

Щоденник ментальної підтримки

14 ДНІВ ДО СЕБЕ

Привіт! Цей щоденник ментальної підтримки створено спеціально для тебе — як простір, де можна зупинитися, перепочити, прислухатися до себе й зробити крок у бік внутрішньої рівноваги.

Він розроблений експертками ГО «Ла Страда-Україна» у співпраці з проектом «Ментальна варта» — командами, які мають багаторічний досвід підтримки освітян і освітянок у складні часи, допомоги в кризових ситуаціях, наданні психологічних консультацій і впровадженні практик самодопомоги.

Ми розуміємо, наскільки важливо мати поруч хоча б один інструмент, який допоможе впоратися з навантаженням, емоційною втомою та стресом. Саме тому ми створили цей щоденник як твого індивідуального помічника на 14 днів. Це не просто записник — це твій ресурсний простір.

Чому 14 днів? Прислухаючись до себе, аналізуючи власний стан, емоції та відчуття, людина здатна зрозуміти, що з нею відбувається та починати рухатися до формування корисної звички — звички помічати себе, підтримувати, бути до себе уважною/уважним, турботливою/турботливим.

У щоденнику ти знайдеш:

- мотиваційні фрази на кожен день,
- прості запитання для щоденної рефлексії,
- вправи на дихання, подяку, уважність,
- місце для нотаток і фіксації власних станів.

Користуйся цим щоденником у будь-який зручний для тебе спосіб — вранці або ввечері, щодня або коли відчуваєш потребу. Тут немає «правильно» чи «неправильно». Є лише ти, твій ритм і твої кроки до внутрішньої рівноваги.

Нехай цей щоденник стане для тебе джерелом підтримки, опори та м'якого нагадування: ти маєш право піклуватися про себе.

Цей щоденник створено для самопідтримки в повсякденному житті. Його варто заповнювати у відносно спокійному стані — не під час сильного стресу, кризи чи паніки.

У моменти емоційної напруги краще спершу подбати про базову стабілізацію: дихання, заземлення, підтримку.

День 1

Мотивація дня

Мої емоції мають значення.

Рефлексія

Яку емоцію я відчуваю зараз? Чому?

Вправа

Напиши, що ти сьогодні відчуваєш.
Без оцінок. Просто зафіксуй.

Оціни свій стан до заповнення щоденника

Місце для запису стану, думок, емоцій

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

День 2

Мотивація дня

Турбота про себе — не егоїзм,
а необхідність.

Рефлексія

Що я сьогодні зробила/зробив
для себе — навіть щось маленьке?

Вправа

Напиши 3 речі, за які вдячна/вдячний собі.
Навіть маленькі.

Нотатки

дата: _____

[illegible][illegible]

День 3

Мотивація дня

Я не зобов'язана/зобов'язаний бути
сильним постійно.

Рефлексія

У чому я сьогодні відчула/відчув напругу?

Вправа

Практика подяки: напиши одну думку або
тривогу, яку хочеш відпустити. Уяви, як
вона відлітає.

Нотатки

дата: _____

[illegible][illegible]

День 4

Мотивація дня

Навіть невеликий ковток повітря —
це вже рух до себе.

Рефлексія

Що сьогодні дало мені відчуття спокою?

Вправа

Зроби 5 спокійних вдихів та видихів,
спостерігаючи за своїм тілом.
Який сигнал мені дає тіло сьогодні?

Нотатки

дата: _____

[illegible][illegible]

День 5

Мотивація дня

Турбота про себе — це сміливість бути чесним/чесною з собою.

Рефлексія

У чому я сьогодні був/була до себе надто сувора/суворий?

Вправа

Згадай ситуацію, де ти з чимось впорався/впоралася, навіть коли було важко. Які сильні сторони проявилися тоді?

Нотатки

дата: _____

[illegible][illegible]

День 6

Мотивація дня

Справжня турбота починається тоді, коли ти бачиш себе так само чітко, як інших.

Рефлексія

Що доброго сталося сьогодні, навіть дрібного?

Вправа

Подяка іншим: згадай людину, якій сьогодні хочеться подякувати — подумки або повідомленням.

Нотатки

дата: _____

[illegible][illegible]

День 7

Мотивація дня

Іноді найбільше досягнення — це просто залишатися в моменті.

Рефлексія

Де я сьогодні побачив/побачила власну силу?

Вправа

Напиши до себе коротке підтримувальне повідомлення. Що б я сказав/сказала другові, який почувається як я?

Нотатки

дата: _____

Місце для запису стану, думок, емоцій

[illegible]

День 8

Мотивація дня

Турбота про себе — це щоденна дія.

Рефлексія

Як я сьогодні подбав/подбала про свій внутрішній ресурс?

Вправа

Запиши 3 речі/людей/місця, які заряджають тебе енергією. Як ти можеш частіше повертатися до цих ресурсів?

Нотатки

дата: _____

[illegible][illegible]

День 9

Мотивація дня

Я можу бути ніжним/ніжною до себе навіть у складні дні.

