

**МАКС ТАЙГЕР**



**ВКУС К ЖИЗНИ. СНОВА!**

Практика освобождения с Максом Тайгером

Макс Тайгер

**Вкус к жизни. Снова!**

«Автор»

2025

## **Тайгер М.**

Вкус к жизни. Снова! / М. Тайгер — «Автор», 2025 — (Практика освобождения с Максом Тайгером)

Сколько лет вы собираетесь притворяться, что «всё нормально»? Откладывать проекты, сгорать на работе, просыпаться с мыслью «и ради чего всё это?» — стало новой нормой. Мы называем это «взрослой жизнью», а психологи — эпидемией. Три состояния, которые крадут жизни чаще рака: прокрастинация, выгорание и кризис — это не дефекты характера. Это сбои в «операционке» современного человека. Слишком много задач, мало смысла, нулевая энергия. Эта книга — система, которая превращает внутренний хаос в ясность, апатию - в энергию, а «завтра» - в «прямо сейчас». Внутри — пошаговые планы выхода из каждого состояния, техники работы с энергией и мотивацией, стратегии поиска своего пути. Всё проверено на практике, без воды и теоретизирования. Каждая страница разбирает ваши внутренние механизмы и показывает, как их перенастроить. Вы поймёте, почему саботируете себя, и получите инструменты для радикальных изменений. Ваша новая жизнь начинается здесь.

© Тайгер М., 2025

© Автор, 2025

## Содержание

О чем речь?	5
Выгорание. Как из пепла сделать топливо	7
Часть I. Диагностика пожара. Что это такое и почему это случилось именно с вами?	9
Глава 1. Не просто усталость. Что такое выгорание на самом деле?	9
Глава 2. Ваш персональный поджигатель: определяем тип выгорания	12
Глава 3. Нейронаука выгорания. Что творится в мозгу?	16
Часть II. Тушение пожара. Пошаговая стратегия восстановления	19
Глава 4. Первая помощь. Как остановить падение	19
Глава 5. Тело – не враг. Восстанавливаем физическую базу	23
Глава 6. Перегрузка разума. Убираем "туман" в голове	26
Глава 7. Эмоциональный апгрейд: возвращаем чувства	29
Часть III. Костер на будущее. Как гореть ровно и не тухнуть	32
Глава 8. Личные границы: ваш главный пожарный щит	32
Конец ознакомительного фрагмента.	36

# Макс Тайгер

## Вкус к жизни. Снова!

### О чем речь?

Представьте, Вы открыли список дел, посмотрели на первый пункт и... закрыли вкладку. «Потом», – сказали себе. Как и вчера. Как и позавчера.

Знакомо?

А может, вы из тех, кто просыпается уже уставшим? Будильник звонит, а внутри – как будто батарейка села. Хотя спали 8 часов. Встаёте, смотрите в зеркало и спрашиваете у отражения: «И это всё? Серьёзно?»

Или вы проснулись сегодня с тем самым чувством. Тихим, но настойчивым гулом пустоты. Жизнь идёт, дни мелькают, а вы остаётесь зрителем на обочине собственной судьбы.

**Стоп. Хватит притворяться, что это нормально.**

Перед вами – не просто книга. Это **детоксикация от современной жизни**.

Три бестселлера под одной обложкой: «Как избавиться от прокрастинацию», «Как справиться с выгоранием» и «Как быть с кризисом среднего возраста». Почему именно эти три?

Потому что я раскрыл их общий секрет.

Прокрастинация, выгорание, экзистенциальный кризис – это не три разные болезни. Это **три симптома одного диагноза**: потеря связи с собой настоящим.

Как совершенно справедливо замечает моя коллега **Катя Шмель**: *«Мы привыкли думать, что прокрастинация — это лень, выгорание — это усталость, а кризис — это ошибка. Но на самом деле всё это — письма от нашей души. Просто она пишет разными чернилами. Сначала — карандашом (прокрастинация), потом — ручкой (выгорание), а когда не слышат — кричит красным (кризис). Перестань переключать письма в ящик «потом». Прочитай. Это всё о тебе».*

Прокрастинация = ваша энергия заблокирована

Выгорание = ваша энергия выжжена

Кризис = ваша энергия направлена не туда

Лечить их по отдельности – всё равно что тушить пожар стаканом воды. А этот сборник – пожарная машина.

**Что внутри? Не теория – оружие.**

– Если вы мастер откладывания – узнаете, от чего именно защищает вас прокрастинация, и получите инструменты для разблокировки скрытого потенциала

– Если вы сгорели дотла – найдёте не банальный «баланс работы и жизни», а настоящий план перезагрузки нервной системы и возвращения внутреннего огня

– Если задаёте вопрос «а это всё?» – получите карту, которая превратит кризис в трамплин для самого яркого периода вашей жизни

**Но вот что делает эту книгу особенной:**

Она не учит быть «продуктивнее». Она учит тратить силы на то, что действительно зажигает. Не бежать быстрее в том же направлении, а развернуться и пойти туда, куда на самом деле хочется.

Вы не просто читаете – вы начнёте меняться в процессе.

Каждая глава перенастраивает что-то внутри. Тревога становится осознанностью. Апатия – интересом. Пустота – возможностью для нового старта.

Безусловно, эта книга вызывает привыкание. Но хорошее. К ясности. К энергии. К жизни, которую не хочется ни от чего заглушать.

Ваше будущее «я» уже стоит на финише и машет руками.

Время сделать первый шаг.

**Переверните страницу. Ваша настоящая жизнь ждёт.**

## Выгорание. Как из пепла сделать топливо

### Предисловие: История одного костра

*«Феникс должен сгореть, чтобы возродиться».*

Олдос Хаксли, «Двери восприятия»

*«Самое темное время – перед рассветом».*

Китайская пословица

Вы когда-нибудь разводили костер? Вот настоящий, живой, под открытым небом. Сначала вы поджигаете хворост – возникает яркая, но недолгая вспышка. Потом подкладываете сухие веточки, потом – более крупные поленья. Если все сделать правильно, огонь разгорается, становится жарким, устойчивым, он почти не требует усилий и горит долго-долго, согревая всех вокруг.

А теперь представьте, что происходит, если бросить в этот костер все, что попадется под руку: мокрые ветки, пластиковый мусор, да хоть диван с работы. Огонь сначала яростно вспыхнет, может, даже испугает вас своим масштабом. Потом начнет чадить, коптить, стрелять искрами в лицо. Пламя станет неровным, нервным. А потом... потом оно просто погаснет. Останется куча пепла, обугленные палки и давящая тишина, из которой будет подниматься удушливый дым – единственное напоминание о том, что здесь когда-то было жарко и светло.

Именно так я и чувствовал себя три года назад. Сидя в своем кабинете, в дорогом кресле, глядя на список достижений, которые висели на стене, я понимал лишь одну вещь: внутри меня – та самая куча пепла. Не было ни боли, ни злости, ни даже грусти. Было... ничего. Полное, абсолютное, оглушающее ничего.

Мой мозг, обычно похожий на шумный и эффективный улей, напоминал заброшенную станцию, где ветер гуляет по пустым залам. Я мог часами смотреть на экран, пытаюсь сложить слова в предложение. Простые письма давались с трудом шахматного гроссмейстера. Коллеги говорили что-то, а я слышал лишь белый шум, как будто они были героями немого кино. Я ловил себя на мысли, что самый частый вопрос в моей голове был: «Когда же уже можно будет лечь спать?» И это в два часа дня.

Самое парадоксальное и подлое в выгорании – оно приходит к тем, кто горит ярче всех. К перфекционистам, которые кладут на алтарь идеального результата все свои силы. К трудолюбивым, чья самооценка прочно срослась с количеством выполненных задач. К эмпахтам, готовым выслушивать чужие проблемы до полуночи. Ко мне. И, возможно, к вам.

Я был именно таким. Я горел на работе, на проектах, на помощи другим. Мне казалось, что остановиться – значит проявить слабость. Сказать «нет» – значит упустить возможности. Отдохнуть – значит обмануть кого-то, кто рассчитывает на меня. Я подбрасывал в свой внутренний костер все новые и новые обязательства, встречи, дедлайны, чужие ожидания. Я не замечал, как пламя стало слепящим и опасным, как оно уже не согревало, а обжигало.

*А потом просто кончилось топливо.*

Тогда я, психолог с двадцатилетним стажем, человек, который должен был знать о таких вещах все, совершил классическую ошибку. Я решил, что это просто усталость. «Возьми себя в руки!», «Выспись на выходных – и все пройдет!», «Съезди в отпуск!» – твердил я себе. Я

ездил в отпуск. И лежал там на шезлонге, с все тем же чувством пустоты и вины, что лежу, а не работаю.

Потому что выгорание – это не усталость. Усталость лечится сном. Выгорание – это глубокая травма системы ценностей и мотивации. Это когда механизм, который заставлял вас двигаться вперед, ломается. Вы не просто устали идти – вы забыли, куда и зачем вы шли. Вы смотрите на карту, и все знакомые ориентиры кажутся чужими и бессмысленными.

Осознание пришло постепенно. Спустя месяцы этого «зависания» я наткнулся на исследование Всемирной организации здравоохранения, которая еще в 2019 году официально признала выгорание феноменом, связанным с трудом. И описалось оно не как «усталость», а как состояние истощения, цинизма и ощущения собственной неэффективности. Я выписал эти три кита на листок бумаги:

1. Истощение: не только физическое, но и эмоциональное. Как будто батарейка села раз и навсегда.

2. Цинизм и отстраненность: раздражение на коллег, клиентов, саму работу. Пропало всякое удовольствие от процесса.

3. Чувство некомпетентности: постоянное ощущение, что ты ничего не успеваешь и ничего не делаешь хорошо.

