

ВАРВАРА ЩУКИНА

психолог, автор системы
выхода из выгорания

ТЫ ВЫВЕЗЕШЬ!

куда уходит твоя энергия
и как ее вернуть



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Варвара Щукина
Ты вывезешь! Куда уходит
твоя энергия и как ее вернуть
Серия «В ресурсе. Книги, которые
расширяют ваши возможности»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74336206

Варвара Щукина "Ты вывезешь! Куда уходит твоя энергия и как ее вернуть": ООО «Издательство «Эксмо»; Москва; 2026

ISBN 978-5-04-252358-8

Аннотация

Вы устали, но продолжаете держаться? Просыпаетесь без сил, постоянно откладываете отдых, тревожитесь и чувствуете, что энергии не хватает даже на самое важное? Возможно, дело не в отсутствии силы воли, а в том, что ваши внутренние ресурсы давно истощены.

Варвара Щукина, практикующий психолог, преподаватель и автор собственной методики восстановления внутреннего ресурса, предлагает понятную систему, которая поможет разобраться, почему возникает выгорание, куда уходят силы и как постепенно вернуть себе ощущение энергии и радости жизни.

В этой книге вы узнаете:

- как распознать признаки эмоционального и физического истощения;
- что ежедневно забирает ваши силы;
- почему даже после отдыха не всегда становится легче;
- как выстраивать личные границы, расставлять приоритеты и жить в более устойчивом ритме.

Особая ценность книги – авторская методика безопасных изменений. Она помогает двигаться к новым привычкам без самонасилия, в своем темпе и по принципу «достаточно», чтобы перемены были не краткосрочными, а устойчивыми.

Если вы хотите не просто справиться с выгоранием, а снова почувствовать вкус к жизни, эта книга станет вашим надежным проводником.

Содержание

От автора о книге	6
Введение	9
Подготовка	16
Первая практика	17
Выбирайте, на чьей вы стороне	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Варвара Щукина Ты вывезешь! Куда уходит твоя энергия и как ее вернуть

© Щукина В., текст, 2026

© Оформление. ООО «Издательство "Эксмо"», 2026

*** * ***

*Посвящаю эту книгу счастливой жизни,
которая возможна несмотря ни на что.*

От автора о книге

Чувствуете усталость, тревогу, ощущаете выгорание, плохо спите? Возможно, вы сейчас на грани длительного стресса и уже не верите, что можно жить по-другому. Но это не так. В этой книге вы найдете систему из пяти шагов, которая поможет перейти от состояния выживания к более наполненной жизни. Где есть энергия, удовольствие, ощущение потока, поддержка и радость.

Эта книга родилась из личного опыта, благодаря работе с клиентами и изучению современных подходов в психологии. Здесь прописаны четкие действия, даны реальные упражнения, которые помогают вернуться к себе и своей жизни.

Книга разделена на две части. Вы держите в руках первую. В этой части книги мы сосредоточимся на двух важнейших шагах: диагностике своего состояния и устранении того, что забирает энергию. Пока старое мешает – новое не приживется.

В этой части книги вы:

- научитесь определять, что именно забирает вашу энергию;
- увидите, как формируется выгорание;
- узнаете, почему иногда сложно отдыхать и как это изменить;

- начнете выстраивать новые границы и приоритеты;
- заложите базу, на которую в следующей части книги мы будем нанизывать смыслы, цели и ресурсы.

Книга подойдет тем, кто:

- чувствует себя на пределе;
- хочет вернуть себе интерес к жизни;
- ищет инструменты, чтобы стать устойчивее и спокойнее;
- хочет научиться заботиться о себе без вины и стыда;
- готов попробовать другой способ жить.

Обо мне

Меня зовут Варвара Щукина. Я кандидат технических наук, преподаватель и практикующий специалист в области психологии. Системность и человеческое тепло – моя основа. За плечами – личный путь восстановления после кризиса, годы обучения и работа с сотнями людей, которые тоже искали путь к себе. Я верю в силу структурного подхода, в живой язык и в то, что перемены начинаются с одного действия.

Книга построена как лестница. Один шаг – одна опора. Это не легкое чтение на один вечер, но книга дает результат, потому что каждый шаг, описанный в ней, проверен и прожит на собственном опыте. Если вы читаете эти строки – значит, уже готовы двигаться вперед. До встречи на стра-

ницах книги.

Обнимаю, Варвара Щукина.

