



Алиша Роуз

ВЫДОХНУТЬ

ГРАНИЦЫ. • РЕСУРС. • ЯСНОСТЬ.



Лилия Роуз

**Выдохнуть: Границы.
Ресурс. Ясность**

«Автор»

2026

Роуз Л.

Выдохнуть: Границы. Ресурс. Ясность / Л. Роуз — «Автор», 2026

Ты держишься из последних — и никто не видит, как внутри давно нужна пауза. Эта книга — как тёплая ладонь на плече: про границы без вины, про мотивацию без кнута и про возвращение к себе, когда всё слишком. Здесь нет приказов «соберись» и пустых обещаний — только честный разговор о том, как выживают сильные и как начинают жить те, кто наконец разрешает себе бережность. Открой — и дай себе шанс выдохнуть и услышать себя.

© Роуз Л., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Глава 1: Эмоции как компас: как перестать бояться своих чувств	6
Глава 2: Психологическая гибкость: ключ к внутренней устойчивости	8
Глава 3: Сила осознанности: как остановить внутренний хаос	9
Глава 4: Внутренний критик: как превратить его в союзника	11
Глава 5: Принятие неопределённости: как не терять почву под ногами	13
Глава 6: От перегрузки к устойчивости: как избежать эмоционального выгорания	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Лилия Роуз

Выдохнуть: Границы. Ресурс. Ясность.

Введение

Жизнь не всегда бывает справедливой. Мы сталкиваемся с трудностями, которые не всегда можно объяснить и понять. Иногда события, люди, обстоятельства бросают нас в бурю эмоций, тревоги, страха и неуверенности. Мы пытаемся найти решения, пытаемся «побороть» эти переживания, но находим, что всё возвращается: повторяется. Этот цикл, как вечное колесо, продолжается день за днём. В какой-то момент мы начинаем чувствовать, что больше не можем справиться. И это ощущение, что всё сложнее и сложнее, не покидает нас. Эта книга не о том, как объяснить, почему это происходит. Она не будет рассказывать, откуда берутся наши проблемы и какие глубинные причины лежат в основе наших эмоций. Она не будет давать простых и быстрых решений. Мы не будем искать виновных или искать ответы в прошлом. Мы будем искать практическую опору здесь и сейчас. В каждом из нас есть силы, которые могут помочь пережить эти трудные моменты, преодолеть внутренние кризисы и найти устойчивость, даже когда кажется, что мир рушится. Эта книга предназначена для тех, кто уже прошёл через осознание причин своих переживаний, кто видел свои травмы, установил границы и на своём пути к исцелению ощутил свою хрупкость. Но дальше возникает вопрос: как жить, когда жизнь не даёт быстрых решений? Как справиться с тревогой, которая настигает на каждом шагу? Как не сдаваться, когда усталость и неопределённость становятся постоянными спутниками? Самая большая трудность часто заключается не в том, чтобы осознать проблему, а в том, чтобы найти опору в самой себе, в повседневной жизни. Когда не так много времени для отдыха, а задачи и требования общества кажутся бесконечными, когда внутреннее состояние пустоты или эмоционального отката наступает в самые неожиданные моменты – как найти силы? Как выдерживать себя? Как действовать, когда кажется, что всё слишком сложно? Здесь и начинается наша работа. Мы будем разбираться, как строить психологическую устойчивость, как научиться регулировать свои эмоции и возвращаться в состояние внутреннего равновесия, даже когда окружающий мир продолжает меняться. Мы будем искать пути для того, чтобы не просто «пережить» день, но чтобы жить осознанно и эффективно, несмотря на все трудности. Эта книга не для тех, кто ищет волшебные таблетки от всех проблем. Она для тех, кто готов принять вызов взрослой жизни с её непредсказуемостью, противоречиями и трудными эмоциями. И для тех, кто готов сделать шаг к тому, чтобы стать своим собственным опорой. Я приглашаю вас пройти этот путь, не забывая, что не существует идеальных решений, нет мгновенных изменений, но есть путь, шаг за шагом, через каждый сложный момент. И на этом пути у вас есть всё необходимое, чтобы выдержать себя. Давайте начнём.

