

ПРОБНИЧОК ДО ЩОДЕННИКА

“ОБИРАЮ СЕБЕ”

@a.spektor\_psycholog



# *Привіт, я Альона Спектор*

Психологія і трансформаційний коуч.

На сьогодні маю 500+ годин індивідуальних сесій та інтелектуальні продукти:

- Терапевтичний проєкт "Письмові медитації"
- Коучинговий календар "Від мрії до дії"
- Бокс турботи "Обираю для себе"
- Воркбук "Безумовність. Без умовностей"
- Психологічний клуб

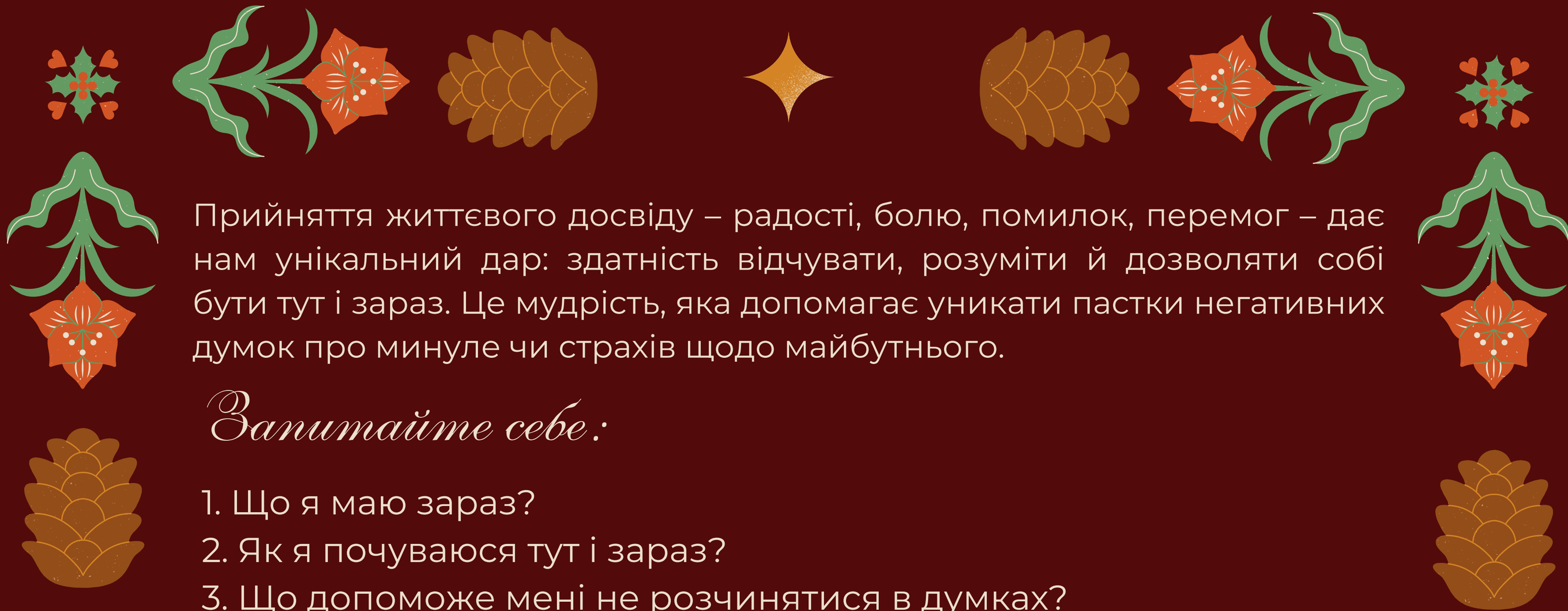
*Я хочу подарувати вам пробник до щоденнику "Обираю себе", він допоможе зробити перший крок до усвідомленого життя в любові до себе.*





# *Прийняття: Дар тут і зараз*

Слово «прийняти» походить від латинського кореня, що означає «приймати в дар». Це значення досі збереглося в англійській мові у фразах на зразок «Прийміть це як знак моєї вдячності».



