

ДЖЕРЕЛО

журнал о жизни, восстановлении и людях

ВЫПУСК №4
28 сентября 2026

ДЕНЬ НА 100 %

Замечать, где можешь быть полезной, и действовать самостоятельно.

ЗАБОТА - ЭТО ДЕЙСТВИЕ

Цветы, порядок и ответственность в обычном дне

Таля



Николаев



Чистота 1 месяц 24 дня



В Доме



1 Фаза



Домовая

«Делать больше,
чем просто
нужно»

Центр психологической
реабилитации «Джерело»

ПОДДЕРЖКА, КОТОРАЯ ОСТАЁТСЯ

Помощь выпускнику
в его новом деле

СИЛА СООБЩЕСТВА

Творчество, обучение
и честная работа над собой

ЖИЗНЬ БЕЗ НАРКОТИКОВ ВОЗМОЖНА

Реальные люди. Реальные
шаги. Реальные изменения.

ЛЮДИ
ПОМОГАЮТ
ЛЮДЯМ

ninarkotikam.com



Обычный день тоже меняет жизнь



В этом выпуске нет громких обещаний. Есть люди, которые берутся за конкретные дела: учатся, убирают двор, заботятся о растениях, выходят на тренировку и ищут слова для того, что чувствуют. Именно в таких будничных действиях ответственность перестаёт быть красивым словом и становится навыком.

Работа над собой происходит не только на занятиях. Она начинается там, где можно было бы отложить дело, но человек всё же делает следующий шаг.

На этой неделе мы смотрели не на слова о переменах, а на то, как они проявляются в жизни Дома. Галя училась замечать работу без подсказки. Паша собирал осенние листья. На учебных часах участники оставались с вопросами, на которые трудно ответить на бегу. У каждой истории свой темп, и ни одну не нужно украшать.

Галя: больше, чем «надо»



Галя из Николаева. На момент подготовки материалов у неё 1 месяц и 24 дня чистоты, она проходит первую фазу программы. На этой неделе она работала в роли Домовой: занималась бытовыми делами, готовкой и училась вести несколько задач одновременно.

В фазовых заданиях её внимание обращено к страху ответственности. Упражнение «День на 100 %» помогает не ждать отдельного поручения, а самой замечать, где нужна помощь. Это ещё процесс, но в нём уже заметны инициатива и готовность доводить дела до конца.

Быть Домовой означает держать в поле внимания множество мелочей. Можно справиться с одной задачей, но забыть следующую; можно начать охотно, а потом столкнуться с ленью. Галя как раз учится проходить эту часть работы: не откладывать, возвращаться к незавершённому и не останавливаться на необходимом минимуме. Её продвижение видно в обычных делах, а не в громких словах.

Цветам тоже нужно внимание



25 сентября Галя ухаживала за цветами: полила их и навела порядок вокруг. Небольшое дело? Да. Но ответственность часто выглядит именно так: помнить о порученном и делать это без напоминаний.

Забота об общем пространстве помогает увидеть простую связь между действием и результатом. Когда растениям уделили время, вокруг стало аккуратнее, а в Доме — уютнее.

Такие поручения легко недооценить, потому что их результат не выглядит событием. Но если не полить цветы сегодня, завтра это уже будет заметно. Для Гали это ещё одна возможность тренировать самостоятельность: не ждать контроля, а помнить о том, что зависит от неё. Ответственность здесь имеет очень конкретный вид: пришла, сделала, проверила.

