

# Журнал моих возможностей

ВАШЕ ПУТЕШЕСТВИЕ НАЧИНАЕТСЯ ЗДЕСЬ  
#pieniimuutoksii #smallchanges





Издатель: MIELI Mental Health Finland Ry, Проект «Душевное благополучие и инклюзивность во многокультурной Финляндии» (MIOS)

Содержание: Лейла Ел Крекши (Leila El Krekshi)

Корректура: Катя Кангасниemi-Марокко (Katja Kangasniemi-Marocco)

Графическое оформление: Фиоренза Марани (Fiorenza Marani)

2020 MIELI Finnish Mental Health Association Ry

[www.mieli.fi](http://www.mieli.fi)



# Журнал моих возможностей

ВАШЕ ПУТЕШЕСТВИЕ НАЧИНАЕТСЯ ЗДЕСЬ  
#pieniimuutoksii #smallchanges

Эта книга принадлежит \_\_\_\_\_

## Содержание и ресурсы

«Журнал моих возможностей» предназначен для того, чтобы вы могли использовать его в качестве либо самостоятельного пособия, либо вспомогательного инструмента при изучении вопросов душевного здоровья на сайте OmaMieli ([www.omamieli.fi](http://www.omamieli.fi)). Хотя этот журнал и предназначен для того, чтобы каждый из нас, нуждающийся в какой-либо мотивации, мог успешно прожить еще один день своей жизни, наша основная задача – поощрение пользователей из числа многокультурного сообщества в вопросе поддержания своего душевного благополучия. Мы хотим, чтобы вы научились использовать свое многообразие, поддерживая свое душевное здоровье и обеспечивая более счастливый и сбалансированный стиль жизни. Носите этот журнал с собой, в сумке. Заглядывайте в него за чашкой кофе или во время перерыва в течение рабочего дня, чтобы поразмышлять о своем состоянии в эту секунду. Мы добавили в журнал контрольные списки, упражнения по развитию успешного стиля жизни, ежедневные цитаты, чтобы вдохновлять вас в течение дня, а также инструмент ежедневного контроля для регистрации всех событий, происходящих с вами в течение дня, и для того, чтобы помочь вам выработать привычку пользоваться журналом.

Ведение журнала очень хорошо помогает очищать разум от «хлама» и смотреть на жизнь более объективно. Это инструмент, помогающий поразмышлять над собственными действиями и успешно позаботиться о самих себе. Этот инструмент дает свободное пространство, куда можно записаны важные переживания. Он помогает «обрабатывать» переживания и выражать эмоции, не осуждая их. Он также помогает снизить уровень стресса. Записывайте в него все, что приходит вам в голову. Не критикуйте и не судите себя за это. Иными словами, «выпустите пар»... Если в какие-то дни вам не захочется писать, не беспокойтесь и об этом. Лучше используйте цитаты и другие инструменты, которые мы собрали в этом буклете, чтобы вдохновиться, понаблюдать за собой и исследовать свои чувства.

Это пригодится, если вам нужны:

- мотивация, чтобы успешно прожить еще один день. В конце концов, у нас у всех бывали «плохие» дни и времена, когда мы сомневались в себе и даже критиковали себя;
- вдохновение и практические идеи, как преодолеть стрессовые ситуации;
- помощь в «очищении» свой разума и становлении усовершенствованной версией себя;
- возможность «глубоко вздохнуть» и напомнить себе, что у вас есть необходимые инструменты и способности для преодоления испытания;
- напоминание, что вы удивительная личность и что у вас есть все необходимое для решения сложных жизненных задач;
- инструмент, который поможет больше чувствовать, больше делать и вообще быть кем-то «большим»...

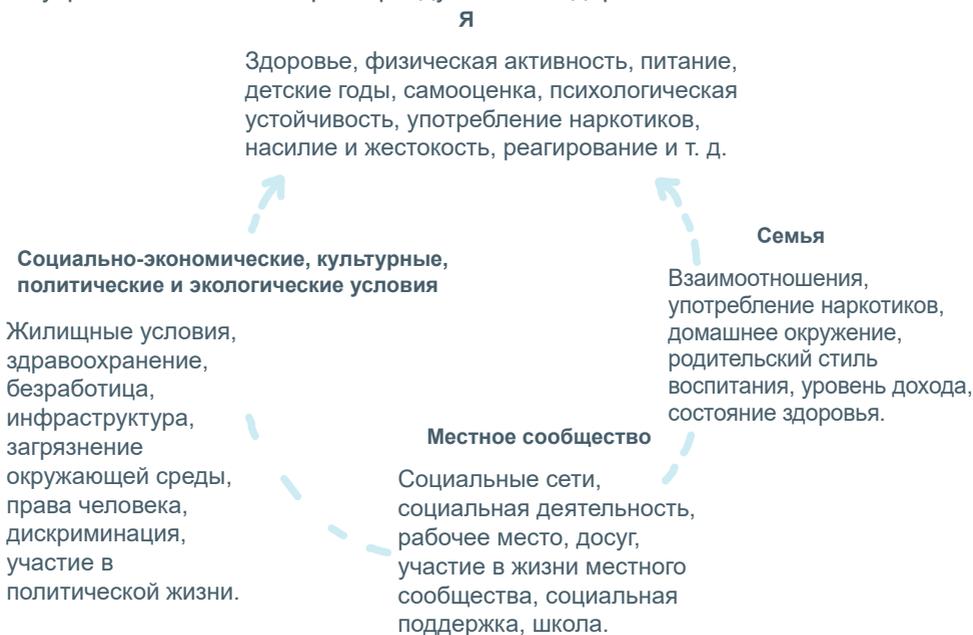
**Вы готовы к этому? Если да, то...**

**ВАШЕ ПУТЕШЕСТВИЕ  
НАЧИНАЕТСЯ ЗДЕСЬ**

## Душевное здоровье

Душевное здоровье – ключевой ресурс нашего общего благополучия. Без него настоящего здоровья быть не может. Также, как мы заботимся о своем физическом благополучии, нужно заботиться и о благополучии душевном. У душевного благополучия есть психологический, физический, социальный и духовный аспекты. Это – наша способность как личности реализовать собственный потенциал, противостоять стрессам, распознавать факторы защиты и риска. Сюда входит и наша способность поддерживать здоровые взаимоотношения и вносить положительный вклад в развитие общества.

Внутренние и внешние факторы душевного здоровья:



**Ж**изнеспособный режим очень важен для нашего благополучия. Альтернативы, которые мы выбираем каждый день, могут серьезно влиять на наше душевное здоровье. Иногда мы чрезвычайно заняты или беспокоимся о каком-либо событии. Что бы ни было источником стресса, мы, как правило, ставим себя и заботу о своем благополучии на последнее место. Это может повлиять на наше отношение к самим себе и на то, как мы ведем себя по отношению к другим людям.

Например: вы поругались с кем-то на работе или же поджимают сроки сдачи работы. Вы испытываете стресс из-за давления обстоятельств, не можете спать и питаться в привычном режиме. Из-за такого скопления негативных факторов, беспокойства, бессонница и нарушения режима питания вы можете стать ворчливыми, подавленными и неспособными к концентрации внимания.

Как правило, мы естественным образом заботимся об определенных аспектах благополучия, игнорируя другие. Нам нравится оставаться в собственной «зоне комфорта». Когда мы изменяем что-либо, то часто ставим перед собой нереалистичные задачи и хотим изменить «все и сразу». Тем не менее гораздо важнее научиться достигать цели в процессе выполнения небольших, но более реалистичных шагов. Развитие здорового образа жизни – и в психическом, и в физическом аспекте – это непрерывный процесс, который положительно влияет на вас и людей вокруг. Есть пять ключевых компонентов, которые влияют на нашу жизнь и необходимы для того, чтобы поддерживать ее баланс.

Это пять областей, в которые вы можете вносить изменения самостоятельно:

#### Пища и питание

Что вы ели сегодня в течение дня?  
Вы не забыли перекусить?  
С кем вы принимали пищу?  
Вы ели неторопливо или в спешке?

#### Сон и отдых

Хорошо ли вы спали?  
В какое время вы легли спать?  
Чувствовали ли вы себя отдохнувшими, когда проснулись?  
Было ли у вас время, чтобы отдохнуть и расслабиться?

#### Игровая и творческая деятельность

Нашлось ли место творчеству в вашей деятельности?  
Что веселого вы сделали сегодня?  
На что вам нравится обращать внимание?  
Какие истории вам нравятся?

#### Взаимоотношения и эмоции

Каким было ваше настроение сегодня?  
Что вас обрадовало или огорчило?  
Вы рассказывали кому-либо о своих эмоциональных переживаниях сегодня?  
С кем вы сегодня встречались?  
Чем вы собираетесь заняться со своей семьей?

#### Совместное выполнение упражнений и совместная двигательная активность

Вы поднимались на гору, бегали, ползали, танцевали или прыгали сегодня?  
Каково лучшее упражнение для вас?  
Хотите научиться кувыркаться?  
Как вы чувствуете себя в процессе упражнений?



Отвечайте на эти вопросы, чтобы отслеживать направление движения своей жизни.

## КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ САМОПОМОЩИ

Пометьте день, когда вам успешно удалось заняться одним из видов деятельности, которая помогает улучшить ваш жизненный стиль.

	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
Я хорошо поспал	✓						
Я занимался физическими упражнениями							
Я проводил время на открытом воздухе							
Я пил достаточно жидкости Я пил воду в течение всего дня							
Я не курил							
Я не употреблял спиртные напитки							
У меня были питательные здоровые завтрак, обед и ужин							

	пн	вт	срд	чт	птн	сб	вс
Я не пропустил приема пищи сегодня							
Я сделал несколько перерывов во время работы							
Я сделал несколько глубоких вдохов и выдохов							
Я размышлял и глубоко расслаблялся							
Я помог другу							
Я общался с другими людьми							
Я рассказал другим о своих чувствах							

## Напоминание

Не отказывайтесь от чувств, но не предавайтесь власти эмоций. Наблюдайте свои чувства. Позволяйте их. Высвобождайте их. Найдите минутку и понаблюдайте.

### Каким вы чувствуете себя сегодня?

доброжелательным	разгневанным	уверенным	бодрым	счастливым
взволнованным	неуверенным	раздраженным	благодарным	раздосадованным
не определившимся	сильным	перегруженным	уравновешенным	расстроенным
виноватым	обеспокоенным	скучающим	спокойным	печальным
раскрепощенным	подавленным	заинтересованным	находящимся в безопасности	
находящимся настороже	энергичным	вдохновленным	находящимся в опасности	
любимым	недоброжелательным	слабым	удовлетворенным	
.....	.....	.....		

- ◇ О чем говорит это ваше чувство?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы позволили этому чувству уйти?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы постарались сохранить в себе это чувство?
- ◇ Можете ли вы контролировать причины возникновения чувств? Сколько, по-вашему, продлится это чувство? Будет ли это чувство или ситуация иметь значение завтра или позднее?
- ◇ За что вы благодарны сегодня? Запишите ответы на три вопроса:
- ◇ Каков ваш «счастливый» час дня?

## Журнал **День 1**

«Дом – это место, где вас ценят, где вы в безопасности, под защитой и можете проявлять свою креативность. Это место, где вас любят, а не тюрьма». Навал Ал Саадави (Nawal Al Saadawi), писательница-феминистка и психиатр, Египет

## Напоминание

Не отказывайтесь от чувств, но не предавайтесь власти эмоций. Наблюдайте свои чувства. Позволяйте их. Высвобождайте их. Найдите минутку и понаблюдайте.

### Каким вы чувствуете себя сегодня?

доброжелательным	разгневанным	уверенным	бодрым	счастливым
взволнованным	неуверенным	раздраженным	благодарным	раздосадованным
не определившимся	сильным	перегруженным	уравновешенным	расстроенным
виноватым	обеспокоенным	скучающим	спокойным	печальным
раскрепощенным	подавленным	заинтересованным	находящимся в безопасности	
находящимся настороже	энергичным	вдохновленным	находящимся в опасности	
любимым	недоброжелательным	слабым	удовлетворенным	
.....	.....	.....		

- ◇ О чем говорит это ваше чувство?  
.....
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы позволили этому чувству уйти?  
.....
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы постарались сохранить в себе это чувство?  
.....
- ◇ Можете ли вы контролировать причины возникновения чувств? Сколько, по-вашему, продлится это чувство? Будет ли это чувство или ситуация иметь значение завтра или позднее?  
.....
- ◇ За что вы благодарны сегодня? Запишите ответы на три вопроса:  
.....
- ◇ Каков ваш «счастливый» час дня?  
.....

## Журнал **День 2**

«Вы не можете управлять ветром, поэтому управляйте  
своим парусом.»

Суахильская пословица неизвестного автора, Восточная  
Африка

## Напоминание

Не отказывайтесь от чувств, но не предавайтесь власти эмоций. Наблюдайте свои чувства. Позволяйте их. Высвобождайте их. Найдите минутку и понаблюдайте.

### Каким вы чувствуете себя сегодня?

доброжелательным	разгневанным	уверенным	бодрым	счастливым
взволнованным	неуверенным	раздраженным	благодарным	раздосадованным
не определившимся	сильным	перегруженным	уравновешенным	расстроенным
виноватым	обеспокоенным	скучающим	спокойным	печальным
раскрепощенным	подавленным	заинтересованным	находящимся в безопасности	
находящимся настороже	энергичным	вдохновленным	находящимся в опасности	
любимым	недоброжелательным	слабым	удовлетворенным	
.....	.....	.....		

