



Раз на тиждень ми відправляємо для вас дайджест з найкращими публікаціями

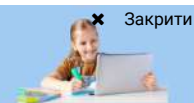
Електронна пошта*

username@gmail.com

Підписатися

**SCHOOL
TO GO**

Реєстрація на новий навчальний рік 2025/2026



(<https://schooltogo.online/>)

Статті (/search/post) > Календар турботи про себе – 52 практики відновлення ресурсності

Календар турботи про себе – 52 практики відновлення ресурсності

👁 30921 💬 4 📅 10.11.2020

Поширити 2,3 тис.

(<https://twitter.com/share?text=Календар турботи про себе – 52 практики відновлення ресурсності&url=https://osvitanova.com.ua/posts/4461-kalendar-turboty-pro-sebe-52-praktyky-vidnovlennia-resursnosti>)

(<https://t.me/share?url=https://osvitanova.com.ua/posts/4461-kalendar-turboty-pro-sebe-52-praktyky-vidnovlennia-resursnosti&text=Календар турботи про себе – 52 практики відновлення ресурсності>)



На себе ми витрачаємо час за осточним принципом, бо спочатку робота, діти, сім'я, хатні справи. Але з часом ми розуміємо, що собі так само необхідно приділяти час і відпочивати. На думку Світлани Ройз, якщо ми почнемо з того, що хоча би 2 хвилини будемо перефокусувати увагу з зовнішнього простору у внутрішній, звертати увагу на те, які сигнали нам подає наше тіло, привчати себе до уважності до себе і своїх потреб – ми виявимо, що в нашому житті набагато більше ресурсу, радості й усвідомленості, ніж нам здавалося.

Нижче ви знайдете результат співпраці психологині з Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) в Україні та ГО «Смарт освіта» – «Календар турботи про себе», ілюстрації до якого намалювала Олена Ястремська.

Усі завдання підібрані так, щоб активізувати певний канал сприйняття. Канали ресурсу, на які Світлана Ройз зазвичай звертає увагу, – зір, слух, нюх, стосунки, рух, тілесні відчуття, смак, інтелект (нові знання), інтуїція. Ці 52 прості 2-хвилинні практики допоможуть вам повернути собі контакт з реальністю і відновити свою ресурсність.

КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ

1

КРОКУЮЧИ
(СХОДАМИ, ВУЛИЦЕЮ),
ПРОМОВЛЯЙТЕ
"ЩАСТЯ, ЩАСТЯ,
(АБО РАДІСТЬ, СПОКІЙ...)"

ЩАСТЯ

ЩАСТЯ

ЩАСТЯ

Медитація під час ходи — це не лише ввімкнення «каналу рухів» і уважності до своєї тілесності. Будь-яка рухова активність стимулює вироблення нейрогормону дофаміну. Ми усвідомлено фокусуємо увагу на тому, що бажаємо чіткіше вирізнити або посилити у власному житті. Кажучи «щастя, щастя, щастя», ми даємо сигнал підсвідомості: я рухаюся до щастя. Тож те, що становить наше персональне щастя, буде відчуватися дедалі виразніше.



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ



ПОВІЛЬНО ВИПИЙТЕ ФІЛІЖАНКУ ЧАЮ /

КАВИ / КАКАО

Люди часто поспішають, фокусуючи увагу на результаті й упускаючи важливі ресурси, які дають процеси.

Уповільніться, відчуйте смак, аромат, дозвольте собі 2-3-4-5 хвилин контакту з собою і з «об'єктом», який «лише для себе». Це допоможе відчувати наповнення й радість, посилити чутливість та уважність.

До речі, коли ми їмо-п'ємо повільніше, то не тільки робимо внесок у свою «тілесність», а ще й у самооцінку, адже дозволяємо щось «взяти» собі. Тож повільне чаювання може виявитися «побаченням із собою».



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ

3



AAAAA!

ПОЗІХНІТЬ
ШИРОКО, "ЯК КРОКОДИЛ",
РОЗКРИВАЮЧИ РОТ І
ВИДАЮЧИ ЗВУК
"AAAAA!"

Ця практика – одна з базових у роботі зі стресом. У багатьох людей проявлений щелепний затиск (щось роблять, «зціпивши зуби», не дозволяють собі вимовити важливе). У кінезіології ця вправа використовується як «енергетизатор», а в різних напрямках тілесної психотерапії – як спосіб зняття напруги.



