



СЕРДЕЧНАЯ АПТЕЧКА

Скорая помощь, когда
енутри всё рушится.

СЕРДЕЧНАЯ АПТЕЧКА

Скорая помощь, когда внутри всё рушится.

Маленький планер
для первых тяжёлых дней.

Привет. Ты не одна.



Здесь можно
плакать и
молчать.
Тебя не будут
торопить.

Не нужно делать
всё подряд.
Выбирай то,
куда потянет.

Ты не должна
быть «сильной».
Только честной.

Перед началом — сделай глоток воды. Сделай вдох. И ещё один.

Что болит прямо сейчас? Выбери свой маршрут:



Накатывает паника
и хочется плакать

(Перейти к дыханию и заземлению)



Невыносимо тянет
написать ему

(Перейти к стоп-протоколу)



Мозг рисует
сценарии
катастрофы

(Перейти к матрице реальности)



Нет сил вообще
ни на что

(Перейти к списку быстрых радостей)

Боль бывает у всех, и у всех она разная.

Представь, что ты перешла на новый уровень в игре — поменялось управление.
Твоему организму нужно время, чтобы привыкнуть к новой реальности.
Ком в горле, тяжесть, усталость — это нормальная реакция на системный стресс.



Обновление системы...

Базовые настройки системы на сейчас:



СОН: 7-9 часов.
Если не спится — тёплый душ и дыхание 4-4-4.

