
Ольга Блохина
«НАЗАД НЕ ХОЧУ, ВПЕРЁД НЕ МОГУ. ЧТО ДЕЛАТЬ?»
Книга-Практикум

Ольга Блохина

Назад не хочу, вперёд не могу. Что делать? Книга-Практикум

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72211945
ISBN 9785006750647

Аннотация

Если ты работала с полной отдачей, а сейчас застыла – без ресурса, желания, чёткости – эта книга-практикум подскажет, с чего начать возвращение. Без спешки. Только то, что реально работает: простые действия, честные вопросы, живой профессиональный опыт. Чтобы не вернуться в «как раньше», а мягко выстроить новый рабочий ритм – удобный тебе, поддерживающий, устойчивый.

Содержание

От автора 5
Введение 10
Глава 1. Фиксация текущего состояния 14
Зачем нужен этот этап 14
Вступительный комментарий 15
Конец ознакомительного фрагмента. 16

Назад не хочу, вперёд не могу. Что делать? Книга-Практикум

Ольга Блохина

© Ольга Блохина, 2025

ISBN 978-5-0067-5064-7
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Зачем я собрала эту книгу

Всё начиналось не с идеи написать книгу.

Начиналось с жизни, в которой было много всего: проекты, движение, люди, встречи, создание и продвижение. Я действительно шла вперёд как могла и сколько могла на фоне двух детей, младшему из которых на момент написания этой книги всего один год и десять месяцев. Я не уходила в декрет. Я шла, потому что чувствовала, что иначе исчезну из профессии.

Я писала книги, создавала игры, выпускала собственную колоду МАК, организовывала фестивали, вела проекты, участвовала в мероприятиях, общалась, знакомилась, строила партнёрства. Всё это шло через вечный бег: между малышом, бытом, сессиями, встречами и продвижением. Часто на последних ресурсах. Часто на энергии «нельзя остановиться». Муж помогал. Очень. Брал на себя многое. Но я внутри жила с чувством, что должна тащить это сама, ведь если отпущу, всё остановится.

И оно начало останавливаться. Медленно, потихоньку. Сначала я перестала активно вести консультации. Потом – откладывать эфиры. Потом прекратила выкладывать посты. Потом убрала личные сессии. Потом просто выключила всё

и перестала заходить в каналы.

Я стала много времени проводить с младшим ребёнком. Начала смотреть сериалы, играть в игры, отвлекаться. И вроде бы позволяла себе отдых, но этот отдых был странным. Он не восстанавливал, а только давал ощущение, что я перестаю быть экспертом, теряю время. Я ловила себя на мысли, что «теряю время». Пыталась убеждать себя в том, что моему младшему сыну нужно сейчас повышенное внимание, он растёт и развивается, и это он должен делать с матерью. Вроде нормальное оправдание себя, хотя и так уделяю детям достаточно времени, несмотря на то, что не хочу брать няню.

Я ловила себя на том, что избегаю даже мыслей о работе. Пролистываю приглашения на мероприятия. Отказываюсь от возможности выступить. Я вроде бы здесь, но будто бы исчезаю. Меня словно стало меньше в моей профессии. В себе. В поле. Я отодвинула всё, сама, не понимая почему, и только какой-то отголосок внутри меня говорил: «Не останавливайся, не тормози, потом пожалеешь».

И в этот момент совершенно неосуждающее, очень мягко, муж сказал: «Я заметил, ты перестала выходить. Снизила темп. Ушла в детей. Ты в порядке?»

Он не ставил мне это в упрёк. Он просто отразил то, что видел. И в этот момент я услышала: да, я действительно перестала. Я остановилась. Я выпала. Даже не временно. По-настоящему. Я вышла из профессии эмоционально, ментально, энергетически.

И с этой точки начала разбор. Медленно, с паузами, с откатами, с сомнениями. Но я начала. Я перестала возвращать себя в «старую версию» и решила искать: а как теперь? С чем я сейчас? Что я всё ещё хочу нести? И как это можно делать, чтобы оставаться в ресурсе, а не в выгорании?

Когда я начала говорить об этом в личных разговорах, вне соцсетей, без эфиров просто честно и по-настоящему, с близкими по профессии, постепенно стало понятно: я не одна. Такая точка – закономерный этап пути, особенно для тех, кто много вложил и долго держал поле. У каждого она приходит по-своему.

Однажды на прогулке мне позвонила коллега, с которой мы давно вместе работаем в сфере трансформационных игр, просто поговорить. Она сказала: «Я вроде и люблю то, что делаю, но больше не могу себя заставить. Просто не верю, что это кому-то нужно. У меня лежат неоплаченные сессии, я не отвечаю людям. Я отключаюсь. Мне кажется, я закончилась». Мы говорили с ней долго. Мы просто делились тем, что происходит. Без необходимости давать друг другу советы. Она говорила, что каждый день просыпается с ощущением тяжести, смотрит на календарь и не может заставить себя сделать даже то, что когда-то вдохновляло, что ей трудно поверить, будто её работа снова станет живой. А я в этот момент поймала себя на чувстве узнавания: ты вроде бы знаешь, что умеешь, а включиться не получается. Не потому, что разлюбила профессию. Просто будто исчезла ниточка

между тем, кто ты есть, и тем, что делаешь.

Подписчики на канале рассказывали похожие истории. Люди делились своими чувствами. Многие писали, что переживают то же самое. Одна подписчица рассказала, что уже месяц откладывает запуск, хотя раньше работала в высоком темпе. Другая – что боится даже открывать директ с запросами, потому что чувствует пустоту. И каждая такая история резонировала. Когда вроде бы всё есть: опыт, инструменты, признание. Но нет внутри ни искры, ни желания говорить. И этот отклик из комментариев дал мне понимание, что мы все находимся в какой-то степени в одном и том же состоянии, только каждый по-своему. Одна из тех коллег, кого я всегда считала стойкими, настоящими мастерами, написала ночью: «Я не могу выйти в эфир. Включаю камеру, и сразу слёзы. Я не хочу быть экспертом. Я просто хочу быть собой. Просто пожить. Чтобы не спрашивали, когда новый запуск». И в этих словах было столько честности и хрупкости, что у меня сжалось горло.