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ



ПОАПЛОДУЙТЕ
КОМУСЬ АБО СОБІ
ЗА БУДЬ-ЯКИЙ УСПІХ
АБО ЗНАХІДКУ



Святкування перемоги, дозвіл визнати та прийняти власну успішність — важлива навичка. Люди більше схильні недооцінювати свою роботу або внески, ніж їх відзначати. А дофаміновій системі людини необхідно святкувати навіть найменші свої досягнення. І сама собою тілесна дія — плескання в долоні — це ресурс.



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ



ОБІЙМІТЬ

(СПІВРОБІТНИКА, ДИТИНУ,
ЧОЛОВІКА / ДРУЖИНУ, КОТА)



Щоразу, коли нас обіймають або ми когось обіймаємо, ми повертаємо собі відчуття безпеки, відчуття своїх кордонів. Повертаємо стан «цвінь-цвірінь, я в хатці». Обійми — якщо вони для вас прийнятні — пов'язані з близькістю, загальною задоволеністю життям, зі станом щасливості. (Зараз ми обмежені в обіймах, але навіть спогади та уявлення будуть ресурсними.)



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ



ВИЗИРНІТЬ У ВІКНО

ЗНАЙДІТЬ П'ЯТЬ ОЗНАК ЛІТА
(ОСЕНІ, ВЕСНИ, ЗИМИ – ПОРИ
РОКУ, ЯКА ЗАРАЗ ТРИВАЄ)



У цій простій практиці ви перефокусуєте увагу з внутрішнього в зовнішній простір. Цей процес допоможе заспокоїтися, знизити інтенсивність хвилювань і водночас повернути важливий контакт із теперішнім моментом.



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ

7

ПРИГАДАЙТЕ П'ЯТЬ РЕЧЕЙ, ЯКИМ ВДЯЧНІ В ЖИТТІ

Згадуючи їх, загинайте пальці.

Подяка — це ознака сильних і впевнених людей. Подяка — це можливість зберегти баланс внесків. Щоразу, коли ми дякуємо собі, іншим, життю, гормональна система відгукується підвищенням рівня серотоніну, дофаміну, окситоцину. Це робить життя більш радісним і безпечним. Коли ми загинаємо пальці, перераховуючи, то буквально на рівні тіла самі собі даємо сигнал: це моє, «це» — у моїх руках.

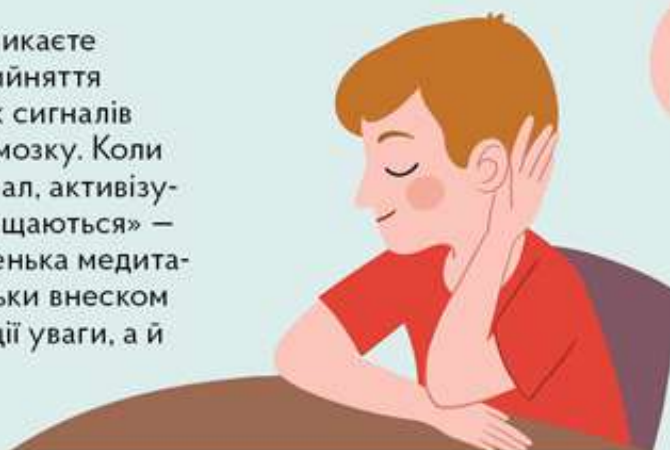


КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

УПРОДОВЖ ДНЯ,
ЧАС ВІД ЧАСУ
ЗАПЛЮЩУЙТЕ ОЧІ
ТА ПРОБУЙТЕ ВИРІЗНИТИ
ЧОТИРИ ЗВУКИ

Цією практикою ви «перемикаєте канал» сприйняття. За сприйняття вербальних і невербальних сигналів відповідають різні ділянки мозку. Коли «вимикається» зоровий канал, активізуються, буквально — «прочищаються» — інші. Ця практика — як маленька медитація. Вона може стати не тільки внеском для підсилення концентрації уваги, а й подарувати відкриття.



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 9

ЗГАДАЙТЕ П'ЯТЬОХ ОСІБ, ПРО ЯКИХ НАВІТЬ ПРИЄМНО ЗГАДУВАТИ

Стосунки – це те, без чого людина як соціальна істота не може почуватись комфортно. Кожен із нас потребує й здатен прийняти певну кількість контактів. Ця кількість для кожного різна. Знання про те, що є люди, яким ми довіряємо, до яких можемо звернутися по допомогу, які викликають у нас відчуття тепла й радості, – створює наш внутрішній фон безпеки й довіри до життя. Це важливо, особливо – у напружені часи.



