

Самокоучинг. Мой ресурс

Рабочая тетрадь для марафона «Ресурс мамы»

Что это?

Это практическая рабочая тетрадь с вопросами самокоучинга. Она помогает мягко и структурно разобрать текущую ситуацию, найти «утечки» энергии и собрать персональный план восстановления ресурса.

Зачем он нужен?

Когда ресурс на нуле, решения в голове смешиваются с тревогой и чувством вины. Записанные ответы помогают увидеть реальность яснее: что именно истощает, что поддерживает, и какой шаг даст максимум эффекта без «идеальности».

Чем он поможет?

- Понять, почему стало тяжело именно сейчас и что запускает усталость.
- Определить, где уходит энергия и какие условия её возвращают.
- Сформулировать 1–3 цели, которые реально приближают к вашей «мечте» и дают облегчение.
- Собрать набор ресурсов и поддержки: правила, помощь, инструменты, которые подходят именно вам.
- Составить план действий на ближайшие 72 часа и 2–4 недели.

Почему я рекомендую с ним поработать?

Потому что «мамин ресурс» является сочетанием сна, нагрузки, поддержки, смысла, границ и права на восстановление. Если не назвать проблему и не выбрать один конкретный шаг, ресурс обычно не возвращается, он просто «дожимается» до очередного срыва или болезни.

Как с ним работать?

1. Выделите 15–25 минут. Лучше без детей рядом и без телефона (или авиарежим).
2. Отвечайте письменно. Достаточно коротких фраз, но важна честность.
3. Проходите блоками: можно за 2–3 дня. Не обязательно делать всё за один раз.
4. После заполнения вернитесь к ответам на следующий день и подчеркните повторяющиеся темы.
5. В конце выберите один «первый шаг» на 72 часа и сделайте его. Ресурс возвращается через действие.

1. Карта реальности

Что исследуем: где вы сейчас и что именно забирает радость и энергию.

Вопросы:

- Что мешает мне радоваться жизни прямо сейчас?
- Что конкретно меня не устраивает в моей жизни (3–5 пунктов)?
- Что я терплю, хотя давно не хочу?
- Что ограничивает меня и тормозит развитие?
- Что мешает мне жить полноценно (сон, тревога, отношения, финансы, здоровье, одиночество)?

Мои заметки/ответы:

2. Причины и запуск ситуации

Что исследуем: почему стало остро именно сейчас и что поддерживает текущую проблему.

Вопросы:

- Почему это стало актуально именно сейчас? Что изменилось в последнее время?
- Что послужило причиной текущей ситуации?
- Что я получаю от того, что сейчас происходит?
- Что я не получаю из-за того, что сейчас происходит?

Мои заметки/ответы:

3. Как мой ресурс работал раньше

Что исследуем: какие способы восстановления были у вас и что перестало работать.

Вопросы:

- В чём мой ресурс был раньше?
- Как я раньше восстанавливалась (люди, режим, смысл, движение, тишина, творчество)?
- Что раньше работало, а теперь перестало?
- Что изменилось в условиях жизни/нагрузке/поддержке?

Мои заметки/ответы:

4. Точки силы и вдохновения

Что исследуем: что вас поддерживает, где смысл, удовольствие и опора.

Вопросы:

- В чём моя сила (какие качества помогают мне держаться)?
- Что я делаю лучше многих? В чём моя уникальность?
- От чего я получаю максимальное удовольствие?
- Что меня вдохновляет?
- О чём я мечтаю (включая детские мечты)? Что из этого можно вернуть маленьким шагом?

Мои заметки/ответы:

5. Цели

Что исследуем: что менять в первую очередь, чтобы приблизиться к мечте и снять главное ограничение.

Вопросы:

- Что я хочу изменить в первую очередь, чтобы приблизиться к своей мечте?
- Если убрать одно главное ограничение, что это будет?
- Какие 3 цели я могу поставить себе на ближайший месяц?
- Какая из целей даст мне больше всего облегчения и развития?

Мои заметки/ответы:

6. Результат

Что исследуем: как вы поймёте, что цель достигнута, и что изменится в реальной жизни.

Вопросы:

- Что я хочу конкретно (одним предложением)?
- По каким 3–5 признакам я узнаю, что результат уже произошёл?
- Что изменится в моих действиях/режиме/отношениях?
- Что изменится в моём состоянии (сон, энергия, раздражительность, тревога)?

Мои заметки/ответы:

7. Ресурсы и поддержка

Что исследуем: чего не хватает для результата и что ускорит изменения.

Вопросы:

- Чего мне не хватает для достижения цели?
- Какие правила и границы мне нужны (время, режим, «нет», договорённости)?
- Кто и как может мне помочь (люди, сервисы, специалист)?
- Что важно создать как условия (время, деньги, информация, пространство)?

Мои заметки/ответы:

8. Внутренние ограничения

Что исследуем: переживания, которые удерживают в старом сценарии, и как они проявляются в теле.

Вопросы:

- Какие переживания мешают мне жить легче и радостнее (обида, грусть, вина, страх, гнев)?
- Где я чувствую это в теле?
- Какие сценарии/ситуации в моей жизни повторяются?
- Что я боюсь потерять, если начну менять жизнь?

Мои заметки/ответы:

9. План действий

Что исследуем: как перевести мысли в шаги: минимум действий, максимум эффекта.

Вопросы:

- Какие 10 вариантов действий я могу сделать уже сейчас (включая очень маленькие)?
- Какой самый простой шаг я сделаю в ближайшие 72 часа?
- Что я сделаю в ближайшую неделю?
- Что может помешать и как я это обойду?

Мои заметки/ответы:

10. Будущее и последствия

Что исследуем: что вы получите, когда мечта начнёт реализовываться, и как это повлияет на систему вокруг.

Вопросы:

- Как я вижу себя в будущем, когда цель достигнута?
- Что я получу и что изменится в моей повседневности?
- Как это отразится на детях/партнёре/работе/финансах?
- Какие возможные сложности изменений я заранее учитываю?

Мои заметки/ответы:

11. Трансформация

Что исследуем: новый взгляд и выбор: что вы решаете делать по-другому.

Вопросы:

- Как теперь я вижу ситуацию?
- В чём мой выбор: как я могу по-другому воспринимать происходящее?
- Какие новые чувства/состояния я хочу привнести в жизнь?
- Что я выбираю делать по-другому с сегодняшнего дня?

Мои заметки/ответы:

Итог после заполнения

Заполните три строки:

- Моя главная утечка ресурса: _____
- Мой главный источник подпитки: _____
- Мой первый шаг на 72 часа: _____

Составила: Ольга Бирюкова, психолог, коуч.

© Ольга Бирюкова, 2026. Все права защищены. Копирование, распространение и публикация материала полностью или частично без письменного разрешения автора запрещены.