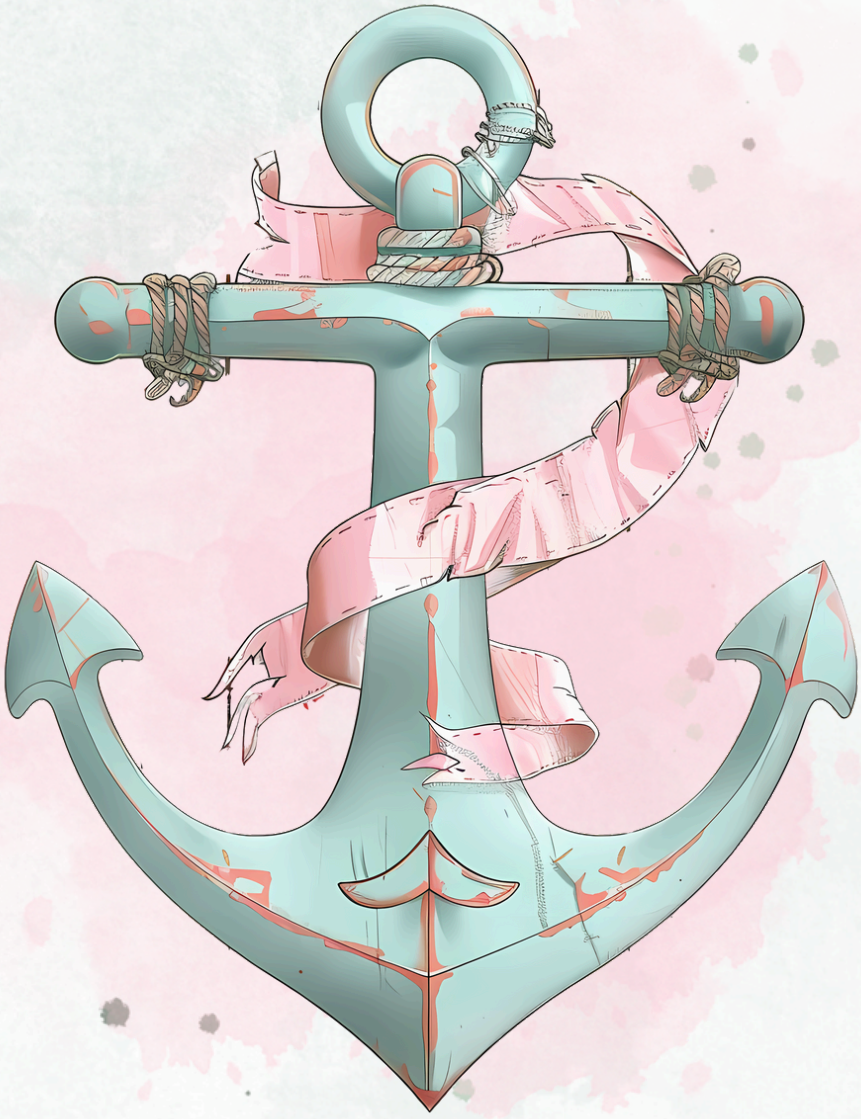
ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

Дайджест №36

Август 2025

ЯКОРЯ ЛЕТА

Бросить сейчас, чтобы выплыть из уныния зимой!



В этом дайджесте -
простые практики, которые
можно сделать самостоятельно,
с близкими или с друзьями.

Чтобы лето сохранилось
не только в галерее
телефона, но и внутри вас.

НО СНАЧАЛА, ОДИН ВОПРОС...

ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

А что, если **счастье - это не добавлять, а вычитать?**

Мы часто играем
в одну и ту же игру:

«Вот достигну этого - и тогда заживу!»

У каждого из нас есть свой список (летних) желаний - в голове, в виде коллажа на стене, в заметках телефона.

ВЕДЬ ЕСТЬ?

ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

А теперь посмотрите
на него внимательно.

Сколько из этих «хочу»
- действительно ваши?

А сколько - навязано
ожиданиями, сравнениями,
рекламой, страхом «отстать»?

В позитивной психологии есть интересная формула:

$$\text{Удовлетворённость жизнью} = \frac{\text{То, что у вас есть}}{\text{То, чего вы хотите}}$$

И если всё время увеличивать «хочу», неудивительно, что результат деления становится всё меньше.

