



ТРЕНАЖЁР САМОЦЕННОСТИ

Алисы Рей

8 мандал самооценности

Арт-практики по системе Тренажёра
самоценности

8 состояний, 8 аффirmаций, 8 страниц для раскрашивания

Любовь к себе начинается с действия



Дорогая,

Я создала этот сборник, чтобы ты могла мягко настроиться на свою ценность.

Мандалы - это мощная арт-практика: они расслабляют, снимают стресс и успокаивают ум. А через творчество наше подсознание легче усваивает новые установки.

Каждая из 8 мандал здесь - это аффирмация, которая соответствует этапам карты пути к самооценности из моего Тренажёра. Раскрашивая их, ты бережно настраиваешься на каждый шаг этого пути.

Без спешки, оценок и правил. Просто позволь себе выдохнуть, выбрать цвет и выбрать себя.

Сначала почувствовать направление. Потом, если захочется глубже, идти в систему.

С заботой, Алиса Рей



Как работать с мандалами

1

Заметь своё состояние одним словом

Перед раскрашиванием прочитай описание и вопрос. Не отвечай красиво - отвечай честно.

2

Начни с настройки

Сделай несколько спокойных вдохов и выбери первый цвет по внутреннему ощущению.

3

Замечай отклик

Наблюдай, какие приходят мысли, где появляется тепло, сопротивление, грусть, радость или спокойствие. Раскрашивай без оценки результата.

4

Завершение практики

Запиши свои ощущения и мысли.

Если день оказался плотным, не начинай практику. Просто вернись тогда, когда сможешь выделить себе спокойные 20 минут. Спешка здесь не нужна.



Я выбираю себя

СМЫСЛ ПРАКТИКИ

Эта мандала - точка входа. В момент, когда ты открываешь сборник и уделяешь время себе, ты уже проводишь новую внутреннюю черту: я больше не жду идеального момента, я начинаю создавать себя с любовью и заботой.

ПЕРЕД РИСОВАНИЕМ

Готова ли я начать создавать себя - с любовью и заботой?

КАК РАСКРАШИВАТЬ

Начни с центра: это твоё «Я есть». Не ищи правильные цвета. Даже если ты сегодня раскрасишь один элемент, этого уже достаточно: ты здесь ради контакта с собой, а не ради идеального результата.

ПОСЛЕ ПРАКТИКИ ЗАФИКСИРУЙ

Где в своей жизни мне всё ещё сложно выбрать себя без чувства вины?

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ГЛУБЖЕ

На этом этапе в тренажёре мы начинаем выбирать себя, закрепляем это через намерение, новые образы и действия, которые превращают «я хочу» в «я выбираю».



Я выбираю себя

Эту страницу можно распечатать отдельно



Счастье - моё естественное состояние

СМЫСЛ ПРАКТИКИ

Эта мандала снимает внутренний запрет на удовольствие. Она помогает телу и психике вспомнить: радость не нужно заслуживать, а счастье не обязательно откладывать до момента, когда всё станет идеально.

ПЕРЕД РИСОВАНИЕМ

Где я запрещаю себе простую радость, хотя она уже доступна мне?

КАК РАСКРАШИВАТЬ

Выбирай цвета, которые ощущаются живыми: тёплыми, вкусными, светлыми. Раскрашивай круги и лепестки как маленькие разрешения на удовольствие без вины.

