

18+

ОКСАНА ПОЛЯКОВА

---

# ВНУТРЕННИЙ ДРАЙВ

КАК НАЙТИ МОТИВАЦИЮ ТАМ,  
ГДЕ ЕЁ НЕТ



Оксана Полякова

**Внутренний драйв. Как найти  
мотивацию там, где её нет**

«Издательские решения»

## **Полякова О.**

Внутренний драйв. Как найти мотивацию там, где её нет /  
О. Полякова — «Издательские решения»,

Практическое руководство по восстановлению внутренней мотивации у женщин. Инструкция по возвращению энергии для тех, кто устал ждать понедельника. От апатии к действию. Для каждой, кто когда-то думал: «Я ничего не успеваю и ненавижу себя за это». Внутри:— Тест на выгорание.— Техники работы с прокрастинацией.— Откровенный разговор о дефицитах, сезонной депрессии и ПТСР.— 10 действий, когда сил нет совсем. Эта книга — ваша карта к внутреннему драйву.

© Полякова О.

© Издательские решения

# Содержание

<b>РАЗДЕЛ 1. АНАТОМИЯ «НИЧЕГОНЕХОЧЕНИЯ»</b>	<b>6</b>
Глава 1. Мотивация умерла. Кто убийца? Дофаминовое голодание и серотониновая яма	6
Глава 2. Мне не лень, мне страшно. Как страх ошибки парализует волю	9
Глава 3. Почему «надо» не работает. Секрет, который знают мужчины (и почему мы упрямо делаем наоборот)	13
Глава 4. Синдром «Понедельник — мой день». Ловушка идеального старта	17
Глава 5. Апатия как спасательный круг. Когда организм говорит «нет» ради твоего выживания	21
Глава 6. Шкала самопроверки: где грань между усталостью и истощением	26
Глава 7. Миф о «сильной женщине». Почему гиперответственность убивает драйв	31
Глава 8. Дофамин на прокачку. Как смартфон украл наше «хочу»	35
Глава 9. Зона комфорта vs Зона болота. Как отличить отдых от деградации	39
Глава 10. Женский менструальный цикл — твой природный календарь. Как слышать свой ритм (и не требовать от себя невозможного)	43
<b>РАЗДЕЛ 2. ЭНЕРГИЯ: ЗАПРАВЛЯЕМСЯ ПРАВИЛЬНО</b>	<b>48</b>
Глава 11. Правило шарлотки. Как перерывы на «ничегонеделание» удваивают результат	48
Глава 12. Сон — это не роскошь. Вечерний ритуал для королевы продуктивности	52
Глава 13. Еда для мозга. Что съесть, чтобы захотелось жить и действовать (дофаминовая диета)	56
Глава 14. Я не хочу спортзал, я хочу лежать. 5-минутные «ленивые» тренировки для разгона крови	60
Глава 15. Вода, соль, железо. Три дефицита, которые часто маскируются под усталость и апатию	64
Конец ознакомительного фрагмента.	66

# **Внутренний драйв Как найти мотивацию там, где её нет**

**Оксана Полякова**

© Оксана Полякова, 2026

ISBN 978-5-0070-1169-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## РАЗДЕЛ 1. АНАТОМИЯ «НИЧЕГОНЕХОЧЕНИЯ»

### Глава 1. Мотивация умерла. Кто убийца? Дофаминовое голодание и серотониновая яма

Я помню тот день, когда села в машину и просто... не завела её. Просидела на водительском сиденье полчаса, глядя в лобовое стекло. Надо было ехать на работу, надо было забрать ребёнка, надо было ответить на 47 сообщений. Но внутри была тишина. Не покой — вакуум.

«Что со мной не так? — подумала я. — Раньше же бежала, успевала, горела».

Я зашла в аптеку за витаминами, в кофейню за двойным латте, в голову — за «волшебным пинком». Ничего. Мотор молчал.

Позже, через два месяца терапии и сотню прочитанных статей по нейробиологии, я узнала правду. Мотивация не «ушла», её **убили**. И убийца был не один. Они действовали группой.

Знакомься с главными подозреваемыми.

#### Убийца №1. Дофаминовая яма — синдром вечно голодной обезьяны

Дофамин — это не «химия счастья», как пишут в глянце. Дофамин — это **химия предвкушения**. Это голос в голове, который шепчет: «А давай-ка это сделаем, там будет кайф!»

Он заставляет тебя:

- тянуться к телефону, когда он завибрировал (а вдруг там что-то важное?);
- открывать холодильник через час после ужина (а вдруг там шоколадка?);
- листать рилс на протяжении двух часов (а вдруг следующий будет смешнее?).

Проблема не в дофамине. Проблема в его **истощении**. Тысячи лет эволюции готовили наш мозг к редким наградам: найти ягоду, убить мамонта, заняться сексом. Каждый раз всплеск дофамина — событие.

Что сделал современный мир? Он переключил кран «награды» в положение «бьёт фонтаном».

- Ты поставила лайк — получила уведомление.
- Просто открыла ютуб — алгоритм уже подсунул идеальное видео.
- Чувствуешь грусть? Закажи доставку за 15 минут.

В результате твои дофаминовые рецепторы, как избалованные дети, кричат: «Мало! Дай больше! Ещё быстрее!». Прежние радости (прогулка, разговор с подругой, завершённый отчёт) больше не дают реакции. Проходной балл повысился.

А когда «вкусняшки» нет — наступает **дофаминовая яма**. Симптомы:

- ты продолжаешь тупить в экран, но уже ничего не смешно;
- вкусная еда кажется картоном;
- не хочется даже секса, который раньше был топливом.

Это состояние называют «ангедония» — неспособность получать удовольствие. И это смертный приговор мотивации. Потому что если нет предвкушения, нет и действия.

#### Убийца №2. Серотониновая яма — тихая усталость хорошей девочки

Серотонин — это другой гормон. Он не про «беготню за наградой», а про «спокойно и хорошо здесь и сейчас».

Серотонин отвечает за:

- чувство собственной значимости («я не зря живу»);

- социальную уверенность («меня принимают»);
- спокойную сосредоточенность («я на своём месте»).

Его уровень падает, когда ты:

#### **а) Постоянно сравниваешь себя с другими**

Каждое утро ты открываешь соцсеть и видишь: у Кати ремонт, у Маши — тонкая талия, у Оли — бизнес на миллион. Твой мозг считает это как социальную угрозу. «Я хуже. Меня не выберут. Я не в стае».

Серотонин был придуман эволюцией, чтобы мы ладили с коллективом. Когда коллектив (виртуальный) кажется недостижимо крутым, мозг решает: «Статус низкий — значит, серотонин не положен. Отключаем».

#### **б) Ты не говоришь «нет»**

Каждый раз, когда ты делаешь то, что не хочешь (из вежливости, страха, чувства вины), ты крадёшь у себя серотонин. Потому что серотонин — это гормон **аутентичности**. Когда ты поступаешь вразрез со своими желаниями, мозг наказывает тебя снижением уровня.

«Ты сделала не то, что хотела настоящая ты? Получи депрессивный эпизод».

#### **в) Ты не видишь результата своего труда**

Серотонин падает, когда усилия не ведут к признанию. Ребёнок не ценит ужин, начальник не замечает сверхурочные, а ты сама не празднуешь маленькие победы. Получается: я стараюсь → ноль обратной связи → зачем стараться?

### **Как они убили мотивацию вместе: криминальная схема**

Представь мотор (желание что-то сделать). Чтобы он завёлся, нужно два компонента:

- **Энергия рывка** (дофамин) — «будет круто, когда сделаю».
- **Тихая уверенность** (серотонин) — «я справлюсь, это моё».

В современном мире:

— Дофамин исчерпан потому, что простые радости больше не работают (нужна бесконечная новая доза).

— Серотонин исчерпан потому, что ты всё время на низком статусе (соцсети) и в самоотрицании (угождаешь другим).

Итог: ты сидишь на диване, листаешь телефон, ешь бутерброд, и внутри — ничего. Не грусть даже. Пустота, как в заброшенном доме.

И самое страшное: ты начинаешь себя ненавидеть за эту пустоту.

«Я ленивая».

«Я никчёмная».

«У других получается — а я не могу заставить себя встать».

Но это неправда. Ты не ленивая. Твоя биохимия в реанимации.

### **Полевая работа: вскрытие. Что делать прямо сейчас?**

Я не даю лекарств (это к психиатру, если яма слишком глубокая). Но я даю первую помощь. Детокс-протокол.

#### **Шаг 1. Дофаминовое голодание — 24 часа без дешёвых наград**

Выбери день и запрети себе (по-честному):

- смартфон (кроме звонков);
- сладкое и фастфуд;
- порно, «горячие» сериалы, тикток, рилс, игры, азарт.

Что будет? Будет скука. Жуткая, липкая, тянущая скука. Ты будешь кругами ходить по комнате. Это нормально. Это твои рецепторы плачут без искусственной стимуляции. Выдержи 24 часа. На следующий день чашка чая покажется невероятно вкусной, а прогулка — настоящим приключением. Ты **перегрузишь** систему ожидания.

## **Шаг 2. Верни себе статус — ритуал «Список прожитого» (для серотонина)**

Каждый вечер пиши не «что надо сделать завтра», а «что я уже сделала сегодня». Даже микро-шаги:

- помыла посуду (1)
- ответила маме (1)
- 5 минут делала упражнение (1)
- не накричала на ребёнка (100!)

Серотонин вырабатывается не от масштаба, а от наличия **завершённого действия**. Твой мозг должен видеть: я действую, мир реагирует (хотя бы список на бумаге).

## **Шаг 3. Техника «Сканер одного якоря»**

Это для выхода из вакуума, когда вообще нет сил. Спроси себя: «Какое одно, самое маленькое действие вернёт мне чувство, что я жива?»

Не «убрать всю квартиру». А «провести пальцем по пыльному столу и увидеть полоску». Не «пойти в спортзал», а «надеть кроссовки и стоять в них минуту».

Сделай это. Не жди, что «захочется». Действие первично. Дофамин придёт **после** начала, не до. Это ошибка новичка — ждать искру до того, как ты дотронулась до спичек.

## **Честный итог главы**

Мотивация не умерла окончательно. Она в коме.

А коматозников не поднимают пинками, уговорами «возьми себя в руки» или марафонами желаний. Их поднимают капельницами, детоксом, малыми шагами и тишиной.

Твоя задача сейчас — не искать «волшебный пинок». А признать: да, убийцы работают в моей голове. И первый шаг к жизни — перекрыть им кислород.

### **Задание на сегодня (без права отмены):**

Возьми бумагу и ручку. Раздели лист на две колонки.

— Слева напиши **три источника дешёвого дофамина**, которые ты используешь каждый день (телефон, сладкое, сериалы, покупки...).

— Справа — **три твоих старых, забытых радости**, которые не требуют экрана (например: полежать в ванной, порисовать, позвонить старой подруге).

Завтра ты вычеркнешь левую колонку на 2 часа. И в эти 2 часа сделаешь одну вещь из правой.

Мотор не заведётся сразу. Но ты услышишь, как он кашляет. А кашель — это уже начало.

Иногда, чтобы разбудить драйв, нужно не добавить газа, а просто убрать ногу с тормоза.

## Глава 2. Мне не лень, мне страшно. Как страх ошибки парализует волю

Ты знаешь это чувство?

Открываешь ноутбук. На экране — пустой документ. Или список задач. Или письмо, на которое нужно ответить. Ты смотришь на него час. Идёшь за чаем. Потом моешь кружку. Потом проверяешь уведомления. Потом смотришь на документ.

Сердце чуть быстрее. В животе — холодок.

«Да что ж я такая ленивая! — ругаешь ты себя. — Всего-то сесть и сделать. Всего-то написать. Всего-то позвонить».

Но руки не двигаются. Тело стало бетонным.

Мы тысячу раз называли это прокрастинацией. Прокрастинация, дескать, это откладывание дел на потом. Но психологи, которые копнули глубже, знают правду.

**Прокрастинация — это не проблема управления временем. Это проблема управления эмоциями.**

И та эмоция, которая парализует тебя сейчас, называется **страх ошибки**.

**Анатомия страха: почему тебя трясёт перед «простой» задачей**

Представь, что твой мозг — это охранная система с двумя датчиками.

**Датчик №1 — «Мамонт».** Он срабатывает, когда опасность реальна и сиюминутна: на тебя бежит тигр, сейчас упадёт шкаф, ты стоишь на краю крыши. Этот датчик выбрасывает адреналин, заставляет бежать или драться. С ним всё понятно.

**Датчик №2 — «Социум».** Это новейшая эволюционная надстройка. Он срабатывает, когда под угрозой твоё место в племени. Для древней женщины быть изгнанной из племени означало смерть. В одиночку не выжить.

Что включает датчик «Социум» сегодня?

— Потенциальная критика.

— Стыд.

— Осуждение.

— Ошибка, которую заметят другие.

**И вот что происходит в твоей голове.** Ты собираешься сделать отчёт/позвонить/начать проект. Но где-то глубоко возникает мысль: «А вдруг получится плохо? А вдруг они подумают, что я дура? А вдруг я опозорюсь?»

Мозг древней женщины не отличает «плохой отчёт» от «тебя выгонят из пещеры в снег». Реакция одна — паника! Система безопасности кричит: **«ОПАСНОСТЬ! ЗАМИРАЙ! НЕ ДВИГАЙСЯ!»**

И твоё тело замирает. Потому что в древнем мире самое безопасное при угрозе — сидеть тихо и не отсвечивать.

Ты не ленивая. Твой мозг просто считает, что пустой документ может тебя убить.

**Синдром «Надо сделать идеально» — он же перфекционизм-паралич**

У многих женщин есть установка, часто привезённая из детства: «Если делаешь — делай хорошо. Если хорошо — то идеально. А если не готова сделать идеально — лучше вообще не начинать».

Звучит гордо. Выглядит как ответственность. А на деле — убивает всё на корню.

Перфекционизм — это не любовь к порядку. Это **нарциссическая защита**. Ты не хочешь, чтобы кто-то увидел твою неидеальность, потому что внутри тебя живёт убеждение: «Если я сделаю ошибку, значит, я плохая. А плохих не любят. А не любить — это смерть».

Но мир устроен иначе. Люди не перестают любить за ошибки. Идеальных не существует. Даже твой кумир, даже твоя строгая начальница, даже блогерша с идеальной жизнью — у них дома валяются невымытые носки и есть письма, на которые они не ответили полгода.

Перфекционизм — это не про качество. Это про страх **быть уличенной в том, что ты обычный человек.**

Результат: ты не делаешь ничего. Потому что лучше быть ленивой (это можно исправить, это не про твою суть), чем быть плохой (а это, как тебе кажется, неизлечимо).

### **3 ловушки, в которые ты попадаешься (и считаешь это ленью)**

#### **Ловушка №1. «Я не готова»**

Ты чувствуешь, что нужно ещё чуть-чуть почитать, подготовиться, посмотреть видео, купить правильный блокнот. Ты «готовишься» годами.

Признайся: ты просто боишься, что когда начнёшь, у тебя не получится то, что в голове. А пока ты готовишься — ты в безопасности. Пока ты в процессе подготовки — никто не может сказать о тебе «неудачница».

#### **Ловушка №2. «Я подожду вдохновения»**

«Я напишу этот пост, когда появится настроение. Я займусь фигурой, когда захочу. Я позвоню, когда буду в ресурсе».

Вдохновение — это не причина действия. Это **награда за действие.**

Ты ждёшь вдохновения как билет в кино. Но билет выдаётся ровно в тот момент, когда ты уже сел в кресло и включил проектор. Мотивация приходит в процессе, а не до.

Люди, которые кажутся тебе «вдохновлёнными» — они просто начали делать. И их мозг выделил дофамин в ответ на первый шаг. Им стало чуть легче, они сделали второй шаг. Дофамина стало ещё чуть больше. И так по спирали.

Ты ждёшь вершину спирали у подножия.

#### **Ловушка №3. «Кто я такая, чтобы...»**

Внутренний голос — очень знакомый, похожий на голос школьной учительницы или строгой мамы — говорит: «Кто ты такая, чтобы пробовать? Ты не тянешь. Ты недостаточно умная/красивая/талантливая. От тебя ничего путного не выйдет».

Это называется **синдром самозванки** в прокрастинации. Ты не начинаешь, потому что боишься, что проект тебя разоблачит. Все узнают, что ты на самом деле «не волшебница».