Я понял, что поставил себе точный диагноз. Это было и страшно, и... облегчающе. Страшно – потому что масштаб бедствия стал ясен. Облегчающе – потому что если это синдром, у него есть причины, а значит, должны быть и способы лечения.

Мой путь назад, к живому огню, был не быстрым и не линейным. Это была не одна большая победа, а сотни маленьких, порой почти незаметных шагов. Я учился заново простым вещам: спать не 5 часов, а 8. Говорить «спасибо, но я не смогу» без чувства вины. Отключать почту по вечерам. Находить радость в том, что не приносит денег и славы – в прогулках без цели, в кружке теплого чая, в глупой игре с собакой.

Я не просто восстанавливался. Я пересобираю себя. Не такого, каким я был до выгорания – того человека и тот костер уже не существовало. Я строил нового, более осознанного, более устойчивого. Того, кто знает цену своей энергии и умеет ее беречь. Кто понимает, что гореть ровно и долго – куда ценнее, чем вспыхнуть и ослепить всех на секунду, чтобы потом погаснуть.

Эта книга – не просто сборник советов. Это карта, по которой я прошел сам. Здесь будет все: от нейронауки (почему ваш мозг в состоянии выгорания похож на смартфон с разряженной батареей и включенными всеми приложениями) до простейших лайфхаков, как выжить сегодняшний день, если у вас нет сил даже на то, чтобы встать с кровати.

Мы разберемся, какой тип выгорания подкрался именно к вам, и найдем к нему индивидуальный ключик. Я расскажу истории таких людей, как Арианна Хаффингтон, которая, рухнув от истощения и сломав скулу, построила целую империю, проповедующую важность отдыха. Мы посмотрим на методы, которые выходят далеко за рамки «съезди в отпуск».

Я буду вашим проводником в этом непростом, но невероятно важном путешествии. Путешествии из пепла – обратно к огню. К огню, который не уничтожает, а согревает. Который дает свет, но не ослепляет. Который можно контролировать и который будет греть вас долгие-долгие годы.

Давайте разгореем этот пепел вместе.

Вы готовы разжечь свой костер снова?

Тогда переворачивайте страницу. Начинаем.

## **Часть I. Диагностика пожара. Что это такое и почему это случилось именно с вами?**

### **Глава 1. Не просто усталость. Что такое выгорание на самом деле?**

*«Усталость – это всегда возможность услышать самого себя».*

Жорж Батай

*«Выгорание – это не следствие того, что вы слишком много работаете. Это следствие того, что вы слишком мало восстанавливаетесь».*

Неизвестный автор

Представьте, что вы – самый современный, умный и производительный смартфон. Вы работаете без сбоев, запускаете десятки приложений одновременно, держите сотни вкладок открытыми в фоновом режиме. Вы справлялись всегда. И вот однажды утром вы нажимаете на кнопку, а экран не загорается. Вы ставите его на зарядку – никакой реакции. Индикатор не мигает. Гаджет не греется, не шумит, не зависает. Он просто... мертв. И никакая, даже самая мощная портативная батарея, не может его оживить.

Поздравляю, вы только что представили себе самую точную метафору выгорания. Это не «села батарейка» – это полный отказ системы. И чтобы ее починить, мало просто «подзарядиться» выходными. Нужен сложный ремонт, перепрошивка, а иногда и замена отдельных модулей.

Если бы выгорание было просто усталостью, эта книга была бы брошюрой из двух страниц: «1. Хорошо высыпайтесь. 2. Ешьте витамины. Готово». Но все гораздо глубже и интереснее.

**Официальный диагноз: при чем здесь ВОЗ?**

Давайте начнем с главного: выгорание – это не ваша выдумка, не блажь и не слабость. В 2019 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) внесла «синдром выгорания» в 11-й перечень Международной классификации болезней (МКБ-11). Важный нюанс: его признали не «болезнью», а «фактором, влияющим на состояние здоровья». Проще говоря, это не грипп, а что-то вроде производственной травмы, полученной в результате хронического стресса на рабочем месте.

Почему это важно? Потому что теперь вы можете прийти к врачу или психологу и сказать: «У меня, кажется, синдром выгорания», и вас поймут. Это легитимное, признанное во всем мире состояние, которое требует серьезного подхода.

#### **Три Головы Дракона: разбираем монстра по косточкам**

Чтобы сразиться с драконом, нужно знать, сколько у него голов. У выгорания их три. И обычно они появляются не сразу, а по очереди, как в плохом RPG.

##### **1. Голова Первая: ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ИСТОЩЕНИЕ**

Это та самая классика. Ощущение, что вас подключили к гигантскому энергососущему шупальцу. Вы просыпаетесь уже уставшим. Даже простейшие задачи – принять душ, приготовить завтрак, ответить на сообщение – кажутся титаническим трудом. Это истощение тотальное: не только физическое («кости ноют»), но и эмоциональное («мне все равно»), и ментальное («я не могу думать»). Это не «я устал после марафона». Это «я не могу сделать и шага, потому что только что пробежал ультрамарафон, даже не вставая с дивана».

## 2. Голова Вторая: ЦИНИЗМ и ДЕПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ

Здесь начинается самое интересное и пугающее. Чтобы защитить последние крохи энергии, ваш мозг включает режим «эмоционального энергосбережения». Он просто отрубает все чувства к тому, что вас окружает.

– Коллеги, которые вас раньше веселили, теперь просто раздражают своим «бестолковым» смехом.

– Клиенты и их просьбы кажутся надуманными и глупыми.

– Работа, которая когда-то была делом жизни, превращается в бессмысленную беличье колесо.

Вы отдаляетесь, становитесь черствым, саркастичным, холодным. Вам хочется, чтобы все просто отстали. Это не делает вас плохим человеком. Это защитный механизм. Древняя часть вашего мозга искренне считает, что если вы перестанете заботиться, то перестанет и тратить силы. И она по-своему права.

## 3. Голова Третья: ЧУВСТВО НЕЭФФЕКТИВНОСТИ и ОТСУТСТВИЕ ДОСТИЖЕНИЙ

Третья голова добывает то, что недоделали первые две. Вы смотрите на результаты своего труда и не видите в них никакого смысла, ценности, красоты. Внутренний критик кричит на полную громкость: «И это все, что ты смог? Ты что, целый день только и сделал, что это? Да любой справился бы лучше!».

Продуктивность падает до нуля. Вы можете часами сидеть над простым отчетом, перечитывая одно и то же предложение. Ошибки множатся. Возникает порочный круг: из-за истощения и цинизма вы работаете плохо -> из-за плохой работы вы чувствуете себя неудачником -> чувство неудачи выкачивает из вас последнюю энергию и усиливает цинизм. Адская машина запущена на полную катушку.

Как психолог, отмечу важнейший нюанс: эти три «кита» всегда идут вместе. Можно быть уставшим без цинизма – это переутомление. Можно злиться на всех, но быть полным сил – это, простите, просто скверный характер. А можно сомневаться в себе, но при этом гореть идеей – это неуверенность.

Выгорание – это именно тройной удар. Узнаете себя?

*А это не стресс? Или может быть у меня депрессия?*

Отличный вопрос. Давайте наконец разведем эти понятия, чтобы больше не путать.

Состояние

Суть

Простая аналогия

Что делать?

Стресс

Слишком много (энергии, эмоций, требований).

Перегруженная стиральная машина. Она вибрирует, скачет, шумит, вот-вот взорвется. Но она в процессе работы.

Снять нагрузку, дать отдохнуть, «перераспределить белье».

#### Выгорание

Слишком мало (энергии, мотивации, смысла).

Та же стиральная машина, но выключенная, остывшая и пустая. Она не вибрирует. Она просто не запускается. Нет процесса.

Не «отдыхать», а чинить, менять детали, искать новую инструкцию.

#### Депрессия

Всеобъемлющее состояние тоски и потери интереса ко ВСЕМУ в жизни, а не только к работе.

Зима. Холодно, серо, безысходно и надолго. Неважно, какая у тебя стиральная машина.

Требуется клинической диагностики и часто медикаментозного лечения у врача-психотерапевта.

Важное наблюдение: выгорание может привести к депрессии, если его игнорировать годами. Но это не одно и то же. Ключевое отличие: при депрессии вам чаще всего не хочется ничего – ни работать, ни отдыхать, ни видеть друзей. При выгорании вам может хотеться отдохнуть, почитать, встретиться с близкими, но на это нет ресурса. Разница тонкая, но критичная.

Давайте проверим: ваш личный «датчик задымления»

Прежде чем двигаться дальше, давайте проведем быстрый и неофициальный тест. Ответьте «да» или «нет» на эти простые вопросы, которые являются квинтэссенцией громоздких опросников:

1. Энергия: Вы часто чувствуете себя физически и эмоционально опустошенным, даже после сна или выходных?

2. Цинизм: Вы ловите себя на том, что стали более циничными, раздражительным или отстраненным по отношению к коллегам, клиентам или самой работе?

3. Эффективность: Вам кажется, что вы делаете свою работу все хуже и медленнее, и вас преследует чувство профессиональной несостоятельности?

Если вы ответили «да» на все три вопроса – добро пожаловать в клуб. Ваш внутренний костер определенно требует внимания. Но не паникуйте. Осознание – это уже 50% решения. Вы не сошли с ума, вы не «сломались», вы просто исчерпали свою старую операционную систему.

И теперь у нас есть шанс установить новую. Ту, которая не будет зависеть от каждой мелочи, которая умеет вовремя уходить в спящий режим и которая защищена от вирусов перфекционизма и трудоголизма.

Готовы к апгрейду?

Тогда идем дальше – узнавать, какой именно вирус атаковал вашу систему.

