

12:11

100



BackToMe Bot

бот



Що вміє цей бот?

Вітаю в чат-боті «Повернення до себе» 🧡

За 21 день ти відновиш контакт із собою,
своїм тілом, емоціями та внутрішньою силою.

Щодня ти отримуватимеш короткі практики,
які змінюють стан і повертають відчуття себе.

Почнемо? ✨

👇 Щоб скористатися ботом, торкніться тут

Розпочати

12:11

100

< 1

BackToMe Bot

бот

/start 12:11 ✓✓

У нас є два формати участі в програмі «Повернення до себе» — обери той, який тобі найближчий:

◆ Тариф "Самостійний" — 499 грн

Ти проходиш програму повністю самостійно:

- щоденні практики
- вправи
- рефлексії
- трансформація у власному темпі

◆ Тариф "Зі мною" — 2499 грн

Для тих, хто хоче глибшу підтримку:

- щоденні практики
- **раз на тиждень — мій зворотний зв'язок по твоїх результатах**
- **після завершення — повний аналіз твого шляху**
- **1 трансформаційна сесія, у якій ми працюємо з коренем ситуацій і підсвідомими програмами**



Повідомлення



Оплата

12:11

100



BackToMe Bot

бот



◆ Тариф "Зі мною" — 2499 грн

Для тих, хто хоче глибшу підтримку:

- щоденні практики
- раз на тиждень — мій зворотний зв'язок по твоїх результатах
- після завершення — повний аналіз твого шляху
- 1 трансформаційна сесія, у якій ми працюємо з коренем ситуацій і підсвідомими програмами

🇺🇦 Оплата

Будь ласка, зроби оплату на картку:



Після оплати надішли, будь ласка, **скрін** або **фото чеку** у відповідь на це повідомлення — і я одразу відкрию тобі доступ до програми 🧡

Якщо будуть питання — пиши, я поруч ✨

12:11



12:11



Повідомлення



12:12

100



BackToMe Bot

пише



Щоб тобі було комфортно проходити програму, долучайся, будь ласка, до чату підтримки:

[\[посилання на чат підтримки\]](#)

[\[мій телеграм\]](#)

У цьому чаті ти зможеш ставити питання, якщо щось буде незрозуміло, ділитися своїми відчуттями, а я буду поруч і даватиму зворотний зв'язок ✨

Рада, що ти тут. Починаємо 🤗

12:11

ДЕНЬ 1. УПОВІЛЬНЕННЯ

"Я зупиняю шум і повертаюсь до себе"

Сенс дня

Поки ти біжиш — ти не чуєш.

Щоб повернути себе, спочатку треба зупинити всередині вітер.

12:12

Сьогодні наш перший крок — уповільнення.

Ти давно живеш у ритмі, де зупинитися здається небезпечним:



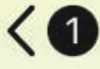
Повідомлення



розвалиться».

12:13

100



1

BackToMe Bot

бот



Наше завдання сьогодні — саме це.

12:12

Основна вправа: "5 хвилин тиші"

1. Сядь зручно.
2. Вимкни звук на телефоні.
3. Постав таймер на 5 хвилин.
4. Заплющ очі.
5. Просто спостерігай:

— за диханням

— тілом

— думками, не втягуючись

6. Нічого не змінюй.

Мета: повернення до себе.

12:12

Міні-практика

 Дихальний квадрат (4-4-4-4)

1. Вдих — 4 секунди
2. Затримка — 4 секунди
3. Видих — 4 секунди
4. Затримка — 4 секунди
5. Повтори 8 разів

Е



Повідомлення



12:13

100



1

BackToMe Bot

бот



Ефект: миттєве заспокоєння нервової системи.

12:12

Щоденник вдячності до себе (новий інструмент)

Починаємо сьогодні і ведемо всі 21 день.

Записуєш 3 пункти:

1. Що я сьогодні зробила для себе?
2. Як я почувалась після цього?
3. За що я сьогодні вдячна собі?

Це формує внутрішню опору і новий спосіб бачити себе.

12:12

Питання для рефлексії

1. Що було найважчим у паузі?
2. Що я почула про себе?
3. Який перший сигнал тіла я помітила?

12:12

Фінальне відчуття

«Я дала собі місце. Я повертаюсь додому — до себе».

12:12



Повідомлення