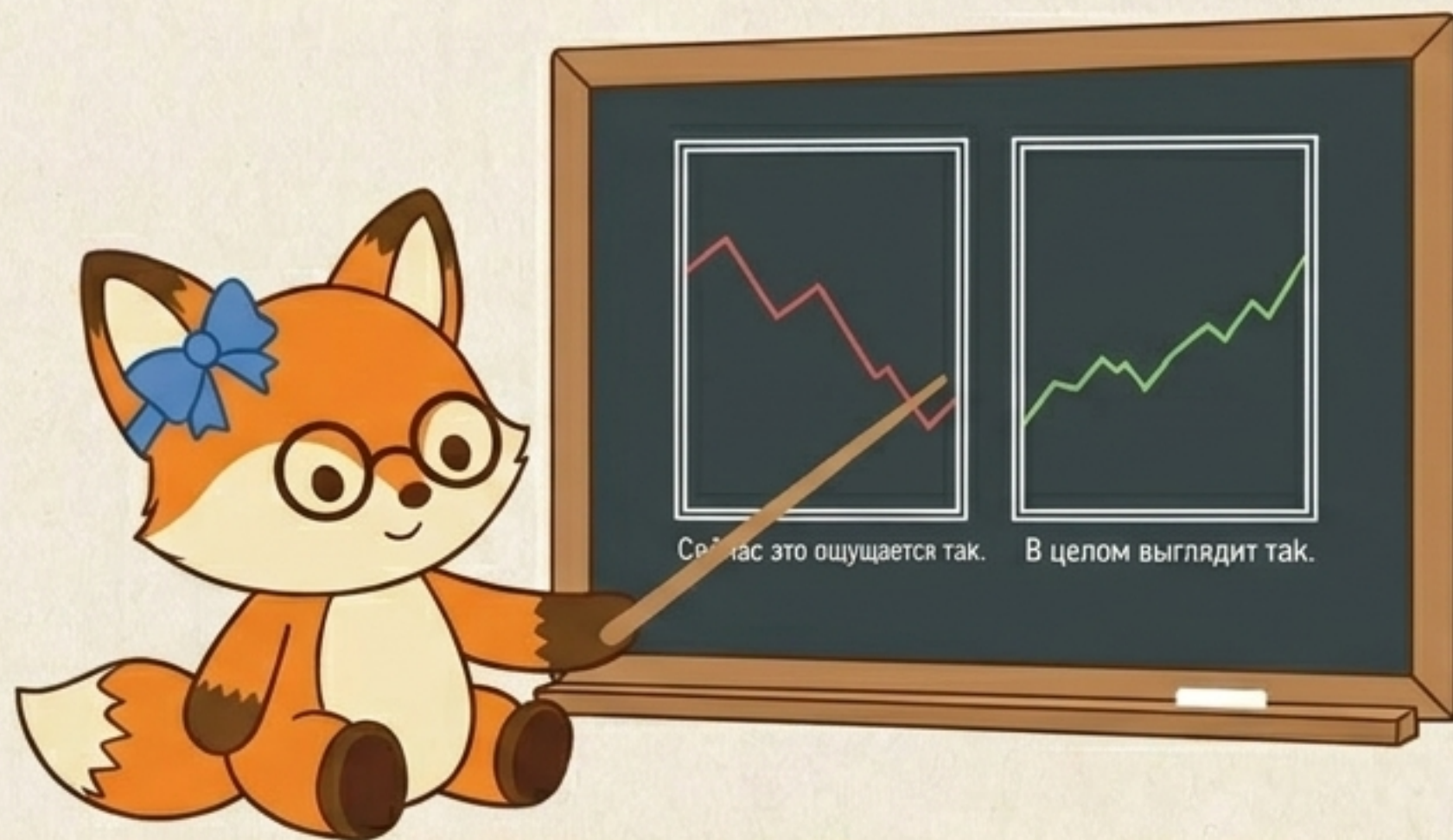


ТОПЛИВО:
Простые блюда каждые 3-4 часа. стакан воды всегда рядом.



ДВИЖЕНИЕ: 10-20 минут.
Даже 10 приседаний или танцы под 2 песни — засчитываются.

Карусель эмоций — это нормально.



Каждый день твои эмоции могут меняться. Эмоции ходят волнами:
шок → злость → торг → грусть → принятие.

Возвраты назад — это не откат, а часть пути. Тебе не кажется, что стало хуже. Ты просто проживаешь очередную волну.

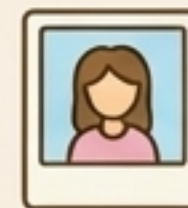
Снижаем нагрузку на нервную систему.



Sanitation Checklist

- ☒ Убрать совместные вещи и подарки
- ☒ Скрыть его чат и отписаться в соцсетях
- ☒ Удалить фото (из телефона тоже!)
- ☒ Сменить привычный плейлист
- ☒ Проветрить дом от его парфюма

Brain Alarm

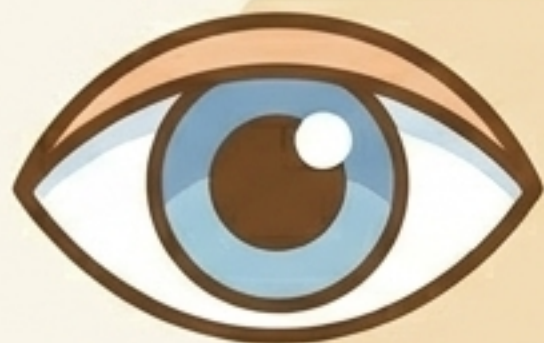


Каждая оставленная вещь — это триггер, который снова и снова бьёт по нервной системе. Убирая их, ты даёшь себе шанс выдохнуть.

Маленький ритуал после 3-х пунктов:
Налей чай. Положи ладонь на грудь.
Скажи: «Я выбираю себя».

Слёзы — это способ тела сбросить перегрузку.
Мне можно плакать. Это нормальная реакция.

Экстренное заземление 3-2-1:



3 ВЕЩИ,
КОТОРЫЕ ВИЖУ
(Посмотри вокруг
и назови вслух)



2 ЗВУКА,
КОТОРЫЕ СЛЫШУ
(Прислушайся
и отметь)



1 ОЩУЩЕНИЕ
(Ткань одежды,
воздух на коже)

Восстановление ритма:

Вдох (4 сек)

Повтори
5 раз.

