

Психологічний календар «Ресурсний місяць»

30 днів простих, але потужних практик для відновлення енергії, захисту меж, збагачення стосунків і пошуку внутрішнього сенсу. Кожен день — один невеликий крок, що поступово будує міцний фундамент вашого ресурсу.

Тиждень 1

Фізіологічна база

Тиждень 2

Простір та Межі

Тиждень 3

Соціальний капітал

Тиждень 4

Творчість та Сенси

ТИЖДЕНЬ 1 · ДНІ 1–7

Фізіологічна база — Тіло

Мета цього тижня — **налагодити постачання енергії на біологічному рівні**. Перш ніж рухатись далі, важливо подбати про базові потреби організму: сон, воду, рух і повітря. Це фундамент, без якого жодна інша практика не працює повноцінно.

Тіло — це не перешкода на шляху до ресурсу. Воно і є першим ресурсом.

День 1

Цифровий комендантська година

За 1 годину до сну — жодних екранів. Телефон, ноутбук, телевізор — усе відкладається вбік. Це простий, але надзвичайно дієвий спосіб покращити якість сну вже з першої ночі.

День 2

Трекінг води

Випийте свою норму чистої води протягом дня. Відстежуйте кількість будь-яким зручним способом — додатком, позначками на пляшці або просто рахуючи склянки. Дегідратація — одна з головних прихованих причин втоми.

 Орієнтовна норма: 30–35 мл на кожен кг ваги тіла.

Дні 3–5: Тіло у фокусі



День 3 — Сканування тіла

10 хвилин уваги на відчуття — від стоп до верхівки голови. Ляжте зручно, заплющте очі й повільно «проскануйте» кожну частину тіла без оцінки та бажання щось змінити. Просто помічайте.



День 4 — День без цукру

Один день без цукру та важкої їжі. Спостерігайте за рівнем енергії вранці, вдень та ввечері. Це не заборона назавжди — лише експеримент із самоспостереження.



День 5 — Прогулянка

15 хвилин у середньому темпі — навіть якщо просто довкола будинку. Рух на свіжому повітрі знижує кортизол і підвищує рівень серотоніну. Нікуди не поспішайте, просто йдіть.

День 6

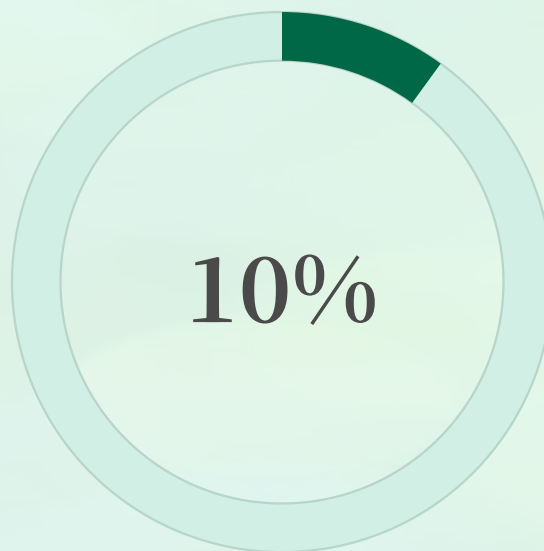
Глибоке провітрювання

Провітріть робоче та спальне місця. Відкрийте вікна на 10–15 хвилин і наповніть простір свіжим повітрям. Мозок споживає близько 20% кисню організму — якість повітря безпосередньо впливає на ясність думок і концентрацію.



Днів на тіло

Фізіологічний фундамент



Зусиль на день

Маленькі кроки — великі зміни



Перший тиждень

Найважливіший старт

День 7

День тотального відпочинку

Жодних списків справ. Сон без будильника. Дозвольте собі просто бути — без продуктивності, без планів, без провини. Відпочинок — це не нагорода після роботи. Це **обов'язкова умова** стабільної енергії.

ТИЖДЕНЬ 2 · ДНІ 8–14

Простір та Межі — Захист

Мета цього тижня — **перестати витрачати енергію на зайве**. Хаос у просторі, зайві сповіщення, справи які ми робимо «тому що треба» — все це поступово спустошує нас. Цього тижня ми вчимося захищати свій ресурс.

Вміння казати «ні» — це форма поваги до себе, а не егоїзм.



Дні 8–11: Очищення та межі

День 8 — Розчищення столу

Приберіть візуальний шум з робочої зони. Залиште лише те, що потрібно прямо зараз. Захаращений стіл захаращує і мислення — мозок несвідомо обробляє кожен предмет у полі зору.

