

18+

АЛЕКСЕЙ ТИЩЕНКО

30 ДНЕЙ ЗАБОТЫ О СЕБЕ

Алексей Тищенко

30 дней заботы о себе

«Издательские решения»

Тищенко А.

30 дней заботы о себе / А. Тищенко — «Издательские решения»,

Перед тобой не просто книга для чтения, а интерактивное пространство для возвращения к самому себе. В современном мире заботу о себе часто сводят к маркетинговым штампам: покупке дорогой косметики, горячей ванне с пеной или чашке латте в красивом кафе. Но настоящая забота о себе лежит гораздо глубже. Это не разовое поощрение за то, что ты «выжил» в тяжелую неделю.

© Тищенко А.

© Издательские решения

30 дней заботы о себе

Алексей Тищенко

© Алексей Тищенко, 2026

ISBN 978-5-0071-3004-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

30 дней заботы о себе

ВВЕДЕНИЕ. Возвращение домой: Что такое настоящая забота о себе?

Истинная забота о себе — это:

1. Экологичная дисциплина: умение вовремя ложиться спать, пить воду и кормить себя качественной едой, даже когда лень.
2. Ментальная гигиена: способность вовремя фильтровать информационный шум и говорить «нет» токсичным контактам.
3. Самосострадание (Self-Compassion): отказ от внутреннего критика и умение поддерживать себя в моменты неудач так, как ты поддержал бы самого близкого друга.

С научной точки зрения, этот 21—30-дневный путь — это процесс бережной перестройки твоей нервной системы. Мы будем снижать уровень фонового кортизола (гормона стресса), стимулировать выработку окситоцина (гормона безопасности и привязанности) и восстанавливать префронтальную кору, истощенную вечной гонкой за достижениями.

Как работать с этой тетрадью:

- Один день — один шаг. Не пытайся сделать всё сразу. Дай нейронным связям время укрепиться.
- Пиши прямо здесь. Физическое записывание мыслей активирует моторную кору и помогает глубже интегрировать опыт.
- Будь бережен. Здесь нет оценок, дедлайнов и «правильных» ответов. Есть только ты и твое бережное исследование себя.

Твое путешествие к внутреннему балансу начинается прямо сейчас.

— — — — —

ДЕНЬ 1. Базовая инвентаризация ресурса

«Ты не можешь наполнить чашу, если не знаешь, насколько она пуста. Забота о себе начинается с честного признания своего текущего состояния».

Сегодня мы не будем ничего менять. Наша задача — провести аудит твоего физического и эмоционального состояния. Мы активируем интероцепцию — способность твоего мозга (через островковую кору) считывать сигналы твоего собственного тела.

Практика дня: «Карта батарейки»

Возьми ручку и честно ответь на следующие вопросы, оценивая показатели по шкале от 1 до 10 (где 1 — полное истощение, 10 — абсолютный пик формы).

1.

Физический ресурс (тело): Насколько ты чувствуешь себя отдохнувшим, физически сильным и здоровым?

Оценка: _____ / 10

2.

Эмоциональный ресурс (чувства): Насколько ты спокоен, устойчив и способен справиться с мелкими раздражителями?

Оценка: _____ / 10

3.

Ментальный ресурс (разум): Насколько легко тебе концентрироваться, принимать решения и усваивать новую информацию?

Оценка: _____ / 10

— — — — —

Вопросы для глубокой рефлексии (запиши свои ответы ниже):

- Что прямо сейчас забирает у меня больше всего энергии? (Люди, мысли, недосып, незавершенные дела)

•

Что из этого списка я могу временно поставить на паузу или делегировать уже сегодня?

•

Какое одно простое физическое действие прямо сейчас поможет мне почувствовать себя немного лучше? (Лечь на 10 минут, выпить чаю, потянуться)

Фокус дня: Сегодня прислушивайся к телу. Если оно просит сесть — сядь. Если просит закрыть глаза на минуту — закрой. Твое тело — твой главный союзник.

— — — — —

ДЕНЬ 2. Физиологический фундамент: Кислород и вода

«Твой мозг — это физический орган. Часто то, что мы принимаем за экзистенциальную тревогу или депрессию, является обычным обезвоживанием и нехваткой кислорода».

Сегодня мы закладываем фундамент физиологической безопасности. Когда мозг получает достаточно воды и кислорода, его амигдала (центр тревоги) успокаивается, понимая, что физической угрозы выживанию нет.

Практика дня: «Дыхание 4-7-8» и водный баланс

1. Водный запуск: Начни утро со стакана теплой чистой воды. Это запускает лимфатическую систему и метаболизм после ночного сна. В течение дня держи стакан воды в поле зрения.

2. Дыхательный сброс: 3 раза в день сделай практику «4-7-8»:

- Сделай вдох носом на 4 секунды.
- Задержи дыхание на 7 секунд.
- Медленно, с шумом выдохни через рот на 8 секунд.

- Повтори этот цикл 4 раза.

— — — — —

Дневник наблюдений за телом:

-

Как изменилось мое состояние сразу после дыхательной практики? (Опиши телесные ощущения: тепло, расслабление плеч, замедление мыслей)

-

Сколько чистой воды мне удалось выпить за сегодня? Комфортно ли было моему телу?