Поэтому вместо привычного списка желаний предлагаем вам позаниматься “делителем” и составить “обратный список желаний”.

ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

Обратный список желаний или как заякорить летние состояния

Это когда вы выписываете всё, что вам уже ценно - из того, что есть. И осознанно отказываетесь от части пунктов в списке «хочу», чтобы освободить место для благодарности.

Возьмите лист бумаги или в заметках телефона и нарисуйте таблицу.

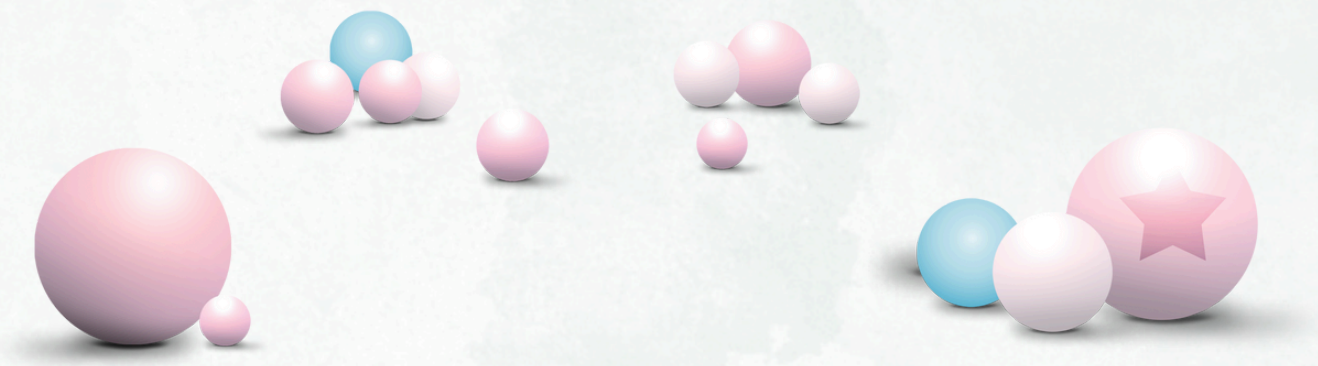
В графе «хочу» напишите список ваших летних желаний.

Начните вычеркивать каждое желание из списка “хочу” и сразу заполняйте строку в колонке “благодарность” - это то, что есть в вашей жизни уже сейчас и за что вы благодарны.

ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

ПОПРОБУЕМ?

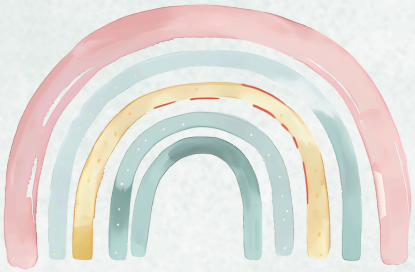
ХОЧУ	Благодарность за то, что есть сейчас
Отпуск на море в Сочи	Чувство удивления и связи с природой на даче у родителей
Новую работу с высоким статусом и з/п	Определенность, место, где мои силы по-настоящему нужны
Новый телефон	Есть небольшая «подушка безопасности»



ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

Состояние радости, покоя,
легкости не нужно ждать,
мы можем создавать его сами.



ПРЕДЛАГАЕМ ПРАКТИКУ «ЯКОРЯ»