День 9 — Аудит сповіщень

Вимкніть усі зайві push-сповіщення на телефоні. Залиште лише справді важливі. Кожне сповіщення — це мікро-переривання, яке коштує від 5 до 23 хвилин концентрації.

День 10 — День «Ні»

Ввічливо відмовте в одній справі, яку ви не хочете робити. Тренуйте цей м'яз! Відмова — це не конфлікт, це чіткість і повага до власного часу та енергії.

День 11 — Інформаційна гігієна

Відпишіться від 3–5 каналів або блогів, що викликають тривогу, провини чи відчуття «я не достатній». Інформація, яку ми споживаємо, формує наш внутрішній клімат.

Дні 12–14: Комфорт та безпека



День 12 — Ергономіка

Налаштуйте висоту стільця та монітора для комфорту спини. Хронічна напруга в тілі від незручної пози — це тихий злодій енергії, який діє цілодобово.



День 13 — Місце сили

Створіть «місце сили» вдома — хоча б одне крісло чи куток для затишку. Місце, де вам добре й безпечно. Куди можна прийти й просто бути собою без ролей і очікувань.



День 14 — Фінансовий аудит

Складіть план «подушки безпеки» або перегляньте поточні витрати. Фінансова тривога — один з найпотужніших хронічних стресорів. Навіть один крок у бік ясності знижує напругу.

ТИЖДЕНЬ 3 · ДНІ 15–21

Соціальний капітал та Спільнота — Підтримка

Мета цього тижня — **отримати підживлення від інших та середовища**. Люди — соціальні істоти, і відчуття зв'язку з іншими є одним із найглибших джерел психологічного ресурсу. Цього тижня ми навмисно відновлюємо ці зв'язки.

Справжня підтримка — це коли тебе бачать, чують і приймають. Таким зв'язком варто дорожити.

Дні 15–18: Зв'язок та природа

День 15

Написати або зателефонувати людині, з якою вам **тепло**. Не через обов'язок, а тому що ця людина — ваш ресурс.

День 16

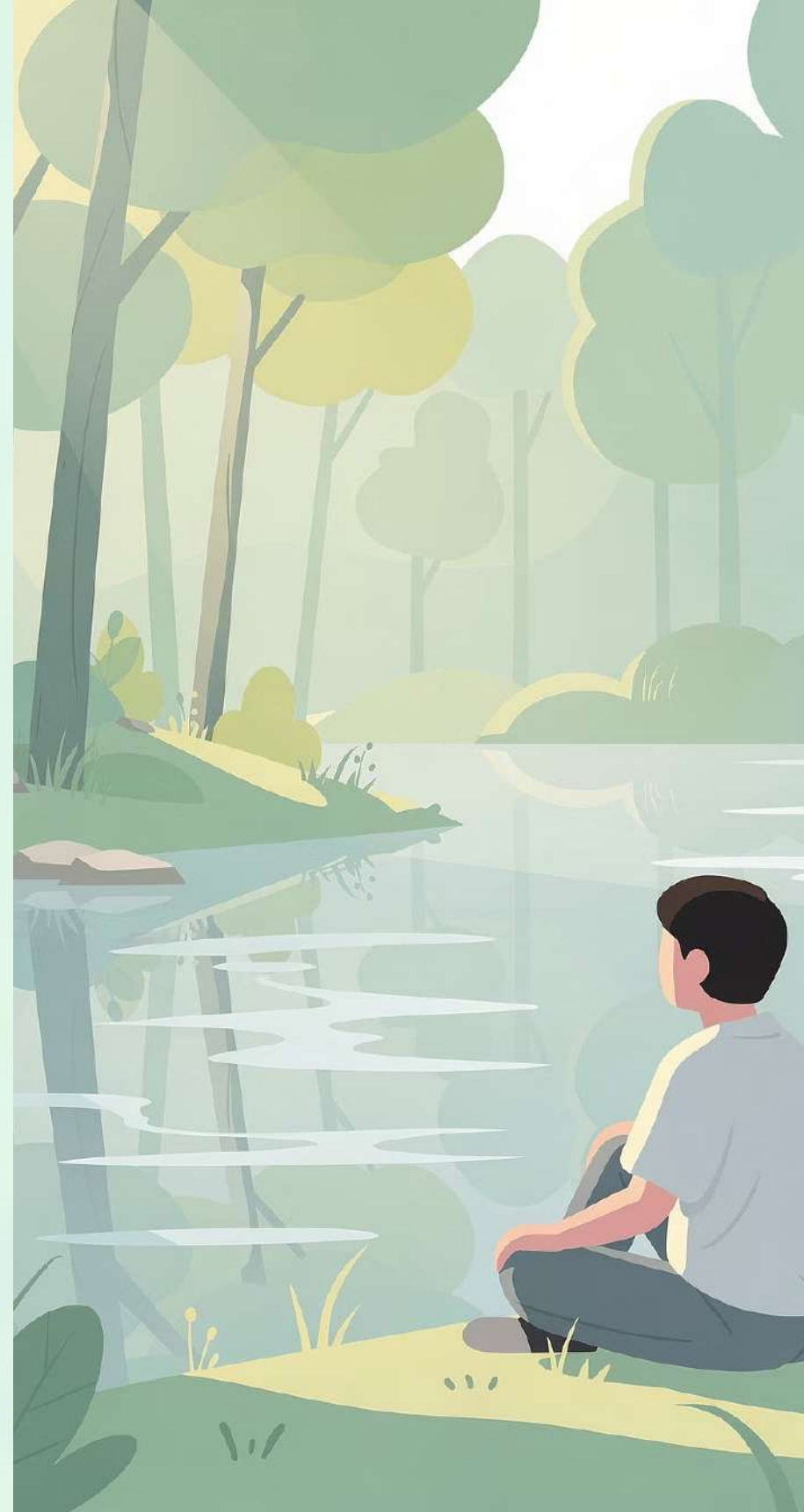
Попросити про допомогу в маленькій справі. Прийняти підтримку — це теж навичка і форма довіри до інших.