-

Запиши одну мысль, которая пришла к тебе в момент тишины во время дыхания:

Фокус дня: Каждый раз, когда чувствуешь прилив раздражения или усталости, сначала сделай глоток воды и один цикл дыхания «4-7-8». Только после этого принимай решение, как реагировать.

ДЕНЬ 3. Настройка циркадных ритмов и святилище сна

«Сон — это не потеря времени и не награда за тяжелый день. Это единственное время, когда твой мозг буквально смывает токсины и переустанавливает твою операционную систему».

Сегодня мы обратимся к самому мощному природному механизму самовосстановления — глубокому сну. Во время сна активируется лимфатическая система, которая вымывает метаболические отходы из межклеточного пространства головного мозга. Качественный сон «перезагружает» префронтальную кору и снижает реактивность амигдалы, возвращая тебе эмоциональную стабильность.

Практика дня: Протокол «Цифрового заката»

Забота о сне начинается за 1—2 часа до того, как твоя голова коснется подушки. Твоя задача сегодня — минимизировать синий спектр света, который блокирует выработку мелатонина (гормона сна).

1. Световой переход: За 1,5 часа до сна выключи верхний яркий свет. Оставь только мягкие локальные источники (торшеры, ночники) теплого желтого оттенка.

2. Экранный детокс: Отложи телефон, планшет и заблокируй доступ к рабочим чатам за 60 минут до сна. Если это невозможно, включи на всех устройствах режим «Night Shift» (фильтр синего света).

3. Температурный маркер: Проветри спальню перед сном. Идеальная температура для качественного сна — 18—20° С. Понижение температуры тела — это биологический сигнал к засыпанию.

— — — — —

Страница для рефлексии и записей:

•

Каковы мои привычные ритуалы перед сном? Помогают ли они мне расслабиться или, наоборот, стимулируют мозг?

•

Что мне мешает отложить телефон перед сном? (Страх упустить новость, скука, привычка)

•

Запиши 3 вещи, которые ты сделаешь сегодня за час до сна вместо пролистывания ленты новостей (например, чтение бумажной книги, теплый душ, растяжка):

1.

— — — — —

2.

— — — — —

3.

— — — — —

Фокус дня: Твой вечер определяет твоё завтра. Сделай подготовку к засыпанию бережным, неторопливым ритуалом уважения к своему телу.

— — — — —

ДЕНЬ 4. Ментальный детокс: Чистка информационных каналов

«Ты — это не только то, что ты ешь, но и то, на что ты тратишь своё внимание. Информационный мусор перегружает твой мозг точно так же, как тяжелая пища — желудок».

Сегодня мы займемся экологией твоего внимания. Современный человек потребляет в день в разы больше информации, чем его мозг эволюционно готов переработать. Бесконечный скроллинг новостей и соцсетей держит твой вентральный стриатум в постоянном поиске дешевого дофамина, что приводит к когнитивной усталости и росту фоновой тревожности.

Практика дня: «Тихое утро»

Защити свой мозг от информационной атаки в первые минуты после пробуждения.

1.

Пауза на входе: Не бери телефон в руки в первые 30 минут после того, как проснулся. Твой мозг переходит из альфа- в бета-ритмы постепенно. Дай ему проснуться в реальном мире, а не в цифровом.

2. Ревизия подписок: Зайди в свои подписки (Telegram, соцсети, почтовые рассылки) и безжалостно отпишись от 5 каналов или пабликов, которые вызывают у тебя тревогу, зависть или чувство вины («я делаю недостаточно»).

— — — — —

Страница для рефлексии и записей:

•

Какое приложение на моем телефоне забирает больше всего моего экранного времени? Какую эмоцию я испытываю после его закрытия?

•

Опиши свои ощущения от первых 30 минут утра без телефона (было ли тревожно, скучно, или, наоборот, спокойнее?):

•

Выпиши 5 каналов/аккаунтов, от которых ты сегодня отписался ради своей ментальной безопасности:

Фокус дня: Твое внимание — самый дорогой ресурс. Направляй его сегодня только на то, что тебя наполняет, вдохновляет или действительно необходимо.

— — —

УРОК 5. Управление энергетическим балансом: Поиск «социальных стоков»

«Ты не обязан (а) быть эмоциональной „скорой помощью“ для тех, кто не заботится о собственном состоянии. Забота о себе начинается с защиты своего времени и нервов от тех, кто привык ими питаться».

Суть: В твоём окружении есть люди-«стоки». Это не значит, что они плохие, но после общения с ними ты чувствуешь себя как спущенная шина. Сегодня мы учимся отслеживать, кто именно забирает твою энергию, и внедряем право на «недоступность».

Нейробиологический аспект:

Эмоциональное сопереживание токсичным людям перегружает переднюю поясную кору (АСС), заставляя тебя проживать чужой стресс как свой собственный. Ты теряешь ресурс, предназначенный для твоей префронтальной коры (планирование, творчество, воля).

Практика «Аудит контактов»:

1. Список-светофор: Запиши 5 человек, с которыми ты общаешься чаще всего.

* Зеленый — после общения есть прилив сил.

* Желтый — общение нейтральное или требует усилий, но терпимо.

* Красный — после общения чувствуешь опустошение, тревогу или вину.

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.