- ◇ О чем говорит это ваше чувство?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы позволили этому чувству уйти?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы постарались сохранить в себе это чувство?
- ◇ Можете ли вы контролировать причины возникновения чувств? Сколько, по-вашему, продлится это чувство? Будет ли это чувство или ситуация иметь значение завтра или позднее?
- ◇ За что вы благодарны сегодня? Запишите ответы на три вопроса:
- ◇ Каков ваш «счастливый» час дня?

## Журнал День 3

«Никто не рождается с ненавистью к другому человеку из-за цвета его кожи, его происхождения или вероисповедания. Ненавидеть приходится учиться. И если люди могут научиться ненавидеть, значит, их можно научить и любить, потому что любовь – более естественное состояние человеческого сердца, чем ненависть».

Нельсон Мандела, революционер, борец с апартеидом и бывший президент Южной Африки, Южная Африка

## Мои сильные стороны и ценности

**З**нание своих сильных сторон может повысить вашу удовлетворенность жизнью и взаимоотношениями, а также может улучшить ваше здоровье и помочь в решении проблем. Согласно данным исследований, у каждого человека есть сильные стороны, которые можно использовать для повышения качества его жизни. Мотивация личности к повышению качества жизни базируется на фокусировании на своих сильных сторонах. Под сильными сторонами мы подразумеваем внутренний потенциал и способ нашего мышления, поведения и использования чувств. У всех нас есть присущие только нам сильные стороны, которые могут стать источником более плодотворной жизни, как только мы их идентифицируем.

Обратите пристальное внимание на следующие сильные стороны.

Определите, что вы считаете своими сильными сторонами, следующим образом:

**мои самые важные сильные стороны**      **мои сильные стороны средней степени важности**

**мои менее важные сильные стороны**

**Готов прийти на помощь** .....

Вы ободряете и поддерживаете других.

**Честен** .....

Вы высоко цените прямоту и достоверность.

**Оптимистичен** .....

Вы оптимистично настроены в отношении будущих перспектив.

**Осторожный** .....

Вы не склонны к неоправданному риску, осторожны.

**Справедливый** .....

Вы относитесь к другим людям беспристрастно и уважительно. Вы объективны, не позволяете чувствам влиять на свои решения.

**Заслуживающий доверия** .....

Вы делаете то, что обещали, и берете на себя свою часть коллективной ответственности.

**Чувствителен** .....

Вы глубоко анализируете свой внутренний мир и мир вокруг. У вас тонкие и обостренные чувства.

**Скромнен** .....

Вы способны объективно оценивать собственные сильные и слабые стороны, не позволяете надменности овладеть собой.

**Вдумчив** .....

Прежде чем что-то сделать, сказать или выбрать, вы педантично и конструктивно взвешиваете все за и против.

**Дружелюбен** .....

Вы сердечны, вежливы и благонамеренны, относитесь к другим искренне дружелюбно.

**Ревностен** .....

Вы полны пыла, энергии и энтузиазма.

**Дисциплинирован** .....

Вы дисциплинированы, способны регулировать импульсы и эмоции.

**Серьезный руководитель** .....

Вы фокусируетесь на понятии «мы», а не «я». Вы вдохновляете других на положительные изменения и помогаете им проявить свои лучшие стороны. Ваше мышление носит стратегический характер.

**Снисходителен** .....

Вы способны видеть чужие и собственные недостатки, сострадательны и даете людям шанс на исправление.

**Креативный** .....

Вы способны распознавать эффект взаимного усиления нескольких факторов, действующих одновременно. У вас нестандартное мышление, что позволяем развивать исключительные идеи и понятия.

**Смелый** .....

Вы демонстрируете силу перед лицом угроз, опасности или трудных ситуаций. У вас достаточно моральной силы, чтобы постоять за правду.

**Любвеобилен** .....

Вы способны и любить, и принимать любовь других.

**Оптимистичен** .....

Вы смотрите в будущее с уверенностью и позитивными ожиданиями.

**Веселый** .....

У вас прекрасное чувство юмора, благодаря которому вы способны видеть в жизни смешное. Вы помогаете другим хорошо отдохнуть и можете запросто посмеяться над собой!

**Критически мыслящий** .....

Вы способны здраво анализировать и оценивать ситуацию. Непредубежденный

**Любопытный** .....

Вы проявляете интерес и расположены к тому, чтобы искать новые переживания и знания, открыты к изменениям.

**Упорный** .....

Вы настойчиво идете к цели и, как правило, не сдаетесь. Вы выносливы и настойчивы, даже если все идет не по плану.

**Умеющий найти общий язык с людьми** .....

Вы хорошо разбираетесь во взаимоотношениях между людьми. Вы интересный собеседник, хороший слушатель, ваше присутствие поднимает дух любой компании.



## Напоминание

Не отказывайтесь от чувств, но не предавайтесь власти эмоций. Наблюдайте свои чувства. Позволяйте их. Высвобождайте их. Найдите минутку и понаблюдайте.

### Каким вы чувствуете себя сегодня?

доброжелательным	разгневанным	уверенным	бодрым	счастливым
взволнованным	неуверенным	раздраженным	благодарным	раздосадованным
не определившимся	сильным	перегруженным	уравновешенным	расстроенным
виноватым	обеспокоенным	скучающим	спокойным	печальным
раскрепощенным	подавленным	заинтересованным	находящимся в безопасности	
находящимся настороже	энергичным	вдохновленным	находящимся в опасности	
любимым	недоброжелательным	слабым	удовлетворенным	
.....	.....	.....		

- ◇ О чем говорит это ваше чувство?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы позволили этому чувству уйти?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы постарались сохранить в себе это чувство?
- ◇ Можете ли вы контролировать причины возникновения чувств? Сколько, по-вашему, продлится это чувство? Будет ли это чувство или ситуация иметь значение завтра или позднее?
- ◇ За что вы благодарны сегодня? Запишите ответы на три вопроса:
- ◇ Каков ваш «счастливый» час дня?

## Журнал **День 4**

**«Вы имеете власть над своим разумом, а не над внешними  
обстоятельствами. Осознайте это, и вы найдете силу».**

**Марк Аврелий, римский император и философ, Италия**

## Напоминание

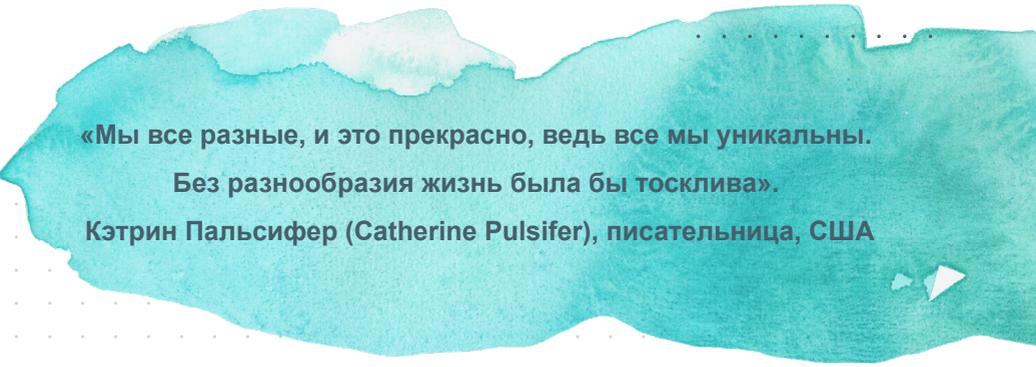
Не отказывайтесь от чувств, но не предавайтесь власти эмоций. Наблюдайте свои чувства. Позволяйте их. Высвобождайте их. Найдите минутку и понаблюдайте.

### Каким вы чувствуете себя сегодня?

доброжелательным	разгневанным	уверенным	бодрым	счастливым
взволнованным	неуверенным	раздраженным	благодарным	раздосадованным
не определившимся	сильным	перегруженным	уравновешенным	расстроенным
виноватым	обеспокоенным	скучающим	спокойным	печальным
раскрепощенным	подавленным	заинтересованным	находящимся в безопасности	
находящимся настороже	энергичным	вдохновленным	находящимся в опасности	
любимым	недоброжелательным	слабым	удовлетворенным	
.....	.....	.....		

- ◇ О чем говорит это ваше чувство?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы позволили этому чувству уйти?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы постарались сохранить в себе это чувство?
- ◇ Можете ли вы контролировать причины возникновения чувств? Сколько, по-вашему, продлится это чувство? Будет ли это чувство или ситуация иметь значение завтра или позднее?
- ◇ За что вы благодарны сегодня? Запишите ответы на три вопроса:
- ◇ Каков ваш «счастливый» час дня?

## Журнал **День 5**



«Мы все разные, и это прекрасно, ведь все мы уникальны.  
Без разнообразия жизнь была бы тосклива».

Кэтрин Пальсифер (Catherine Pulsifer), писательница, США

## Напоминание

Не отказывайтесь от чувств, но не предавайтесь власти эмоций. Наблюдайте свои чувства. Позволяйте их. Высвобождайте их. Найдите минутку и понаблюдайте.

### Каким вы чувствуете себя сегодня?

доброжелательным	разгневанным	уверенным	бодрым	счастливым
взволнованным	неуверенным	раздраженным	благодарным	раздосадованным
не определившимся	сильным	перегруженным	уравновешенным	расстроенным
виноватым	обеспокоенным	скучающим	спокойным	печальным
раскрепощенным	подавленным	заинтересованным	находящимся в безопасности	
находящимся настороже	энергичным	вдохновленным	находящимся в опасности	
любимым	недоброжелательным	слабым	удовлетворенным	
.....	.....	.....		

- ◇ О чем говорит это ваше чувство?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы позволили этому чувству уйти?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы постарались сохранить в себе это чувство?
- ◇ Можете ли вы контролировать причины возникновения чувств? Сколько, по-вашему, продлится это чувство? Будет ли это чувство или ситуация иметь значение завтра или позднее?
- ◇ За что вы благодарны сегодня? Запишите ответы на три вопроса:
- ◇ Каков ваш «счастливый» час дня?

## Журнал День 6

«Не держась за свое, мы обретаем свободу, а свобода – единственное условие счастья. Если в сердце мы все еще удерживаем что-то – гнев, беспокойство или страсть к материальному, – то не можем быть свободными».

Тич Нхат Ханх (Thich Nhat Hanh), буддистский монах и борец за мир,

Вьетнам

## Что делать, если я ошибся?

Я признаю свою ответственность за то, что сделал

Извинитесь

Переведите дух – соберитесь с силами и оставайтесь объективными

Проанализируйте ситуацию и постарайтесь понять, что нужно исправить

Сделайте правильные выводы из ситуации

Помните, что вы – не ошибка

Поговорите с кем-то, кому доверяете

Будьте честны с собой и другими

Простите себя

Возместите ущерб, который вы могли причинить кому-то



## Напоминание

Не отказывайтесь от чувств, но не предавайтесь власти эмоций. Наблюдайте свои чувства. Позволяйте их. Высвобождайте их. Найдите минутку и понаблюдайте.

### Каким вы чувствуете себя сегодня?

доброжелательным	разгневанным	уверенным	бодрым	счастливым
взволнованным	неуверенным	раздраженным	благодарным	раздосадованным
не определившимся	сильным	перегруженным	уравновешенным	расстроенным
виноватым	обеспокоенным	скучающим	спокойным	печальным
раскрепощенным	подавленным	заинтересованным	находящимся в безопасности	
находящимся настороже	энергичным	вдохновленным	находящимся в опасности	
любимым	недоброжелательным	слабым	удовлетворенным	
.....	.....	.....		

- ◇ О чем говорит это ваше чувство?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы позволили этому чувству уйти?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы постарались сохранить в себе это чувство?
- ◇ Можете ли вы контролировать причины возникновения чувств? Сколько, по-вашему, продлится это чувство? Будет ли это чувство или ситуация иметь значение завтра или позднее?
- ◇ За что вы благодарны сегодня? Запишите ответы на три вопроса:
- ◇ Каков ваш «счастливый» час дня?

## Журнал **День 7**

«Кофе не стоит пить второпях. Он – брат времени, его необходимо отпивать по чуть-чуть. Кофе – это звук вкуса, звук аромата.

Это глубокие размышления и погружение в память души.»

**Махмуд Дарвиш (Mahmoud Darwish), поэт, Палестина**

## Напоминание

Не отказывайтесь от чувств, но не предавайтесь власти эмоций. Наблюдайте свои чувства. Позволяйте их. Высвобождайте их. Найдите минутку и понаблюдайте.

### Каким вы чувствуете себя сегодня?

доброжелательным	разгневанным	уверенным	бодрым	счастливым
взволнованным	неуверенным	раздраженным	благодарным	раздосадованным
не определившимся	сильным	перегруженным	уравновешенным	расстроенным
виноватым	обеспокоенным	скучающим	спокойным	печальным
раскрепощенным	подавленным	заинтересованным	находящимся в безопасности	
находящимся настороже	энергичным	вдохновленным	находящимся в опасности	
любимым	недоброжелательным	слабым	удовлетворенным	
.....	.....	.....		

- ◇ О чем говорит это ваше чувство?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы позволили этому чувству уйти?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы постарались сохранить в себе это чувство?
- ◇ Можете ли вы контролировать причины возникновения чувств? Сколько, по-вашему, продлится это чувство? Будет ли это чувство или ситуация иметь значение завтра или позднее?
- ◇ За что вы благодарны сегодня? Запишите ответы на три вопроса:
- ◇ Каков ваш «счастливый» час дня?

