

Зима – выживание или возрождение?

"Иногда душа спит, как земля под снегом"

Рабочая тетрадь для самоподдержки
в зимний период



Введение.

Естественный ритм зимы

Зима – время медленности, тишины и внутреннего сворачивания. В этот период наш организм и психика естественно переходят на «режим экономии». Мы становимся сонными, апатичными, меньше радуемся и чаще ощущаем внутреннюю пустоту.

Это не сбой, а часть естественного цикла восстановления. Но когда вокруг спешка, работа, ожидания — принять этот ритм бывает сложно. Наше тело и психика требуют замедления, в то время как социальные требования остаются прежними.

Эта тетрадь поможет мягко прожить зиму, вернуть ощущение живости и дать себе разрешение на покой. Здесь собраны практические упражнения, основанные на проверенных психологических методах, которые помогут вам не бороться с зимой, а принять её ритм.



Важно понимать

Зимняя апатия – это естественная реакция организма на изменение светового дня и температуры. Принятие этого состояния – первый шаг к гармонии с собой.



Упражнение «Моя зима»



Цель практики

Заметить своё текущее состояние и отношение к зиме через метафорическое осознание



Методологическая база

Элементы арт-терапии и метафорического моделирования

Это упражнение помогает установить контакт с внутренним состоянием через образное мышление. Метафора зимы позволяет безопасно исследовать сложные эмоции и потребности.

01

Визуализация

Закройте глаза и представьте, что вы — зима. Какая вы? Тёплая? Колочая? Пустая? Дайте себе время почувствовать этот образ.

02

Описание пейзажа

Опишите в тетради свой внутренний «зимний пейзаж»: какие цвета вы видите, какие звуки слышите, какие запахи ощущаете, что происходит в теле.

03

Диалог с потребностями

Ответьте на вопрос: чего эта зима во мне хочет? Возможно, тишины, заботы, света, уюта? Запишите всё, что приходит в голову.

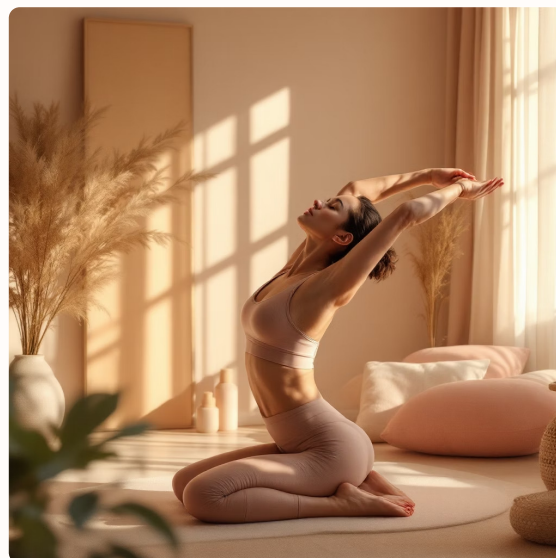
Техника «Тело как барометр»

Зимой мы часто теряем связь с телом, игнорируя его сигналы. Эта техника возвращает способность слышать себя и понимать, что действительно нужно организму в холодное время года.

Цель практики

Вернуться в контакт с телом и понять, что ему нужно зимой. Основана на телесно-ориентированных практиках и mindfulness.

Тело – это первый индикатор нашего состояния. Напряжение в плечах, холод в конечностях, тяжесть в груди – всё это важные сообщения, которые мы часто игнорируем.



1

Регулярные остановки

В течение дня 3–4 раза остановитесь на минуту. Отметьте, где в теле напряжение, где тепло, где хочется движения. Не оценивайте, просто наблюдайте.

2

Вечерняя фиксация

На вечерней странице запишите: какие сигналы повторяются? Возможно, каждый день болит шея или мёрзнут ноги – это важная информация.

3

Вопрос действия

Завершите практику вопросом: «Как я могу помочь телу прямо сейчас?» Например: тепло укутаться, пройтись, выспаться, выпить воды.

Тело всегда говорит правду. Научиться его слушать – значит получить доступ к внутренней мудрости.

Карта ресурсов

«Мои зимние витамины»

Зимой важно знать свои источники энергии и регулярно к ним обращаться. Эта практика основана на когнитивном картировании и позитивной психотерапии Пезешкиана. Она помогает визуализировать ресурсы и обнаружить забытые источники поддержки.

Тело

Что подпитывает ваше физическое состояние зимой

- Горячие ванны
- Прогулки на свежем воздухе
- Тёплая еда
- Достаточный сон

Связи

Кто и что поддерживает социально

- Встречи с друзьями
- Семейное время
- Онлайн-общение
- Групповые активности

Эмоции

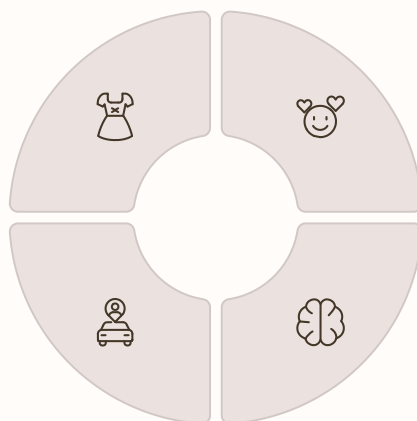
Что приносит радость и тепло в душу

- Любимая музыка
- Фильмы и книги
- Творчество
- Уютные ритуалы

Ум

Что стимулирует мышление и интерес

- Обучение новому
- Интересные подкасты
- Решение задач
- Планирование



Практическое задание

Нарисуйте круг и разделите его на 4 сектора: тело, эмоции, ум, социальные связи. В каждый впишите, что вас подпитывает зимой. Выделите звёздочкой то, что давно не использовали – это ваши «забытые витамины».