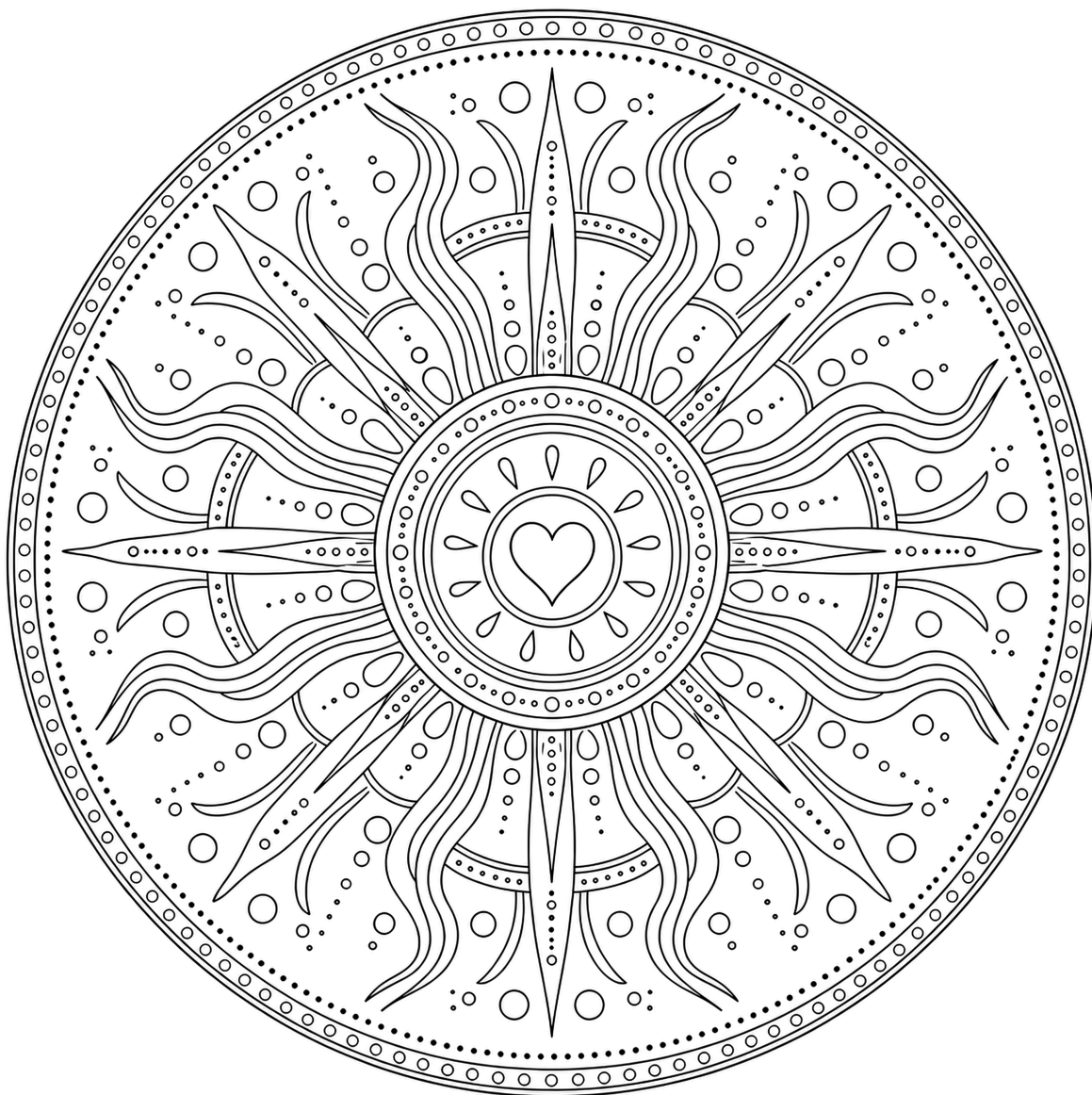
ПОСЛЕ ПРАКТИКИ ЗАФИКСИРУЙ

Какую простую радость я готова разрешить себе без чувства вины?

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ГЛУБЖЕ

В жизни эта тема проявляется в мелочах: можно ли мне отдыхать, радоваться и выбирать приятное без внутреннего наказания. В тренажёре мы закрепляем это через практики удовольствия, телесной безопасности и маленьких ежедневных разрешений.

Счастье - моё естественное
состояние



Счастье - моё естественное состояние

Эту страницу можно распечатать отдельно



Мои ритуалы наполняют меня любовью

СМЫСЛ ПРАКТИКИ

Эта мандала про взрослую позицию: я не жду, когда обо мне вспомнят, а сама создаю простые повторяющиеся действия любви. Ритуал - это не обязанность, а понятный мост между намерением и реальной заботой о себе.