## Журнал **День 8**

«Никто не заслуживает твоих слез. Но тот, кто на самом деле заслуживает их, не заставит тебя плакать».

Габриэль Гарсиа Маркез (Gabriel Garcia Marquez),  
писатель, Колумбия

## Напоминание

Не отказывайтесь от чувств, но не предавайтесь власти эмоций. Наблюдайте свои чувства. Позволяйте их. Высвобождайте их. Найдите минутку и понаблюдайте.

### Каким вы чувствуете себя сегодня?

доброжелательным	разгневанным	уверенным	бодрым	счастливым
взволнованным	неуверенным	раздраженным	благодарным	раздосадованным
не определившимся	сильным	перегруженным	уравновешенным	расстроенным
виноватым	обеспокоенным	скучающим	спокойным	печальным
раскрепощенным	подавленным	заинтересованным	находящимся в безопасности	
находящимся настороже	энергичным	вдохновленным	находящимся в опасности	
любимым	недоброжелательным	слабым	удовлетворенным	
.....	.....	.....		

- ◇ О чем говорит это ваше чувство?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы позволили этому чувству уйти?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы постарались сохранить в себе это чувство?
- ◇ Можете ли вы контролировать причины возникновения чувств? Сколько, по-вашему, продлится это чувство? Будет ли это чувство или ситуация иметь значение завтра или позднее?
- ◇ За что вы благодарны сегодня? Запишите ответы на три вопроса:
- ◇ Каков ваш «счастливый» час дня?

## Журнал День 9

«Мы даже не знаем, насколько сильны, до тех пор, пока нас не заставят продемонстрировать эту скрытую силу. Во времена трагических событий, на войне, в нужде люди совершают удивительные поступки. Человеческий потенциал к выживанию и обновлению потрясающ».

Изабель Альенде (Isabel Allende), писательница, Чили

## Круг моей социальной поддержки

Кто нуждается в круге поддержки? Ну... все мы! Надежный круг социальной поддержки чрезвычайно важен для нашего душевного здоровья и благополучия. Возможность поделиться своими мыслями и эмоциями, а также открыться кому-то, кто о тебе беспокоится, может значить очень много с практической точки зрения. Важно открываться другим людям, чтобы они знали о ваших проблемах и переживаниях. Часто мы считаем, что другие люди знают, с какими проблемами мы имеем дело, или же что они не поймут нас, потому что не переживали этого сами или потому что в их культуре это воспринимается иначе. Но пока вы не откроетесь людям, им будет трудно понять, через что вы проходите и как они могли бы поддержать вас.

В конце концов, если бы кто-то из ваших знакомых переживал трудный период и нуждался в поддержке, разве не захотели бы вы узнать о его проблемах и помочь ему? Подумайте, какие люди для вас важны. Это могут быть близкие или даже кто-то не очень знакомый.

## Планирование и построение вашего круга общения

При построении близкого круга общения бывает полезно включать в него людей с разными характерами и взглядами – это поможет вам знакомиться с различными точками зрения и охватывать разные аспекты ситуаций. Если в состав вашего круга общения входят разные, непохожие друг на друга люди, вы также избежите ситуаций, в которых будете постоянно полагаться только на одного или двух из них и, таким образом, истощать их возможности. В процессе построения своего круга общения прежде всего постарайтесь определить, какую поддержку вы уже получаете, а также какими сильными сторонами своего характера люди могут помочь вам в различных ситуациях. Это поможет понять, в каких областях существуют «пробелы» и в каких новых контактах вы нуждаетесь.

Пример поддержки: члены семьи, друзья, коллеги, соседи, случайные знакомые и друзья друзей, социальные работники, персональный инструктор, преподаватель, члены локального сообщества, например спортивного клуба, религиозной общины, группы поддержки ровесников, группы в социальной сети и т. д.



### ПРИМЕЧАНИЕ

Помните, что люди вашего круга общения и степень их важности в вашей жизни могут меняться в зависимости от жизненной ситуации, и в этом нет ничего плохого. Хотя поддержка людей из нашего круга общения важна для нашего благополучия, помните, что все мы должны соблюдать определенные границы. Поддержка важна, но не ожидайте, что другие люди решат ваши проблемы за вас и будут заниматься вашими делами в то время, как вы не будете предпринимать никаких усилий для изменения ситуации. Спросите себя: что для вас значит «помогать другим»?

## Планирование круга общения



Мой текущий круг социальной поддержки: кто в него входит?

A large, light blue rounded rectangular box with a dotted grid pattern, intended for writing the current social support circle.



Каковы их сильные стороны?

A large, light blue rounded rectangular box with a dotted grid pattern, intended for writing the strengths of the support circle.

## построение круга общения



В какой поддержке я нуждаюсь?

Где я могу ее найти?

С какими трудностями я могу столкнуться в поисках поддержки?

## Напоминание

Не отказывайтесь от чувств, но не предавайтесь власти эмоций. Наблюдайте свои чувства. Позволяйте их. Высвобождайте их. Найдите минутку и понаблюдайте.

### Каким вы чувствуете себя сегодня?

доброжелательным	разгневанным	уверенным	бодрым	счастливым
взволнованным	неуверенным	раздраженным	благодарным	раздосадованным
не определившимся	сильным	перегруженным	уравновешенным	расстроенным
виноватым	обеспокоенным	скучающим	спокойным	печальным
раскрепощенным	подавленным	заинтересованным	находящимся в безопасности	
находящимся настороже	энергичным	вдохновленным	находящимся в опасности	
любимым	недоброжелательным	слабым	удовлетворенным	
.....	.....	.....		

◇ О чем говорит это ваше чувство?

◇ Что бы вы ощутили, если бы позволили этому чувству уйти?

◇ Что бы вы ощутили, если бы постарались сохранить в себе это чувство?

◇ Можете ли вы контролировать причины возникновения чувств? Сколько, по-вашему, продлится это чувство? Будет ли это чувство или ситуация иметь значение завтра или позднее?

◇ За что вы благодарны сегодня? Запишите ответы на три вопроса:

◇ Каков ваш «счастливый» час дня?

## Журнал **День 10**

«Общаясь с токсичными людьми, ты начинаешь думать, что затаил в себе злобу, хотя на самом деле это одна из твоих внутренних границ».

**Мэл Роббинс (Mel Robbins), писательница, США**

## Напоминание

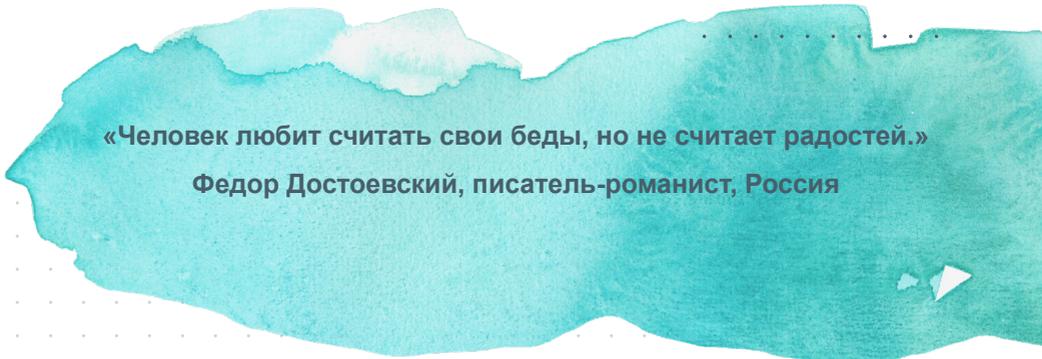
Не отказывайтесь от чувств, но не предавайтесь власти эмоций. Наблюдайте свои чувства. Позволяйте их. Высвобождайте их. Найдите минутку и понаблюдайте.

### Каким вы чувствуете себя сегодня?

доброжелательным	разгневанным	уверенным	бодрым	счастливым
взволнованным	неуверенным	раздраженным	благодарным	раздосадованным
не определившимся	сильным	перегруженным	уравновешенным	расстроенным
виноватым	обеспокоенным	скучающим	спокойным	печальным
раскрепощенным	подавленным	заинтересованным	находящимся в безопасности	
находящимся настороже	энергичным	вдохновленным	находящимся в опасности	
любимым	недоброжелательным	слабым	удовлетворенным	
.....	.....	.....		

- ◇ О чем говорит это ваше чувство?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы позволили этому чувству уйти?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы постарались сохранить в себе это чувство?
- ◇ Можете ли вы контролировать причины возникновения чувств? Сколько, по-вашему, продлится это чувство? Будет ли это чувство или ситуация иметь значение завтра или позднее?
- ◇ За что вы благодарны сегодня? Запишите ответы на три вопроса:
- ◇ Каков ваш «счастливый» час дня?

## Журнал **День 11**



«Человек любит считать свои беды, но не считает радостей.»

Федор Достоевский, писатель-романист, Россия

## Напоминание

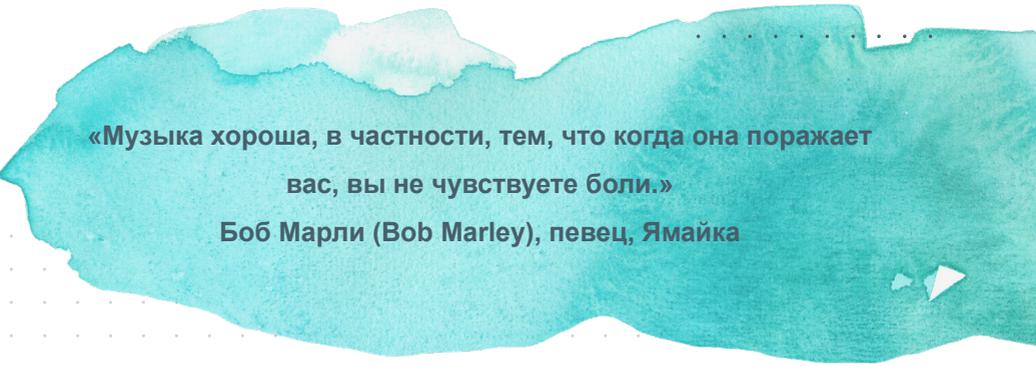
Не отказывайтесь от чувств, но не предавайтесь власти эмоций. Наблюдайте свои чувства. Позволяйте их. Высвобождайте их. Найдите минутку и понаблюдайте.

### Каким вы чувствуете себя сегодня?

доброжелательным	разгневанным	уверенным	бодрым	счастливым
взволнованным	неуверенным	раздраженным	благодарным	раздосадованным
не определившимся	сильным	перегруженным	уравновешенным	расстроенным
виноватым	обеспокоенным	скучающим	спокойным	печальным
раскрепощенным	подавленным	заинтересованным	находящимся в безопасности	
находящимся настороже	энергичным	вдохновленным	находящимся в опасности	
любимым	недоброжелательным	слабым	удовлетворенным	
.....	.....	.....		

- ◇ О чем говорит это ваше чувство?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы позволили этому чувству уйти?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы постарались сохранить в себе это чувство?
- ◇ Можете ли вы контролировать причины возникновения чувств? Сколько, по-вашему, продлится это чувство? Будет ли это чувство или ситуация иметь значение завтра или позднее?
- ◇ За что вы благодарны сегодня? Запишите ответы на три вопроса:
- ◇ Каков ваш «счастливый» час дня?

## Журнал **День 12**



«Музыка хороша, в частности, тем, что когда она поражает вас, вы не чувствуете боли.»

**Боб Марли (Bob Marley), певец, Ямайка**

## В здоровых взаимоотношениях – здоровые границы общения

Прочные и здоровые взаимоотношения важны для нашего благополучия. Прежде всего это взаимоотношения с самими собой, затем с нашей семьей, друзьями, коллегами или товарищами по учебе, а затем и с обществом в целом. Чувство сопричастности – это тоже ключевой компонент нашего душевного здоровья. Важны все виды взаимоотношений: романтические, дружеские, семейные и рабочие. Важно понимать, что несчастливые и токсичные взаимоотношения вредят больше, чем их полное отсутствие.

Люди, которые выстраивают положительные взаимоотношения:

- уважают чужие личные границы
- умеют слушать без осуждения, обеспечивают достаточно пространства для того, чтобы быть услышанным и получить поддержку
- уделяют время тому, чтобы узнать о нуждах других
- по-настоящему присутствуют, находясь в обществе друзей и членов семьи, – они дорожат моментом общения, а не сидят, уткнувшись в телефон или проверяя сообщения электронной почты
- способны выражать свои чувства безопасно и быть честными

### Признаки здоровых взаимоотношений

Открытое общение  
 Взаимоуважение  
 Ясное ощущение доверия  
 Общие ценности  
 Реалистичные ожидания  
 Радость от времени, проведенного вместе  
 Радость от времени, проведенного порознь  
 Взаимное ободрение и поддержка  
 Здоровое несогласие друг с другом  
 Здоровые границы личного общения  
 Ощущение сопричастности  
 Возможность быть собой  
 Ощущение безопасности  
 Совместное принятие решений  
 Конструктивное взаимодействие

### Признаки нездоровых взаимоотношений

Регулярная критика  
 Чувство униженности и вины  
 Потеря симпатии  
 Неуважение  
 Неконструктивное общение  
 Унижение и смущение  
 Ощущение опасности  
 Вынужденная ложь  
 Угрозы применения насилия  
 Физическое и/или эмоциональное насилие с использованием угроз и запугивания  
 Финансовый контроль  
 Манипуляции  
 Постоянные обвинения  
 Отсутствие извинений

**У**становление определенных границ – важный элемент любых взаимоотношений. Границы позволяют нам ощущать себя комфортно, развивать положительную самооценку, уверенность и эмоциональную уравновешенность. Личные границы представляют собой внутренние физические, эмоциональные и ментальные пределы, которые мы должны устанавливать, чтобы определить безопасные способы взаимодействия других людей с нами. Здесь не идет речь о том, чтобы возвести стену и не допускать к себе других людей. Речь о принятии ответственности за собственные действия и эмоции, о том, что иногда необходимо сказать нет другим, позволив им взять ответственность за их собственные действия и эмоции.

