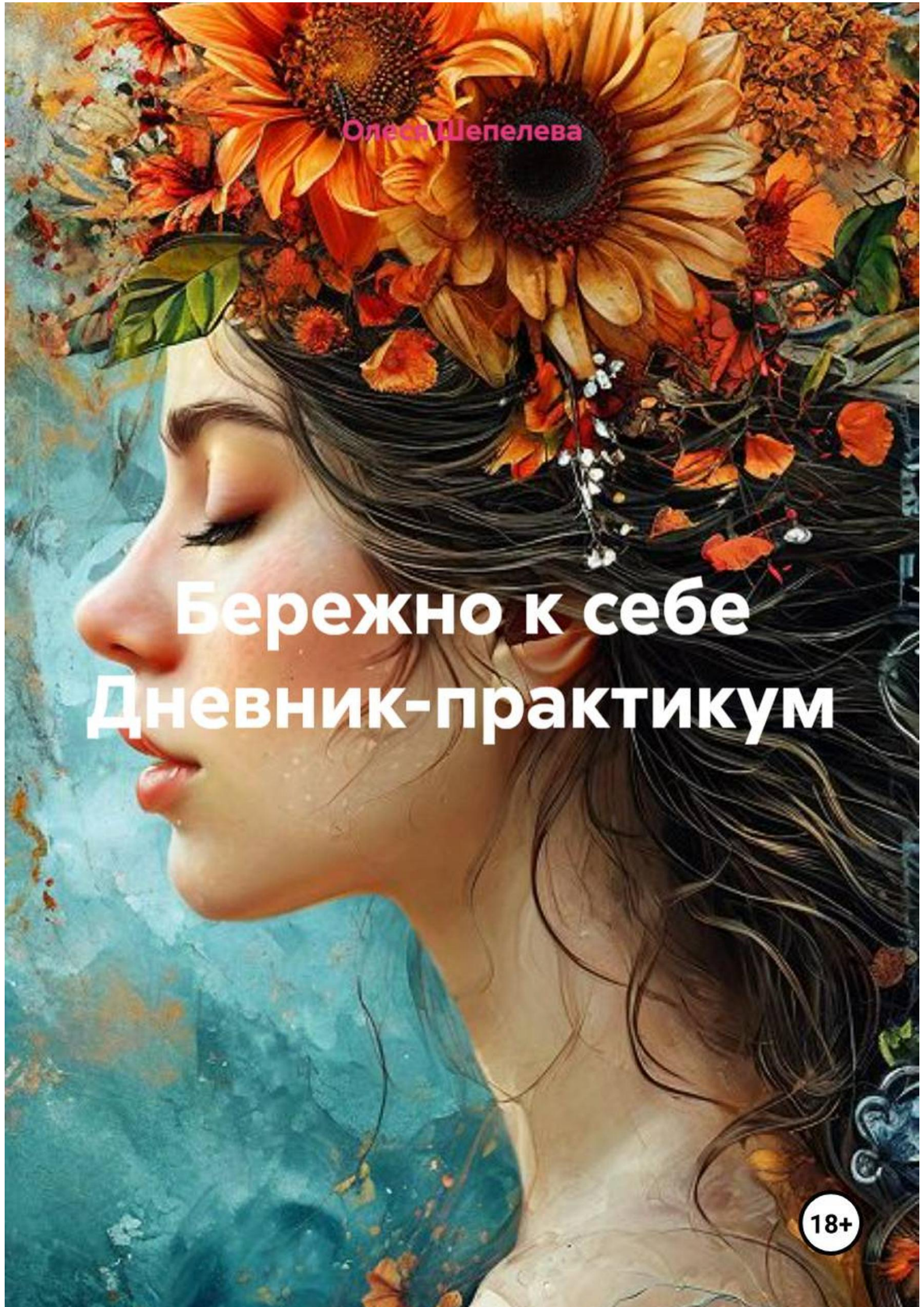




Олеся Шепелева

Бережно к себе Дневник-практикум

18+

Олеся Шепелева

Бережно к себе
Дневник-практикум

«Автор»

2026

Шепелева О. А.