ПЕРЕД РИСОВАНИЕМ

Какой маленький ритуал любви я готова выделить себе регулярно?

КАК РАСКРАШИВАТЬ

Раскрашивай повторяющиеся элементы в спокойном ритме. Можно выбрать 2-3 постоянных цвета, чтобы рисунок стал похож на привычку, которая не давит, а поддерживает.

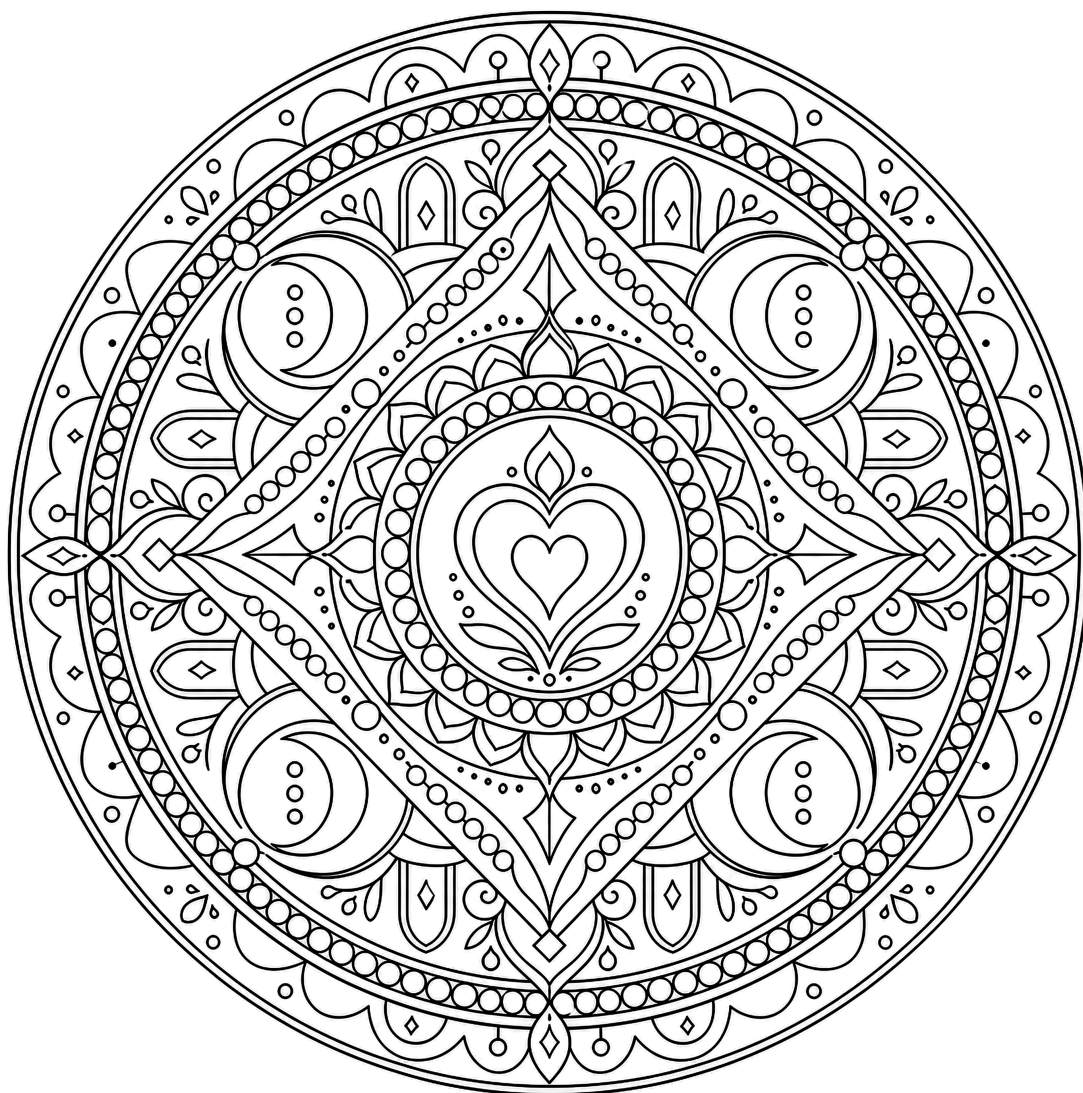
ПОСЛЕ ПРАКТИКИ ЗАФИКСИРУЙ

Какой ритуал заботы я готова сделать своей новой нормой?

