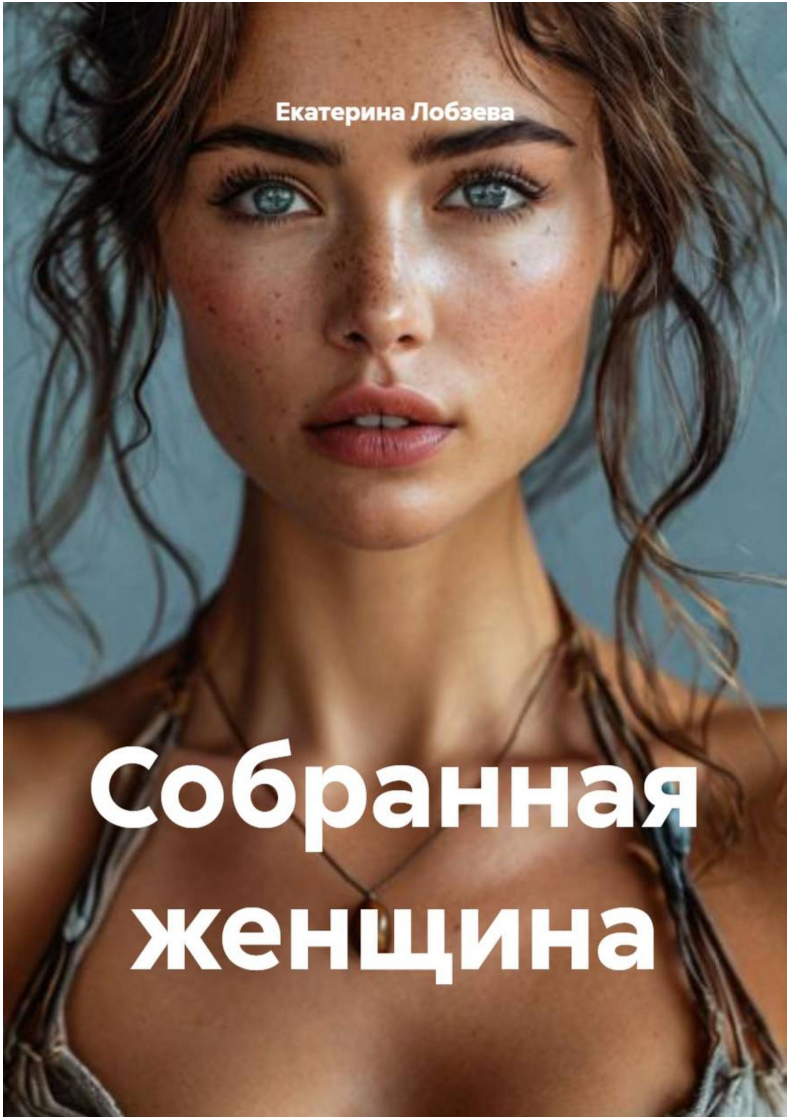

Екатерина Лобзева
Собранная женщина

Екатерина Алексеевна Лобзева

Собранная женщина

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73365768
SelfPub; 2026

Аннотация

«Собранная женщина» – это строгая 30-дневная программа для тех, кто устал(а) быть сильной, удобной и “всё держать на себе”.

Без мотивационных лозунгов и иллюзий: каждый день – короткая глава и практическое задание на 10–20 минут.

Вы научитесь:

возвращать энергию через сон, питание, ритм и управление вниманием;

снижать тревожный фон и “шум” в голове;

ставить границы без вины и перестать спасать чужие эмоции;

просить и принимать помощь, не проваливаясь в стыд;

наводить порядок в делах через систему 3 задач и “план плохого дня”.

Внутри – мини-тест, трекер на 30 дней, таблица утечек энергии, готовые фразы для границ и план закрепления результата на месяц вперёд.

Екатерина Лобзева
Собранная женщина

Как пользоваться книгой

Это не вдохновляющее чтение. Это программа. Система важнее настроения.

Каждый день: прочитайте главу → выполните практику → отметьте в трекере.

