РАБОТНА ТЕТРАДКА

Мъдростта *на тялото*

Слушай. Разбирай. Вярвай.



aeterna.gift



РАБОТНА ТЕТРАДКА

Мъдростта

на тялото

Слушай. Разбирай. Вярвай.

Тази тетрадка е на

aeterna.gift

Как да ползваш тетрадката

без бързане, без правилно и грешно



Тялото ти говори с теб през целия ден - с умора, напрежение, лекота, глад, топлина. Тази тетрадка е място, където да го чуеш. Страниците не са задачи за отмятане, а покана да спреш за малко и да се вслушаш.

Какво има вътре

Опознай тялото си (стр. 5-16): карта на усещанията, сигналите, емоциите, стресът, енергията, дишането и заземяването.

12 седмици (стр. 17-43): на всяка седмица - страница „Как се чувствам“ и страница с тракер за вода, движение, сън, храна и грижа. След всеки четири седмици - месечен размисъл.

Теми (стр. 44-77): сън, хранене, движение, почивка, граници, потребности, доброта към себе си, благодарност, ценности и още.

Дневник и бележки (стр. 78-93) и заключение (стр. 94-96).

Няколко съвета

- Започни откъдето искаш. Седмиците нямат дати - първата седмица е тази, в която отвориш тетрадката.
- Пиши кратко и честно. Една дума е достатъчна.
- Ако нещо не ти говори - прескочи го. Ако нещо те тревожи сериозно, обърни се към лекар или специалист.
- Бъди добра към себе си на всяка стъпка.

Няма бързане. Това е твоят път.

Моята отправна точка

как съм в момента



1 Как се чувствам в тялото си днес?

Зле | Неприятно | Неутрално | Добре | Чудесно

2 Оцени от 1 до 5

Енергия	1	2	3	4	5
Сън	1	2	3	4	5
Спокойствие	1	2	3	4	5
Връзка с тялото	1	2	3	4	5
Грижа за себе си	1	2	3	4	5

Какво ми е добре в момента

Какво ми е трудно

Какво искам да е различно след 12 седмици

Започвам оттук – такава, каквато съм.

Моите намерения

за ума, тялото и духа



Намеренията са като светлини по пътя: напомнят какво е важно, когато денят те отнесе.

1 Защо отварям тази тетрадка сега?

2 Как искам да се чувствам в тялото си?

3 По едно намерение за всяка област

Ум

Тяло

Дух

Моята дума за този път

Избирам този път, за да...

Готова съм да слушам, да вярвам
и да следвам мъдростта на тялото си.

Опознай тялото си

то те носи всеки ден



Тялото ти е удивително. Носи те, подкрепя те и ти говори всеки ден. Нека отделим време да го забележим и да му благодарим.

1 Какво ценя в тялото си

Големи и малки неща - всичко се брои.

2 Какво ми позволява да правя тялото ми

3 Думи, които описват тялото ми

Запиши каквото ти хрумне - без да го съдиш.

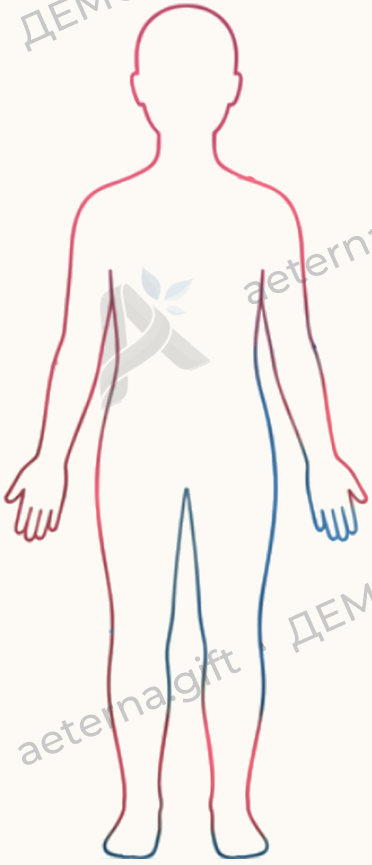
Избирам да слушам, да уча и да уважавам тялото си.