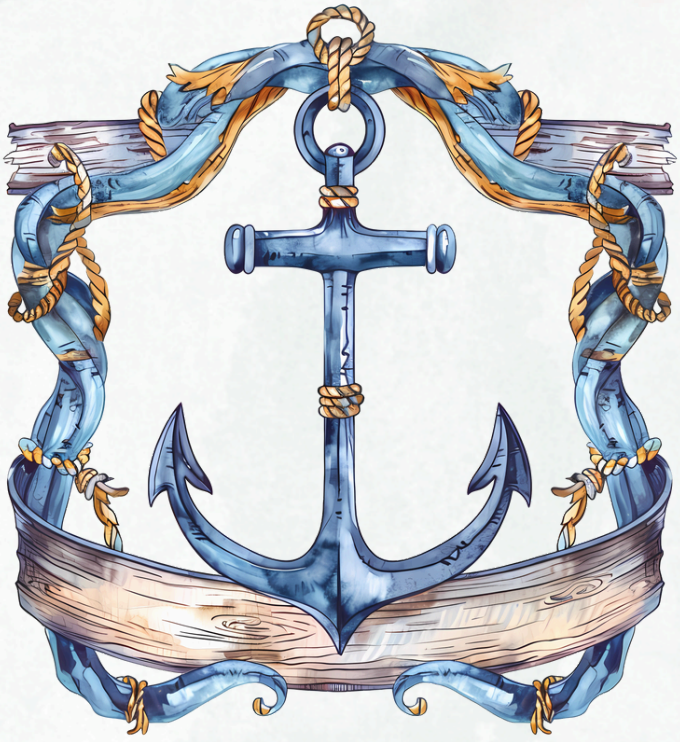
Она поможет воспринимать
лето не как сезон, а способ
быть счастливыми на 100%
и накопить «психологический
капитал».

ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

ЧТО ТАКОЕ «ЯКОРЬ?»

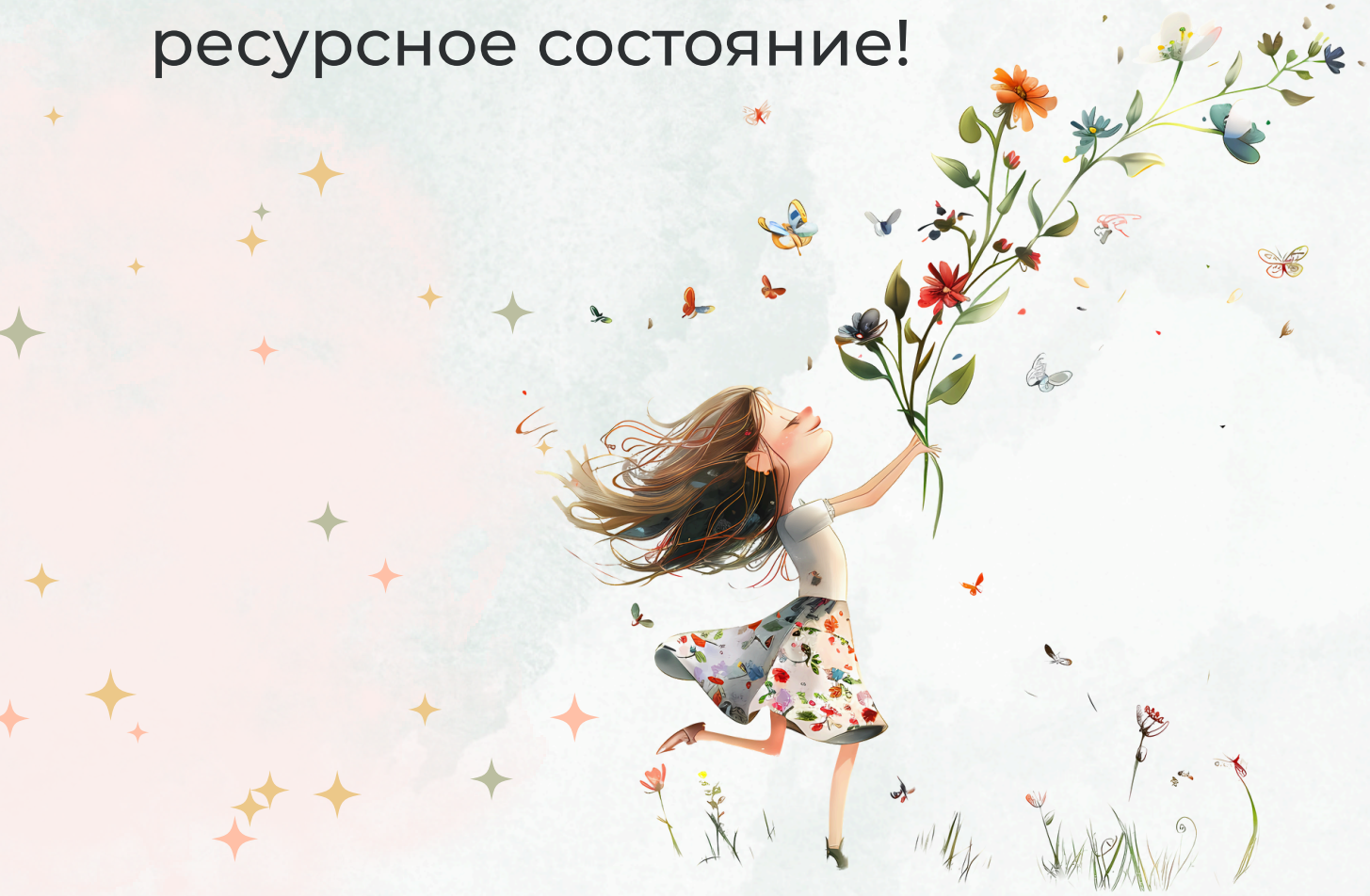
В психологии якорем называют внешний или внутренний стимул, который помогает быстро вернуться в нужное состояние.

