

A detailed landscape painting of a mountain valley in autumn. A person wearing a red jacket and dark pants stands on a rocky path, looking towards a waterfall cascading down a steep, rocky mountain. The valley is filled with vibrant autumn foliage in shades of yellow, orange, and red, interspersed with evergreen trees. The sky is filled with soft, white clouds, and the overall scene conveys a sense of adventure and natural beauty.

Территория возможностей

Ляйсан Файзуллина

Ляйсан Файзуллина

Территория возможностей

<https://litres.ru/74140983>

SelfPub; 2026

Аннотация

Хотите изменить жизнь, но не знаете, с чего начать?

Эта книга — ваш персональный навигатор по трансформации жизни.

Здесь вы найдёте:

- практические инструменты работы с телом и душой;
- методики формирования новых привычек;
- путь к осознанию своего предназначения;
- стратегию установления здоровых границ.

Почему эта книга особенная?

Основана на реальном опыте преодоления, содержит проверенные техники, предлагает конкретные шаги, помогает увидеть результаты уже в первые недели.

Для кого эта книга:

- для тех, кто готов к переменам;
- для ищущих свой путь;
- для желающих обрести гармонию;
- для мечтающих о жизни своей мечты.

Начните менять свою жизнь прямо сейчас!

Важно: это не просто книга — это ваш путеводитель к осознанной, наполненной жизни. Здесь вы найдёте не только теорию, но и практические инструменты для изменений.

Содержание

Аннотация	5
ПРЕДИСЛОВИЕ	7
Часть I	11
Глава I. Душа	11
Глава II. Тело	28
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Ляйсан Файзуллина

Территория возможностей

Аннотация

Хотите изменить жизнь, но не знаете, с чего начать?

Эта книга — ваш персональный навигатор по трансформации жизни.

Здесь вы найдёте:

- практические инструменты работы с телом и душой;
- методики формирования новых привычек;
- путь к осознанию своего предназначения;
- стратегию установления здоровых границ

Почему эта книга особенная:

- основана на реальном опыте преодоления;
- содержит проверенные техники;
- предлагает конкретные шаги;
- помогает увидеть результаты уже в первые недели.

Для кого эта книга:

- для тех, кто готов к переменам;
- для ищущих свой путь;
- для желающих обрести гармонию;
- для мечтающих о жизни своей мечты.

Начните менять свою жизнь прямо сейчас! Важно: это не

просто книга — это ваш путеводитель к осознанной, наполненной жизни. Здесь вы найдёте не только теорию, но и практические инструменты для изменений.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Год назад подошёл к концу мой контракт по программе «Земский учитель» — я работала в сельской школе. Тогда на меня разом навалилось столько трудностей, что поначалу я просто не могла в них поверить. Я набрала большой вес, мне поставили диагноз «предиабет», денег почти не было, а впереди зияла неопределённость. У меня, конечно, было любимое дело — писательство, — но в тот момент оно казалось чем-то далёким и совсем непрактичным, так что я даже не рассматривала его как вариант пути.

Сначала всё происходящее напоминало дурной сон: я ждала, что вот-вот проснусь в холодном поту и пойму, что реальность на самом деле куда лучше. Но время шло, а кошмар не рассеивался. Примерно через месяц я наконец приняла действительность такой, какая она есть. И первым моим шагом стали молитвы — самые простые, начиная с «Отче наш».

Потом я собралась с силами и пошла к врачу — до этого я всё тянула, в глубине души надеясь, что проблема рассосётся сама собой. Врач назначил лечение, прописал лекарства и строгую диету. Из рациона пришлось вычеркнуть почти всё, что я искренне любила, и от этого было по-настоящему горько. Параллельно я решила добавить в жизнь спорт — не какие-то изнуряющие тренировки, а ежедневный комплекс

упражнений. Поначалу каждое движение давалось с огромным трудом, но постепенно, благодаря усилиям и формированию новых привычек, стало легче.

Отказаться от любимой еды оказалось невероятно тяжело — даже ради собственного здоровья. В голове то и дело крутились предательские мысли: «Ну съешь одну вафлю, ну кусочек творожного пирога — от этого ничего не случится». Кто-то может сказать: «Просто не покупай это, и в холодильнике не будет соблазна». Но у меня есть дети, а дети любят сладкое, так что эта «любимая и вредная» еда неизбежно продолжала появляться в доме. В такие моменты я снова обращалась к молитве и старалась держаться плана, который прописал врач.

Срывы случались — и это нормально для первых этапов, когда ломаешь старые пищевые привычки. В голове мелькали оправдания: «Съем сейчас, а потом приму таблетку — и сахар всё равно придёт в норму». Но неделя за неделей становилось чуть легче. Сначала ушла одышка, потом потихоньку начал снижаться вес, а отношение к сладкому постепенно менялось. Однажды я решила проверить себя: съела кусочек чего-то очень сладкого и вдруг поняла, что вкус кажется мне чересчур приторным, а ощущения — неприятными. В тот момент я почувствовала настоящую свободу от тяги к сахару.

Со временем у меня закрепились новые привычки: регулярные упражнения, осознанное питание, чтение и, конечно,

но, писательство, к которому я стала возвращаться всё чаще. Через молитвы и внутренние ощущения, словно через тихий голос в солнечном сплетении, ко мне пришло осознание: писательство — это моё предназначение, мой путь. Как бы трудно и «несладко» ни было, я твёрдо решила пройти этот путь до конца.