Но правда в том, что другие люди не ждут от тебя чуда. Они ждут просто «нормально». Им плевать на твой страх. Они заняты собой.

### **Полевая работа: как обезвредить страх (пошагово)**

Мы не будем бороться со страхом. Бороться бесполезно. Мы его **обхитрим.**

#### **Шаг 1. Переименовать (Протокол «Честное имя»)**

Скажи вслух (правда, вслух, одной в комнате): «Я сейчас не ленюсь. Я боюсь, что у меня не получится идеально.»

Произнеси это. Обрати внимание на чувство в теле. Страх стал чуть меньше? Потому что названный страх теряет власть. Безымянный — властвует.

Теперь переименуй задачу. Не «написать отчёт идеально». А «набросать черновик, в котором можно ошибаться».

Не «сделать уборку во всём доме». А «протереть пыль на одной полке и остановиться, если захочу».

Не «начать бизнес, чтобы стать миллионером». А «провести 5 минут, глядя на бизнес-план, без права на результат».

#### **Шаг 2. Техника «Худшая версия» (Стоимость ошибки)**

Возьми лист бумаги. Напиши: **«Что самое плохое случится, если я ошибусь в этой задаче?»**

Напиши самый страшный сценарий. Ответят грубо? Документ раскритикуют? Начальник поморщится? Минутка стыда?

А теперь спроси себя:

**«И что? Я переживу насмешку? Я переживу критику? Со мной случится что-то непоправимое? Меня исключат из жизни?»**

Нет. Скорее всего, уже к вечеру никто не вспомнит. А ты будешь сидеть с готовой работой. Критиковать легче, чем делать. Тот, кто критикует — обычно никто. Тот, кто сделал хоть что-то — уже герой.

### **Шаг 3. Билет на вход: Правило «Два дурацких абзаца»**

Это спасение для перфекционистов. Договорись с собой: «Я имею право написать/сделать самую ужасную, детскую, нелепую, дурацкую версию. Просто чтобы сдвинуть камень».

Напиши два абзаца откровенного бреда. Сделай три дурацких движения. Отправь письмо с одной бессмысленной фразой «Жду ответа».

Магия в том, что **начинать страшно только до первого движения**. Как только ты написала «бред», цепь разорвалась. Страх ошибки уменьшился на 80%, потому что ошибка уже случилась. Хуже уже не будет. Теперь можно и поправить.

### **Шаг 4. Метод «Будильник для Карабаса-Барабаса»**

Страх любит тишину и пространство для размышлений. «А вдруг... А что они скажут... А если я...»

Не давай страху времени на раскачку. Поставь будильник на 5 минут. Скажи себе: «За эти 5 минут я делаю, что задумала, без права оценки качества. Когда будильник прозвенит — я могу остановиться».

В 90% случаев через 5 минут ты не захочешь останавливаться. Страх остался там, на старте. Ты уже в процессе. А в процессе стыд не живёт.

### **История, которая случилась со мной**

Я откладывала звонок своему самому крупному клиенту три недели. Нужно было сказать, что я повышаю цены. Я прокручивала в голове сценарии: он разозлится, он уйдёт, он назовёт меня жадной, он расскажет всем, какая я плохая.

Я чувствовала тяжесть в груди при одной мысли об этом звонке.

Я назвала это «лень и неорганизованность». Я ругала себя тупицей.

А потом села и сделала технику «Худшая версия». Написала: «Он уйдёт, я потеряю 30% дохода, придётся искать нового».

И спросила: «Я переживу потерю денег?». Да, переживу, у меня есть сбережения.

После этого я набрала номер. Он сказал: «Окей, давайте подумаем, как перестроить бюджет».

Звонок длился 4 минуты. Я мучилась три недели.

Страх ошибки всегда больше самой ошибки. Ошибка — это событие на 5 минут. Страх может длиться годами. Кому ты хочешь подарить эти годы — ошибке или себе?

### **Домашнее задание (сделай прямо сейчас, пока читаешь)**

Возьми стикер или открой заметки в телефоне.

**Напиши одно дело, которое ты называешь «лень», но в глубине души знаешь: тебе страшно. Ты боишься ошибиться, выглядеть глупо, не справиться.**

А теперь перепиши его по формуле:

«Завтра в [время] я в течение [10 минут] сделаю [маленькое неидеальное действие], не имея права оценивать качество. Моя цель — просто начать, а потом остановиться».

Пример:

«Завтра в 10:00 я в течение 15 минут напишу три корявых предложения отчёта и закрою ноутбук».

Подпиши этот стикер. И когда завтра наступит тот самый страх — ты просто встанешь и сделаешь. Потому что лени не существует. Существует только страх. А страх — это всего лишь датчик, который можно научиться отключать.

В следующей главе мы узнаем, почему коронное женское «Я должна» — это самый мощный афродизиак для... полного отсутствия мотивации. Спойлер: долг и хотение несовместимы.

## Глава 3. Почему «надо» не работает. Секрет, который знают мужчины (и почему мы упрямо делаем наоборот)

Давай сразу к делу. Скажи честно:

Сколько раз ты говорила себе сегодня «надо»?

- Надо встать.
- Надо позавтракать.
- Надо ответить клиенту.
- Надо позвонить маме.
- Надо убраться.
- Надо заняться собой.
- Надо, надо, надо.

А теперь другой вопрос: сколько из этих «надо» ты сделала *с удовольствием*, с огоньком, с внутренним «да, я хочу это сделать прямо сейчас»?

Вероятно, ноль.

И ты ругаешь себя: «Какая же я безответственная, ничего мне не хочется, всё через силу».

Но проблема не в тебе. Проблема в слове «надо». Потому что слово «надо» — это убийца любой мотивации. Это яд для женской психики. И сегодня я докажу, почему.

А заодно раскрою секрет, который мужчины как будто знают по умолчанию. И который мы, женщины, почему-то упрямо отказываемся использовать.

### Анатомия «надо»: откуда взялась эта отравка

«Надо» родом из детства. Вспомни:

- «Тебе надо хорошо учиться».
- «Девочке надо быть послушной».
- «Надо убирать за собой игрушки».
- «Надо помогать маме».
- «Надо уступать».

Ты не спрашивали «хочешь ли ты?». Тебе говорили «ты должна». И за неподчинение следовало наказание — лишение любви, молчание, наказание. Твой мозг запомнил: **«НАДО = БЕЗОПАСНОСТЬ. ХОЧУ = ОПАСНО»**.

С тех пор прошло 20, 30, 40 лет. Но программа осталась.

Когда ты говоришь себе «надо», твой мозг активирует древние схемы **принуждения**. Это не про свободу. Это про подчинение. А любое живое существо (и ты, и твой мозг) автоматически сопротивляется принуждению.

Психологи называют это **реактивным сопротивлением** (теория психологической реактивности Джека Брема). Суть простая:

- Когда тебе говорят «делай это» — тебе хочется не делать.
- Когда тебе говорят «не делай это» — тебе хочется сделать.

Ты сама себе начальник, который орёт на подчинённую. И подчинённая (твоя настоящая сущность) обижается и саботирует.

Но самое страшное не это. Самое страшное — «надо» убивает твою аутентичность.

### Почему мужчинам это слово не мешает — честный разговор

Я чувствую, ты сейчас хочешь возразить: «Но мужчины же говорят „надо“ и делают! Почему у них работает, а у нас нет?»

Да, мужчины часто спокойнее относятся к слову «надо». И вот почему.

**Секрет №1. У них «надо» — это про действие, а не про любовь**

Мужской мозг (в среднем, гендерные обобщения, я знаю) лучше разделяет: «надо помыть машину» — это задача, не связанная с самооценкой. Если мужчина не помыл машину, он не становится «плохим человеком». Он просто... не помыл машину.

А у нас, женщин, «надо» привязано к нашей социальной идентичности.

— «Надо быть хорошей матерью» → если я не сделала это, я плохая мать.

— «Надо хорошо выглядеть» → если я не сделала это, я некрасивая.

— «Надо успевать всё» → если я не успела, я неудачница.

Мужчины не спрашивают себя «какой я человек, если я не вынес мусор». А мы спрашиваем. И это грузит.

### **Секрет №2. Они разрешают себе «хочу» без вины**

Мужчина с чистой совестью может лечь на диван с игрой в выходной, потому что «я хочу отдохнуть». Он не испытывает вины за «хочу». А женщина, даже когда отдыхает, прокручивает: «Надо бы пыль протереть, надо бы детей проверить, надо бы...»

Мы настолько привыкли к «надо», что забыли вкус «хочу». А когда забываешь вкус «хочу», мотивация умирает окончательно.

### **Секрет №3. Они не ждут награды за «надо»**

Мужчина сделал «надо» — он просто закрыл гештальт. Всё. Он не ждёт медаль, не требует «спасибо», не ожидает, что кто-то оценит его героизм.

А женщина говорит себе «надо», делает это через силу, а потом обижается: «Ну почему никто не ценит? Я же так старалась!». Или, что ещё хуже, не делает, но мучается чувством вины.

Этот треугольник: «надо — делаю страдаю — не получаю признания — делаю ещё больше — выгораю». Знакомо?

### **Почему мы упрямо делаем наоборот: женская хитрость (или саботаж?)**

Есть ещё одна причина, почему «надо» не работает. Женщины (очень умные и чуткие создания) подсознательно чувствуют фальшь. Мы чувствуем, когда требование идёт не изнутри, а извне.

— «Надо похудеть к лету» — но это пришло из глянца, а не из моего тела.

— «Надо зарабатывать миллион» — но это навязала успешная подруга.

— «Надо рожать второго» — но это мама хочет внуков.

Наш мозг говорит: «Это не моё „надо“. Это чужое. Я не буду это делать. Буду саботировать».

И мы саботируем. Лежим на диване, едим печенки, тупим в телефон. Не потому, что мы ленивые. А потому, что это **тихий бунт**.

Это единственный способ сказать «нет» миру, который требует от нас быть удобными, идеальными, успевающими.

Проблема в том, что этот бунт направлен против нас самих. Мы не бунтуем против мужа, мамы, начальницы. Мы бунтуем... делая себе хуже.

### **Анатомия рабочей альтернативы: от «надо» к «выбираю»**

Итак, «надо» — яд. Что вместо него?

Есть три волшебных слова, которые меняют всё. Но они звучат не так романтично, как «мотивация». Они звучат очень просто. Вот они:

**«Я выбираю»**

Всё. Два слова.

Почувствуй разницу:

«Мне надо мыть посуду».

«Я выбираю помыть посуду, чтобы утром проснуться в чистой кухне».

«Мне надо идти на работу».

«Я выбираю пойти на работу, потому что я сама хочу оплачивать этот классный ремонт».

«Мне надо заниматься спортом».

«Я выбираю сделать зарядку, потому что я хочу просыпаться без боли в спине».

Чувствуешь, как меняется энергия? В первом случае ты жертва. Во втором — творец своей жизни.

Это не лингвистическая игра. Это нейробиологический факт: когда ты чувствуешь контроль, когда ты *выбираешь*, твой мозг выделяет дофамин (химия действия). Когда тебя *принуждают* — кортизол (химия стресса).

Выбор = дофамин.

Принуждение = кортизол.

Мотивация не может жить в кортизоле.

### **Глубже: что делать, если «выбираю» не работает?**

Бывает так: ты говоришь себе «я выбираю», а внутри — пустота. Или злость. Или скепсис: «Да ничего я не выбираю. Меня обстоятельства заставляют. Я работаю, потому что надо кормить детей. Какой тут выбор?»

Я понимаю. Есть вещи, которые мы не можем не делать. Ребёнка не накормишь магией, ипотеку не отменишь выбором.

Но даже в самом жёстком «надо» есть пространство выбора. Найди его.

#### **Техника «Пространство выбора»:**

Напиши то, что ты ненавидишь делать, но «надо». А теперь спроси себя: «Какую часть этого дела я могу делать по-своему? В каком порядке? В каком темпе? С каким настроением?»

Пример:

— «Надо убирать квартиру каждый день» → «Я выбираю убираться во вторник и пятницу по 15 минут. В остальные дни — отдыхаю от уборки».

— «Надо отвечать на рабочие письма» → «Я выбираю отвечать только в первой половине дня. Во второй — не проверяю почту».

— «Надо ездить к свёкрам» → «Я выбираю ездить раз в месяц на 2 часа, а не каждые выходные на весь день».

Ты не выбираешь *делать или не делать*. Ты выбираешь *как, когда и с каким отношением*. И этого достаточно, чтобы вернуть контроль.

### **Правило «Отмены долгов»: генеральная уборка «надо»**

Я хочу, чтобы ты сделала одно упражнение. Оно может быть болезненным. Оно может быть освобождающим. Сделай его, когда будешь одна.

Возьми лист бумаги. Напиши все свои «надо», которые крутятся в голове в типичный день. Не менее 20 пунктов. От «надо встать» до «надо умереть красивой».

А теперь красной ручкой вычеркни всё, что **реально не случится катастрофы, если не сделать**.

— Не помыла пол сегодня — земля не разверзнется.

— Не позвонила дальней родственнице — она не умрёт.

— Не прочитала книгу по саморазвитию — ты не станешь глупее.

Вычеркнула?

Смотри, что осталось. Осталось процентов 10—20 от списка. Это твои реальные обязательства. Всё остальное — это тирания, которую ты сама над собой установила.

Теперь возьми эти 10—20% и перепиши каждое «надо» на «я выбираю».

В конце добавь фразу: **«Я отказываюсь от всех „надо“, которые не выбрала сама. Без чувства вины. Без объяснений».**

Повесь этот лист туда, где ты его видишь. И каждое утро напоминай себе: я не раба. Я автор.

**Откровение: когда «надо» — это любовь**

Но есть одно «надо», которое работает. И о нём нужно сказать честно.

Иногда «надо» превращается в любовь. К себе.

— «Надо принять душ, когда устала» — потому что ты заботишься.

— «Надо лечь спать, хотя сериал интересный» — потому что ты уважаешь свой отдых.

— «Надо отказаться от лишней работы» — потому что ты защищаешь свои границы.

Это другое «надо». Оно идёт не от страха, не от долга, не от чужих ожиданий. Оно идёт от **материнской заботы к самой себе.**

Как отличить ядовитое «надо» от живительного?

— Ядовитое «надо» вызывает стыд, тревогу, тяжесть.

— Живительное «надо» вызывает уважение, лёгкость и тихую гордость.

Научись слышать разницу.

**Задание на сегодня: час свободы**

Завтра (или сегодня вечером) выдели один час. И скажи себе: **«В этот час у меня нет никаких „надо“. Только „хочу“».**

Этот час ты делаешь только то, что хочешь. Прямо сейчас. Не «надо позвонить маме», а «я хочу полежать на ковре». Не «надо дочитать главу для работы», а «я хочу посмотреть глупое видео про котят».

Один час. Без вины. Без списка дел. Без оценки «полезно/бесполезно».

Ты увидишь, как в конце этого часа появится энергия. Потому что ты напомнила своему мозгу: «Я живу не для того, чтобы выполнять команды. Я живу для того, чтобы чувствовать».

А мотивация прорастает только из «хочу». Из никогда — из «надо».

## Глава 4. Синдром «Понедельник — мой день». Ловушка идеального старта

Воскресенье, 22:00.

Ты сидишь с чашкой чая. В голове — тихий, но чёткий план. Ты прокручиваешь его, как кино.

«Завтра я встаю в 6 утра. Делаю зарядку. Завтракаю правильно. Разбираю завалы на работе. Записываюсь к стоматологу. Убираю на балконе. Начинаю учить английский. Отвечаю на все письма. Иду на прогулку. Читаю 20 страниц умной книги».

Ты чувствуешь этот прилив? Эту эйфорию? Кажется, что **новая жизнь уже началась**. Пульс учащается. Ты почти веришь, что с понедельника всё будет по-другому.

Наступает понедельник, 6:00.

Будильник орёт. Ты нажимаешь «отбой». И потом ещё раз. И ещё.

В 7:30 ты выползаешь из кровати с головной болью. Зарядки нет. Завтрак — бутерброд на бегу. На работе туман в голове. К стоматологу не записалась. Английский не начался. Балкон завален ещё сильнее.

К вечеру ты чувствуешь **стыд**. Тяжёлый, липкий, как каша из чувства вины и разочарования.