Табличка для нового дела

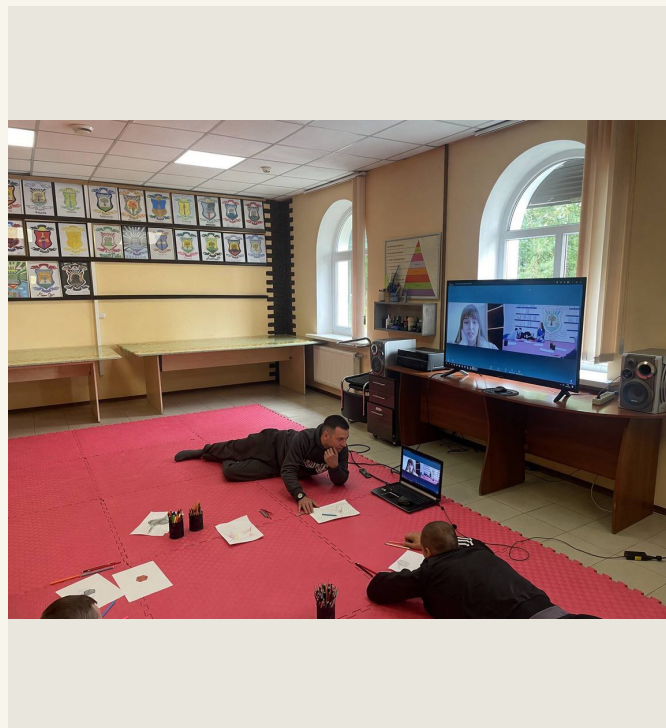


26 сентября Галя помогала выпускнику программы: делала для его кофейни табличку на украинском языке. Сначала разметка с линейкой, затем текст — внимательно, чтобы всё было понятно и аккуратно.

Выпускники и участники программы остаются на связи. Здесь поддержка получила вполне конкретную форму: время, сосредоточенность и полезную работу для человека, который развивает своё дело.

В этой работе важно было не только написать слова. Нужно было сначала продумать размещение, отмерить пространство, не спешить с каждой строкой. Галя взялась за дело, полезное другому человеку, и увидела, что её умения могут работать за пределами повседневных задач Дома. Связь с выпускниками продолжается в таких простых действиях, а не только в разговорах о поддержке.

Попробовать замедлиться



22 сентября участники четвёртой фазы «Я в социуме» начали арт-группу с короткой медитации. Затем перешли к рисованию. Цель была простой: остановиться, заметить своё состояние и выразить его через творчество.

Не каждому легко позволить себе такой спокойный темп. Но именно он дал возможность переключиться с повседневных мыслей, снизить напряжение и провести время вместе без спешки.

На фотографиях видны разные моменты группы: кто-то ещё в тишине, кто-то уже сосредоточился на листе. Здесь не требовали быстрого ответа или одинакового результата. У участников было время побыть со своими мыслями и выбрать, что именно они хотят перенести на бумагу. Для четвёртой фазы это ещё и опыт быть вместе, сохраняя собственный взгляд.

У каждого свой рисунок

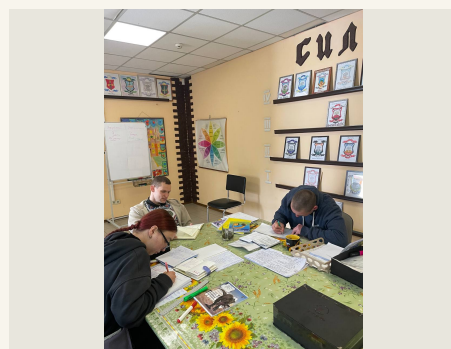


На бумаге появились совсем разные образы. Здесь не было задачи нарисовать «правильно» или создать красивую картинку для оценки. Важнее был сам процесс: присмотреться к собственным ощущениям и найти для них форму.

После группы остались работы, в которых виден индивидуальный взгляд каждого. Творчество не решает за человека его проблемы, но может дать паузу и пространство для разговора с собой.

Один рисунок не похож на другой. Это и ценно: состояние человека не обязательно укладывается в готовые формулы. Кому-то легче начать с цвета, кому-то — с линии или формы. После такой работы остаётся материал, к которому можно вернуться и спросить себя: что я пытался сказать? Ответ не обязан появиться сразу.