Глава 1: Эмоции как компас: как перестать бояться своих чувств

Часто мы воспринимаем свои эмоции как нечто внешнее, агрессивное и пугающее. Мы думаем, что если почувствуем страх, гнев, грусть или тревогу, эти эмоции нас разрушат, и наша жизнь начнёт рушиться. Мы боимся своих эмоций так, как дети боятся темноты, не понимая, что на самом деле они – не враги, а сигнальные огни, которые показывают нам путь. Эти чувства, как компас, указывают, куда двигаться дальше. Но только если мы перестанем их игнорировать или отвергать. Сколько раз вы ловили себя на том, что старались подавить чувство тревоги, потому что думали, что оно помешает вам принять важное решение? Или, может быть, вы пытались скрыть свою злость, потому что боялись быть осуждены за проявление агрессии? Возможно, вам приходилось сдерживать слёзы, чтобы не казаться слабым, хотя внутри вы ощущали, что это был единственный способ выразить свою боль. Но что происходит, когда мы подавляем эмоции? Они не исчезают. Они накапливаются, скрываются в нашем теле, прячутся в уголках психики, чтобы однажды, в самый неподобающий момент, вырваться наружу. Этот момент бывает разным: стресс на работе, конфликт с близким человеком или просто долгий день, в который накопились мелкие неприятности. Вдруг вы оказываетесь в ситуации, когда от маленького раздражения разгорается большой пожар, и, вместо того чтобы разобраться с ситуацией, вы начинаете переживать за то, что ваш гнев слишком велик, ваши эмоции «неправильные» и что это может повредить вашим отношениям. Точно так же случается и с другими эмоциями. Мы боимся испытывать грусть, потому что думаем, что она приведёт нас в депрессию. Мы избегаем одиночества, потому что боимся, что оно покажет нам нашу внутреннюю пустоту. Мы сжимаем в себе страх, потому что он кажется слабостью. И всё это – лишь страх перед тем, что мы не сможем контролировать свои чувства. Но на самом деле мы контролируем их гораздо больше, чем думаем. Мы можем не позволить им захватить нас целиком. Мы можем научиться воспринимать их не как врагов, а как учителей. Семь лет назад я столкнулась с ситуацией, которая навсегда изменила моё восприятие эмоций. Я была в отношениях, которые на первый взгляд казались идеальными. Мы с партнёром много работали, строили планы, создавали совместное будущее. Но постепенно, без явных причин, в нашей жизни начали накапливаться недовольства, раздражение и даже отдалённость. Мы переставали понимать друг друга, и каждый новый разговор превращался в спор. Однажды, после очередного такого разговора, я почувствовала, как сжимается в груди комок. Это была не только злость, но и отчаяние. Я понимала, что не могу больше так жить, но не знала, что с этим делать. Вместо того чтобы выразить свои чувства, я выбрала молчание, как делала всегда. Я надеялась, что сама справлюсь, что эмоции пройдут. Но они не прошли. В тот момент, когда я не выдержала и слёзы хлынули, я вдруг осознала: я не позволяю себе чувствовать. Я закрываю эти эмоции в себе, потому что боюсь их проявить, а не потому, что они не важны. Я поняла, что на самом деле, чтобы восстановить гармонию в отношениях, мне нужно не подавлять чувства, а научиться быть честной с собой и с партнёром. Это было непросто, но в какой-то момент я сделала шаг вперёд, позволив себе выразить всё, что накопилось. Я поняла, что эмоции – это не слабость, а естественная часть человеческой природы. И только через их признание можно найти путь к решению проблемы. Этот опыт научил меня одному важному уроку: не нужно бояться своих эмоций. Они не наши враги, они – наши спутники. Они показывают нам, где мы находимся, что нам нужно изменить или чему нам нужно научиться. Страх перед эмоциями часто связан с тем, что мы не понимаем их сути. Но если мы начнём воспринимать их как инструмент самопознания, как способ понять себя, мы сможем контролировать не их, а наш ответ на них. Это означает, что мы можем не только пережить трудные моменты, но и извлечь из них уроки для

роста. В следующем шаге мы поговорим о том, как научиться слышать и понимать свои эмоции, чтобы они стали нашими союзниками, а не врагами. Ведь, как бы ни было сложно, когда мы перестаём бояться своих чувств, мы открываем перед собой мир новых возможностей.

