собственное правило

Чего я опасаюсь, если мой выбор кому-то не понравится

Вариант более гибкой мысли:

Я могу обсудить новые условия и учесть существующие договорённости.

ЦентрМаг

Мне можно просить и принимать



Мне можно нуждаться в помощи и принимать её без самоунижения.

С чем я сейчас не хочу оставаться один на один

Почему это важно для меня сейчас

ЦентрМаг

Когда трудно позволить



Просьба допускает ответ другого человека и поиск вариантов.

ПРИМЕР ЖЁСТКОГО ПРАВИЛА

«Я обязан справляться со всем самостоятельно».

Как звучит моё собственное правило

Что, по моим опасениям, подумают обо мне после просьбы

Вариант более гибкой мысли:

Я могу попросить о конкретной помощи и услышать ответ.

ЦентрМаг

Мне можно радоваться и проявляться



Мне можно радоваться, иметь интересы и замечать свои успехи.

Что приносит мне удовольствие само по себе

Почему это важно для меня сейчас

ЦентрМаг

Когда трудно позволить



Удовольствие не обязано приносить измеримую пользу.

ПРИМЕР ЖЁСТКОГО ПРАВИЛА

«Сначала все дела, потом можно порадоваться».

Как звучит моё собственное правило

Что мешает мне открыто порадоваться или показать результат

ЦентрМаг

Вариант более гибкой мысли:

Я могу оставить немного места тому, что мне нравится.

Разрешение на неделю



Даты: _____ – _____ Тему можно выбрать самостоятельно.

На этой неделе мне можно...

В каких обычных ситуациях я об этом вспомню

Посильный первый шаг

Что будет поддержкой

Моя спокойная фраза себе:

ЦентрМаг

Мне можно сегодня



Одна небольшая запись уже помогает сохранить наблюдение.

Понедельник · дата _____

СЕГОДНЯ МНЕ МОЖНО

Ситуация / старое правило

Небольшое действие

Что удалось заметить / чем поддержу себя

Вторник · дата _____

СЕГОДНЯ МНЕ МОЖНО

Ситуация / старое правило

Небольшое действие

Что удалось заметить / чем поддержу себя

ЦентрМаг

День без спешки



Можно завершить неделю с тем, что уже получилось.

Воскресенье · дата _____

СЕГОДНЯ МНЕ МОЖНО

Ситуация / старое правило

Небольшое действие

Что удалось заметить / чем поддержу себя

Что сегодня можно не требовать от себя

Как я хочу провести свободный момент

ЦентрМаг

Одна маленькая проба



Можно повторить знакомый шаг, изменить его или выбрать другой.

Ситуация / что я хочу себе разрешить

Чего я ожидаю

Что попробую

Что произошло / чему научила попытка

ЦентрМаг

Итоги недели



Не считай пропуски. Посмотри, какой опыт тебе пригодится.

Разрешение, которое попробовал(а)	Что заметил(а) в жизни

Какая фраза или поддержка оказалась полезной

Один шаг, который хочу взять дальше

ЦентрМаг

Слова на своей стороне



Можно оставить несколько строк, список или небольшой рисунок.

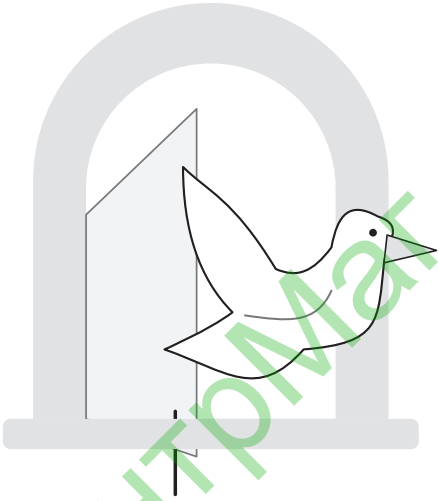


«На этой неделе я хочу поблагодарить себя за...»

ЦентрМаг

Оставить себе

Что из этого дневника хочется взять в обычную жизнь?



Центрмаг

Мне стало легче разрешать себе

Я хочу продолжить пробовать

Как меняется мой выбор



Запиши примеры из жизни. Здесь нет итоговой оценки.

Тема	Раньше	Сейчас
Отдых		
Учёба / ошибки		
Чувства		
Выбор		
Помощь		
Радость		

Какое изменение для меня особенно ценно? _____

ЦентрМаг

Мои гибкие правила



Формулировки можно менять вместе с обстоятельствами.

Прежнее требование	Как я хочу думать теперь

ЦентрМаг

Фраза, которую мне особенно важно помнить: _____

Поддержка рядом



Запиши людей, места и действия, к которым можно вернуться.

Кто может выслушать

У кого можно попросить практическую помощь

Что помогает почувствовать опору

ЦентрМаг

Если старое правило вернётся



Возвращение привычной мысли не отменяет новый опыт.

Как я это замечу

Что напомнит мне о пройденных попытках

Как уменьшу следующий шаг

Какие слова скажу себе

ЦентрМаг

Карточки для себя

Можно перечитывать эти фразы перед непростым делом.



МНЕ МОЖНО...



МНЕ МОЖНО...



МНЕ МОЖНО...

ЦентрМаг

Письмо себе



Что хочется сказать себе в начале следующей главы?

«Я хочу напомнить тебе...»

ЦентрМаг

Место для нового



Здесь можно оставить желание, мысль, рисунок или пустое пространство.

ЦентрМаг

ЦентрМаг

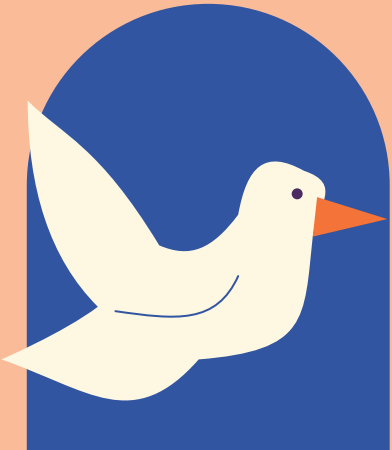
Можно по-своему.

Отдыхать без отчёта.
Ошибаться и учиться.
Чувствовать, просить и выбирать.

Этот дневник — место, где привычное «я должен» можно рассмотреть внимательнее и найти более добрые, реалистичные слова для себя.

ЦентрМаг

Одно разрешение.
Один небольшой шаг.
Твой собственный опыт.



Мне можно быть собой.