«Ну почему я опять не справилась? Почему у меня никогда ничего не получается? Что со мной не так?»

Я отвечу: с тобой всё так. Это синдром понедельника. И 99% людей попадают в эту ловушку раз за разом.

Но мало кто знает, как она устроена на самом деле.

### **Анатомия ловушки: почему воскресный план умирает в понедельник**

Ловушка идеального старта работает как наркотик. Прямо сейчас мы её разберём.

#### **Элемент 1: Эйфория планирования (бесплатный дофамин)**

Когда ты планируешь «новую жизнь», твой мозг не отличает план от реальности. Он выделяет дофамин — химию награды — уже на стадии **предвкушения**.

Ты получила кайф просто **подумав** о том, как всё будет хорошо.

Проблема в том, что этот кайф — фальшивый. Мозг обманул тебя. Он сказал: «Молодец, задача решена», хотя ты не сделала ни одного движения.

Утром в понедельник иллюзия разбивается о реальность. Ты не выспалась. За окном темно. Организм не хочет «новую жизнь», он хочет спать. Но дофамин уже был потрачен в воскресенье. На реальное действие его не осталось.

**Результат:** ты получила награду авансом. А когда пришло время работать, у тебя не осталось топлива.

#### **Элемент 2: Перфекционизм старта**

Твой воскресный план идеален. В нём всё расписано по минутам, всё красиво, всё правильно.

Но идеальный план — это враг реального действия.

Почему? Потому что жизнь не идеальна. Утром может заболеть голова. Ребёнок может проснуться раньше. Поезд может уехать. Настроение может быть паршивым.

Твой идеальный план не выдерживает столкновения с реальностью. И ты говоришь себе: «Раз не получилось идеально — значит, не получилось вообще. Начну со следующего понедельника».

Это называется **«all-or-nothing thinking»** (чёрно-белое мышление). Либо 100%, либо 0. Но в реальной жизни 100% случается раз в тысячу лет. А 0 случается каждый раз, когда ты ждёшь 100%.

### **Элемент 3: Магическое мышление**

В глубине души ты веришь, что понедельник — это волшебный день. Что первое число месяца, новый год, день рождения или понедельник **сами по себе** что-то изменят.

Но это магия. Понедельник — это просто день. Он не заряжен энергией. Он не благословлён богами продуктивности.

Ты переносишь ответственность на календарь. «С понедельника я буду другой». Но понедельник наступает, а ты та же самая. Потому что **решение стать другим не зависит от положения стрелок на циферблате**.

### **3 вида ловушек «идеального старта» (узнай себя)**

#### **Ловушка №1. «Новый год, новая я»**

Ты покупаешь ежедневник, красивую ручку, абонемент в спортзал, выкидываешь сладкое. Новый год — идеальная точка старта. До 15 января ты полна энтузиазма. А потом... ежедневник пылится, абонемент пропадает, сладкое возвращается.

Почему? Потому что ты попыталась изменить всё сразу. Мозг не выдерживает таких нагрузок. Когда ты меняешь 10 привычек одновременно, твоя воля иссякает за неделю. Это как пытаться поднять штангу весом 500 кг. Никто не может.

#### **Ловушка №2. «С понедельника я встаю в 5 утра»**

Классика. Ты решаешь стать «жаворонком» за один день. Ставишь будильник на 5:00. В понедельник в 5:00 ты ненавидишь весь мир. Ты не выспалась (потому что в воскресенье легла в 1 ночи). К 10 утра ты овощ. К вечеру ты уверена, что «ранний подъём — это не моё».

Но правда в том, что переход на ранний подъём занимает 2—3 недели с шагом в 15 минут. Никто не становится жаворонком за один день. Но твой план не предусматривал постепенности.

#### **Ловушка №3. «Пока я не куплю/NOT готов — я не начну»**

Ты не начнёшь бегать, пока не купишь идеальные кроссовки. Ты не начнёшь проект, пока не прочитаешь 10 книг. Ты не начнёшь рисовать, пока не купишь профессиональные краски.

Подготовка становится бесконечной. Это тоже форма ловушки идеального старта. Ты веришь, что **инструменты важнее действия**. Но самые крутые кроссовки не сделают тебя бегуном. Бегуном тебя сделает только одно — первый неловкий шаг в старых кедах.

### **Почему мы снова и снова попадаем в эту ловушку?**

Спроси себя: «Что я получаю от того, что не начинаю? Какая вторичная выгода?»

Ответ может быть неочевидным.

**Выгода №1. Безопасность.** Если ты не начнёшь — ты не провалишься. Нет результата — нет критики. Нет критики — нет боли. «Начну с понедельника» — это способ навсегда остаться в зоне «потенциально гениальной». Потенциально ты можешь всё. А реально — ничего. Но потенциальность не ранит.

**Выгода №2. Сохранение надежды.** Пока ты не начала, ты можешь верить, что «когда начну, всё будет идеально». Это сладкая иллюзия. Как только ты начинаешь, ты сталкиваешься с трудностями, ошибками, медленным прогрессом. Иллюзия исчезает. Чтобы сохранить надежду, лучше не начинать.

**Выгода №3. Право жаловаться.** «Вот я бы могла... Но у меня не получается, потому что...» Это позиция жертвы. Жаловаться легко. Действовать — трудно. Пока ты не начинаешь, у тебя есть оправдания. Как только начинаешь — оправдания исчезают, остаётся только ответственность.

За эти выгоды мы платим застоём. Но мозгу всё равно. Мозг выбирает знакомую боль (стыд от прокрастинации) вместо незнакомой (риск неудачи).

### **Полевая работа: как вылезти из ловушки понедельника**

Никаких «с понедельника». Только «прямо сейчас».

#### **Шаг 1. Убей слово «понедельник» из лексикона**

Запрети себе фразы:

- «Со следующей недели...»
- «С нового месяца...»
- «С нового года...»
- «Вот когда похудею, тогда...»
- «Вот когда разберусь, тогда...»

**Всё, что можно сделать, можно сделать сегодня.** (Исключение — если для действия действительно нужен другой день, например, запись к врачу. Но обычно это самообман).

Если ты думаешь: «начну с понедельника» — остановись и спроси: **«А почему не сейчас? Что мне мешает сделать мини-версию прямо сейчас?»**

#### **Шаг 2. Техника «Грязный старт»**

Идеальный старт — это враг. Тебе нужен **грязный старт**.

Грязный старт — это когда ты:

- Начинаешь без подготовки.
- Делаешь криво, косо, абы как.
- Не оцениваешь качество.
- Плевать на результат.

Примеры грязного старта:

- Не «писать бизнес-план», а «написать три пункта на салфетке».
- Не «убрать весь балкон», а «вынести один пакет мусора с балкона».
- Не «начать бегать по утрам», а «надеть кроссовки и выйти на 2 минуты на улицу».
- Не «выучить английский», а «посмотреть одно видео на YouTube на английском».

Грязный старт не даёт дофамина на стадии планирования. Он даёт его **после** действия. Это правильный порядок. Сначала делаешь (пусть плохо). Потом получаешь награду.

#### **Шаг 3. Принцип «Одна ложка»**

Представь, что ты хочешь съесть тарелку супа. Ты можешь смотреть на неё час, думая: «Как много, я не справлюсь». А можешь просто взять ложку и съесть **одну ложку**.

Мотивация для больших дел работает так же. Не смотри на весь проект — он парализует. Смотри только на **одно действие, которое займёт 2 минуты**.

- Не «написать диплом» — «написать три слова введения».
- Не «привести тело в форму» — «сделать 5 приседаний».
- Не «навести порядок в доме» — «сложить одну стопку книг».

Сделай одну ложку. Потом остановись. Если захочется ещё — сделай ещё одну. Если нет — ты уже сделала больше, чем вчера.

#### **Шаг 4. «Понедельник» как опция, а не обязательство**

Если тебе психологически легче начинать с понедельника — пусть так. Но измени условие.

Не «с понедельника начну бегать каждый день».

А «в этот понедельник я надену кроссовки и выйду на 2 минуты. Во вторник, если захочу, повторю».

Не убирай понедельник. Просто **умали значение**. Понедельник — это не магический рубильник. Это просто очередной день, когда ты можешь сделать маленькое грязное действие.

### **Самая опасная иллюзия: «Я начну, когда...»**

Закончим эту главу честным признанием. Я сама 5 лет откладывала «начать писать книгу».

Я ждала «вдохновения». Ждала, когда куплю идеальный ноутбук. Ждала, когда уеду в деревню на месяц. Ждала, когда дети вырастут. Ждала, когда похудею (чтобы красиво выглядеть на фото для обложки).

Я ждала идеального момента.

В один день я поняла: идеального момента не существует. Завтра будет точно такая же усталость, такие же дети, такие же сомнения. Единственное, что изменится — я буду на день старше.

Я села и написала первую главу на телефоне, в перерыве между делами, с орфографическими ошибками, на коленке. Это было убого. Но это был **грязный старт**.

Через год книга была готова.

Идеального момента нет. Есть только «сейчас, таким, какое есть».

Ты прочитала эту книгу про мотивацию. Идеально? Нет, на ходу, с кучей повторов. Но она существует. Потому что я не стала ждать понедельника.

### **Задание на сегодня: убить понедельник**

Сделай это прямо сейчас, пока читаешь.

— Вспомни одно дело, которое ты откладываешь «до понедельника». (Или до нового года, до отпуска, до идеальных условий).

— Сделай его грязную мини-версию. Прямо сейчас. За 2 минуты.

— Если это звонок — набери номер и скажи «я перезвоню завтра» (это уже действие).

— Если это уборка — протри одну поверхность.

— Если это учёба — открой учебник на любой странице.

— Если это спорт — встань со стула и сделай наклон.

— Похвали себя: «Я начала. Неидеально. Но я — тот человек, кто начинает, не дожидаясь понедельника».

— Запиши дату и время. И напиши фразу: **«Я имею право на грязный старт. Я имею право на неидеальное начало. Идеальный момент не наступит никогда, так что я начну сейчас».**

## Глава 5. Апатия как спасательный круг. Когда организм говорит «нет» ради твоего выживания

Ты лежишь на диване.

Уже третий час. Или третий день. Или третью неделю.

Телефон рядом, но ты даже не листаешь. Смотреть не хочется. Есть не хочется. Плакать не получается. В голове — вата. В теле — свинец.

Ты перебираешь в уме список дел:

— Надо ответить людям.

— Надо помыть голову.

— Надо вынести мусор.

— Надо жить дальше.

Каждая мысль о деле вызывает не просто лень — оскомину. Физическое отвращение. Тело кричит: «НЕТ».

И ты начинаешь себя ненавидеть.

«Я развалина. Я овощ. Я безвольная тряпка. Все вокруг работают, воспитывают детей, строят бизнес, путешествуют, а я не могу даже суп разогреть».

Ты пытаешься себя заставить. Пинками, уговорами, марафонами «взмахни крыльями». Не работает. Становится только хуже.

Знакомо?

Тогда слушай внимательно. То, что ты называешь «лень», «разгильдяйством», «депрессией», «слабохарактерностью» — это не поломка. Это защита.

Твоя психика и тело не враги тебе. Они — твои самые верные слуги. И если они кричат «НЕТ» — у этого есть причина.

Апатия — это не болезнь. Апатия — это спасательный круг.

И сегодня мы научимся его слышать.

Три лица апатии: почему выключается свет

Представь, что твоя нервная система — это электрическая сеть. Есть предохранители. Когда нагрузка слишком высокая, предохранители выбивает. Свет гаснет.

Это не поломка сети. Это работа защиты, чтобы провода не расплавились и не случился пожар.

Апатия — это выбитый предохранитель. Свет погас не потому, что ты «плохая лампочка». А потому, что до этого было слишком много всего.

Вот три главные причины, по которым тело выключает рубильник.

Причина №1. Хроническое переутомление — жизнь на износ

Ты долгое время жила в режиме «белка в колесе». Работа, дом, дети, проекты, социальные обязательства, ремонт, дача, праздники. Ты не отдыхала по-настоящему годами.

Твой отдых был:

— «Я отдохну, когда всё сделаю». Но всё никогда не сделано.

— «Я сплю по 5 часов, потому что надо успевать».

— «Я не помню, когда была в отпуске дольше 3 дней».

— «Я пью кофе, чтобы не отключаться».

Организм копил усталость. Не день, не неделю. Месяцы и годы. Глубинная усталость на клеточном уровне.

И в какой-то момент он сказал: «Стоп. Если я не отключу сознание, она сожжёт меня дотла».

Апатия — это принудительный шатдаун системы. Ты не можешь лечь спать на пару дней добровольно — значит, я уложу тебя насильно, на диван, без сил, без желаний.

Это не слабость. Это аварийная остановка реактора.

Причина №2. Эмоциональное истощение — я больше не чувствую

Апатия наступает не только от физической усталости. Часто она приходит после интенсивных эмоциональных переживаний.

— Ты пережила развод или расставание.

— Кто-то умер или сильно болел.

— Ты долго поддерживала кого-то в кризисе.

— Ты работала на эмоционально сложной работе (учитель, врач, психолог, клиентский сервис).

— Ты годами сдерживала слёзы, злость, обиду, чтобы «быть сильной».

Эмоции — это энергия. Тысячи непрожитых, подавленных, отложенных эмоций превращаются в груз, который тянет вниз. Со временем психика говорит: «Хватит. Я закрываю кран. Теперь ты ничего не чувствуешь. Вообще».

Апатия как анестезия. Тебе не больно. Но тебе и не радостно. Потому что психика боится, что если откроет кран боли — ты захлебнёшься.

Причина №3. Потеря смысла — зачем всё это?

Апатия может наступить, когда ты долго делала то, что другие считают правильным, но что не твоё.

— Ходила на нелюбимую работу 10 лет.

— Строила отношения, которые давно умерли.

— Воспитывала детей по инструкциям из интернета, а не по сердцу.

— Жила жизнью, которую одобряет мама/свекровь/муж/подруги.

Тело и психика терпели. Но в какой-то момент наступает кризис: «А ради чего всё это? Какой во всём этом смысл?»

Смысл — это топливо для действия. Когда смысл исчезает, мотор глохнет. Возникает экзистенциальная апатия. Ты не устала. Тебе просто незачем вставать с дивана.

Апатия здесь — это не спасательный круг даже. Это запрос на пересборку жизни. Психика говорит: «Я не двигаюсь дальше, пока ты не ответишь честно — зачем тебе всё это?»

Честный разговор с собой: что именно со мной?

Прежде чем пытаться что-то менять, остановись. Не надо ставить диагноз — это задача врачей. Но ты можешь честно ответить себе на несколько вопросов, чтобы понять, в какую сторону идти.

Вопрос 1. Как я спала последние месяцы?

— Плохо, мало, просыпаюсь ночью, не чувствую отдыха → это похоже на хроническое переутомление.

— Сплю нормально, но просыпаюсь с тем же чувством пустоты → возможно, эмоциональное или смысловое.

Вопрос 2. Были ли в последние полгода сильные эмоциональные потрясения?

— Да, было горе, разрыв, потеря, конфликт → вероятно, эмоциональное истощение после тяжёлого события.

— Нет, всё стабильно, просто всё надоело → возможно, накопленная усталость или смысловой кризис.

Вопрос 3. Если бы чудом у меня появилась 100% энергия — куда бы я её направила?

— В то же самое, что делаю сейчас → проблема, скорее, в ресурсе. Надо восстанавливать.

— В совершенно другие вещи (уволиться, уехать, начать новое) → проблема может быть в смысле. Возможно, текущая жизнь не совсем твоя.

Важно: лечить усталость сменой деятельности — бессмысленно. Лечить смысловой кризис отпуском — тоже. Сначала нужно хотя бы примерно понять, с чем ты имеешь дело.

Почему стандартные советы «как победить апатию» не работают (и даже вредят)

Тебе наверняка советовали:

— «Соберись, тряпка!»

— «Пройди марафон „9 шагов к счастью“»

— «Начни бегать по утрам, и энергия появится»

— «Заведи благодарности, и всё наладится»

Я скажу жёстко. Эти советы при апатии работают как попытка толкнуть машину, у которой сел аккумулятор. Ты толкаешь, обливаешься потом, а она не едет. Потому что нужно не толкать, а открыть капот и посмотреть, что сломалось.

