

Хейн

Three glowing, ethereal silhouettes of human figures, resembling zombies, stand in a dark space filled with swirling white smoke or mist. The central figure is the largest and most prominent, flanked by two smaller figures. They are all illuminated from within, creating a bright, hazy glow around them.

**Живой зомби.
Инструкция по
выходу из
выгорания.**

18+

Хейн Хейн

Живой зомби. Инструкция по выходу из выгорания.

<https://litres.ru/74077876>

SelfPub; 2026

Аннотация

Ты просыпаешься уставшим. Даже если спал 8 часов. Ты делаешь дела на автомате. Ты помнишь, что когда-то хотел чего-то. Строил планы. А теперь всё кажется бессмысленным.

Тебе предлагают «отдохнуть», «сменить обстановку», «подумать о хорошем». Это не помогает.

А что, если бы ты мог:

Просыпаться и чувствовать, что есть силы — не на всё, а просто на то, чтобы начать день.

Слышать себя — не через «надо», а через «я хочу».

Делать шаги, которые действительно ведут к чему-то — маленькие, реальные, выполнимые.

Чувствовать, что твоя жизнь перестала быть бесконечным «дожить до вечера» — и стала чем-то, что ты выбираешь сам.

Это не про мотивацию. Это про пошаговый план.

Автор прошёл через это сам. И нашёл выход. Без иллюзий. Без чудес. Только то, что реально работает.

Если ты готов попробовать — открой эту инструкцию.

Содержание

Глава	4
ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ПРИНЯТИЕ	7
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Хейн
Живой зомби. Инструкция
по выходу из выгорания.

Глава

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта инструкция — для того, кто устал. Для того, кто чувствует, что бежит по кругу, но не может остановиться. Для того, кто хочет выбраться, но не знает, с чего начать.

Ты купил её. Не просто открыл страницу — сделал выбор. Решил попробовать. Ищешь выход. Это уже отличает тебя от тех, кто предпочитает оставаться в привычном, даже если оно неудобно. Многие люди живут в неудобной стабильности: работа не радует, зарплата маленькая, отношения тягостны — но они не меняют ничего. Потому что страшно. Потому что привычно. Потому что «а вдруг будет хуже?».

А ты — решил иначе. Ты уже в числе тех, кто движется к переменам. Это заслуживает уважения.

Ты уже сделал первый шаг. Не останавливайся. Делай маленькие шаги. Это важно. Так ты добьёшься своей цели.

Этот план работает, если ты готов попробовать. Для тебя нет волшебной таблетки, но есть пошаговый маршрут, как снова почувствовать себя живым.

Тебе лишь нужно вспомнить инструкцию в самолёте: сначала надень маску на себя, потом — на ребёнка. Это не про эгоизм. Это про выживание.

Когда ты прочитаешь всё, но ничего не сделаешь — это просто чтение. А цель этого плана — не чтение, а возвращение к жизни. Только ты можешь вытащить себя. Только ты

знаешь, как тебе больно и что тебе нужно.

Это компас. Он показывает направление, но идти придётся тебе. Сначала ты, потом всё остальное. Пока ты спасаешь себя, мир подождёт.

Возможно, сейчас не всё понятно. Но этот план — чтобы ты стал счастливым.

ПРИНЯТИЕ

Остановись.

Перед тем как идти дальше, сделай одну вещь. Самую трудную и самую важную. Загляни внутрь себя. Не для того, чтобы оценить — хороший ты или плохой. А для того, чтобы встретиться с тем, что там живёт. Увидеть свою усталость, свою боль, свои чувства. Просто увидеть — без осуждения.

Ты не хороший и не плохой. Ты — просто ты. Как дерево, которое растёт у дороги. Оно не думает, хорошее оно или нет. Оно просто есть. Оно тянется к солнцу, сбрасывает листья, и это нормально. Так и ты. Ты — есть. Со своей усталостью, с болью, с выгоранием. Это не делает тебя хуже или лучше. Это просто факт, как дождь за окном. Дождь не виноват — он просто идёт.

Что конкретно тебе нужно принять?

Принять, что ты сейчас устал. По-настоящему устал. Что даже привычные вещи требуют от тебя больше сил, чем раньше.

Принять, что ты чувствуешь себя пустым. Как будто внутри ничего нет. Как будто ты уже умер, но тело ещё ходит. Принять, что тебе ничего не хочется. Что даже любимые вещи не радуют.

Принять, что ты можешь быть раздражительным, злым, грубым. Что ты срываешься на близких или молчишь, когда

они говорят с тобой. Это не делает тебя плохим. Это просто твоя защита. Ты так выживаешь.