## Глава 2. Ваш персональный поджигатель: определяем тип выгорания

*«Познать себя – значит не только найти себя, но и сотворить себя заново».*

Джордж Бернанд Шоу

*«Чтобы обезвредить врага, нужно знать его в лицо».*

Военная мудрость

Представьте, что в доме пожар. Первое, что делает пожарный – не хватается за шланг. Он ищет очаг. Откуда тянет дымом? Где жарче всего? Где то самое место, где тлеющая проводка, опрокинутая свеча или забытая на плите сковородка перешли критическую точку и вспыхнули.

Так и с нашим внутренним пожаром. Бессмысленно тушить его общими советами «больше отдыхать» и «мыслить позитивно», если мы не знаем, что именно его разожгло. Потому что выгорание выгоранию рознь. То, что спасет одного, лишь сильнее обожжет другого.

В этой главе мы будем детективами. Мы найдем вашего личного «поджигателя», узнаем его почерк, мотивы и слабые места. Потому что чтобы обезвредить врага, его нужно знать в лицо.

### Портреты на стене подозреваемых: Пять типов выгорания

Психологи и исследователи, особенно такие как Герберт Фройденбергер и Кристина Маслач, выделяют несколько ключевых «сценариев» развития выгорания.

Ваш мозг может кивать на несколько пунктов сразу – это нормально. Но один из них будет отзываться особенно громко, звенящим, горьким «Да, это же про меня!».

1. Перегруженное выгорание: «Я должен всё и сразу»

Его девиз: «Умираю, но делаю!», «Отдохну на том свете».

Его оружие: перфекционизм, трудоголизм, неумение делегировать, жажда признания через достижения.

Как оно выглядит: это классический трудоголик, который подменил жизнь работой. Он горит желанием доказать – всем и прежде всего себе – что он может. Может больше, быстрее, лучше. Он работает ночами, берет работу на выходные, проверяет почту в отпуске. Его самооценка – это прямая проекция его КРІ. Он не останавливается, пока не рухнет без сил. Его костер – это гигантский, неконтролируемый костер, в который он бросает всё: свое время, здоровье, отношения. Пока не сгорит дотла.

Ключевая эмоция: тревога. «Я недостаточно хорош, если я не работаю».

Финал: полное истощение, соматические заболевания (гипертония, проблемы с ЖКТ, панические атаки).

2. Недооцененное выгорание: «Мой труд никто не видит»

Его девиз: «Я как Сизиф», «Можно хоть раз услышать «спасибо»?».

Его оружие: несправедливость, отсутствие признания (как материального, так и простой человеческой благодарности), чувство бессмысленности усилий.

Как оно выглядит: этот человек не обязательно работает по 25 часов в сутки. Он может делать ровно то, что от него ждут. Но он делает это в вакууме. Его усилия не замечают, его победы приписывают команде, его ошибки выносят на всеобщее обозрение. Он как актер, кото-

рый играет перед пустым залом. Рано или поздно пропадает всякий смысл выкладываться. Зачем стараться, если все равно никто не заметит? Его костер не залили водой – его просто перестали подкармливать дровами внимания и уважения. Он медленно тлеет и гаснет.

Ключевая эмоция: обида, горечь.

Финал: цинизм, саботаж, пассивная агрессия.

3. Изнуренное выгорание: «Мне смертельно скучно»

Его девиз: «День сурка», «И так каждый damn день...».

Его оружие: рутинная, отсутствие вызовов и возможностей для роста, монотонность.

Как оно выглядит: это не тот, кто перерабатывает, а тот, кто недорабатывает. Его мозг и таланты простаивают. Он годами делает одно и то же, и его навыки превратились в автоматизмы, не требующие мысли. Нет новых целей, нет развития, нет азарта. Его работа – это беличье колесо, которое крутится, но никуда не движется. Его костер не залили водой и не засыпали пеплом. Его просто перестали разжигать. Он медленно угасает от скуки и отсутствия топлива интереса.

Ключевая эмоция: апатия, скука, тоска.

Финал: потеря профессиональных навыков, депрессивные состояния, ощущение «прожитой зря жизни».

4. Моральное выгорание: «Я делаю не то, во что верю»

Его девиз: «Я продал душу за зарплату», «Во имя чего все это?».

Его оружие: внутренний конфликт, расхождение между личными ценностями и корпоративной этикой/требованиями работы.

Как оно выглядит: это самый мучительный тип выгорания. Человек может быть и не перегружен, и его могут хвалить, и задачи могут быть интересными. Но! Он вынужден делать то, что противоречит его внутреннему компасу. Работать на компанию, которая вредит экологии. Втирать клиентам то, во что не верит сам. Подсигивать коллег в угоду карьере. Каждый такой поступок – это маленькое предательство себя. Его костер заливают грязной водой каждый раз, когда он идет против своей совести. Топливо отравлено изнутри.

Ключевая эмоция: стыд, вина, отвращение к себе.

Финал: экзистенциальный кризис, глубокое чувство фальши, желание все бросить и уехать в глушь.

5. Компассионное выгорание (выгорание сострадания): «Я больше не могу никому помогать»

Его девиз: «Если я еще выслушаю чью-то проблему, я взорвусь».

Его оружие: эмпатия, работа с людьми в кризисе (врачи, психологи, спасатели, социальные работники, да и просто «жилетки» для всех друзей), отсутствие границ.

Как оно выглядит: этот тип раньше называли «эмоциональным выгоранием». Его жертва – это человек, который отдает слишком много эмоциональной энергии, сопереживая другим. Сначала он прекрасный, чуткий спасатель. Но ресурс эмпатии не безграничен. Постоянное погружение в чужие проблемы, боль и страдания без возможности качественно помочь и «переварить» это истощает. Возникает эмоциональное онемение – чтобы не сойти с ума от чужой боли, мозг просто отключает чувства. Его костер затушили морем чужих слез и проблем.

Ключевая эмоция: сострадательная усталость, эмоциональное истощение.

Финал: эмоциональная холодность (и на работе, и дома), деперсонализация («люди для меня просто объекты»).

**Упражнение: «Опознание поджигателя»**

Возьмите блокнот. Ответьте не в уме, а на бумаге – это включает другой режим мышления.

Вопрос 1: Что болит больше всего?

- А) Ужасная, всепоглощающая усталость, будто я тащу на себе неподъемный груз.
- Б) Обида и злость на то, что мой труд не ценят.
- В) Пустота и скука, будто я трачу жизнь впустую.
- Г) Стыд и чувство, что я занимаюсь чем-то грязным, не тем.
- Д) Мне невыносимо слышать о чужих проблемах, я хочу, чтобы все просто замолчали.

Вопрос 2: Что зажегось первым?

Вспомните самые первые звоночки. Что появилось в начале?

- Желание работать еще больше, чтобы доказать?
- Ощущение несправедливости?
- Скука и автоматизм?
- Внутренний протест против задач?
- Желание дистанцироваться от людей?

Вопрос 3: Кто ваш «сообщник»?

Ни один поджигатель не работает один. Как ваши личные черты помогли ему?

- Перфекционизм и амбициозность? (Для Перегруженного)
- Потребность в похвале и одобрении? (Для Недооцененного)
- Недостаток любознательности или страх риска? (Для Изнуренного)
- Жесткие моральные принципы? (Для Морального)
- Желание нравиться и спасать всех? (Для Компассионного)

Тот тип, который наберет больше всего «пометок» и откликов в душе – и есть ваш главный подозреваемый.

Как психолог, отмечу важную вещь: чистые типы встречаются редко. Чаще это гибрид. Например, «Перегруженный + Недооцененный» – классическая история того, кто пашет как лошадь, но не получает за это ни гроша и ни слова благодарности. Или «Моральный + Компассионный» – врач, который вынужден работать по стандартам компании, не дающим оказать больному реальную помощь. Важно найти ведущий тип, тот, который задает тон всему этому ужасному оркестру.

Зачем это нужно? Чтобы бить точно в цель.

Понимание своего типа меняет всю стратегию спасения.

Перегруженному бесполезно говорить «больше отдыхай». Ему нужно учиться делать меньше. Его лекарство – осознанность и работа в собственном ритме, не зависящим от достижений.

Недооцененному не помогут курсы тайм-менеджмента. Ему нужно искать внешние и внутренние источники признания. Его лекарство – переоценка своей ценности и, возможно, смелость сменить поле деятельности.

Изнуренному не нужен отпуск. Вернувшись, он снова попадет в ту же рутину. Ему нужно добавить сложности, вызовов, обучения. Его лекарство – хобби, курсы, новые проекты, которые встряхнут его мозг.

Моральному не поможет медитация. Ему нужно восстановить целостность. Его лекарство – честный разговор с собой о ценностях и, зачастую, кардинальные изменения в жизни.

Компассионному не поможет изоляция от людей. Ему нужно восстановить здоровые границы и научиться со-переживать, а не со-страдать. Его лекарство – самосострадание и ритуалы, отделяющие работу от личной жизни.

Теперь вы знаете врага в лицо. Вы слышите его голос, понимаете его тактику. Вы больше не бежите с одинаковым огнетушителем на любой пожар. Вы берете именно тот инструмент, который нужен.

В следующей главе мы посмотрим, что же творится в это время в вашей главной операционной системе – в мозгу. И поверьте, это знание даст вам не просто понимание, а настоящее облегчение.

## Глава 3. Нейронаука выгорания. Что творится в мозгу?

*«Понимание – первый шаг к исцелению».*

Неизвестный автор

*«Мозг – невероятный орган. Он работает 24 часа в сутки, с самого рождения до момента, когда ты встаешь, чтобы произнести речь».*

Джордж Джессел

Вы когда-нибудь задумывались, почему при выгорании так сложно просто взять и сделать? Почему воля, которая раньше была вашим верным слугой, теперь похожа на изношенную резинку – обвисшую и бесполезную? Почему совет «просто успокойся» вызывает лишь горькую усмешку?