Более того, советы «соберись» при апатии — это насилие над собой. Ты добавляешь к истощению ещё и чувство вины. Вина — самый сильный пожиратель остатков энергии.

«Я ничего не делаю — я виновата — надо себя заставить — не получается — я ещё больше виновата — надо сильнее заставить».

Это спираль самоуничтожения. Стоп.

Апатию нельзя победить усилием воли. Потому что воли уже нет. Вырубился главный рубильник. Сначала нужно включить свет — хотя бы на одну лампочку. А потом уже что-то делать.

Протокол бережного возвращения к себе

Никаких «надо», никаких «встань и иди». Только то, что работает с истощённой системой.

Шаг 1. Признать: апатия — это не враг, это вестник

Повтори вслух (можно шёпотом, можно с ненавистью, но скажи):

«Моя апатия — не слабость. Это защита. Моё тело и психика делают всё, чтобы я выжила.

Они не враги мне. Я благодарна им за то, что они не дали мне сгореть».

Даже если ты не веришь в эти слова — скажи. Твоя подсознательная часть услышит. И перестанет обороняться.

Шаг 2. Проверить физическое здоровье (через врача)

Апатия может быть следствием не только психологических причин, но и вполне конкретных физических состояний. Это не значит, что «всё придумала». Это значит, что телу нужна помощь.

Что имеет смысл проверить с помощью терапевта (не назначая себе ничего самостоятельно):

— Общий анализ крови и ферритин (истощение, анемия, скрытый дефицит железа часто дают сильную усталость).

— Витамин D (его низкий уровень может влиять на энергию и настроение).

— Гормоны щитовидной железы (ТТГ, Т3, Т4) — гипотиреоз часто маскируется под апатию.

— Витамин B12.

Важно: никакой самодиагностики и самолечения. Только врач интерпретирует анализы и назначает терапию.

Если выяснится дефицит — его коррекция может значительно улучшить состояние. Если нет — можно сосредоточиться на психологических и поведенческих шагах.

Шаг 3. Разрешение на ноль — юридически значимое бездействие

Скажи себе: «Я имею право лежать. Я имею право ничего не делать. Я имею право не чувствовать. Разрешаю себе быть овощем без чувства вины на [конкретный период]».

Конкретный период — например, «до завтрашнего вечера» или «три дня». За это время ты ничего не делаешь. Не пытаешься «вылечиться». Не планируешь. Не заставляешь себя чувствовать радость.

Ты просто лежишь. Или сидишь. Или бродишь по квартире, как призрак.

Без чувства вины. Это главное.

Обычно через 2—3 дня такого «разрешённого ничегонеделания» организм начинает подавать слабые сигналы: «А может, встану? А может, чаю выпью? А может, выйду в магазин?»

Это естественное восстановление. Без насилия.

Шаг 4. Микродействие — живительная капля

Разрешив себе ноль, дождись момента, когда появится микро-искра. Не «захочу жить», а «захочу встать и попить воды».

Это желание — твой первый спасательный круг. Не игнорируй его. Сделай это микродействие. Встал. Попил воды. Всё. Ложись обратно.

Не добавляй «раз уж встала, то помой посуду». Нет. Остановись на одном действии.

Потом снова жди. Через час, может быть, захочется подойти к окну. Подойди. Посмотри. Вернись на диван.

День за днём ты будешь делать всё больше, без принуждения. Потому что организм сам будет просить: «А теперь чуть-чуть движения. А теперь чуть-чуть света. А теперь чуть-чуть еды».

Шаг 5. Перестать требовать от себя радости

В апатии нет радости. Не жди её. Не требуй.

Твоя задача сейчас — не стать счастливой. Твоя задача — стать живой. Нейтральной. Без боли, без сил, но хотя бы с тихим «я здесь».

Радость придёт позже. Когда починится проводка. Когда восстановится ресурс. Когда ты перестанешь требовать от себя чуда.

Особый случай: когда апатия может требовать помощи специалиста

Апатия может быть симптомом состояний, с которыми самостоятельно справиться трудно, а иногда и опасно. Вот признаки, при которых не стоит ограничиваться самопомощью — лучше обратиться к психотерапевту или психиатру:

— Апатия длится больше 2—3 недель без признаков улучшения.

— Ты перестала чувствовать вкус еды, запахи, цвета кажутся серыми.

— Ты с трудом встаёшь даже в туалет, базовые действия даются как подвиг.

— Появляются мысли «а зачем жить вообще», «всем без меня будет лучше».

— Ты перестала мыться, чистить зубы, менять одежду.

Это не «лень» и не «плохой характер». Это повод обратиться за профессиональной помощью. Психотерапевт или психиатр помогут разобраться в причинах и подобрать поддержку (это может быть и терапия, и, в некоторых случаях, медикаментозное лечение — но только по назначению врача).

Обратиться за помощью — не стыдно. Это акт уважения к себе.

История исцеления: как я разрешила себе упасть

У меня был период, когда я не могла встать с дивана две недели. Я работала на износ полгода: проект, книга, лекции, поддержка клиентов, двое детей, развод (да, всё одновременно).

В какой-то момент я села в туалете и не смогла встать. Физически. Ноги не держали. Я сидела на холодном кафеле и плакала от бессилия.

Потом я разрешила себе упасть.

Я сказала клиентам: «Я в кризисе, беру паузу».

Я сказала детям: «Мама болеет, она будет лежать».

Я отключила телефон.

Я заказала еду на неделю с доставкой.

И я лежала. Смотрела в потолок. Плакала. Не заставляла себя ничего делать.

Через 4 дня я захотела выйти на балкон. Через 7 — захотела принять душ. Через 10 — захотела нарезать сама яблоко. Через 14 — мне захотелось написать один абзац.

Через месяц я была сильнее, чем до падения. Потому что я перестала враждовать с телом. Я услышала его крик. И не наказала себя за этот крик.

Апатия спасла меня от полного разрушения. Если бы я продолжала «брать себя в руки», последствия могли быть гораздо серьёзнее.

Задание на сегодня: подписать перемирие

Сделай три вещи. Без оценок. Без «я должна это сделать идеально». Просто сделай.

— Скажи себе вслух: «Я прекращаю войну с самой собой. Я признаю: моя апатия — это последняя линия обороны. Я не буду себя за неё наказывать».

— Напиши одним предложением: «Если бы у меня была волшебная палочка, я бы изменила в моей жизни одну вещь, которая истощает меня сильнее всего...» (Например: работу, отношения, обязательства, режим). Не делай с этим ничего. Просто напиши.

— Выбери на сегодня только одно:

— — Лежать и ничего не делать с разрешением.

— — Записаться к терапевту, чтобы обсудить возможные медицинские причины усталости (анализы, общее состояние).

— — Позвонить психотерапевту (если подозреваешь, что апатия может быть связана с депрессией).

Больше ничего. Ты уже сделала достаточно, просто прочитай эту главу.

В следующей главе мы проведём честную самодиагностику (не медицинскую, а поведенческую): где ты на шкале выгорания — от «просто устала» до «пора бить в колокола». И получим пошаговый план для каждого уровня. Потому что лечить ушиб так же, как перелом, опасно.

А сегодня — подпиши перемирие. Ты не враг себе. Ты воин, который временно ранен. И раненых не пинают. Их лечат.

## Глава 6. Шкала самопроверки: где грань между усталостью и истощением

Ты когда-нибудь видела, как горит спичка?

Сначала яркое пламя. Потом оно становится ровным, уверенным. Потом начинает мерцать, съёживаться. И в последний момент — короткая вспышка. А потом только чёрная головёшка и запах гари.

Выгорание — это не то, что случается внезапно. Это процесс. Он идёт месяцами, годами. И самое коварное: ты не замечаешь, как огонь угасает. Тебе кажется, что «все так устают», «просто надо потерпеть», «вот доделаю проект — отдохну».

Но в какой-то момент ты понимаешь: ты не просто устала. Ты пуста. И ничего не радует. И вставать не хочется. И это длится уже не день и не два.

Так где же грань между обычной усталостью (которая лечится выходным) и состоянием, когда уже нужна помощь специалиста?

Эта глава — не медицинский диагноз. Это инструмент для самонаблюдения. Он поможет тебе заметить признаки, которые стоит обсудить с психологом, психотерапевтом или врачом. Окончательный диагноз может поставить только специалист после очной консультации.

Ниже — 10 маркеров. Честно ответь на каждый вопрос, не оправдываясь. Просто отметь, как часто это случалось с тобой за последний месяц.

Инструкция перед тестом

Для каждого утверждения выбери ответ, который наиболее точно описывает твоё состояние за последние 30 дней.

Важно: не «вообще в жизни», не «бывает иногда». А именно то, что стало фоновым состоянием за последний месяц.

Шкала ответов:

0 — никогда или почти никогда

1 — редко (1 — 2 раза в месяц)

2 — иногда (раз в неделю)

3 — часто (2 — 3 раза в неделю)

4 — постоянно (почти каждый день)

Записывай баллы. Потом сложим.

10 маркеров для самопроверки

Маркер 1. Эмоциональное истощение

«После рабочего дня / домашних дел у меня не остаётся сил ни на что. Даже на любимые занятия. Я чувствую себя „пустой“.»

0 — устаю, но после отдыха восстанавливаюсь

1 — иногда чувствую пустоту, но бывают и хорошие дни

2 — регулярно замечаю, что «выжата как лимон»

3 — большинство дней чувствую опустошение

4 — просыпаюсь уже уставшей, ничего не радует

Маркер 2. Цинизм и отстранение

«Я стала холоднее относиться к людям, с которыми работаю или живу. Меня раздражают их просьбы. Я отвечаю автоматически, без души, иногда с сарказмом или агрессией.»

0 — отношусь к людям тепло, как обычно

1 — иногда ловлю себя на раздражении

2 — заметно, что стала жёстче и суше

3 — люди меня бесят. Хочется, чтобы все отстали

4 — мне почти всё равно на их чувства, я отвечаю грубо или игнорирую

### Маркер 3. Чувство бесполезности

«Мне кажется, что то, что я делаю, никому не нужно. Я не вижу смысла в своей работе или своей роли. Мои усилия ничего не меняют.»

0 — я вижу результат своего труда

1 — иногда сомневаюсь в своей полезности

2 — часто думаю, что моя работа (или роль) бессмысленна

3 — почти всегда чувствую, что зря трачу время

4 — я абсолютно бесполезна. Меня никто не ценит

### Маркер 4. Физический дискомфорт

«У меня появились необъяснимые боли, проблемы с ЖКТ, частые головные боли, скачки давления, мышечное напряжение, которое не проходит.»

0 — чувствую себя физически нормально

1 — иногда что-то болит, но быстро проходит

2 — есть хронические симптомы (например, постоянная головная боль)

3 — болит почти всё. Часто болею простудными заболеваниями

4 — тело как будто разваливается, новый симптом каждую неделю

### Маркер 5. Нарушение сна

«Я плохо сплю. Либо не могу уснуть (мысли крутятся), либо просыпаюсь среди ночи и не могу заснуть, либо сплю по 10 часов и всё равно чувствую себя разбитой.»

0 — сплю нормально, просыпаюсь отдохнувшей

1 — иногда проблемы со сном

2 — проблемы со сном 2 — 3 раза в неделю

3 — почти каждую ночь плохо сплю

4 — сон полностью расстроен, я хронически не высыпаюсь

### Маркер 6. Потеря радости (ангедония)

«То, что раньше приносило удовольствие (хобби, вкусная еда, прогулки, общение с друзьями), больше не радует. Всё кажется серым и плоским.»

0 — радуюсь как обычно

1 — радости чуть меньше, но она ещё есть

2 — радости стало заметно меньше

3 — почти ничего не радует, делаю всё «на автомате»

4 — абсолютно ничего не приносит удовольствия

### Маркер 7. Прокрастинация и избегание

«Я постоянно откладываю дела. Даже мелкие. Или делаю их с огромным трудом, через силу. Мне тяжело начать что-то новое.»

0 — справляюсь с делами в обычном режиме

1 — иногда прокрастинирую, но не критично

2 — постоянно откладываю важное

3 — не могу заставить себя делать даже минимум

4 — я почти ничего не делаю, куча незакрытых задач

### Маркер 8. Раздражительность и нетерпимость

«Меня легко вывести из себя. Звуки, вопросы, просьбы, даже дыхание другого человека — всё бесит. Я срываюсь на близких.»

0 — спокойна, как обычно

1 — иногда раздражаюсь, но быстро остываю

2 — стала заметно вспыльчивее

3 — срываюсь почти каждый день

4 — я хочу, чтобы все заткнулись и исчезли

### Маркер 9. Чувство вины и самокритика

«Я постоянно себя ругаю. „Ты недостаточно стараешься“, „Ты ленивая“, „Ты не оправдываешь ожидания“. Я чувствую вину за то, что устаю.»

- 0 — отношусь к себе нормально
- 1 — иногда критикую, но без жёсткости
- 2 — часто себя виню
- 3 — почти всё время чувствую вину
- 4 — я ненавижу себя, я чувствую себя чудовищем

Маркер 10. Отстранение от близких

«Я перестала общаться с друзьями и родными. Не хочу никому писать, звонить, встречаться. Легче побыть одной.»

- 0 — общаюсь как обычно
- 1 — иногда хочется побыть одной
- 2 — заметно сократила общение
- 3 — почти ни с кем не общаюсь
- 4 — изолировалась полностью, никого не хочу видеть

Как интерпретировать результат

Сложи все баллы. Максимум — 40.

Важное примечание: этот опросник не является медицинским диагнозом. Он лишь помогает заметить тревожные сигналы, которые могут говорить о том, что нервная система перегружена. Если ты набрала высокие баллы или узнала себя в нескольких пунктах, это повод обратиться к психологу, психотерапевту или психиатру. Только специалист после очной беседы может определить, есть ли у тебя депрессия, тревожное расстройство или выгорание.

Но для себя ты можешь оценить, насколько твоё состояние отличается от обычной усталости. Ниже — примерные зоны, которые помогут сориентироваться.

0—10 баллов: Зелёная зона — операционная усталость

Ты, вероятнее всего, не выгорела. Ты просто устала. Как мышца после тренировки. Тебе нужен реальный отдых, а не лечение.

Что можно сделать:

- Взять 2—3 выходных подряд.
- Спать по 8—9 часов.
- Намеренно не делать дела (разрешить себе лениться).
- Через неделю, скорее всего, вернёшься в норму.

Чего не стоит делать: игнорировать сигналы и продолжать в том же духе. Высокая вероятность скатиться в красную зону через полгода.

11—20 баллов: Жёлтая зона — на грани

Ты на подступах к выгоранию. Система даёт сбои, но ещё есть возможность восстановиться без серьёзного вмешательства.

Что можно сделать в ближайшие 2—3 недели:

- Резко сократить нагрузку (делегировать, отменить, сказать «нет» лишнему).
- Ежедневно спать не менее 8 часов.
- Исключить алкоголь и избыток кофеина.
- Ввести ритуалы восстановления: ванна, прогулка в покое, тишина без телефона (главы 17—18).

— Подумать о консультации с психологом (5—10 сессий, чтобы разобрать причины и выработать стратегию).

Чего не стоит делать: думать «само пройдёт». Без перемен ситуация, скорее всего, усугубится.

21—30 баллов: Красная зона — выраженное истощение

Скорее всего, это уже не «просто усталость». Это системный сбой. Аналогия: не ушиб, а перелом. В такой зоне попытки «взять себя в руки» чаще всего бесполезны и даже вредны.

Что рекомендуется:

— Взять отпуск или больничный на 2—4 недели (если есть возможность). Работоспособность в таком состоянии объективно низкая, полноценная работа только усугубляет состояние.

— Обратиться к психотерапевту или психиатру. Специалист поможет разобраться, с чем именно ты столкнулась: с выгоранием, депрессией, тревожным расстройством или сочетанием состояний. При необходимости врач может предложить поддерживающую терапию (в том числе медикаментозную) — это нормальная практика, которая помогает восстановиться быстрее.

— Минимизировать всё, кроме базового: еда, сон, гигиена. Всё остальное — отменить или попросить помощи у близких.

— Исключить тиранию «надо». Если лежишь — лежи без вины.

— По согласованию с терапевтом проверить базовые анализы (щитовидная железа, ферритин, витамин D, B12) — иногда истощение сочетается с дефицитами.