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ



НАПИШІТЬ ЖИТТЄСТВЕРДНИЙ

(РАДІСНИЙ, ДОБРИЙ)

ЛИСТ ДЛЯ СУСІДІВ,

ПРИКРІПІТЬ ЙОГО В ЛІФТІ, БІЛЯ
ПІД'ЇЗДУ ЧИ НА ДОШЦІ ГОЛОШЕНЬ
БІЛЯ ВАШОГО ДОМУ



«Канал стосунків» — одне із джерел наших ресурсів. Стосунки дають відчуття безпеки і «спільності». Цей канал поповнюється, не тільки коли ми приймаємо увагу й турботу від інших, але й віддаючи її.



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 11



ДВІ ГОДИНИ НЕ ЗАХОДЬТЕ У СОЦМЕРЕЖІ (ФБ, ІНСТАГРАМ...)

Дуже важливо влаштовувати інформаційний детокс. Мозок не в змозі впоратися з великою кількістю інформації, емоцій (часто токсичних), які виливаються на нас із віртуального середовища.

Якщо зможете дозволити собі 15–30 хвилин (ідеально – 2 години або й кілька днів без соцмереж), то відчуете, скільки часу й сил вивільняється. І наскільки легше ці сили відновлюються.



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 12

Цвірінь!

Я В ХАТЦІ!

НАКРИЙТЕСЯ КОВДРОЮ З ГОЛОВОЮ, СКАЗАВШИ "ЦВІНЬ- ЦВІРІНЬ, Я В ХАТЦІ"

У дитинстві ми накривалися ковдрою й поринали у власний безпечний простір. «Цвірінь-цвірінь, я в хатці!» — чарівне «заклинання», яке гарантувало недоторканність.

Ця практика про те, як хоч на пару хвилин повернути собі грайливість, відчуття безтурботності та безпеки.



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ



ЗРОБІТЬ 10 ПРИСІДАНЬ (ВІДТИСКАНЬ)



Будь-які фізичні вправи сприяють виробленню дофаміну. А дофамін пов'язаний із концентрацією уваги, відчуттям себе успішними, ресурсними. Будь-яка фізична активність, яка в радість, – внесок і в емоційну стійкість.

Тілу важливо допомогти вміщувати в себе всі емоції та інформацію, яка надходить, і кожним блоком вправ зміцнюється «тілесний контейнер».



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ



НАМАЛЮЙТЕ КОЛЬОРОВОЮ РУЧКОЮ МАЛЕНЬКОГО КОТИКА НА ЗАП'ЯСТІ. У МОМЕНТИ ВТРАТИ РІВНОВАГИ, ДИВІТЬСЯ НА НЬОГО



Важливо створювати собі «якірці уваги», які б нагадували про рівновагу, повертали в стан спокою. Це острівці «справжнього» у світі емоцій. Будь-який малюнок, будь-яка деталь, які б спонукали усміхнутись, — це можливість нейтралізувати спонтанні реакції (про які згодом людина, як правило, шкодує).



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 15

ДОДАЙТЕ СПЕЦІЙ У ЇЖУ (АБО ЗГАДАЙТЕ/ЗНАЙДІТЬ НАЙПРИЄМНІШИЙ АРОМАТ ЗА ДЕНЬ)



Спеції сприяють виробленню нейрогормонів, які викликають відчуття задоволення, радості, втіхи. У тілесній «проекції» спеції пов'язані з емоційністю. Емоціями ми «приправляємо» своє життя. І з ними, як і зі спеціями, важливо не переборщити.



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 16 X

ДВА ПРОСТИХ
ПИТАННЯ СОБІ

Запитайте себе: «За що сьогодні я була/-в вдячна/-ий собі?», «Як я про себе подбала/-в, щоби залишатися тою/тим, хто відчуває?».

Це є турбота про того, хто піклується. Щоб мати змогу давати, важливо мати, що давати. Лише в стані ресурсності ми зможемо відгукуватися на потреби наших близьких і тих, хто поруч. Ці внески в себе, як правило, дуже прості. Горнятко чаю, дозвіл собі на дві хвилини тиші...



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ

17

ПРИБЕРІТЬ У КВАРТИРІ

Зовнішнє завжди пов'язане з внутрішнім. Часом дуже важливо впорядкувати думки, структурувати внутрішній простір. Щоб стимулювати цей процес, варто здійснити «зовнішні» дії. Якщо немає можливості прибрати у квартирі, можна навести лад на робочому столі чи в торбинці. До речі, стан, форма та наповнення щоденної сумки теж є відображенням внутрішніх процесів.