День 17

День подяки. Надіслати щире **«дякую»** колезі чи другу. Конкретно, від серця, без приводу — просто тому що хочеться.

День 18

30 хвилин **на природі**. Парк, ліс або водойма. Природне середовище знижує рівень кортизолу краще за будь-який медикамент.



День 19

Супервізія або наставник

Зустріч із ментором, супервізором або просто мудрою людиною, якій ви довіряєте. Іноді одна якісна розмова дає більше ресурсу, ніж тижні роботи наодинці. Не бійтесь запитувати.

День 20

Спільне дозволя без гаджетів

Проведіть час із близькими без телефонів і екранів. Настільна гра, спільна вечеря, прогулянка — будь-що, що створює живий контакт і пам'ять разом.

День 21

Спільнота однодумців

Відвідайте професійну подію або групу за інтересами — онлайн чи офлайн. Бути серед людей, які вас розуміють, — потужне підживлення.

ТИЖДЕНЬ 4 · ДНІ 22–30

Творчість та Сенси — Наповнення

Мета фінального тижня — **увійти в стан потоку та знайти внутрішні опори**. Творчість, рефлексія та усвідомлення власних досягнень повертають нас до себе — до того, хто ми є за межами ролей і обов'язків.

Стан потоку — це коли ви настільки занурені в справу, що час зупиняється. Це і є ресурс.

Дні 22–25: Творчість і тиша



День 22 — Арт-терапія

Малюйте «свій стан» без оцінки результату. Не потрібно вміти малювати. Кольори, форми, лінії — це мова, якою тіло і підсвідомість говорять без слів. Просто дозвольте руці рухатись.



День 23 — Письмова практика

Виписати 10 своїх досягнень за останній рік. Великих і маленьких. Ми схильні бачити те, що не зробили — цей список повертає реалістичний погляд на власний шлях.



День 24 — Вечір хобі

Приділіть час справі, яку постійно відкладали. Без мети, без результату, без «це має бути корисним». Просто задоволення від процесу — це вже достатньо.



День 25 — Медитація

10–15 хвилин у тиші з фокусом на диханні. Спостерігайте за вдихом і видихом. Коли думки відволікають — м'яко повертайтеся до дихання. Знову і знову. Це і є практика.

Дні 26–28: Ясність і тиша

→ День 26 — Планування наступного місяця

Складіть простий план на наступний місяць. Не детальний розклад, а загальні напрямки: що важливо, що відкласти, про що подбати. Ясність знижує тривогу і повертає відчуття контролю над власним життям.

→ День 27 — Колаж «Мої внутрішні ресурси»

Вирізки з журналів, роздруковані фото, замальовки — зберіть у колаж образи того, що вас живить і підтримує. Це не дитяча забавка, а потужний спосіб зробити ресурси видимими і відчутними.

→ День 28 — День тиші

Хоча б одна година без музики, подкастів та розмов. Тиша — це не порожнеча. Це простір, де з'являється те, що зазвичай не чути. Дайте собі цей подарунок.