Принять, что ты хочешь спрятаться, закрыться, никого не видеть. Что общение с людьми высасывает последние силы. Что ты не хочешь, чтобы тебя трогали. Но при этом отчаянно нуждаешься в тепле.

Принять, что ты боишься. Боишься, что это никогда не кончится. Боишься, что ты не справишься. Боишься быть никому не нужным.

Посмотри на то состояние, которое ты переживаешь прямо сейчас. Не на то, что написано в этом тексте, а на то, что у тебя внутри. Найди его. Назови его. И скажи себе: «Да, это я. Это моя реальность прямо сейчас».

Как это сделать на практике

У каждого свой путь к себе. Кто-то слышит мир, кто-то говорит, кто-то чувствует, кто-то вдыхает. Выбери тот способ, который тебе ближе. Попробуй один — или все — и реши, что отзывается.

Через взгляд. Подойди к зеркалу. Посмотри на себя — не оценивая, просто видя. И скажи своему отражению: «Я вижу тебя. Я вижу твою усталость. Я не буду тебя осуждать. Я хочу понять, что с тобой происходит». Позволь себе просто быть в этом моменте.

Через голос. Закрой глаза. Спроси себя вслух: «Что я

чувствую прямо сейчас?» Не думай о правильном ответе. Просто назови первое, что придёт в голову. Это может быть одно слово: «Усталость», «Страх», «Пустота». Назови его — и оно станет чуть меньше.

Через дыхание. Сядь, закрой глаза, положи руку на грудь. Вдохни глубоко и на выдохе спроси себя: «Что я чувствую?» Не ищи слова. Просто почувствуй, где в теле живёт это состояние. В груди? В животе? В плечах? Просто будь с ним.

Через письмо. Возьми лист бумаги. Напиши: «Я сейчас чувствую...» И продолжай, не останавливаясь. Не думай, не исправляй, не оценивай. Пиши всё, что приходит — даже если это «не знаю» или «ничего». Через несколько строк ты услышишь себя.

Ты не обязан делать всё. Но если хочешь — попробуй. Ты выберешь то, что работает именно для тебя.

А что, если ты чувствуешь пустоту?

Ты читаешь этот текст, ты пытаешься заглянуть внутрь себя, и вдруг понимаешь: внутри ничего нет. Нет боли, нет страха, нет усталости. Только тишина.

Это нормально. Это не значит, что ты сломанный. Это значит, что ты так долго заглушал свои чувства, что они перестали доходить до тебя. Они не исчезли — они просто спрятались глубоко.

Представь, что у тебя постоянно болит голова. Ты привык к этой боли, ты научился не замечать её. Ты живёшь с ней

каждый день. И только когда она вдруг проходит, ты замечаешь: «Ого, а у меня не болит голова». Но боль была. Ты просто привык её не замечать.

С твоими чувствами — то же самое. Если ты не чувствуешь ничего — это не провал. Это просто твоя привычка не замечать. Она не делает тебя плохим. Она говорит только о том, что тебе нужно больше времени и больше тишины.

Продолжай дышать. Не требуй от себя ответа. Просто будь. И однажды, когда ты будешь меньше всего этого ждать, ты почувствуешь что-то. Сначала это будет тихо. Почти незаметно. Но это будет. И это будет твой голос.

Самое важное упражнение — встреча с собой.

Тебе не нужно «чувствовать» прямо сейчас. Тебе нужно начать встречаться с собой. Для этого есть простое упражнение.

Это упражнение поможет тебе вернуть самого себя. Ты так долго думал о других — о работе, о семье, о том, что нужно сделать, — что совершенно забыл о себе. Ты перестал себя видеть. Ты перестал себя слышать.

Это упражнение — первый шаг к тому, чтобы снова познакомиться с собой.

Подойди к зеркалу. Самому обычному. В ванной, в прихожей, в любой комнате, где ты можешь побыть наедине с собой.

Посмотри на себя. В глаза. Не в отражение, не в лицо — в

глаза. Тебе не нужно оценивать себя, анализировать морщины или причёску. Ты здесь не для этого. Ты здесь для того, чтобы встретиться с собой.

Загляни в свои глаза. И скажи себе вслух или про себя:

«Я единственный человек, который всегда будет с тобой. И в горе, и в радость. Я позабочусь о тебе. Что бы ни случилось — я всегда буду рядом с тобой».

Это может звучать странно. Может быть, даже смешно. Но попробуй. Скажи это себе, глядя в глаза своему отражению. Ты увидишь, как что-то меняется внутри. Ты перестанешь быть абстрактным «я» и становишься конкретным человеком, с которым можно говорить.