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

день
18

ПІДІЙДІТЬ ДО ДЗЕРКАЛА, СКАЖІТЬ: "О! ТАК ЦЕ Ж..." (НАЗВІТЬ СВОЄ ІМ'Я)

Ідеально звернутися до себе зменшувально-пестливим іменем із вашого дитинства

Людам дуже часто не вистачає часу для «зустрічей» із собою. А наші «внутрішній дитині» дуже важливі вітання впізнавання, радість вітання. І цей маленький внесок у власну дитячу частину може повернутися до нас відчуттям Радості. А ще ця проста практика допомагає повернути собі свою ідентичність, «повернутися в себе» (особливо, якщо ми постійно контактуємо з великою кількістю людей).



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ



ЧАЙНОЮ ЛОЖКОЮ ОБЕРЕЖНО НАСТУКАЙТЕ ПО ЧАШЦІ РИТМ УЛЮБЛЕНОЇ ПІСНІ

Коли ми згадуємо пісню або ж коли вона звучить всередині, ми активізуємо аудіальний канал ресурсу. Вистукуючи ритм, ми налаштовуємо «внутрішню ритмізацію». Ритм і його сприйняття пов'язані зі структурами мозку, що відповідають за нашу безпеку. А ще, коли ми робимо спонтанну, нелогічну, але веселу дію, наша внутрішня дитина радіє.



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ



ПОКЛАДІТЬ РУКУ НА ГРУДНУ КЛІТКУ,
ПРИСЛУХАЙТЕСЯ
ДО СЕРЦЯ.

НА КОЖЕН СТУКІТ
ПРОМОВЛЯЙТЕ: "ЛЮБ-ЛЮ"

Ця одна з глибоких медитацій. Ми концентруємо увагу, входимо в контакт зі своїм первинним ритмом — серцебиттям, ми відчуваємо тепло долоні на грудях. І дійсно, у кожному нашому серцебитті є любов: наших батьків до нас, нас — до наших дітей. Можливо, ми і справді створені з любові?



ЛЮБ -

ЛЮ



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 21

УСМІХНІТЬСЯ ПЕРЕХОЖОМУ

Коли усміхаємось комусь чи бачимо чийсь усмішку (а це видно навіть через маску), людина, з якою вступаємо в контакт, з чужої й, можливо, загрозової, перетворюється в більш безпечну, ближчає. Усмішкою ми розширюємо межі своєї внутрішньої території до того, кому усміхаємось. Це – внесок у «канал стосунків».



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ



З'ЇЖТЕ ЩОСЬ ІЗ НАСИЧЕНИМ СМАКОМ

Коли людина переживає сильну емоцію, вона перебуває під її впливом. Вийти з-під влади домінуючої емоції допоможе «перемикання каналу». Їжа з сильним, виразним смаком, ароматом перефокусує увагу на себе. Буквально – виводить за «територію напруги». Врешті, звернути увагу на смак їжі – це зробити внесок у канал ресурсу «смак».



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ



ТАНЦЮЙТЕ

3–5 ХВИЛИН ІЗ ЗАПЛЮЩЕНИМИ
ОЧИМА (ІДЕАЛЬНИЙ ВАРІАНТ)

Або ж зобразіть танок вказівним і середнім пальцями руки (копіюючи ноги).

Рух — це внесок у дофамінову систему, пов'язану з відчуттям задоволення життям, радістю, впевненістю. Коли ми заплющуємо очі, то входимо в більший контакт зі своєю внутрішньою територією, знімаємо заборони й контроль і дозволяємо собі з'єднатися зі СВОЇМИ рухом, ритмом. І ми танцюємо ВЛАСНИЙ ТАНЕЦЬ життя.



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ
24

ЗНАЙДІТЬ П'ЯТЬ ЧЕРВОНИХ ОБ'ЄКТІВ НА ВУЛИЦІ

Кожен колір пов'язаний із певним станом. Коли ми усвідомлено шукаємо об'єкти певного кольору, то вмикаємо «зоровий канал», тренуємо концентрацію уваги, адже слід із великої кількості сигналів виділити один найважливіший. Червоний колір пов'язаний із активністю, життєвістю, з «емоційним гемоглобіном».



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ

25



ПРОСТЕ ТРЕНУВАННЯ РІВНОВАГИ

ПОКЛАДІТЬ КНИЖКУ НА ГОЛОВУ
Й УТРИМУЙТЕ ВПРОДОВЖ ТРЬОХ
ХВИЛИН

Неможливо утримувати книжку, не перебуваючи в рівновазі, не підтримуючи стійку поставу. Ця практика допомагає повернути й утримувати стан балансу.