Карта на усещанията

какво усещам в тялото си сега

Затвори очи и бавно „сканирай“ тялото си от главата до стъпалата. Оцвети или отбележи върху фигурата местата, където забелязваш нещо.

- Напрежение
- Топлина
- Изтръпване
- Болка
- Отпускане
- Друго



Съвети

Спри и дишай. Забелязвай, без да съдиш. Бъди любопитна и мила със себе си.

Къде усещам най-много напрежение?

Къде усещам лекота и спокойствие?

Какво ми казва тялото?

Когато слушам тялото си, се свързвам със себе си.

Сигналите на тялото

всяко усещане е съобщение



Тялото говори преди ума да е намерил думи. Когато се научиш да четеш сигналите му, можеш да му отговориш навреме.

1 Чести сигнали и какво може да значат

Сигнал	Възможно значение	Какво ми помага
Главоболие		
Стегнати рамене		
Свит стомах		
Ускорен пулс		
Тежест в тялото		
Лек сън		

2 Моите собствени сигнали

Когато съм уморена...

Когато съм напрегната...

Когато ми е добре...

Когато имам нужда от почивка...

Вярвам на тялото си – то знае.

Сканиране на тялото

пет минути тишина



Седни или легни удобно. Насочи вниманието си бавно от главата надолу, част по част. Просто забелязвай - топло, студено, тежко, леко, нищо. Всичко е наред.

1 Какво забелязах

Част от тялото	Какво усещам	Напрежение 1-5
Глава и лице		
Врат и рамене		
Гърди и дишане		
Корем		
Гръб		
Ръце		
Крака и стъпала		

Къде беше най-трудно да остана?

Къде беше най-приятно?

Спирам. Дишам. Слушам.

Емоциите в тялото

където живее всяко чувство

Емоциите живеят в тялото. Когато забележа къде ги усещам, мога да се погрижа за себе си по-добре. Избери емоция, оцвети мястото върху фигурата и го запиши.

Емоция: .....

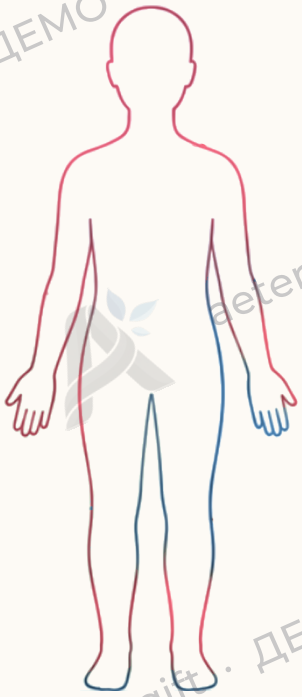
Усещам я в: .....

Емоция: .....

Усещам я в: .....

Емоция: .....

Усещам я в: .....



Емоция: .....

Усещам я в: .....

Емоция: .....

Усещам я в: .....

Емоция: .....

Усещам я в: .....

Примери

- Тревога - стегнати гърди, възел в стомаха
- Тъга - тежест в гърдите, малко енергия
- Гняв - стисната челюст, напрегнати рамене
- Радост - лекота, топлина, широко дишане

Какви закономерности забелязвам?

.....

.....

Какво помага на тялото ми при силни емоции?

.....

.....

Слушам тялото си. Уважавам емоциите си.

Как се чувствам в момента

назови чувството



Всички емоции са добре дошли - те носят информация. Огради тези, които са тук сега.

Радост | Спокойствие | Тревога | Тъга | Гняв | Умора
Вълнение | Благодарност | Самота | Обич | Претовареност
Скука | Надежда | Страх | Нежност | Неутрално | Друго

1 Колко силно е чувството?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

едва доловимо — много силно

Какво го предизвика?

Къде го усещам в тялото?

От какво имам нужда сега?

Една мила дума към себе си

Всички чувства имат място. Слушам ги. Разбирам ги. Приемам ги.

Откъде идва стресът

да видя ясно какво ме натоварва



1 Области на живота

Колко стрес ми носи всяка от тях сега? 1 = малко, 5 = много.