Введение

Вы открыли первую часть книги, в которой описаны два первых шага выхода из выгорания – диагностика и освобождение от того, что расходует энергию. Это базовый уровень. Без него не получится построить устойчивую, наполненную жизнь.

Мы будем говорить про внутреннюю энергию – как ее чувствовать, управлять ею и не терять впустую. С помощью предлагаемых упражнений вы познакомитесь ближе с самым родным человеком в вашей жизни – с собой. Простые физические аналогии и живые истории помогут понять, как именно работает ваша система проживания жизни, что в ней можно улучшить, а что убрать.

В этой части мы разберем:

- откуда берется усталость;
- какие действия, мысли и эмоции отнимают ресурсы;
- как окружение влияет на внутреннее состояние;
- основу для восстановления.

Во второй части книги – продолжение. Там вас ждут три следующих шага: как наполняться, как искать смыслы и цели и как наращивать внутреннюю силу и возможности. Но прежде – зложим фундамент.

Книга написана живым языком, с юмором, притчами и примерами из жизни. Ее можно читать последовательно или выборочно. Главное – пробовать. Потому что знание без действия – это просто информация. А знание, превращенное в опыт, – это уже ваша новая жизнь.

Перед тем как приступить к освоению пошагового плана по работе с внутренним потенциалом, мне важно ввести некоторые понятия, чтобы мы говорили на одном языке и понимали друг друга. Чтобы «моя твоя понимать», так сказать. По сохранившимся упоминаниям, Сократ часто начинал обсуждение какого-либо вопроса с просьбы к собеседнику дать определение обсуждаемого понятия. Мне нравится подобный подход, поэтому перед дальнейшим прочтением ответьте себе на вопросы:

– Что для вас внутренняя энергия?

– Как вы понимаете, что наполнены внутренней энергией?

Я надеюсь, наши отношения основаны на доверии и вы ответили на вопросы. Если нет, тогда знайте: где-то есть я, которая сейчас всплакнула.

На мой взгляд, внутренняя энергия тесно связана с мотивацией. Существует вагон и неизвестное количество тележек определений, что такое мотивация. В книге будет подробно раскрыта эта тема, сейчас приведу сокращенный вариант.

Для меня мотивация – это сочетание моих желаний и возможностей, которые подталкивают меня действовать для до-

стижения личных целей или целей организации, которой я владею или в которой я работаю. Часто добавляются внешние обстоятельства, которые вынуждают меня сделать что-то. Если эти обстоятельства не сочетаются с желаниями, это чревато внутренними конфликтами, которые могут привести к дискомфорту на начальном этапе. Если такие противоречия сохраняются годами, они могут приводить к хроническому стрессу, эмоциональному истощению, ухудшению самочувствия и со временем отражаться на здоровье.

Я не хочу терпеть. Я хочу достигать целей, согласуя их с истинными потребностями. Вы со мной согласны? Если да, то перехожу к определениям. Гуманитарии, сразу прошу прощения. Держитесь!

В физике есть определение работы. Единица работы – это единица силы, умноженная на единицу перемещения. В жизни для меня это означает следующее: чтобы достигнуть цели, необходимо произвести определенное количество единиц работы. Для этого нужно затратить сопоставимое количество энергии и совершить ряд действий (перемещений).

Например, надо выполнить поставленную задачу – сделать приложение для автоматизации сбора аналитики. Или обзвонить холодную базу. Или назначить зарплату. Для достижения любой цели нужны энергия и действия.

Из учебника физики следует, что энергия – одно из основных свойств материи, мера ее движения, а также способность производить работу. В том же учебнике можно встре-

тить определение кинетической энергии – это энергия движения, а также потенциальной энергии – это энергия покоя. Конечно, речь идет не о физической энергии в строгом научном смысле, а об удобной аналогии, которая поможет нам говорить о внутреннем состоянии человека. Я надеюсь, гуманитарии еще читают эти строки. Еще два абзаца – и я закончу с определениями из физики.

Если человек – это носитель энергии, то, когда он находится в покое, он накапливает заряд (потенциальную энергию, или энергию покоя). Когда он активно совершает какие-то действия – звонит, пишет код, рисует, выступает на публике, совершает любое другое действие, – он тратит этот заряд (преобразовывает накопленный потенциал в кинетическую энергию, или энергию действия). О том, как не растрачивать энергию впустую – второй шаг, как эффективнее накапливать этот внутренний заряд – третий и четвертый шаги.