Дело не в том, что вы «сломались» или «потеряли силу воли». Дело в том, что под капотом вашего мозга произошла настоящая химическая и структурная диверсия. Понимание этого – не просто интересная теория. Это ключ к самосостраданию и единственно верный путь к исцелению. Ведь мы не боремся с собственной ленью. Мы лечим биохимический дисбаланс.

Давайте заглянем в эту удивительную лабораторию и узнаем, кто главные виновники нашего состояния.

### **Главный дирижер стресса: система НРА и кортизол**

В глубине вашего мозга есть миндалевидная структура – миндаля (или миндалина). Это ваш личный охранник, который работает 24/7 и сканирует окружение на предмет угроз. Когда угроз много (дедлайны, гневный начальник, переполненный почтовый ящик, семейные обязательства), миндаля кричит: «Тревога!».

Ее крик слышит главный дирижер стрессовой реакции – гипоталамус. Он передает эстафету гипофизу, который, в свою очередь, посылает сигнал в надпочечники (система Гипоталамус-Гипофиз-Надпочечники, или НРА-ось). Надпочечники в ответ выбрасывают в кровь гормон кортизол.

Кортизол – это не злодей. В нормальной дозе он мобилизует организм: повышает уровень сахара в крови для быстрой энергии, притупляет боль, обостряет чувства. Он помогает вам убежать от тигра или сдать проект в срок.

Но что происходит при хроническом стрессе? Ваша НРА-ось работает без перерывов и выходных. Это как если бы пожарная сигнализация в офисе зависла и орала без остановки. Надпочечники устают и начинают выстреливать кортизолом хаотично: то слишком много, то слишком мало.

Слишком много кортизола – это тревожность, паника, проблемы со сном (вы не можете «отключиться»), подавление иммунитета («я постоянно болею»), повышение давления.

Слишком мало кортизола – это та самая апатия, упадок сил, «никакушность» финальной стадии выгорания. Надпочечники просто иссякли. Сирена села.

Проще говоря: ваш внутренний пожарный так устал от ложных вызовов, что когда случился настоящий пожар (выгорание), он просто лег и сказал: «Да гори оно все синим пламенем».

### **Топливо мотивации: дофамин и его капризы**

Дофамин – это не просто «гормон удовольствия», как его часто называют. Это гормон мотивации и предвкушения награды. Он создает то приятное ощущение «я молодец», когда вы ставите галочку напротив выполненного дела. Он заставляет вас хотеть достигать целей.

При выгорании с дофамином происходит две неприятные вещи:

1. Притупление рецепторов.

Постоянная бомбардировка дофамином от маленьких дел (лайки, уведомления, быстрые задачи) приводит к тому, что рецепторы мозга становятся менее чувствительными. Чтобы получить тот же кайф от достижения, нужна уже не просто сданная работа, а, условно, Нобелевская премия. Обычные победы перестают радовать.

2. Истощение запасов.

Хронический стресс истощает запасы дофамина. Его просто не из чего производить.

Вот почему вам ничего не хочется. Не потому что вы ленивы, а потому что ваша система вознаграждения сломана. Мозг больше не видит смысла прилагать усилия, ведь никакой «радости» за это не последует. Пропадает драйв, любопытство, азарт.

### **Шебутной нейромедиатор: серотонин и его тихий уход**

Серотонин – ключевой игрок в регуляции настроения, аппетита и сна. Он – тот самый внутренний антидепрессант, который помогает нам чувствовать себя спокойными, удовлетворенными и в порядке.

Кортизол, тот самый гормон стресса, напрямую угнетает выработку серотонина. Мало серотонина – плохое настроение, раздражительность, тяга к простым углеводам (организм пытается хоть как-то поднять себе настроение с помощью еды), нарушения сна.

Это объясняет, почему при выгорании так трудно уснуть, а проснувшись, чувствуешь себя разбитым. Вся химия сна нарушена.

### **Самое страшное: мозг в режиме экономии**

Теперь самое пугающее и одновременно обнадеживающее открытие нейронауки: хронический стресс и высокий уровень кортизола буквально меняют структуру вашего мозга.

Гиппокамп – область, отвечающая за память и обучение, – уменьшается в объеме. Кортизол буквально токсичен для его клеток. Это научное объяснение вашему «туману в голове», забывчивости и неспособности сконцентрироваться.

Префронтальная кора (ПФК) – наш «центр управления полетами», отвечающий за принятие решений, планирование и самоконтроль, – также страдает. Ее активность снижается. Именно поэтому вам так трудно принять простое решение («что надеть?», «что поесть?»), а самоконтроль летит в тартарары.

Амигдала, наоборот, увеличивается и становится гиперактивной. Она видит угрозу там, где ее нет, и постоянно держит вас в состоянии повышенной боевой готовности. Отсюда – тревожность, вспыльчивость, эмоциональная неустойчивость.

Представьте себе картину: ваш внутренний «директор» (ПФК) ослаблен и не может принимать решения. Ваша «библиотека» (гиппокамп) заброшена и плохо работает. А ваш «охранник» (амигдала) пьян и орет на всех подряд, видя врага в каждой тени. Каковы шансы у такой компании на успех?

### **Лайфхак: «Мини-перезагрузка за 90 секунд»**

Теперь самое главное – что со всем этим делать? Знание без действия бесполезно. Хорошая новость в том, что мозг нейропластичен. Он может восстанавливаться и менять свою структуру. Мы можем заставить его работать на нас.

Вот простое упражнение, которое использует связь между телом и мозгом, чтобы быстро «обмануть» систему и снизить уровень кортизола.

Техника «Дыхание 4-7-8»:

1. Сядьте или лягте удобно. Закройте глаза, если можете.
2. Сделайте тихий, спокойный вдох через нос на счет 4.
3. Задержите дыхание на счет 7.
4. Сделайте медленный, полный выдох через рот на счет 8. На выдохе издайте легкий свистящий звук (как если бы вы хотели подуть на свечу, но не задуть ее).
5. Повторите цикл 3-4 раза.

Почему это работает? Длинный, медленный выдох активирует парасимпатическую нервную систему – нашу систему «отдыха и переваривания». Он посылает прямой сигнал в амигдалу: «Тревога отменяется! Охранник, можешь идти пить чай». Уровень кортизола падает буквально на глазах. Это ваш экстренный выключатель для паники и тревоги.

### **Важные мысли психолога**

Понимание нейронауки выгорания должно стать для вас актом глубочайшего самопрощения. Вы не виноваты. Вы не «слабы». Вы не «ленивы». Ваш мозг функционирует ровно так, как он и должен функционировать в условиях хронического стресса. Он делает все, чтобы выжить, включая режим жесткой экономии энергии.

Когда вы в следующий раз поймаете себя на мысли «я должен просто взять себя в руки», вспомните эту главу. Вы не можете «взять себя в руки» силой мысли, если у вас сломан механизм, отвечающий за эти самые «руки». Сначала нужно починить механизм.

Лечение выгорания – это не работа с ленью. Это биохимическая реабилитация. Мы будем постепенно, шаг за шагом, через простые действия (сон, движение, питание, новые привычки) перепрошивать вашу систему. Мы будем успокаивать амигдалу, подкармливать дофаминовые рецепторы маленькими радостями и бережно восстанавливать те самые «провода», которые перегорели.

Ваш мозг – не враг. Он – ваша лучшая инвестиция. И теперь вы знаете, как начать вкладываться в него правильно.

Следующая часть книги – практическая. Мы переходим от теории к спасению. Мы начнем с самой важной вещи – первой помощи. Потому что когда пожар бушует, сначала нужно остановить пламя, и только потом разбирать завалы.

Вы готовы сделать первый шаг?

## Часть II. Тушение пожара. Пошаговая стратегия восстановления

### Глава 4. Первая помощь. Как остановить падение

*«Путешествие в тысячу миль начинается с первого шага».*

Лао-Цзы

*«Когда ты в дыму, не важно, откуда дует ветер, – важно, где выход».*

Сенека

Вы помните, как в самолете инструктируют нас: «Сначала наденьте кислородную маску на себя, а потом на ребенка»? Выгорание – это как раз та ситуация, когда салон задымлен, и вы задыхаетесь. Паника. Хаос. Мысли не работают.

В такие моменты бесполезно читать лекции о правильном питании или строить грандиозные планы по медитации. Сначала нужно надеть ту самую кислородную маску. Остановить падение. Дать мозгу сигнал: «Угроза миновала. Можно дышать».

Эта глава – именно об этом. О первой помощи. О тех простых, почти примитивных действиях, которые разрывают порочный круг и дают вам передышку. Это не про излечение. Это про то, чтобы перестать катиться вниз и найти точку опоры.

#### **Принцип «ССП»: код безопасности вашей психики**

Забудьте на время о глобальных целях. Ваша единственная задача на ближайшие дни – внедрить эти три принципа. Они как три ножки у табуретки: уберете одну – все развалится.

**С – СНИЗИТЬ**

**С – СТРУКТУРИРОВАТЬ**

**П—ПОДДЕРЖКА**

Давайте разберем каждый из них, как настоящий спасательный набор.

#### **Снизить нагрузку: Техника «Микропаузы»**

Ваша префронтальная кора сейчас в отключке. Она не может держать фокус часами. Но она может работать короткими спринтами. Мы будем использовать это.

Научное обоснование: Техника Pomodoro (работа по 25 минут) популярна не просто так. Она соответствует естественным циклам концентрации внимания мозга. При выгорании эти циклы еще короче. Микропаузы предотвращают дальнейшее истощение и дают парасимпатической нервной системе крошечные передышки для стабилизации состояния.

Как это делать?

1. Возьмите таймер (телефон с функцией таймера или любое приложение).
2. Определите свой лимит. Он может быть смехотворно мал. Не 25 минут. Для начала хватит 10, а то и 5 минут. Да, вы не ослышались. Пять минут работы.