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ГЛУБЖЕ

В жизни эта тема видна в том, как ты встречаешь утро, завершаешь день и заботишься о себе без внешнего напоминания. В тренажёре мы собираем ритуалы, которые помещаются в реальность и постепенно становятся новой нормой.

Мои ритуалы наполняют меня
любовью



Мои ритуалы наполняют меня любовью

Эту страницу можно распечатать отдельно



Я наполнена ресурсом

СМЫСЛ ПРАКТИКИ

Эта мандала помогает вернуться к внутренней опоре. Ресурс - это не вечная бодрость, а способность замечать, что поддерживает тебя, и снова собирать себя в состояние, из которого можно жить, выбирать и действовать.

ПЕРЕД РИСОВАНИЕМ

Что уже сейчас наполняет меня силой, спокойствием и устойчивостью?

КАК РАСКРАШИВАТЬ

Начни с центра и двигайся к устойчивым геометрическим слоям. Каждый круг, квадрат и ромб может стать напоминанием: у меня есть опора, и я могу возвращаться к себе.

ПОСЛЕ ПРАКТИКИ ЗАФИКСИРУЙ

На что внутри себя я могу опереться, когда мне трудно?

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ГЛУБЖЕ

В жизни эта тема проявляется в моменты усталости, неопределённости и перегруза. В тренажёре ты учишься возвращать ресурс не случайно, а через понятные опоры внимания, среды и действий.



Я наполнена ресурсом

Эту страницу можно распечатать отдельно



Я выбираю лучшее для себя

СМЫСЛ ПРАКТИКИ

Эта мандала про расширение внутренней нормы. Когда самооценка растёт, ты перестаёшь автоматически соглашаться на меньшее и начинаешь выбирать качество: в вещах, людях, решениях, пространстве и отношении к себе.

ПЕРЕД РИСОВАНИЕМ

Где я уже готова перестать соглашаться на "и так сойдёт"?

КАК РАСКРАШИВАТЬ

Выбирай цвета осознанно, будто выбираешь качество своей жизни. Можно оставить часть пространства незаполненной: это место для нового, лучшего, более честного.