Если границы нечеткие, то и ответственность будет нечеткой. Это может привести к путанице, избыточным и неверно адресованным обвинениям. Установление здоровых и четких границ позволяет понять, кто вы на самом деле, чего хотите, каковы ваши ценности и ограничения.

### Как мне поддерживать собственные границы?

Четко определите свои потребности и желаемые границы



Общайтесь и сообщайте другим о том, чего вы хотите, конструктивно и с уважением



Переведите дух, соберитесь с мыслями, поддерживайте границы решительно и уверенно



Поддерживайте простоту границ, будьте уверенными; вы не должны объяснять другим все слишком подробно



Объективно говорите о том, почему это важно



Уважайте чужие нужды

## Напоминание

Не отказывайтесь от чувств, но не предавайтесь власти эмоций. Наблюдайте свои чувства. Позволяйте их. Высвобождайте их. Найдите минутку и понаблюдайте.

### Каким вы чувствуете себя сегодня?

доброжелательным	разгневанным	уверенным	бодрым	счастливым
взволнованным	неуверенным	раздраженным	благодарным	раздосадованным
не определившимся	сильным	перегруженным	уравновешенным	расстроенным
виноватым	обеспокоенным	скучающим	спокойным	печальным
раскрепощенным	подавленным	заинтересованным	находящимся в безопасности	
находящимся настороже	энергичным	вдохновленным	находящимся в опасности	
любимым	недоброжелательным	слабым	удовлетворенным	
.....	.....	.....		

- ◇ О чем говорит это ваше чувство?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы позволили этому чувству уйти?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы постарались сохранить в себе это чувство?
- ◇ Можете ли вы контролировать причины возникновения чувств? Сколько, по-вашему, продлится это чувство? Будет ли это чувство или ситуация иметь значение завтра или позднее?
- ◇ За что вы благодарны сегодня? Запишите ответы на три вопроса:
- ◇ Каков ваш «счастливый» час дня?

## Журнал **День 13**

«Вы должны познать самого себя. Вы должны узнать, что вас зажигает, что может подвигнуть вашу душу на сотворение величественных дел любви. Вы должны знать себя настолько хорошо, чтобы даже сотни посторонних голосов не могли заглушить ваш собственный внутренний голос. Вы должны владеть собой. Все это путешествие принадлежит только вам. Только вам. Никто не может совершить его за вас. Лишь вы сами решаете, когда отправиться в него. Забывайте старое, учитесь новому, владейте собой, любите себя. Иначе другие будут решать все за вас, а это – нездоровый путь жизни. Это – смерть.»

Иджома Умебинюо (Ijeoma Umehinyio), поэт, Нигерия

## Напоминание

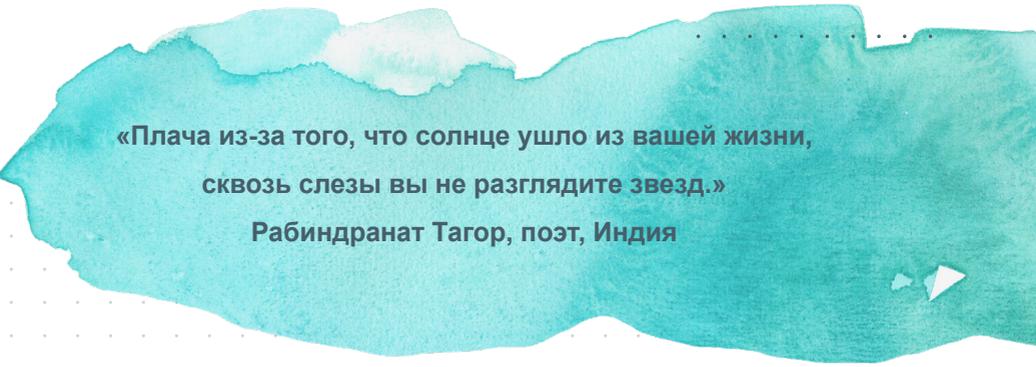
Не отказывайтесь от чувств, но не предавайтесь власти эмоций. Наблюдайте свои чувства. Позволяйте их. Высвобождайте их. Найдите минутку и понаблюдайте.

### Каким вы чувствуете себя сегодня?

доброжелательным	разгневанным	уверенным	бодрым	счастливым
взволнованным	неуверенным	раздраженным	благодарным	раздосадованным
не определившимся	сильным	перегруженным	уравновешенным	расстроенным
виноватым	обеспокоенным	скучающим	спокойным	печальным
раскрепощенным	подавленным	заинтересованным	находящимся в безопасности	
находящимся настороже	энергичным	вдохновленным	находящимся в опасности	
любимым	недоброжелательным	слабым	удовлетворенным	
.....	.....	.....		

- ◇ О чем говорит это ваше чувство?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы позволили этому чувству уйти?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы постарались сохранить в себе это чувство?
- ◇ Можете ли вы контролировать причины возникновения чувств? Сколько, по-вашему, продлится это чувство? Будет ли это чувство или ситуация иметь значение завтра или позднее?
- ◇ За что вы благодарны сегодня? Запишите ответы на три вопроса:
- ◇ Каков ваш «счастливый» час дня?

## Журнал **День 14**



«Плача из-за того, что солнце ушло из вашей жизни,  
сквозь слезы вы не разглядите звезд.»

Рабиндранат Тагор, поэт, Индия

## Искусство и культура

По результатам многочисленных исследований можно утверждать, что искусство и культура положительно влияют на душевное здоровье и социальные взаимоотношения. Всемирная организация здравоохранения опубликовала отчет, где показано, что занятие искусством может принести пользу и душевному, и физическому здоровью человека. Искусство и творчество могут предоставлять человеку иной способ выражения эмоций, доставляющий ему радость, а также способ доносить свои чувства до других людей и избавляться от стресса. Социальные связи, образуемые в процессе занятия искусством и культурной деятельности, помогают человеку преодолевать проблемы, например, связанные с процессом старения и одиночеством. Говоря об искусстве и культуре, мы подразумеваем различные типы изобразительных и исполнительских искусств, таких как скульптура, цифровое искусство, писательство, танец, кинематография, литература, музыка, пение, живопись, фотография, а также походы в музеи, на концерты, в театр и т. д.



Какой вид искусства и культурной деятельности вам нравится?

Что он означает для вас?

Как вы себя чувствуете, когда участвуете в художественной и культурной деятельности?

Где вы можете практиковать такую деятельность?



## Напоминание

Не отказывайтесь от чувств, но не предавайтесь власти эмоций. Наблюдайте свои чувства. Позволяйте их. Высвобождайте их. Найдите минутку и понаблюдайте.

### Каким вы чувствуете себя сегодня?

доброжелательным	разгневанным	уверенным	бодрым	счастливым
взволнованным	неуверенным	раздраженным	благодарным	раздосадованным
не определившимся	сильным	перегруженным	уравновешенным	расстроенным
виноватым	обеспокоенным	скучающим	спокойным	печальным
раскрепощенным	подавленным	заинтересованным	находящимся в безопасности	
находящимся настороже	энергичным	вдохновленным	находящимся в опасности	
любимым	недоброжелательным	слабым	удовлетворенным	
.....	.....	.....		

◇ О чем говорит это ваше чувство?

◇ Что бы вы ощутили, если бы позволили этому чувству уйти?

◇ Что бы вы ощутили, если бы постарались сохранить в себе это чувство?

◇ Можете ли вы контролировать причины возникновения чувств? Сколько, по-вашему, продлится это чувство? Будет ли это чувство или ситуация иметь значение завтра или позднее?

◇ За что вы благодарны сегодня? Запишите ответы на три вопроса:

◇ Каков ваш «счастливый» час дня?

## Журнал **День 15**

«Я – ничто, я никогда не стану чем-то, мне даже в голову не приходило стать чем-то. В остальном же я ношу в себе все мечты мира.»

**Фернандо Пессоа (Fernando Pessoa), поэт, Португалия**

## Напоминание

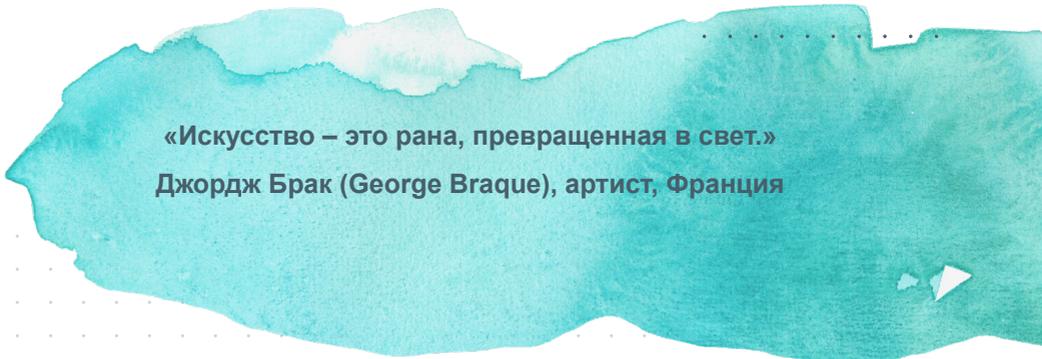
Не отказывайтесь от чувств, но не предавайтесь власти эмоций. Наблюдайте свои чувства. Позволяйте их. Высвобождайте их. Найдите минутку и понаблюдайте.

### Каким вы чувствуете себя сегодня?

доброжелательным	разгневанным	уверенным	бодрым	счастливым
взволнованным	неуверенным	раздраженным	благодарным	раздосадованным
не определившимся	сильным	перегруженным	уравновешенным	расстроенным
виноватым	обеспокоенным	скучающим	спокойным	печальным
раскрепощенным	подавленным	заинтересованным	находящимся в безопасности	
находящимся настороже	энергичным	вдохновленным	находящимся в опасности	
любимым	недоброжелательным	слабым	удовлетворенным	
.....	.....	.....		

- ◇ О чем говорит это ваше чувство?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы позволили этому чувству уйти?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы постарались сохранить в себе это чувство?
- ◇ Можете ли вы контролировать причины возникновения чувств? Сколько, по-вашему, продлится это чувство? Будет ли это чувство или ситуация иметь значение завтра или позднее?
- ◇ За что вы благодарны сегодня? Запишите ответы на три вопроса:
- ◇ Каков ваш «счастливый» час дня?

## Журнал **День 16**



**«Искусство – это рана, превращенная в свет.»  
Джордж Брак (George Braque), артист, Франция**

## Небольшие шаги на пути к повышению своей внимательности – сейчас –



Медленно вдохните, выдохните, почувствуйте, как воздух мягко течет через ваши ноздри.



Задействуйте свои чувства: когда вы едите, отмечайте запахи, структуру, цвет и вкус каждого кусочка пищи, который вы откусили и проглатываете. Отмечайте, как структура пищи изменяется по мере полного пережевывания каждого кусочка у вас во рту.



Освободитесь от всех ненужных мыслей. Выделите несколько секунд, чтобы побыть в покое.



Если ваши мысли блуждают, наблюдайте за их ходом, признайте их существование и не старайтесь от них избавиться. Снова обратите внимание на свое дыхание.



Учитесь слушать других без осуждения.



Выйдите из дома, побудьте на природе и наблюдайте за красотой окружающих вас вещей.



Простите себя за негативные мысли.



