12+

Сирож Тулабоев

Ты — больше, чем думаешь

30 дней, чтобы услышать себя, вернуть свои желания и научиться выбирать себя

Сирож Тулабоев

Ты — больше, чем думаешь. 30 дней, чтобы услышать себя, вернуть свои желания и научиться выбирать себя

«Издательские решения»

Тулабоев С.

Ты — больше, чем думаешь. 30 дней, чтобы услышать себя, вернуть свои желания и научиться выбирать себя / С. Тулабоев — «Издательские решения»,

«Ты — больше, чем думаешь» — 30-дневный дневник саморефлексии для женщин, которые хотят лучше понять себя, свои чувства и желания. Каждый день — вопросы и небольшие практики о самооценке, личных границах, отношениях с собой и внутренней опоре. Это пространство для честного разговора с собой и возможности остановиться, услышать свой внутренний голос и сделать шаг навстречу себе. 30 дней. 30 шагов. Один путь — к себе настоящей.

© Тулабоев С.
© Издательские решения

Содержание

ТЫ — БОЛЬШЕ, ЧЕМ ДУМАЕШЬ 6
ДНЕВНИК САМОРЕФЛЕКСИИ 7
СОДЕРЖАНИЕ 8
ФИНАЛЬНОЕ ОБЕЩАНИЕ СЕБЕ 9
ДЕНЬ 01 10
МОИ МЫСЛИ 11
МОЁ МАЛЕНЬКОЕ ДЕЙСТВИЕ 12
ДЕНЬ 02 13
МОИ МЫСЛИ 14
МОЁ МАЛЕНЬКОЕ ДЕЙСТВИЕ 15
ДЕНЬ 03 16
МОИ МЫСЛИ 17
МОЁ МАЛЕНЬКОЕ ДЕЙСТВИЕ 18
ДЕНЬ 04 19
МОИ МЫСЛИ 20
МОЁ МАЛЕНЬКОЕ ДЕЙСТВИЕ 21
Конец ознакомительного фрагмента. 22

Ты — больше, чем думаешь 30 дней, чтобы услышать себя, вернуть свои желания и научиться выбирать себя

Сирож Тулабоев

© Сирож Тулабоев, 2026

ISBN 978-5-0071-4070-6
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ТЫ — БОЛЬШЕ, ЧЕМ ДУМАЕШЬ

ДНЕВНИК САМОРЕФЛЕКСИИ
30 ДНЕЙ К СЕБЕ

Не для того, чтобы стать идеальной.
А для того, чтобы снова услышать себя.
Перед началом
Эти страницы — твоё личное пространство. Пиши честно, даже если ответ получается коротким. Здесь нет правильных ответов, оценок и необходимости кому-то что-то доказывать.
Как проходить 30 дней
• 10—15 минут в день.
• Один вопрос — одна честная мысль.
• Можно пропустить то, к чему ты пока не готова.
• Возвращайся к страницам, которые хочется перечитать.
• Не сравнивай свой путь с чужим.
«Ты уже достаточно. Просто иногда нужно это вспомнить.»

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ

Дни 01—10 • Познание себя
Дни 11—20 • Границы и отношения
Дни 21—30 • Отпускание и новая я

ФИНАЛЬНОЕ ОБЕЩАНИЕ СЕБЕ

Письмо себе • Итог 30 дней
«Путь к себе не требует спешки.»

ДЕНЬ 01
КТО Я СЕЙЧАС?

Иногда мы настолько привыкаем быть теми, кем нас хотят видеть другие, что перестаём замечать собственные желания. Сегодня просто честно увидь себя такой, какая ты есть сейчас.

МОИ МЫСЛИ

Какая я сейчас?
Что изменилось во мне за последний год?
Что мне нравится в себе?
Что мне хотелось бы изменить?
Чего мне сейчас больше всего не хватает?

МОЁ МАЛЕНЬКОЕ ДЕЙСТВИЕ

Сегодня сделай одну вещь только для себя — без объяснений и оправданий.

ДЕНЬ 02
ЧЕГО Я ХОЧУ?

Иногда мы отлично знаем, чего от нас хотят другие, но не понимаем, чего хотим сами. Сегодня убери слово «надо». Оставь только «я хочу».

МОИ МЫСЛИ

Я хочу больше…
Я хочу меньше…
Я давно мечтаю…
Мне хочется попробовать…
Если бы мне не нужно было никому ничего доказывать, я бы…

МОЁ МАЛЕНЬКОЕ ДЕЙСТВИЕ

Сделай один маленький шаг в сторону желания, которое больше не хочешь игнорировать.

ДЕНЬ 03
ЧТО Я ПОТЕРЯЛА ПО ДОРОГЕ?

Взрослея, мы иногда отказываемся от частей себя, чтобы соответствовать обстоятельствам. Вспомни себя несколько лет назад.

МОИ МЫСЛИ

Что раньше приносило мне радость?
О какой мечте я перестала думать?
Какой я была раньше?
Что из той версии себя я хотела бы вернуть?

МОЁ МАЛЕНЬКОЕ ДЕЙСТВИЕ

Верни сегодня одну маленькую вещь из прошлого, которая когда-то делала тебя счастливее.

ДЕНЬ 04
ЧТО ДЕЛАЕТ МЕНЯ ЖИВОЙ?

Есть вещи, после которых мы чувствуем себя опустошёнными. А есть моменты, после которых хочется жить, двигаться и создавать.

МОИ МЫСЛИ

Люди, места или занятия, которые дают мне энергию:
Что забирает мою энергию?
Что я могу делать чаще?
Что я могу делать реже?

МОЁ МАЛЕНЬКОЕ ДЕЙСТВИЕ

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.