Бережно к себе Дневник-практикум / О. А. Шепелева —
«Автор», 2026

«Бережно к себе. Дневник-практикум» — это пространство для честного диалога с собой, восстановления внутренней опоры и внимательного отношения к собственным чувствам и потребностям. Дневник-практикум помогает остановиться в привычной гонке, услышать себя и постепенно понять, что действительно важно именно вам. Практические задания и вопросы направлены на осознанность, принятие себя, работу с внутренними переживаниями и формирование более бережного отношения к своей жизни. Это не книга о том, как стать идеальным. Это приглашение познакомиться с собой настоящим — без давления, сравнения и необходимости соответствовать чужим ожиданиям. «Бережно к себе» можно открывать в любой момент, возвращаясь к нему тогда, когда особенно нужны тишина, ясность и поддержка. Каждый день здесь становится маленьким шагом навстречу себе.

© Шепелева О. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Олеся Шепелева

Бережно к себе Дневник-практикум

Глава

Да. Я бы сделала **не огромный учебник, а красивый рабочий дневник примерно на 32 страницы** — чтобы его хотелось распечатать, писать в нём рукой и потом возвращаться к нему.

Я вижу структуру так.

«Дневник бережного отношения к себе»

21 день новых отношений с собой

Стр. 1 — Обложка Название программы и дневника. Можно добавить фразу:

«Я с собой навсегда. И я выбираю быть на своей стороне».

Стр. 2 — Приветствие от тебя Небольшое личное обращение: «Дорогая, ты прошла 21 день... Этот дневник создан, чтобы услышанное стало частью твоей жизни...»

Стр. 3 — Как пользоваться дневником Очень просто:

не нужно писать «правильно»;

достаточно 5–10 минут;

можно возвращаться к любому дню;

важно отвечать честно, а не красиво;

дневник — не ещё одна обязанность, а пространство встречи с собой.

Стр. 4 — Моя точка сейчас Перед началом:

Как я сейчас отношусь к себе?

Что мне уже удалось изменить за эти 21 день?

Что я хочу сохранить?

Чему хочу продолжать учиться?

Какими я хочу видеть свои отношения с собой через 3 месяца?

Стр. 5–25 — 21 день

Я предлагаю **каждому дню дать одну полноценную страницу** с одинаковой красивой структурой. Это делает дневник цельным.

На каждой странице:

ДЕНЬ ... Тема дня

Главная мысль 2–4 предложения, напоминающие суть подкаста.

Моя фраза дня Одна сильная установка.

Вопросы к себе

Что я замечаю сегодня?

Как эта тема проявляется в моей жизни?

Какой новый выбор я могу сделать?

Практика дня Очень небольшое действие.

Мои слова себе Несколько свободных строк.

А темы идут по нашему пути:

Стр. 5 — День 1. Сила принятия «Я принимаю себя. Я на своей стороне».

Стр. 6 — День 2. Твоя новая опора «Я одобряю себя».

Стр. 7 — День 3. Я слышу свой голос

Стр. 8 — День 4. Я забочусь о себе

Стр. 9 — День 5. Мир с телом

Стр. 10 — День 6. Доверие начинается внутри

Стр. 11 — День 7. Я в безопасности

Стр. 12 — День 8. Я выбираю прощение

Стр. 13 — День 9. Оставляю прошлое в прошлом

Стр. 14 — День 10. Свобода быть собой

Стр. 15 — День 11. Я устанавливаю границы

Стр. 16 — День 12. Я выбираю своих людей

Стр. 17 — День 13. Мне можно быть несовершенной

Стр. 18 — День 14. Я достойна хороших отношений

Стр. 19 — День 15. Я знаю свою ценность

Стр. 20 — День 16. Я разрешаю себе желать

Стр. 21 — День 17. Радость — мой способ жить

Стр. 22 — День 18. Я создаю свою жизнь

Стр. 23 — День 19. Благодарность себе

Стр. 24 — День 20. Я с собой навсегда, с любовью

Стр. 25 — День 21. Финальный день нашего пути Здесь можно сделать уже не обычную практику, а интеграцию всего курса.

А дальше я бы не заканчивала дневник сразу после 21-го дня. Самое ценное — несколько страниц, которые помогут перенести программу в жизнь.