Спустя год результаты говорили сами за себя: я сбросила 35 килограммов, анализы показали нормальный уровень сахара, и диагноз «предиабет» сняли. Ежедневный комплекс упражнений стал для меня такой же естественной потребностью, как глоток свежего воздуха. Я окончательно приняла свой путь в литературе: начала работу над вторым романом, а первый решила выпустить не через традиционное издательство, а через самиздат, самостоятельно продвигая его в России и за рубежом. При этом я хочу громко сказать в ответ на распространённый стереотип о том, что на книгах в России нельзя заработать: можно, и очень даже можно. Я сейчас именно на этом пути — и намерена доказать это на собственном примере.

Подумав о том, чем я могу быть полезна другим, я решила поделиться своим опытом в книге. В этой книге я хочу дать универсальные советы, основанные на том, через что прошла сама, — советы, которые помогут выстроить жизнь в согласии с тем, чего на самом деле хочет ваше сердце. При этом важно понимать: эффект не бывает мгновенным. Мне потребовался целый год, чтобы сбросить вес, избавиться от

тяги к вредной еде и перестроить мышление на более доброе и созидательное. А когда меняется мышление, оно неизбежно начинает влиять и на другие сферы жизни — в том числе и на отношение к деньгам, к людям, к себе и к миру.

Давай разберём всё по полочкам, шаг за шагом. Вперёд — и пусть удача будет на твоей стороне!

Часть I

Глава I. Душа

Когда я оглядываюсь на прошлый переломный год, мне кажется, что всё началось не с больших решений, а с маленьких, почти незаметных остановок. С моментов, когда я вдруг ловила себя на мысли: «Мне сейчас тяжело, и я не справляюсь». Для меня важна не красивая легенда, а правда — даже если она шероховатая. Поэтому я не буду приукрашивать: никакого внезапного озарения у меня не было. Был тяжёлый период: закончился контракт по программе «Земский учитель», я переехала в город, потом осталась без привычной опоры. Вес рос, врач поставил предиабет, денег почти не было, а будущее выглядело как сплошная неопределённость.

В тот момент у меня оставалось только одно тихое убежище — писательство. Но даже его я не брала в расчёт: казалось, что хобби не может быть опорой, когда рушится быт. Идеи были, слова складывались в голове, но сесть и написать хотя бы страницу я не могла. Внутри всё сжималось от тревоги, и эта тревога буквально блокировала руки. Позже я поняла: это и есть главный маркер того, о чём эта глава — когда состояние души становится преградой для самого любимого дела.

Роберт Сапольски в книге «Психология стресса» объясняет, что проблема не в самих трудностях, а в том, что наша реакция на стресс не выключается вовремя: тело и мозг продолжают работать в режиме «аварии» даже тогда, когда прямой угрозы уже нет. Именно это со мной и происходило: тревога не просто мешала, она забирала силы, нужные для письма, и любое творческое действие требовало колоссальных усилий. Я чувствовала себя так, словно пытаюсь писать, держа в руках тяжёлые камни. И в этом состоянии даже простая фраза «я попробую начать» давалась как подвиг.

Я начала с самого простого: открыла Библию. Не потому что была глубоко верующим человеком, а потому что искала хоть какую-то опору. Сначала это было любопытство, почти наугад: открыть страницу, прочесть строчку, попробовать услышать в ней что-то для себя. И постепенно я стала замечать, что эти тексты работают как внутренний тормоз. Они останавливали меня в те секунды, когда хотелось осудить, сорваться, обидеться. Я училась замечать момент, когда эмоция только зарождается, и не давать ей захватить меня целиком.

Священник и клинический психолог Николай Бабкин пишет, что в моменты тревоги полезно «вооружиться» Писанием — повторять истины, которые помогают перенаправить внимание и дать сердцу покой. Для меня таким якорем стал стих из Послания к Филиппийцам 4:7: «И мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помыш-

ления ваши во Христе Иисусе». В самые тяжёлые минуты я мысленно возвращалась к этим словам и ловила себя на том, что плечи опускаются, дыхание становится ровнее, а паника отступает на шаг. Это не было «волшебным исцелением», но это была короткая пауза, в которой я могла выдохнуть и сказать себе: «Сейчас я не справляюсь, и это нормально. Мне нужно просто минуту постоять спокойно».

Огромную роль сыграли молитвы. Они стали для меня формой внутренней паузы. Когда день начинал раскачиваться, когда тревога подступала к горлу, короткая молитва возвращала ощущение: «Сейчас мне тяжело, но я не одна в этой буре». И это чувство опоры позволяло выдохнуть и сделать следующий маленький шаг. Молитвы помогают мне до сих пор. Иногда я просто перечитываю знакомые строки — и в них каждый раз нахожу что-то новое, будто написанное именно для меня в этот день. В православной традиции есть особые молитвы на трудные моменты — например, молитва оптинских старцев, которая начинается словами: «Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить всё, что принесёт мне наступающий день». Я не всегда произносила её слово в слово, но смысл удерживала: не требовать от себя невозможного, а просить спокойствия и сил на сегодняшний день.