Для меня сумма энергий покоя и действия – это и есть внутренняя энергия человека. По факту получается: чем больше я накопила, тем больше я могу потратить. Для этого можно растить внутренний потенциал. Как? Об этом будет пятый шаг.

Гуманитарии, выдыхайте. Со сложными физическими определениями покончено. Есть еще ряд вопросов, которые я хочу обсудить. Например, как я понимаю, что я заряжена?

Я заряжена, когда на уровне тела ощущаю приятное рас-

ширение, центр которого находится в животе. На уровне эмоций ощущаю радость, которая рождается в груди и теплом растекается по телу. На уровне мыслей понимаю, что я делаю все правильно и вообще-то я красотка. И в этом гармоничном полете начинаю двигаться в сторону тех целей, которые я себе поставила.

Я заряжена, когда чувствую внутри соединение ощущений, эмоций, мыслей и действий в направлении тех целей, которые я хочу достичь. Если что-то из списка выпадает – с внутренней энергией начинаются проблемы. Если это для вас сейчас был неупорядоченный набор слов – не волнуйтесь, скоро расставим все на свои места.

Многие практики, в основе которых лежат учения из Индии и Китая, направлены на соединение перечисленных частей. Как часто ваше внимание направлено вовне? Когда я подсчитала, сколько времени в день я не задумывалась о своих чувствах и ощущениях в теле, я была удивлена. Меня так часто волновало внешнее, что на внутреннее просто не оставалось времени. А ведь именно внутреннее отвечает за чувство удовлетворенности жизнью, ощущение счастья и наполненности.

Такие практики, как кундалини-йога, тантра, тайцзицюань, цигун, генеративный коучинг, диалектическая поведенческая терапия и другие, помогают восстановить контакт с собой, своими ощущениями, эмоциями и внутренними процессами. Многие из них усиливают контакт с телом.

У меня в жизни были травмирующие события, из-за которых я когда-то заблокировала для себя ощущения в теле и чувства. На вопрос «Что ты сейчас чувствуешь?» я могла ответить: «Не знаю», – и часто уходила от ответа, рассказывая что-то не связанное с вопросом.

Поэтому для того, чтобы открыть внутренний потенциал, я предлагаю вам пройти пять шагов авторской техники, которые помогают соединяться с собой. Читать книгу можно в любом порядке. Все зависит от ваших целей. Для того, чтобы был максимальный результат, конечно, желательно пройти все шаги и выполнить все упражнения. Но это где-то в идеальном мире. В зависимости от накопленного потенциала, возможно, вам потребуется задержаться на каком-то шаге, а какой-то – можно будет пройти быстрее. Слушайте себя и свои потребности, двигайтесь в том ритме, который вам будет подсказывать ваше тело.

Для составления индивидуальной стратегии движения, можно прийти ко мне в групповую или индивидуальную работу. Более подробно об этом – в главе «Контакты и социальные сети».

Одной из стратегий работы с книгой может стать следующая схема: на каждом шаге закрыть хотя бы один пункт или сделать хотя бы одно действие. При каждом последующем возвращении к шагам закрывать следующий один пункт. Это позволит достигать все новых результатов и увеличивать свой внутренний потенциал.

Пусть эта книга станет путеводителем по вашему внутреннему миру, в котором есть энергия, радость и легкость.

Готовы начать? Тогда поехали навстречу вашей новой жизни. Верю в вас!

Подготовка

Осуществляй то, чего еще нет, управляй тем, что еще не противится. Дерево толщиной в обхват вырастает из крошечного зернышка. Башня в девять этажей вырастает из груды земли. Путь длиной в тысячу ли начинается у тебя под ногами. Лао-цзы, «Дао дэ Цзин»

Вы стоите на пороге прокачивания внутреннего потенциала. Чтобы этот порог перешагивать было легче и приятнее, предлагаю вам, не отходя от кассы, сделать первую практику.

Практика позволяет научиться управлять собственным вниманием и сосредотачиваться на своем теле. Похожие подходы к работе с вниманием используются в буддийской випассане¹, генеративном коучинге, телесной терапии и ряде восточных практик. О том, почему внимание так важно, я расскажу в главах «Седьмой принцип планирования: кто рано встает и вовремя ложится, тот больше успевает» и «Ключ к управлению мотивацией». Сейчас предлагаю довериться и начать действовать.

¹ Випассана – (санскр. *वपिश्यना*, IAST: *vipāśyanā* «проникновенное видение») – вид медитации в буддизме, созерцание четырех благородных истин и идеи не вечности.