В тот момент я поняла, что наступает период, в котором исчезает старый способ быть в профессии, освобождая место для чего-то нового. Переход, этап, когда уходит прежняя форма. И если пытаться её вернуть, будет больно. А если остановиться и вслушаться, можно нащупать новую опору. В этих разговорах не было правильных ответов, но в них появилось то, чего давно не хватало, – пространство, в котором можно быть человеком. Специалистом, который чув-

ствует. Женщиной, которая выдохлась. Автором, который замолчал, потому что ищет новые смыслы.

Вот это пространство и есть суть этой книги. Без лозунгов. Без форсирования. Без идеи быстро вернуться. Только намерение бережно собрать себя и из этого состояния снова выйти в мир. В своём ритме. В своей форме. Со своим настоящим голосом.

Введение

КОМУ ПОДОЙДЁТ ЭТОТ ПРАКТИКУМ

Перед тобой практическое сопровождение, выросшее из реальных ситуаций, переживаний и шагов, сделанных в профессии. Книга написана изнутри процесса как результат личного поиска, размышлений, разговоров с коллегами и наблюдений за тем, что действительно работает в моменте. Она выросла из профессионального опыта. Практикум родился как ответ на вопрос, что делать, если дорога уже была, а шаги остановились. Она для тех, кто ранее прошёл путь, кто знает, что такое работа с людьми, кто трудился в профессии с полной отдачей, проводил сессии, создавал продукты, делал запуски, создавал пространство для других, даже если это было без громких анонсов и публичных заявлений. И теперь ищет путь, как понять, восстановиться, увидеть, что произошло, откуда остановка, затык, лень, нежелание что-то делать. В книге нет шаблона причин. Она у каждого своя. Может быть, накопилась усталость. Может быть, обрушилось вдохновение. Может, аудитория замолчала. Или продвижение стало вызывать раздражение. Или пришло ощущение: я не нужен. Или просто исчезла внутренняя тяга быть в поле.

Кто-то выгорел. Кто-то ушёл в быт. Кто-то потерял ве-

ру в людей. Кто-то просто выключился. Но при этом внутри остался опыт. Осталась внутренняя ценность. Остался след. И именно на этот след можно снова опереться. Этот практикум для психологов, коучей, игропрактиков, фасилитаторов, арт-терапевтов, энергопрактиков, методистов, тренеров, консультантов, авторов. Для всех, кто хотя бы один раз выстраивал свою профессиональную форму и знает, что это такое – держать поле, сопровождать, включаться, быть рядом. И сейчас ощущает: «Моя форма распалась. Я не хочу возвращаться в старую, но и новую пока не вижу».

КАК РАБОТАТЬ С КНИГОЙ

Здесь нет длинных теорий. Нет наставлений. Нет сложных техник. Каждая глава – маленький поворот.

Внутри:
- одна задача,
- одна точка внимания,
- одно действие,
- одно упражнение,
- и место для собственной мысли.

Можно идти по порядку. Можно открыть на любом развороте и увидеть, с чем работать сегодня. Можно двигаться за своим откликом без задачи пройти всё.

Книга создана так, чтобы можно было останавливаться, возвращаться, отступать, снова заходить. В любом темпе. Из любого состояния.

Она подойдёт тебе, если ты:

• не чувствуешь ресурса, но хочешь остаться в профессии;

• устал (а) от формата, но всё ещё видишь смысл в своей работе;

• не знаешь, с чего начать возвращение, но хочешь попробовать;

• готов (а) действовать не на результат, а на восстановление контакта с собой.

Её задача помочь тебе вернуться к себе. К живому ощущению смысла, к состоянию, где есть контакт с тем, что ты умеешь делать по-настоящему хорошо.

Важно: с этой книгой нужно работать. Не просто читать. Не пролистывать, а останавливаться, проживать, отвечать. Если начать и бросить, ничего не изменится. Но если идти через главы честно, шаг за шагом, результат обязательно проявится. Может быть, не сразу, не резко, но он придёт.

Многое зависит от нас самих. Нет волшебных схем. Нет гарантированных итогов. Нет формулы «сделай раз, два, три – и всё наладится». Есть внутренняя готовность посмотреть на себя с уважением, с доверием и вниманием. Есть желание выйти из состояния, где всё затихло, и найти свой

ритм, своё решение, свою форму. Книга становится настоящим помощником, когда взаимодействие с ней происходит искренне, с вниманием к себе, ради себя.

Глава 1. Фиксация текущего состояния *(Что со мной происходит. Где я на самом деле)*

Зачем нужен этот этап

Пока нет чёткого понимания, в каком месте ты находишься, невозможно выбрать подходящее направление. Люди часто пытаются начать с действия: «Надо что-то делать. Запустить. Написать. Найти клиентов. Вернуться в тонус». Но если не разобраться, **почему** сейчас всё стоит, то эти действия дадут только ещё один виток выгорания.

Здесь мы не ищем причины, мы их фиксируем.

Никаких красивых формулировок. Только честный взгляд.

Где я сейчас? Что я чувствую? Что на самом деле мешает двигаться?

Если эта глава пройдена честно – дальше работать проще.

#

Вступительный комментарий

Иногда кажется, что причина замирания – просто лень. Или отсутствие энергии. Или то, что никто не покупает.

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.