3. Работайте эти 5 минут. Только одна, самая простая задача. Не проверяйте почту, не отвлекайтесь.

4. Сигнал таймера – закон! Как прозвенел – сразу же останавливайтесь.

5. Встаньте. Физически отодвиньтесь от стола. Ваша микропауза – строго 3-5 минут. И это НЕ просмотр соцсетей. Это:

- Подойти к окну и посмотреть на небо.
- Сделать три медленных глотка воды.
- Сделать упражнение на дыхание «4-7-8» из прошлой главы.
- Просто потянуться, как кошка, чувствуя каждую мышцу.

6. Повторите. Следующие 5 минут работы.

В чем фокус? Вы обманываете мозг. Задача «проработать 5 минут» не вызывает у него ужаса. Он соглашается. А короткие паузы не дают уровню кортизола взлететь до небес. Вы не устаете так сильно, а значит, за день можете сделать хоть что-то, не усугубляя свое состояние.

### **Структурировать:** Метод «Слона по кусочкам»

Одна из главных мук выгорания – огромные, расплывчатые задачи, которые повисают над вами дамокловым мечом. «Написать отчет». «Привести дом в порядок». «Разобрать почту». Звучит как приговор. Мозг впадает в ступор и выбирает путь наименьшего сопротивления – прокрастинацию и чувство вины.

Научное обоснование: Большая, неконкретная задача активирует амигдалу (угроза!) и практически не активирует префронтальную кору (решение проблемы). Разбивая задачу на микро-шаги, мы уменьшаем угрозу и даем ПФК конкретную команду. Это снижает тревогу и включает механизм выполнения.

Как это делать?

1. Возьмите самую пугающую задачу. Допустим, «Написать отчет».

2. Разрежьте «слона» на максимально возможное количество «стейков».

- Открыть файл с прошлым отчетом.
- Скопировать шапку и сохранить под новым именем.
- Найти в почте последние данные от коллеги.
- Вписать эти данные в раздел «Введение».
- Написать первый абзац основной части.
- И так далее...

3. Целью на день становится не «написать отчет», а «выполнить один микро-шаг». Например, «сегодня я только открою файл и сохраню его». Все. Вы молодец. Задача выполнена.

Вы не поверите, как этот метод ломает паралич действия. Сделав один шаг, вы часто получаете немного дофамина («я смог!») и импульс сделать еще один. Но даже если нет – вы уже не стоите на месте. Вы движетесь. Медленно, но верно.

### **Поддержка:** Как попросить о помощи, не вызывая жалости

Самое сложное при выгорании – это произнести вслух: «Мне плохо. Я не справляюсь». Нам кажется, что это признание собственной несостоятельности. Но это не так. Это проявление мужества и здравомыслия.

Как психолог, я скажу так: Просьба о помощи – это не слабость. Это перераспределение ресурсов. Вы не можете делать все сами, и это нормально. Вы делегируете задачу «поддержать вас» тому, кто сейчас к этому способен.

Конкретные фразы-скрипты: Чтобы не подбирать слова в состоянии опустошенности, заучите эти шаблоны. Они экологичны и работают.

Для коллеги/начальника (делегирование задач):

«У меня сейчас немного перегружены обороты, и я хочу сделать эту часть работы качественно. Не мог бы ты взять на себя [конкретная небольшая задача]? Это очень мне поможет».

Для партнера/друга (эмоциональная поддержка):

«Мне сейчас правда тяжело, и мне не нужны советы. Можешь просто меня выслушать/посидеть со мной в тишине/сходить со мной на короткую прогулку?»

Универсальная фраза для любого случая:

«Я сейчас прохожу через непростой период и очень ценю твое понимание».

Главное – быть конкретным в просьбе. Не «помоги мне», а «можешь забрать детей из садика сегодня?» или «можешь просто привезти мне супа?». Людям легче помочь, когда они понимают, что от них хотят.

### ***История известного человека: Арианна Хаффингтон***

Сложно найти более показательный пример. Арианна Хаффингтон – медиа-магнат, соосновательница The Huffington Post, одна из самых влиятельных женщин мира. И она рухнула в прямом смысле слова.

Что произошло? В 2007 году она, изможденная многодневной работой над своим проектом, потеряла сознание от истощения в своем кабинете. Падая, она ударилась головой о стол, сломав скулу. Это падение стало для нее моментом истины. Лежа в луже собственной крови, она поняла, что ее жизнь, построенная на принципах «работать до упора, жертвовать сном и здоровьем ради успеха», привела ее к краю пропасти.

Ее приемы и секреты:

1. Приоритет сна. Арианна объявила войну культуре недосыпания. Она сделала 7-9 часов сна своим неприкосновенным ритуалом. Она поняла, что сон – это не потеря времени, а ключевая инвестиция в эффективность, креативность и здоровье.

2. Цифровой детокс. Она отказалась от гаджетов в спальне. Ее комната стала местом для отдыха, а не продолжением офиса.

3. Переопределение успеха. Она создала целую платформу Thrive Global, чтобы проповедовать новую философию: успех должен измеряться не только деньгами и властью, но и благополучием, мудростью и способностью удивляться.

Ее история учит нас главному: даже если весь мир аплодирует вашему падению, только вы можете решить, что пора перестать падать. Иногда для этого нужно упасть по-настоящему сильно, чтобы оттолкнуться от дна.

### **Важные мысли психолога**

Первая помощь – это не про то, чтобы стать суперменом. Это про то, чтобы перестать быть своим злейшим врагом. Выгорание заставляет вас винить себя, давить на себя, требовать от себя невозможного.

Задача этой главы – сменить парадигму. Вы не безвольная жертва. Вы – грамотный спасатель, который оказывает первую помощь самому ценному человеку – себе.

Разрешите себе быть слабым. Разрешите себе делать мало. Разрешите себе просить о помощи. Эти «разрешения» – и есть те самые кирпичики, из которых вы начнете строить новый фундамент. Небоскреб из него пока не построишь. Но можно поставить прочную палатку, в которой можно переждать бурю.

Следующая глава будет о том, как начать укреплять этот фундамент через самое базовое – ваше тело. Вы удивитесь, как простые действия с телом могут кардинально изменить состояние вашего разума.

## Глава 5. Тело – не враг. Восстанавливаем физическую базу

*«В здоровом теле – здоровый дух».*

Ювенал, в современном прочтении

*«Забота о себе – это не самолесть. Это самосохранение».*

Одри Лорд

Представьте на минутку, что ваш разум – это капитан огромного, сложного корабля. А ваше тело – это сам корабль, его корпус, паруса, двигатель. Что происходит, если капитан годами гонит корабль на пределе, игнорируя течи, ржавчину и трещины в мачтах? Правильно. В один далеко не прекрасный день посреди идеального шторма корабль дает течь, ломается и тонет, унося с собой на дно и гениального, но безрассудного капитана.

При выгорании мы совершаем именно эту ошибку. Мы так сосредоточены на бурях в своей голове (тревога, апатия, цинизм), что полностью игнорируем состояние «корабля». А ведь именно его прочность – единственное, что может вытащить нас из этого шторма.

Эта глава – не про спортзал до седьмого пота и не про строгие диеты. Это про то, как залатать пробоины, починить двигатель и снова почувствовать, что ваш корабль послушен вам. Мы будем договариваться с телом, а не насиловать его. И начнем с самого главного – с того, без чего все остальное бессмысленно.

### **Сон как суперсила: ваш ночной эликсир перепрошивки**

Если бы у меня была волшебная палочка и я мог бы дать вам только одно средство от выгорания, это был бы сон. Не просто отдых. Именно сон.

Научное обоснование: Пока вы спите, в мозгу происходит не магия, а высокотехнологичный сервис. Активируется глимфатическая система – своего рода мойка мозга, которая выводит токсины и продукты распада, накопившиеся за день. Происходит консолидация памяти – переработка дневного опыта, перемещение важного в долгосрочное хранилище и стирание ненужного. Восстанавливается баланс нейромедиаторов. Короткий сон – это все равно что протереть экран смартфона, когда он заляпан и ничего не видно. Глубокий, полноценный сон – это полноценная перезагрузка системы с установкой обновлений.

Правила гигиены сна (без фанатизма):

1. Ритуал – ваш друг. За 45-60 минут до сна начинайте «церемонию опускания штор». Выключите яркий свет, приглушите голоса (и свои тоже), отложите все экраны. Синий свет от них подавляет выработку мелатонина – гормона сна. Читайте бумажную книгу, слушайте спокойную музыку, принимайте теплый душ.

2. Прохлада и темнота. Идеальная температура для спальни – 18-20°C. Купите затемняющие шторы или маску для сна. Темнота – главный сигнал для мозга: «Пора отключаться».

3. Алкоголь и кофе – враги. Алкоголь может помочь уснуть, но он убивает структуру сна, лишая вас самых важных глубоких и быстрых фаз. Кофеин имеет период полураспада около 6 часов. Это значит, что чашка кофе в 4 часа дня на четверть еще с вами в 10 вечера.

Техника «16 часов»: это мой главный лайфхак для сброса сбившихся циркадных ритмов.

Если вы чувствуете, что ваш режим сна полностью разрушен (ложитесь под утро, спите до обеда), сделайте вот что:

Проснитесь в нужное вам время (например, в 7 утра) и не ложитесь спать следующие 16 часов.

Да, следующий день будет тяжелым. Да, вы будете уставшим. Но вечером, в 23:00, вы рухнете в кровать и, с высокой вероятностью, проспите до утра.

Это жесткий перезапуск для ваших внутренних часов.

Повторите 2-3 дня подряд, и организм начнет перестраиваться.