Одной из самых тяжёлых вещей оказались невысказанные обиды. Особенно на отца. Его жизнь, его решения, его способы справляться с трудностями оставили во мне глубокий

след: я будто продолжала жить по его сценарию, даже когда он мне не подходил. А сказать ему всё это я уже не могла. Тогда я взяла лист бумаги и написала письмо — от руки, долго подбирая слова, выплеснув туда всё, что годами копилось внутри. Потом прочитала его вслух. Это было горько, но в этой горечи было и освобождение: я наконец произнесла то, что должна была сказать. После этого я сказала себе: «Жизнь, которой жил мой отец, не определяет мою сегодняшнюю жизнь. Я выбираю свой путь». И с этого момента стало чуть легче дышать.

Этот опыт удивительно совпадает с тем, о чём пишет Тони Блесс в книге «Обида: защита или разрушение. Победа над ропотом и гневом»: часто обида — это не столько про самого человека, сколько про наши собственные незакрытые потребности и ожидания. Я начала задавать себе вопрос: «Что именно в этой ситуации задело меня по-настоящему?» И поняла, что меня ранило не столько его поведение, сколько ощущение, что я не имела права на другой путь. Как только я сформулировала эту потребность — право на собственный выбор, — обида перестала быть тяжёлым грузом и стала просто грустным воспоминанием.

Джеймс Динкальци в книге «Как простить, когда ты не можешь. Революционный гайд по освобождению сердца и разума от обид» прямо говорит: «Сердце, полное горечи, не приведёт вас к тому, чего вы хотите. В этом заключается сила прощения: с вами действительно что-то случилось, но в

ваших собственных интересах оставить это позади и идти дальше». Когда я писала письма и мысленно произносила: «Я прощаю и отпускаю», я не пыталась стереть прошлое — я забирала у него власть над сегодняшним днём. И каждый раз удивлялась, как хорошо становится на душе, когда ты перестаёшь носить в себе чужую тяжесть.

Психолог Дарья Стрекалина в работе «Психотерапия обиды» подчёркивает, что прощение — это сознательный процесс освобождения себя от эмоциональной привязанности к боли, а не попытка оправдать действия другого. Именно это я и делала: не оправдывала, а забирала свою энергию обратно.

Сложнее всего было с теми эмоциями, которые прячутся в мелочах и кажутся почти привычными: зависть, стыд, злость, привычка осуждать.

Зависть настигала меня в самые неожиданные моменты — чаще всего в соцсетях, когда я видела успехи других начинающих писателей. Внутри всё сжималось, и хотелось отвернуться, закрыть ленту, спрятаться. Но я стала учиться смотреть на это иначе. Когда приходила зависть, я останавливалась и говорила себе: «Это не злость на них. Это моё желание, которое я пока не разрешаю себе назвать». И записывала: «Моё желание — это...» Дальше шли простые, честные фразы: «Хочу, чтобы моя книга была прочитана», «Хочу, чтобы через мой роман „Серб“ люди задумались о последствиях войны, о невинных жертвах, о том, как одно ре-

шение ломает множество жизней».

Люси Шеридан в книге «Свобода от зависти. Как перестать сравнивать себя с другими и обрести уверенность» подчёркивает: сравнение с другими — главный источник разрушительной зависти. Она предлагает простую, но мощную практику: каждый раз, когда ловишь себя на сравнении, задать вопрос: «А что из этого я действительно хочу для себя, без копирования чужой истории?» Я стала сознательно останавливать этот поток мыслей и спрашивать себя: «А что именно я хочу для себя? Как это может выглядеть в моей реальности, а не в чужой?» Это помогло сместить фокус с чужого успеха на свои цели. Например, увидев у кого-то красивый блог, я перестала думать «у них лучше», а стала формулировать: «Мне хочется, чтобы мой блог был честным и помогал людям чувствовать, что они не одни». И сразу появлялся план: один пост в неделю, без глянца, с реальными историями.

Иногда прорывалась и злость. Я замечала, как она прячется в мелочах: в резком тоне, в нетерпеливом жесте, в желании «поставить на место» того, кто меня раздражал. Со злостью я работала через благодарность и маленькие внешние действия. Когда выходила на улицу, старалась делать это с улыбкой, не враждебно, а открыто. Начала благодарить за самые простые вещи: за доброе слово, за спокойный разговор, за то, что день вообще наступил. И тут проявился неожиданный эффект: я стала замечать, как ко мне подходят лю-

ди, просят о помощи, делятся чем-то важным. Раньше, когда я была напряжена и закрыта, я этого просто не видела. А когда внутри становилось тише, мир будто начинал отвечать по-другому: приходили добрые, внимательные люди, и от этого хотелось тоже отдавать, помогать, быть полезной.

Исследования Мартина Селигмана, одного из основателей позитивной психологии, подтверждают: когда мы сознательно смещаем фокус на то, что у нас уже есть, снижается фоновый уровень тревоги и меняется восприятие возможностей. Именно это и происходило со мной: вместо «у меня ничего не получается» всё чаще звучало «у меня есть дом, есть слова, есть возможность начать заново».