Чего не стоит делать: продолжать работать в прежнем режиме и игнорировать состояние — можно усугубить до депрессии, психосоматических заболеваний или более серьёзных последствий.

31—40 баллов: Чёрная зона — состояние требует срочной помощи

В этой зоне человек часто теряет способность к самообслуживанию, может испытывать мысли о безнадёжности или суицидальные мысли. Это состояние, которое нельзя терпеть.

Что необходимо сделать:

— Немедленно обратиться к психиатру или в кризисный центр. Если нет сил записаться самостоятельно, попросить близкого человека помочь.

— Рассмотреть возможность стационарного лечения (короткая госпитализация помогает быстро снять самые острые симптомы и восстановить базовый режим).

— Полностью прекратить работу и любые обязательства. Оставить только безопасность: еда, сон, приём назначенных препаратов (если врач их выписал).

— Не оставаться одной в кризисные дни — попросить близкого побыть рядом.

Куда обратиться в экстренной ситуации:

— 112 (скорая помощь, если есть угроза жизни или здоровью).

— Кризисная линия доверия: 8-800-2000-122 (круглосуточно, анонимно, бесплатно по России).

Чего не стоит делать: терпеть «ещё чуть-чуть» и надеяться, что само пройдёт. В этом диапазоне баллов без профессиональной помощи риск усугубления очень высок.

Что делать с результатом: три направления действий

В зависимости от твоих баллов, вот примерный план на ближайшие 7 дней. Ещё раз: это не медицинские назначения, а рекомендации, которые помогут тебе сориентироваться и не навредить себе дополнительно.

Если 0—10 баллов (зелёная зона)

Устрой «выходные усталого человека».

— Спи, ешь, гуляй.

— Не делай ничего из списка «надо».

— Через 3 дня проверь себя ещё раз. Если баллы упали до нуля — ты просто отдыхала, никакой патологии нет.

Если 11—20 баллов (жёлтая зона)

Проведи «неделю бережного режима».

— Каждый день отменяй одно дело (прямо скажи «нет» себе или другому человеку).

— Каждый день — час без гаджетов (на сон, прогулку, ванну).

— Каждый вечер — «список прожитого»: пять дел, которые ты сделала (пусть даже крошечных).

— Подумай о визите к психологу (хотя бы одна консультация — чтобы понять, в какую сторону двигаться).

Если 21—40 баллов (красная или чёрная зона)

Особенно важно: этот диапазон баллов не должен быть поводом для паники, но это сигнал, что самопомощь может быть недостаточной.

— Как можно скорее обратись к терапевту или психиатру (начать можно с терапевта — он исключит соматические причины и даст направление).

— Сообщи близкому человеку: «У меня сейчас сложный период, не оставляй меня одного без связи, помоги записаться к врачу, если я не справлюсь».

— Отпусти чувство вины. Ты не виновата в своём состоянии. Это истощение — как высокая температура: оно не лечится уговорами.

Как вести дневник состояния

Распечатай или перепиши эту таблицу. Заполняй раз в 2—3 недели, чтобы следить за динамикой (но помни: самодиагностика не заменяет визита к врачу).

Дата | Эмоц. истощение | Цинизм | Чувство бесполезности | Тело | Сон | Потеря радости | Прокрастинация | Раздражение | Вина | Отстранение | ИТОГО

Если баллы со временем растут или не снижаются — это ещё один повод обратиться к специалисту.

Личный опыт: почему я решила обратиться за помощью

Когда я набрала больше 30 баллов по этой шкале, я лежала на полу в коридоре. Буквально. Я шла на кухню и упала. Не в обмороке — просто тело сказало «дальше не иду». Я пролежала час, глядя в щель между дверью и полом.

Я не могла позвонить врачу. Не могла написать смс. Не могла позвать на помощь. Потому что даже эта мысль требовала энергии.

Пришёл муж. Поднял. Уложил. Записал к психиатру.

Мне понадобилось 4 месяца, чтобы вернуться к жизни. И 2 года, чтобы простить себе то, что я довела себя до такого состояния.

Не повторяй мою ошибку. Диагностируй сейчас. Пока ты ещё можешь набрать номер врача сама.

Задание на сегодня

Твоё задание зависит от твоей зоны.

Зелёная зона: ничего не делать. Просто отдохни. Это твоё задание.

Жёлтая зона: написать одному человеку «нет» в ответ на просьбу, от которой хочется лечь и умереть от усталости.

Красная/чёрная зона: написать смс одному доверенному человеку: «У меня сильное истощение. Помоги мне записаться к врачу. Я не справляюсь одна».

И помни: эта шкала показала не приговор. Она показала правду. А правда — не для того, чтобы себя добить, а для того, чтобы наконец-то принять меры.

Ты не сломана. Ты перегружена. Разница огромна.

## Глава 7. Миф о «сильной женщине». Почему гиперответственность убивает драйв

Ты знаешь эту женщину. Возможно, ты смотришься в зеркало и видишь именно её.

Она всегда на подхвате. Она помнит дни рождения всех родственников, включая двоюродных тётъ. Она организует праздники, решает проблемы, гасит конфликты. На работе её называют «палочкой-выручалочкой», дома — «главным мозгом семьи». Она никогда не жалуется, потому что «кому сейчас легко?» И если не она — то никто.

Она сильная. Она всё тянет. Она не просит о помощи, потому что «просить о помощи — это слабость», а слабой быть нельзя.

И где-то глубоко внутри, когда никто не видит, она лежит на кровати и смотрит в потолок с единственной мыслью: «Я больше не могу. Но я должна». Потому что сильная женщина не имеет права не мочь.

Этот образ — «сильная женщина» — один из самых токсичных мифов современности. Он звучит как комплимент. Как награда. Как высшая похвала. На самом деле это приговор.

И сегодня я докажу: сильная женщина — это не героиня. Это пациент реанимации, который ещё не знает, что у него внутреннее кровотечение. И это кровотечение убивает твой драйв.

Анатомия мифа: откуда взялась «сильная женщина»

Этот миф имеет древние корни. Раньше, в эпохи войн и голода, действительно нужны были женщины, которые могли заменить мужчин, пахать, выживать, поднимать детей в одиночку. Это было необходимо. И эти женщины — наши бабушки и прабабушки — выжили благодаря своей «силе». И передали нам этот ген.

Но мир изменился. А установка осталась.

Добавь к этому современную культуру успеха. Инстаграм<sup>1</sup>-блогерш, которые «успевают всё»: бизнес, трое детей, марафоны, идеальный дом и ужин из пяти блюд. Добавь феминизм, который на каком-то этапе начал требовать от женщин «быть наравне с мужчинами», забыв спросить: «А хотите ли вы быть наравне с ними во всём, включая смертность от инфаркта?» Добавь материнские послания: «Будь хорошей девочкой, помогай маме, не создавай проблем».

В результате ты получила коктейль: гиперответственность, запрет на слабость, страх оказаться «обузой» и глубинное убеждение, что твоя ценность измеряется твоей полезностью. Чем больше ты делаешь для других, тем ты «ценнее». Чем меньше — тем ты никто.

И вот ты уже взрослая женщина, которая тащит мир на своих плечах. Не потому, что тебе это нравится. А потому, что ты не знаешь, как быть другой. Потому что «слабая» в твоей картине мира = брошенная, одинокая, бесполезная, недостойная любви.

Три столпа гиперответственности, которые убивают драйв

Гиперответственность — это не про «я отвечаю за свою жизнь». Нормальная ответственность — это здорово. Гиперответственность — это когда ты отвечаешь за чужую жизнь. И за жизнь вообще. И за погоду. И за настроение мужа. И за оценки ребёнка. И за то, что начальник не выспался.

Разберём три механизма, как именно гиперответственность высасывает твою мотивацию.

Первый механизм. Ты не оставляешь ресурсов для себя.

Представь, что у тебя есть банка с энергией. Каждое утро она полная. Ты можешь потратить энергию на себя (свои проекты, своё удовольствие, своё развитие) или на других (помочь, решить, организовать, спасти, выручить). Сильная женщина по умолчанию отдаёт 90% на дру-

---

<sup>1</sup> Здесь и далее: Сервис, принадлежит организации, деятельность которой запрещена на территории РФ

гих. Потому что «если не я, то кто». Потому что чужие проблемы кажутся более критичными, чем свои. Потому что отказать — значит быть плохой.

К середине дня банка пуста. На себя — ноль. Ты хочешь что-то сделать для себя (начать проект, пойти на спорт, полежать в ванне), а энергии нет. Ты начинаешь себя пинать: «какая же я ленивая, даже на себя времени не нахожу». Но проблема не в лени. Проблема в том, что ты отдала всё другим. Твой драйв умер не своей смертью. Его выпили по каплям бесконечные «да, конечно, я помогу».

Второй механизм. Ты не умеешь просить — и задыхаешься в одиночестве.

Сильная женщина не просит о помощи. Потому что просить — значит признать, что она не справляется. А не справляться нельзя. Она делает вид, что ей всё легко. Что она всё может сама. И окружающие верят. И перестают предлагать помощь. И даже не замечают, что она трещит по швам.

В результате ты оказываешься в одиночном плавании. Не потому, что вокруг плохие люди. А потому что ты создала образ «всемогущей», и никто не догадывается, что под маской — человек, который мечтает, чтобы кто-то сказал: «Ложись, я всё сделаю сам».

Но ты не можешь попросить. И продолжаешь тащить одна. И с каждым днём груз становится тяжелее. А мотивация — легче. Потому что усталость переходит в хроническую. А в хронической усталости не рождаются желания.

Третий механизм. Ты путаешь любовь с полезностью.

Это самое глубокое. Часто за гиперответственностью стоит убеждение: «Меня любят не за то, какая я есть. А за то, что я делаю». Ты боишься, что если перестанешь быть «полезной», если перестанешь решать чужие проблемы, если скажешь «нет» — тебя разлюбят, отвергнут, выкинут из жизни.

Ты становишься удобной. Потому что удобных любят и не бросают. Ты обслуживаешь чужие желания, чтобы заработать право на существование.

Но есть проблема. Твоя настоящая, подлинная сущность — со своими желаниями, усталостью, слабостями, дурацкими хобби — остаётся невидимой. Её никто не любит, потому что её никто не видит. Даже ты сама. А если тебя не видит никто, откуда взяться драйву? Драйв — это энергия жизни. А жизнь — это проявление себя. Не проявление себя убивает жизненную энергию.

Почему «слабость» — это не враг, а вход в ресурс

Здесь придётся перевернуть привычную картину мира. Ты всю жизнь считала, что слабость — это стыдно. Что усталость — это поражение. Что слёзы — это позор.

Я скажу иначе. Слабость — это честность перед собой. Усталость — это сигнал, а не приговор. Слёзы — это разрядка, а не слабость.

Настоящая сила — это не способность бесконечно терпеть. Настоящая сила — это способность сказать: «Я не могу». И не сгореть от стыда.

Подумай о своих коллегах-мужчинах. Они часто легко перекладывают задачи, говорят «я не успеваю», «это не моя зона ответственности». И их никто не считает слабыми. Их считают... нормальными. У них нет убеждения, что они должны тянуть всё на себе. Их научили делегировать.

А тебя научили брать всё на себя. Это не сила. Это выученная беспомощность наоборот — способность разрушать себя во имя чужого комфорта.

Сильная женщина не та, кто никогда не падает. Сильная женщина та, кто умеет подниматься. Но чтобы подняться — нужно сначала упасть. И разрешить себе это падение. И позволить другим помочь тебе встать.

Полевая работа: как выйти из мифа о силе и вернуть драйв

Нам предстоит большая работа. Ты будешь учиться трем вещам: говорить «нет», просить о помощи и переставать спасать всех вокруг.

Шаг первый. Деконструкция «полезности».

Возьми лист бумаги. Напиши список всех людей, для которых ты «сильная женщина». Кому ты помогаешь, кого спасаешь, чьи проблемы решаешь. Оцени по шкале от 1 до 10: насколько этот человек без тебя выживет? Если объективно выживет — вычеркни его. Твоя помощь там не обязательна, это твоя привычка, а не необходимость.

Теперь напротив каждого оставшегося напиши: «Я отвечаю за...» (например, за здоровье ребёнка, за оплату счетов). А теперь раздели на два столбца: «Моя зона ответственности» и «Не моя зона, но я вмешиваюсь». Увидишь, сколько лишнего ты на себя взвалила. Задача не сделать ничего с этим списком. Просто увидеть.

Шаг второй. Тренировка «Маленькое нет».

Гиперответственная женщина не умеет говорить «нет» без чувства вины. Поэтому мы начнём с малого. Выбери одно дело сегодня, на которое ты можешь сказать «нет» без ущерба для жизни Вселенной. Не «нет» глобальное, а маленькое. Например: «Нет, я не буду готовить сложный ужин, сделаю яичницу». Или «Нет, я не поеду к родственникам в эти выходные». Или «Нет, я не буду отвечать на это письмо сегодня».

Скажи это «нет». И выдержи чувство вины. Не заедай его. Не заглашай. Просто побудь с ним. Удивительно, но через час вина уйдёт. А воздух вокруг станет чуть чище. Это твой первый глоток свободы.

Шаг третий. Просьба как акт доверия.

Сильная женщина не просит. Но сегодня ты попросишь. О чём-то очень маленьком. У кого-то безопасного. Например: «Друг, принеси мне воды, мне лень встать». Или «Коллега, проверь этот абзац, я зависла». И или «Муж, полей цветы, я не успеваю».

После того как попросишь, обрати внимание на ощущение в теле. Скорее всего, будет дискомфорт. Тебе покажется, что ты «обуза», «наглая», «неудобная». Это нормально. Это старый рефлекс. Каждая просьба будет ослаблять этот рефлекс. И однажды ты поймёшь: просить — это не слабость. Это способ дать другим возможность проявить любовь к тебе.

Шаг четвёртый. Пересборка образа «силы».

Смени определение. Сила — это не «терпеть и делать через силу». Сила — это «знать свои пределы и не переходить их». Сила — это «уметь взять паузу, когда надо». Сила — это «видеть, что я валюсь, и попросить подхватить».

Повесь это новое определение на видное место. Перечитывай каждое утро. И каждый раз, когда ловишь себя на «я должна тянуть», спрашивай: «Это моя старая сила или моя новая?»

Шаг пятый. Ритуал «Неделя эгоистики». (Страшно? Да. Надо? Тоже да.)

Выбери одну неделю. За эту неделю ты:

- Не помогаешь никому, если тебя прямо не попросили (и даже тогда думаешь).
- Делаешь в первую очередь то, что хочешь ты, а потом уже остальное.
- Отказываешься от всего, что не приносит тебе энергии.
- Тратишь сэкономленное время на то, что ты давно откладывала для себя.

Предупреди близких: «У меня неделя эксперимента. Я буду странной. Не пугайтесь. Это временно». За эту неделю ты увидишь: мир не рухнул. Дети не умерли с голоду. На работе никто не уволился. Муж не ушёл к другой. А ты... ты почувствуешь, как внутри прорастает что-то зелёное. Что-то похожее на... желание. Интерес. Жизнь.

Откровение: сила — это не корона, это разрешение на передышку

Я знаю одну женщину. Она была «сильной» 15 лет. Тянула бизнес, мужа-алкоголика, троих детей, больную мать. Она не спала, не ела, не жила. Потом у неё случился инсульт в 42 года.

В реанимации она поняла: никто не пришёл её спасать. Потому что все привыкли, что она спасает сама. И когда её «сила» кончилась, вокруг оказалась пустота. Ей было некому позвонить, потому что она никого не просила о помощи 15 лет.

Она выжила. Перестала быть сильной. Научилась говорить «нет». Развелась. Продала бизнес. Переехала к морю. Начала рисовать. (Да, клише, но правда.) Теперь она говорит: «Сила — это когда мне не стыдно быть слабой. Сила — это когда я могу попросить о помощи. Сила — это когда я выбираю себя, даже если другим это не нравится».

Она жива. И у неё есть драйв. Потому что она сдала билет «сильной женщины» в багаж.

Я не призываю тебя рушить всё завтра. Но я призываю тебя задуматься: какой ценой ты платишь за свой образ? Сколько жизненной энергии утекает в песок чужих проблем? И что случится, если ты наконец разрешишь себе быть... не сильной? А просто живой.

Задание на сегодня: античный парадокс

Сделай три вещи.