Глава 2: Психологическая гибкость: ключ к внутренней устойчивости

Жизнь не статична. Она меняется, несёт неожиданные повороты, и каждый день приносит новые вызовы, как внутренние, так и внешние. В такие моменты у нас есть два выбора: либо мы сопротивляемся изменениям, пытаюсь сохранить контроль над ситуацией, либо мы учимся быть гибкими, адаптироваться и находить внутреннюю гармонию в изменяющемся мире. Психологическая гибкость – это не просто способность адаптироваться. Это искусство осознавать, что в жизни всегда есть перемены, и, несмотря на это, продолжать двигаться вперёд, сохраняя связь с собой. Многие из нас привыкли к определённому порядку, к предсказуемости. Мы живём по привычному графику, планируем будущее, стараемся избежать любых рисков. И когда этот порядок нарушается, наступает стресс. Проблемы на работе, сложности в отношениях, потеря близкого человека – всё это выбивает нас из привычного ритма. Мы испытываем тревогу, страх и неудовлетворённость. В такие моменты внутреннее сопротивление тому, что происходит, становится нашим главным врагом. Мы цепляемся за старые схемы, надеясь, что они снова принесут стабильность. Но это не работает. Случай из моей жизни иллюстрирует это как нельзя лучше. Я помню один из самых сложных моментов своей жизни, когда я потеряла работу, к которой отдала всю свою энергию. Рабочие отношения, которые казались прочными, внезапно рухнули. Я не знала, как себя вести, как реагировать. Вся моя жизнь была построена на идее, что я должна работать в этой компании, стремиться к карьерному росту и зарабатывать стабильный доход. И вот, внезапно, этого всего не стало. Я почувствовала, как земля уходит из-под ног, а беспокойство поглощает меня. В такие моменты я старалась найти смысл в происходящем. Но чем больше я пыталась вернуться к старым схемам – тем больше чувствовала, как меня всё это затягивает в болото. Мое сопротивление реальности не позволило мне увидеть возможности, которые открывались передо мной. Я поняла, что суть проблемы не в том, что произошло. Проблема была в моем сопротивлении происходящему. Моя привязанность к старым представлениям о жизни блокировала любую возможность для роста. В этот момент я осознала важность психологической гибкости. Это не значит, что не нужно испытывать боль, не стоит переживать утрату или расстройство. Но именно через принятие изменений, через умение двигаться вперёд, несмотря на всё, мы находим силы справляться. Психологическая гибкость – это способность выбирать, как мы будем реагировать на те или иные события. Это способность удерживать внутреннее спокойствие в условиях неопределённости, сжигать старые ожидания и строить новые. Это не лёгкий путь, но он необходим для внутренней устойчивости. Для того чтобы стать психологически гибким, важно научиться замечать свои внутренние реакции и принимать их без осуждения. Это значит не избегать боли, но не позволять ей управлять вами. Это означает быть честным с собой, когда жизнь не оправдывает ожиданий, и при этом не останавливаться на месте. В ситуации, когда моя жизнь перевернулась, я поняла, что гибкость – это не о том, чтобы сдаться или просто приспособиться. Это о том, чтобы в каждый момент жизни задавать себе вопрос: "Как я могу использовать этот опыт для роста?" Гибкость – это способность увидеть новые возможности в самых сложных ситуациях, это умение брать на себя ответственность за свои эмоции и действия. Сегодня я считаю, что психологическая гибкость – это не просто адаптация, а настоящее искусство осознания и выбора. Это способность отпустить то, что больше не служит нашей жизни, и открывать место для нового.