Мини-практика «Договор с темнотой»

Сопротивление зиме отнимает много энергии. Эта практика помогает снять внутреннее напряжение и найти новый способ взаимодействия с холодным сезоном. Основана на диалоговой технике из гештальт-терапии и когнитивной реструктуризации.



Зачем это нужно?

Когда мы даём голос своим чувствам – даже негативным – мы освобождаем место для новых смыслов. Диалог с зимой позволяет перейти от борьбы к принятию, от сопротивления к сотрудничеству.

Это не про позитивное мышление, а про честность с собой. Иногда нужно сначала выразить злость или грусть, чтобы потом услышать что-то новое.



Письмо зиме

Напишите письмо зиме. Можно злое, можно грустное. Выразите всё, что накопилось: усталость, раздражение, тоску. Не редактируйте себя.



Ответ от зимы

Теперь ответьте от имени зимы. Что она хочет сказать вам? Возможно, она объяснит свою необходимость, попросит терпения или предложит что-то взамен.



Намерение

В итоге сформулируйте одно предложение: «Моё намерение на эту зиму – ...». Это может быть: отдыхать без вины, искать свет в малом, быть мягче к себе.

Принятие не означает пассивность. Это активный выбор работать с реальностью, а не против неё.

Рефлексия «Зимний план заботы»

Осознание без действия остаётся только идеей. Эта практика переводит все предыдущие упражнения в конкретные шаги. Основана на когнитивно-поведенческой терапии и планировании микро-действий – подходе, доказавшем свою эффективность в формировании устойчивых привычек.

1

Составьте список привычек

Запишите 5 маленьких привычек, которые помогут пройти зиму мягче. Важно: они должны быть очень простыми и конкретными.

Примеры: зажигать свечу каждый вечер, 10 минут без телефона перед сном, короткая прогулка в снег раз в три дня, горячий напиток в красивой чашке утром.

2

Оцените реалистичность

Отметьте галочкой, что из этого списка вы реально можете выполнить в течение недели. Будьте честны с собой – лучше одна привычка, которую вы внедрите, чем пять, которые останутся на бумаге.

3

Создайте якорь

Подпишите страницу: «Я выбираю быть живой даже в покое». Это ваше напоминание о том, что забота о себе – это не эгоизм, а необходимость.



Ключевой принцип

Маленькие действия, повторяемые регулярно, создают большие изменения. Не ждите мотивации – начните с самого простого шага.

Когда нужна профессиональная ПОМОЩЬ

Эта тетрадь – инструмент самопомощи, но она не заменяет профессиональную терапию. Важно различать естественную зимнюю апатию и состояния, требующие вмешательства специалиста.

Обратитесь к психологу, если:

- Апатия длится более двух недель без улучшений
- Нарушен сон: бессонница или чрезмерная сонливость
- Потеря интереса ко всему, что раньше приносило радость
- Мысли о бессмысленности жизни или суицидальные мысли
- Невозможность выполнять базовые повседневные задачи
- Резкие изменения аппетита или веса
- Постоянное чувство вины или никчёмности

Сезонное аффективное расстройство (САР) – это реальный диагноз, который требует профессионального лечения. Не стесняйтесь обращаться за помощью.



Контакты автора

Писарева Ольга

Психолог

+375 29 754 09 47

Просить о помощи – это не слабость, а проявление заботы о себе и мудрости.

Заключение

Укоренение вместо продуктивности

Зима – не про продуктивность, а про укоренение. Это время, когда природа замедляется, накапливает силы для будущего роста. Мы – часть этой природы, и наши тела знают этот ритм, даже если разум сопротивляется.

Разрешение на покой

Когда вы позволяете себе отдых и тишину, весна приходит не с чувством вины, а с силой. Покой – это не потерянное время, а инвестиция в будущую энергию.

Практика как путь

Эти упражнения не нужно выполнять все сразу. Выберите то, что откликается, и возвращайтесь к практикам по мере необходимости. Тетрадь – ваш спутник, а не надсмотрщик.

Весна внутри

Помните: весна начинается не в календаре, а внутри вас. Когда вы заботитесь о себе зимой, вы готовите почву для расцвета.

Пусть эта зима станет временем не борьбы, а мягкого принятия. Временем, когда вы научитесь слышать себя и доверять естественным ритмам жизни.

Вы имеете право на покой. Вы имеете право быть живой даже в тишине.

«Иногда душа спит, как земля под снегом».