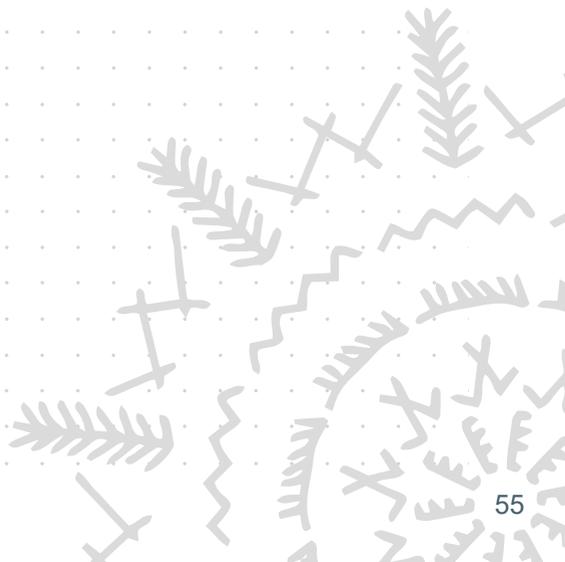
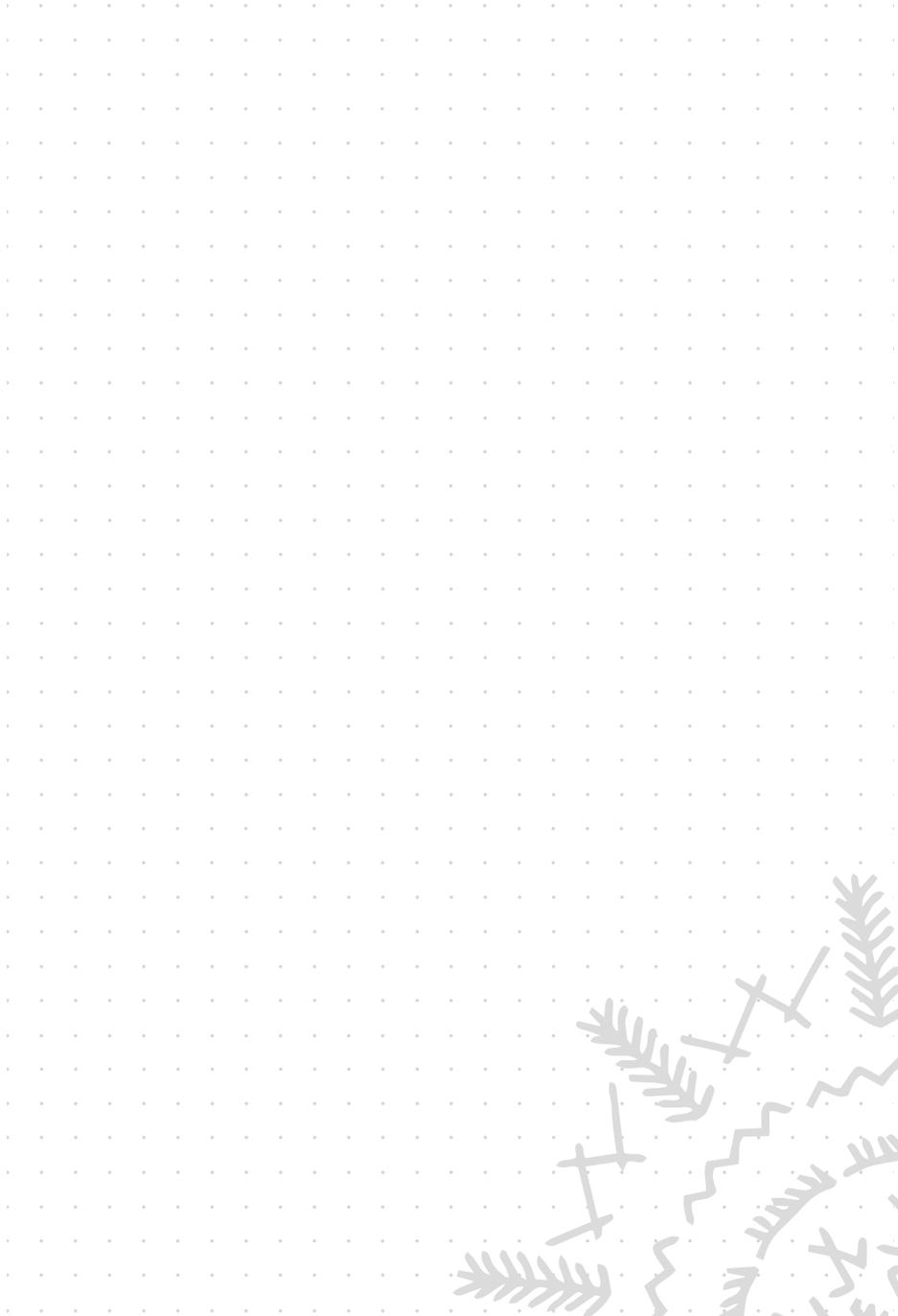
Будьте благодарны – говорите спасибо природе, людям и окружающим вещам.



Будьте собой. Гордитесь тем, кем вы есть. Признайте свои неудачи, а затем сфокусируйтесь на том, что умеете делать хорошо.



Жизнь – это цикл. Не судите себя слишком строго. Маленькими шагами продвигайтесь к положительным изменениям.



## Хороший ночной сон

Наши тело и разум нуждаются в качественном сне, чтобы полноценно отдохнуть и восстановить силы. Хороший сон не только долгий – в первую очередь он качественный. Сон влияет на нашу способность функционировать, общаться и концентрироваться. Если сон недостаточно качественный, недостаточным будет и качество нашей рабочей деятельности, настроения и взаимоотношений, в том числе рабочих.

### Спите лучше... Да, но как?



Спите 7–9 часов ежедневно.



Придерживайтесь одного и того же графика, засыпайте и просыпайтесь каждый день в одно и то же время.



За один час до сна выключите телефон и все электронные устройства.



Ешьте здоровую пищу и регулярно занимайтесь физическими упражнениями. Однако избегайте занятий физическими упражнениями и употребления тяжелой пищи ближе к вечеру или непосредственно перед сном.



Перед сном избегайте употребления кофе, чая, алкоголя и других возбуждающих веществ.



Регулярно меняйте постельное белье.



Проверяйте качество своего матраца и подушек. Не слишком ли они мягкие или жесткие? В зависимости от физического состояния человека, некоторые матрацы

могут вызвать болевые ощущения и нарушения сна.



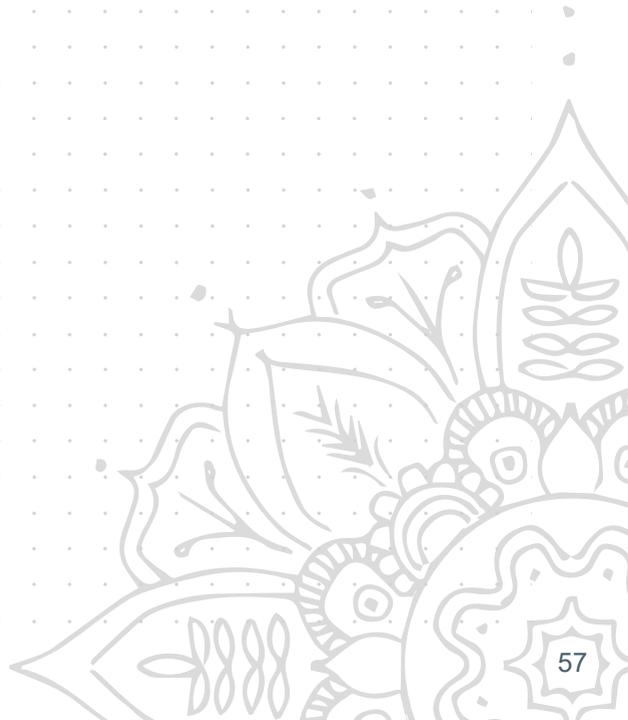
Проветривайте комнату перед сном.



Перед сном совершите короткую прогулку или глубоко расслабьтесь. Это может улучшить качество вашего сна. Практика глубокого расслабления и дыхательная техника релаксации помогают сбросить умственное и физическое напряжение, подготовиться к хорошему сну.



Ведите журнал сна. На качество сна могут влиять освещение, посторонние шумы и другие отвлекающие факторы, а также температура воздуха в вашей комнате. Записывайте информацию об указанных условиях, вашем ментальном состоянии, пищевых привычках и о выполняемых вами физических упражнениях, чтобы выяснить, что наиболее способствует вашему сну и что мешает ему.



## Напоминание

Не отказывайтесь от чувств, но не предавайтесь власти эмоций. Наблюдайте свои чувства. Позволяйте их. Высвобождайте их. Найдите минутку и понаблюдайте.

### Каким вы чувствуете себя сегодня?

доброжелательным	разгневанным	уверенным	бодрым	счастливым
взволнованным	неуверенным	раздраженным	благодарным	раздосадованным
не определившимся	сильным	перегруженным	уравновешенным	расстроенным
виноватым	обеспокоенным	скучающим	спокойным	печальным
раскрепощенным	подавленным	заинтересованным	находящимся в безопасности	
находящимся настороже	энергичным	вдохновленным	находящимся в опасности	
любимым	недоброжелательным	слабым	удовлетворенным	
.....	.....	.....		

- ◇ О чем говорит это ваше чувство?  
.....
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы позволили этому чувству уйти?  
.....
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы постарались сохранить в себе это чувство?  
.....
- ◇ Можете ли вы контролировать причины возникновения чувств?  
Сколько, по-вашему, продлится это чувство? Будет ли это чувство или ситуация иметь значение завтра или позднее?  
.....
- ◇ За что вы благодарны сегодня? Запишите ответы на три вопроса:  
.....
- ◇ Каков ваш «счастливый» час дня?  
.....

## Журнал **День 17**

«Мы – одно целое с землей, священной и уникальной. Все мы сопричастники одного целого, и мы чтим это вместе. Мы ощущаем «дадирри» («глубокое слышание») – глубокий источник внутри нас. Мы взываем к нему, и он зовет нас. Слушая землю, мы снова становимся цельными.»

Мириам-РоузУнгунмер-Бауманн (Miriam RoseUngunmerr Baumann),  
борец за права аборигенов и артист, Австралия

## Напоминание

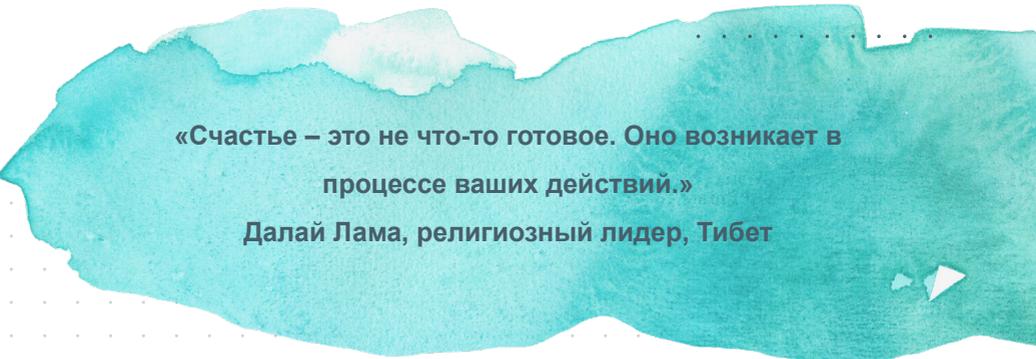
Не отказывайтесь от чувств, но не предавайтесь власти эмоций. Наблюдайте свои чувства. Позволяйте их. Высвобождайте их. Найдите минутку и понаблюдайте.

### Каким вы чувствуете себя сегодня?

доброжелательным	разгневанным	уверенным	бодрым	счастливым
взволнованным	неуверенным	раздраженным	благодарным	раздосадованным
не определившимся	сильным	перегруженным	уравновешенным	расстроенным
виноватым	обеспокоенным	скучающим	спокойным	печальным
раскрепощенным	подавленным	заинтересованным	находящимся в безопасности	
находящимся настороже	энергичным	вдохновленным	находящимся в опасности	
любимым	недоброжелательным	слабым	удовлетворенным	
.....	.....	.....		

- ◇ О чем говорит это ваше чувство?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы позволили этому чувству уйти?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы постарались сохранить в себе это чувство?
- ◇ Можете ли вы контролировать причины возникновения чувств? Сколько, по-вашему, продлится это чувство? Будет ли это чувство или ситуация иметь значение завтра или позднее?
- ◇ За что вы благодарны сегодня? Запишите ответы на три вопроса:
- ◇ Каков ваш «счастливый» час дня?

## Журнал **День 18**



«Счастье – это не что-то готовое. Оно возникает в  
процессе ваших действий.»

Далай Лама, религиозный лидер, Тибет

## Давайте перейдем дальше

Физические упражнения положительно влияют и на физическое, и на душевное благополучие. Мы часто думаем, что надлежащая практика упражнений заключается в посещении спортивного зала. Но это не так. Даже 10-минутная пешая прогулка может дать дополнительную энергию, улучшить настроение и способность к концентрации.

Физические упражнения помогают:

- улучшить настроение и обрести дополнительную энергию
- справиться со стрессом
- повысить уверенность в себе и самооценку

### Я готов к выполнению упражнений... С чего начать?



Первый шаг – принятие решения о начале физических упражнений  
– Поздравляем!



Поразмыслите, для чего вы хотите заниматься новым видом спорта – чтобы больше двигаться, эффективнее расслабиться, повысить свою выносливость или же все вместе? Не обязательно стремиться к чему-то одному. Проявляйте творчество и помните, что даже прогулка на свежем воздухе или работа в саду – это форма физической активности.



Проанализируйте свой рабочий график. Как вы можете совместить свой рабочий график с выполнением физических упражнений? В какое время вы можете выполнять физические упражнения? Возможно, вам придется изменить свое расписание и, скорее всего, пересмотреть приоритеты.



Определите, какой вид деятельности наиболее отвечает вашим потребностям и текущей ситуации (включая вопрос финансовой стоимости).



Установите для себя разумную цель.



Не торопитесь... Начинайте постепенно, чтобы ваше тело могло медленно адаптироваться к новому активному стилю жизни, накапливайте энергию и силу, избегая травм.



На работе или в учебном заведении пользуйтесь лестницей вместо лифта или же совершайте короткие пешие прогулки вокруг квартала во время обеденного перерыва.



В качестве транспорта используйте велосипед, сходите с трамвая или автобуса на одну остановку раньше.



Если вы предпочитаете оставаться дома, более энергично и решительно занимайтесь обычными домашними делами (например, уборкой). Кроме того, вы можете присоединиться к спортивной онлайн-группе.

## Перейдем дальше: Выбор целей и постоянная мотивация

Более практичный подход к регулярным занятиям физическими упражнениями. Выбор целей, которые могут помочь вам добиться успеха. Помните, что необходимо реалистично подходить к своим желаниям и давать позитивные ответы на возникающие перед вами вопросы.

### Первоначальная цель

Запишите на бумаге свою мысленную цель.

Чего вы хотите добиться? Кого необходимо включить в группу поддержки? Когда вы хотите начать?

Есть ли у вас навыки, необходимые для достижения цели? Если нет, то можете ли вы их приобрести? Может ли кто-то помочь вам?

