Отдыхаю, но всё равно себя ругаю

Как отделить реальную тревогу от привычки себя наказывать

Если отдыхаешь, а в голове звучит «ты ничего не делаешь», проблема не обязательно в неумении расслабляться. Иногда есть реальные задачи, иногда — жестокие требования к себе. Попробуем различить их.

Для кого эта практика

Для тех, кто узнаёт себя в этой ситуации и хочет не только разобраться в причинах, но и попробовать другое действие.

Время: 20–35 минут. Нужны ручка, бумага и немного спокойного пространства. Можно делать по частям.

Это материал для саморефлексии, а не диагностика или замена психотерапии. Если упражнение вызывает сильный дискомфорт, остановись и обратись за поддержкой.

Шаг 1. Что стоит за чувством вины

Отметь, что ближе: страх остаться без денег; страх разочаровать близких; убеждение «я ценна, только когда полезна»; тревога от отсутствия контроля. Можно выбрать несколько.

В какой момент отдыха я начинаю себя ругать? Что именно говорю себе?

Какая конкретная опасность стоит за этой мыслью? Это факт или прогноз?

Шаг 2. Отделить задачу от наказания

В одной колонке мысленно собери то, на что реально можешь повлиять. В другой — обвинения, которые не помогают решать задачу.

Что сегодня реально улучшит мою ситуацию, даже немного

Как звучала бы эта же мысль без оскорбления себя?

Шаг 3. Сделать отдых допустимым

Не заставляй себя немедленно расслабиться. Найди опору ногами, отметь три предмета вокруг и проследи, где в теле напряжение. Не нужно его прогонять.

Какие ощущения возникают, когда я представляю 15 минут отдыха?

Какую короткую паузу я могу выбрать без ущерба для срочных дел?

МАК-практика: четыре образа

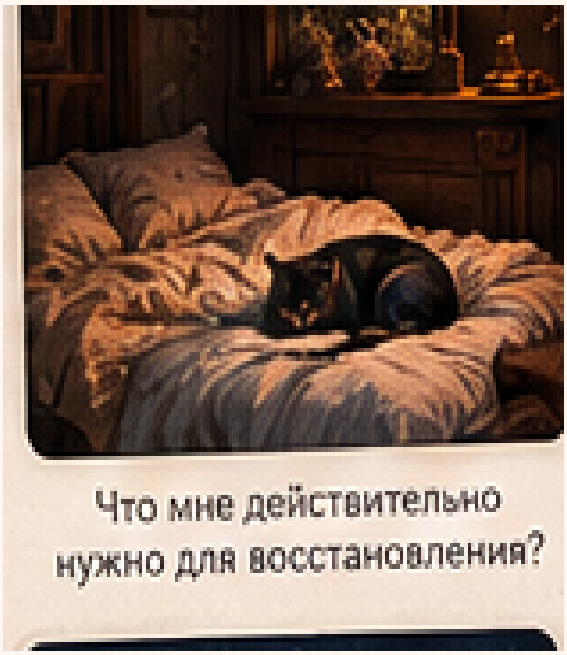
Выбери карту, которая откликается сейчас. Карты не предсказывают будущее: они помогают исследовать собственные ассоциации.



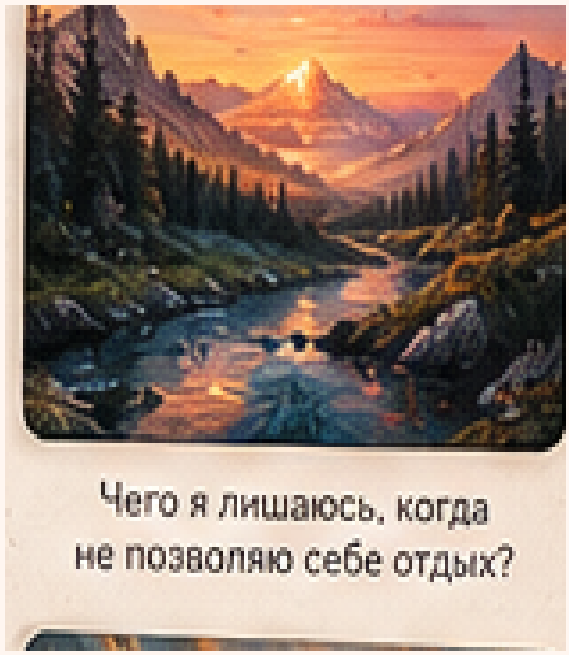
Что я пытаюсь удержать?



Что мне можно разрешить?



Где мне нужна опора?



Какой шаг я выбираю?

Запиши ключевые слова и один маленький шаг, который хочется попробовать:

Маленький эксперимент

Выбери одно реальное действие по важной задаче (например, 20 минут поиска заказов) и одну отдельную паузу на 10–15 минут. Сравни уровень напряжения до и после по шкале от 0 до 10. Цель не «перестать тревожиться», а проверить, помогает ли ясная граница между делом и отдыхом.

Что именно я попробую?

Когда я это сделаю? Что может помешать и как я себе помогу?

После эксперимента: что произошло на самом деле, а что я ожидала?

Завершение

Отдых не решает финансовые трудности. Но самообвинение тоже не является способом заработать.

Одна мысль, которую я забираю с собой:

Давай знакомиться!



Привет, я Виктория!

Я таролог и коуч. Помогаю исследовать себя через метафорические карты, трансформационные практики, работу с образами и телесное внимание.

На индивидуальных встречах мы можем глубже разобраться в твоём запросе и подобрать практики именно под тебя.

Приглашаю на игру-интенсив

За пару часов в пространстве игры ты сможешь посмотреть на себя по-новому, заметить неожиданные стороны, исследовать привычные сценарии и найти идеи для следующего шага.

Это не обещание мгновенной трансформации, а возможность получить новый опыт и лучше услышать себя.

Запись на игру-интенсив и индивидуальные практики:

Instagram: @vika.nextstep

Telegram: @Nahorea_bot