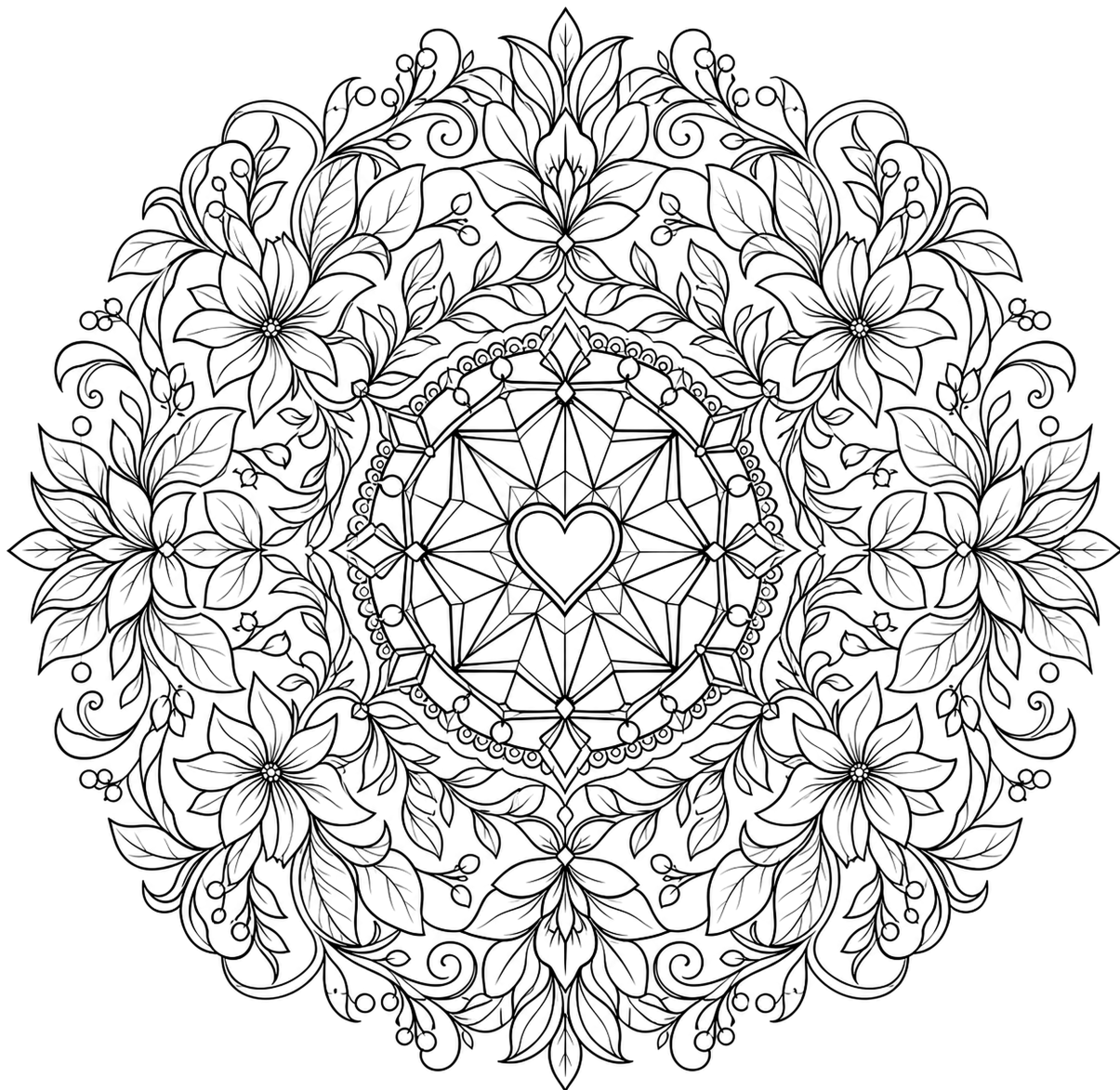
ПОСЛЕ ПРАКТИКИ ЗАФИКСИРУЙ

Что я больше не готова считать нормой в отношении к себе?

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ГЛУБЖЕ

В жизни эта тема слышна там, где ты выбираешь окружение, вещи, решения и тон общения с собой. В тренажёре мы закрепляем новую норму через конкретные выборы: что оставить, от чего отказаться и где разрешить себе больше.

Я выбираю лучшее для себя



Я выбираю лучшее для себя

Эту страницу можно распечатать отдельно



Я уважаю себя и своё время

СМЫСЛ ПРАКТИКИ

Эта мандала про границы, время и уважение к себе. Когда ты чувствуешь собственную ценность, тебе больше не нужно оправдываться за право на паузу, отказ, тишину, личное пространство и ясное «нет».

ПЕРЕД РИСОВАНИЕМ

Где моё время и пространство сейчас нуждаются в уважении?

