Где я тащу больше, чем могу

Разобрать нагрузку и освободить немного пространства

Перегрузка не всегда решается тайм-менеджментом. Иногда дел слишком много, а иногда часть обязательств никто с тобой даже не обсуждал.

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. Выгрузить всё из головы

Запиши текущие задачи, обязанности и обещания. Включи невидимую работу: помнить, напоминать, организовывать.

Что я делаю регулярно, хотя это не замечают?

Какая задача больше всего забирает силы прямо сейчас?

Шаг 2. Проверить обязательства

Для каждой тяжёлой задачи спроси: обязательно сейчас? только я? можно уменьшить? можно попросить помощи?

Что можно отложить без серьёзных последствий?

О какой помощи или пересмотре условий можно договориться?

Шаг 3. Подготовить разговор

Сформулируй конкретную просьбу без обвинения: «Я не успеваю X и Y. Могу сделать X к пятнице, а Y нужно перенести».

Что я хочу изменить в распределении нагрузки?

Какой запасной вариант есть, если мне откажут?

МАК-практика: четыре образа

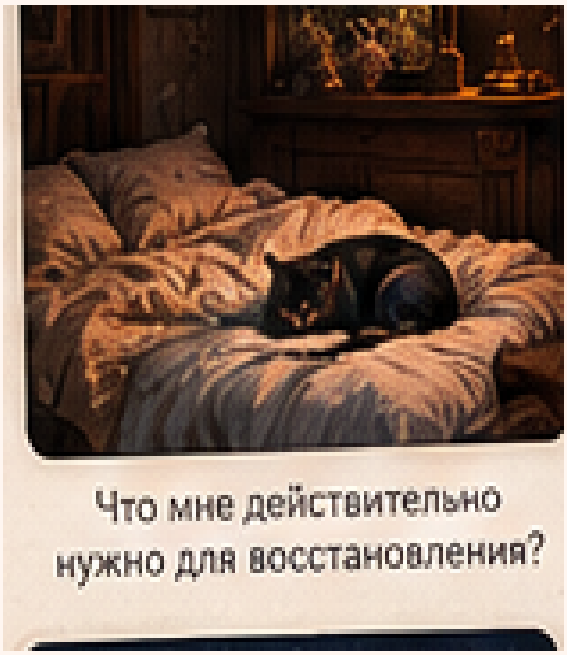
Выбери карту, которая откликается сейчас. Карты не предсказывают будущее: они помогают исследовать собственные ассоциации.



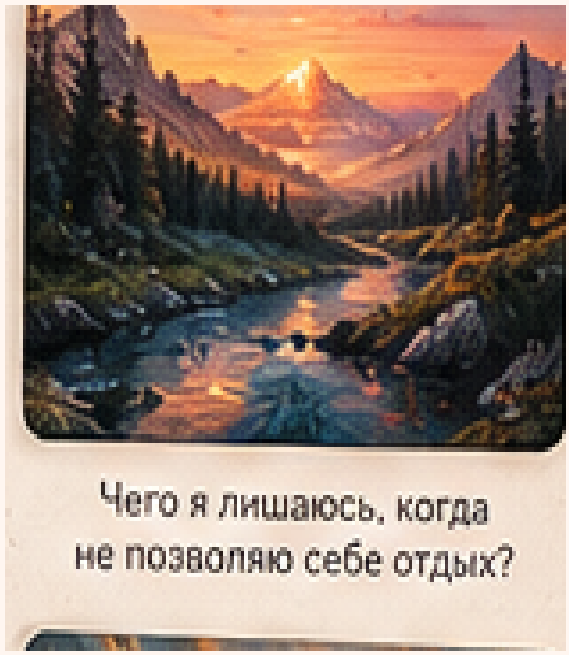
Что я пытаюсь удержать?



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 изменение: перенести срок, сократить объём, отменить необязательное или попросить конкретную помощь. Проверь, сколько времени или сил это реально освободило.

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

Не всякую нагрузку можно сразу снять. Даже частичное перераспределение уже может быть полезно.

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