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

день 26

ЩОГОДИНИ РОБІТЬ ПЕРЕРВИ

В РОБОТІ НА ДВІ-ТРИ ХВИЛИНИ: ДИХАЙТЕ
СВІЖИМ ПОВІТР'ЯМ БІЛЯ ВІКНА

Мозку важливо перемика-
ти увагу. Йому необхідний
кисень, йому важливо, щоби
ми відпочивали як мінімум
дві-три хвилини. Це час,
коли в нього є можливість
почати впорядкування отри-
маної інформації. Такі паузи
підвищують результативність
нашої роботи.



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ
27

ПРИДУМАЙТЕ ДЛЯ СЕБЕ ЯСКРАВУ ДЕТАЛЬ ОДЯГУ

ЇЇ НЕ ОБОВ'ЯЗКОВО ПОВИННІ
БАЧИТИ ІНШІ

Важливо створювати для себе «якір-ці справжнього», які б допомагали вчасно перефокусувати увагу, стали б емоційними стабілізаторами, наприклад, під час емоційних спалахів. Або під час занурення в рутину нагадували б нам про радість, «барвистість» внутрішнього життя.



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 28

СКАЖІТЬ

КОМУСЬ/СОБІ ЩИРО:

"Я ТЕБЕ ЛЮБЛЮ, ЯК...

(100 МІЛЬЙОНІВ ЗІРОК, ЯК УСІ ХВИЛІ
В МОРІ, ЯК УСІ КРАПЛІ В ОКЕАНІ,
ЯК ДО МІСЯЦЯ Й НАЗАД...)"

Любов, стосунки, близькість – наші
найпотужніші ресурси. Стосунки
часом обтяжені турботами, образами,
складними рішеннями, але додаючи
в них гру, натхнення, ми повертаємо
собі й нашим близьким легкість.

Я ТЕБЕ ЛЮБЛЮ ЯК
100 000 000
ЗІРОК!



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 29

НЕПОМІТНО НЯВКНІТЬ

Внутрішня частина – внутрішня дитина – в психологічній структурі відповідає за радість. Її потрібно час від часу «випускати на волю». Внутрішній дитині (під нашим дорослим наглядом) важливо пустувати, дозволяти собі безпечні нелогічні радісні події. Няв!



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 30

ПОДИВИТЬСЯ НА НЕБО

НА ЩО СХОЖА ХМАРА?

Спостереження за хмарами – одна зі стародавніх медитацій. Ми у своєму житті – це небо. Усе інше – хмари, грози – це погода. Хмари, як і наші думки, ми «придумуємо»: «добудовуємо» їхню форму (зайчика, динозавра) завдяки досвіду, який маємо. Завдяки тому, що знаємо, який вигляд мають заєць і динозавр. Думки, на яких ми фіксуємося, думки, що повторюються, – це такі ж хмари. А ми з вами – НЕБО.

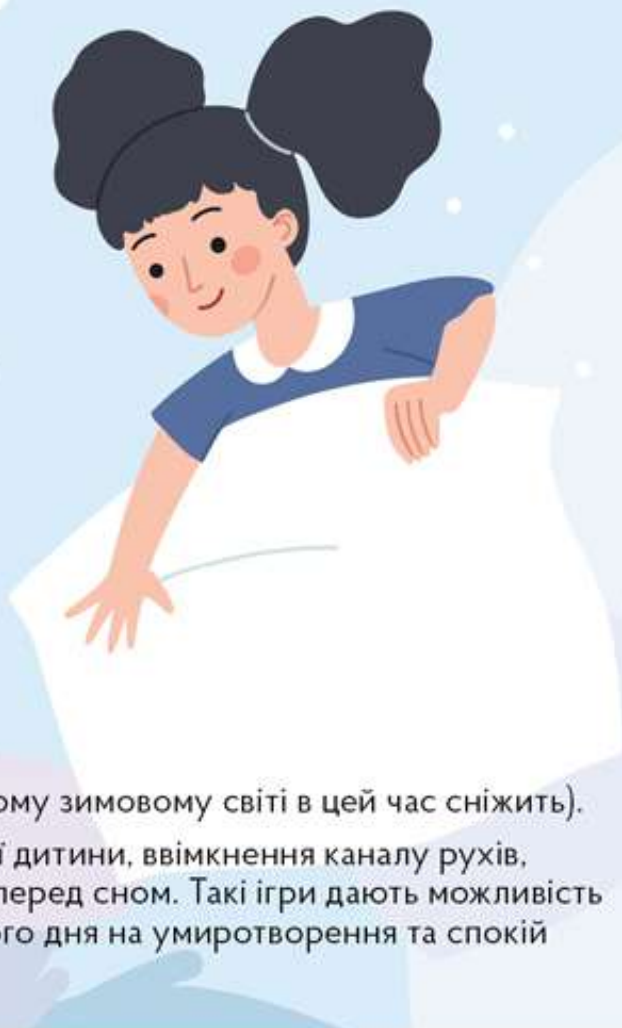


КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 31

ВІЗЬМІТЬ ПОДУШКУ
Й УЯВІТЬ, ЩО
ВОНА – ПЕРИНА
З КАЗКИ ПРО МОРОЗКА



Збийте гарненько її пух (авжеж, у казковому зимовому світі в цей час сніжить).

