

A detailed illustration of a young man with reddish-brown hair sitting in a brown leather armchair in a study. He is looking down at a smartphone in his hands. Above his head, a massive, bright yellow and orange lightning bolt strikes down from a dark, stormy sky, with smaller lightning bolts branching out. The room is filled with books on shelves and a desk lamp on either side of the chair.

Константин Чемешев

Когда
батарейка
села

Константин Чемешев

Когда батарейка села

<https://litres.ru/74056114>

SelfPub; 2026

Аннотация

Когда батарейка села — практическое руководство для всех, кто чувствует усталость, которую ничто не берет. Книга поможет понять признаки выгорания, остановить разрушительный процесс и вернуть себе энергию шаг за шагом.

Содержание

Глава	4
Оглавление	5
О книге и авторе	6
Об этой книге	6
О авторе	7
Часть первая. Как понять, что вы горите	8
Глава 1. Три сигнала тревоги	9
Первый сигнал. Усталость, которая не проходит	9
Второй сигнал. Отстраненность	10
Третий сигнал. Неудачи на неудачах	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Когда батарейка села

Глава

Когда батарейка села

Как вернуть себе энергию и радость жизни

Константин Чемешев

практический психолог

Оглавление

О книге и авторе 3

Часть первая. Как понять, что вы горите 5

Глава 1. Три сигнала тревоги 5

Глава 2. Проверьте себя 7

Глава 3. Почему это происходит именно с вами 8

Часть вторая. Что делать прямо сейчас 10

Глава 4. Стоп-кран 10

Глава 5. Дышите 12

Глава 6. Найдите одну маленькую радость 14

Часть третья. Восстановление. 21 день 15

Часть четвертая. Когда это не работает 22

Часть пятая. Как не вернуться назад 25

Ресурсы помощи 28

Послесловие 30

О книге и авторе

Об этой книге

Эта книга написана для всех, кто чувствует, что "села батарейка". Для тех, кто устал, но не понимает почему. Для тех, кто хочет вернуть себе энергию, радость и смысл.

Здесь нет сложных психологических терминов. Только понятные советы, проверенные на реальных людях. Только то, что действительно помогает.

"Выгорание — это не признак слабости. Это признак того, что вы слишком долго пытались быть сильным."

О авторе

Константин Чемешев — практический психолог с 15-летним опытом. Специализируется на помощи людям в состоянии выгорания и хронической усталости.

Автор методики "Восстановление за 21 день", которая помогла более чем двум тысячам человек вернуть себе силы и радость жизни.

Часть первая. Как понять, что вы горите

Выгорание не приходит внезапно. Оно подкрадывается. Как туман — сначала кажется, что просто погода такая, а потом не видишь дороги.

Глава 1. Три сигнала тревоги

Первый сигнал. Усталость, которая не проходит

Вы спите восемь часов. Просыпаетесь — и все равно устали. Кофе помогает на час. Потом снова хочется лечь. Вы думаете: "Надо отдохнуть на выходных". Отдыхаете — понедельник все равно как подкошенный.

Это не лень. Это ваш организм кричит: "Я больше так не могу!"

Второй сигнал. Отстраненность

Раньше работа нравилась. Или хотя бы не бесила. А теперь все раздражает. Коллеги тупые, начальник придурок, клиенты — мазохисты.

Вы как будто смотрите на жизнь из-за стекла. Все происходит где-то там. А вы — здесь, в пустоте.

Третий сигнал.

Неудачи на неудачах

Забываете слова на полуслове. Делаете глупые ошибки, которых раньше никогда не делали. Потеряли ключи — нашли. Потеряли телефон — нашли. Потеряли себя — не нашли.

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.