### **Еда как топливо: тарелка против выгорания**

Когда ресурсов ноль, мы хватаемся за самое простое и быстрое: сахар, кофеин, быстрые углеводы, полуфабрикаты. Это как лить в бензобак дизель – кажется, что машина едет, но очень скоро двигатель заглохнет с серьезными поломками.

Научное обоснование: Уровень сахара в крови напрямую влияет на вашу энергию и настроение. Резкий скачок сахара (после шоколадки) дает такой же резкий, но короткий всплеск энергии, за которым следует обвал и еще большая усталость. Наша цель – стабильный уровень.

«Тарелка против выгорания» – простые принципы:

1. Белок + сложные углеводы + полезные жиры. Это три кита стабильной энергии.

– Белок (курица, рыба, яйца, чечевица, тофу) – строительный материал для нейромедиаторов.

– Сложные углеводы (гречка, бурый рис, киноа, овсянка, овощи) – дают медленную, долгую энергию.

– Полезные жиры (авокадо, орехи, оливковое масло) – crucial для здоровья мозга.

2. Завтрак – обязательно. Пропуск завтрака – гарантия скачков сахара и переедания вечером.

3. Вода! Обезвоживание – одна из первых физических причин усталости и «тумана в голове». Поставьте на видное место бутылку с водой и делайте несколько глотков каждый раз, когда видите ее.

4. Не усложняйте. Не нужно считать калории и следовать сложным диетам. Просто перед каждым приемом пищи спросите себя: «Есть ли здесь белок? Есть ли здесь овощи?». Если да – вы на правильном пути.

### **Движение без насилия: радость, а не повинность**

Фраза «надо заниматься спортом» для человека в выгорании звучит как приговор. Она вызывает сопротивление и чувство вины. Мы забудем слово «надо». Вспомним слово «нравится».

Научное обоснование: Любая физическая активность:

– Снижает уровень кортизола.

– Стимулирует выработку эндорфинов («гормонов радости») и BDNF (нейротрофического фактора мозга), который буквально является удобрением для ваших нейронов, помогая восстанавливать гиппокамп.

– Улучшает кровообращение, в том числе и мозговое.

Правило 10 минут в день:

Забудьте о часовых тренировках. Ваша цель – не накачать мышцы, а дать телу сигнал к жизни.

Не тренировка, а практика. Не «я должен пробежать 5 км», а «я вышел на 10 минут подышать воздухом и почувствовать свое тело».

Что угодно считается!

Ходьба – лучшее лекарство. В парке, по улицам, под подкаст или в тишине.

Растяжка утром или вечером под приятную музыку.

Танцы под одну любимую песню на кухне.

Глубокое дыхание с движением рук.

Ключевой вопрос: «Что мое тело хочет сделать прямо сейчас?». Может, оно хочет просто полежать и потянуться? Это тоже движение. Это диалог, а не приказ.

### **Лайфхак: «Охлаждение ладоней» – скорая помощь при тревоге**

Это не магия, а физиология. У нас на ладонях, стопах и лице есть особые зоны – артерио-венозные анастомозы – которые помогают телу регулировать температуру. Охлаждая их, мы обманываем организм, заставляя его снизить симпатическую активность (реакцию «бей или беги»).

Как это делать?

1. В момент нарастающей тревоги, паники или просто ощущения «меня сейчас разорвет» подойдите к раковине.

2. Включите прохладную (не ледяную!) воду.

3. Подставьте под струю воды запястья и ладони. Можно также смочить лицо в области висков и лба.

4. Держите 30-60 секунд, дыша глубоко и медленно.

5. Эффект наступает почти мгновенно – волна жара и паники отступает.

Это ваш карманный выключатель для паники. Всегда под рукой.

### **Важные мысли психолога**

Работа с телом при выгорании – это самый честный и прямой путь к восстановлению. Разум может обманывать себя годами, рассказывая истории о том, что «надо еще немного потерпеть». Тело не врет. Оно стучится в вашу дверь шепотом (усталость), потом стучит громче (болезни), а потом и вовсе вышибает ее тараном (полный срыв).

Начиная заботиться о теле, вы посылаете своему мозгу мощнейший сигнал: «Я на своей стороне. Я выбираю жизнь. Я начинаю о себе заботиться». Это действие ломает шаблон саморазрушения и запускает обратную связь: забота о теле -> улучшение самочувствия -> немного энергии -> возможность лучше спать и есть -> еще больше энергии.

Это восходящая спираль восстановления. Она начинается с одного маленького шага. С одного стакана воды. С одной лишней минуты сна. С одной короткой прогулки вокруг дома.

Вы не приводите себя в порядок. Вы возвращаете себе дом. И мы только начали.

## Глава 6. Перезагрузка разума. Убираем "туман" в голове

*«Тишина – не отсутствие чего-то, а присутствие всего».*

Гордон Хемптон

*«Беспорядок на столе – это беспорядок в голове».*

Неизвестный автор

Представьте, что ваш мозг – это сверхмощный процессор. А теперь представьте, что на этом процессоре одновременно открыты все программы, которые у вас есть: тридцать вкладок в браузере, десяток Word-документов, чаты, уведомления, фоновые вычисления. Что происходит? Процессор перегревается, начинает жутко тормозить, а вы смотрите на мерцающий курсор и не можете вспомнить, что же вы хотели сделать.

«Туман в голове» при выгорании – это и есть тот самый «синий экран смерти» вашей операционной системы. Это не ваша глупость и не провалы в памяти. Это закономерный результат многозадачности, информационной перегрузки и хронического стресса, который буквально забивает кэш вашего мозга.

В этой главе мы не будем «прокачивать» мозг. Мы будем его чистить. Мы закроем лишние вкладки, поставим антивирус от цифрового шума и научимся делать дефрагментацию. Готовы снова почувствовать ясность? Тогда поехали.

### **Цифровая гигиена: как перестать быть рабом уведомлений**

Ваш смартфон и компьютер – не просто инструменты. Для измотанного мозга они – главные источники хаоса. Каждое уведомление – это микро-стресс, крошечный выброс кортизола и дофамина, который заставляет вас отвлекаться. Вы не работаете с информацией – вы просто реагируете на нее.

Научное обоснование: Исследования показывают, что многозадачность – это миф. Мозг не выполняет задачи параллельно, а быстро переключается между ними. Каждое такое переключение истощает запасы глюкозы и нейромедиаторов, необходимых для концентрации. Это называется «налог на внимание» – вы платите его своей продуктивностью и mental energy каждый раз, когда проверяете телефон во время работы.

Простые правила цифрового детокса:

1. «Правило одного окна». Закройте все, что не нужно для текущей задачи. Если пишете отчет – оставьте открытым только Word. Закройте почту, мессенджеры, соцсети. Ваша цель – один рабочий файл и пустой рабочий стол. Это снижает когнитивную нагрузку и не дает мозгу метаться.

2. Убить уведомления. Это главный шаг к свободе. Зайдите в настройки и отключите все уведомления, кроме звонков от близких. Не телефон должен решать, когда вы отвлекаетесь, а вы. Проверяйте почту и соцсети по расписанию (например, 3 раза в день), а не тогда, когда они «пиликают».

3. Создать «часы без экрана». Определите для себя священные временные зоны, когда вы offline. Классика: за 1 час до сна и 1 час после пробуждения. Утро – время настройки собственного состояния, а не на поглощение чужой информации. Положите телефон не на тумбочку, а в другую комнату.

## **Медитация для скептиков: три техники, которые работают даже у циников**

Слово «медитация» у многих вызывает образы благостных йогов в позе лотоса. Забудьте. Медитация – это не про уход от реальности. Это тренажер для вашего внимания. Это как поход в спортзал для префронтальной коры – она учится снова концентрироваться и не поддаваться на провокации амигдалы.

Простое объяснение: Всего 10 минут медитации в день увеличивают плотность серого вещества в гиппокампе (память) и уменьшают объем амигдалы (тревога и страх). Вы буквально меняете структуру мозга в сторону спокойствия.

### **Техника 1: Дыхание «Я здесь»**

Сядьте удобно, можно с опорой на спину.

Закройте глаза.

Просто сосредоточьтесь на ощущении дыхания. На том, как воздух входит и выходит через ноздри, как поднимается и опускается грудь.

Мысли будут приходить. Это нормально! Не ругайте себя. Просто заметьте мысль («а, я снова думаю о работе») и мягко, как будто возвращая щенка на коврик, верните внимание к дыханию.

Начните с 3-5 минут.

### **Техника 2: Сканирование тела**

Лягте на спину.

Мысленно пройдите по всему телу от кончиков пальцев ног до макушки.

Просто замечайте ощущения: тепло, холод, покалывание, напряжение, расслабление. Без оценки, без желания что-то изменить. Просто curious наблюдатель.

Это идеальная практика для возвращения в тело и ухода от тревожных мыслей.

### **Техника 3: «Заземление» (техника 5-4-3-2-1)**

Если вас накрывает паника или тревога, используйте этот метод, чтобы вернуться в «здесь и сейчас».

Посмотрите вокруг и назовите про себя:

5 вещей, которые вы видите (стол, лампа, собственная рука...).

4 вещи, которые вы ощущаете на ощупь (ткань дивана, прохлада воздуха, ковер под ногами...).

3 звука, которые вы слышите (гул компьютера, пение птиц за окном...).

2 запаха, которые вы чувствуете (или вспомните свои любимые).

1 вкус (можно пососать мятную конфету, выпить глоток воды).

Это мгновенно переключает мозг с панических мыслей на обработку сенсорной информации.

## **Техника «Мусорная корзина»: вечерний ритуал выгрузки**

Мозг, переполненный тревожными мыслями, незавершенными задачами и планами, не может качественно отдыхать. Он продолжает в фоновом режиме пережевывать все это, мешая вам уснуть и восстанавливаться. Эту кашу в голове нужно выгрузить на внешний носитель.

Как это делать?