Если пропустили день – не «догоняйте». Продолжайте с текущего дня.

Цель: устойчивое состояние, а не идеальная жизнь.

Жёсткое правило: мы не давим на себя. Давление – топливо для выгорания.

Мини-тест «Где утекает энергия» (5 минут)

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

Просыпаюсь уставшей.

Тревога/напряжение фоном.

Постоянно держу всё в голове.

Я делаю больше, чем хочу, чтобы быть «хорошей».

Мне сложно просить и принимать помощь.

Часто раздражаюсь.

Я тащу ответственность за чужие эмоции.

Телефон съедает время и усиливает тревогу.

Я не чувствую радость даже когда всё нормально.

Мне сложно отдыхать без вины.

7+ баллов – программе есть где развернуться. Запишите: «Я хочу вернуть энергию, чтобы…»

Оглавление программы (коротко)

Дни 1–7: диагностика, снятие «аварийного режима».

Дни 8–14: тело, сон, питание, ритм, телефон.

Дни 15–21: самоценность и границы.

Дни 22–26: отношения и внутренняя опора.

Дни 27–30: система жизни и закрепление.

День 1. Усталость – сигнал системы

Когда «нет сил», мозг включает режим экономии. Это проявляется апатией, раздражением, прокрастинацией и тягой к быстрым «обезболивающим» (сладкое, лента, сериалы).

Суть: мы не добавляем мотивацию. Мы убираем утечки.

Жёсткие правила

Мы не давим на себя.

Делаем минимум, но каждый день.

Снимаем лишнее с головы и тела.

Практика

Запишите 3 строки:

1) Я устала от… (1–3 пункта)

2) Я тащу… (что не обязана тащить)

3) Я хочу вернуть энергию, чтобы…

Выберите одну главную утечку на эту неделю.

День 2. Невидимая женская нагрузка: почему ты всё держишь

Усталость часто не от дел, а от постоянного «держать в голове»: помнить, предугадывать, контролировать, быть удобной. Это невидимо, но дорого.

Суть: всё, что не записано и не оговорено, живёт в голове и ест энергию.

Жёсткие правила

То, что не записано – живёт в голове.

Чужие ожидания ≠ твоя обязанность.

Удобство для других не должно стоить тебе себя.

Практика

Инвентаризация (20 минут):

Колонка 1 – что я реально делаю.

Колонка 2 – что я держу в голове.

Колонка 3 – что я делаю, чтобы меня одобряли.

Поставьте ⚡ напротив самого выматывающего. Выберите 2 пункта: один – записать, второй – делегировать/убрать.

День 3. Тревога в теле: почему сил нет даже без дел

Нервная система может быть в постоянной боевой готовности. Тогда отдых не восстанавливает: тело лежит, мозг не выключается.

Суть: сначала регулируем тело → потом мысли.

Жёсткие правила

2 минуты в день лучше часа раз в неделю.

Удлинённый выдох – быстрый тормоз.

Рамки и ясность снижают тревогу.

Практика

Протокол (10 минут):

• вдох 4 → выдох 6–8 (8 циклов)

• расслабить челюсть и плечи

• ладонь на грудь: «Я в безопасности. Я могу замедлиться»

Оцените тревогу 0–10 до и после.

День 4. Перфекционизм и стыд – пожиратели энергии

Перфекционизм – не про качество, а про страх быть «недостаточной». Он делает любое действие тяжелее, а отдых – виноватым.

Суть: «достаточно» – стратегия выживания и роста.

Жёсткие правила

Два режима: «нормально» и «отлично».

Отлично – редко, по ключевым задачам.

Самокритика парализует.

Практика

Выберите 3 области (дом/работа/внешность/отношения/тело). Для каждой напишите «нормально – это…».

Пример: «дом: посуда + 10 минут порядок».

Завтра живите в режиме «нормально».

День 5. Обесценивание: почему ты не чувствуешь результата

Если вы не признаёте свой вклад, мозг не получает ощущение завершения. Вы как будто бежите без финишей.

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.