Дні 29–30: Підсумок і Святкування

День 29

Перегляд ресурсів

Поверніться до календаря і запитайте себе: що з цих 30 практик спрацювало найкраще? Що хочеться зберегти? Що повторити? Ваші відповіді — це ваш персональний рецепт ресурсу.

- Яка практика дала найбільше енергії?
- Що здивувало вас найбільше?
- Що хочеться зробити звичкою?

День 30



Святкування!

Маленький подарунок собі за пройдений шлях. Не тому що «заслужили», а тому що ви **зробили**. Ви пройшли 30 днів уваги до себе — це справжнє досягнення, гідне визнання.

Щось смачне. Прогулянка. Книга. Ванна. Квіти. Будь-що, що каже вашому тілу і душі: **«Я бачу тебе. Ти молодець.»**

Ваш особистий профіль ресурсу

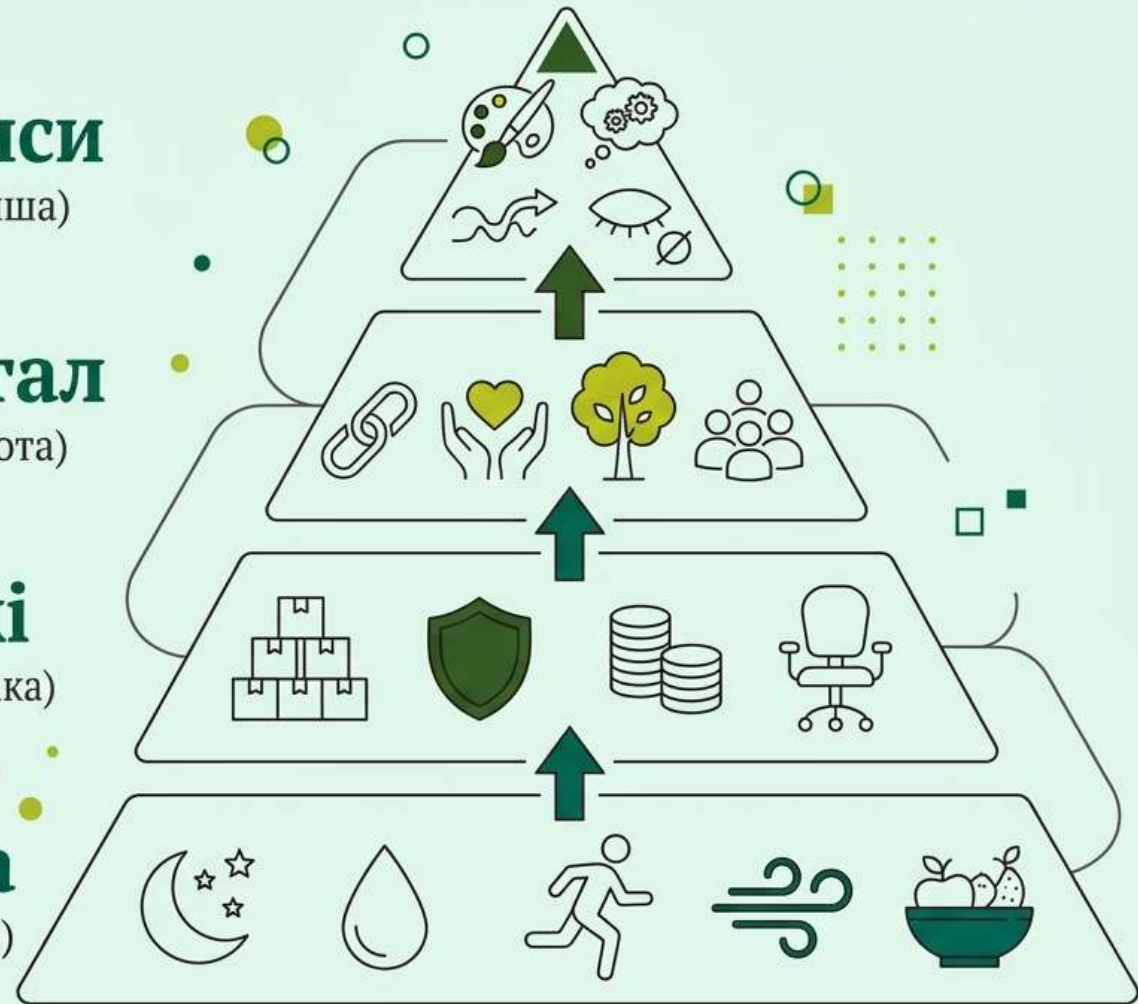
Чотири тижні — чотири виміри відновлення. Кожен з них важливий і взаємозалежний. Разом вони утворюють повний цикл турботи про себе.