1. За 1-1.5 часа до сна возьмите обычный бумажный блокнот и ручку (важно писать от руки – это задействует другие отделы мозга).

2. Выпишите абсолютно все, что крутится в голове и не дает покоя:

- Незавершенные задачи на завтра.
- Тревоги и страхи («а вдруг я не успею?», «а что, если проект провалится?»).
- Обиды и раздражение.
- Идеи, которые пришли в голову.

3. Важный психологический трюк: Закройте блокнот и скажите себе: «Все это теперь записано. Я могу отпустить это. Мой мозг может отдыхать. Я вернусь к этому утром». Вы символически передаете список своей «внешней памяти». Это ритуал закрытия рабочего дня.

### ***История известного человека: Рэй Брэдбери***

Знаменитый писатель-фантаст, автор «451 градуса по Фаренгейту» и «Вино из одуванчиков», тоже сталкивался с творческим кризисом и выгоранием. Его метод восстановления был гениально прост и эффективен.

Что произошло? В один из периодов Брэдбери чувствовал себя опустошенным, идеи не приходили, писательство стало мукой. Он понял, что пытается сознательно придумать грандиозные сюжеты, что лишь усиливало напряжение и блокировало творчество.

Его приемы и секреты:

1. Метод «списка существительных». Он садился и начинал записывать на листке бумаги любые слова-существительные, которые приходили ему в голову, без всякой цензуры и логики: «Ковер... озеро... монстр... качели... бабушка... осень...».

2. Свободные ассоциации. Он смотрел на эти слова и позволял им рождать в воображении образы, сценки, воспоминания. Не он пытался придумать историю, она рождалась сама из глубин подсознания, нащупывая связи между случайными словами.

3. Игра и отсутствие давления. Он превратил творчество из работы в игру. Он не говорил «я должен написать рассказ», он говорил «посмотрим, какие картинки придут в голову от слова "озеро"».

Этот метод позволил ему обойти критикующее, цензурирующее сознание и подключиться к неиссякаемому источнику творчества – подсознанию и детской любви к образам и играм.

### **Важные мысли психолога**

«Туман в голове» – это не пустота. Это, как ни парадоксально, переполненность. Переполненность шумом, обязательствами, чужими мнениями, незавершенными делами и самоцензурой.

Работа по очищению разума – это работа по расхламлению.

Мы убираем с главной сцены все лишнее, чтобы наконец услышать тихий, но уверенный голос собственной интуиции, своих истинных желаний и ясных мыслей.

Вы не боретесь с туманом. Вы просто включаете внутренний вентилятор, который его рассеивает. И этот вентилятор работает на простых, регулярных практиках: на цифровой гигиене, на нескольких минутах тишины, на ведении дневника.

В следующий раз, когда почувствуете, что не можете мыслить, не пытайтесь «думать сильнее». Остановитесь. Закройте глаза. Сделайте один глубокий вдох и выдох. И спросите себя: «Какой один маленький шаг я могу сделать прямо сейчас, чтобы стало чуть тише?». И сделайте его. Ясность вернется. Обязательно.

## Глава 7. Эмоциональный апгрейд: возвращаем чувства

*«Нельзя исцелить раны, не прикоснувшись к ним».*

Неизвестный автор

*«Я не то, что со мной случилось, я – то, кем я решил стать».*

Карл Густав Юнг

Если бы у эмоций был звук, то звуком выгорания была бы оглушительная, давящая тишина. Та самая, что наступает после взрыва, когда закладывает уши и мир вокруг кажется ватным, неясным, лишенным красок и смысла. Цинизм и апатия – это не ваша новая, «взрослая» сущность. Это – эмоциональная глухота. Защитный панцирь, который мозг надел на ваше сердце, чтобы оно не разбилось окончательно.

Но мы с вами будем не ломом разбивать этот панцирь. Мы найдем потайные замочки, щели и трещинки. Мы будем по капле, по зернышку возвращать себе способность чувствовать. Не только боль и усталость, но и тихую радость, легкое удивление, теплое удовлетворение. Готовьтесь к эмоциональному апгрейду. Мы переустанавливаем операционную систему вашей души.

### **Работа с цинизмом: как найти новый угол зрения на надоевшую ситуацию**

Цинизм – это эмоциональное выгорание в чистом виде. Это окаменевшая обида, разочарование, которые мозг, чтобы не страдать, заморозил в сарказме и отстраненности. Бороться с ним силой бесполезно. С ним нужно договариваться.

Научное обоснование: цинизм – это когнитивное искажение, известное как «негативный фильтр». Мозг, настроенный на выживание, начинает выискивать в окружающей действительности исключительно плохое, игнорируя нейтральное и хорошее. Это создает иллюзию контроля («я хотя бы ожидал подвоха»), но ценой тотального истощения.

Техника «Переформулирование» (Когнитивный рефрейминг):

Это не про позитивное мышление и улыбки сквозь слезы. Это про поиск альтернативных, более объективных точек зрения. Это как взять старую, затершуюся до дыр фотографию и посмотреть на нее под другим углом, при другом свете.

Шаг 1: Поймите циничную мысль. Например: «Мой начальник – полный идиот, который ничего не понимает и только мешает работе».

Шаг 2: Признайте чувство за ней. «Я чувствую злость и бессилие, потому что мне кажется, что меня не слышат и мои усилия напрасны».

Шаг 3: Задайте себе вопросы-«взломщики»:

– «Какой другой причины могут быть у его поведения?» (Может, он находится под давлением свыше? Может, у него свои стрессы?)

– «Что это говорит о моих ценностях?» (Я ценю профессионализм и эффективность, и мне больно видеть обратное).

– «Какой один маленький шаг я могу сделать, чтобы улучшить ситуацию на 1%?» (Не «исправить все», а «написать ему краткое, структурированное письмо с предложением» или «попросить 5 минут его времени, чтобы озвучить ключевую мысль»).

– Самый главный вопрос: «Помогает ли мне моя текущая мысль? Делает ли она меня сильнее, счастливее или продуктивнее?» Ответ почти всегда – «нет».

Вы не оправдывайте начальника. Вы просто выходите из роли беспомощной жертвы его идиотизма в роль человека, который понимает ситуацию и имеет хоть какой-то план по ее улучшению. Это и есть эмоциональная зрелость.

### **Культивирование радости: список «Маленьких удовольствий»**

Радость при выгорании не приходит большими порциями. Ее нельзя заказать, как пиццу. Ее нужно собирать, как грибы после дождя – внимательно, тихо, находя по крошечной шляпке из-под хвои.

Практика благодарности (самая простая версия):

Вечерний ритуал «3 хорошие вещи» – это не магический заговор, а тренировка внимания. Вы учите свой мозг искать не только угрозы, но и моменты безопасности, покоя, микро-удовольствий.

Не нужно благодарить за мировое реасе и наличие крыши над головой. Это слишком абстрактно для израненного мозга.

Ищите конкретику и сенсорные детали:

«Благодарен за вкус этого сочного яблока, которое я съел на полдник».

«Благодарен за теплые лучи солнца на лице, когда я шел до машины».

«Благодарен за смех коллеги, который прозвучал в коридоре и заставил и меня улыбнуться».

«Благодарен за мягкость любимого свитера».

Записывайте это. Фиксация на бумаге или в телефоне делает переживание более осязаемым.

Ваш список «Маленьких удовольствий» – это ваш личный антидот от цинизма. Составьте его заранее. Что вас радовало в детстве? Чашка горячего чая? Катание на качелях? Разглядывание облаков? Верните эти простые вещи в свою жизнь.

### **Творчество как терапия: «Каракули против выгорания»**

Творчество – это не про создание шедевров. Это про процесс. Про возможность сделать что-то без цели, без оценки, просто ради самого действия. Это прямой путь в состояние «потока», где время останавливается, а навязчивые мысли отступают.

Почему это работает? Творчество задействует правое полушарие мозга, отвечающее за образы, интуицию и целостное восприятие. Это дает передышку гиперответственному и уставшему левому полушарию, которое только и знает, что составлять списки и искать проблемы.

Арт-терапевтические упражнения для непрофессионалов:

1. Зентангл или дудлинг. Рисование свободных узоров. Это медитация на бумаге. Вам не нужно думать, что рисовать. Просто ведите линию, заполняйте пространство точками, штрихами, кругами. Процесс успокаивает, а результат не подлежит оценке «красиво/некрасиво».

2. Раскраски-антистресс для взрослых. Да, это банально, но невероятно эффективно. Сосредоточение на цвете и форме полностью поглощает внимание, вытесняя тревожные мысли.

3. Лепить из пластилина или глины. Тактильные ощущения – мощнейший инструмент заземления и возвращения в тело. Слепите просто шар. Потом разомните его. Слепите еще один. Это детская, почти животная радость, которая обходит все ваши взрослые защиты.

### **Лайфхак: «Правило 3-х минут» – как начать делать то, что не хочется**

Прокрастинация при выгорании – это не отсутствие дисциплины. Это физиологическая невозможность мозга запустить деятельность, которая кажется энергозатратной и бесполезной.

Суть правила: вы договариваетесь с собой не выполнять всю задачу, а заниматься ей всего 3 минуты. Не больше.

Не нужно мыть всю посуду. Просто помойте одну тарелку. 3 минуты истекли? Можете остановиться. Но чаще всего, начав, вы включаетесь и делаете чуть больше.

Не нужно писать весь отчет. Просто откройте файл и напишите первое предложение.

Не нужно идти на часовую прогулку. Просто наденьте обувь и выйдите на улицу. Пойдите там 3 минуты. Захочется сделать шаг – сделайте.

Этот прием обманывает сопротивление. Задача «3 минуты» настолько мала, что не вызывает у мозга паники. Это способ «смазать колеса» вашей воли и сдвинуть ее с мертвой точки.