Первое. Вспомни ситуацию за последнюю неделю, когда ты взяла на себя чужую ответственность. Напиши: «Я могла не делать это. Ничего страшного бы не случилось».

Второе. Скажи вслух: «Я разрешаю себе быть неудобной. Я разрешаю себе отказывать. Я разрешаю себе просить о помощи. Я не перестану быть хорошим человеком».

Третье. Сделай что-то для себя. Не потому, что «надо себя баловать». А потому, что ты существуешь. Не как функция. Как человек. Посмотри в окно. Выпей чай без телефона. Нарисуй кривой цветок. Просто будь.

И помни: настоящий драйв живёт не в напряжении «я должна». Он живёт в свободе «я выбираю». А свободной женщина становится только тогда, когда перестаёт быть «сильной» в старом смысле этого слова. И позволяет себе иногда быть слабой, уставшей, просящей, плачущей — и от этого не менее ценной. Даже более.

## Глава 8. Дофамин на прокачку. Как смартфон украл наше «хочу»

Ты просыпаешься. Ещё не открыла глаза. Где твоя рука? Уже тянется к телефону на тумбочке. Щелчок. Яркий свет бьёт в невыспавшиеся зрачки. Ты моргаешь, смотришь на уведомления. Кто написал? Сколько лайков? Что там в новостях? Ты ещё не осознала, что жива, но ты уже в интернете.

Ты засыпаешь. Выключаешь свет. Ложись в постель. Телефон снова в руке. Последние сообщения, последние видео, «ещё один рилс, последний». Часы показывают час ночи. Завтра рано вставать. Но ты не можешь оторваться.

Между пробуждением и засыпанием — тысячи раз ты касаешься экрана. В очереди, в транспорте, на совещании, в туалете, за едой, в разговоре с ребёнком, на прогулке. Телефон стал продолжением твоей руки. Ты уже не помнишь, что люди делали без них. Куда смотрели. О чём думали.

И вот теперь честный вопрос. Ты чувствуешь себя счастливой от этого? Полной энергии? Мотивированной? Или ты чувствуешь... пустоту? Усталость? Рассеянность? Желание залипнуть ещё на пять минут, от которых потом голова идёт кругом?

Телефон не просто крадёт твоё время. Он крадёт твоё «хочу». Он перенастроил твою дофаминовую систему так, что теперь нормальные дела — скучные. И нормальные радости — пресные. Ты стала наркоманкой. И наркотик всегда с тобой, в кармане.

Как работает дофаминовая ловушка смартфона

Давай вспомним, что такое дофамин. Это не удовольствие. Это ожидание удовольствия. Это «охотничий инстинкт». Именно дофамин заставляет тебя тянуться к чему-то потенциально вкусному. Эволюционно он помогал нашим предкам искать ягоды и партнёров. А теперь он помогает тебе... листать ленту.

В чём гениальность смартфона? Он использует тот же принцип, что и игровой автомат. Случайное вознаграждение. Ты не знаешь, что увидишь, когда откроешь приложение. Может быть, ничего интересного. А может быть, смешное видео, важное сообщение, красивый пост. Неизвестность рождает надежду. Надежда рождает дофамин. Ты тянешься снова. И снова. И снова.

Создатели соцсетов и приложений наняли тысячи психологов, чтобы сделать экран максимально «липким». Бесконечная лента не имеет конца. Уведомления приходят в случайное время (как награда в казино). Свайп вниз обновляет ленту и даёт новый контент. Каждый элемент дизайна спроектирован так, чтобы ты оставалась внутри как можно дольше. Это не твоя слабость. Это оружие массового поражения внимания.

Что происходит с твоим мозгом. Ты начинаешь утро с дофаминового удара. Потом ещё один удар. Потом ещё. В течение дня сотни и тысячи микро-наград. Твои рецепторы привыкают к такому плотному потоку. Им становится мало. Им нужно больше. Быстрее. Интенсивнее.

Но вот парадокс. Чем больше дофаминовых ударов ты получаешь, тем меньше удовольствия от каждого из них. Тыходишь в состояние дофаминовой толерантности. Это как алкоголь, которому для опьянения нужна уже не рюмка, а бутылка.

И тогда происходит главное. Дела, которые давали тебе удовольствие раньше — прогулка, разговор с подругой, чтение, вязание, готовка, секс — перестают зажигать твои дофаминовые рецепторы. Они слишком слабые. Они не конкурируют с бесконечной лентой.

Ты больше не хочешь эти дела. Они кажутся скучными. Ты не находишь в них драйва. Ты винишь себя. А виноват телефон, который перекачал твою систему на unreal engine.

Три симптома «дофаминовой зависимости от телефона», которые ты принимаешь за отсутствие мотивации

Первый симптом. Тебе скучно без телефона.

Ты сидишь в очереди или в транспорте. Рука сама лезет в карман. Если телефона нет — возникает тревога, зуд, беспокойство. Кажется, что время идёт бесконечно медленно. Ты не можешь просто сидеть и смотреть в окно. Тебе нужна стимуляция. Ты разучилась быть наедине с собой. Без экрана ты чувствуешь пустоту. Но это не настоящая пустота. Это ломка.

Второй симптом. Ты откладываешь дела и хобби ради телефона.

У тебя есть список «хочу». Хочу порисовать. Хочу почитать. Хочу позвонить подруге. Хочу пойти на прогулку. Но когда появляется свободное время, ты почему-то залипаешь в телефоне. Два часа пролетают незаметно. А рисовать уже некогда. Ты не понимаешь, как так вышло. Вышло так, потому что телефон даёт дофамин дешевле и быстрее. Рисование требует усилий. Телефон — нет. Мозг выбирает лёгкий путь. Это не ты ленивая. Это твой мозг просто экономит энергию.

Третий симптом. У тебя рассеянное внимание и нет сил на глубокую работу.

Ты не можешь сосредоточиться на одной задаче дольше десяти минут. Постоянно отвлекаешься на уведомления, проверяешь почту, листаешь ленту. В голове каша. Ты начинаешь дело, бросаешь, начинаешь другое. К вечеру чувствуешь, что ничего не сделала, но устала как собака. Это не усталость от работы. Это усталость от переключений. Каждое переключение внимания требует энергии. Сотни переключений в день истощают тебя начисто.

Телефон не убил твою мотивацию. Он убил твою способность к глубокому вниманию. А без глубокого внимания невозможна мотивация к сложным, долгим, стоящим делам.

Честный эксперимент: один день без телефона

Я не прошу тебя удалять соцсети или выбрасывать смартфон. Я прошу тебя провести эксперимент. Только один день. Или хотя бы полдня. Или хотя бы два часа. Выбери время, когда ты можешь физически отложить телефон в другую комнату.

И понаблюдай за собой.

Первые десять минут будет тревожно. Рука будет лезть к карману. Будет казаться, что ты пропускаешь что-то важное. Ты можешь даже услышать фантомную вибрацию. Это норма. Это ломка. Выдержи.

Через час произойдёт странное. Время начнёт течь иначе. Не быстрее и не медленнее, но... полнее. Ты заметишь, что за окном идёт дождь. Что на кухне пахнет кофе. Что у тебя на письменном столе пылится книга, которую ты хотела открыть полгода назад. Твои мысли перестанут скакать. Они начнут течь плавно, как река.

Через два часа ты, возможно, почувствуешь... скуку. Настоящую, глубокую скуку. И это будет странное чувство. Тебе захочется что-то сделать. Ты помотришь на ту самую книгу. Или на старые краски. Или просто ляжешь на пол и будешь смотреть в потолок. И в этой скуке начнут рождаться мысли. Сначала слабые. «А что, если...», «А помнишь, как раньше...», «А может, попробовать...». Это дофамин начинает перестраиваться обратно.

Скука — это не враг. Скука — это сад, в котором растут желания. Но ты вырубил этот сад под корень бесконечным листанием. Телефон спасал тебя от скуки. А вместе со скукой он украл и твои «хочу». Потому что без скуки не рождаются новые желания.

Полевая работа: как вернуть себе дофамин и «хочу»

Нам предстоит детокс. Не навсегда. На время, чтобы перегрузить рецепторы. Я дам пять шагов. Начни с одного.

Шаг первый. Телефон не в спальне. Это святое правило. Купи обычный будильник за двести рублей. Телефон заряжается на кухне или в коридоре. Последний час перед сном и первый час после пробуждения — без экрана. Ты увидишь, как изменится качество сна. И как утро перестанет быть похожим на информационный шторм.

Шаг второй. Одно приложение — в день. Выбери самое «липкое» приложение. Тикток, рилс, ютуб шортс, телеграм-каналы с мемами. И открой его только один раз в день. Например, после обеда на пятнадцать минут. В остальное время — блокировка. Есть приложения-блокировщики. Встрой лимиты в сам телефон. И честно нажми «ограничить».

Шаг третий. Правило «Телефон не за едой». Еда — это священное время. Ты смотришь в тарелку, в окно, на собеседника, в стену. Но не в экран. Десять минут без дофаминовых качелей. Ты удивишься, как вкус еды станет ярче. И как насыщение будет наступать быстрее.

Шаг четвёртый. Цифровые зоны. Назначь зоны в доме, где телефон не появляется. Спальня, туалет, обеденный стол. Это как курить в специально отведённом месте. Ты перестанешь таскать телефон за собой в туалет. Перестанешь залипать в кровати. Телефон станет инструментом, а не продолжением тела.

Шаг пятый. Заменитель дофамина. Твой мозг привык к высокому уровню стимуляции. Когда ты уберёшь телефон, он начнёт просить замену. Дай ему что-то, но живое. Прогулка без наушников. Ванна. Рисование палочкой на земле. Разговор с живым человеком без залипания в экраны. Эти занятия дают «медленный» дофамин. Он не такой яркий, но он долгий. И он не истощает рецепторы.

Важно: первые три дня будет тяжело. Ты будешь злой, раздражённой, рассеянной. Это норма. Как при отказе от сахара. Выдержи. Через неделю начнётся улучшение. Через две — ты почувствуешь, как внутри появляется пространство. И в этом пространстве... что-то шевелится. Какое-то забытое «хочу». Ты не знала, что оно там ещё есть. А оно есть.

Как вернуть «хочу»: от телефона к жизни

После того как ты снизишь дофаминовый фон, мир не сразу станет ярким. Сначала он покажется серым. Это обратный эффект. Ты слезла с иглы ярких, быстрых впечатлений. Мир реальный — тише. Но он настоящий.

Постепенно ты начнёшь замечать. Как красив закат. Как интересна книга, которую ты читала десять страниц и бросала. Как приятно говорить с подругой, глядя в глаза, а не в экран. Как вкусен чай без видео на заднем фоне.

Твоё «хочу» вернётся не взрывом. Оно придёт как шёпот. «А может, прогуляться?» «А может, попробовать испечь хлеб?» «А может, позвонить старому другу?» Раньше ты заглушала этот шёпот телефоном. Теперь ты научишься слышать.

И тогда мотивация перестанет быть проблемой. Потому что когда ты реально хочешь что-то сделать — делать легко. Трудно делать только то, что ты не хочешь, но «надо». А настоящие, глубокие «хочу» сами несут тебя.

Честное признание: я тоже наркоман

Я пишу эту главу, и мой телефон лежит в другой комнате. Я поставила себе лимит на экранное время. И всё равно иногда ловлю себя на том, что тянусь к нему без всякой причины. Просто потрогать. Просто проверить. Просто потому что привыкла.

Я не святая. Я тоже каждое утро хваталась за телефон. Я тоже засыпала с ним в руках. Я тоже чувствовала, как рассеивается внимание и уходит желание делать большие дела.

Я ввела правило «первый час без телефона» год назад. И моя жизнь изменилась. Я стала больше писать. Больше гулять. Больше спать. Я перестала чувствовать это вечное «ничего не успеваю, хотя вроде ничего не делаю».

Телефон не ушёл из моей жизни. Он стал инструментом, а не хозяином. Я беру его, когда нужно. Кладу, когда не нужно. И я снова ощущаю вкус жизни. Не отфильтрованной через экран, а настоящей. Со всеми её шумами, запахами, скукой и неожиданной радостью.

Задание на сегодня: мгновенный детокс

Сделай три вещи прямо сейчас, не откладывая.

Первое. Зайди в настройки экранного времени. Посмотри статистику. Сколько часов в день ты проводишь в телефоне? Удивись. Испугайся. Это нормальная реакция.

Второе. Установи лимит на самое любимое приложение. Например, тридцать минут в день. Когда телефон спросит «продлить?», нажми «нет». Хотя бы раз в день нажимай «нет».

Третье. Положи телефон экраном вниз. Прямо сейчас. И не бери его в руки два часа. Два часа. У тебя есть книга? Окно? Ковёр, на который можно лечь? Стена, в которую можно смотреть? Два часа тишины.

Засеки время. А когда закончишь, напиши себе короткое сообщение (можно в телефон, потом): «Я могу жить без экрана. Я могу слышать себя. Моё „хочу“ не умерло. Оно просто оглохло от шума уведомлений».

Эти два часа станут началом. Или не станут. Выбор за тобой. Но теперь ты знаешь: телефон не друг твоей мотивации. Он вор. А воров не приглашают в спальню.

## Глава 9. Зона комфорта vs Зона болота. Как отличить отдых от деградации

Ты лежишь на диване в субботу после тяжёлой недели. Под одеялом. С чаем, сериалом и котом. Плечи расслаблены. Дыхание ровное. Никуда не надо, ничего не горит. Ты отдыхаешь.

Ты лежишь на том же диване в пятницу вечером после третьей недели «ничегонеделания». Голова тяжёлая. Мысли вязкие. Ты смотришь четвёртый сезон сериала, который даже не нравится, но «надо же чем-то заняться». Ты чувствуешь пустоту и лёгкое отвращение к себе. Ты не отдыхаешь. Ты застреваешь.

Внешне эти две ситуации неотличимы. Лежание на диване есть лежание на диване. Но внутри — пропасть. В первом случае ты восстанавливаешься. Во втором — деградируешь. Разницу можно почувствовать только кожей, только честным внутренним сканером.

Сегодня мы научимся различать. Потому что путать зону комфорта с зоной болота — это путь к хронической апатии и чувству вины за любой отдых. Ты перестанешь себя ругать за настоящий отдых. И вовремя заметишь, когда отдых превращается в топь.

Анатомия зоны комфорта: безопасная гавань

Зона комфорта — это пространство, где тебе безопасно, предсказуемо и нет угрозы. Организм любит зону комфорта, потому что там он не тратит лишнюю энергию на выживание. Это база. Тыл. Место, откуда ты выходишь в мир и куда возвращаешься на заправку.

Здоровая зона комфорта имеет три признака.

Первый признак. Ты выбираешь её осознанно. Ты говоришь: «Я устала. Я хочу побыть в тишине. Я хочу ничегонеделания. Это мой выбор, а не обстоятельств». У тебя есть другие опции — пойти гулять, встретиться с друзьями, поработать над проектом. Ты не застреваешь в комфорте от безысходности. Ты выбираешь его как лучший вариант прямо сейчас.

Второй признак. Ты чувствуешь покой, а не пустоту. В зоне комфорта тело расслабляется, дыхание углубляется, пропадает тревога. Это чувство «я в безопасности, я могу выдохнуть». Нет тоски, нет самокритики, нет «надо бы что-то делать, но не хочется». Есть тихое разрешение просто быть.

Третий признак. После отдыха у тебя появляется энергия. Ты поспала, полежала, ничегонеделала — и через несколько часов или дней замечаешь, что хочется встать, что-то сделать, куда-то пойти. Появляется лёгкое движение внутри. Потянуло. Зона комфорта работает как кнопка перезагрузки. Она даёт ресурс для следующего действия.

Это нормально. Это физиологично. Даже животные большую часть времени проводят в зоне комфорта, экономя энергию для охоты и размножения. Ты не обязана быть активной 24/7.

Анатомия болота: трясина, которая засасывает

Болото — это ловушка. Тыходишь в него незаметно, думая, что это просто отдых. Но болото не отпускает. Оно держит тебя липкими щупальцами и потихоньку засасывает. Ты перестаёшь выбирать. Ты перестаёшь чувствовать. Ты просто... существуешь. И с каждым днём выбраться сложнее.

Как отличить болото? Четыре верных признака.

