

Гайд: «7 шагов от пустоты к бездонному миру в себе»

Лариса Пожарская
Психолог

Этот гайд — не про то, как стать “сильной” или “правильной”.

Он — про возвращение. К себе. К телу. К дыханию. К жизни.

Если тебе сейчас тяжело, если внутри — пустота, страх или чувство, что всё потеряло смысл, этот путь — мягкий, без давления.

Шаг за шагом.

В твоём темпе.

Шаг 1. Признать пустоту — без вины

Иногда больно не от самой пустоты, а от того, что мы считаем её «неправильной».

Мы боимся своих чувств, потому что нас учили быть «сильными».

Но правда в том, что пустота — это просто сигнал: **“Я устала. Мне нужно внимание.”**

Упражнение 1: Признание

Найди 5 минут тишины.

Положи руку на грудь и скажи про себя:

“Да, сейчас внутри пусто. И я разрешаю себе это чувствовать.”

Останься с этим ощущением.

Не спеши его убирать.

Просто побудь с ним — без оценок.

Упражнение 2: Контакт с телом

Закрой глаза и спроси:

“Где в теле живёт моя пустота?”

Это может быть грудь, живот, горло.

Просто отметь — не меняя.

Дыши в это место, мягко.

5 дыханий.

Позволь телу просто быть

Шаг 2. Мини-ритуал для ночи (чтобы не наливать бокал)

Часто вечером, когда все засыпают, накрывает.

Появляется желание забыться — вином, сериалом, телефоном.

Но вино не утешает. Оно просто выключает.

Попробуй заменить «выключение» на **заземление**.

Ритуал:

1. Налей в красивую чашку тёплой воды (можно с лимоном или мёдом).
2. Поставь рядом свечу или ночник.
3. Скажи себе:
“Я выбираю не исчезать. Я выбираю быть.”
4. Сделай 5 медленных вдохов.
5. Напиши 1–2 предложения в блокноте:
 - «Что я сегодня чувствую?»
 - «За что я могу сказать спасибо — пусть даже за мелочь?»

Сделай это перед сном — без давления.

Постепенно тело начнёт связывать этот ритуал с безопасностью.

Шаг 3. Когда тревожно — верни дыхание

Тревога — это энергия, которая ищет выход.

Самый простой способ вернуть контроль — дыхание.

Упражнение 1: “Квадрат”

4 секунды вдох — 4 секунды пауза — 4 секунды выдох — 4 секунды пауза.

Повтори 4 круга.

Представляй, что воздух рисует ровный квадрат.

Упражнение 2: “3–5 дыханий к спокойствию”

1. Сделай медленный вдох на 3 счёта.
2. Медленный выдох на 5.
3. Повтори 5–7 раз.

Выдох длиннее вдоха — так ты посылаешь телу сигнал: «всё в порядке».

(Совет: поставь напоминание в телефон “подышать” в 16:00 или перед сном — пусть это станет твоим мини-якорем спокойствия.)

Шаг 4. План заботы о себе на 7 дней

Забота о себе — это не про маски и ванны.

Это про **внимание**.

Попробуй 7 дней осознанных мини-шагов.

День	Действие заботы	Намерение
1	5 минут тишины без телефона	«Я даю себе внимание»
2	Выпей воду медленно, с благодарностью	«Я забочусь о теле»
3	Прогулка на 10 минут без наушников	«Я присутствую»
4	Напиши 3 вещи, которые тебе удалось	«Я замечаю успех»
5	Позвони человеку, с кем приятно молчать	«Я выбираю связь»
6	Сделай дыхательную практику перед сном	«Я выбираю покой»
7	Напиши письмо себе: «Спасибо, что не сдалась»	«Я вижу свою стойкость»

(Можно распечатать и отмечать галочками — это создаёт чувство движения.)

Шаг 5. Если страшно — куда обратиться

Ты не должна справляться одна.

Просить о помощи — не слабость, а забота.

Куда можно обратиться:

- **Психолог / психотерапевт** — очно или онлайн (через сервисы: *Ясно, Alter, Zigmund, B17*).
- **Группы поддержки для женщин** — безопасные пространства, где можно говорить.
- **Кризисные линии** (бесплатно, анонимно):

Ты не одна. Есть люди, которые слышат.

Шаг 6. Как прожить стыд и страх быть одной

Стыд — это не правда о тебе.

Это чувство, которое говорит: “меня не приняли”.

Но сейчас ты можешь принять себя сама.

Практика на письмо:

Возьми лист бумаги и напиши:

“Мне стыдно, потому что...”

Позволь словам выйти. Без фильтра. Без правок.

Когда закончишь, допиши:

“Но я всё равно имею право на любовь. И я выбираю не прятаться.”

Потом можешь сжечь или порвать лист.

Это ритуал освобождения — символический, но очень действенный.

Шаг 7. Как начать разговор с близкими

Тебе не нужно объяснять всё.

Не нужно оправдываться.

Главное — говорить **из сердца**, не из обиды.

Примеры фраз:

- “Мне сейчас непросто, и я хочу просто, чтобы ты рядом побыла.”
- “Я не жду советов. Просто обними.”
- “Иногда мне страшно, что я останусь одна. И мне важно, чтобы ты знал(а) — я стараюсь.”

Если человек не понимает — это не значит, что с тобой что-то не так.

Просто не каждый умеет слышать.

Но всё равно говори.

Потому что голос — это начало исцеления.

Напоследок

Путь к себе — это не прыжок. Это серия мягких шагов.

Иногда с откатами. Иногда со слезами.

Но каждый раз, когда ты выбираешь **быть**, а не **убегать**, мир внутри становится чуть шире.

Ты не одна.

Если тебе сейчас страшно, но хочется выйти из тумана — напиши мне

Я буду рядом и помогу сделать первый шаг —
бережно, в твоём ритме, без осуждения.

Потуши пожар внутри себя.
Спасибо, что выбрала путь к себе.
Береги себя.

*Ты достойна любви. Даже если не чувствуешь этого сейчас.
Пустота — не конец. Это начало возвращения домой — к себе.*

Лариса Пожарская
Психолог

 +34 695 490 207

 www.psylp.help

 @psylphelp