Творчість та Сенси
(творчість, рефлексія, потік, тиша)

Соціальний капітал
(зв'язок, подяка, природа, спільнота)

Простір та Межі
(порядок, захист, фінанси, ергономіка)

Фізіологічна база
(сон, вода, рух, повітря, харчування)



Починайте з основи — і кожен наступний рівень буде давати все більше.

Як користуватись календарем максимально ефективно

01

Не пропускайте — адаптуйте

Якщо якийсь день не підходить — замініть практику схожою, але не пропускайте день зовсім. Регулярність важливіша за ідеальне виконання.

03

Не змагайтесь із собою

Цей календар — не черговий список задач для «перемоги». Це запрошення до уваги та турботи. Будь-яка практика, виконана з повагою до себе, є успіхом.

02

Ведіть короткий щоденник

Після кожної практики запишіть 1–2 речення про те, що відчули. Це допоможе побачити прогрес і відстежити, що працює саме для вас.

04

Поділіться з близькими

Запросіть когось пройти цей місяць разом. Підтримка і спільне виконання практик значно підвищують результат і приносять додаткову радість.

Повний огляд: 30 днів одним поглядом

Тиж.	День	Практика	Фокус
1	День 1	Цифрова комендантська година (1 год до сну)	Сон
1	День 2	Трекінг води — випити денну норму	Гідратація
1	День 3	Сканування тіла — 10 хвилин	Усвідомленість
1	День 4	День без цукру / важкої їжі	Харчування
1	День 5	15-хвилинна прогулянка	Рух
1	День 6	Провітрювання приміщень	Повітря
1	День 7	Тотальний відпочинок без будильника	Відновлення
2	День 8	Розчищення столу	Простір
2	День 9	Аудит сповіщень	Цифровий простір
2	День 10	День «Ні» — одна ввічлива відмова	Межі
2	День 11	Відписка від 3–5 тривожних джерел	Інфогігієна
2	День 12	Ергономіка робочого місця	Тіло у просторі
2	День 13	Створення «місця сили» вдома	Безпека
2	День 14	Фінансовий аудит	Стабільність
3	День 15	Дзвінок/лист теплій людині	Зв'язок
3	День 16	Попросити про допомогу	Довіра
3	День 17	День подяки	Вдячність
3	День 18	30 хвилин на природі	Природа
3	День 19	Супервізія або розмова з наставником	Розвиток
3	День 20	Спільне дозвілля без гаджетів	Близькість
3	День 21	Спільнота однодумців	Належність
4	День 22	Арт-терапія — малювання свого стану	Творчість
4	День 23	10 досягнень за рік — письмова практика	Самоцінність
4	День 24	Вечір хобі	Радість
4	День 25	Медитація на дихання (10–15 хвилин)	Тиша
4	День 26	Планування наступного місяця	Ясність
4	День 27	Колаж «Мої внутрішні ресурси»	Сенси
4	День 28	День тиші — 1 година без звуків	Відновлення
4	День 29	Перегляд: що найкраще спрацювало?	Рефлексія
4	День 30	Святкування! Подарунок собі	Визнання

Ключові принципи «Ресурсного місяця»



Маленький крок — щодня

Жодна практика не займає більше 30 хвилин.
Маленькі, але регулярні дії будують стійкі зміни
краще за рідкісні великі зусилля.



Самоспівчуття замість самокритики

Якщо пропустили день — не критикуйте себе. Просто
поверніться наступного дня. Ресурс будується з
турботи, а не з тиску.



Спостерігайте, не оцінюйте

Головна навичка цього місяця — помічати, що
відбувається всередині, без вироків «правильно/
неправильно». Усвідомленість — це вже зміна.



Адаптуйте під себе

Цей календар — не закон. Це запрошення. Змінюйте
практики, порядок, тривалість — головне, щоб вони
резонували з вами особисто.

Ви вже зробили перший крок

Те, що ви тримаєте цей календар у руках — вже є ознакою турботи про себе. Ресурс не з'являється раптово. Він накопичується — день за днем, практика за практикою, маленьке рішення за маленьким рішенням.

Турбота про себе — це не розкіш і не егоїзм. Це основа, з якої ви можете дбати про інших, робити свою роботу і жити повним життям.

Ваше тіло

Дякує вам за увагу та сон

Ваші межі

Стають чіткішими та м'якшими

Ваші стосунки

Наповнюються теплом та глибиною

Ваш сенс

Стає видимим і відчутним

Хорошого шляху. Ви впораєтесь. 