Если смотреть в глаза слишком страшно — закрой их. И скажи то же самое. Не нужно торопиться. Позволь себе просто побыть в этом моменте.

А когда почувствуешь, что готов двигаться дальше — вдохни. Глубоко. Медленно. Почувствуй воздух, который входит в тебя. Холодный или тёплый? Пахнет чем-то знакомым? Независимо от того, где ты находишься — в комнате, на кухне, в тишине или под шум машин за окном — этот воздух соединяет тебя с миром, который ты создал вокруг себя. Ты здесь. Ты дышишь. Это твоё дыхание, и оно всегда с тобой.

Посмотри на свои состояния иначе.

Не как на недостатки, а как на сигналы.

Раздражительность. За ней может стоять не энергия, а ис-

тощение. Ты не злишься — ты устал так, что любое прикосновение мира вызывает боль. Твоё тело кричит: «Мне нужен покой!»

Закрытость. Ты не прячешься от людей — у тебя просто нет сил на общение. Ты бережёшь последние капли энергии, чтобы просто дожить до вечера.

Усталость. Это не лень. Это сигнал, что ты слишком долго отдавал, не восполняя.

Тревога. Это не слабость. Это попытка твоего мозга защитить тебя от будущих опасностей.

Апатия. Это не безразличие. Это пауза, которую взяло твоё тело, чтобы не сломаться окончательно.

Ты не должен стать другим. Ты должен **услышать** себя. Понять, что стоит за этими сигналами. И дать себе то, что тебе действительно нужно: отдых, тишину, поддержку.

А теперь — важное.

У каждого есть качества, которые он считает недостатками. И достоинства. Но на самом деле это просто кусочки одной картинки. Один кусочек — жёлтый, другой — синий, третий — с глазом, четвёртый — с лепестком. По отдельности они ничего не значат. Но собранные вместе, они дают картину. Твою картину. И никто, кроме тебя, не знает, как она должна выглядеть.

Не ставь плюсы и минусы. Не говори «хорошо» или «пло-

хо». Просто осознай: «Это есть. Это часть меня. И я буду собирать это воедино».

И помни одну вещь. Принятие похоже на смирение. Но это не одно и то же.

Принятие говорит: «Я принимаю, что я сейчас в этой точке. Я принимаю, что я устал, что я злюсь, что мне страшно, что мне ничего не хочется. Я не отрицаю это. Я вижу это». Именно из этой точки ты начинаешь двигаться.

Смирение говорит: «Я такой, и ничего не поделаешь. Так и буду жить дальше». Это конец пути.

Принятие — это: «Да, я здесь. И я выбираю идти дальше». Смирение — это: «Я здесь. И я останусь здесь навсегда».

Разница огромная.

О том, как ты сюда попал.

Это важно не для того, чтобы обвинить себя, а чтобы увидеть картину целиком.

Возможно, ты привык думать, что это обстоятельства виноваты. Или другие люди. Или просто «так сложилось». Но давай посмотрим иначе.

Твои сегодняшние действия — результат твоих вчерашних решений. Даже если ты не думал, что выбираешь — ты выбирал. Каждый раз, когда ты соглашался, терпел, откладывал, молчал, говорил «да», хотя хотел сказать «нет» — это был твой выбор. Эти выборы привели тебя в эту точку.

Это не значит, что ты виноват. Это значит, что у тебя были причины так поступать. Ты боялся. Ты не знал, как иначе. Ты думал, что так легче. Ты выживал.

Не вини себя за них. Поблагодари. Поблагодари себя за то, что ты выжил. За то, что ты держался. За то, что ты не сломался окончательно. За то, что ты дочитал до этого места. За то, что ты продолжаешь идти, даже когда тяжело.

Твой опыт — какой бы он ни был — это твой фундамент. Он не правильный и не неправильный. Он просто есть.

И сейчас, оглядываясь назад, ты видишь, что можно было сделать иначе. Но тогда ты не знал. Теперь ты знаешь.

А если через 5–10 лет ты оглянешься на сегодняшний день и снова подумаешь «можно было иначе» — это будет означать только одно: ты вырос. Ты стал больше, чем был.

Не бывает правильного решения здесь и сейчас. Есть только то, что ты выбираешь, исходя из того, что знаешь в этот момент.

И теперь ты знаешь больше. И теперь ты можешь выбрать иначе.

Сейчас. Здесь. Начиная с этой страницы.

Если всё, что ты прочитал выше, не зацепило тебя — если ты всё ещё не чувствуешь, что это про тебя, — я скажу иначе. Попробую объяснить на примере. Самом грубом, самом простом и самом понятном.

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.