### Местоположение

Где вы можете начать занятия? Нужно ли вам находиться в определенном месте? Укажите такие места для каждой конкретной задачи, если необходимо.

## Актуальность

Почему я ставлю перед собой эту задачу сейчас? Согласуется ли она с общими целями и задачами?

## Расписание

Что входит в мое текущее расписание? Как я могу совместить эту задачу с ежедневным рабочим графиком? В какое время я могу выполнять физические упражнения? Возможно, вам придется изменить свое расписание и, скорее всего, пересмотреть приоритеты.

Каков конечный срок реализации моей цели?  
Реалистична ли она?

## Финансовые расходы

Могу ли я позволить их себе?  
Как я могу приспособиться?



**ОБЗОР:** Проверьте написанное и на основании ваших ответов убедитесь, что ваш план реалистичен. В противном случае переработайте его.

## Напоминание

Не отказывайтесь от чувств, но не предавайтесь власти эмоций. Наблюдайте свои чувства. Позволяйте их. Высвобождайте их. Найдите минутку и понаблюдайте.

### Каким вы чувствуете себя сегодня?

доброжелательным	разгневанным	уверенным	бодрым	счастливым
взволнованным	неуверенным	раздраженным	благодарным	раздосадованным
не определившимся	сильным	перегруженным	уравновешенным	расстроенным
виноватым	обеспокоенным	скучающим	спокойным	печальным
раскрепощенным	подавленным	заинтересованным	находящимся в безопасности	
находящимся настороже	энергичным	вдохновленным	находящимся в опасности	
любимым	недоброжелательным	слабым	удовлетворенным	
.....	.....	.....		

- ◇ О чем говорит это ваше чувство?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы позволили этому чувству уйти?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы постарались сохранить в себе это чувство?
- ◇ Можете ли вы контролировать причины возникновения чувств? Сколько, по-вашему, продлится это чувство? Будет ли это чувство или ситуация иметь значение завтра или позднее?
- ◇ За что вы благодарны сегодня? Запишите ответы на три вопроса:
- ◇ Каков ваш «счастливый» час дня?

## Журнал **День 19**

«Ключевым принципом успешной жизни в составе сообщества является принятие, фактически оценивание по достоинству наших индивидуальных и культурных различий. Кроме того, это ключевой принцип утверждения мира между народами.»

Скотт Пек (Scott Peck), психиатр, США

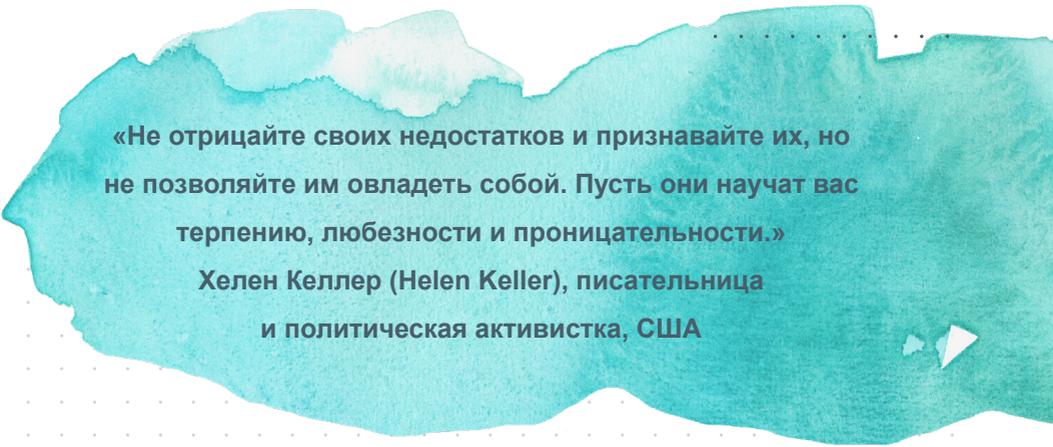
## Напоминание

Не отказывайтесь от чувств, но не предавайтесь власти эмоций. Наблюдайте свои чувства. Позволяйте их. Высвобождайте их. Найдите минутку и понаблюдайте.

### Каким вы чувствуете себя сегодня?

доброжелательным	разгневанным	уверенным	бодрым	счастливым
взволнованным	неуверенным	раздраженным	благодарным	раздосадованным
не определившимся	сильным	перегруженным	уравновешенным	расстроенным
виноватым	обеспокоенным	скучающим	спокойным	печальным
раскрепощенным	подавленным	заинтересованным	находящимся в безопасности	
находящимся настороже	энергичным	вдохновленным	находящимся в опасности	
любимым	недоброжелательным	слабым	удовлетворенным	
.....	.....	.....		

- ◇ О чем говорит это ваше чувство?  
.....
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы позволили этому чувству уйти?  
.....
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы постарались сохранить в себе это чувство?  
.....
- ◇ Можете ли вы контролировать причины возникновения чувств? Сколько, по-вашему, продлится это чувство? Будет ли это чувство или ситуация иметь значение завтра или позднее?  
.....
- ◇ За что вы благодарны сегодня? Запишите ответы на три вопроса:  
.....
- ◇ Каков ваш «счастливый» час дня?  
.....

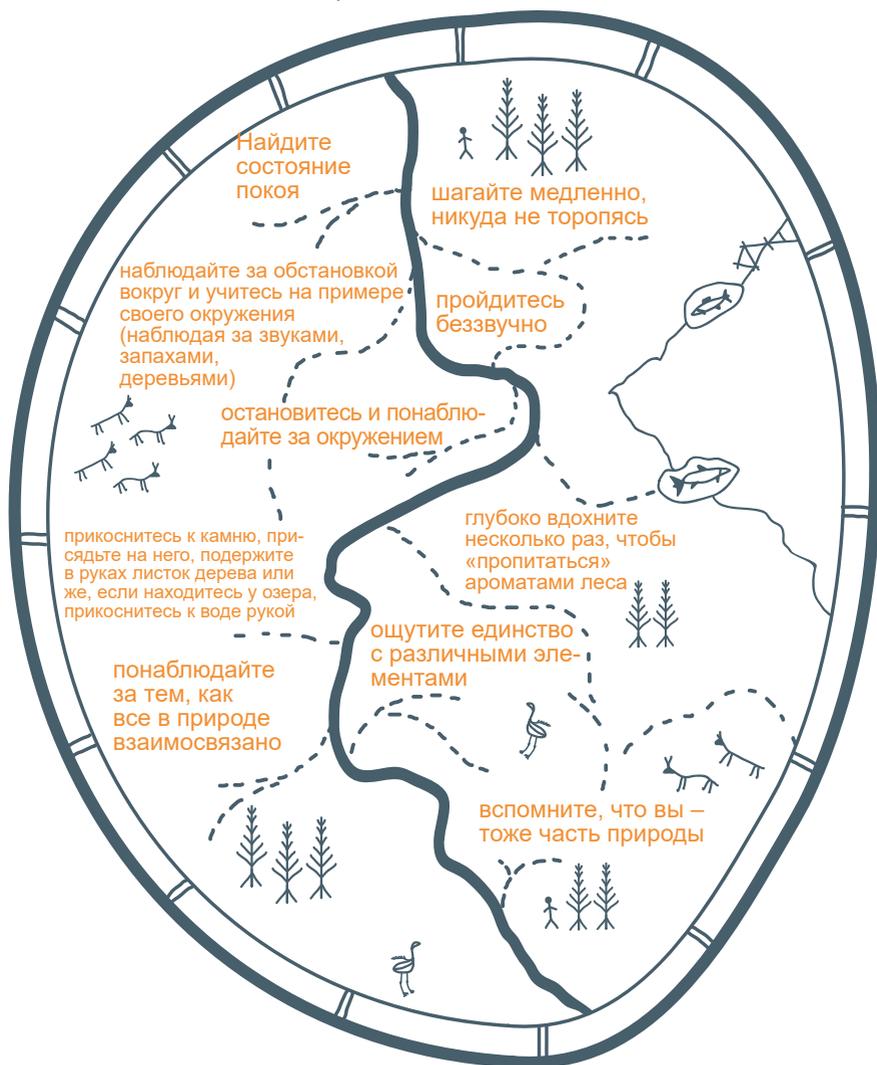


**«Не отрицайте своих недостатков и признавайте их, но не позволяйте им овладеть собой. Пусть они научат вас терпению, любезности и проницательности.»**

**Хелен Келлер (Helen Keller), писательница  
и политическая активистка, США**

## Любовь к природе – осознанная пешая прогулка в лесу

В Японии это называют «шинрин-йоку» – дословно – «купание в лесу». Но мы называем это пешей прогулкой в лесу. Наука доказала, что, прогуливаясь в лесу, мы получаем огромный заряд ментальной и физической энергии. Пешая прогулка в лесу в течение одного-двух часов укрепляет наш иммунитет, снижает уровень гормонов стресса и кровяное давление. В таких странах, как Финляндия, природа встречает нас буквально у порога, даже если мы живем в городе.





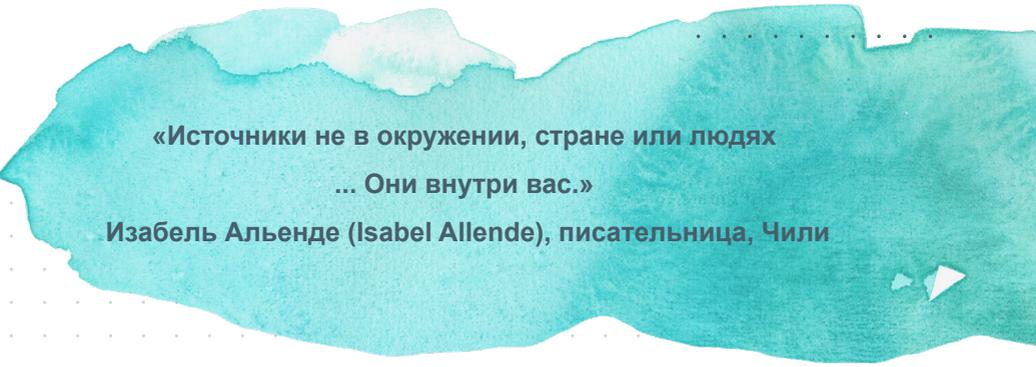
## Напоминание

Не отказывайтесь от чувств, но не предавайтесь власти эмоций. Наблюдайте свои чувства. Позволяйте их. Высвобождайте их. Найдите минутку и понаблюдайте.

### Каким вы чувствуете себя сегодня?

доброжелательным	разгневанным	уверенным	бодрым	счастливым
взволнованным	неуверенным	раздраженным	благодарным	раздосадованным
не определившимся	сильным	перегруженным	уравновешенным	расстроенным
виноватым	обеспокоенным	скучающим	спокойным	печальным
раскрепощенным	подавленным	заинтересованным	находящимся в безопасности	
находящимся настороже	энергичным	вдохновленным	находящимся в опасности	
любимым	недоброжелательным	слабым	удовлетворенным	
.....	.....	.....		

- ◇ О чем говорит это ваше чувство?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы позволили этому чувству уйти?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы постарались сохранить в себе это чувство?
- ◇ Можете ли вы контролировать причины возникновения чувств? Сколько, по-вашему, продлится это чувство? Будет ли это чувство или ситуация иметь значение завтра или позднее?
- ◇ За что вы благодарны сегодня? Запишите ответы на три вопроса:
- ◇ Каков ваш «счастливый» час дня?



«Источники не в окружении, стране или людях  
... Они внутри вас.»

Изабель Альенде (Isabel Allende), писательница, Чили

## Напоминание

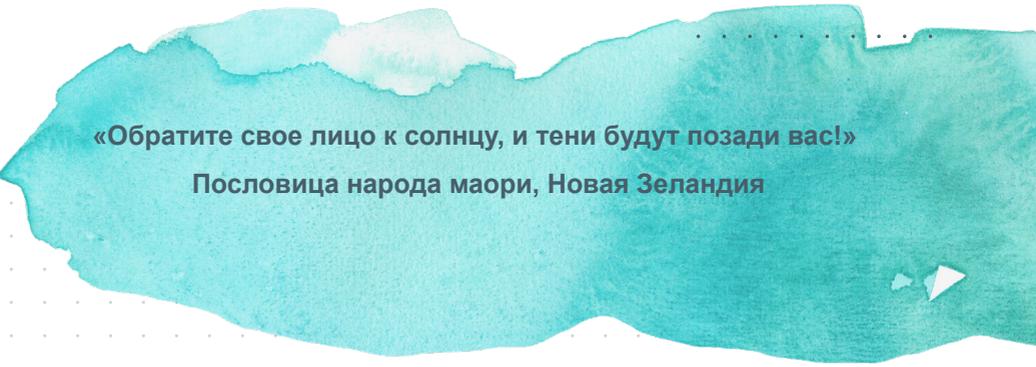
Не отказывайтесь от чувств, но не предавайтесь власти эмоций. Наблюдайте свои чувства. Позволяйте их. Высвобождайте их. Найдите минутку и понаблюдайте.

### Каким вы чувствуете себя сегодня?

доброжелательным	разгневанным	уверенным	бодрым	счастливым
взволнованным	неуверенным	раздраженным	благодарным	раздосадованным
не определившимся	сильным	перегруженным	уравновешенным	расстроенным
виноватым	обеспокоенным	скучающим	спокойным	печальным
раскрепощенным	подавленным	заинтересованным	находящимся в безопасности	
находящимся настороже	энергичным	вдохновленным	находящимся в опасности	
любимым	недоброжелательным	слабым	удовлетворенным	
.....	.....	.....		