Це – казковий ресурс нашої внутрішньої дитини, ввімкнення каналу рухів, створення простору безпеки й легкості перед сном. Такі ігри дають можливість перемкнутися з темпу й завдань складного дня на умиротворення та спокій домашнього простору.



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 32

ЗАПИТАЙТЕ В БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ, ПРО ЩО ВОНА МРІЄ

Якщо поруч нікого немає: запишіть лівою чи правою (якщо ви шульга) рукою власну мрію.

Люди звикли ставити питання закритого типу, де відповідь це «так» чи «ні». Вони не створюють простору для стосунків, не дають можливості відчувати близькість і щире зацікавлення. Такі формулювання – від нестачі часу й сил.

Запитання ж відкритого типу (на які можна дати розгорнуту відповідь) – це двері, що відчиняються до близькості. А Мрія – це окремий Ресурс, паливо, яке допомагає рухатися в майбутнє.

Про що ти мрієш?



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 33



ПОСМІЙТЕСЯ ГОЛОСНО,

ЯК ДОБРИЙ КАЗКОВИЙ
ГЕРОЙ (СВЯТИЙ МИКОЛАЙ
ЧИ САНТА): "ХО-ХО-ХО!"

Миколай, Санта – архетипні фігури в нашому житті: символи радості, щедрості, ресурсу. Внутрішня дитина дуже любить їх, чекає дарунків. А давні традиції китайської медицини запевняють, що вимовляння «ХО» зміцнює серце.

Порадуйте свою внутрішню дитину та помедитуйте. Хо-хо-хо!



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 34

İxi - xi - xi

ПІД ЧАС ЧАС ПРИГОТУВАННЯ ЇЖІ ЧИ НАПОЮ,
ДОДАВАЙТЕ ІНГРЕДІЄНТИ
І ПІДСМІЮЙТЕСЬ,
НАЧЕ ВАРИТЕ ЧАРІВНЕ ЗІЛЛЯ



Перетворювати звичайні речі, справи, прояви на чарівні — це задіяння та вираження творчого потенціалу. Дозволяння собі гри, «чарів» — це повернення собі відчуття могутності й чародійства, які було в дитинстві.



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 35

Пум-
Пурум-
пум-
пум.



ЗГАДАЙТЕ БУДЬ-ЯКИЙ ЧОТИРИВІРШ ІЗ ДИТИНСТВА

Вірші з дитинства, як правило, забарвлені емоціями. Якщо емоції позитивні, ми повертаємо собі ресурс минулого.

Пригадуючи те, з чим були пов'язані віршики, пам'ять відтворює не лише образи, вона повертає і стан. Добре, якщо у вас це стан радості, близькості, гордості, безпеки, сили. Важливо також: коли людина працює з ритмом — вистукує його ногою, грає на барабані, читає вірші, вона активує частини мозку, пов'язані з базовою безпекою.



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ



Сидячи у ванній або миючи руки, зробіть фонтанчик із води

Миючи посуд, умиваючись, людина часто тримає фокус уваги не на тій дії, яку виконує, думки перестрибують від однієї до іншої. Ця дитяча гра допомагає нам повернутися в «справжнє», буквально злитися з тим, із чим цієї миті важливо бути в контакті — з водою та руками. А ще ця витівка — радість для внутрішньої дитини.



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ



НАПИШІТЬ КІЛЬКА СЛІВ НА ПАПЕРІ,
ЗРОБІТЬ З НЬОГО ЛІТАЧОК
І ЗАПУСТІТЬ СПІВРОБІТНИКОВІ
(АБО ДИТИНІ) НА СТІЛ

Літачок — фігурка з дитинства, а значить з ним повертається контакт із внутрішньою дитиною. Кидаючи літачок іншому, ми залучаємо до гри, «торкаємося» до нього/неї без допомоги рук — своєю увагою. Це — про ресурс стосунків.