Вопросы, от которых не отмахнуться

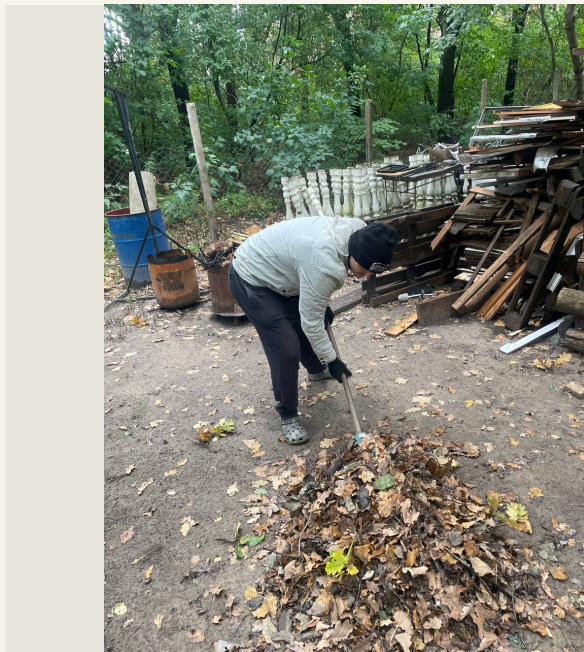
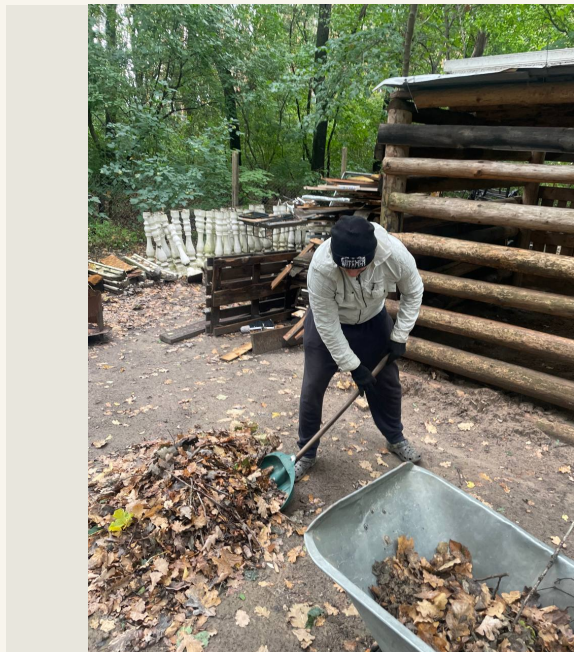


25 сентября участники работали над личностным ростом и фазовыми заданиями. Отвечать себе честно, расставлять приоритеты и вовремя завершать работу сложнее, чем кажется со стороны.

Рядом были экспедиторы, готовые подсказать и поддержать. Но главную работу каждый делает сам: формулирует ответ, проверяет его на практике и постепенно учится отвечать за свои решения.

Фазовые задания требуют не красивой формулировки, а внимательности к себе. Можно написать ответ, который звучит правильно, и всё же обойти самое важное. Поэтому учебное время — возможность остановиться, перечитать написанное, уточнить мысль и попросить помощи там, где она нужна. Продвижение складывается из таких возвращений к работе.

Осенний порядок



24 сентября Паша убирал территорию Дома. Листьев собралось немало, и работа заняла время. На photographs нет постановочной победы: есть тачка, инструменты и человек, который доводит дело до результата.

Общее пространство не становится чистым само собой. Когда кто-то замечает необходимость и берётся за работу, Дом становится удобнее для всех, кто в нём живёт.

У работы во дворе есть понятный результат: были листья — стало чище. Но важен и путь к этому результату. Паша взял инструменты, собрал листья и не бросил дело на середине. Никто не назовёт уборку подвигом. Она ценна именно тем, что это обычный вклад в жизнь сообщества, который нужно делать снова и снова.