- ◇ О чем говорит это ваше чувство?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы позволили этому чувству уйти?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы постарались сохранить в себе это чувство?
- ◇ Можете ли вы контролировать причины возникновения чувств? Сколько, по-вашему, продлится это чувство? Будет ли это чувство или ситуация иметь значение завтра или позднее?
- ◇ За что вы благодарны сегодня? Запишите ответы на три вопроса:
- ◇ Каков ваш «счастливый» час дня?

## Журнал **День 22**



«Обратите свое лицо к солнцу, и тени будут позади вас!»

Пословица народа маори, Новая Зеландия

## Напоминание

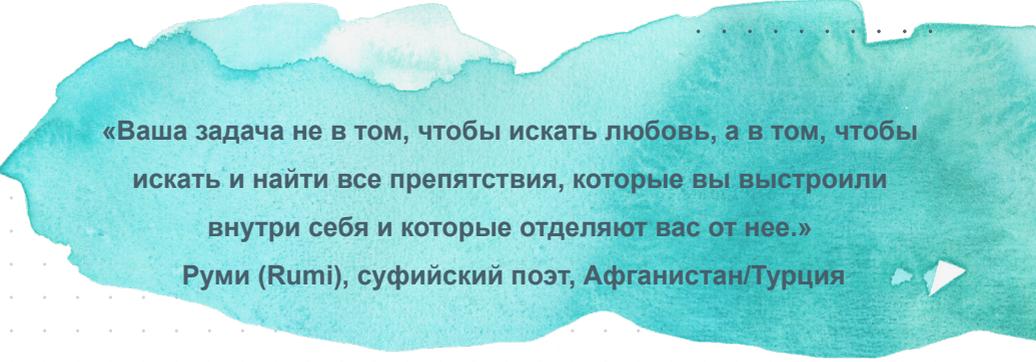
Не отказывайтесь от чувств, но не предавайтесь власти эмоций. Наблюдайте свои чувства. Позволяйте их. Высвобождайте их. Найдите минутку и понаблюдайте.

### Каким вы чувствуете себя сегодня?

доброжелательным	разгневанным	уверенным	бодрым	счастливым
взволнованным	неуверенным	раздраженным	благодарным	раздосадованным
не определившимся	сильным	перегруженным	уравновешенным	расстроенным
виноватым	обеспокоенным	скучающим	спокойным	печальным
раскрепощенным	подавленным	заинтересованным	находящимся в безопасности	
находящимся настороже	энергичным	вдохновленным	находящимся в опасности	
любимым	недоброжелательным	слабым	удовлетворенным	
.....	.....	.....		

- ◇ О чем говорит это ваше чувство?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы позволили этому чувству уйти?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы постарались сохранить в себе это чувство?
- ◇ Можете ли вы контролировать причины возникновения чувств? Сколько, по-вашему, продлится это чувство? Будет ли это чувство или ситуация иметь значение завтра или позднее?
- ◇ За что вы благодарны сегодня? Запишите ответы на три вопроса:
- ◇ Каков ваш «счастливый» час дня?

## Журнал **День 23**



«Ваша задача не в том, чтобы искать любовь, а в том, чтобы  
искать и найти все препятствия, которые вы выстроили  
внутри себя и которые отделяют вас от нее.»

Руми (Rumi), суфийский поэт, Афганистан/Турция

## Правила вашей адаптации

Жизнь – это цикл. В нашей жизни бывают периоды, когда все хорошо и, наоборот, когда мы «больше не можем». Стресс и различные виды кризисов – часть нашей жизни. В жизни человека могут происходить различные события: потеря работы, конфликт, развод, переезд в другую страну, дискриминация, утрата любимого человека, потеря средств к существованию и т. д. Кроме того, некоторые из нас сталкивались с несправедливостью различного рода, например с несправедливостью на рабочем месте, расизмом, дискриминацией в связи с половой принадлежностью, по этническому, религиозному или же социально-экономическому и политическому признаку и т. д. Такие события становятся частью нашего «путешествия».

Переезд из одной страны в другую – один из примеров того, как процесс релокации может стать источником стресса или даже кризиса. Жизнь вдали от дома, семьи и друзей, адаптация к новой культуре и обычаям может быть захватывающим, но и непосильным для некоторых переживанием. Люди по-разному реагируют на трудности, которые преподносит жизнь. Ниже приведено описание процесса иммиграции и различных психологических фаз, через которые проходит при этом человек. Будучи иностранцем в чужой стране, вы сможете лучше справиться с новыми проблемами, если будете знать о различных фазах и эмоциональных реакциях, через которые человек проходит и с которыми он может столкнуться в процессе эмиграции. Также может быть полезным понимание того, что эмоциональные реакции не длятся долго и являясь естественной частью процесса.

### Иммиграция: психологический процесс



## Восторженные ожидания

Когда мы прибываем в новую страну, первый этап может быть захватывающим и увлекательным. Мы – в фазе «медового месяца». Культурные отличия не беспокоят нас, а, наоборот, привлекают. Как правило, в самом начале мы испытываем энтузиазм, облегчение беспокойства и благодарность. Мы ищем любое подтверждение нашей убежденности в том, что выезд из нашей родной страны был правильным решением.

## Конфликт между ожиданиями и возможностями

Отношение к новой стране и ее культуре становится более реалистичным после того, как человек провел в ней некоторое время: Повсюду перед ним встают сложные задачи. Мы начинаем видеть отрицательные стороны жизни в новой стране, например испытываем трудности в поисках работы или при поступлении в учебное заведение. Нам кажется, что на родине все было проще. В такое время человек часто чувствует себя неуютно, не в своей тарелке. Чувство одиночества и разочарование – обычное явление: Может быть, не стоило все-таки сюда переезжать? Правильный ли выбор я сделал?

## Резкая реакция и сильные эмоции

Когда будущее неопределенно, жизнь становится наполненной стрессами и разочарованием. Это справедливо и в случае, когда повседневная деятельность человека несбалансированна. Поскольку в новой стране все для нас ново, концентрация внимания на различных жизненных аспектах требует больших усилий. Это лишает нас силы и энергии, накладывает на нас эмоциональное бремя. С этим трудно примириться. В то же время замен общения с членами семьи и старыми друзьями, которых мы оставили дома, нам приходится развивать взаимоотношения с новыми людьми. Может быть непросто найти подходящую работу, возможны трудности в вопросах проживания и финансирования. Такие ситуации могут быть причиной резких реакций и сильного эмоционального напряжения, что может даже пугать. Тем не менее даже сильные эмоции можно оправдать – это нормальная часть

процесса адаптации. Часто в такой ситуации помогает осознание того, что негативные эмоции – часть нормального иммиграционного процесса, а также что эта фаза непродолжительна.

### Как достигнуть устойчивости и уравновешенности

Понемногу человек начинает видеть положительные стороны жизни в новой стране и развивает более позитивное отношение к своему будущему. Человек, вновь прибывший в незнакомую страну, начинает обретать надежду и верить в возможность преодоления проблем, с которыми сталкивается. Он смелее «вкладывает» в жизнь свои эмоциональные и практические ресурсы. Например, мы начинаем развивать долгосрочные дружеские отношения или вкладываем деньги в покупку своей собственной квартиры.

На этой фазе обычные явления – тоска по дому и печаль. «Оплакав потери», мы начинаем восстанавливаться и надеяться на будущее, а также искать способы применить свои силы в стране нового местопребывания. «Оплакивание» нормально и даже необходимо. Это признак того, что вы готовы двигаться дальше.

Будучи человеческими существами, мы все обладаем необходимыми ресурсами и продуктивной силой, а также навыками сострадания и адаптации, которые помогают нам в различных ситуациях. Максимальное использование указанной продуктивной силы – это непрерывный процесс и «путешествие», которое помогает нам находить адекватный ответ на все, что происходит в жизни. Но как только вы прикоснетесь к этой энергии и внутренней силе и начнете развивать указанные навыки, то сможете обрести гораздо более уравновешенную жизнь. Вы увидите гораздо дальше, чем позволяют сомнения и нерешительность, и сможете развивать жизненные навыки, которые помогут в достижении целей.



Остановитесь на мгновение и задумайтесь: что вам помогало и что поддерживало вас в трудных жизненных ситуациях? С какими навыками преодоления трудностей вы можете себя отождествить?

## Навыки преодоления трудностей

Часто мы не имеем никакой власти над жизненными обстоятельствами, но в принципе можем управлять собственным отношением к происходящему. На практике это не всегда просто, но одно из наиболее волнующих открытий, совершенных в процессе исследований, – это то, что жизнестойкости, как и многим другим жизненным навыкам, можно научиться.

### Духовно ориентированный

- Я ищу прибежища и надежды в религии, идеях и ценностях
- Я размышляю над смыслом жизни
- Я молюсь, размышляю и успокаиваюсь

### Физиологический

- Я хожу на прогулки и наслаждаюсь пребыванием на открытом воздухе
- Я занимаюсь своим любимым видом спорта
- Я расслабляюсь
- Я хорошо питаюсь
- Я достаточно сплю

### Креативный

- Я использую свое воображение
- Я стараюсь мыслить позитивно
- Я слушаю самого себя
- Я исследую новые пути поведения

### Общительный

- Я провожу время с друзьями
- Я посещаю групповые занятия по интересам
- Я принимаю/получаю поддержку, а также поддерживаю других сам
- Я делюсь своим опытом с другими

### Разумный

- Я ищу и нахожу дополнительную информацию о различных явлениях
- Я составляю планы
- Я записываю свои мысли на бумаге
- Я решаю проблемы
- Я составляю списки

### Эмоциональный

- Я смеюсь, плачу, радуюсь
- Я рассказываю о своих чувствах
- Я выражаю себя и свои эмоции: Я танцую, играю на музыкальном инструменте, мастерю различные вещи, готовлю еду

## Напоминание

Не отказывайтесь от чувств, но не предавайтесь власти эмоций. Наблюдайте свои чувства. Позволяйте их. Высвобождайте их. Найдите минутку и понаблюдайте.

### Каким вы чувствуете себя сегодня?

доброжелательным	разгневанным	уверенным	бодрым	счастливым
взволнованным	неуверенным	раздраженным	благодарным	раздосадованным
не определившимся	сильным	перегруженным	уравновешенным	расстроенным
виноватым	обеспокоенным	скучающим	спокойным	печальным
раскрепощенным	подавленным	заинтересованным	находящимся в безопасности	
находящимся настороже	энергичным	вдохновленным	находящимся в опасности	
любимым	недоброжелательным	слабым	удовлетворенным	
.....	.....	.....		

- ◇ О чем говорит это ваше чувство?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы позволили этому чувству уйти?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы постарались сохранить в себе это чувство?
- ◇ Можете ли вы контролировать причины возникновения чувств? Сколько, по-вашему, продлится это чувство? Будет ли это чувство или ситуация иметь значение завтра или позднее?
- ◇ За что вы благодарны сегодня? Запишите ответы на три вопроса:
- ◇ Каков ваш «счастливый» час дня?

## Журнал **День 24**

«Чем больше кто-либо способен отдалиться от своей «культурной родины», тем легче ему будет судить о ней, а также о всем мире, с духовной отрешенностью и щедростью, которые необходимы для обретения истинного видения. Тем легче также человеку будет оценивать самого себя и чужестранные культуры с той же самой степенью сочетания интимности и отрешенности.»

Эдвард У. Сэйд (Edward W. Said), писатель, Палестина

## Напоминание

Не отказывайтесь от чувств, но не предавайтесь власти эмоций. Наблюдайте свои чувства. Позволяйте их. Высвобождайте их. Найдите минутку и понаблюдайте.

### Каким вы чувствуете себя сегодня?

доброжелательным	разгневанным	уверенным	бодрым	счастливым
взволнованным	неуверенным	раздраженным	благодарным	раздосадованным
не определившимся	сильным	перегруженным	уравновешенным	расстроенным
виноватым	обеспокоенным	скучающим	спокойным	печальным
раскрепощенным	подавленным	заинтересованным	находящимся в безопасности	
находящимся настороже	энергичным	вдохновленным	находящимся в опасности	
любимым	недоброжелательным	слабым	удовлетворенным	
.....	.....	.....		

- ◇ О чем говорит это ваше чувство?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы позволили этому чувству уйти?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы постарались сохранить в себе это чувство?
- ◇ Можете ли вы контролировать причины возникновения чувств? Сколько, по-вашему, продлится это чувство? Будет ли это чувство или ситуация иметь значение завтра или позднее?
- ◇ За что вы благодарны сегодня? Запишите ответы на три вопроса:
- ◇ Каков ваш «счастливый» час дня?

## Журнал **День 25**

«Очень часто бывает, что проблема, кажущаяся трудной вечером, с легкостью разрешается поутру – после того, как над ней поработал комитет сна».

