

**YELLOW YETI**

**ЯСНО** × **flame moscow**

цифровое пространство  
для заботы о себе



Реклама GDD и Ясно





Привет! Это совместный проект Ясно и Flame Moscow — о внимании к себе и маленьких ритуалах, которые помогают восстановиться.

Мы подготовили библиотеку ритуалов, в которую войдут:

- практика
- полезные статьи
- упражнения на восстановление
- ольфакторные заметки

Они помогут вернуть энергию и уделить время себе. Начиная с того, что отключается — по ссылке «Меню»

Мы создали мини-розыгрыш свечей — метафору внутреннего пути от усталости и дисбаланса к восстановлению — осознанность — практика. Она состоит из 3 ароматических свечей, которые разнятся по запаху и другим, отражая этапы внутренней трансформации.

Свеча скоро появится на сайте и в магазинах Flame Moscow, а пока можно оформить [подарочный набор](#)

И ещё — мы разрабатываем набор с нашей свечой и мерчем. Чтобы установить, нажми на кнопку «Узнать про розыгрыш свечей»

Розыгрыш: ООО "Тимонда" ИНН 7729482920  
Flame Moscow  
Свеча Ясно x Flame Moscow  
Три аромата в одной свече: Восстановление — Осознанность — Принятие



пламя flame moscow

## Бережный бот с практиками от выгорания

ЯСНО · Flame moscow

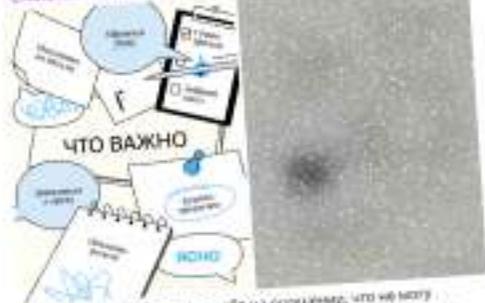


### Как замечать выгорание вовремя?

Усталость накапливается постепенно — в бесконечных списках дел и сообщений, в чувстве, что отдых нужно заслужить. Чтобы восстановиться, иногда нужно остановиться — хотя бы на пару минут.

Сегодня, в День ментального здоровья, мы вместе с сервисом онлайн-психотерапии Ясно запускаем проект о внимании, восстановлении и заботе о себе.

Спальный список задач



В последнее время себе на себя, что не могу «отключить» голову. Я мысленно продолжаю «раскладывать» дела по полочкам, даже когда сажаюсь просто выпить чай. И до нужного времени и не понимаю, насколько это выматывает. А потом как поменял...

Решила придумать себе какой-то жор — ритуал, который бы возвращал меня из этого потока мыслей обратно и переносил голову с «рабочего» на «жизненный» режим. Что-то простое — может быть, короткая практика без сложной подготовки и атрибутов? Просто как слухать музыку — всё, день окончен, сейчас время для отдыха.

Обязалась, что эти мысли одолевают меня как раз накануне Дня ментального здоровья 10 октября. [https://www.instagram.com/flame\\_moscow](#)



Москва на максималках



📌 Ко Всемирному дню ментального здоровья Ясно и Flame Moscow запустили в Telegram чат-бот с короткими практиками для восстановления и снижения стресса. Спать несут в день — и вы возвращаете себе спокойствие, а не только кучу невыполненных задач.

Чувства Взагующих  
10 Oct, 15:23



Ваш админ вот уже 7 лет ведения канала без нормальных полноценных отпусков, с телефоном в руках хоть на шезлонге, хоть в баре, хоть в поезде. В общем всегда очень сложно сделать полноценную паузу и поймать покой так, чтобы стало по-настоящему хорошо.

Ко Дню ментального здоровья, который отмечается сегодня, 10 октября, Ясно и Flame Moscow запустили совместный спецпроект — телеграм-бот с короткими практиками, которые помогают возвращаться к себе. Это дыхательные упражнения, ритуалы осознанности, небольшие размышления и простые действия, которые можно делать в течение дня — без стресса, без надвига, без давления на результат.

Хочу попробовать начать с самой простой практики — «три хороших события»: каждый вечер отмечать приятные моменты дня и свою роль в их появлении. Вроде бы мелочь, а звучит как возможность притормозить и увидеть, сколько живого всё-таки происходит рядом.

  
**Алис Миллер**  
психоаналитик и писатель

«Когда мы научимся жить с нашими чувствами, а не бороться с ними, мы увидим в сигналах тела не угрозу, а указания на нашу историю, которые призваны помочь нам».

ясно × Flame moscow

 **шифоновый скандал**  
Такое нам надо, изучаем)



**Юлия** ✨

Ох, это прям важный день)) Я запускала 15 лет проект ментального здоровья и не предполагала тогда, что с каждым годом будет все актуальнее



**Мина. Ментор win-win стратегий** ★

Спасибо за такую своевременную коллаборацию!))  
Особенно осенью, когда энергии действительно меньше 🧑🧑



**Твой уютный астролог**

Очень полезный навык 🧐



**поля** 🎀

Как раз недавно начала задумываться о том, чтобы попробовать дыхательные практики 🧘

79%

пользователей подписались  
на канал, запустив бота

713 тыс.

охвата

> 50%

прошли все  
задания