Начать, даже когда не хочется

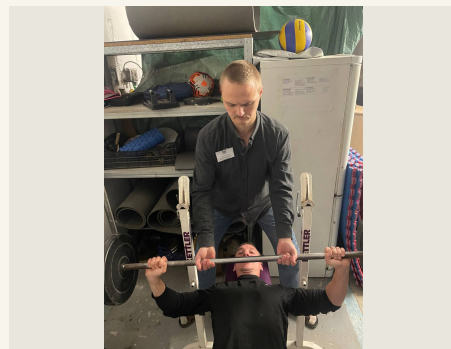
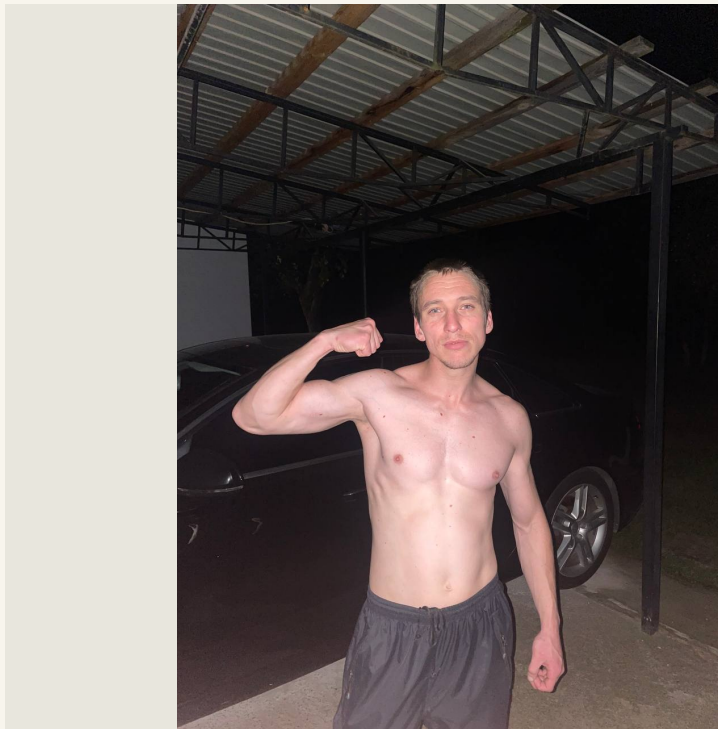


22 сентября Витя рассказал о ежедневных тренировках в свободное время. Труднее всего для него — начать, когда хочется отложить упражнения. Он продолжает заниматься, чтобы укреплять тело и поддерживать свой ритм.

Тренировка помогает ему переключиться и направить накопившуюся энергию в действие. Это не соревнование с другими. Смысл в регулярности и маленьком решении, которое приходится повторять каждый день.

У Вити спорт стал частью свободного времени. Когда тренировки повторяются каждый день, уже не каждая из них приносит вдохновение. Тогда и проверяется привычка: получится ли начать без особого настроения? Он описывает это просто — важно не поддаваться лени и продолжать. После нагрузки легче переключиться и вернуться к другим делам.

Вместе легче держать темп



В материалах Дома сохранился спортивный вечер 14 сентября: тогда тренировались семеро участников программы. Для Гены это был важный опыт: раньше он спортом не занимался, а теперь нагрузка постепенно входит в привычку.

Этот эпизод вспоминаем как часть спортивной жизни сентября. Когда рядом есть люди, которые тоже работают над собой, легче вернуться к упражнениям даже после усталости.

Групповая тренировка задаёт иной ритм, чем занятия в одиночку. Кто-то только привыкает к нагрузкам, у кого-то уже есть своя система. Гена постепенно входит в этот процесс, а присутствие других помогает держаться выбранного направления. Мы сохраняем дату этого вечера точной: это событие 14 сентября, о котором вспоминаем в общей истории месяца.

То, из чего складываются перемены

УВИДЕТЬ · СДЕЛАТЬ · ПРОДОЛЖИТЬ

Каждая история этого выпуска — об отдельном действии. Кто-то заметил работу во дворе. Кто-то привёл в порядок растения. Кто-то остался за столом с непростыми вопросами к себе. Кто-то начал тренировку, хотя не хотелось.

Такие шаги не всегда видны издалека. Но именно из них складывается новый способ жить рядом с другими, отвечать за своё и не останавливаться после первой трудности.

В Доме нет отдельной «мелкой» работы, которая не касается восстановления. Она даёт шанс увидеть последствия своего выбора и учиться жить среди людей. На следующей неделе будут новые задачи, новые ошибки и новые попытки. Этот выпуск сохраняет то, что уже произошло: последовательные, порой почти незаметные шаги вперёд.