Стр. 26 — Что изменилось во мне за эти 21 день

Что я стала замечать?

Что теперь делаю иначе?

Что перестала от себя требовать?

Где стала бережнее к себе?

Чем я особенно горжусь?

Стр. 27 — Мои новые отношения с собой

Закончить фразы:

Теперь я разрешаю себе... Я больше не хочу... Я выбираю... Когда мне трудно, я буду... Когда я ошибаюсь, я напоминаю себе... Когда я устала... Когда мне страшно...

Вот эта страница, мне кажется, будет очень сильной.

Стр. 28 — Мои личные правила бережности

Например:

Мои 10 обещаний самой себе.

Не общие, а свои:

«Я не буду принимать важные решения из состояния сильной усталости». «Я буду замечать сигналы своего тела». «Я имею право сказать нет». «Я могу передумать». И т. д.

Стр. 29 — Моя аптечка поддержки

Очень практичная страница.

Когда мне плохо, что помогает именно мне?

Люди, которым могу написать. Слова, которые меня поддерживают. Музыка. Прогулка. Молитва. Отдых. Тишина. Вода. Сон. Объятия. Любимые места.

Чтобы в сложный момент не придумывать заново, а открыть страницу.

Стр. 30 — То, что приносит мне радость

«Мои 30 маленьких радостей»

И оставить много места для заполнения.

Чашка кофе. Прогулка у моря. Разговор с близким человеком. Запах чистого белья. Хорошая книга...

Это очень в духе всей программы.

Стр. 31 — Письмо себе

Заголовок:

«Дорогая моя...»

И предложение:

«Напиши себе письмо той женщине, которой ты стала после этих 21 дней. Что ты хочешь ей сказать? За что поблагодарить? Что пообещать? О чём напомнить?»

Стр. 32 — Финальная страница

Очень мало текста и много воздуха.

Например:

Я с собой навсегда.

Я могу расти. Меняться. Ошибаться. Начинать заново. Уставать. Отдыхать. Желать. Радоваться. Создавать свою жизнь.

И во всём этом я выбираю не покидать себя. Я выбираю быть на своей стороне.

И в самом низу:

С любовью, Олеся

Мне кажется, вот это уже выглядит как **настоящий законченный продукт**, а не просто конспект 21 подкаста. И особенно мне нравятся страницы после 21-го дня — «Мои правила бережности», «Аптечка поддержки», «30 маленьких радостей» и письмо себе. Именно они сделают дневник тем, к чему захочется возвращаться.

МОЙ ДНЕВНИК

БЕРЕЖНО К СЕБЕ

21 день новых отношений с собой

Практическая книга-дневник

Олеся Шепелева

МОЙ ДНЕВНИК

БЕРЕЖНО К СЕБЕ

21 день новых отношений с собой

Практическая книга-дневник

Автор: Олеся Шепелева

2026

«Быть собой. Слышать себя. Беречь себя».

Эта книга — приглашение на 21 день немного приблизиться к самой себе. Не для того, чтобы найти в себе очередные недостатки и начать их исправлять. Не для того, чтобы стать «лучшей версией себя».

А для того, чтобы остановиться среди ежедневных дел, обязанностей и привычного «надо» и снова услышать:

«А как я?» «Что я чувствую?» «Чего я хочу?» «Что для меня важно?»

На этих страницах мы будем говорить о принятии и доверии к себе, заботе о теле, личных границах, отношениях, желаниях, радости, собственной ценности и праве быть несовершенной.

Ты будешь не только читать.

Ты будешь размышлять, отвечать на вопросы, наблюдать за собой, выполнять небольшие практики и записывать свои открытия.

Здесь нет правильных ответов.

Есть только твои.

Эта книга не обещает, что через 21 день ты станешь другим человеком.

У неё другая задача.

Помочь тебе стать ближе к той женщине, которой ты уже являешься.

Лучше слышать её.
Бережнее с ней разговаривать.
Чаще учитывать её желания.
Поддерживать её в трудные дни.
Радоваться вместе с ней хорошим.
И постепенно создавать отношения с собой, в которых есть уважение, принятие, забота и любовь.
Пусть эти 21 день станут не попыткой переделать себя,
а возвращением к себе.