Стыд преследовал меня в мелочах: стыдно было за свой вес, за дом, в который не хотелось звать гостей, стыдно сделать что-то не так, как принято. В такие моменты я задавала себе прямой вопрос: «Зачем мне стыдно? Я не нарушаю закон. Почему я стесняюсь жить той жизнью, которую хочет моя душа?» И начинала благодарить: «У меня есть дом. У некоторых нет и этого. Очень скоро будет ремонт, но уже сейчас это моё пространство, и я могу его любить, а не стыдиться». Перефразирование мысли помогало мозгу сменить фокус с «я недостаточно хороша» на «у меня уже есть многое».

Илсе Санд в книге «Чувство стыда. Как перестать бояться быть неправильно воспринятым» очень точно описывает этот механизм: часто за стыдом прячется страх быть отверг-

нутым или не принятым. Она советует не прятать стыдные моменты, а учиться замечать их и называть вслух, хотя бы для себя. Я стала пробовать другой подход: вместо того чтобы прятать ошибку, пыталась назвать её и даже поделиться с кем-то близким. Например, однажды я призналась подружке: «Знаешь, мне сейчас стыдно, что я всё откладываю и не пишу. Но я не хочу делать вид, что всё идеально». И вместо осуждения получила простое: «Ты сейчас в сложном периоде. Давай просто посидим и не будем требовать от тебя подвигов». И действительно, когда я переставала бороться со стыдом в одиночку, становилось легче.

Привычка осуждать и обсуждать чужую жизнь тоже держалась на автоматизме. Раньше это казалось почти развлечением: найти повод для разговора, смаковать чужую историю. Сейчас, если в голове мелькает осуждение, я останавливаюсь и спрашиваю: «Зачем мне чужая жизнь? У меня и своей достаточно. Я не знаю, что руководило этим человеком, какой путь он прошёл, что у него болит». Эта короткая пауза помогает не скатиться в оценку и сохранить бережное отношение к себе и к другим.

Дарья Стрекалина в «Психотерапии страха осуждения и критики» разбирает, как этот механизм часто работает: мы судим других, чтобы защититься от собственного страха быть осуждёнными или чтобы снизить тревогу. Я начала отслеживать: когда я резко осуждаю кого-то, часто это сигнал, что внутри есть незажившая рана или невысказанное недо-

вольство. Однажды я поймала себя на резкой мысли о коллеге, и вместо того чтобы развивать её, спросила: «А где сейчас мне самой не хватает признания?» Оказалось, что я переживала, что моё творчество никто не замечает. Как только я назвала эту потребность, осуждение исчезло, а вместо него появилось желание просто рассказать о своей работе тем, кому это может быть интересно.

Как показывает практика осознанности, само называние эмоции уже создаёт дистанцию: ты перестаёшь быть ею и начинаешь с ней работать. В этом смысле мне близка идея, которую развивает Тара Брач в своих лекциях по радикальному принятию: когда мы называем чувство вслух, мы перестаём быть его заложниками. Я стала вести короткие заметки: «Сегодня было много стыда. Причина: боялась, что не справлюсь. Что помогло: сказала себе, что можно делать по чуть-чуть». Эти записи были не про «идеальную работу над собой», а про то, чтобы замечать и не ругать себя за то, что тяжело.

Изменилось и то, как я делюсь своей жизнью. Раньше любое хорошее событие я стремилась сразу выложить в соцсети: фото, подпись, реакции. Сейчас, находясь в путешествии, я почти не фотографирую. Вместо этого стараюсь запомнить момент глазами, прожить его целиком. Я заметила: когда пытаешься поймать каждую деталь в кадр, часть воспоминания ускользает. А когда просто смотришь и чувствуешь, момент остаётся внутри — тёплый, настоящий. Теперь мне спокой-

нее не «хвастаться», а бережно хранить эти мгновения. Так я перестала тратить энергию на показ и научилась направлять её на что-то по-настоящему важное.

Год назад я впервые серьёзно взялась за эту внутреннюю работу: каждый день читала, молилась, благодарила, а главное — в моменты любых недобрых мыслей останавливалась, задавала себе вопросы и переформулировала их в добрые. Когда становилось тяжело, повторяла про себя простые affirmации, которые напоминали: «Я на своём пути. Я делаю, что могу». Постепенно эти маленькие остановки начали менять не только мои слова, но и моё состояние. Тревога не исчезла в один миг, но она перестала быть главной дирижёршей моей жизни. Я стала замечать, сколько сил уходило на то, чтобы держать злость, привычку судить, постоянную готовность защищаться от мира. А когда я начала сознательно отпускать это, освободившееся место заполнялось чем-то другим: тишиной, способностью слушать, умением видеть в людях не повод для оценки, а живых людей со своими трудностями.

Именно в этой тишине снова вернулись слова. Сначала робко: фраза, абзац, страница. Писательство перестало быть чем-то, что нужно «заслужить» хорошим настроением. Оно стало частью меня, той самой частью, которую тревога раньше заглушала.

Сейчас я понимаю: нельзя выстроить внешнюю жизнь — карьеру, доход, проекты, — если внутри всё перекошено от

напряжения. Нельзя заставить себя быть продуктивным, если душа истощена обидами, страхом, осуждением. Всё начинается с внутреннего состояния. С того, чтобы услышать себя, признать: «Мне сейчас тяжело». И не ругать себя за это, а бережно начать с этим разбираться.

