

Мы надеемся, что этот дневник станет для вас добрым спутником в вашем пути через горе и утрату. Пусть он послужит пространством для осмысления, соединения и самопознания, придаст сил и подарит минуты радости среди печали. Ваши чувства правомерны, и ваше исцеление очень важно. Не спешите и бережно храните воспоминания, которые согревают ваше сердце. Вместе мы сможем пройти этот путь, проявляя сострадание и стойкость.

Помните, что для преодоления горя нужны время и отвага. Будьте добры к себе и помните, что вы не одиноки. Наше сообщество с вами, мы поддерживаем друг друга, чтя жизни наших близких.

*С большой любовью и солидарностью,
TGEU — Транс Европа и Центральная Азия
В День памяти транслюдей, 2024 год*

tgeu.
TRANS EUROPE
AND CENTRAL ASIA



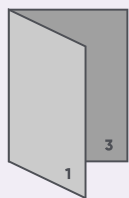
Мы храним память — мы исцеляемся

Дневник горевания и заботы

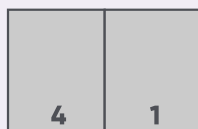
Этот дневник был создан в TGEU в качестве инструмента для осмысления, исцеления и чествования жизней потерянных нами транс-сестер и братьев. Горе — это глубоко личное переживание, но оно также связывает нас с нашим сообществом, с общей любовью, болью и стойкостью. На этих страницах мы приглашаем вас исследовать свои мысли и эмоции, дать выход своему горю и пережить последствия утраты — как наедине с собой, так и в кругу близких.

Независимо от того, решите ли вы использовать этот дневник самостоятельно или вместе, мы призываем вас подойти к процессу с открытостью и заботой о себе. Помня и скорбя, мы обретаем силу, мы объединяемся, поддерживаем друг друга и укрепляем силу заботы в сообществе. Этот дневник — инструмент исцеления, дающий нам возможность поразмышлять, выразить чувства и почтить память тех, кого мы потеряли, и одновременно позаботиться о собственном благополучии.

Просто распечатайте все страницы и сложите их вместе, чтобы создать этот дневник. ВАЖНО: В настройках печати отметьте “Печатать на обеих сторонах бумаги / Print on both sides of the paper” и “Переплет по короткому краю / Flip on the short edge”.



СНАРУЖИ



ВНУТРИ



Скачайте и поделитесь с другими: tgeu.org/tdor

Отдых и восстановление

Очень важно ставить в приоритет отдых и уход за собой!
Помните, что перерывы необходимы для вашего благополучия как человека и как важной части сообщества.

Регулярно делайте паузы



и позволяйте себе отстраняться от напряженных ситуаций. Короткие перерывы помогут вам обрести ясность, разобраться в эмоциях и поразмышлять под меньшим давлением.

Не забывайте пить воду



Вода жизненно важна как для физического, так и для эмоционального здоровья. Убедитесь, что вы пьете воду в течение дня. Это благотворно скажется на вашем настроении и уровне энергии.



Приоритет отдыху



Дайте себе разрешение на отдых, когда это необходимо. Будь то короткий сон, время тишины или просто сидение в удобном месте. Позвольте своему телу и разуму перестроиться.

Помните, что отдых — это не знак слабости; это наше неотъемлемое право и необходимая часть процесса исцеления.



Хотя эти целительные ритуалы можно практиковать в одиночку  , они также дают возможность укрепить связи, если разделять их с другими людьми  . Предложите собраться вместе для этих практик, это позволит открыть возможности для разговора, поддержки и совместного исцеления в вашем сообществе.

Зажгите свечу



Зажгите свечу в честь любимого человека, размышляя о своих воспоминаниях и чувствах.



Соберитесь вместе, зажгите свечи в качестве коллективного акта памяти. Скажите несколько слов о тех, чью память вы чтите, чтобы создать общее пространство любви и поддержки.

Ежедневная заметка благодарности



Запишите одну вещь, за которую вы благодарны каждый день, или положительное воспоминание, связанное с вашими близкими.



В конце недели соберитесь вместе и поделитесь своими записями друг с другом. Это поможет укрепить связь и выразить радость, которую приносят в вашу жизнь дорогие вам люди

Какими простыми способами вы можете позаботиться о себе, когда возникают эти ощущения и эмоции? Что приносит вам комфорт и помогает почувствовать себя устойчивее?

1

2

3

4

5



Советы и ритуалы

Практика ежедневной заботы о себе

1

Глубокое дыхание

Медленно вдохните в течение 4 секунд, задержите на 4 секунды и выдохните в течение 4 секунд. Повторите 3-5 раз, чтобы успокоить ум и тело.

2

Рука на сердце

Положите одну или обе руки на сердце и почувствуйте тепло и ритм сердцебиения. Дышите медленно, концентрируясь на подъеме и опускании грудной клетки.

3

Мягкая растяжка

Медленно вытяните руки над головой, а затем плавно опустите их, расслабив плечи. Если подвижность ограничена, попробуйте сделать небольшие вращения плечами или потягивания шеей, ориентируясь на ощущение комфорта в теле.

Выбранная семья и взаимоподдержка

Кто из людей в вашей жизни или в вашем окружении придает вам силы? Напишите о том, как вы можете поддерживать друг друга в горе.