Первая практика

Страшнее всего всегда перед началом.
Стивен Кинг

Для выполнения практики я встаю, ноги на ширине плеч, чуть согнуты и слегка пружинят. Расправляю плечи, представляю, что меня слегка тянут за макушку вверх. И начинаю плавно дышать. Воздух наполняет мои легкие на глубоком вдохе. На выдохе я полностью освобождаю легкие. Дышу в плавном, медленном ритме пару минут.

Сканирую тело – от макушки до кончиков пальцев рук и ног. Внимательно осматриваю каждый участок, отдел, миллиметр своего тела. Отвечаю на вопрос: «Какие ощущения у меня в теле?»

Как только я высказалась обо всех ощущениях, я отвечаю на вопрос: «Какие чувства возникают у меня по этому поводу?» Рассказав про чувства, озвучиваю ответ на другой вопрос: «Какие мысли мне приходят по этому поводу?»

Обращаю внимание на то, есть ли разница для меня между понятиями «ощущение» и «чувство». Ощущение описываю как приятное или неприятное, как сдавливающее или расширяющее, теплое или холодное, мягкое или твердое, колющее или щекочущее и так далее. Чувство возникает на основе этих ощущений. Например, сухость во рту – это ощу-

щение, а желание попить – чувство жажды.

Оцениваю отдельно по шкале от одного до десяти понимание своих ощущений, чувств и мыслей, где 1 – абсолютно не понимаю, а 10 – я точно знаю, что сейчас ощущаю, чувствую или думаю. В процессе движения по шагам можно возвращаться к этому упражнению и отслеживать изменения. Чем ближе показатели к десятке, тем лучше я себя понимаю и легче могу управлять своим состоянием.

Если никаких чувств или ощущений нет, моя задача – сконцентрироваться на малейших изменениях в теле. Стараюсь назвать те ощущения в теле, которые я испытываю прямо сейчас. Моего тела касаются: одежда из разных тканей, волосы, ветер. Отметить эти ощущения – первый шаг, к тому, чтобы начать чувствовать.

Анекдот

Диалог парня и девушки:

– Снова понизил чувствительность и повысил резкость.

– Ты фотограф?

– Я циник, детка.

Эту практику я использую для соединения с собой и замедления потока мыслей. В идеальном случае – для остановки мыслей. В любом удобном и неудобном случае я делаю ее незаметно для окружающих, с пользой для себя.

Чтобы улучшить практику – осознания, инсайты, идеи я записываю в одном месте. Для этого у меня есть отдельный блокнот, в бумажном или электронном виде, чтобы все результаты работы можно было легко найти. Они важны для того, чтобы впоследствии наблюдать, как будет меняться мое состояние.

Блокнот я выбираю, исходя из любви к себе. Мне важно чтобы он был приятен на ощупь, чтобы, глядя на него, я получала эстетическое наслаждение, он может пахнуть особым образом, и этот аромат будет вызывать негу наслаждения. Это тоже часть практики, которая оказывает терапевтический эффект.

Могу вести записи в электронном виде. Это удобно. Можно отредактировать документ, ввести цветовые пометки, при быстром просмотре которых я сразу пойму, о чем идет речь.

Работа над собой – задача не быстрая. В руках у вас нужный инструмент – книга с шагами. Пора отправляться в путь, чтобы наладить контакт с самым близким человеком в нашей жизни – с собой. Помните: книга не заменяет, а дополняет работу с профессионалом в этой области. Поэтому взаимодействие с психологом или психотерапевтом приветствуется.

Выбирайте, на чьей вы стороне

В этой главе я предложу вам две аналогии, чтобы определение внутренней энергии стало еще ближе, понятнее и заиграло новыми красками. Выберите для себя ту аналогию, которая больше понравится.

Аналогия номер один – **батарейка**.

Помните ли вы рекламу батареек *Energizer* или *Duracell*? В рекламных роликах были яркие образы розовых ушастых красавчиков-зайчиков, которые работали дольше всех, барабанили до последнего. Когда все остальные выдохлись, у розовых заек все еще был большой заряд энергии.

Если вам откликается этот пример, предлагаю представить внутри батарейку и шкалу от 1 до 10. 1 – это батарейка на нуле и вы грустный зайчик, который ничего не хочет. 10 – это полный заряд, вы бодрый, веселый, готовы сворачивать горы. К кому вы ближе: к покорителю гор или к разряженному грустному зайке?

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.