Мой путь оказался связан с Библией и молитвами, но у каждого своя дорога к внутренней тишине. Кому-то помогает психология, кому-то — медитации, кому-то просто долгие прогулки и разговоры с близким человеком. Главное — не игнорировать то, что болит. Потому что пока душа напряжена, любые внешние цели будут даваться через надрыв. А когда ты возвращаешь себе внутренний покой, мир будто сам начинает подсказывать, куда идти и что делать.

Дальше я расскажу, как этот внутренний настрой начал влиять на самые приземлённые вещи — на деньги, на исполнения желаний, на привычки, на то, как я училась видеть возможности там, где раньше видела только преграды. Но без этого первого шага — без работы с душой — ничего бы не получилось. Потому что деньги, проекты, успех — это следствия. А причина всегда начинается изнутри.

Практические упражнения

Эти упражнения построены на тех самых маленьких остановках, которые помогли мне. Не нужно делать всё сразу: выбери одно, самое близкое, и начни с него.

Упражнение 1. «Маленькая остановка» (работа с тревогой)

и ощущением «не справляюсь»)

Цель: научиться замечать момент, когда тревога берёт верх, и делать короткую паузу вместо попытки «продавить» состояние.

Как выполнять:

В течение дня поставьте себе напоминание каждые 2–3 часа (или используйте естественные триггеры: перед тем как открыть соцсети, перед началом новой задачи, перед ответом на сообщение).

На 60 секунд остановитесь и ответьте на три вопроса:

«Что я сейчас чувствую в теле?» (напряжение в плечах, ком в горле, учащённое дыхание и т. д.)

«Какая мысль крутится в голове прямо сейчас?»

«Могу ли я прямо сейчас сделать только один маленький шаг, а не всё сразу?»

Сделайте этот маленький шаг (написать 3 предложения, прочитать 1 страницу, выйти на 5-минутную прогулку).

Запишите в заметки: «Сегодня я остановился(ась) в момент Х. Помогло: ... Не помогло: ...»

Рефлексия: в конце дня перечитайте записи. Есть ли повторяющиеся моменты, когда вы чаще всего чувствуете «я не справляюсь»? Что из маленьких шагов реально снижало напряжение хотя бы на 10 %?

Упражнение 2. «Письмо без отправки» (работа с обидой)

Цель: безопасно прожить невысказанные чувства и отделить свою жизнь от чужого сценария.

Как выполнять:

Возьмите лист бумаги и напишите письмо человеку, на которого есть обида (или «обиде вообще», если конкретного человека называть не хочется). Пишите свободно, без цензуры, 10–15 минут.

Затем ответьте себе от лица этой обиды: «Что ты хочешь мне сказать? Чего ты боишься? Что ты защищаешь?» Запишите эти фразы.

Напишите финальную фразу: «Я слышу тебя, но сегодня я выбираю свой путь. Я забираю свою энергию обратно».

Письмо не отправляйте. Можно его сжечь, порвать или положить в конверт и убрать в ящик — важен сам факт завершения действия.

Рефлексия: что в письме оказалось не про другого человека, а про вашу собственную потребность (в признании, безопасности, праве на выбор)? Как звучит фраза «я выбираю свой путь» в контексте вашей текущей ситуации? Запишите 2–3 конкретных шага, которые соответствуют этому выбору.

Упражнение 3. «Зависть как желание» (работа со сравнением и завистью)

Цель: перевести разрушительное сравнение в конструктивное формулирование своих целей.

Как выполнять:

Вспомните недавний момент, когда вы почувствовали зависть или раздражение от чужого успеха.

Запишите: «Я завидую, потому что мне хочется...» и до-

пишите честно, без смягчений.

Разделите это желание на две части:

То, что вы можете сделать сами (например, «написать 2 главы в месяц», «завести блог с реальными историями»).

То, что зависит не от вас (например, «чтобы меня сразу заметили», «чтобы все хвалили») — отметьте это как «не в зоне контроля».

Выберите один пункт из первой категории и запланируйте на ближайшую неделю конкретное действие.

Рефлексия: чем отличается «я хочу, чтобы у меня было как у них» от «я хочу вот это для себя в своей реальности»? Запишите формулировку цели, которая звучит как ваш путь, а не копия чужого.

Упражнение 4. «Стыд: назвать и переформулировать» (работа со стыдом)

Цель: снизить силу стыда через осознание и смещение фокуса с «я плохая» на «у меня есть трудности».

Как выполнять:

Вспомните недавнюю ситуацию, где вы почувствовали стыд. Запишите: «Мне было стыдно, потому что...»

Задайте себе вопрос: «Чего я боюсь в этой ситуации на самом деле? Что будет самого страшного, если кто-то это увидит?»

Переформулируйте мысль по шаблону: «Да, сейчас у меня X. При этом у меня уже есть Y, и я делаю Z». Например: «Да, я пока не написала ни одной главы. При этом я каждый

день читаю 10 страниц и учусь формулировать мысли. Это уже движение».

Если есть человек, которому вы доверяете, попробуйте произнести эту переформулированную фразу вслух. Если нет — запишите голосом в диктофон и прослушайте.

Рефлексия: какая часть стыда связана с ожиданиями других, а какая — с вашими собственными? Что из написанного можно оставить как «я принимаю это как этап», а что — как «я буду менять»?

Упражнение 5. «Осуждение: пауза и вопрос» (работа с привычкой судить)

Цель: разорвать автоматизм осуждения и вернуть внимание к собственным потребностям.