Работа / учене 1 2 3 4 5	Отношения 1 2 3 4 5	Пари 1 2 3 4 5
Дом / семейство 1 2 3 4 5	Здраве 1 2 3 4 5	Време 1 2 3 4 5
Очаквания към себе си 1 2 3 4 5	Екрани / новини 1 2 3 4 5	Друго 1 2 3 4 5

2 Моите най-чести отключващи ситуации

Какво мога да променя

Какво мога да пусна

Една малка стъпка за по-малко стрес тази седмица

Избирам осъзнатост. Избирам спокойствие.

Стресът и моето тяло

как го усещам, как го пускам



Стресът не е само в главата - той се настанява в раменете, в стомаха, в дишането. Когато го забележа навреме, мога да отговоря с грижа.

1 Как стресът се проявява в тялото ми

- ☐ Главоболие
- ☐ Свит стомах
- ☐ Повърхностно дишане
- ☐ Умора
- ☐ Ускорен пулс
- ☐ Друго: _____
- ☐ Стегнати рамене и врат
- ☐ Стисната челюст
- ☐ Нарушен сън
- ☐ Промени в апетита
- ☐ Трудно съсредоточаване

2 Колко стресирана се чувствам сега?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

спокойна — на ръба

Какво ми помага да се успокоя

.....

.....

.....

Какво ще опитам следващия път

.....

.....

.....

Уважавам тялото си. Посрещам стреса с грижа.

Моята енергия

какво я дава, какво я взима



1 Как е енергията ми в различните части на деня?

	Много ниска	Ниска	Средна	Висока	Много висока
Сутрин	○	○	○	○	○
Преди обяд	○	○	○	○	○
Следобед	○	○	○	○	○
Вечер	○	○	○	○	○

Какво ми дава енергия

Какво ми взима енергия

2 Признаци, че енергията ми е ниска

3 Как я презареждам

Сън, движение, тишина, природа, хора, музика...

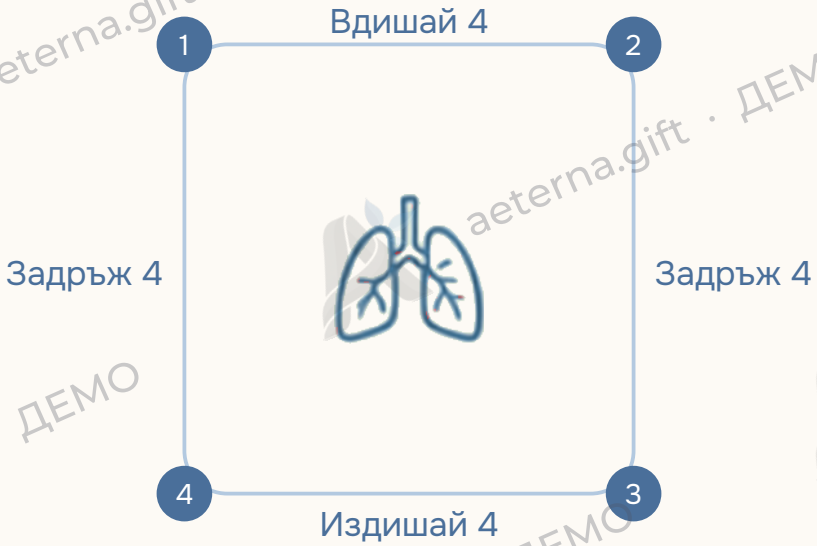
Слушам енергията си и ѝ давам каквото ѝ трябва.

Осъзнато дишане

квадратно дишане 4-4-4-4



Дишането е най-бързият път към спокойствие. Няколко бавни вдишвания казват на тялото: „Всичко е наред, можеш да се отпуснеш.“



Как се чувствам

Преди					След				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
напрегната				спокойна	напрегната				спокойна

Кога ще дишам така тази седмица?

Преди сън, в колата, преди труден разговор...

С всяко издишване пускам каквото не ми трябва.

Заземяване

тук и сега, с всички сетива



Когато мислите препускат, сетивата връщат вниманието в настоящия момент. Опитай упражнението 5-4-3-2-1 и запиши какво забеляза.

5 неща, които виждам

4 неща, които докосвам

3 неща, които чувам

2 неща, които помирисвам

1 нещо, което усещам на вкус

Други начини да се заземя

- [ ] Боси стъпала на земята
- [ ] Бавна разходка
- [ ] Притискане на стъпалата в пода
- [ ] Студена вода на ръцете
- [ ] Топла чаша в ръцете
- [ ] Три дълбоки вдишвания

Тук съм. Сега съм. В безопасност съм.