КАК РАСКРАШИВАТЬ

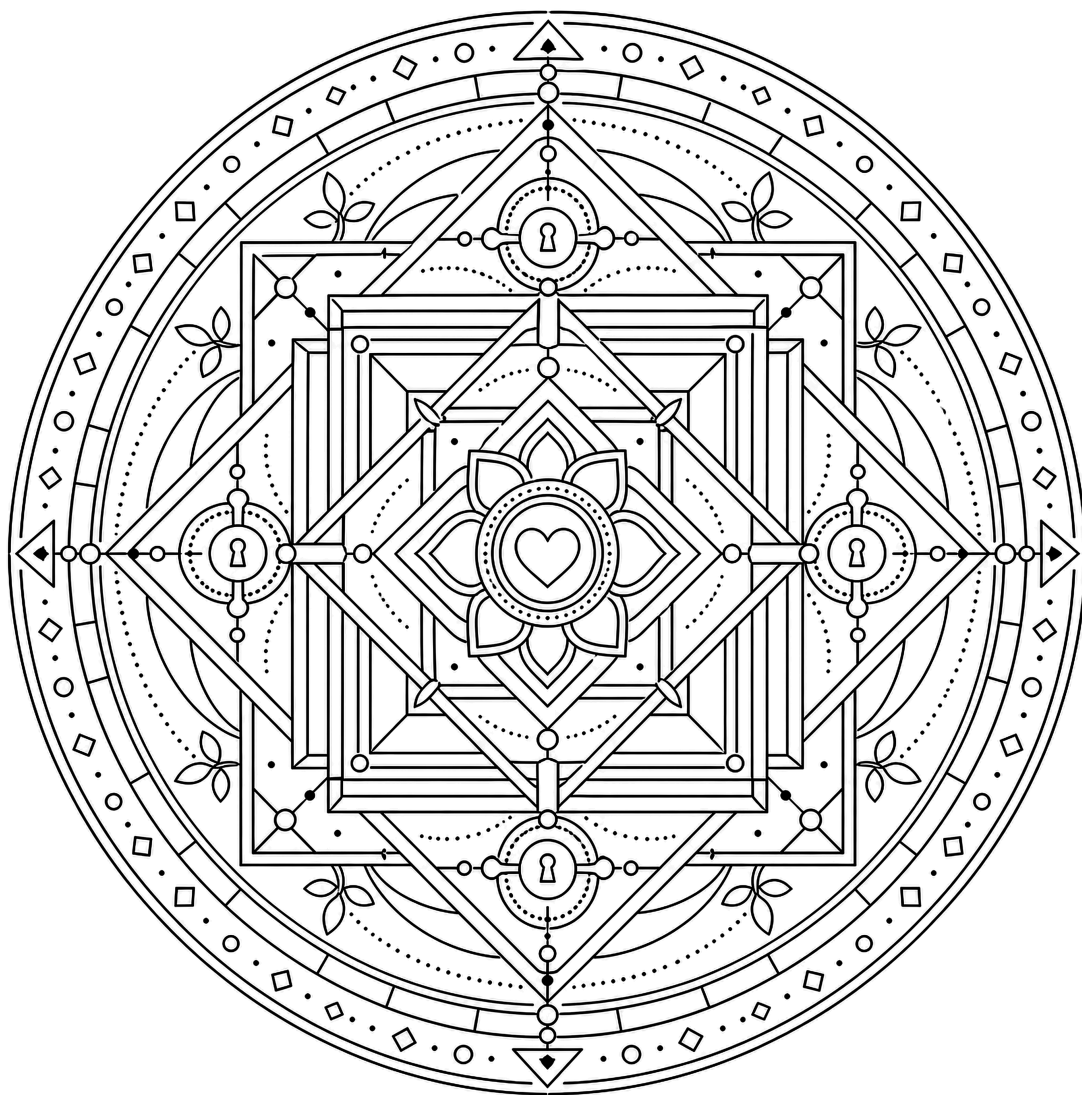
Сначала раскрась внешний контур как границу. Затем двигайся внутрь и замечай: что я впускаю ближе, а что оставляю за пределами своего пространства?

ПОСЛЕ ПРАКТИКИ ЗАФИКСИРУЙ

Где мне важно сказать «нет», чтобы сохранить уважение к себе и своему времени?

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ГЛУБЖЕ

В жизни эта тема проявляется в сообщениях, просьбах, дедлайнах и чужих ожиданиях. В тренажёре ты тренируешь границы на реальных фразах и решениях: как говорить «нет» без вины и без нападения.



Я уважаю себя и своё время

Эту страницу можно распечатать отдельно



Я - источник изобилия

СМЫСЛ ПРАКТИКИ

Эта мандала помогает переключить внимание из дефицита в достаточность. Изобилие начинается не с бесконечного накопления, а с внутреннего знания: у меня уже есть ресурсы, опыт, тепло, идеи и энергия, которыми можно делиться.