Как выполнять:

Каждый раз, когда в голове появляется мысль с оценкой другого человека («он неправ», «она слишком...»), сделайте паузу на 30 секунд.

Задайте себе два вопроса:

«Зачем мне сейчас эта мысль? Что она защищает во мне?»

«Где мне самой сейчас не хватает чего-то (признания, поддержки, ясности)?»

Запишите одну потребность, которая всплыла, и один маленький способ её удовлетворить (например, «хочу, чтобы меня слышали» → «расскажу о своей идее одному человеку сегодня»).

Рефлексия: как часто осуждение оказывается сигналом о

вашей собственной неудовлетворённой потребности? Запишите 3 ситуации, где вы смогли сделать паузу, и что это дало.

Блок рефлексии

Прочитайте ещё раз ключевые идеи главы и ответьте письменно на эти вопросы (можно отвечать коротко, по 2–4 предложения):

Какой момент в тексте больше всего отозвался? Опишите одну ситуацию из своей жизни, которая похожа на описанную в главе. Что было общего в вашем состоянии?

Что из практик вы готовы попробовать в первую очередь? Выберите одно упражнение и запишите конкретный срок и условие: «Сделаю X до [дата], если [условие]». Например: «Напишу письмо без отправки в воскресенье вечером, когда буду дома одна».

Какая мысль из главы звучит как ваш личный якорь? Это может быть цитата, фраза из Писания, идея психолога или ваша собственная формулировка. Запишите её крупно на стикер и положите туда, где будете видеть каждый день.

Что мешает начать? Честно назовите одну реальную преграду (нехватка времени, страх, усталость). Для неё сразу придумайте «микро-решение»: «Если X, то я делаю Y на 5 минут». Например: «Если чувствую, что не могу писать, то просто выписываю 3 мысли на лист».

Как вы поймёте, что внутренний покой понемногу возвращается? Назовите 2–3 признака в поведении и ощущениях:

«Стала реже проверять ленту», «Могу написать абзац, даже если настроение плохое», «Плечи не напрягаются, когда думаю о работе».

Помни: работа с душой — это не гонка. Это бережное возвращение к себе. Если сегодня получится сделать только одно упражнение или ответить только на один вопрос — этого уже достаточно. Главное, что ты начала слушать себя. И это уже огромный шаг вперёд.

Глава II. Тело

Тело — важная составляющая: без здорового тела и организма человек не может завести семью, родить детей, добиться успехов в любимом деле, радоваться жизни. И я говорю это не как абстрактную истину, а как то, что прожила на собственной коже. Когда душа приходит в порядок, на второе место выходит здоровье тела. После того как внутри стало тише, заняться здоровьем и телом оказалось легче: всё даётся лучше, чем если бы ты пытался двигаться вперёд с грузом обид, тревоги и осуждения. Когда ты не тратишь силы на внутреннюю борьбу, они освобождаются для реальных действий — для прогулки, для тарелки овощей вместо пирожного, для того, чтобы просто лечь спать вовремя.

В моём случае мотивацией послужил предиабет. До этого я годами откладывала заняться здоровьем, будто можно было просто «не замечать» проблему. Но тело не умеет молчать: оно подаёт сигналы, и в начале они бывают очень слабыми. У меня они выражались в виде небольшого переутомления и в качелях веса: то стройнею, то толстею. Я не люблю слово «худею»: мне кажется, его слишком часто используют в контексте болезни, когда вес падает не от усилий, а от нездоровья. Для меня «стройнеть» — это про возвращение к себе, про бережное восстановление. А тогда эти колебания я списывала на работу и на то, что у меня выгорание.

Потом «звоночки» становились всё сильнее. Появились головная боль, учащённое сердцебиение — и я по-прежнему их игнорировала. Последней каплей стали ужасные головокружения и так называемые «вертолёты»: мир будто кружился вокруг, и я не могла удержать равновесие. Вот тогда я наконец пошла к терапевту, потом к эндокринологу. И мне поставили предиабет. В ту минуту я винила себя: если бы когда-то раньше прислушалась к этим тихим сигналам, возможно, сейчас всё обстояло бы лучше. Это чувство вины было тяжёлым, но я быстро поняла: ругать себя — не способ стать здоровее. Как пишет Илсе Санд в книге «Чувство стыда. Как перестать бояться быть неправильно воспринятым», стыд и вина парализуют: они заставляют нас прятать проблему, а не решать её. Я сказала себе: «Да, я пропустила первые сигналы. Но сегодня я здесь, и сегодня я могу начать». И это стало точкой опоры.

Мне назначили лекарство, после каждого приёма которого появлялись проблемы с желудком. Это было неприятно, но самочувствие улучшилось в разы: главное, исчезли головокружения и «вертолёты». Эндокринолог посоветовала строгую диету: ни жирного, ни сладкого, ни мучного; только белое мясо, овощи. Даже моих любимых бананов и винограда нельзя было. Это звучало как приговор, потому что еда — это ведь не только топливо, это ещё и эмоции, воспоминания, маленькие радости. И в этом смысле мне близка мысль из подходов когнитивно-поведенческой терапии: ча-

сто мы едим не столько из голода, сколько из потребности в утешении, в безопасности, в перерыве от стресса.

