



Внимательно к себе.

## Вопросы на каждый день

ПОМОГУТ ТЕБЕ ПОЧУВСТВОВАТЬ КОНТАКТ С СОБОЙ

- Замечал(а) ли я себя сегодня?
- Чего я хочу/хотел(а)?
- Сделал(а) ли я это сегодня?
- Что помогло/помешало мне это сделать?
- Как я отношусь к себе сейчас?
- В чем я нуждаюсь?
- Какие чувства я испытывал(а) сегодня? А сейчас?
- Какие ситуации вызвали эти чувства во мне?
- Как я отношусь к себе, что думаю о себе, испытывая эти чувства?
- За что я себя сегодня ругал(а)?
- Как мне было ругать себя?
- За что я себя сегодня благодарил(а)?
- Как мне было благодарить себя?

- В каком темпе я сегодня жил(а)? Медленно? Интенсивно? В спешке? Расслабленно?
- Замечал(а) ли я признаки своей усталости?
- Как я реагировал(а) на свою усталость?
- Замечал(а) ли я сегодня своё тело?
- Сколько моё тело сегодня двигалось?
- Были ли какие-то зажимы, боли?
- Как я реагировал(а) на симптомы своего тела?
- Уделил(а) ли я время дыхательной практике?
- Что я сегодня ел(а)? Ел(а) ли я то, что люблю?
- Делал(а) ли я сегодня то, что люблю?
- Насколько мое внутреннее сейчас важнее внешнего?

**ЧТО ПРОИЗОЙДЁТ,  
ЕСЛИ Я БУДУ ВЫБИРАТЬ ВКЛАДЫВАТЬСЯ  
В СВОЮ ЖИЗНЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ  
И УДЕЛЯТЬ СЕБЕ ВНИМАНИЕ?**



## ИНСТРУКЦИЯ

Это не полный перечень возможных вопросов.

Главное в них то, что они направлены на 3 категории, которые важно замечать для усиления контакта с собой:

1. Физические ощущения


(что с моим телом? как оно сейчас?)

2. Чувства и эмоции

(что с моей душой? что я проживаю сейчас?)

3. Мысли и действия

(что с моей головой? о чем я думаю? как в связи с этим поступаю сейчас?)



Не обязательно сразу внедрять все вопросы в свою жизнь и отвечать на каждый ежедневно. Чтобы задание не казалось слишком сложным и успело войти в привычку до того, как закончится энтузиазм для его выполнения, начни с малого.

Присмотрись к вопросам, почувствуй, какие из них тебя больше всего "цепляют", вызывают отклик и возвращают к себе. Отметь их и обращай к нескольким из них в течение дня столько раз, сколько вспомнишь. Например, перед сном, или во время обеденного перерыва, или после утреннего пробуждения. В первое время этого будет достаточно.

Когда почувствуешь готовность уделять себе чуть больше времени, добавь еще пару вопросов и пару минут на размышление над ними в течение дня: за завтраком, по пути на работу, в очереди в магазине, во время приема душа.

Слушай свой отклик. Замедляйся. Дыши. Чувствуй себя.

# Контакты



**Русанова Наталья Викторовна**

Творческий психолог, консультант,  
гештальт-терапевт

Член Ассоциации профессиональных  
психологов и психотерапевтов  
Кандидат искусствоведения

n.v.rusanova@yandex.ru  
+7 (903) 569-93-17  
[rusanova-psy.ru](http://rusanova-psy.ru)

 n.v.rusanova\_psy  
 n.v.rusanova.psy  
 rusanova.n.v.