

СКАЗКИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ОТПУСКА. ПОЧЕМУ ДУША НЕ ОТДОХНУЛА, ДАЖЕ ЕСЛИ ТЕЛО УЖЕ ВЕРНУЛОСЬ?

ПОСТОТПУСКНАЯ ТОСКА



Жизнь после отпуска: почему душа не отдохнула, даже если тело уже вернулось

Сегодня хочу затронуть **одну из самых распространённых внутренних ловушек** — когда тело вроде бы отдохнуло, а душа осталась в плену старых сценариев. Бывает, возвращаешься из отпуска, вроде бы выспалась, наелась витамина D, а внутри — тоска. Тело снова в рутине, а душа будто осталась где-то в горах, на море, в тихой деревушке. Это не просто грусть по пляжу — это **постотпускная тоска**, которая часто говорит о куда более глубоком:

Тело отдохнуло, но душа всё ещё в плену старых сценариев.

Город в котором не разрешали радоваться

Юля жила в сером городе, где «радость» была под запретом. Улицы были прямыми, разговоры — короткими, а работа — бесконечной. Но каждое лето она уезжала в Долину Света: там цветы пели, люди смеялись, а время казалось мягким.

Однажды, вернувшись домой, Юля решила — не надевать своё серое пальто. Просто выйти в ярком. И один дом вокруг вдруг стал голубым. Потом — другой. Люди начали улыбаться.

Долина Света — не место, а состояние, которое можно носить внутри.

Из прожитого опыта

Когда то я прожила сама подобные состояния и научилась трансформировать убеждения, которые были как “тяжелый рюкзак”, набитый камнями обязанностей, страхов и “надо”. Мой “рюкзак выживания” откликался в пояснице, он тянул вниз и мешал двигаться свободно. Я несла его пока не поняла, что половина камней - чужие.

Давайте раскроем эту тему через три слоя:

1. Какие убеждения стоят за этим состоянием
2. Какие телесные блоки они создают
3. Как можно мягко выйти из них — через терапевтическую сказку и практики

Какие убеждения прячутся за этой тоской

Вот какие мысли могут часто звучать внутри:

- «Отпуск — это свобода, а работа — это обязанность»
- «Я не имею права жить красиво каждый день»
- «Счастье — это временно, а рутина — навсегда»
- «Я должен терпеть, потому что так устроена жизнь»
- «Я не могу изменить свою реальность, только убежать от неё на время»

Эти мысли — как серые фильтры, через которые мы смотрим на будни. Они родом из детства, из фраз:

«Жизнь — не праздник», «Сначала дело — потом отдых».

Телесные блоки, где это живёт

Эти мысли не просто в голове — они **запечатываются в теле**:

Убеждение	Телесный блок	Ощущения
«Я должен терпеть»	Зажатость в пояснице	Тяжесть, скованность
«Счастье — временно»	Грудная клетка	Сдавленность, невозможность вдохнуть глубоко
«Я не могу изменить»	Шея и затылок	Напряжение, головная боль
«Жизнь — рутина»	Ноги	Ощущение, что «не хочется идти», тяжесть

Практики, которые возвращают душу в тело

♦ *Микрорадость*

Каждое утро разреши себе **одну малость**:

- Яркая серёжка
- Завтрак у окна
- Музыка с каникул
- Прогулка без телефона

♦ *Разрешение на красоту*

Закрой глаза, положи руку на грудь. Скажи:

«Я разрешаю себе видеть и создавать красоту. Каждый день.»

Смотри, где в теле появляется тепло.

♦ *Письмо от тела*

Напиши:

«Я устала быть фоном. Позволь мне быть главным героем. Я хочу чувствовать, не выживать.»

Прочитай вслух. Подыши. Почувствуй.

✨ И главное...

Постотпускная тоска — это не о местности, а о состоянии. Когда ты разрешаешь себе жить ярко даже в сером городе — он перестаёт быть серым.



СПАСИБО ЗА ТО, ЧТО ЗАГЛЯНУЛИ КО МНЕ! ЕСЛИ МОИ СЛОВА, ТВОРЧЕСТВО ИЛИ ПРОЕКТЫ ОКАЗАЛИСЬ ДЛЯ ВАС ПОЛЕЗНЫМИ И ВДОХНОВЛЯЮЩИМИ, Я БУДУ ИСКРЕННЕ БЛАГОДАРНА ЗА ВАШУ ПОДДЕРЖКУ. 👉 ПОДДЕРЖАТЬ ЧЕРЕЗ [PAYPAL](#) ОТ ВСЕГО СЕРДЦА — СПАСИБО, ЧТО ВЫ ЕСТЬ. ❤️

[Вернуться на главную страницу](#)

[Читать блог](#)

[SOLOREFЛЕКСИЯ](#)

[Блокнот моих желаний](#)

[Сказки для взрослых](#)

[Практики-путь к легкости](#)