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 38

ЗАПЛЮЩІТЬ ОЧІ, ХАОТИЧНО

ПОСТАВТЕ НА АРКУШІ ПАПЕРУ

20 ВИРАЗНИХ КРАПОК

РОЗПЛЮЩІТЬ ОЧІ, З'ЄДНАЙТЕ ТОЧКИ ЛІНІЯМИ
І ВИГАДАЙТЕ, НА ЩО СХОЖА ФІГУРА

Події життя бувають схожі на крапки,
безладно розкидані «рукою долі».
Але саме ми, наше до них ставлення,
інтерпретація надають їм сенс. Ця
практика пов'язана з роботою правої
півкулі мозку, вона допомагає ввімк-
нути «візуальний» ресурсний канал і
вийти зі стану «зацикленості» на три-
можних чи важких думках.



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 39

ПОСТІЙТЕ ПАРУ
ХВИЛИН БОСОНІЖ,
УЯВЛЯЮЧИ, ЩО СТОЇТЕ НА ТРАВІ

Відчуття заземлення, опори стоп — це практика повернення собі контакту з «опорою» в житті, з внутрішньою стійкістю. Осягаючи, яка стійка, тепла, дбайлива, сильна, реальна земля під ногами, людина повертає собі силу, що допомагає витримати напругу емоцій і подій у житті. Що більше ситуацій, які вибивають опору з-під ніг, то важливіші практики, у яких відчувається стабільний, реальний ґрунт під реальними ногами. Внутрішнє завжди пов'язане із зовнішнім.



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ



ПОПЛЕСКАЙТЕ СЕБЕ ПО ПЛЕЧУ ЗІ СЛОВАМИ: "УФ, Я МОЛОДЕЦЬ!"

Людам в житті часто бракує підтримки, підбадьорювання, тож важливо навчитися самопідтримки. Коли плече «відчуває» дотик, йому однаково, чи то власний, чи від близької людини. Важливо привчатися відзначати, заохочувати себе за будь-яку виконану дію. Ідеально, якщо є можливість «закріпити» підтримку реальною фізичною дією: це важливо для дофамінової системи, яка відповідає за відчуття задоволення.

Ай да
МОЛОДЕЦЬ!



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 41

ЙДУЧИ ВУЛИЦЕЮ,
ЗМАХНІТЬ
ШИРОКО РУКАМИ,
МОВ КРИЛАМИ

Розкриваючи руки крилами, робіть глибокий вдих, потім видих, фокусуючи увагу на диханні. Виникне відчуття, що ви збільшуєтеся в розмірах, виходите за свої «межі». Дозвіл собі розкрити власні крила в повний помах, повною мірою — це дозвіл дорости до масштабу власного потенціалу. Який у вас розмах крил?



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 42

ОЛЕКСІЙ



“НАПИСАТИ” ОЧИМА В ПОВІТРІ СВОЄ ІМ’Я

Ім’я — перша ідентифікація людини. Звучання імені (якщо воно подобається) — завжди є ресурсом. Намалювати своє ім’я — у повітрі, на папері — означає дозволити собі стати більш «видимим» у світі. Це як поставити відбиток, залишити слід: я є.



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ



ПИТИ, ГОЛОСНО ПРИСЬОРБУЮЧИ

(ВОДНОЧАС КАЖУЧИ ПРО СЕБЕ
НА КОЖЕН КОВТОК "ТОСТ" –
ЗА ЗДОРОВ'Я, ЗА РАДІСТЬ,
ЗА ЛЮБОВ...)

У деяких народів пити чай, присьорбуючи, — це прояв поваги до господаря. Багато хто в дитинстві часто чув: «Не сьорбай, поведься тихіше». Дозволити собі «звучати» в такий спосіб — це дозвіл внутрішній дитині на безпечну витівку. А «тост» — посвята — створює настрій, допомагає сфокусуватися на певному стані, щоби більш повно його відчувати.

ЗА РАДІСТЬ!



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ
44

ЗАПУСТИТЬ СОНЯЧНОГО ЗАЙЧИКА (ЗА ДОПОМОГОЮ ДЗЕРКАЛЬЦЯ, ГОДИННИКА АБО ТЕЛЕФОНУ)

Сонячний зайчик – метафора радості та гри з дитинства. Перш ніж почати гратися «зайчиком», слід сфокусувати сонячний промінь, а відтак – потрібно сфокусуватися самим, щоб «зловити» його. Запускаючи «зайчика», ми доторкаємося своєю дитячою «сонячною частиною» до всього й усіх, на кого його спрямуємо.