Рефлексія

Що сьогодні було мені найважче? Як я з цим справлявся/справлялась?

Вправа

Дихання з фокусом: уяви, що вдихаєш спокій, а видихаєш напругу.

Нотатки

дата: _____

[illegible][illegible]

День 10

Мотивація дня

Сила — це не відсутність втоми.
Сила — це здатність зупинитись і подбати про себе.

Рефлексія

Коли я востаннє почувався/почувалася спокійно? Як це було?

Вправа

5 хвилин без телефону й розмов — просто тиша. «Послухай» тишу.

Нотатки

дата: _____

[illegible][illegible]

День 11

Мотивація дня

Я можу бути присутнім/присутньою в теперішньому моменті.

Рефлексія

Чи вдалося мені сьогодні зупинитися і бути «тут і зараз»?

Вправа

Практика «п'ять почуттів»: назви по одному — що ти зараз бачиш, чуєш, відчуваєш тілом, нюхаєш, смакуєш.

Нотатки

дата: _____

[illegible][illegible]

День 12

Мотивація дня

Навіть якщо рух уповільнюється — це все одно рух уперед.

Рефлексія

Який маленький крок я сьогодні зробив/зробила для себе?

Вправа

Подяка тілу: напиши, за що сьогодні вдячний/вдячна своєму тілу.

Нотатки

дата: _____

[illegible][illegible]

День 13

Мотивація дня

Моя турбота про себе — це мій вибір щодня.

Рефлексія

Що я б хотів/хотіла сказати собі для підтримки?

Вправа

Безпечна кімната: уяви, як виглядає простір, де тобі добре. Опиши його коротко.

Нотатки

дата: _____

[illegible][illegible]

День 14

Мотивація дня

Коли я дослухаюся до себе — світ навколо теж починає мене чути.

Рефлексія

Що я виніс/винесла з цих 14 днів? Що хочу зберегти далі?

Вправа

Підсумкова практика вдячності: напиши 5 речей, за які вдячний/вдячна собі останні 2 тижні.

Нотатки

дата: _____

[illegible][illegible]

Заключне слово

Ти пройшов/пройшла 14 днів щоденної практики турботи про себе. Це не марафон і не змагання — це твій особистий шлях до більшої уважності, ресурсу та внутрішньої опори.

У часи високої тривожності, перевантаження й турботи про інших ми часто відкладаємо себе «на потім». Але твоя стійкість починається саме з тебе. З кількох хвилин тиші, чесного погляду всередину, лагідного слова для себе.

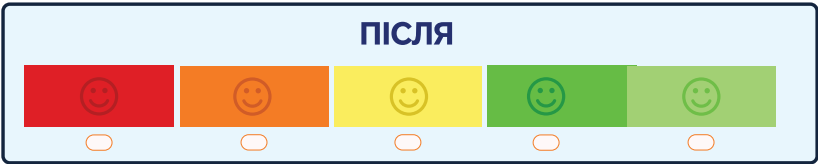
Цей щоденник — не про ідеальність, а про щоденну сміливість бути собою, визнати втому, помітити потребу, відчути вдячність, дати собі дозвіл жити в моменті. Навіть якщо не щодня, навіть якщо не з першого разу — це вже важливо.

Ми щиро сподіваємося, що цей досвід стане початком (або продовженням) твоєї особистої звички: бути до себе уважною/уважним, як до найціннішого ресурсу. Ти вартий/варта підтримки. І вже багато зробив/зробила, просто залишаючи для себе цей простір.

З турботою і повагою до тебе,

Команди ГО «Ла Страда-Україна» та проєкту «Ментальна варта»

Оціни свій стан після заповнення щоденника



Наостанок залиш для себе кілька слів підтримки.
Напиши побажання собі із турботою й чесністю.

Сторінка корисних ресурсів

Тепер, коли ти пройшов/пройшла цей шлях, важливо пам'ятати: підтримка завжди поруч. Ми зібрали перевірені ресурси, до яких ти можеш звернутися у разі потреби — для допомоги, розмови чи просто нагадування, що ти не один/одна.

Ресурси для самопідтримки та турботи про себе:



ГО «Ла Страда-Україна»
Громадська організація



Ментальна вартя
Матеріали для освітян, техніки саморегуляції, тренінги.

Для отримання психологічної, юридичної та інформаційної підтримки 24/7:

Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації

(безкоштовно, анонімно)

0 800 500 335 або 116 123 з мобільного

Електронні канали консультування:

hotline@la-strada.org.ua

[NHL116123](tel:+380800500335)

[lastradaukraine](https://www.facebook.com/lastradaukraine)

Національна гаряча лінія для дітей та молоді

(безкоштовно, анонімно)

0800 500 225 або 116 111 з мобільного

Електронні канали консультування:

[CHL116111](tel:+380800500225)

[childhotline_ua](https://www.telegram.com/channel/childhotline_ua)

[childhotlineukraine](https://www.facebook.com/childhotlineukraine)

МЕНТАЛЬНА
ВАРТА



УКРАЇНА
Ла Страда



За підтримки



Київ
Цифровий