

Елена Решетняк

Методология гармонии



18+

Елена Решетняк

Методология гармонии

«Автор»

2026

Решетняк Е.

Методология гармонии / Е. Решетняк — «Автор», 2026

Книга будет полезна для любого уровня осознанности, как для профи в виде напоминания о фундаментальных практических основах гармоничной жизни так и для новичков не знающих с чего начать свой осознанный путь . В книге много практических упражнений охватывающих формирование новых привычек, доступное изложение знаний о нейропластичности и практики формирования новых установок. Книга позволяет взглянуть на свою жизнь пол совершенно новым углом.

© Решетняк Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
День 1. Избавление от выгорания	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Елена Решетняк

Методология гармонии

Глава 1

Введение. Не претендую на авторство методов, скорее считаю, что уникальность этой методики, в том, что она показывает наиболее актуальные практические решения задач, стоящие перед современным развивающимся человеком и являющиеся ключами к открытию дверей в свой персональный мир, рождающий возможности слышать себя и идти своим путем в удовлетворенности своей жизнью.

Вы можете читать и выполнять задачи в формате тренинга, ежедневно читая всего несколько страниц, а можете прочитать все сразу и использовать актуальное в удобном порядке.

Спасибо всем моим учителям

День 1. Избавление от выгорания

Итак, друзья начну я с того, что сегодня почти каждый из нас уже знает и прочувствовал на себе в той или иной степени **профессиональное и эмоциональное выгорание**, не просто усталость, а вселенскую тяжесть и нежелание, что-либо делать в своей жизни.

Что это вообще за явление такое? Почему так вдруг люди начали уставать быстро, ведь все больше молодых, в самом расцвете сил людей чаще говорят: «Еще пару, тройку лет и я больше так не смогу». Выходит, что ежедневная деятельность выматывает на столько, что день идет за неделю, а плотность и сложность задач на таком высоком уровне, что требуют задействования повышенного количества персонального ресурса.

Одна из ключевых причин низкой эффективности — это перегрузка сознания ненужной информацией.

Информация потребляемая мозгом и роль обучения в его работе.

Развитие технологий средств массовой информации и искусственного интеллекта все больше затягивает людей в свой безграничный мир. В наше время поток информации в независимости от ее качества стал источником монетизации. В попытках повысить рейтинги, завоевать большую аудиторию, трансляция любой информации стала бизнесом, мощнейшей индустрией по захвату внимания и многим становится сложно уже выбраться из зависимости бесконтрольного потребления и спонтанного просмотра совершенно ненужного контента. Между тем, мозг любого человека имеет свои границы, свой индивидуальный объем памяти, где каждая мысль лежит на определенной полке. Пополняя хранилище новыми мыслями, мы автоматически сдвигаем что-то на задний план до тех пор, пока очередная «папка» не вытеснит старую и не встанет на ее место. Наша память не «резиновая» поэтому стоит тщательно следить за ее состоянием и поступающими данными.

Как угадать, какую именно информацию она вытесняет? В действительности именно мы решаем, чем заполнять свое пространство в голове.

Наивысшими рейтингами обладают программы, где транслируется проявление негативных эмоций. Людей притягивает и успокаивает тот факт, что у кого-то может быть в жизни все хуже, чем у них. Однако регулярное созерцание отрицательных эмоций подсознательно подталкивает нервную систему и когнитивные функции на подобное поведение.

Переполняя свой разум ненужной, негативной информацией мы не оставляем места для важного и сигналом переполненной памяти является остановка в развитии. Становится не очень интересно познавать новое, не хочется учиться и развиваться.

Засоренность сознания легко и незаметно приводит к недовольству собой. Мало того, что от пребывания в болоте ненужной информации не возникает желания из него выбраться, так еще и появляется дефицит свободного времени на реализацию важных целей. Если мозг постоянно пополняется ненужными и не используемыми знаниями, он останавливается в развитии так еще и искажает оценку своей жизни и себя. Изобилие картинок роскошной жизни, идеальных спортивных фигур и отретушированных лиц создает иллюзию существования только такого мира, при чем не у вас, а где-то в другой вселенной. Сравнение себя с кем-либо приводит к неудовлетворенности и неадекватности восприятия, создает дополнительное эмоциональное напряжение и приводит к снижению самооценки. Перегруженность любыми данными и негативными, в особенности, создает замкнутый круг, заикленность в работе мозга, из которой выбраться можно, лишь привнося в свою жизнь новые привычки и навыки, становясь мастером своей жизни, а не жертвой судьбы. Ненужные, неиспользуемые знания легко переходят в

архив, а то и ускользают из памяти вовсе, заменяясь ежедневными мыслями и новыми знаниями, воспоминаниями.

Так в чем же по-настоящему нуждается современный человек, что бы не выгорать?

В умении обучаться. Обучение — это залог здорового развития человека. Именно с этого начинаются первые шаги в осознанную жизнь.