Джон Стейнбек (John Steinbeck), писатель, США

## Напоминание

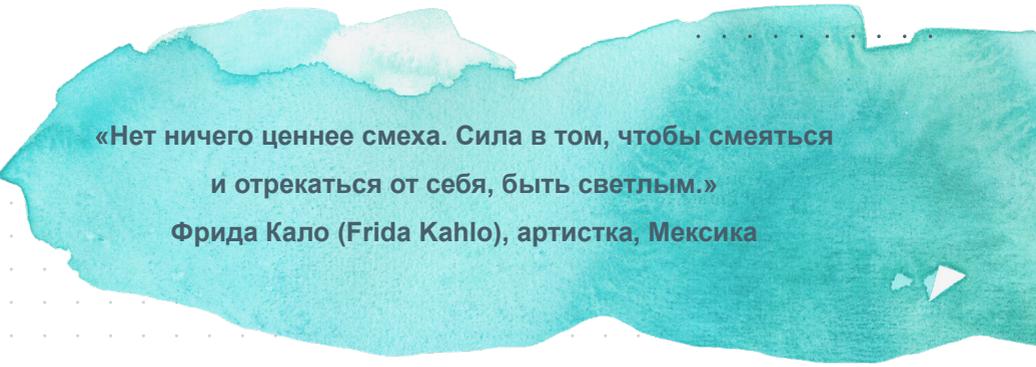
Не отказывайтесь от чувств, но не предавайтесь власти эмоций. Наблюдайте свои чувства. Позволяйте их. Высвобождайте их. Найдите минутку и понаблюдайте.

### Каким вы чувствуете себя сегодня?

доброжелательным	разгневанным	уверенным	бодрым	счастливым
взволнованным	неуверенным	раздраженным	благодарным	раздосадованным
не определившимся	сильным	перегруженным	уравновешенным	расстроенным
виноватым	обеспокоенным	скучающим	спокойным	печальным
раскрепощенным	подавленным	заинтересованным	находящимся в безопасности	
находящимся настороже	энергичным	вдохновленным	находящимся в опасности	
любимым	недоброжелательным	слабым	удовлетворенным	
.....	.....	.....		

- ◇ О чем говорит это ваше чувство?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы позволили этому чувству уйти?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы постарались сохранить в себе это чувство?
- ◇ Можете ли вы контролировать причины возникновения чувств? Сколько, по-вашему, продлится это чувство? Будет ли это чувство или ситуация иметь значение завтра или позднее?
- ◇ За что вы благодарны сегодня? Запишите ответы на три вопроса:
- ◇ Каков ваш «счастливый» час дня?

## Журнал **День 26**



**«Нет ничего ценнее смеха. Сила в том, чтобы смеяться  
и отречься от себя, быть светлым.»**

**Фрида Кало (Frida Kahlo), артистка, Мексика**

## Забота о себе во время кризиса



Придерживайтесь своего обычного ежедневного графика: он обеспечит вам безопасность и ощущение преемственности.



Относитесь к себе с должной заботой. Занимайтесь физическими упражнениями и предельно активными. Ешьте здоровую пищу и помните о важности хорошего ночного отдыха.



Сочувствуйте и будьте терпеливыми по отношению к себе: Ситуация в данный момент непростая.



Принимайте помощь, которую вам предлагают.



Возвращайтесь к своей работе или ежедневным занятиям, как только появится такая возможность.



Рассказывайте о том, что произошло: это поможет вам примириться с произошедшим.



Встречайтесь с другими людьми, которые испытывают те же переживания, например в составе групп взаимопомощи.



Воздерживайтесь от употребления одурманивающих веществ.



Держитесь подальше от токсичных и недоброжелательных людей.



Поплачьте, если это помогает.



Если такие симптомы не проходят в течение одного месяца и дольше, обратитесь за помощью к специалисту.

## Поддерживайте своих любимых после того, как они пройдут жизненный кризис



Спросите, все ли у них в порядке.



Будьте с ними рядом.



Помогайте им в основных жизненных нуждах: в обеспечении питания, питья и в защите от холода.



Слушайте их с сочувствием и без осуждения.



Не критикуйте их, если они не захотят говорить с вами или принять вашу помощь.



Поинтересуйтесь, как дела у человека. Через некоторое время позвоните ему или навестите его.



Бывают слишком сложные ситуации, с которыми не могут помочь справиться друзья или члены семьи. Если необходимо, обратитесь за помощью к профессионалу.



## Напоминание

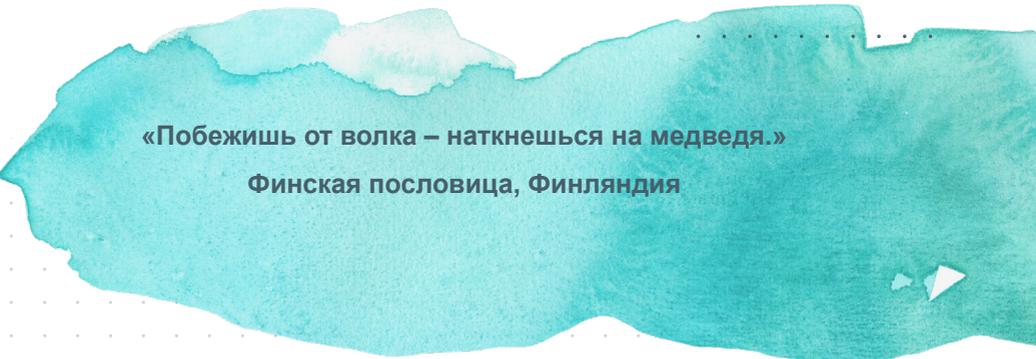
Не отказывайтесь от чувств, но не предавайтесь власти эмоций. Наблюдайте свои чувства. Позволяйте их. Высвобождайте их. Найдите минутку и понаблюдайте.

### Каким вы чувствуете себя сегодня?

доброжелательным	разгневанным	уверенным	бодрым	счастливым
взволнованным	неуверенным	раздраженным	благодарным	раздосадованным
не определившимся	сильным	перегруженным	уравновешенным	расстроенным
виноватым	обеспокоенным	скучающим	спокойным	печальным
раскрепощенным	подавленным	заинтересованным	находящимся в безопасности	
находящимся настороже	энергичным	вдохновленным	находящимся в опасности	
любимым	недоброжелательным	слабым	удовлетворенным	
.....	.....	.....		

- ◇ О чем говорит это ваше чувство?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы позволили этому чувству уйти?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы постарались сохранить в себе это чувство?
- ◇ Можете ли вы контролировать причины возникновения чувств? Сколько, по-вашему, продлится это чувство? Будет ли это чувство или ситуация иметь значение завтра или позднее?
- ◇ За что вы благодарны сегодня? Запишите ответы на три вопроса:
- ◇ Каков ваш «счастливый» час дня?

## Журнал **День 27**



«Побежишь от волка – наткнешься на медведя.»

Финская пословица, Финляндия

## Напоминание

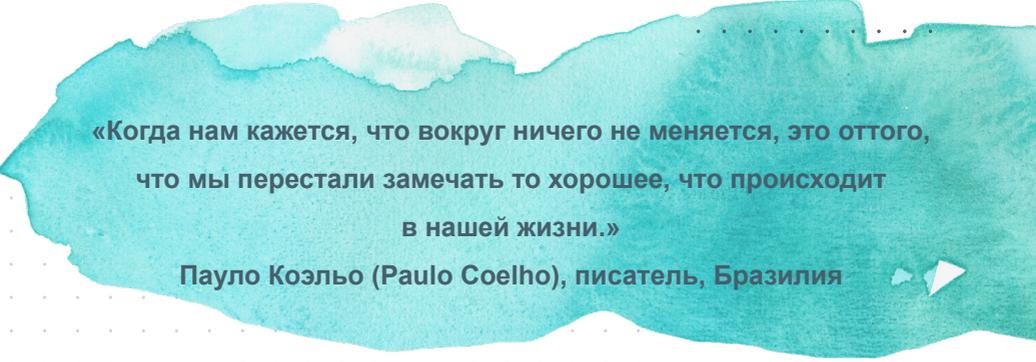
Не отказывайтесь от чувств, но не предавайтесь власти эмоций. Наблюдайте свои чувства. Позволяйте их. Высвобождайте их. Найдите минутку и понаблюдайте.

### Каким вы чувствуете себя сегодня?

доброжелательным	разгневанным	уверенным	бодрым	счастливым
взволнованным	неуверенным	раздраженным	благодарным	раздосадованным
не определившимся	сильным	перегруженным	уравновешенным	расстроенным
виноватым	обеспокоенным	скучающим	спокойным	печальным
раскрепощенным	подавленным	заинтересованным	находящимся в безопасности	
находящимся настороже	энергичным	вдохновленным	находящимся в опасности	
любимым	недоброжелательным	слабым	удовлетворенным	
.....	.....	.....		

- ◇ О чем говорит это ваше чувство?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы позволили этому чувству уйти?
- ◇ Что бы вы ощутили, если бы постарались сохранить в себе это чувство?
- ◇ Можете ли вы контролировать причины возникновения чувств? Сколько, по-вашему, продлится это чувство? Будет ли это чувство или ситуация иметь значение завтра или позднее?
- ◇ За что вы благодарны сегодня? Запишите ответы на три вопроса:
- ◇ Каков ваш «счастливый» час дня?

## Журнал **День 28**



«Когда нам кажется, что вокруг ничего не меняется, это оттого,  
что мы перестали замечать то хорошее, что происходит  
в нашей жизни.»

Пауло Коэльо (Paulo Coelho), писатель, Бразилия

## Календарь душевного здоровья с отметками о небольших позитивных изменениях

Здесь можно делать отметки о ежедневных действиях, направленных на улучшение вашего благополучия, которые вы можете включить в ежедневный график. Давайте начнем! Выбирайте ежедневно по одной задаче для выполнения.

Начинайте день, глядя на себя в зеркало. Улыбнитесь и громко скажите: «Я чувствую себя хорошо и готов к сегодняшнему дню. У меня получится!»

Отправьтесь сегодня на работу, в учебное заведение или на рынок по другому маршруту и посмотрите, что вы заметите вокруг себя.

Во время перерыва выделите 5 минут, чтобы выполнить физическую разминку и повысить уровень своей энергии. Заметьте, как вы будете чувствовать себя после этого.

Оставьте телефон дома и прогуляйтесь пешком по парку.

Поинтересуйтесь ценностями и традициями, присущими иной культуре.

Каковы ваши важнейшие жизненные ценности? Подумайте, как вы можете воплотить их в жизнь сегодня.

Определите три свои сильные стороны, которые вы использовали на этой неделе.

Помогите сегодня кому-то решить его проблему.

Выделите время для того, чтобы действительно прислушаться к кому-то, не осуждая.

Измените свое настроение, занявшись сегодня чем-то, что доставляет вам удовольствие.

Посетите художественную выставку или культурно-массовое мероприятие в театре или культурном центре. Выделите время, чтобы рассказать кому-либо о своих чувствах и переживаниях.

Включите свою любимую песню и послушайте ее, не отвлекаясь на другие вещи.

Позвоните кому-то, кто сегодня может нуждаться в помощи.

Займитесь чем-то, что вам нравится, и проведите за этим занятием 10–30 минут, а затем запишите, что вас впечатлило во время этого занятия.

Подумайте о трех членах семьи, друзьях или коллегах. Какими сильными сторонами обладает каждый из них?

Активируйте свой будильник или же календарное напоминание на срабатывание в четыре разных момента времени в течение дня. Когда будильник или календарное напоминание будут срабатывать, прекратите занятие, которым будете заниматься в тот момент, и подумайте о том, как вы чувствуете себя и в чем ощущаете потребность.

Найдите хороший кулинарный рецепт, сходите на рынок, купите свежих продуктов и хорошо проведите время за приготовлением здорового и вкусного блюда.

Перед сном глубоко расслабьтесь. Это может улучшить качество вашего сна.

Если вы подавлены или испытываете стресс, отправьтесь на прогулку, чтобы привести в порядок свои мысли.

Слушайте других и рассказывайте им о своих чувствах.

За один час до сна выключите телефон и все электронные устройства.

Замечайте, если слишком бурно реагируете на что-то. В таких случаях сделайте три глубоких вдоха и выдоха.

Подумайте о времени кризиса, который вы переживали ранее, и запишите три положительные вещи, которые этот кризис принес с собой.

Займитесь видом спорта, который вам интересен, и попросите своего друга присоединиться к вам сегодня.



Будьте тактичны с собой!  
Маленькими шагами улучшайте  
свою жизнь.



**Если на вас  
навалилось  
слишком  
много,  
знайте, что  
попросить  
о помощи –  
не значит  
проявить  
слабость,  
это значит  
проявить  
смелость.**

## **Вам срочно нужна помощь?**

Если вы оказались в кризисной ситуации, ваше эмоциональное состояние находится под угрозой, или вы знаете людей, нуждающихся в помощи, позвоните в нашу Службу поддержки, сотрудники которой говорят на финском, шведском, английском, арабском, русском и украинском языках.

Все звонки бесплатны, анонимны и конфиденциальны.

### **Горячая линия поддержки в кризисной ситуации**

#### **На финском языке**

Работает ежедневно и круглосуточно  
09 2525 0111

#### **На арабском и английском языках**

Работает по понедельникам и вторникам с 11 до 15,  
по средам с 13 до 16 и с 17 до 21, по четвергам с 10 до 15  
09 2525 0113

#### **На шведском языке**

Работает по понедельникам и средам с 16 до 20,  
по четвергам и пятницам с 9 до 13  
09 2525 0112

#### **Обслуживание на украинском языке**

В понедельник и четверг — с 12:00 до 16:00, вторник и  
пятница — с 09:00 до 13:00, среда — с 17:00 до 21:00.  
09 2525 0114

#### **Обслуживание на русском языке**

В понедельник и четверг — с 12:00 до 16:00, вторник и  
пятница — с 09:00 до 13:00, среда — с 17:00 до 21:00.  
09 2525 0115

### **Кризисный центр SOS**

**На финском, английском, шведском языках и  
(с участием переводчика) на вашем родном языке по  
предварительной записи**

С понедельника по четверг с 9 до 12 и с 13 до 15,  
по пятницам с 9 до 12  
09 4135 0510

