

# Я ПОМОГУ ТЕБЕ ВКЛЮЧИТЬСЯ



Сергей Москвичёв

# Сергей Васильевич Москвичёв

## Я Помогу Тебе Включиться!!!

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=72138382](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72138382)*

*SelfPub; 2025*

### Аннотация

Если ты устал, запутался или чувствуешь, что живёшь не своей жизнью – эта книга для тебя.

Я прошёл через это и знаю, каково это – быть на паузе.

Без лишних слов, с теплом и поддержкой

Я Помогу тебе включиться.

К себе. К жизни. По-настоящему.

От Души. Приятного чтения.

# Содержание

Введение	5
Глава 1:	6
Глава 2:	7
Глава 3:	8
Глава 4:	9
Глава 5:	10
Глава 6:	11
Глава 7:	12
Глава 8:	13
Глава 9:	14
Заключение	15
Глава 1:	16
Глава 2:	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Сергей Москвичёв**

## **Я Помогу Тебе**

### **Включиться!!!**

Психологическая книга о пробуждении внутренней энергии, мотивации и смысла в жизни

# Введение

Личное обращение к читателю: «Ты устал. Я это чувствую. Но ты – не сломался».

Зачем эта книга: для тех, кто потерял огонь, силу, направление.

Что значит «включиться» – это не про скорость, а про живость, осознанность, контакт с собой.

Описание:

# Глава 1:

Синдром исключенности

Как проявляется: апатия, прокрастинация, раздражительность, потеря интереса.

Примеры ситуаций: человек вроде бы «живёт», но не чувствует вкус.

Причины: выгорание, психоэмоциональное истощение, травмы, несоответствие ожиданиям.

Инвентаризация себя: тест или чек-лист – «Ты включён или нет?»

## Глава 2:

Контакт с собой

– первая точка включения

Почему важно восстановить связь с телом, чувствами и потребностями.

Практики:

Телесное сканирование.

Письмо «о том, что болит».

Ведение дневника чувств (без осуждения).

Включение начинается с признания себя.

## Глава 3:

Усталость – не слабость, а сигнал

Как мы гоним себя, игнорируя сигналы тела и психики.

Перенапряжение как главная причина «отключения».

Практика: «Письмо от усталости к тебе».

Как научиться слушать себя без чувства вины.

## Глава 4:

Восстановление ресурса

Ресурс – не только отдых, но и радость, смысл, контакт.

Маленькие шаги: 5 минут удовольствия в день.

Что даёт тебе силу? Упражнение на список ресурсов.

Практика «Тепло внутри» – как почувствовать внутреннюю опору.

## Глава 5:

Включиться

– это осмелиться

Включиться – значит жить, а это страшно.

Боязнь быть собой, страх действовать, неудачи, оценки.

Разбор страхов: чьи это голоса?

Практика: «Чего я боюсь на самом деле?» и «Что будет, если я позволю себе быть живым?»

## Глава 6:

Цель, которая возвращает энергию

Не «достичь», а почувствовать движение.

Настоящая цель – это не КРІ, а ощущение «я живу не зря».

Упражнение: «10 смыслов моей жизни».

Как понять, чего ты хочешь на самом деле.

Методика: компас из ценностей.

## Глава 7:

Ритм, а не рывок

Почему важно не «взрываться», а идти устойчиво.

Ритм дня, ритм недели – твоя внутренняя музыка.

Упражнение: построение идеального дня/недели с учётом ресурсов.

Цикличность – не враг, а союзник.

## Глава 8:

Система поддержки

Ты не обязан делать всё один.

Люди как точки включения: кто даёт тебе свет, а кто – забирает.

Твоя «эмоциональная команда».

Как просить о помощи без чувства вины или долга.

## Глава 9:

Я включаюсь:

– Шаг за шагом

Сборка всех инструментов.

Твоя личная карта включения.

Утренняя рутина «Я здесь. Я живой. Я в контакте».

Как не свалиться обратно в «выключенность».

Право на паузы.

# Заключение

Ты не выключен – ты просто устал.

Ты имеешь право начать с нуля, с середины, с любого места.

Эта книга не волшебная таблетка – это проводник.

«Я помогу тебе включиться – но ты должен выбрать себя».

И Так... Начнём

Приятного чтения.

# Глава 1:

## Синдром выключенности

Ты можешь вставать утром, умываться, идти на работу. Можешь даже улыбаться в ответ, выполнять обязанности, слушать, говорить, планировать. Но всё это как будто сквозь стекло.

Вроде живёшь – а вроде нет. Нет вкуса у еды. Нет тепла в словах.

Нет внутреннего «я хочу». Есть только «надо». И пустота.

Это и есть синдром выключенности. Когда ты вроде бы присутствуешь, но тебя как будто нет внутри своей жизни. Это не лень, не слабость, не недостаток воли. Это – способ выжить, когда на другом конце провода больше нет связи с собой.

Как это ощущается?

Ты просыпаешься с мыслью «ещё бы поспать», даже если спал 8 часов.

Ничто не радует по-настоящему: любимый фильм? Ну, включу. Вкусная еда? Ну, поем.