Пауза
(4 сек)

Выдох (4 сек)

Опоры после слёз.

После шторма тело уходит в пустоту. Тебе не нужно думать о том, как жить дальше. Тебе нужно сделать только один крошечный шаг.



Сделать глоток воды
(быстрый сигнал
безопасности)



Умыться
прохладной
водой

**СОСРЕДОТОЧЬСЯ,
НА СТУПЕНЬКЕ,
А НЕ НА ВСЕЙ
ЛЕСТНИЦЕ.**



Накинуть
тёплый плед
или шарф

Скажи себе: «Сейчас больно — и это пройдёт. Я с собой».

SOS-протокол: если тянет написать ему.

Это не про слабость, а про потребность в контакте. Но мы закроем её безопасно.

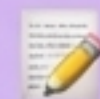


Не пиши мне больше

ИМПУЛЬС НАПИСАТЬ



СТОП-ТАЙМЕР 24 ЧАСА
(Установи будильник)

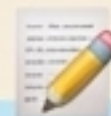


**ЕСЛИ НЕВЫНОСИМО —
НАПИШИ ПИСЬМО НА БУМАГЕ**

(Спустя 24 часа оцени желание
по шкале 1-10)



**[1-5] → Порви или
сожги бумагу**
(ритуал отпускания)



**[8-10] → Перепиши в
сухой деловой формат:
факт → вопрос → срок.**

Какую потребность ты сейчас пытаешься закрыть?

Поверхностный импульс

- Хочу поддержки
- Хочу ясности и закрытия
- Хочу вернуть контроль

Глубинная потребность

- Быть замеченной и услышанной
- Чувствовать безопасность
- Получить заботу



Безопасные опоры (Без участия бывшего):



Аудиосообщение подруге:
"Мне тяжело, просто
послушай 2 минуты".