Это не просто события.
Это состояния, к которым легко вернуться мысленно.



ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

Когда вы вспоминаете это, сразу погружаетесь в то самое ресурсное состояние!



- Когда вы смеётесь до слёз
- Когда воздух пахнет грилем, мятой и свободой.
- Когда вы бежите под дожем в одной футболке, а вам тепло.

ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

Летние якоря, сделанные осознанно, становятся личными «ресурсными точками доступа» к состоянию:

- тёплого контакта,
- телесного расслабления,
- лёгкости,
- вдохновения,
- наполненности

Использование якорей — это **не «уход в воспоминания», а активная забота о себе.**

Способ укрепить устойчивость, восстановить контакт с приятным опытом, активировать силу радостных событий.

ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

ВОТ КАК ЭТО РАБОТАЕТ:

- вы ловите момент, когда вам **хорошо** - легко, спокойно, радостно;
- замечаете: что слышите, видите, чувствуете;
- связываете это с простым действием или объектом (фраза, жест, запах, ритуал);
- и потом используете этот “символ”, чтобы **вызвать это состояние снова**, когда оно нужно.

ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

Со временем ваши якоря становятся личной аптечкой ресурса.

И вы уже не просто «поймали лето», а умеете “включать” его - в декабре, в пробке, в тревожном дне.

ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

5 якорей, которые вы можете создать осознанно:

ЯКОРЬ 1: СЪЕДОБНЫЙ ГЕРБАРИЙ

Лето сохранится через запах и вкус - самый долговечный якорь в памяти.

Что развивает: вкусовую память, совместное творчество, микропаузы на заботу о себе.

Мы часто помним лето через вкус: мята в лимонаде, базилик в салате, ромашковый чай с мёдом...

Эта практика предлагает собрать букет вкусов лета — и сохранить их в виде съедобного гербария.

ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

КАК СДЕЛАТЬ ГЕРБАРИЙ

Шаг 1. Соберите «травы лета»	Купите на рынке, соберите на даче или в саду у друзей, травы: • мята • мелисса • лаванда • тимьян • розмарин • базилик • душица • шалфей • ромашка • чабрец
Шаг 2. Сушим с душой	Разложите травы на бумаге или подвесьте пучками вниз. Можно подписать этикетки: название травы, дата, кто собирал. Это момент тишины и замедления — уже сам по себе ресурсный.

ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

Шаг 3. Храним как коллекцию	Когда травы высохнут: • сложите в прозрачные баночки, • наклейте яркие этикетки, • придумайте названия: «Букет спокойствия», «Вкус августовского вечера», «Поляна после дождя».
«Включите» детей:	Дети могут собирать, клеить этикетки, рисовать лица на баночках или играть в чайную лавку: «Сегодня у нас в продаже – Настой от скуки и Вдохновение с мятой».

ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

Как это работает?

- Формируется ароматический якорь — самый мощный тип памяти.
- Практика помогает остановиться и заметить моменты вкуса и запаха.
- Сплочение: сбор трав вместе — это почти медитация в компании.
- Возможность сделать свою «память о лете» материальной.

ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

ЯКОРЬ 2: СЕМЕЙНАЯ ИЛИ ДРУЖЕСКАЯ ФОТОСЕССИЯ НАОБОРОТ («НЕИДЕАЛЬНО»)

Что развивает: спонтанность, смех, эмоциональную близость, память о лете через эмоции.