Ничего не хочется – но и ничего не хочется менять.

Даже отдых не даёт ощущения восстановления.

В голове пусто или слишком шумно, и всё это одновременно.

Ты можешь отлично функционировать. Выполнять зада-

чи. Улыбаться. Делать вид, что всё хорошо – даже для себя. Но в какой-то момент ты начинаешь понимать:

Жизнь проходит мимо,  
и ты – просто наблюдатель. А не участник.  
Почему это происходит?

Синдром исключенности не появляется на пустом месте.  
Это – финал длинного пути, где ты:

Долго игнорировал себя.  
Ставил чужие желания выше своих.  
Гнал за результатом, не замечая, как стораешь.  
Забыл, как это – радоваться просто так.  
Перестал задавать себе вопрос: «А чего хочу я?»

Иногда причина – выгорание: ты долго шёл на износ, пока система не «упала».

Иногда – эмоциональная травма: внутренний шок, который ты загнал внутрь. Иногда – глубокое разочарование: ты вложил, надеялся, верил... а потом остался с пустыми руками. Бывает, что всё сразу.

Что ты чувствуешь, когда выключен?

Оцепенение – как будто ты не можешь начать движение.  
Заглушенность – Эмоции стали тише, почти неслышны.  
Автоматизм – всё делаешь по привычке, на автопилоте.  
Отстранённость – даже от близких. Даже от самого себя.  
Тревога – непонятно, откуда берущаяся, но не проходящая.

Это состояние может длиться неделями, месяцами, года-

ми. Но хорошая новость в том, что оно не навсегда.

Включиться можно. Постепенно. Мягко. Без рывков и самонасилия. Но прежде – нужно признать: да, я выключен. Не виноват. Не плохой. Просто выключен.

Что помогает понять, что ты выключен?

Вот небольшой чек-лист. Отметь, с чем ты согласен:

Я редко чувствую настоящую радость.

Я не помню, когда в последний раз хотел что-то по-настоящему.

Часто ловлю себя на том, что просто «существую».

Усталость – мой обычный фон.

Мне трудно сосредоточиться, всё быстро надоедает.

Я боюсь изменений, хотя мне плохо в текущем положении.

Я чувствую, что потерял себя.

Если ты отметил хотя бы 3-4 пункта – скорее всего, ты действительно в режиме выключенности.

Почему ты не виноват???

Ты – не сломался.

Ты Защитился. Это состояние не про лень и не про слабость. Это твоя система самосохранения, которая решила: «Если будет больно – лучше отключиться». Ты научился выживать.

Ты справился как мог. И это уже достойно уважения.

Но теперь пришло время не просто выживать, а начинать Жить.

Как это меняется?

Первая перемена – это увидеть Себя.

Не мимоходом. Не как функцию. А как живого человека, уставшего, замершего, но всё ещё способного чувствовать. Способного включиться. Я не дам тебе волшебную кнопку. Но я помогу тебе сделать первый шаг.

Дальше мы будем восстанавливать связь с Собой:

С телом.

С эмоциями.

С желаниями.

С внутренним голосом, которого давно не слышно.

Ты ещё здесь.

И это значит – не всё потеряно.

Следующая глава – про то, как найти точку входа к себе?

Как почувствовать контакт? Как вспомнить что

Ты – живой???

## Глава 2:

Контакт с собой – первая точка включения

Чтобы включиться, нужно подсоединиться к источнику.

А источник – это ты САМ.

Ты удивишься, но самый трудный контакт – это не с другими людьми.

Не с работой. Не с деньгами.

Самый трудный контакт  
– с Собой.

Услышать, что ты на самом деле чувствуешь.

Понять, чего хочешь. Признать, что тебе больно. Сказать себе: «Мне плохо» – и не обесценить. А остаться рядом. Не убежать. Не отвлекаться. А просто быть.

Именно с этого начинается включение. Не с мотивации, не с целей, не с дел.

А с молчаливого, честного «Я здесь. Я есть. Я живой».

Почему мы теряем контакт с собой?

С раннего детства нас учат быть удобными. «Не кричи». «Не злись». «Не плачь». «Ты должен». «Ты обязан». Наши настоящие чувства приучают прятать, наши желания – откладывать, нашу боль – игнорировать. И мы учимся быть кем угодно, только не собой.

Взрослая жизнь продолжает ту же песню:

Устал? – Работай.

Плохо? – Держись.

Ничего не хочешь? – Потерпи.

Болят? – Переживёшь.

Ты отключаешься, потому что иначе не выжить. Но однажды обнаруживаешь, что внутри тебя стало тихо. Слишком тихо. Там, где раньше были чувства, огонь, мечты – теперь пустота.

И чтобы включиться, нужно снова настроить канал связи. Слушать. Замечать. Принимать.

Ты не робот. Ты чувствуешь.

Контакт с собой – это способность:

Замечать свои эмоции.

Осознавать, что ты хочешь и чего не хочешь.

Признавать боль и уязвимость.

Доверять своим ощущениям.

Это не слабость. Это сила. Только тот, кто в контакте с собой, способен по-настоящему жить, а не выживать.

Как начать чувствовать себя снова?

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.