Моя дорогая, приветствую тебя

Если этот дневник сейчас у тебя в руках, значит, возможно, внутри уже появилось желание немного по-другому относиться к себе.

Не требовать от себя всё больше. Не жить только через «надо» и «должна». Не откладывать себя на потом.

А начать замечать себя. Слышать. Поддерживать. Беречь.

Меня зовут Олеся Шепелева. Я коуч, тренер, наставник и автор программ личностного развития. Много лет я работаю с людьми, помогаю им видеть свои возможности, менять привычные сценарии, становиться увереннее и создавать ту жизнь, которую они действительно хотят проживать.

Но этот дневник родился не только из моего профессионального опыта.

Он родился ещё и из моего собственного пути.

Я хорошо знаю, как легко женщине привыкнуть быть сильной. Заботиться. Поддерживать. Решать. Быть ответственной. Стараться всё сделать правильно и быть полезной для других.

И как незаметно среди всего этого можно начать всё реже спрашивать себя:

«А как я?» «Что чувствую я?» «Чего хочу я?» «Что сейчас будет бережно по отношению ко мне?»

Именно поэтому появилась программа «Бережно к себе — 21 день новых отношений с собой», а затем и этот дневник.

Я создала его не для того, чтобы ты стала ещё «правильнее», успешнее или совершеннее. Совсем наоборот.

Мне хочется, чтобы эти страницы помогли тебе перестать всё время себя исправлять и начать узнавать себя настоящую.

Услышать свой голос. Замечать свои чувства. Уважать свои границы. Позволять себе желать. Поддерживать себя в трудные моменты. Радоваться себе и своей жизни. И постепенно создавать внутри то самое ощущение:

«Я у себя есть. Я с собой навсегда. Я выбираю быть на своей стороне».

В течение следующих 21 дня здесь будут вопросы, небольшие практики, мысли для размышления и место для твоих собственных слов.

Не спеши.

Здесь нет правильных ответов.

Не нужно писать красиво или мудро.

Пиши честно.

Иногда одного предложения будет достаточно. Иногда захочется заполнить целую страницу.

Главное — чтобы это были твои слова.

Пусть этот дневник станет местом, куда тебе захочется возвращаться.

Местом встречи с собой.

С теплом и бережностью к тебе, Олеся Шепелева

Как пользоваться этим дневником

Этот дневник — не ещё одна задача, которую нужно выполнить идеально.

Это пространство для встречи с собой.

В течение 21 дня я предлагаю тебе каждый день находить немного времени только для себя — даже если это будут всего 10–15 минут.

Прочитай тему дня. Остановись на главной мысли. Ответь на вопросы. Выполни небольшую практику. И обязательно оставь несколько своих слов на странице.

Несколько важных правил

Не стремись отвечать «правильно». Здесь нет правильных и неправильных ответов. Есть только твои настоящие чувства, мысли и открытия.

Не торопись. Иногда ответ приходит сразу. Иногда вопрос хочется оставить с собой на весь день. Это нормально.

Не сравнивай себя. Это твой путь. Твой темп. Твои изменения.

Не ругай себя, если пропустила день. Просто продолжи. Бережность к себе начинается в том числе с того, как мы относимся к собственным несовершенствам.

Пиши честно. Этот дневник прежде всего для тебя. Поэтому здесь можно не быть сильной, правильной, удобной или мудрой.

Можно просто быть собой.

И ещё одно.

Не спеши скорее дойти до 21-го дня.

Попробуй прожить каждый день.

Замечай не только большие изменения. Иногда самое важное начинается с маленького:

«Сегодня я услышала себя». «Сегодня я сказала нет». «Сегодня я позволила себе отдохнуть». «Сегодня я не стала себя ругать». «Сегодня я выбрала то, что хорошо для меня».

Из таких маленьких выборов постепенно и складываются новые отношения с собой.

Пусть эти 21 день будут не гонкой к результату, а возвращением к себе.

Моя точка сейчас

Дата: _____

Прежде чем мы начнём этот 21-дневный путь, остановись на несколько минут.

Не пытайся сейчас ничего изменить или исправить.

Просто посмотри на себя и свою жизнь такими, какие они есть сегодня.

Это твоя **точка сейчас**.