Я начала вести дневник эмоций перед едой — это помогло заметить связь: чаще всего я тянулась к запретному, когда чувствовала тревогу или усталость. Постепенно я научилась заменять эмоциональные перекусы на другие способы заботы о себе. Например, если раньше в 16:00 меня накрывало желание съесть что-то сладкое, теперь я делала 10 минут спокойной прогулки или пила стакан воды и записывала одну мысль в дневник. Именно прогулки стали для меня настоящей опорой: я начала больше гулять, чаще выбирать-ся на природу. Просто идти, дышать, смотреть на деревья, слушать птиц, замечать, как меняется свет. В эти моменты тревога будто оседала, а голова становилась яснее. Природа словно возвращала меня в тело, помогала почувствовать: я здесь, я жива, и прямо сейчас со мной всё в порядке.

К диете я подключила комплекс упражнений, и в этом мне помогла привычка. Я начала буквально с нескольких минут: просто ходила по коридору, потом по улице, потом добавила пару простых движений. Как отмечает Джилл Хэссон в книге «Преодоление. Учитесь владеть собой, чтобы жить так, как вы хотите», именно маленькие, почти незаметные шаги создают устойчивую привычку. Не нужно сразу бежать марафон: достаточно сказать себе «я сделаю это сегодня на одну минуту дольше». Так я и двигалась: сначала минуты, потом всё больше и больше. А прогулки на природе органично

встроились в этот ритм — они не ощущались как «нагрузка», скорее как награда за то, что я вообще сегодня что-то сделала для себя.

С диетой было труднее. Я срывалась очень много, особенно в первую неделю. Но я не бросила. Я стала анализировать каждый срыв: что его спровоцировало? Как я себя чувствовала в тот момент? Постепенно я научилась мягче относиться к себе в такие моменты — не считать срыв провалом, а использовать его как урок. Как подчёркивает Люси Шеридан в книге «Свобода от зависти. Как перестать сравнивать себя с другими и обрести уверенность», честность с собой — это не строгость, а забота: мы не ругаем себя за слабость, но и не обманываем себя насчёт последствий. Через несколько месяцев я перестала есть жареное: не потому что «запретила», а потому что вкус и удовольствие от этого стали другими, и я уже сама не хотела.

Через полгода вес уменьшился, а через год стал стабильным и перестал скакать. Я сдала анализы повторно — показатели пришли в норму, диагноз сняли. Это была не просто цифра: это было доказательство, что мои усилия работают.

Отдельно хочу рассказать про сон — о нём часто забывают, а он влияет на всё. Раньше меня постоянно клонило в сон днём. Я могла проснуться в 7 утра, а к 11 уже мечтала прилечь. Иногда я действительно ложилась и спала днём, но после этого вечером не могла уснуть, а утром снова просыпалась разбитой. Это был замкнутый круг, который я дол-

го не замечала. Мне казалось, что усталость — это просто «норма» для человека, который много работает.

Когда я начала заниматься питанием, спортом, принимать таблетки, назначенные врачом, и больше гулять на свежем воздухе, сон постепенно начал нормализоваться. Сначала это были крошечные изменения: я стала ложиться раньше, не брала телефон в кровать, старалась ужинать не позже чем за 3 часа до сна. И тут проявился эффект, о котором говорят специалисты по гигиене сна: когда уровень сахара в крови становится стабильнее, нервная система меньше «скачет», и мозг легче переходит в режим отдыха. Я перестала просыпаться по ночам от чувства тревоги или от того, что мне жарко и некомфортно. Утром я стала вставать без ощущения, что меня придавило бетонной плитой.

Со временем я поняла ещё одну важную вещь: отдых — это не пауза между делами, не «время, когда ничего не делаешь», а полноценная, жизненно важная часть ритма жизни. Я долго жила в суете: всё нужно успеть, нигде не отстать, не подвести, не потерять темп. Суетливость стала привычкой, почти фоном, который я не замечала, пока он не начал меня истощать. А потом, когда я стала прислушиваться к себе, вдруг осознала: гармония — это не когда всё идеально, а когда есть баланс, когда ты чувствуешь внутреннее заземление, опору под ногами. И именно отдых — та самая золотая середина между работой и восстановлением. Если ты всё время только даёшь, не оставляя сил на себя, рано или позд-

но ресурс кончается. А если умеешь вовремя остановиться, выдохнуть, побыть в тишине, дать себе просто быть — тогда и работа получается лучше, и жизнь ощущается полнее.

Мартин Селигман, один из основателей позитивной психологии, подчёркивает: устойчивые изменения держатся не на жёсткой дисциплине, а на ощущении прогресса. Поэтому я начала отмечать даже крошечные победы: «Сегодня я не ела жареное», «Сегодня я гуляла 20 минут», «Сегодня я легла спать на 15 минут раньше», «Сегодня я просто посидела в тишине и ничего не делала». Эти маленькие отметки помогали видеть, что я двигаюсь вперёд, даже если путь не прямой. И среди них «просто посидела в тишине» стало для меня не менее ценным, чем все остальные.

Как отмечает Мэтт Уолкер в своей книге «Зачем мы спим. Новая наука о сне и сновидениях», качественный сон напрямую влияет на регуляцию глюкозы и чувствительность к инсулину: при хроническом недосыпе риск предиабета и диабета растёт даже при относительно здоровом питании. Для меня это стало важным открытием: получается, что, налаживая сон, я буквально «помогала» своему лечению. Сон перестал быть чем-то второстепенным и стал такой же важной частью восстановления, как диета, движение и прогулки на природе.