### **Важные мысли психолога**

Возвращение чувств – самый нежный и медленный этап восстановления. Не ждите, что после одной техники благодарности вас накроет волна счастья. Скорее, это будет похоже на то, как оттаивают замерзшие пальцы: сначала покалывание, небольшой дискомфорт, и лишь потом – возвращение тепла и жизни.

Ваша главная задача на этом этапе – снизить планку ожиданий до нуля. Не «я должен снова полюбить свою работу», а «сегодня я заметил, что чай был довольно вкусным». Не «я должен быть счастливым», а «сегодня я пять минут не чувствовал тяжести в груди».

Цинизм был вашим защитником. Поблагодарите его за службу («Спасибо, что пытался меня уберечь от разочарований») и мягко дайте понять, что его помощь больше не нужна. Вы учитесь защищаться по-новому – не очерствением, а осознанностью, не сарказмом, а поиском решений.

Вы не включаете свет в темной комнате одним щелчком. Вы сначала находите крошечный ночник, потом нащупываете торшер, а уж потом решаетесь на большую люстру. И это нормально. Любой лучик света – это уже победа над тьмой. Отслеживайте эти лучики. Они – ваше новое топливо.

## Часть III. Костер на будущее. Как гореть ровно и не тухнуть

### Глава 8. Личные границы: ваш главный пожарный щит

*«То, что ты позволяешь, будет продолжаться».*

Неизвестный автор

*«Говорить «нет» можно с такой благодарностью, что звучит как «да».*

Неизвестный автор

*«Ваша личная граница – это дистанция, на которой вы можете любить и себя, и другого человека одновременно».*

Пема Чодрон

Представьте, что ваша энергия, время и внимание – это драгоценная вода в колодце. Каждый раз, когда вы говорите «да» против своего желания, берете на себя чужую работу, терпите токсичное поведение или засиживаетесь на работе допоздна, вы позволяете кому-то другому черпать из вашего колодца. Сначала ведрами, потом бочками. А что остается вам, когда приходит ваша собственная жажда? Правильно. Грязь на дне и ощущение полного опустошения.

Выгорание – это всегда история о размытых, сожженных, несуществующих границах. О том, что вы разрешили миру Treat вас как общественный ресурс, который можно бесконечно эксплуатировать без пополнения.

В этой главе мы не будем учиться быть жесткими и агрессивными. Мы будем учиться быть прочными. Мы построим вокруг своего колодца не высоченную стену с колючей проволокой, отгораживающую от всего мира, а красивый, но надежный забор с калиткой. Вы сами будете решать, кого впускать, когда и на каких условиях. Готовьтесь стать архитектором своего пространства.

#### **Что такое границы на самом деле? (Это не про эгоизм)**

Самый главный миф, который мешает нам выстраивать границы: «Если я буду себя так вести, я буду плохим/эгоистичным/некомандным игроком». Забудьте.

Границы – это не стены. Это правила игры и инструкция по обращению с вами. Это ваше заявление миру: «Вот что для меня приемлемо, а что – нет. Вот где заканчиваюсь я и начинаетесь вы».

Эгоизм – это когда вы забираете ресурсы других для своей выгоды.

Здоровые границы – это когда вы защищаете свои ресурсы, чтобы не истощиться и, в конечном счете, быть able давать больше и качественнее тем, кто вам действительно дорог.

Проще говоря: вы не можете поджечь себя, чтобы согреть других. Вы просто спорите, и все останутся в холоде.

#### **Как говорить «НЕТ» экологично и без чувства вины**

Слово «нет» – главный инструмент в арсенале строителя границ. Для многих оно звучит как хлопок дверью. Но его можно произнести так, чтобы это звучало как вежливое, но твердое «добро пожаловать, но на моих условиях».

Скрипты и шаблоны (учите и используйте):

1. «Спасибо, но нет» (Базовый вариант).

Коллега: «Можешь посидеть с моим проектом, пока я в отпуске?»

Вы: «Спасибо, что думаешь обо мне, но в этот раз я не смогу помочь. У меня сейчас полностью заняты все свои ресурсы».

Что мы сделали? Поблагодарили (сняли напряжение), сказали «нет» четко и без оправданий, объяснили причину, не вдаваясь в детали.

2. «Сначала я, потом ты» (Приоритизация).

Начальник: «Нам нужно срочно сделать это в выходные».

Вы: «Я понимаю важность задачи. Чтобы взяться за нее, мне придется перенести (назовите свой важный проект). Вы уверены, что это приоритетнее? Или мы можем обсудить это в понедельник?»

Что мы сделали? Показали понимание, продемонстрировали свою загруженность, переложили ответственность за выбор приоритета назад на руководителя.

3. Предложение альтернативы.

Друг: «Давай встретимся в субботу вечером, посидим до ночи!»

Вы: «Я очень хочу тебя видеть, но вечером я уже буду без сил. Давай лучше в субботу днем на кофе на час? Или перенесем на воскресенье?»

Что мы сделали? Сообщили о своем лимите энергии, показали желание общаться, предложили комфортный для себя вариант.

Главный принцип: Вы не обязаны оправдываться, выдумывать сложные причины и лгать. Достаточно честного и короткого объяснения, основанного на ваших реальных чувствах и возможностях («я не могу», «у меня не хватит ресурсов», «у меня другие планы»).

### **Техника «Эмоциональный бюджет»: на что вы тратите свою энергию**

Представьте, что каждое утро на ваш банковский счет эмоциональной энергии поступает 100 условных единиц. Этих денег хватит только на самое необходимое. Ваша задача – не спустить их все к полудню на ненужные мелочи.

Как это делать?

1. Проведите аудит трат. В течение 2-3 дней просто отмечайте, на что уходит ваша энергия. Разговоры с определенным коллегой? Соцсети? Беспокойство о будущем? Выполнение чужих поручений?

2. Классифицируйте «расходы».

Инвестиции (то, что восполняет энергию: хобби, общение с близкими, прогулка).

Критические расходы (работа, обязательные дела).

Утечки (бесцельный скроллинг, споры в интернете, общение с энергетическими вампирами).

Долги (дела, которые вы откладываете и на которые тратите энергию на беспокойство о них).

3. Составьте бюджет. Решите, сколько единиц вы готовы тратить на каждый вид деятельности. «На соцсети – не больше 10 единиц в день. На беспокойство – 0. На разговоры с коллегой N – 5, не больше».

Эта техника превращает абстрактное ощущение «у меня нет сил» в конкретный, управляемый план. Вы начинаете видеть настоящих «воров» вашей энергии и можете сознательно ограничить их доступ к вашему «банковскому счету».

### ***История известного человека: Брене Браун***

Брене Браун, доктор наук, исследовательница и автор бестселлеров о уязвимости, стыде и мужестве, – пожалуй, главный мировой эксперт по границам с научной точки зрения.

Ее главное открытие: годы поиска привели ее к неожиданному выводу. Люди, обладающие сильным чувством собственного достоинства и способностью к глубоким связям (то, что она называет «Wholehearted»), имеют... самые прочные и четкие личные границы.

Ее приемы и секреты:

1. «Чистое „нет“ – это проявление сострадания к себе». Брене утверждает, что невозможно по-настоящему сострадать другим, если ты не проявляешь сострадания к себе сначала. А сострадание к себе начинается с защиты своих границ.

2. Границы – это не то, что мы провозглашаем миру, а то, что мы отстаиваем. Можно сто раз сказать, что вы не работаете по выходным, но если вы в итоге берете телефон и отвечаете на рабочие сообщения, границы не существует. Она говорит: «У вас есть границы только в той степени, в которой вы готовы их защищать».

3. Формула установления границы: Брене предлагает простой шаблон:

«Если ты (конкретное действие человека), то я (ваша четкая реакция)».

«Если ты продолжаешь обсуждать мою личную жизнь за моей спиной, то я буду вынужден прекратить делиться с тобой чем-либо».

«Если тебе снова понадобится срочная помощь в нерабочее время без предупреждения, то я не смогу ее оказать».

Это не ультиматум. Это ясное, спокойное изложение последствий. Вы не контролируете поведение другого человека, но вы контролируете свою реакцию на него.

### **Лайфхак: «Техника заезженной пластинки»**

Эта техника идеальна для тех, кто легко поддается давлению и манипуляциям. Если вас пытаются «продавить» после вашего «нет», просто повторяйте одну и ту же спокойную, вежливую фразу, как заезженная пластинка, не меняя интонации.

Собеседник: «Ну come on, помоги, ты же справишься быстрее всех!»

Вы: «Я понимаю, но сейчас я не могу взять на себя это».

Собеседник: «Но без тебя мы не справимся! Это же ненадолго!»

Вы: «Я ценю твое доверие, но сейчас я не могу взять на себя это».

Собеседник: «Ну ты и эгоист...»

Вы: «Возможно. Но сейчас я не могу взять на себя это».

Рано или поздно манипулятор отстанет, потому что поймет, что его приемы не работают. Вы сохраните свои ресурсы и самоуважение.

### **Важные мысли психолога**

Установление границ – это акт величайшего самоуважения и заявления миру о своей ценности. Это не одномоментное действие, а постоянная практика. Сначала будет страшно и неловко. Вы будете чувствовать вину. Это нормально – так проявляется старый, привычный паттерн поведения.

Но с каждым разом, когда вы выдержите этот дискомфорт и все равно выберете себя, вы будете чувствовать себя сильнее. Ваша самооценка будет расти не потому, что вас все хвалят, а потому, что вы сами себя уважаете.

Ваши границы – это та самая пожарная дверь, которая не даст новому пожару выгорания перекинуться на заново отстроенное здание вашей жизни. Это щит, а не меч. Он не для атаки на других, а для вашей защиты.

Вы имеете право:

- на отдых;
- на свое время;
- на свое мнение;

## **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.