Первый признак. Ты не выбираешь — ты избегаешь. В болоте ты лежишь на диване не потому, что устала и хочешь отдохнуть. А потому, что боишься встать. Боишься дела, которое откладываешь. Боишься звонка, который не хочешь делать. Боишься встречи, на которую не идёшь. Боишься жизни, которая не нравится. Твоё бездействие — не выбор. Оно побег. А побег не даёт сил. Он только усиливает тревогу и чувство вины.

Второй признак. Ты чувствуешь пустоту, тяжесть, раздражение. В болоте нет покоя. Есть тупая тяжесть в теле, вата в голове, раздражение на себя и на всех. Сериалы не радуют, еда

безвкусная, сон не восстанавливает. Ты можешь лежать восемь часов и проснуться разбитой. Это не отдых. Это торможение нервной системы без восстановления.

Третий признак. После безделья становится только хуже. Ты надеешься «отдохнуть и прийти в себя». Но проходит день, два, неделя — а сил не прибавляется. Наоборот, вставать с дивана становится всё труднее. Каждый день ты всё больше врастаешь в него. Мотивация не возвращается. Ты начинаешь паниковать: «Что со мной? Почему я всё хуже и хуже?»

Четвёртый признак. Ты теряешь контакт с реальностью. Болото отрезает тебя от жизни. Ты перестаёшь общаться с друзьями. Перестаёшь выходить на улицу. Перестаёшь следить за собой. Мир сжимается до размеров комнаты и экрана телефона. Новости, события, возможности проходят мимо. Ты не живёшь. Ты доживаешь день за днём.

Это не зона комфорта. Это начало депрессии, выгорания или тревожного расстройства. И это лечится не диваном, а совсем другими инструментами.

Три вопроса, которые отличают отдых от болота

Если ты сомневаешься, в какой зоне находишься сейчас, задай себе три вопроса. Честно. Без цензуры.

Вопрос первый. «Я здесь, потому что я правда устала и хочу восстановиться — или потому что я боюсь чего-то, что там, снаружи?»

Если правда устала и выбираешь отдых — это зона комфорта. Если боишься — проверь, не болото ли это. Страх иногда маскируется под усталость.

Вопрос второй. «Чувствую ли я себя лучше после того, как полежала/посидела/ничего не делала? Или хуже?»

Отслеживай не сиюминутное ощущение (первые минуты облегчения есть и в болоте), а состояние через час или два. Есть прилив сил? Появилась лёгкая мысль «а может, встану?» — зона комфорта. Пропало даже желание встать в туалет — тревожный сигнал.

Вопрос третий. «Если бы сейчас кто-то позвал меня на интересное дело (кино, прогулка, новая активность) — я бы согласилась с интересом или почувствовала бы ужас и сказала „нет“?»

В зоне комфорта интересное предложение вызовет хотя бы слабый отклик. В болоте — только раздражение и желание, чтобы все отстали. Проверь себя.

Парадокс: иногда остаться в зоне комфорта — это героизм

Современная культура успеха клеймит зону комфорта. «Выйди из зоны комфорта!», «Рост начинается там, где заканчивается комфорт!», «Терпи, страдай, развивайся!». Это перекокс. Постоянное нахождение в стрессе и дискомфорте — это не развитие, это выгорание.

Зона комфорта нужна. Она — твоё батарейка. Если постоянно выходить из неё и никогда не возвращаться, ты просто сдохнешь от истощения. Как мышца, которую качают без отдыха. Она не растёт. Она рвётся.

Иногда самый мотивированный поступок — это сказать «нет» гонке, лечь на диван и никуда не идти. Особенно когда вокруг кричат: «Будь продуктивной! Достигай! Развивайся!»

Умение оставаться в зоне комфорта без чувства вины — это признак психологического здоровья. Это навык, который восстанавливает твой драйв.

Проблема не в самом диване. Проблема в том, что диван может быть двух типов. Дом и тюрьма. Ты решаешь, что у тебя сейчас.

Полевая работа: как отличить и как выбираться из болота

Шаг первый. Диагностическая пауза.

Каждый вечер перед сном задавай себе те самые три вопроса. Отмечай в календаре или заметках: «Сегодня был отдых (зелёный) или болото (красный)». Если подряд три дня красный — бей тревогу. Ты не отдыхала три дня. Ты погружалась.

Шаг второй. Если ты в зоне комфорта — наслаждайся без вины.

Это важно. Если ты честно поняла, что отдыхаешь и восстанавливаешься, убери чувство вины. Не слушай голос «надо быть продуктивной». Разреши себе этот отдых. Скажи вслух: «Я выбираю лежать. Это делает меня сильнее. Когда я отдохну, я сделаю больше. Это инвестиция в мою энергию».

Шаг третий. Если ты в болоте — не паникуй, но признай.

Болото не лечится тем, что ты будешь себя ругать. «Какая же я тряпка, опять лежу, опять ничего не делаю» — это не выход, это ещё один круг болота. Признание звучит иначе: «Да, я застряла. Моё безделье превратилось в трясины. Мне нужна помощь, чтобы выбраться».

Шаг четвёртый. Протокол выхода из болота (пошагово).

Если ты поняла, что застряла, не пытайся сразу «встать и бежать». Не получится. Болото отпускает маленькими шагами.

Пункт А. Сделай одно микродействие, не связанное с экраном. Просто встать с дивана и подойти к окну. Просто выключить ненавистный сериал. Просто налить себе стакан воды. Одно действие. Не жди, что захочется. Просто сделай. Действие первично, желание вторично.

Пункт Б. Выход на свежий воздух. Болото не выносит кислорода. Надень куртку, выйди на балкон или на улицу. Постой пять минут. Не надо бежать. Просто дыши. Физическая среда меняет биохимию.

Пункт В. Смена обстановки внутри дома. Переставь стул. Открой окно. Зажги свечу. Убери один предмет с пола. Физическое действие ломает паттерн залипания. Мозг переключается.

Пункт Г. Обратная связь с живым человеком. Напиши другу: «Я залипла в апатии, помоги выбраться. Просто поговори со мной пять минут». Или позвони маме. Или скажи вслух сама себе, записывая голосовое. Речь, обращённая к кому-то, вытаскивает из внутренней трясины.

Пункт Д. Ограничение болотных факторов. Убери из доступа то, что кормит болото. Если залипаешь в телефоне — положи его в другую комнату. Если в сериалах — выключи подписку на неделю. Если в еде — приготовь простую еду без выбора. Болото жиреет от лёгких удовольствий. Перекрой им доступ.

Пункт Е. Структура хотя бы на один час. Болото не выносит расписания. «С 15 до 16 я буду просто сидеть и смотреть в стену. С 16 до 16:10 я встану и протру стол. С 16:10 я лягу обратно». Даже такое дурацкое расписание возвращает чувство контроля.

Шаг пятый. Разрешение на рецидив.

Из болота не выходят за один день. Ты будешь выбираться, потом снова проваливаться, потом снова выбираться. Это норма. Не ругай себя за падение. Просто каждый раз начинай заново. Первое микродействие. Окно. Свежий воздух.

Метафора выходного дня: отдых как волна

Представь, что ты на море. Зона комфорта — это берег. Ты лежишь на песке, волны ласкают ноги. Ты отдыхаешь. Потом тыходишь в воду, плывёшь, делаешь дела, живёшь. Потом снова выходишь на берег.

Болото — это когда ты не можешь выйти из воды. Ты уже устала плыть, но берег стал липким, песок тянет вниз, и ты просто дрейфуешь посреди моря, без цели, без сил, просто чтобы не утонуть.

Разница гигантская. На берегу ты отдыхаешь. В море без движения — тонешь.

Если ты сейчас в болоте — знай: берег рядом. Он не исчез. Просто ты забыла, как до него доплыть. Эта глава — твой спасательный круг. Не жди, что кто-то приплывёт за тобой. Ты сама можешь сделать первый гребок. Самый маленький. Самый слабый. Просто движение руки.

Задание на сегодня: инвентаризация дивана

Сделай три вещи.

Первое. Ляг на диван (или сядь, где ты обычно залипаешь). Оцени своё состояние по трём вопросам из этой главы. Напиши ответы: выбираю или избегаю? покой или пустота? лучше или хуже после?

Второе. Если поняла, что ты в болоте — выбери одно микродействие из протокола выхода. Сделай его в ближайшие пять минут. Не откладывай. Прямо сейчас встань и подойди к окну. Или напиши другу. Или выключи сериал.

Третье. Если поняла, что ты в зоне комфорта — скажи себе вслух: «Я отдыхаю. Это правильно. Это даст мне силы для следующего шага. Я не буду себя винить». И продолжай отдыхать с чистой совестью.

В следующей главе мы поговорим о женском цикле. О том, как разные фазы влияют на энергию, мотивацию и способность к разным видам деятельности. Ты узнаешь свой природный календарь, и перестанешь требовать от себя в лютеиновой фазе того, что возможно только в фолликулярной. Это тебя освободит. Обещаю.

## Глава 10. Женский менструальный цикл — твой природный календарь. Как слышать свой ритм (и не требовать от себя невозможного)

Ты замечала, что в одни дни ты летаешь? Идеи бьют фонтаном, ты успеваешь всё, спишь по шесть часов и полна энергии. А в другие дни еле таскаешь ноги, плачешь над рекламой йогурта, ненавидишь своё тело и хочешь одного — залезть под одеяло и чтобы никто не трогал.

Ты думаешь, это характер. Или «плохая погода». Или «опять ничего не успеваю, надо взять себя в руки». Но это не так.

Твой цикл — от месячных до следующих месячных — это не просто «эти дни, когда болит живот». Это твой персональный календарь самочувствия. Эстроген и прогестерон, два основных женских гормона, влияют на твою энергию, настроение, мотивацию, даже на то, как работает твоя память и внимание. Ты не «ленивая» в одни дни и «супер-продуктивная» в другие. Ты просто живёшь в своём ритме. А ты пытаешься быть роботом с одинаковой производительностью 24/7. И поэтому чувствуешь себя сломанной.

Пора это исправить.

Важное примечание: у каждой женщины цикл индивидуален. У кого-то он длится 28 дней, у кого-то 35, у кого-то 21. У кого-то фазы ярко выражены, у кого-то почти незаметны. Кроме того, на цикл влияют стресс, питание, возраст, приём гормональных контрацептивов, беременность, лактация и многие другие факторы. Ниже — общая схема, которая подходит не всем. Наблюдай за собой, чтобы понять свои личные паттерны. А если тебя беспокоят выраженные нарушения цикла или сильные боли — обратись к гинекологу.

Сегодня ты получишь карту. Карту своего внутреннего месяца. Чтобы перестать воевать с собой и начать жить в согласии с природным ритмом.

Четыре фазы твоего природного календаря

Твой цикл в среднем длится 24—35 дней (допустимы колебания). Важно не число, а последовательность состояний.

Фаза первая: менструация (кровотечение) — время нырнуть внутрь

Эстроген и прогестерон на минимальном уровне. Ты можешь чувствовать себя физически слабее. Энергия уходит на обновление слизистой. Мозг работает иначе: левое полушарие (логика, планирование) может уступать правому (интуиция, рефлексия).

Что это значит для мотивации. Ты, возможно, не хочешь начинать большие проекты, бежать марафоны, принимать жёсткие решения. Тебе может хотеться тишины, покоя, маленького пространства. Твоя мотивация сейчас — мотивация садовника, который укрывает растения на зиму. Это не время грандиозных стартов. Это время думать, чувствовать, отсеивать лишнее.

Что может хорошо работать в эту фазу:

- Планирование без обязательств (мечтать, записывать идеи, рисовать).
- Рефлексия (задавать себе вопросы: «Чего я на самом деле хочу? Что меня обесточивает? От чего пора отказаться?»).
- Медленные прогулки в одиночестве.
- Журнал идей (всё, что придёт в голову, без оценки).
- Уход за собой: ванна, тепло, сон, лёгкая растяжка.

Чего не стоит требовать от себя в эту фазу:

- Начинать новый глобальный проект.
- Быть в центре внимания и душой компании, если этого не хочется.
- Заставлять себя «быть продуктивной» как в другие дни.

Ты не ленивая. У тебя просто может быть меньше топлива для внешней активности. Зато может быть больше топлива для внутренней.

Фаза вторая: фолликулярная (после месячных, до овуляции) — время «крыльев»

Эстроген растёт и достигает пика. Это гормон, который у многих женщин связан с энергией, интеллектуальной активностью, общительностью. Ты можешь чувствовать: хочется всё успевать, хочется общаться, хочется творить. Уверенность может быть выше, память — острее.

Что это значит для мотивации. Это может быть твоё время «звезды». Ты, вероятно, легче начинаешь новое, берёшься за сложное, знакомишься, обучаешься. Мозг работает быстро. Мотивация даётся легче. Ты не заставляешь себя — ты летишь.

Что может хорошо работать в эту фазу:

- Запуск проектов (первые шаги, презентации, важные встречи).
- Обучение, курсы, языки (мозг как губка).
- Тренировки на силу и скорость (энергии много, тело слушается).
- Социальная активность (нетворкинг, встречи, свидания, если хочется).
- Решение сложных задач (многозадачность, возможно, даётся легче).

Чего не стоит делать:

— Сидеть дома и жалеть себя, если тебе хочется действия. Лучше использовать этот период для того, что требует энергии.

— Но при этом не перегружайся: за этой фазой последует спад. Успевай важное сейчас, но оставляй запас.

Важно: в этой фазе тебе может казаться, что ты можешь всё. И правда многое может получаться легче. Но не бери на себя слишком много — помни, что цикл идёт по кругу.

Фаза третья: овуляция и ранняя лютеиновая — пик коммуникации и заботы

Овуляция (примерно на 14—15 день цикла) — пик энергии и фертильности. Многие женщины отмечают подъём настроения, уверенности, желания общаться. После овуляции начинает расти прогестерон. Энергия может оставаться высокой, но её направление меняется: с «внешнего» на «внутренний». Может появляться желание заботиться, обустроить, создавать уют.

Что это значит для мотивации. Ты всё ещё можешь быть активна, но активность может становиться более «домашней» и «командной». Легче договариваться. Легче завершать начатое. Легче наводить порядок в делах и в доме.

Что может хорошо работать в эту фазу:

- Переговоры, коллаборации, работа в команде.
- Завершение проектов, начатых в фолликулярную фазу.
- Домашние дела: уборка, готовка, организация пространства (если есть силы и желание).
- Забота о других (в меру, не в ущерб себе).
- Творчество, требующее аккуратности (рисование, рукоделие).

Это переходное время. Используй его для завершений и социального взаимодействия, если это идёт тебе в плюс. Не требуй от себя подвигов, если хочется замедлиться.

Фаза четвёртая: поздняя лютеиновая (она же ПМС) — твой внутренний сканер

Вот мы и добрались до самой противоречивой фазы. Той, которую часто списывают на «гормоны», «истеричку», «характер портится». Но я открою тебе секрет: поздняя лютеиновая фаза — это твой встроенный детектор того, что тебе не подходит. Это фаза, в которой многие женщины острее чувствуют границы, несправедливость, усталость от обязанностей, которые на себя взвалили.

Прогестерон достигает пика, затем резко падает, если беременность не наступила. Эстроген тоже низкий. Колеблется уровень серотонина. Ты можешь становиться более чувствительной, раздражительной, усталой. Но одновременно — многие женщины в этой фазе чётче видят,

что их не устраивает. Иллюзии могут исчезать. Социальные маски — спадать. Ты можешь говорить то, что думаешь, более прямо. Ты можешь меньше хотеть «быть удобной». Ты можешь хотеть, чтобы все отстали — или чтобы наконец-то что-то изменилось.

Важно: предменструальный синдром (ПМС) — реальное состояние, связанное с гормональными колебаниями. Но он не оправдывает агрессивное или жестокое поведение. Если твоя раздражительность выходит из-под контроля, если ты срываешься на близких или чувствуешь себя совершенно неуправляемой, это повод обратиться к гинекологу или психиатру. Существуют методы, которые помогают смягчить ПМС (включая изменение образа жизни, диету, а в некоторых случаях — медикаментозную поддержку по назначению врача).

Что это значит для мотивации. Это время, скорее, для завершений, проверок и анализа, а не для новых стартов. Твоя мотивация может быть не в форме «ой, как интересно», а в форме «это пора заканчивать» или «меня это бесит».