Прийняття життєвого досвіду – радості, болю, помилок, перемог – дає нам унікальний дар: здатність відчувати, розуміти й дозволяти собі бути тут і зараз. Це мудрість, яка допомагає уникати пастки негативних думок про минуле чи страхів щодо майбутнього.

*Запитайте себе:*

1. Що я маю зараз?
2. Як я почуваюся тут і зараз?
3. Що допоможе мені не розчинятися в думках?

*Відповідайте чесно — це ваш ключ до моменту «тут і зараз».*



Пропоную почати з

# 5 КРОКІВ

ДО СВІДОМОГО ЖИТТЯ

Щодня ми приймаємо  
рішення, робимо вибір:  
обираємо себе чи ігноруємо.  
Іноді корисно зупинитися, щоб  
проаналізувати свій шлях.



# *Поставте собі питання:*

## **Куди я йду?**

- Куди хочу прийти?
- Який крок зробити наступним?
- Чому цей шлях важливий?

 Запишіть 5 найважливіших кроків у своєму житті – ті, які Ви вже зробили, або ті, які Вам ще належить здійснити.

*Нехай це стане початком Ваших  
важливих відкриттів.*



# 1 КРОК

## Проявлення себе

Ваше «Я» проявляється через дії, звільнення від обмежувальних програм і упереджень.

! Доповніть фрази:

- Я тримаюся за те, що вже не має сенсу, тому що...
- Не проявляючись, я приховую...
- Я вважаю, що здатна на більше, тому що...

! **Щоб зробити фото, плівку потрібно проявляти.** Поки цього не зробити, плівка темна.

Непроявлена людина — як плівка : здібності, таланти, вміння любити, посмішки, настрої, думки, автентичність..., але цього ніхто не бачить, якщо це не виявляти.

Вчитися виявлятися – це велика дія..



*«Ти — той, хто попросився на  
Землю, щоб створити щось чудове..»*

*Picard Bach*

# 2 КРОК

## Я чую

Два простих слова набули найціннішого значення. Їх сила в присутності: в розумінні проблем і непорозумінь, роздратованості і розгубленості, розчарувань, внутрішньої порожнечі або, навпаки, хаосу думок й переживань.

📌 Запитайте себе:

• У чому мені зараз важливо бути почутою?

💙 Ця проста практика допомагає повернутися до себе та дати простір для чесної розмови.





# 3 КРОК

## Любов до себе



📖 Коли йде мова про наші великі хотіння, ми майстерно знаходимо способи відмовити себе від того, щоб наполегливіше думати про свої справжні бажання та потреби. Ми заплутуємося в перешкодах. Ми складаємо списки причин, чому не можемо/ не вийде/ не зараз. Ми можемо думати, що легше визначити, чого ми не хочемо, ніж чого справді хочемо.

**Чи дозволяєте Ви собі хотіти? Хотіння вимагає сміливості, але воно відкриває новий досвід і можливості.**

📌 Завдання:

📝 Знайдіть слова, щоб висловити любов до себе.

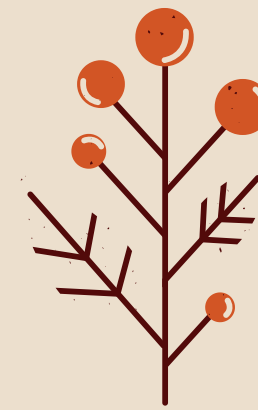
💖 **Полюбити себе – це перший крок до усвідомленого життя.**

*«Люди прив'язуються до  
своїх тягарів більше, ніж  
тягарі до них.»*

*Джордж Бернард Шоу*

# 4 КРОК

## Лише для себе



**"Ще трохи — і тоді настане мій час...** зараз не на часі...попереду в мене ще багато часу... охолола кава поспіхом... мрії залишені мріями... купа бажано прочитаних книжок і недоглянутих фільмів...відкладені бажання...зустрічі...просто час наодинці... потім я все наздожену..." Але "потім" ніколи не настає, бо Ви вирішили бути не важливою для себе.

