

ДНЕВНИК САМОРЕФЛЕКСИИ

ТЫ — БОЛЬШЕ, ЧЕМ ДУМАЕШЬ

30 дней, чтобы услышать себя,
вернуть свои желания и научиться выбирать себя.

30 ДНЕЙ К СЕБЕ

Автор: Сирож Зоирович

ОТ АВТОРА — ТЕБЕ

Если ты открыла эту книгу, возможно, внутри тебя уже давно живёт ощущение, что ты хочешь чего-то большего.

Больше любви к себе. Больше уважения. Больше свободы быть собой.

Меня зовут Сирож Зоирович. Мне 25 лет, я родился в Ташкенте. С 16 лет я путешествую и изучаю психологию людей — наблюдаю за их историями, отношениями, выбором и тем, как человек воспринимает самого себя.

В последние годы я всё чаще замечал, как много женщин недооценивают себя. Их труд остаётся незамеченным, их чувства порой не слышат, а сами они постепенно привыкают ставить себя на последнее место.

Мне захотелось сделать что-то, что могло бы напомнить женщине о простой вещи: ты ценна не только тогда, когда тебя кто-то выбирает, благодарит или замечает. Твоя ценность существует сама по себе.

Поэтому появилась эта книга.

Я не хочу учить тебя, какой тебе быть. Не хочу говорить, как правильно жить. Я хочу лишь предложить тебе 30 дней, чтобы остановиться, побыть наедине с собой и честно ответить на вопросы, которые мы иногда слишком долго откладываем.

Это пространство — для тебя.

Этот дневник создан не для того, чтобы сделать тебя «идеальной». Он создан для другого: помочь тебе остановиться, услышать себя и заметить то, что в повседневной жизни легко потерять.

Каждый день уделяй себе 10–15 минут. Пиши честно. Здесь нет правильных ответов, оценок и необходимости кому-то что-то доказывать. Эти страницы — твоё пространство.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

1. Выдели спокойное время.
2. Отвечай на вопросы без попытки написать «красиво».
3. Если какой-то вопрос не подходит — пропусти его.
4. Возвращайся к предыдущим страницам, если захочешь.
5. Не сравнивай свой путь с чужим.

Твоя задача на эти 30 дней проста: быть с собой честнее, чем вчера.

КТО Я СЕЙЧАС?

Иногда мы настолько привыкаем быть теми, кем нас хотят видеть другие, что перестаём замечать собственные желания. Сегодня не нужно становиться «лучшей версией себя». Нужно просто честно увидеть себя такой, какая ты есть сейчас.

МОИ ОТВЕТЫ

Какая я сейчас?

Что изменилось во мне за последний год?

Что мне нравится в себе?

Что мне хотелось бы изменить?

Чего мне сейчас больше всего не хватает?

МАЛЕНЬКОЕ ДЕЙСТВИЕ

Сегодня сделай одну вещь только для себя — без объяснений и оправданий.

ЧЕГО Я ХОЧУ?

Иногда мы отлично знаем, чего от нас хотят другие, но не понимаем, чего хотим сами. Сегодня убери слово «надо». Оставь только «я хочу».

МОИ ОТВЕТЫ

Я хочу больше...

Я хочу меньше...

Я давно мечтаю...

Мне хочется попробовать...

Если бы мне не нужно было никому ничего доказывать, я бы...

Если бы никто не осудил мой выбор, что бы я выбрала?

МАЛЕНЬКОЕ ДЕЙСТВИЕ

Сделай один маленький шаг в сторону желания, которое больше не хочешь игнорировать.

ЧТО Я ПОТЕРЯЛА ПО ДОРОГЕ?

Взрослея, мы иногда отказываемся от частей себя, чтобы соответствовать обстоятельствам. Вспомни себя несколько лет назад.

МОИ ОТВЕТЫ

Что раньше приносило мне радость?

Какое занятие я перестала делать?

О какой мечте я перестала думать?

Какой я была раньше?

Что из той версии себя я хотела бы вернуть?

МАЛЕНЬКОЕ ДЕЙСТВИЕ

Верни сегодня хотя бы одну маленькую вещь из прошлого, которая когда-то делала тебя счастливее.

ЧТО ДЕЛАЕТ МЕНЯ ЖИВОЙ?

Есть вещи, после которых мы чувствуем себя опустошёнными. А есть моменты, после которых хочется жить, двигаться и создавать. Найди свои.

МОИ ОТВЕТЫ

Люди, места или занятия, которые дают мне энергию:

Вещи, которые забирают мою энергию:

Что я могу делать чаще?

Что я могу делать реже?

МАЛЕНЬКОЕ ДЕЙСТВИЕ

Убери сегодня один небольшой источник ненужного расхода энергии.

КАКОЙ Я ХОЧУ БЫТЬ?

Не спрашивай себя: «Что мне нужно иметь?» Спроси: «Какой женщиной я хочу быть?» Представь себя через год.

МОИ ОТВЕТЫ

Она относится к себе...

Она говорит «нет», когда...

Она больше не позволяет...

Она ценит...

Она выбирает...

Она перестала бояться...

Три качества, которые я хочу развить:

МАЛЕНЬКОЕ ДЕЙСТВИЕ

Сегодня поступи так, как поступила бы та версия тебя, которой ты хочешь стать.