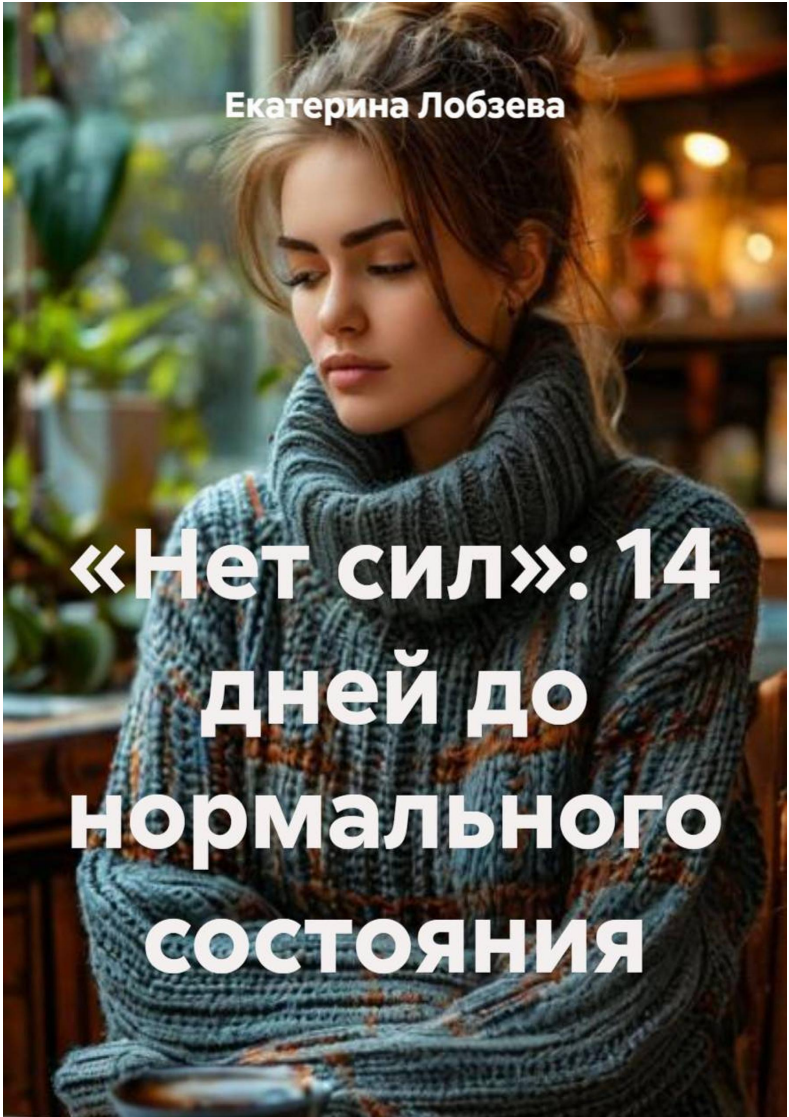
Екатерина Лобзева
«Нет сил»: 14 дней до нормального состояния

Екатерина Алексеевна Лобзева

«Нет сил»: 14 дней до нормального состояния

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73303703
SelfPub; 2026

Аннотация

Если вы постоянно устаете, живёте “на кофе и силе воли”, а отдых не помогает – значит, энергию съедают системные утечки: недосып, перегруз задачами, отсутствие пауз, тревожный фон и размытые границы.

Этот 14-дневный гайд – короткий практикум: каждый день одна небольшая глава и задание на 10–15 минут. Вы настроите сон без идеального режима, стабилизируете питание без диет, снизите информационный шум, научитесь закрывать “незавершённые петли” в голове, выстраивать границы и держать фокус с помощью системы 3 задач.

Внутри: два мини-теста (в начале и конце), чек-лист “если совсем нет сил” и шаблон таблицы утечек энергии, чтобы закрепить результат и не откатиться.

Екатерина Лобзева «Нет сил»: 14 дней до нормального состояния

Как пользоваться гайдом

Это 14 дней, но можно проходить в своём темпе.

Каждый день: 1 короткая глава + 1 задание на 10–15 минут.

Никаких подвигов. Цель – стабильная энергия, а не «идеальная жизнь».

Правило №1: если не получилось – не ругаем себя, а просто продолжаем со следующего дня.

Правило №2: лучше 60% выполнения каждый день, чем 100% раз в неделю.

Мини-тест №1: где утекает энергия (5 минут)

Оцените каждый пункт по шкале 0–2: 0 – нет/редко, 1 – иногда, 2 – часто/почти всегда.

Просыпаюсь уже уставшей.

Постоянно держу в голове список дел.

У меня много «надо», но мало «хочу».

Часто раздражаюсь на близких/коллег.

Тянет на сладкое/кофе, чтобы «доехать».

Сложно заснуть/часто просыпаюсь ночью.

Телефон съедает время и усиливает тревогу.

Я редко делаю паузы и ем «на бегу».

Мне трудно говорить «нет».

Кажется, что отдых надо «заслужить».

Итого: 0–6 – лёгкая настройка; 7–13 – хроническая усталость; 14–20 – перегруз/выгорание, идём бережно.

Запишите одно предложение: «Я хочу вернуть энергию, чтобы…»

День 1. Усталость – это сигнал системы

Когда «нет сил», мозг пытается экономить энергию: делает всё тяжелее, откладывает, раздражается, тянет к быстрым дофаминам (телефон, сахар, сериалы). Это не про «характер». Это про перегруз.

Главная мысль: энергию возвращает снятие утечек, а не мотивация.

Практика

Задание (10 минут): список утечек

Напишите 10 пунктов, что сейчас забирает силы. Выберите 1 утечку №1 – ту, которая даст максимум эффекта при минимальном усилии.

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.