Глава 3: Сила осознанности: как остановить внутренний хаос

Когда мир вокруг нас становится слишком быстрым, шумным и тревожным, мы часто теряем способность следить за собственными мыслями и эмоциями. Они начинают захлёстывать нас, и мы становимся словно пассажиры в своём собственном теле – мы наблюдаем за тем, как реакция на внешний мир вырывает нас из реальности, но не можем её контролировать. Этот хаос становится невыносимым, и вот, как часто бывает, мы просто сдаёмся, позволяя внешним раздражителям управлять нашим состоянием. Однако именно в такие моменты важно научиться останавливать этот поток, замедляться и сосредотачиваться – на себе, на своих чувствах, на настоящем моменте. Это и есть суть осознанности. Осознанность – это способность полностью погружаться в текущий момент, не позволяя мыслям и чувствам увести нас в прошлое или будущее. Это практика, которая позволяет научиться «быть здесь и сейчас», а не в своих воспоминаниях или страхах. Осознанность – это не просто очередная модная техника или тренд. Это глубокий подход к жизни, который помогает нам быть более стабильными и спокойными в любых обстоятельствах. На самом деле, осознанность – это способ остановить внутренний хаос, который, казалось бы, не имеет конца. Я хорошо помню, как впервые столкнулась с этой практикой. Работая на высоком уровне в корпоративном мире, я часто переживала моменты, когда дело не шло, когда я сталкивалась с трудными решениями, перегрузкой или конфликтами с коллегами. Я пыталась наладить всё с помощью логики, с помощью рациональных решений. Но каждый раз, когда я принимала решение, я чувствовала, как внутри меня растёт тревога – она сжимала живот, и мысли о том, что всё может пойти не так, не давали покоя. Я не могла остановиться. Мне казалось, что я постоянно в каком-то состоянии нервного ожидания, как будто весь мир за мной следил и ждал моей ошибки. Это был не просто стресс, это было постоянное напряжение, которое не давало мне дышать. Однажды на тренинге по психологии мне предложили попробовать простую практику осознанности. «Закрой глаза и просто почувствуй себя здесь, в этом моменте», – сказал тренер. Я вначале не поняла, что он имеет в виду. В моём понимании, осознанность была чем-то эфемерным и сложным, каким-то абстрактным понятием. Но я решила попробовать. Я закрыла глаза и начала медленно дышать, как мне сказали. Внезапно я почувствовала, как напряжение в теле начинает спадать, а ум, который всегда был заполнен списками дел, задачами и мыслями о том, что надо сделать, теперь был пуст. Я ощутила каждое движение воздуха, проходящего через мои ноздри, я почувствовала, как мои ноги касаются земли. В этот момент я поняла, что внутренний хаос – это не что-то, что существует в мире вокруг нас, а то, что мы создаём внутри себя. Мы создаём его, пытаясь управлять всем, всегда и везде. С этого момента я начала использовать осознанность каждый день. Когда наступал момент тревоги, я просто ставила всё на паузу и погружалась в дыхание, в ощущения тела. Я научилась замечать моменты, когда мой ум начинал нестись в прошлое или будущее, и возвращать себя в настоящий момент. Это не решало все проблемы сразу, но давало мне внутренний контроль, которого мне так не хватало. Я помню один день, когда у меня был важный разговор с коллегой, который на тот момент казался мне критическим. Я ожидала, что разговор будет напряжённым и сложным, и в голове уже строила стратегии защиты. Но, когда я села за стол и начала разговаривать, я заметила, как мысли начинают мчаться, как напряжение снова захватывает тело. В этот момент я просто сделала паузу, глубоко вдохнула и вернулась в своё тело. Я перестала думать, как правильно ответить, и просто слушала, что происходит здесь и сейчас. Это позволило мне не только быть более присутствующей в разговоре, но и заметить, как другие начинают ощущать эту спокойную уверенность. Осознанность не про то, чтобы бороться с чувствами или избегать стресса.

Это не магия, которая позволяет полностью избавиться от всех проблем. Осознанность – это про то, чтобы научиться быть в моменте, когда внешнее становится неуправляемым. Это про то, чтобы принимать свои чувства, не позволяя им разрушать нас. Это про то, чтобы быть живым здесь и сейчас, не переживая за то, что было или что будет. Именно в этом и заключается сила осознанности: она возвращает нас в реальность, давая шанс увидеть и почувствовать, что происходит в нашем теле, в нашем сердце и в нашем уме, а не в мире, который мы себе рисуем в голове.