ПЕРЕД РИСОВАНИЕМ

Что у меня уже есть, хотя я привыкла этого не замечать?

КАК РАСКРАШИВАТЬ

Раскрашивай от центра к краям, будто энергия расходится волнами. Повторяй любимые цвета в разных частях мандалы, чтобы почувствовать движение, обмен и поток.

ПОСЛЕ ПРАКТИКИ ЗАФИКСИРУЙ

Что во мне уже является источником изобилия?

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ГЛУБЖЕ

В жизни эта тема проявляется в деньгах, обмене, помощи, благодарности и способности видеть возможности. В тренажёре мы мягко работаем с программой дефицита и учимся действовать из состояния «у меня уже есть».



Я - источник изобилия

Эту страницу можно распечатать отдельно



Я достойна всего по праву рождения

СМЫСЛ ПРАКТИКИ

Эта мандала про абсолютную ценность. Не за достижения, красоту, полезность, терпение или правильность. Твоя ценность уже есть, потому что ты есть. Это состояние, из которого легче принимать любовь, возможности, деньги и поддержку.

ПЕРЕД РИСОВАНИЕМ

Что меняется, если моя ценность уже доказана самим фактом моего рождения?

КАК РАСКРАШИВАТЬ

Используй любимые цвета из предыдущих практик. Здесь можно двигаться в любом порядке: не доказывать, не заслуживать, не исправляться, а позволять себе быть целой.

