

ЭЛИНА МАРЕН

Я устала быть сильной

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ
ВОЗВРАЩЕНИЯ К СЕБЕ



Я устала быть сильной. Как вернуть себе свою жизнь.

Элина Марен

**Я устала быть сильной. Рабочая
тетрадь возвращения к себе**

«Автор»

2026

Марен Э.

Я устала быть сильной. Рабочая тетрадь возвращения к себе /
Э. Марен — «Автор», 2026 — (Я устала быть сильной. Как
вернуть себе свою жизнь.)

Самостоятельная практическая тетрадь для женщин, которые устали справляться со всем и откладывать собственную жизнь. Она поможет увидеть, куда уходят силы, выстроить личные границы без чувства вины, услышать потребности тела и превратить мечты о переменах в конкретный маршрут на 90 дней. Внутри — честные вопросы, упражнения, готовые фразы для сложных разговоров, еженедельная проверка состояния и три чёрно-белые мандалы для раскрашивания. Проходите разделы в своём темпе, записывайте ответы и возвращайтесь к ним, чтобы замечать реальные изменения.

Содержание

Как работать с этой тетрадью	5
Перед началом	6
Раздел 1. Где заканчиваются мои силы	7
Инвентаризация нагрузки	8
Сигналы перегрузки	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Элина Марен

Я устала быть сильной. Рабочая тетрадь возвращения к себе

Как работать с этой тетрадью

Эта рабочая тетрадь создана для женщины, которая привыкла справляться, но устала жить на последнем месте. Она не требует идеального настроения, долгих часов или резких решений. Достаточно отвечать честно и делать один маленький шаг после каждой практики.

Не заполняй всё за один вечер. Проходи по одному разделу в неделю, возвращаясь к ответам и замечай, как меняется твоё отношение к себе. Мандалы можно раскрашивать в моменты, когда трудно подобрать слова: это пауза для внимания, а не экзамен на аккуратность.

В электронной версии отвечай с помощью заметок в приложении ЛитРес или записывай мысли в отдельный блокнот. Короткие подписи под вопросами помогут сохранить структуру ответа на любом экране.

Перед началом

Что в моей жизни сейчас требует больше всего сил?

Мой ответ:

Первая мысль:

Продолжение:

Мой следующий шаг:

Что я хочу почувствовать через девяносто дней?

Мой ответ:

Первая мысль:

Продолжение:

Мой следующий шаг:

Как я пойму, что начала возвращаться к себе?

Мой ответ:

Первая мысль:

Продолжение:

Мой следующий шаг:

Раздел 1. Где заканчиваются мои силы

Усталость редко появляется из-за одного события. Обычно она складывается из множества незаметных обязательств: ответить, проконтролировать, помочь, не расстроить, предусмотреть. Первая задача — увидеть не только количество дел, но и цену, которую ты за них платишь.

Инвентаризация нагрузки

Какие три обязанности истощают меня сильнее остальных?

Мой ответ:

Первая мысль:

Продолжение:

Мой следующий шаг:

Что я делаю автоматически, хотя меня об этом не просили?

Мой ответ:

Первая мысль:

Продолжение:

Мой следующий шаг:

Что можно упростить, отложить, разделить или перестать делать?

Мой ответ:

Первая мысль:

Продолжение:

Мой следующий шаг:

Сигналы перегрузки

Мне трудно отдыхать без чувства вины.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.