Глава 4: Внутренний критик: как превратить его в союзника

Каждый из нас знаком с этим внутренним голосом, который не даёт нам покоя. Он звучит в самые неудобные моменты, напоминает о наших недостатках, ошибках, тревогах и сомнениях. Он критикует, осуждает, заставляет нас чувствовать себя недостойными или неуспешными. Этот голос порой кажется таким громким, что заглушает все остальные. Мы боимся его, прячемся от него, пытаемся игнорировать – но он всегда возвращается, и кажется, что мы не можем с ним справиться. Но что если я скажу вам, что этот голос – не враг? Что если он может стать вашим союзником? Я долго не могла понять, почему мой внутренний критик такой жестокий. Он не оставлял меня в покое. Каждый раз, когда я начинала что-то важное, например, новое дело, проект или даже просто встречу с новым человеком, я ощущала его слова: «Ты не сможешь. Ты недостаточно хороша. Ты не на своём месте». Когда я решала начать свой бизнес, этот голос был особенно ярким. Он постоянно говорил, что я не справлюсь, что я не обладаю необходимыми знаниями и опытом, что люди подумают, что я смешная, что мне не удастся достичь того, чего я хочу. Это чувство неуверенности стало моей тенью, преследуя меня в каждом шаге. Я была уверена, что не смогу справиться, и позволяла этим мыслям разрушать мои мечты. Но однажды, в разговоре с наставником, я вдруг осознала, что этот голос не обязательно должен быть моим врагом. Он может быть инструментом, который помогает мне быть лучше. В этот момент я поняла, что внутренний критик, как бы он ни звучал, является частью меня. Он не пытается меня уничтожить – он пытается защитить меня. За каждым критическим замечанием стоит желание избежать боли, неудачи, разочарования. Но это не значит, что я должна поддаваться ему, сдаваться и позволять ему руководить моей жизнью. С тех пор я начала воспринимать своего внутреннего критика не как врага, а как сигнальную лампочку, которая предупреждает меня о моих собственных страхах и беспокойствах. Я стала задавать себе вопрос: «Что за опасение стоит за этим голосом?» Оказалось, что за его критикой скрывалось не что иное, как страх провала, неуверенность в своих силах, боязнь быть осуждённой. Эти чувства были нормальными, но они не должны были контролировать меня. Я начала работать с этим голосом, давала ему пространство, но не позволяла ему диктовать мои действия. Один из самых ярких примеров, когда я применяла этот подход, был связан с важной презентацией для крупных клиентов. Я готовилась, и мой внутренний критик просто взорвался. «Ты не готова. Ты забудешь всё, что собралась сказать. Они не будут впечатлены». Это продолжалось, пока я не остановилась и не признала, что он просто выражает мои страхи. Я поняла, что если я буду следовать за этими мыслями, то никогда не смогу выйти за пределы зоны комфорта. В тот момент я приняла решение: вместо того чтобы бороться с критиком, я позволила ему быть, но сделала это сознательно. Я признала его, но выбрала не поддаваться его влиянию. Когда я поднялась перед аудиторией, я использовала каждую мысль моего внутреннего критика как возможность для роста. «Ты боишься, потому что тебе важно это выступление. Ты переживаешь, потому что хочешь показать лучший результат». И с каждым словом я ощущала, как мои переживания становятся моими союзниками, а не врагами. Я не позволила критике разрушить меня. Вместо этого я использовала её, чтобы укрепить свою уверенность и стойкость. Этот опыт научил меня важному уроку: внутренний критик не всегда пытается разрушить. Он может быть моим учителем, если я буду слушать его не с позиции страха, а с позиции осознания. Это не означает, что я должна соглашаться с его осуждениями, но важно понять, что за этими словами стоят мои собственные страхи, переживания и стремление к совершенству. Я научилась не подавлять этот голос, а использовать его для личного роста, задавая себе вопросы: «Что я могу извлечь из этого страха?» и «Как я могу использовать его

для того, чтобы стать сильнее?» В конце концов, я поняла, что внутренний критик – это не тиранин, а проводник, который помогает мне быть более внимательной, более осознанной и более готовой к вызовам жизни. И чем больше я училась принимать его, тем легче мне становилось жить, осознавая свои слабости, но не позволяя им ограничивать мои возможности.