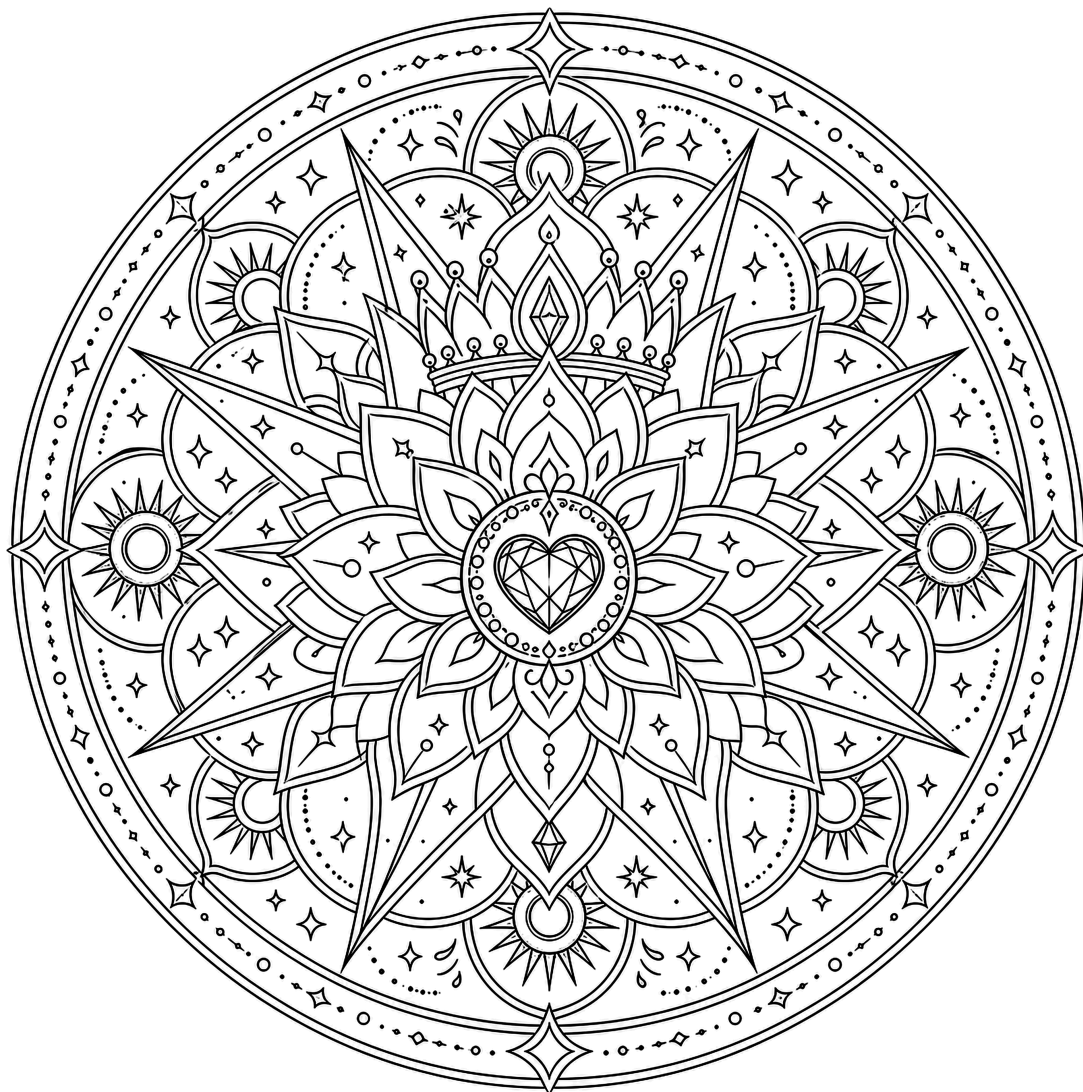
ПОСЛЕ ПРАКТИКИ ЗАФИКСИРУЙ

Где я всё ещё пытаюсь заслужить то, чего уже достойна?

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ГЛУБЖЕ

В жизни эта тема проверяется там, где нужно принимать любовь, деньги, поддержку и большие возможности. В тренажёре финальные уровни помогают закрепить ценность как внутреннюю реальность, а не как красивую фразу.

Я достойна всего по праву
рождения



Я достойна всего по праву рождения

Эту страницу можно распечатать отдельно



Мои выводы после практики

Посмотри на 8 мандал как на настройку на самооценку. Где стало теплее? Где появилось сопротивление? Какая аффирмация звучит как правда, а какая пока кажется смелой? Это не экзамен, а приглашение заметить себя честнее.

Какая мандала отозвалась сильнее всего?

Какая аффирмация пока даётся труднее?

Какой этап я хочу прожить глубже?

Что я хочу изменить не вдохновением, а системой?

Мандалы помогли тебе замедлиться, услышать отклик и настроиться на свою ценность.

Тренажёр даёт систему: **52 шага**, чтобы закрепить новые выборы, границы, ритуалы и отношение к себе в реальных действиях.

НАСКОЛЬКО ЯСНО Я ЧУВСТВУЮ СВОЮ ЦЕННОСТЬ СЕЙЧАС?

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Пока трудно почувствовать

Чувствую устойчиво

Если ты готова к более глубокой работе



Эти 8 мандал - мягкое касание Карты пути к самооценности. В Тренажёре эта же карта становится системой: 52 шага помогают не просто почувствовать ценность, а закрепить её через действия, выбор, границы и новые привычки.

В сборнике ты настраиваешься через цвет и форму. В Тренажёре ты проходишь путь глубже: от первого выбора себя до ощущения абсолютной ценности.

КАРТА ПУТИ К САМОЦЕННОСТИ

- | | |
|--|---|
| <div>1</div> Новичок
выбрать себя и создать намерение | <div>2</div> Искатель удовольствий
снять запрет на радость |
| <div>3</div> Создатель ритуалов
превратить заботу в действия | <div>4</div> Творец состояния
возвращать ресурс и опору |
| <div>5</div> Ценитель качества
перестать соглашаться на меньшее | <div>6</div> Хранитель самооценности
беречь границы, время и пространство |
| <div>7</div> Источник изобилия
выйти из дефицита и увидеть ресурсы | <div>8</div> Абсолютная ценность
закрепить достоинство по праву рождения |

Что раскрывается в Тренажёре

52 шага помогают выйти из обесценивания, вины, терпения, дефицита и размытых границ - и закрепить новые выборы через действия.

@alisarey_