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ



УПРОДОВЖ КІЛЬКОХ ХВИЛИН МАЛЮЙТЕ
БАГАТО-БАГАТО СМАЙЛІВ
РІЗНИХ РОЗМІРІВ НА РІЗНИХ ЧАСТИНАХ
АРКУША

Малюючи, ви й самі почнете усміхатися.
Ця проста практика допомагає перемкнути
увагу, змінити фокус. Коли людина бачить
смайлик, то реагує на нього зміною власно-
го стану. Малюючи смайлики, ми буквально
беремо під контроль власні емоції.



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ



ЗАСТІБАЙТЕ-
РОЗСТІБАЙТЕ ҐУДЗИКИ,
БЛИСКАВКИ НЕПРОВІДНОЮ РУКОЮ
(ЯКЩО ВИ ПРАВОРУКА ЛЮДИНА – ЛІВОЮ,
ЯКЩО ШУЛЬГА – ПРАВОЮ)

Мозок вчиться, коли людина виконує нові рухи. Дії непровідною рукою впливають на активність протилежної цій руці півкулі мозку. Це розширює можливості. А ще – якщо ми дозволяємо собі незвичні дії, то готуємо себе до нового погляду на звичне, до нестандартних рішень.



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 47

ЗРОБІТЬ ВДИХ,
ПОДУМКИ ПРОМОВЛЯЮЧИ:
"Я ВДИХАЮ СИЛУ (ЖИТТЯ,
ЗДОРОВ'Я, РАДІСТЬ...)"

Медитативна дихальна практика допомагає зосередитися на диханні, заспокоїтися, бути більш усвідомленими. Також вона сприяє фокусуванню на тому, що ж ми готові прийняти у своє життя. Уважність до цього зберігається та розвивається й поза практикою.



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 48

ПРОЧИТАЙТЕ ЖИТТЄПИС ВІДОМОЇ ЛЮДИНИ

Читаючи біографії, ми входимо в контакт не лише з особистою історією людини, а й доторкаємося до її способу мислення, стає зрозуміліше, чому він/вона ухвалювала/-в саме такі рішення, писала/-в саме такі книжки, створювала/-в саме такі теорії. Занурюючись у життєписи інших, ми самі стаємо більш значущими для себе. І, можливо, більш уважними до власного життєвого шляху.



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ



ВИКИНЬТЕ П'ЯТЬ НЕПОТРІБНИХ РЕЧЕЙ

Уміння викидати непотріб — це вміння сказати «ТАК» важливому й «НІ» — тому, що для нас не є чи перестало бути ресурсним. Це вміння очистити власний простір від того, що його засмічує і, можливо, уже стало токсичним. Сказати «НІ» часто буває складно. Здійснюючи маленькі дії в незначному, ми привчаємо себе до більш сміливих рішень у важливому, більшому.



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 50x



ПОБУДЬТЕ ДВІ ХВИЛИНИ В ТИШІ

Впродовж дня люди часто відчувають сенсорні перевантаження, не можуть упоратися з величезним потоком інформації з різних джерел. Дві хвилини – час, що потрібен для початку «перезавантаження». Важливо намагатися впродовж цих хвилин не брати до рук телефон, не входити в соцмережі. Це – час інформаційної тиші.



КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 51

ЯКИЙ АРОМАТ У ЩАСТЯ?

ЯК ЗВУЧИТЬ ЧЕРВОНИЙ КОЛІР?
ЯКИЙ СМАК ВАШОГО ІМЕНІ?
ЯКИМИ КРОКАМИ ХОДИТЬ
НАТХНЕННЯ?

Маленькі діти знаходять відповіді на ці запитання, не замислюючись. Якщо ми навчимося знову ставити собі нестандартні запитання й шукати на них відповіді, то відкриємо доступ до абсолютно нових каналів ресурсу й повернемо собі доступ до величезного власного творчого потенціалу.





Приєднуйтеся до нашої сторінки (<https://www.facebook.com/osvitanova/>) і групи (<https://www.facebook.com/groups/257914011618405/>) у Фейсбуці, спільнот у Viber (<https://invite.viber.com/?g2=AQAsxNac19tlAkvvcc2H6rKog9p5D79c2S2ZHfI3XWBXXDzPQCevCXLw5w8OskNB0>) та Telegram (<https://t.me/osvitanova>)

Поширити 2,3 тис.

(<https://twitter.com/share?text=Календар турботи про себе – 52 практики відновлення ресурсності&url=https://osvitanova.com.ua/posts/4461-kalendar-turboty-pro-sebe-52-praktyky-vidnovlennia-resursnosti>)

(<https://t.me/share/url?url=https://osvitanova.com.ua/posts/4461-kalendar-turboty-pro-sebe-52-praktyky-vidnovlennia-resursnosti&text=Календар турботи про себе – 52 практики відновлення ресурсності>)