Глава 5: Принятие неопределённости: как не терять почву под ногами

Жизнь – это бесконечный поток изменений, и хотя мы часто стремимся найти твердую почву под ногами, стабильность – это лишь мираж, который исчезает, как только мы начинаем к нему тянуться. Мы живём в мире, где перемены – это единственная неизменная вещь, и это знание, пусть и не всегда приятное, должно стать частью нашего существования. Однако мы часто сражаемся с этим, сжимая кулаки и пытаюсь удержать то, что невозможно удержать. Мы боимся неопределённости, боимся того, что не знаем, что будет дальше. Но как научиться жить, когда вся жизнь превращается в одну большую неопределённость? Я помню момент в своей жизни, когда я впервые столкнулась с этим понятием. Я была на развилке: моя карьера стояла на месте, отношения начинали рушиться, а все мои старые схемы и убеждения вдруг оказались неприменимы. Я не знала, что делать. Всё вокруг казалось размытым и неясным. Я постоянно искала ответы, хотела получить хоть какую-то гарантию, что всё наладится. Я думала, что если только я найду правильный путь, то наконец-то смогу обрести уверенность. Но, чем больше я пыталась понять будущее, тем больше оно расплывалось в туман. Ответы не приходили, и жизнь становилась всё более неопределённой. В какой-то момент я поняла, что хочу и должна научиться справляться с этим состоянием неопределённости. Я поняла, что не смогу построить своё будущее на том, что я могу контролировать. Но я могу контролировать то, как я отношусь к неопределённости. Это осознание пришло в тот день, когда я сидела в кафе с подругой, обсуждая наши жизни. Она рассказала мне, как она переживает из-за того, что не знает, что будет с её карьерой в следующем году. Она пыталась просчитать все возможные шаги, как будто можно было предсказать будущее. Я смотрела на неё и поняла, что переживаю не меньше, но стараюсь не контролировать события, а просто быть готовой к тому, что будет. Тот момент стал поворотным. Я начала смотреть на неопределённость не как на врага, а как на часть своей жизни. Она не была чем-то, что нужно избегать, она была тем, что нужно принять. Осознание того, что перемены – это не угроза, а естественная часть существования, дало мне внутреннюю свободу. Я перестала искать стабильность там, где её нет, и начала жить так, как есть, с теми возможностями, которые предоставляет мне каждый новый день. Для меня это стало настоящим открытием, потому что раньше я всю жизнь искала предсказуемости. Я строила планы, устанавливая контроль над каждым аспектом. Когда что-то выходило за рамки моего плана, я испытывала панику. Я боялась, что моя жизнь окажется в хаосе. Но чем больше я пыталась контролировать свою жизнь, тем больше она выскользнула из-под моих пальцев. Я поняла, что жизненная неопределённость не несёт в себе угрозу – это шанс, который я упускала. Я начала осознавать, что в жизни, как в океане, нам не дано контролировать каждую волну. Но мы можем научиться плавать, несмотря на них. Неопределённость – это пространство для творчества, для роста и для новых возможностей. Когда я перестала бороться с ней, моя жизнь начала приобретать новые формы. Я стала действовать не из страха, а из уверенности в том, что, что бы ни происходило, я могу справиться. Я начала видеть возможности в том, что раньше казалось угрозой. Понять и принять неопределённость – это как научиться танцевать под музыку, которая звучит в разное время, в разных ритмах и с разными тембрами. Мы не всегда знаем, что будет дальше, но в этом и заключается красота жизни. Если мы научимся отпускать потребность в полном контроле, если мы перестанем бояться, что нас накроет шторм, то мы обнаружим, что можем наслаждаться путешествием, несмотря на волнения. Мы не можем предсказать каждое движение, но можем довериться себе и жизни. И это доверие – самое важное, что нужно для того, чтобы не терять почву под ногами в мире неопределённости.