Задача, чтобы каждый участник — ребёнок, взрослый, бабушка, подросток - организовал ОДИН снимок по своим правилам.

Шаг 1. Соберите всех участников.

Объясните суть: «У каждого будет по одному кадру. Ты придумываешь идею, место, как все встанут или что будут делать — а мы подчиняемся».

ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

Подсказки:
Фотосессия по эмоциям.

Каждый кадр выражает одно чувство лета: радость, удивление, расслабленность, предвкушение, жара.

Мини-сериал в кадрах

- Каждый придумывает «сцену» из воображаемого летнего фильма.
- Вовлеките детей. Дайте им возможность быть главными: режиссёрами, операторами, командирами настроения.
- Предложите реквизит: очки, полотенца, игрушки, фрукты.
- Превратите в шоу: «Сегодня ваш снимок попадёт в наш семейный журнал лета»

ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

ЯКОРЬ 3:
КНИГА НЕ ПО ПЛАНУ («ЛЕТНИЙ КНИЖНЫЙ КЛУБ»)

Что развивает: внимание к процессу, привычку делиться эмоциями, ощущение сюрприза и уюта.

Вместо того чтобы откладывать книжку «на отпуск» или бесконечно думать, что читать - мы устраиваем игру: случайная книга — случайное настроение — новое впечатление.

Каждую неделю тянем книгу вслепую и читаем только её — вместе, по очереди или вслух. Это создаёт ощущение приключения, даже если вы просто сидите на веранде с кружкой чая.

Шаг 1. Готовим «книжную корзину»	Соберите 7–10 книг, которые «давно хотели» прочитать или которые давно стоят на полке. **Важно:** не перегружать - книги должны быть лёгкими, атмосферными, а не "обязательными к освоению".
Шаг 2. Превращаем в ритуал	Запишите названия книг на отдельных бумажках. Сложите в банку или мешочек, вытягивайте одну вслепую. Это уже часть игры — кто вытащит, какая попадётся, почему именно сейчас?
Шаг 3. Читаем и обсуждаем	Можно читать вслух (очень подходит для лета на даче, на балконе, в походе). Можно устроить мини-дискуссию после чтения (идеально для компании)

ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

Варианты для детей

Сделайте «читательские билеты» с именами, куда клеятся звёздочки или наклейки за прочитанное. Включите игрушки: пусть мягкие звери «слушают» книгу тоже.

Варианты для пар

Играем в «книжное свидание»: подбираем друг другу книги, не объясняя почему.

ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

Почему это якорь?

- Совместное чтение — это особая близость.
- Сюрприз и случайность дают вкус жизни «здесь и сейчас».
- Через книгу можно прожить лето как путешествие, не уезжая далеко.
- Книги, прочитанные летом, запоминаются с привкусом арбуза и шелестом трав.

ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

ЯКОРЬ 4:
ЗВЁЗДНЫЙ ПИКНИК

Формат: вечернее или ночное мини-событие

Что развивает: ощущение покоя, контакт с природой, созерцание

ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

КАК УСТРОИТЬ ЗВЁЗДНЫЙ ПИКНИК

Шаг 1. Выберите место	Парк, дача, задний двор, крыша, балкон, лоджия, даже подоконник у окна. Главное — чтобы было видно небо. Можно просто постелить одеяло на газоне. Или надуть матрас. Или застелить пол балкона.
Шаг 2. Подготовьте уют	Пледы, подушки, фонарики или свечи. Горячий чай в термосе, мороженое, фрукты, печенье.
Шаг 3. Отключите телефоны	Никаких фотографий — это момент только для себя. Спросите друг друга: За что ты благодарен этому дню?

Почему это якорь?

- Зрительный контакт с ночным небом всегда оставляет след в памяти.
- Состояние, в котором вы были спокойны, молчали, чувствовали — фиксируется в теле.

ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

ЯКОРЬ 5:
МУЛЬТИПОДАРОК НА ОСЕНЬ

Иногда осенью хочется открыть коробку и найти там... кусочек лета. Но не просто фотографию или ракушку.
А подарок, который сделали в августе — с мыслью о себе в ноябре.

Что развивает: креативность, заботу, способность формулировать тёплые смыслы, предвкушение.

