



IMPERIA PORYADKA

Уют. спокойствие

сон · медитация · покой

ПРАКТИКИ ТЁПЛОГО ПОРЯДКА

Неделя тёплого порядка

Семь спокойных дней: короткая практика и тёплый разговор с собой. Не тест и не терапия — мягкая опора, когда в голове шум.

Печатная версия: пишите ручкой. Интерактивная (сохраняется в браузере): </guide.html>

Как этим пользоваться

Каждый день — один и тот же простой ритуал. Не нужно «правильно». Достаточно честно и бережно.

1. Заметить

Перед практикой отметьте «шум в голове» от 1 до 10. Не оценивайте — просто назовите число. В психологии это помогает выйти из автоматической реакции: увидеть состояние со стороны.

2. Послушать 7 минут

Наушники или тихая комната. Сядьте или лягте. Масло — по желанию (ладони или запястье). Задача не «очистить ум», а дать телу сигнал: сейчас можно чуть замедлиться.

3. Написать себе

Две–три строки после звука. Пишите как другу: без советов себе, без «надо». Так работает reflective journaling — мысль становится мягче, когда её видят на бумаге.

4. Ответить себе тепло

Одной фразой от спокойной части себя. Это близко к самосостраданию: не ругать шум, а признать: «сейчас тяжело — и это можно поддержать».

Важно

Имеются противопоказания. Перед использованием проконсультируйтесь с врачом.

Три практики

Выбирайте по ощущению тела, не по «надо успеть всё».

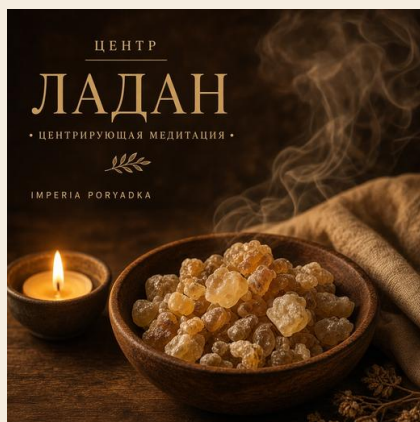


Ясность · Лимон

Ясность

Лимон · утро

Когда туман, список дел давит, сложно начать. Практика помогает собрать внимание мягко.



Центр

Ладан · день

Когда рассинхрон, экранная усталость, хочется вернуться в тело на паузе.



Уют

Лаванда · вечер

Когда день не отпускает. Сброс, тепло, подготовка ко сну без давления «засыпай».

Карта недели

- Пн — Ясность (утро)
- Вт — Центр (день)
- Ср — Уют (вечер)
- Чт — Ясность (утро)
- Пт — Центр (день)
- Сб — Уют (вечер)
- Вс — любая практика: как нужно сегодня

Пропустили день? Ничего страшного. Вернитесь без догона — с того дня, который сейчас.

Понедельник · Ясность

Трек: Ясность · Лимон · утро

Утро — хорошее время назвать туман, пока день ещё не разогнался.

Шум в голове до практики (обведите)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Шум после практики (обведите)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Письмо себе

Что сегодня шумит громче всего? Напишите как другу — без решений и планов.

Ответ ясности

Если бы спокойная ясность могла ответить одним предложением — что бы она сказала?

В теле заметила / заметил

Одно слово или фраза: теплее, мягче, всё ещё сжато, легче дышать...



Вторник · Центр

Трек: Центр · Ладан · день

Днём внимание уезжает в экраны. Короткая пауза возвращает в тело.



Шум в голове до практики (обведите)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Шум после практики (обведите)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Где в теле держит?

Плечи, челюсть, живот, глаза... Просто назовите место — без «исправь».

Фраза на паузе

Что бы вы сказали себе на середине дня, если бы никто не слышал?

В теле заметила / заметил

Одно слово или фраза: теплее, мягче, всё ещё сжато, легче дышать...

Среда · Уют

Трек: Уют · Лаванда · вечер

Вечер — время не «доделать жизнь», а положить день рядом.

Шум в голове до практики (обведите)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Шум после практики (обведите)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Что отпускаете?

Не «забыть», а «можно не тащить это в сон». Что кладёте рядом до завтра?

Мягкость к себе

Одна добрая фраза, которую редко себе говорите. Пусть будет простой.

В теле заметила / заметил

Одно слово или фраза: теплее, мягче, всё ещё сжато, легче дышать...



Четверг · Ясность

Трек: Ясность · Лимон · утро

Середина недели: заметить повтор — уже шаг к выбору, а не к автопилоту.



Шум в голове до практики (обведите)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Шум после практики (обведите)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Что повторяется?

Тот же шум, что в понедельник, или новый? Без оценки — только наблюдение.

Маленькая опора

Чего вам чуть-чуть нужно сегодня? Не идеальный план — одна опора.

В теле заметила / заметил

Одно слово или фраза: теплее, мягче, всё ещё сжато, легче дышать...

Пятница · Центр

Трек: Центр · Ладан · день

Перед выходными полезно признать: «уже достаточно» — это тоже граница заботы.

Шум в голове до практики (обведите)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Шум после практики (обведите)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Список «хватит»

Что уже достаточно на этой неделе? Даже мелочи считаются.

Граница на вечер

Одна вещь, которую вы не обязаны сегодня. Напишите спокойно.

В теле заметила / заметил

Одно слово или фраза: теплее, мягче, всё ещё сжато, легче дышать...



Суббота · Уют

Трек: Уют · Лаванда · вечер

Без продуктивности. Удовольствие и отдых — тоже навыки нервной системы.



Шум в голове до практики (обведите)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Шум после практики (обведите)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Что было своим?

Маленькое: свет, запах, тишина, руки в работе. Что отозвалось «это моё»?

Отдых без экрана

Как выглядит ваш отдых 10 минут без телефона? Опишите картинку.

В теле заметила / заметил

Одно слово или фраза: теплее, мягче, всё ещё сжато, легче дышать...

Воскресенье · как нужно

Трек: любой — по ощущению

Заккрытие недели: выбрать практику телом, не расписанием. И коротко поговорить с собой.



Шум в голове до практики (обведите)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Шум после практики (обведите)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Почему этот трек?

Ясность / Центр / Уют — что тянет сейчас? Напишите «потому что...».

Разговор с собой

Начните с «Эй...» — как с близким. Что хотите сказать себе о неделе?

В теле заметила / заметил

Одно слово или фраза: теплее, мягче, всё ещё сжато, легче дышать...

В конце недели

Не ищите «результат на 10 из 10». Достаточно заметить: стало ли чуть тише хотя бы иногда, удалось ли быть к себе добрее. Это и есть практика тёплого порядка.

Что изменилось в шуме за 7 дней?

Честно, без красивостей. Можно: «почти ничего» — это тоже ответ.

Одна фраза себе на следующую неделю

Короткая, тёплая, такая, чтобы хотелось её перечитать утром.

Короткий FAQ

Обязательно ли масло?

Нет. Это опция ритуала, не условие.

Можно без эзотерики?

Да. Здесь про ритм, внимание и тепло к себе.

Если пропустила день?

Просто вернитесь. Без двойной нагрузки.

Где писать онлайн?

Интерактивный гайд: </guide.html> — записи в вашем браузере.

© Империя порядка · Практики тёплого порядка. Не является медицинской рекомендацией.