Глава 6: От перегрузки к устойчивости: как избегать эмоционального выгорания

Наша жизнь всё чаще становится гонкой. Мы стремимся к результатам, делаем всё быстрее, пытаемся успеть везде и сразу. Мы ставим себе новые и новые цели, даже если старые ещё не выполнены. Внешний мир диктует ритм, и мы часто не успеваем остановиться, чтобы выдохнуть, чтобы послушать себя. Мы забываем, что даже самые сильные из нас не могут быть на пике постоянно, что можно уставать не только физически, но и эмоционально. И вот, когда приходят дни, когда силы на исходе, когда чувствуется усталость, а желание что-то делать исчезает, мы часто не понимаем, что именно с нами происходит. Мы не признаём, что выгорание – это реальная угроза, и, пока не почувствуем его на себе, продолжаем двигаться вперёд с ощущением, что ещё чуть-чуть – и мы справимся. Но на самом деле, мы только откладываем неизбежное. Я долго не могла понять, что именно со мной происходит. Я была одной из тех людей, которые «могут всё». Я гордилась своей способностью работать без усталости, доводить всё до конца, несмотря на внешние обстоятельства. Но в какой-то момент я начала замечать, как исчезает энергия. Мой день начинался с того, что я заставляла себя просыпаться, продолжался с трудом, когда мне не хотелось выполнять привычные задачи, а к вечеру я чувствовала себя истощённой. И вот, однажды, я просто не могла встать с кровати, несмотря на то, что мне нужно было выполнить несколько важных дел. Мне казалось, что мир обрушился. Это было не просто усталостью – это был глубокий эмоциональный крах. Я не понимала, что происходит, пока не услышала знакомое слово: «выгорание». Я не могла поверить, что это слово может иметь отношение ко мне. Я всегда считала себя сильной, активной, способной к любым трудностям. Но, как оказалось, мои внутренние ресурсы истощились, и я, не замечая этого, продолжала гнаться за результатами, игнорируя сигналы своего организма. Выгорание не приходит резко. Оно накапливается постепенно. Мы не осознаём, как утрачиваем связь с собой, как теряем внутренние ориентиры и начинаем жить только ради выполнения задач, забывая о том, что важно на самом деле. Когда мы постоянно в напряжении, когда всё кажется обязательным и важным, когда каждый день – это битва за время, силы и внимание, мы забываем, что отдых не просто полезен, он необходим. И вот, на какой-то момент, наступает точка, когда мы больше не можем поддерживать этот темп, и наше тело и психика требуют перерыва. Но что важно понимать: выгорание не приходит по прихоти, оно появляется из-за того, что мы не научились распознавать сигналы усталости вовремя, из-за того, что мы не даём себе разрешение отдыхать. Мы настолько привыкли к тому, что должны быть «всегда в деле», что забываем, что наш внутренний ресурс – это не бесконечный источник. Нам нужно уметь останавливаться. Я научилась важному уроку, который не могла понять раньше: чтобы быть устойчивой, чтобы не выгореть, нужно научиться не только работать, но и отдыхать с таким же вниманием. Речь не о коротких паузах, не о минутных передышках, которые мы часто устраиваем между задачами. Речь о настоящем отдыхе, когда мы даём себе право не делать ничего, не чувствовать вины за это, не переживать о том, что на нас лежат обязательства. Важно научиться выстраивать границы между работой и личным временем, а не позволять им сливаться. Одним из моих первых шагов в преодолении выгорания было признание: «Я не могу делать всё». Я начала задавать себе вопросы: что для меня действительно важно? Чем я готова пожертвовать, чтобы сохранить свою энергию и душевное равновесие? Это не было лёгким процессом. Каждый раз, когда я отказывалась от очередной задачи, мне было страшно, что я не оправдаю чьих-то ожиданий, что упущу важные возможности. Но в какой-то момент я поняла, что если я не остановлюсь, я не смогу двигаться дальше. Время для отдыха стало не роскошью, а необходимостью для моего психоэмоционального здоровья. Теперь я знаю, что если мы не умеем останавливаться, если

мы не осознаём, что нам нужно время для восстановления, мы не сможем выдержать длинную дистанцию. Мы не будем способны наслаждаться успехами, потому что будет не хватать сил для того, чтобы ценить их. Нужно научиться ставить границы и уважать свои потребности, прежде чем они начнут разрушать нас. Этот процесс – не быстрый и не лёгкий. Он требует терпения и внимания к себе, но именно в этом и заключается путь к устойчивости. Выгорание не наступит, если мы будем воспринимать отдых не как слабость, а как важную часть своего жизненного пути.

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.