Освобождаване на напрежението

пускам това, което държа



1 Къде държа напрежение?

- ☐ Челюст
- ☐ Врат
- ☐ Гърди
- ☐ Долна част на гърба
- ☐ Бедра
- ☐ Чело и очи
- ☐ Рамене
- ☐ Стомах
- ☐ Ръце и длани
- ☐ Крака и стъпала

2 Бързи начини да го пусна

- Вдигни раменете към ушите, задръж 5 секунди, пусни.
- Разтвори широко устата, после отпусни челюстта.
- Разтърси леко ръцете и краката.
- Три бавни издишвания, по-дълги от вдишванията.
- Разтегни се или се протегни за минута.
- Топъл душ или топла вода на врата.

Напрежение преди

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Напрежение след

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Моят план за напрегнатите дни

Три неща, които ще направя, когато усетя, че се стягам.

Пускам каквото не мога
да контролирам. Избирам спокойствие.

Как се чувствам тази седмица

Седмица 1



Ден	Настроение	Енергия	Сън (ч)	Бележка
Пн	☹ 😕 😐 🙂 😀	1 2 3 4 5		
Вт	☹ 😕 😐 🙂 😀	1 2 3 4 5		
Ср	☹ 😕 😐 🙂 😀	1 2 3 4 5		
Чт	☹ 😕 😐 🙂 😀	1 2 3 4 5		
Пт	☹ 😕 😐 🙂 😀	1 2 3 4 5		
Сб	☹ 😕 😐 🙂 😀	1 2 3 4 5		
Нд	☹ 😕 😐 🙂 😀	1 2 3 4 5		

Най-хубавият момент

Какво ми беше трудно

Какво ми каза тялото тази седмица

Какво вземам в следващата седмица

Тази седмица слушам тялото си с любопитство.

Седмичен тракер

Седмица 1



	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
Вода (цел: __ чаши)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Движение	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Сън 7+ часа	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Плодове и зеленчуци	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Време навън	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Без екрани преди сън	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Момент за мен	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Дишане или тишина	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Вода, ден по ден - оцвети по една капка за всяка чаша

Пн Вт Ср Чт Пт Сб Нд

Фокусът ми тази седмица

Малки победи

Какво ще променя

Всяка малка грижа се брои.

Как се чувствам тази седмица

Седмица 2



Ден	Настроение	Енергия	Сън (ч)	Бележка
Пн	☹ 😕 😐 🙂 😀	1 2 3 4 5		
Вт	☹ 😕 😐 🙂 😀	1 2 3 4 5		
Ср	☹ 😕 😐 🙂 😀	1 2 3 4 5		
Чт	☹ 😕 😐 🙂 😀	1 2 3 4 5		
Пт	☹ 😕 😐 🙂 😀	1 2 3 4 5		
Сб	☹ 😕 😐 🙂 😀	1 2 3 4 5		
Нд	☹ 😕 😐 🙂 😀	1 2 3 4 5		

Най-хубавият момент

Какво ми беше трудно

Какво ми каза тялото тази седмица

Какво вземам в следващата седмица

Малките стъпки също са път.

Седмичен тракер

Седмица 2



	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
Вода (цел: __ чаши)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Движение	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Сън 7+ часа	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Плодове и зеленчуци	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Време навън	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Без екрани преди сън	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Момент за мен	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Дишане или тишина	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Вода, ден по ден - оцвети по една капка за всяка чаша

Пн Вт Ср Чт Пт Сб Нд



Фокусът ми тази седмица

Малки победи

Какво ще променя

Всяка малка грижа се брои.

Това е демо

Показани са първите 20 от 96 страници.

Пълният планер идва с поръчката – без воден знак.



Трябват ти още страници?

Сканирай кода - там е планерът като PDF
за печат у дома, колкото пъти искаш.

Съдържание и дизайн: Aeterna. Планерът е за лична употреба.

Мъдростта на тялото

РАБОТНА ТЕТРАДКА

aeterna.gift