Виктория Вайчус



Моя хорошая. Право на уязвимость и тепло

Виктория Вайчус

Моя хорошая. Право на уязвимость и тепло

«Автор»
2026

Вайчус В.

Моя хорошая. Право на уязвимость и тепло / В. Вайчус — «Автор», 2026

Дневник для той, кто устал держать спину прямо. Восемь блоков о перегрузе, праве быть разной, жестоком внутреннем голосе, бессилии, теле и касаниях. Плюс аптечка нежности и чистые страницы для записей. Без обязательной программы и правильных ответов. Ты — моя хорошая.

© Вайчус В., 2026
© Автор, 2026

Содержание

СЛОВО АВТОРА 6
НАВИГАЦИЯ ПО ДНЕВНИКУ (КАРТА УКРЫТИЯ) 7
НЕМНОГО НАУКИ: ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ 8
Как часто к этому возвращаться и когда ждать результата? 9
КАК ВЕСТИ ЭТОТ ДНЕВНИК (ПРАВИЛА, КОТОРЫХ НЕТ) 10
БЛОК 1: КОГДА РЕАЛЬНОСТЬ СЛИШКОМ ГРОМКАЯ (Сенсорный и эмоциональный перегруз) 11
Право на укрытие 12
Бережная саморегуляция: что можно сделать прямо сейчас 13
Конец ознакомительного фрагмента. 14

Виктория Вайчус
Моя хорошая. Право на уязвимость и тепло

ДНЕВНИК
Моя хорошая
право на уязвимость и тепло
Виктория Вайчус

СЛОВО АВТОРА

Этот дневник создавался не для того, чтобы требовать от тебя становиться лучше, продуктивнее или осознаннее. Мир вокруг и так требует слишком многого. Это пространство задумывалось как тихое убежище.

Он для той, кто устал держать спину прямо. Для той, кому нужно, чтобы не задавали лишних вопросов, а просто укрыли теплым пледом, поставили на стол горячий чай и ласково погладили по волосам.

Дневник работает не через проработку травм или анализ ошибок. Его главный механизм — абсолютное, безусловное принятие. Здесь не нужно совершать усилия над собой. Здесь можно просто снять тяжелую броню у входа, выдохнуть и позволить себе быть совершенно любой: растерянной, слабой, злящейся или бесконечно нежной. Это безопасное место, где каждая эмоция признается правильной просто потому, что она существует.

НАВИГАЦИЯ ПО ДНЕВНИКУ (КАРТА УКРЫТИЯ)

Это не строгий маршрут и не обязательная программа. Это просто карта твоего личного укрытия, созданная для того, чтобы в моменты сильной усталости тебе не пришлось тратить силы на поиск нужной страницы. Ты можешь обращаться к этим блокам в абсолютно любом порядке.

Блок 1. Когда реальность слишком громкая (Сенсорный и эмоциональный перегруз)
Блок 2. Право быть разной (Многоликость женской природы)
Блок 3. Когда внутренний голос становится жестоким (Работа с Внутренним критиком)
Блок 4. Право на бессилие (Когда руки опускаются)
Блок 5. Разговор с телом (Дом, который всё помнит)
Блок 6. Касания (Для выбора состояния)
Блок 7. Терапевтические письма (Практики бережного освобождения)
Блок 8. Моя личная аптечка нежности

НЕМНОГО НАУКИ: ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ

Ласковое отношение к себе — это не потакание слабостям, а нейробиологическая необходимость. Когда мы обращаемся к себе с нежностью и сочувствием (метод self-compassion), в мозге снижается выработка кортизола (гормона стресса) и активируется парасимпатическая нервная система. Это та самая система, которая подает телу сигнал: угрозы нет, ты в безопасности, можно расслабиться.

Годами мы привыкаем мотивировать себя через внутреннего критика. Это создаёт хроническое напряжение. Читая бережные фразы и отвечая на них, мы в буквальном смысле формируем новые нейронные связи. Мозг учится новому паттерну: реагировать на ошибку или усталость не ударом хлыста, а теплым объятием. Это не быстрый путь, но он действительно снижает тревогу и возвращает внутреннюю опору.

Как часто к этому возвращаться и когда ждать результата?

Физиологические техники (дыхание, умывание ледяной водой) работают как скорая помощь — они переключают нервную систему за несколько минут. А вот формирование новых нейронных связей через самосострадание требует времени. Первые проблески облегчения ты можешь почувствовать сразу, просто от того, что перестала с собой воевать. Но чтобы это стало устойчивой привычкой, возвращайся к этим страницам каждый раз, когда чувствуешь, что начинаешь себя ругать. Чем чаще ты выбираешь бережность, тем быстрее мозг научится автоматически реагировать на стресс не паникой, а заботой. Для кого-то это вопрос пары недель, для кого-то — нескольких месяцев, и оба варианта абсолютно нормальны.

КАК ВЕСТИ ЭТОТ ДНЕВНИК (ПРАВИЛА, КОТОРЫХ НЕТ)

Здесь нет правильного или неправильного способа заполнения. Делай это так, как комфортно именно тебе:

Ты можешь завести для этих записей отдельную красивую тетрадь или блокнот, который приятно держать в руках.

Ты можешь украшать страницы рисунками, наклейками и стикерами, если это приносит тебе радость.

А можешь писать кривым почерком на обычных листах бумаги, чтобы потом скомкать их, порвать и выбросить. В уничтожении написанного часто скрыто огромное освобождение.

Никаких инструкций. Никакой оценки. Только твоё удобство.

БЛОК 1: КОГДА РЕАЛЬНОСТЬ СЛИШКОМ ГРОМКАЯ (Сенсорный и эмоциональный перегруз)

Иногда мир становится слишком интенсивным. Слишком много звуков, требований, чужих эмоций, визуального шума и необходимости принимать решения. В такие моменты внутри словно перегорают предохранители.

В науке это состояние называют сенсорным перегрузом — острой фазой гипервозбуждения нервной системы, когда амигдала бьёт тревогу. В этом состоянии звуки кажутся физически болезненными, от прикосновений хочется отшатнуться, мысли скачут, а внутри всё дрожит. Ты похожа на оголенный провод, искрящий от любого контакта. В нашей культуре принято справляться с этим через насилие над собой: соберись, потерпи. Но твоё тело не просто так бьёт тревогу. Перегруз — это физиологический сигнал о том, что твоя нервная система исчерпала лимит обработки информации.

Право на укрытие

Прямо сейчас я даю тебе официальное разрешение выключиться. Тебе не нужно быть удобной, поддерживать беседу или держать лицо. Если единственное, на что у тебя сейчас есть ресурс — это лежать лицом в подушку в темной комнате, значит, это именно то, что нужно сделать.

Бережная саморегуляция: что можно сделать прямо сейчас

Снизь сенсорную нагрузку. Выключи верхний свет. Задерни шторы. Если есть беруши или наушники с шумоподавлением — надень их. Убери подальше телефон с его уведомлениями и визуальным мельтешением. Оставь только мягкий, теплый свет торшера или темноту.

Создай границы кожей. Когда мы перегружены, нам часто нужно почувствовать границы своего тела, чтобы вернуть ощущение безопасности. Укутайся в самое тяжелое одеяло, которое сможешь найти. Свернись калачиком. Пусть ткань плотно облегает тебя со всех сторон — это работает как объятие, подавая мозгу сигнал защиты.

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.