

18+

АЛЕКСЕЙ ТИЩЕНКО

30 ДНЕЙ ЗАБОТЫ О СЕБЕ

Алексей Тищенко

30 дней заботы о себе

<https://litres.ru/74504068>

ISBN 9785007130042

Аннотация

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.

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 внутрен-

него 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 перенастройки 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 справляться 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 реше-

ние, 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 глимфатическая 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 традишь своё внимание. Информационный мусор перегружает твой мозг точно так же, как тяжёлая пища — желудок».

Сегодня мы займёмся 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 дешёвого 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 про-

живать 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.