Мультиподарок — это коробка, в которую можно положить разные формы воспоминаний: ароматы, слова, краски, рецепты, ощущения.

ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

ЧТО ПОЛОЖИТЬ В МУЛЬТИПОДАРОК

Запахи лета	• мешочек с травами, • саше из лаванды, мяты, тимьяна
Вкусы лета 	• маленькая баночка варенья или травяного чая • записка с рецептом “семейного лимонада” или “печенья пикника” • сушёные фрукты или орехи с подписями “для силы”

ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

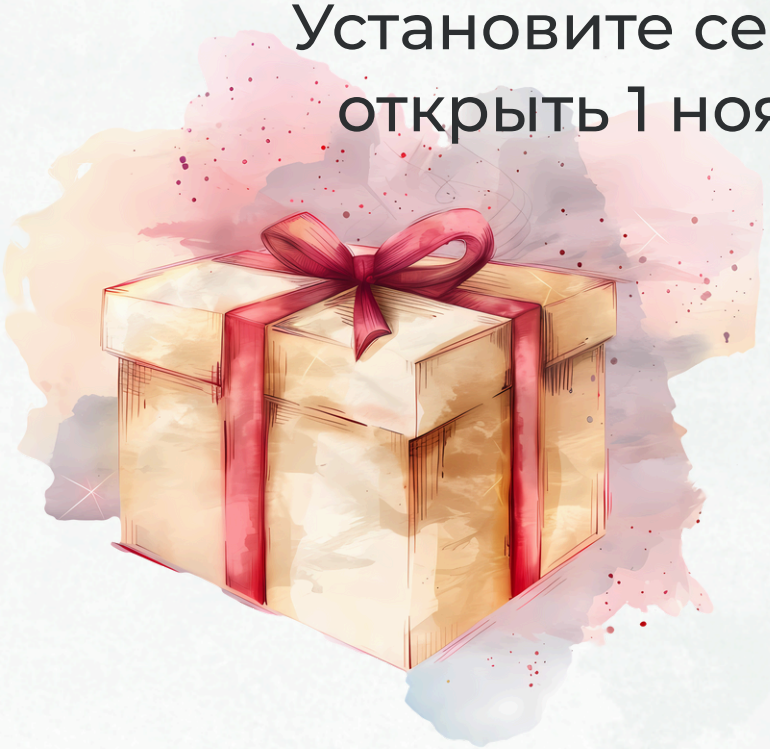
Воспоминания 	• записка с описанием любимого момента этого лета • фото о каком-то событии, открытка с засушенной ромашкой или ракушкой • “письмо в осень”: себе, другу, ребёнку • маленький предмет, который стал якорем лета (камешек, билет на концерт)

ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

Как сделать мультиподарок:

Возьмите коробку, банку, конверт или мешочек.
Украсьте — как захочется: обложка, надпись, лента.
Придумайте название: “Лето для ноября”, “Капсула света”, “Когда холодно — открой меня”.

Подпишите дату.
Спрячьте в шкаф, на полку, под подушку.
Установите себе напоминание — открыть 1 ноября (или в первый холодный день).



ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

Как делать с детьми

Пусть ребёнок сам выбирает, что положить: рисунок, конфету, записку, игрушку.
Сделайте мультиподарок для бабушки или друга.
Запишите видео: «Мы собираем коробку лета!» — и пересмотрите осенью.

Как использовать в паре или с друзьями

Каждый собирает подарок друг для друга — тайно.
Можно обменяться “в день, когда захочется тепла”.
Или устроить ритуал: «Когда выпадет первый снег — открываем вместе».

ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

Почему это якорь лета?

- Это вложенная забота во времени: вы даёте себе (или другим) поддержку заранее.
- Подарки, сделанные руками и от души, несут в себе живую энергию момента.
- В момент открытия — происходит тёплая микровстреча с самим собой в прошлом.

И это гораздо сильнее, чем просто “вспомнить лето”.
Это — прожить его ещё раз.

ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

Пусть август будет вкусным и живым

Пусть лето останется не только в альбомах, а в телесной памяти, в эмоциях, в дыхании. Выбирайте моменты, в которых вам хорошо — и запоминайте их как якоря.

Пусть потом будет, куда возвращаться.

Хорошего вам августа!