Ещё один полезный ориентир я нашла у Грега Лемана в книге «Rethinking the Big Things: How to Move Better, Feel Better, and Live Better». Он показывает, что здоровье — это

не про «идеальные» цифры и не про жёсткие ограничения, а про устойчивые, комфортные для человека привычки: умеренная нагрузка, спокойная ходьба, стабильный режим, бережное отношение к себе. Я взяла из этого подхода самое главное: не гнаться за идеалом, а искать свой темп. И именно в таком темпе у меня всё стало получаться.

И я поняла: всё зависит от человека, а не от мысли, что «а как-нибудь само рассосётся!». Нет, не рассосётся, пока ты не возьмёшь жизнь в свои руки. Я это говорю, потому что диабет у меня в генах: болеют две мои тётки — одна со стороны папы, другая со стороны мамы. Услышав, что у меня предиабет, и вспомнив, как страдают мои близкие, я решила взять всё в свои руки. Было очень трудно, но каждый день я говорила себе, что завтра будет ещё лучше и я буду здорова. Ежедневные молитвы мне очень помогли — теперь для меня это часть рутины, источник силы.

Сейчас я стараюсь жить в гармонии, не гнаться за суетой, чувствовать золотую середину: когда работа есть, но есть и время просто быть, никуда не спешить, слышать себя. Отдых для меня теперь — не роскошь и не слабость, а необходимость, такая же, как еда и сон. Это способ сохранить внутренний баланс и не растерять себя в бесконечном потоке дел.

Стать стройнее, правильно питаться, улучшить здоровье, отдыхать и наладить сон — это трудно. Но разрешимо! Просто в начале трудно, а потом становится легче. Это правда! Испытано на себе.

Сейчас я обращаю внимание на каждый мелкий сбой в организме. Раньше я могла неделями терпеть головную боль или списывать слабость на погоду. Теперь я знаю: тело подаёт сигналы не для того, чтобы меня напугать, а чтобы помочь. И самый важный вывод, которым хочу поделиться: нужно не только следить за питанием, телом и сном, но и обязательно обращать внимание на «звоночки» тела — и сразу идти к врачу. Не ждать, пока станет совсем плохо. Не надеяться, что «само пройдёт». Потому что именно на ранних стадиях можно сделать больше всего. И теперь я стараюсь не пропускать эти сигналы: если что-то беспокоит, записываюсь на приём, сдаю анализы, разговариваю с врачом. Это не про страх, а про заботу о себе.

Практические упражнения

Упражнение 1. «Три шага на сегодня» (основано на подходе Джилл Хэссон)

Каждый вечер выделяйте 2 минуты и запишите три самых маленьких действия, которые вы сделаете завтра для своего здоровья. Они должны быть настолько простыми, чтобы даже в уставшем состоянии вы точно смогли их выполнить.

Примеры:

- выпить стакан воды утром;
- пройти 10 минут пешком после обеда;
- не брать телефон в кровать.

Суть в том, чтобы не ставить «большие цели», а трениро-

вать уверенность через маленькие победы.

Упражнение 2. Дневник эмоций и еды (когнитивно-поведенческий подход)

Перед каждым приёмом пищи (или перед тем самым «тянет на сладкое») отвечайте на три вопроса:

1. Насколько я физически голодна? (по шкале от 1 до 10)
2. Что я чувствую прямо сейчас? (усталость, тревога, скука, раздражение и т. п.)

3. Что мне на самом деле хочется получить от этой еды? (передышку, утешение, награду, «чтобы день закончился»)

Это помогает отделить физический голод от эмоционального и выбрать другой способ заботы о себе.

Упражнение 3. Мини-комплекс для старта (в духе подхода Грега Лемана: без перегруза)

Делайте только то, что комфортно. Если чувствуете, что тяжело, делайте меньше, но регулярно.

Ходьба 10–20 минут в спокойном темпе — каждый день.

Приседания у стены («стульчик») 20–30 секунд, 2 подхода. Если тяжело — по 10 секунд.

Наклоны и повороты корпуса в комфортном ритме 1 минута — чтобы «разбудить» тело.

Растяжка задней поверхности бедра и икр 1–2 минуты — чтобы снять напряжение после ходьбы.

Главное правило: лучше 5 минут каждый день, чем «идеально раз в неделю».

Упражнение 4. Гигиена сна (по принципам из книги Мэт-

та Уолкера)

Выберите 1–2 пункта, которые внедрите на этой неделе:

- ложиться и вставать в одно и то же время (разница в выходные не больше 1 часа);
- за 1 час до сна убрать яркий свет и телефон;
- в спальне должно быть темно и прохладно (оптимально 18–20 °С).

Блок рефлексии

Техника «Пять пальцев» (простая и очень рабочая)

Обведите свою ладонь на листке и на каждом пальце напишите по одному пункту:

Мизинец (мысли): что нового я поняла про своё тело и питание на этой неделе?

Безымянный (цель): насколько я приблизилась к своей цели (например, «нормализовать сахар», «спать лучше»)?

Средний (состояние): какое преобладало настроение? Что его улучшало, а что ухудшало?

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.