📌 Сьогодні пишемо список. Список того, що хочеться зробити лише для себе.

💚 **Можливо, це перший крок, і буде непросто, але відкласти себе більше не варто. "Потім" нарешті настане, бо Ви вирішите бути важливою. Для себе з ніжністю.**

# 5 КРОК

## Прийняття чи зміни: вибір за Вами

📖 Ми прагнемо до прийняття себе і того, що навколо. Але є одне запитання (трохи провокаційне): Ви прагнете приймати себе такою, якою є, чи такою, якою хочете бути?

📌 **Запишіть усе, чим ви незадоволені. Будьте якомога конкретнішими, нічого не оминайте. Перший крок — визнати проблему та зрозуміти, в чому (або в кому) причина.**

📌 І тут є два варіанти:

1. Примиритися з теперішнім станом.
2. Налаштуватися на зміни.

Поки Ви не зробите вибір, ризикуєте залишитися в глухому куті.

💚 **Найкращий прояв любові до себе — відмовитися приймати своє нещастя як норму. Знайдіть сили чітко окреслити проблему і почати діяти.**





# РІК, ЯКИЙ ВИ ПОЧНЕТЕ ДЛЯ СЕБЕ

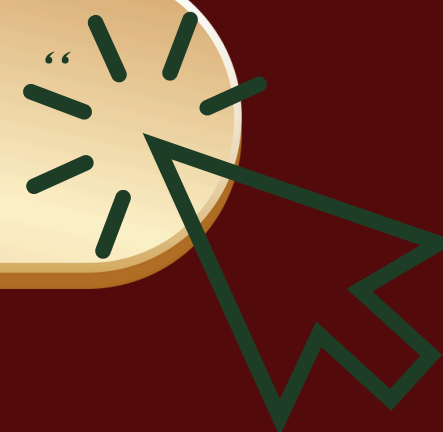


## Пропоную:

- Не чекати настання нового року з 1 січня, а розпочати свій персональний рік у будь-який момент.
- Почати поважати власні бажання і згадати про ту себе, якою Ви є насправді.
- Вгамувати тривожні думки і зрозуміти, що зараз є справді важливим у житті.

**Запрошую розпочати свій новий рік зі щоденником  
«Обираю себе» і бажанням провести 365 днів з  
любов'ю до себе.**

“ОБИРАЮ СЕБЕ”



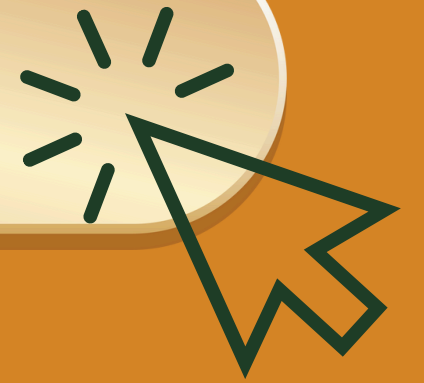


Ви власноруч створите дороговказ до себе справжньої і навчитесь обирати себе. Кожен етап — це не лише виклик, а й натхнення.

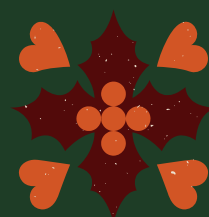
### Що робити?

1. Перейдіть за посиланням.
2. Придбайте підписку на 365 днів.
3. Після оплати ви отримаєте доступ до чат-бота в Telegram і перше повідомлення із завданням.

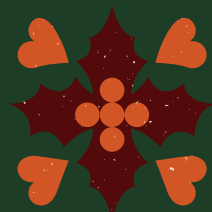
СПЛАТИТИ



*Ваш рік почнеться з любові. Почніть зараз.*



**Зв'язатися зі мною або просто бути підписаним  
на мої соцмережі Ви можете в будь-який час:**



МІЙ ІНСТАГРАМ



МІЙ ТЕЛЕГРАМ

@a.spektor\_psycholog