Говоря о процессе обучения, как правило, вспоминают о детском или подростковом возрасте. Безусловно, это время когда наш мозг активно развивается и напитывается знаниями, но совершенно не разумно прекращать процесс своего личного обучения во взрослом возрасте. В наше время это просто небезопасно, так как в постоянно меняющейся ситуации необходимо уметь максимально эффективно и разумно реагировать, а без дополнительных навыков это крайне сложно, а если память уже заполнена ненужной информацией, то и привлечь себя к обучению становится на несколько порядков сложнее. К тому же с раннего детства многим из нас привили установки о том, что занятия и уроки — это обязательные дисциплины, которые требуют максимального внимания и беспрекословного выполнения установленных правил. Подобный подход вызывает внутренний бунт и сопротивление, необходимость подчиниться, что в свою очередь вызывает желание увильнуть и приносит лишь скуку. Именно поэтому многие, вырываясь в самостоятельную жизнь, полностью убирают из нее все возможности для обучения новому, но жизнь ведь учит без тетрадок и учебников. Парой наши самые лучшие учителя — это те, с кем у нас очень непростые отношения. Мир не обмануть.

В действительности же, в более осознанном возрасте процесс обучения проходит более эффективно. Размышляя логически, мы уже в силах найти в себе мотивацию, сформировать цели и понять, для чего же, собственно, вообще необходимо учиться.

Нет смысла заставлять себя учиться, если нет сильной мотивационной базы. Многие учат иностранные языки, десятками лет периодически бросая и возобновляя практику, ведь если вы не используете его для чего-либо регулярно, то зачем? Если это не приносит конкретной выгоды, то и мотивация не растет. Обучение, как и любое другое дело, требует хорошего старта — четкого понимания того, для чего это делается.

Для многих остается открытым вопрос: как же себя замотивировать? Если у вас еще нет того, чего бы вы хотели иметь, это означает именно то, что пока вы еще чего-то не умеете, не владеете тем знанием, которое вас приведет к желаемой цели.

Хаотичное обучение от случая к случаю без регулярных структурированных занятий не ведет к успеху, ровно, так же как и сугубо теоретические знания, которые лягут так же грузом в вашу память. Стоит искать применение полученным знаниям.

Возможно, придется взглянуть на свою жизнь со стороны.

Задать себе вопрос: все ли выглядит в ней так, как хотелось бы? Если из года в год вы ставите себе цели, а они не достигаются, очевидно, вы даже «не лежите» в этом направлении и уж тем более не идете, не идете учиться тому, что бы помогло вам этой цели достичь. Спросите себя: «Что нового произошло в моей жизни за последний год? Выпишите столбиком и разделите, что улучшилось, а что ухудшилось? Станет очевидным, какие навыки работают, а какие заставляют буксовать. Если за год изменений не произошло, значит вы не жили в соответствии со своими целями и все это время мозг свой не обременяли интеллектом.

Взяться за тренировку мозга никогда не поздно. Вы спросите при чем тут обучение если выгорание от избытка информации?

Выгорание происходит от переизбытка негативной, чужой, неиспользуемой и прочей информацией, которую можно смело назвать мусором. Эта информация не только из интернета, но из токсичных отношений с коллегами, родителями и кем угодно, кто привык засорять вам эфир.

Наш мозг состоит из нейронов, из живых клеток и сетей, которые постоянно нуждаются в тренировке. Оставшись без нагрузки на длительное время, эти сети просто теряют свою эластичность, свою способность работать и усваивать новую информацию. Поэтому важно постоянно поддерживать свой мозг и память в рабочем состоянии. Известный факт, что люди читающие книги и постоянно обучающиеся, менее склонны к возрастным заболеваниям головного мозга и потере памяти.

Таким образом, умение обучаться новому открывает новые возможности, является универсальным ключом от всех дверей, в особенности от тех которые вы еще не смогли открыть. Если человек обладает высоким уровнем обучаемости, хорошей памятью, то любое дело ему по плечу, не зависимо от первоначального уровня подготовки. Это может быть новый карьерный виток, создание семьи, рождение ребенка, новые путешествия, улучшение своего здоровья. Все что вам нужно — это начать копать в нужном направлении.

Новый навык, полученный благодаря обучению и есть, та самая лопата, благодаря которой, вы сможете добыть свой драгоценный камушек, а за ним и целые горы прекрасных красивейших камней, переливающихся всевозможными красками и создающих в вашей душе глубочайшее чувство счастья и удовлетворенности.

Когда не хватает стимула и мотивации она может прийти из вне.

Например, в виде острой необходимости в пропитании или увеличении своего дохода потому, что вы не готовы отказываться от того уровня жизни к которому привыкли, а вас вдруг решили сократить или озвучили отсутствие возможности повысить оплату труда. Вероятно, самое время прокачать какой либо свой новый навык, что выйти на новый уровень.

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.