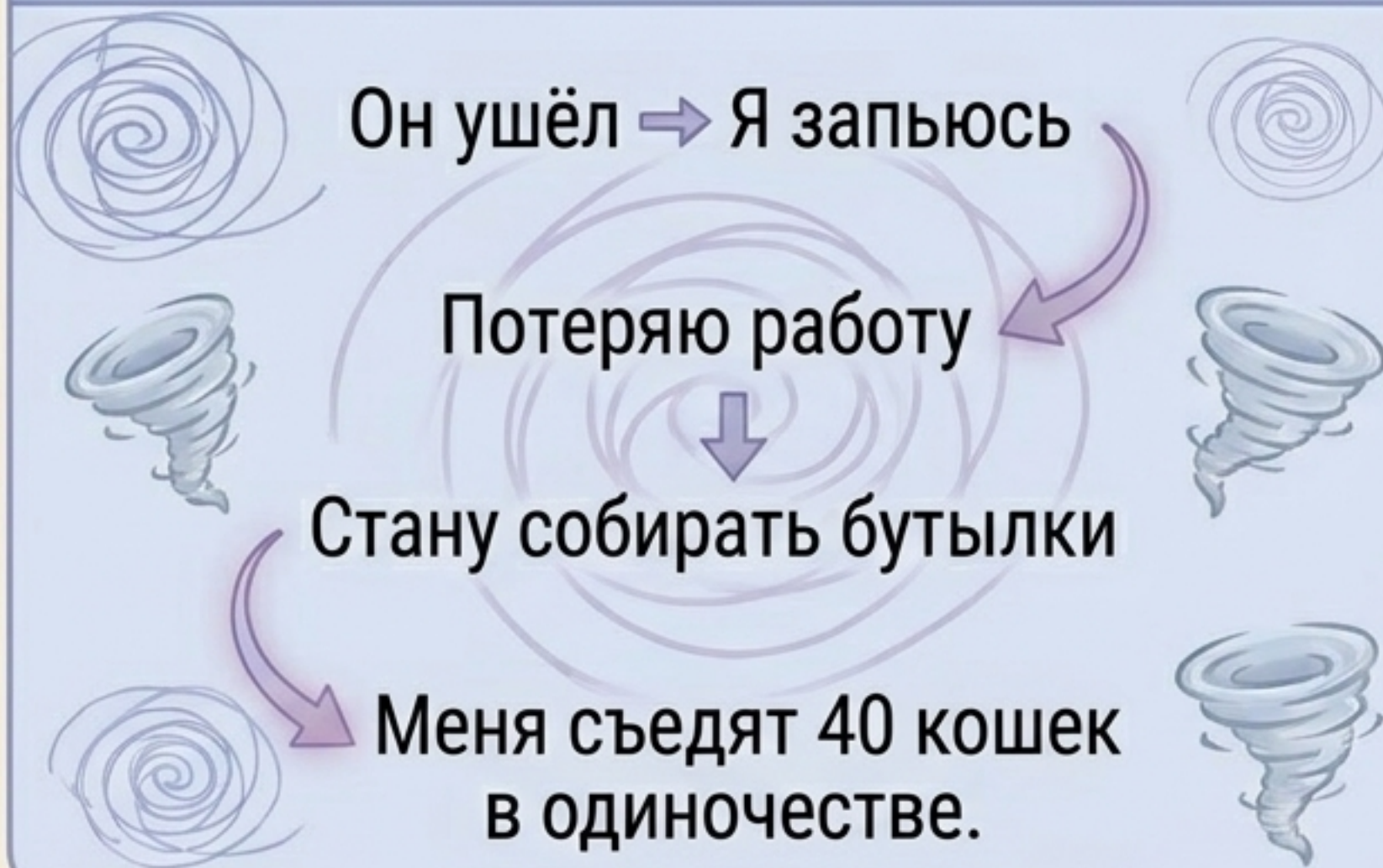


Тёплый душ и 5 циклов
глубокого дыхания.

Техника: Абсурд и Реальность.

Контраст снижает накрутку. Доведи страх до абсурда, а затем напиши правду.

Катастрофа (Абсурд)



Маршрут (Реальность)



Твоя очередь: раздели лист пополам и напиши свои два сценария.

Радости, когда сил нет совсем.

Здесь нет «надо». Выбери одно действие на своей скорости.



До Открыть окно и подышать 10 раз

- Выпить стакан воды из красивой посуды
- Надеть тёплые носочки



На Тёплый душ + крем для рук

- Выпить заваренный чай без телефона
- Написать 10 вещей, за которые благодарна



На 20 минут: Мягкая растяжка шеи и спины

- Новый маршрут вокруг квартала
- Разобрать одну полку

ДАЙ

СЕБЕ

ВРЕМЯ



otpustila.ru ❤️

Маленький договор с собой.

Положи руку на грудь. Сделай вдох.
Прочитай это медленно:

«Я обещаю себе:

- ♡ Я разрешаю себе чувствовать всё, что чувствую.
- ♡ Я не обязана быть сильной каждый день.
- ♡ Я выбираю 'достаточно', а не 'идеально'.
- ♡ Я делаю маленькие шаги в своём темпе.
- ♡ Я не одна. У меня есть я.»

[Подпись] _____

~~Обвинять себя~~



otpustila.ru ❤️

Ты уже сделала главное.

Ты остановилась. Открыла. Прочитала. Не убежала от своих чувств. Это и есть настоящая забота о себе.

Эта аптечка снимает острый приступ. Но когда волны боли начнут утихать, появится новый вопрос:
«Окей, я плачу меньше. А что дальше?
Как собрать себя по кусочкам?»

Путь восстановления нельзя пройти за один вечер.

Полный маршрут: 21 день, чтобы собрать себя.

Без героизма, маленькими шагами. Утро и вечер.



Ты не потеряла себя. Ты возвращаешься к себе.

💛 Забрать полный планер: [Otrustila.ru](https://otrustila.ru)