Не хорошая и не плохая. Не правильная и не неправильная.

Просто место, из которого начинается твой путь.

Как я отношусь к себе сегодня?

Оцени каждое утверждение по шкале от 1 до 10, где:

1 — совсем не про меня 10 — полностью про меня

Я принимаю себя такой, какая я есть. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я умею слышать свои чувства и потребности. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я умею заботиться о себе без чувства вины. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я отношусь к своему телу с уважением и благодарностью. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я доверяю себе и своим решениям. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я умею говорить «нет» и защищать свои границы. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я чувствую свою ценность независимо от мнения других людей. 1 2 3 4 5 6 7
8 9 10

Я разрешаю себе желать и выбирать то, что важно для меня. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я умею поддерживать себя, когда мне трудно. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я позволяю себе радоваться жизни. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

А теперь несколько честных вопросов себе

Что мне сейчас нравится в моих отношениях с собой?

Что в отношении к себе мне хотелось бы изменить?

В каких ситуациях я чаще всего забываю о себе?

Чего мне сейчас особенно не хватает от самой себя?

Что я хочу почувствовать и изменить за эти 21 день?

И закончи эту страницу одной фразой:

Сегодня я выбираю начать этот путь, потому что...

Не оценивай свою точку сейчас. Просто запомни её.

Через 21 день мы обязательно вернёмся сюда — и ты увидишь, какой путь уже прошла.

МОЁ НАМЕРЕНИЕ НА ЭТИ 21 ДЕНЬ

Не цель, которую я должна выполнить, а то, как я хочу быть с собой в этом путешествии.

В течение этих 21 дней я выбираю...

И если мне станет трудно, я буду напоминать себе:

«Как я могу сейчас остаться на своей стороне?»

ДЕНЬ 1

Сила принятия

Я принимаю себя. Я на своей стороне.

Сегодня начинается твой путь.

И начать его я хочу не с изменений, целей или обещаний стать лучше.

А с принятия.

Очень часто мы думаем, что сначала должны что-то в себе изменить — похудеть, стать увереннее, спокойнее, успешнее, организованнее, научиться меньше переживать, больше успевать, перестать ошибаться — и только тогда сможем быть довольны собой.

Получается внутренний договор:

«Я буду любить и принимать себя, когда...»

Когда изменюсь. Когда справлюсь. Когда заслужу. Когда стану такой, какой, по моему мнению, должна быть.

Но принятие работает иначе.

Оно начинается не тогда, когда мы наконец становимся «идеальными».

Оно начинается со слов:

«Вот такая я сегодня. И я не собираюсь воевать с собой».

Принять себя — не значит перестать развиваться.

Не значит согласиться со всем, что происходит в твоей жизни.

Не значит сказать: «Ну вот такая я, ничего не поделаешь».

Принятие — это способность честно увидеть себя **без унижения, обвинений и внутреннего наказания.**

Я могу видеть свои слабости и всё равно уважать себя.

Могу ошибиться и не превращать ошибку в доказательство того, что со мной что-то не так.

Могу быть уставшей.

Могу чего-то не знать.

Могу передумать.

Могу не справиться с первого раза.

Могу чувствовать то, что чувствую.

И при всём этом оставаться на своей стороне.

Заметь, как ты разговариваешь с собой

Иногда самые жёсткие слова, которые мы слышим в своей жизни, никто не произносит вслух.

Мы говорим их себе сами.

«Ну как можно было опять так сделать?»

«Что со мной не так?»

«Другие справляются, а я нет».

«Опять не получилось».

«Надо было быть умнее».

«Ты должна была...»

Иногда этот голос звучит настолько привычно, что мы даже перестаём его замечать.

Сегодня ничего не нужно с ним делать.

Просто услышь его.

Потому что бережные отношения с собой начинаются с осознания того, как ты уже относишься к себе сейчас.

Спроси себя

За что я чаще всего критикую себя?

Какие слова я обычно говорю себе, когда ошибаюсь?

В каких ситуациях мне особенно трудно принимать себя?

Есть ли что-то в себе, с чем я давно веду внутреннюю борьбу?

А теперь представь, что всё написанное выше рассказала тебе женщина, которую ты очень любишь.

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.