Что может хорошо работать в эту фазу:

— Завершение задач, которые висели (добить отчёт, сдать проект, закончить то, что надоело).

— Ревизия и выбрасывание лишнего (вещи, привычки, дела, которые раздражают).

— Честные разговоры (если нужно высказать недовольство, установить границу, сказать правду — в этой фазе это может получаться легче, но важно не переходить на личности и помнить, что собеседник не обязан терпеть грубость).

— Уборка и организация (разобрать шкаф, вычистить телефон, привести в порядок финансы).

— Спокойные тренировки (йога, пилатес, плавание, ходьба — то, что не истощает).

Чего не стоит требовать от себя в эту фазу:

— Принимать важные решения на будущее (они могут быть слишком негативно окрашены).

— Начинать новые романтические отношения (ты можешь видеть только недостатки, а усталость искажает восприятие).

— Стыдиться себя за раздражительность. Лучше спросить: на что я злюсь? Это может быть важный сигнал.

Главный секрет: поздняя лютеиновая фаза — не враг, а помощник

Многие женщины боятся ПМС. Но этот страх часто связан с тем, что в этой фазе мы острее чувствуем то, что нас не устраивает. Если тебя всё бесит на работе — возможно, работа действительно тебя бесит, просто в другие дни ты это терпишь. Если ты злишься на партнёра — возможно, проблема есть, просто в другие фазы ты закрываешь на неё глаза.

Это не значит, что нужно срываться на людях. Это значит, что в эту фазу стоит внимательнее слушать себя. Спроси у себя (в спокойной форме): «На что я злюсь? Что мне хочется убрать, закончить, изменить?»

И когда фаза пройдёт, у тебя будет время подумать, как экологично эти изменения внести.

Как вести дневник цикла (чтобы понять себя)

Заведи календарь или скачай приложение для отслеживания цикла (например, Flo или Clue — они популярны, но важно помнить: никакие приложения не ставят диагнозов и не заменяют врача). Но не просто отмечай дни кровотечения. Отмечай каждый день своё состояние по трём шкалам (от 1 до 10):

— Энергия (физическая сила).

— Настроение (от апатии до эйфории).

— Желание делать дела (мотивация).

Три цикла — и ты увидишь свою уникальную картину. У кого-то овуляция яркая, у кого-то незаметная. У кого-то лютеиновая фаза длится дольше. У кого-то цикл нерегулярный — это тоже повод обсудить с гинекологом, особенно если есть другие жалобы.

Что делать с этими наблюдениями.

Просто знать: в одни дни у тебя объективно больше энергии, в другие — меньше. И планировать дела с поправкой на это, без самобичевания.

— Если в менструальную фазу тебе не пишется отчёт — не ругай себя. Можно сделать набросок плана, а основную работу перенести на фолликулярную фазу.

— Если в лютеиновую фазу хочется только лежать и чтобы никто не трогал — можно запланировать меньше дел, больше отдыха, и не чувствовать себя «ленивой».

— Если в фолликулярную фазу энергия зашкаливает — используй это время для того, что требует сил.

Что делать, если цикл нерегулярный или ПМС сильно мешает жить.

Нерегулярный цикл, очень болезненные месячные, предменструальное дисфорическое расстройство (ПМДР — тяжёлая форма ПМС, когда симптомы настолько сильны, что мешают работать и общаться) — всё это повод обратиться к гинекологу или гинекологу-эндокринологу. Это не «нормально, потерпи». Современная медицина может помочь: от коррекции образа жизни до назначения препаратов (например, гормональных контрацептивов, антидепрессантов в определённые фазы цикла — только по назначению врача).

Не терпи. Твоё самочувствие важно.

История: как я перестала ненавидеть свой ПМС

Раньше я каждые три недели падала в яму. Я ненавидела себя за раздражительность, за слёзы, за то, что не могу «взять себя в руки». Я думала, что я сломана, что со мной что-то не так.

Потом я начала отслеживать цикл. И увидела чёткую картину: на 24—25 день я всегда пишу в дневник: «Всё бесит, работа бессмысленна, муж достал, я живу не свою жизнь». А на 5—6 день цикла: «Какой прекрасный мир, столько планов!»

И я поняла. Мой ПМС не врёт. Работа действительно местами бессмысленна. Муж иногда достаёт. И жизнь не совсем моя. Просто в другие фазы я это терплю, а в лютеиновую — чувствую остро. Раньше я закрывала эту правду шоколадом и угрызениями совести. Теперь я её слышу.

Я не бросилась увольняться и разводиться в один день. Но я начала понемногу менять работу, разговаривать с мужем, делать то, что давно хотела. Лютеиновая фаза перестала быть ужасом. Она стала моим ежемесячным совещанием с собой.

Я перестала воевать со своим телом. Я стала его союзником.

Задание на сегодня: определить свою фазу и переписать планы

Сделай три вещи.

Первое. Определи, в какой фазе цикла ты находишься прямо сейчас. Если не знаешь — открой календарь месячных или приложение. Если не отслеживаешь — просто ориентируйся на самочувствие: много энергии? хочется общаться? или раздражаешься? или устала?

Второе. Возьми свой список дел на ближайшую неделю. Посмотри на него через призму своей фазы.

Если ты в лютеиновой фазе — отложи новые старты, сложные переговоры и избыточную социальную активность. Добавь время на завершение старых задач, на отдых, на спокойные дела.

Если ты в фолликулярной фазе — смело планируй сложное, новое, требующее энергии. Используй это время.

Третье. Скажи себе вслух (или напиши): «Моё тело не враг. Мой цикл — не помеха, а подсказка. Я перестаю требовать от себя одинаковой продуктивности каждый день. Я начинаю

жить в ритме, который дала мне природа. И это даёт мне больше энергии, чем любое насилие над собой».

С этого дня ты не просто женщина с «перепадами настроения». Ты — женщина с природным навигатором. Осталось научиться его слушать.

## РАЗДЕЛ 2. ЭНЕРГИЯ: ЗАПРАВЛЯЕМСЯ ПРАВИЛЬНО

### Глава 11. Правило шарлотки. Как перерывы на «ничегонеделание» удваивают результат

Ты когда-нибудь пекла шарлотку? Или хотя бы видела, как это делают.

Яблоки режутся, выкладываются в форму. Заливаются тестом. И потом самое важное — форма отправляется в духовку. И ты ждёшь. Ничего не делаешь. Не открываешь дверцу каждые пять минут, не перемешиваешь, не достаёшь, чтобы проверить. Ты просто ждёшь. Потому что знаешь: если вмешаться — пирог не получится. Ему нужно время побыть в тепле, без твоего участия.

Мотивация и продуктивность устроены так же. Ты вкладываешь усилия, делаешь, действуешь, работаешь. А потом нужно время, когда ты ничего не делаешь. Не прокрастинируешь, не отвлекаешься на соцсети, а именно ничего не делаешь. Лежишь. Сидишь. Смотришь в стену. Гуляешь без телефона. Мешаешь ложкой чай и смотришь на круги.

Это не пустая трата времени. Это фаза выпекания. Без неё результат будет сырым, даже если ты вложила лучшие яблоки.

Правило шарлотки звучит так: время активного действия и время пассивного восстановления должны быть в балансе. Но не в балансе «один к одному». А в балансе «я делаю, пока есть топливо, и сразу останавливаюсь, когда топливо кончается — до того, как сгорю». И тогда результат оказывается выше, чем если бы ты продолжала пинать себя ещё два часа.

Почему отдых «ничегонеделанием» работает лучше, чем любой другой отдых

Ты наверняка отдыхаешь. Но твой отдых выглядит так: ты откладываешь телефон, но через пять минут снова берёшь. Ты включаешь сериал и залипаешь на три часа. Ты идёшь в кафе с подругой и полтора часа обсуждаешь проблемы. Ты листаешь ленту, читаешь новости, смотришь рилсы.

Это не отдых. Это переключение с одного вида активности на другой. Твой мозг всё ещё работает. Он обрабатывает информацию. Он прокручивает диалоги. Он сравнивает, анализирует, фоновое тревожится. Он не отдыхает. Он просто меняет декорации.

Настоящий отдых, тот, который восстанавливает энергию и удваивает продуктивность, выглядит иначе. Это ничегонеделание. Без стимулов. Без информации. Без социальных взаимодействий. Без цели. Ты просто существуешь. Мозг переходит в режим фоновой активности — сеть пассивного режима работы мозга. И в этом режиме происходят чудеса.

Во-первых, обрабатывается опыт. Всё, что ты делала, все усилия, все новые навыки — в режиме ничегонеделания они «укладываются» в долговременную память. Без этого укладывания обучение бесполезно. Ты можешь час учить язык, но если после этого сразу побежишь делать дела — новая информация не закрепится. А если после урока полежишь пятнадцать минут в тишине — она закрепится в разы лучше.

Во-вторых, рождаются инсайты. В режиме ничегонеделания мозг свободно бродит по своим залежкам. Он соединяет то, что не соединял раньше. И внезапно приходит решение сложной проблемы. То самое «ага!» в душе или на прогулке. Ты не думала специально — но решение пришло. Это потому, что ты дала мозгу пастись, а не работать.

В-третьих, истощаются ресурсы. Постоянное переключение между задачами и стимулами убивает твою способность к глубокой работе. Ничегонеделание возвращает тебе эту спо-

способность. Как детокс от сахара возвращает чувствительность рецепторов. Ты снова начинаешь замечать нюансы. Входить в поток. Получать удовольствие от процесса.

Виды псевдоотдыха, которые не работают (и почему)

Чтобы понять, что такое настоящее ничегонеделание, нужно разоблачить то, что ты ошибочно считаешь отдыхом.

Ложный отдых номер один. Листание соцсетей. Ты думаешь: «Я просто отдохну, посмотрю котиков». Но твой мозг в это время обрабатывает лица, оценивает статусы, сравнивает жизнь с чужой, возбуждается на новости, тревожится из-за постов. Это работа. Очень энергозатратная. После часа листания ты устаёшь больше, чем до.

Ложный отдых номер два. Сериалы и ютуб. Даже если это лёгкий контент, твой мозг следит за сюжетом, предсказывает события, сопереживает героям. Это эмоциональная работа. После трёх серий подряд ты чувствуешь опустошение, а не отдых.

Ложный отдых номер три. «Отдых» с телефоном в руке. Ты в ванной с телефоном. На прогулке с телефоном. В кафе с телефоном. Телефон не даёт твоему мозгу ни секунды передышки. Ты никогда не бываешь одна со своими мыслями. Твои мысли не успевают улечься, как муть в стакане воды. Вода всегда мутная.

Ложный отдых номер четыре. Разговоры о проблемах. Ты встречаешься с подругой и два часа обсуждаешь, как всё плохо. Это не отдых. Это эмоциональная разгрузка, да, но без восстановления. Ты не наполняешься, ты опустошаешься, просто делишь боль на двоих. После таких встреч часто хочется спать.

Настоящий отдых — это когда нет НИЧЕГО. Ни экрана, ни собеседника, ни задачи, ни цели, ни оценки. Просто ты и, может быть, чай. И стена. Или окно. Или собственное тело на ковре. И никакого «надо получить удовольствие». Просто быть.

Правило шарлотки в цифрах: сколько нужно ничегонеделания

Наука говорит: для максимальной продуктивности нужно примерно 15—20 минут истинного отдыха на каждые 90 минут работы. Это цикл ультрадианного ритма. Организм сам переключается между активностью и восстановлением каждые полтора-два часа. Но мы игнорируем сигналы. «Ещё чуть-чуть», «доделаю и отдохну». И к вечеру падаем без сил.

Но правило шарлотки мягче. Оно не требует хронометража. Оно требует честности.

Как только ты чувствуешь:

- что мысли начинают расползаться;
- что ты в пятый раз перечитываешь одно предложение;
- что глаза слипаются или, наоборот, бегают;
- что тело стало тяжёлым и хочется лечь;
- что любое действие требует усилия, а не течёт.

В этот момент надо остановиться. Не «через пять минут», не «доделаю абзац». Сейчас. И сделать ничегонеделание на 15 минут.

Встать из-за стола. Лечь на диван. Закрывать глаза. Или сесть у окна. И ничего не делать.

Телефон — в другую комнату. Экран — не включать. Книгу — не открывать. Даже музыку — не включать (музыка — это тоже стимул, особенно если у неё есть слова или драматические переходы).

Просто сидеть. Или лежать. Дышать. Смотреть в потолок. Следить за тем, как тянутся мысли, не цепляясь за них.

Первые три минуты будет трудно. Ты захочешь схватить телефон. Ты начнёшь прокручивать список дел. Тебя начнёт грызть тревога. Это норма. Это ломка от дофаминовой иглы. Выдержи. На пятой минуте начнёт снижаться пульс. На десятой — расслабятся плечи. На пятнадцатой — мозг переключится в фоновый режим. Ты почувствуешь, как возвращается ясность. И тихая энергия.

И когда через пятнадцать минут ты вернёшься к делу — ты сделаешь его в два раза быстрее. Потому что усталость ушла. И мысли структурировались. И инсайты пришли. Это и есть правило шарлотки: время выпекания удваивает результат.

Практические способы встроить ничегонеделание в день, если ты супер-занятая женщина

Ты скажешь: «У меня нет пятнадцати минут, чтобы просто сидеть. У меня дети, работа, дом, и так всё горит». Я отвечу: если у тебя нет пятнадцати минут, тебе нужен час. Чем больше дел, тем больше потребность в ничегонеделании. Особенно у мам маленьких детей и женщин на ответственных работах. Парадокс: самые занятые люди самые уставшие. И именно им больше всего нужен этот отдых. Без него они сломаются.

Вот три способа встроить ничегонеделание, даже в сумасшедший график.

Способ первый. Микро-шарлотка. 5 минут между делами.

Ты закончила одно дело. Следующее начнётся через 5—10 минут. Обычно ты берёшь телефон. Не бери. Просто сядь, закрой глаза, дыши. Пять минут. Этого достаточно, чтобы перезагрузить внимание. Сделай так после каждого завершённого блока. Эффект накопительный.

Способ второй. Шарлотка в очереди или транспорте.

Ты стоишь в очереди. Или едешь в метро. Вместо того чтобы достать телефон — стой и смотри в одну точку. Не читай объявления, не рассматривай людей специально. Просто будь. Плыви в толпе, не цепляясь. Это тренировка ничегонеделания в публичном пространстве. Сложнее, но эффективнее.

Способ третий. Шарлотка для мам. «Детский сон — моя шарлотка».

Если у тебя маленький ребёнок, и он спит днём, твой первый импульс — сделать дела. Не делай. Первые 20 минут детского сна — лежи рядом с ним. Без телефона. Просто лежи, смотри в потолок, дыши. Только потом вставай и делай дела. Эти 20 минут сохранят тебе нервы на вечер. Проверено.

Способ четвёртый. Шарлотка-ритуал перед сном.

За 15 минут до сна выключи экраны. Не читай, не слушай. Просто сиди в темноте. Или лежи. Дыши. Пусть мозг выключится до того, как ты выключишь свет. Качество сна улучшится на порядок. А утренняя мотивация придёт сама.

Техника «Выключенного телевизора»: как научиться делать ничего

Если ты никогда не практиковала ничегонеделание, твой мозг будет сопротивляться. Он привык к стимуляции. Тишина и отсутствие задач будут вызывать тревогу. Это норма. Вот техника, которая поможет.

Назовём её «Смотреть в стену».

Выбери стену. Или окно. Или потолок. Сядь напротив. Положи телефон в другую комнату. Засеки на таймере (обычном, не на телефоне) 10 минут. И смотри. Не жди, что будет интересно. Не пытайся расслабиться «насильно». Не оценивай, получается или нет. Просто смотри.

Мысли будут лезть. Ты будешь вспоминать список дел, прошлые обиды, планы на завтра. Не борись с ними. Не развивай их. Просто наблюдай, как они приходят и уходят. Как облака. Ты не обязана на них реагировать.

Если через три минуты тебе захочется встать и сделать что-то «полезное» — не вставай. Посиди ещё. Это твой мозг пытается убежать от тишины. Не дай ему.

Через 5—7 минут обычно наступает странное состояние. Время замедляется. Мысли редуют. Ты начинаешь замечать то, чего не замечала: тень от цветка на стене, игру света, звук холодильника. Это и есть ничегонеделание. Ты на месте. Ты не делаешь. Ты просто есть.

Когда таймер прозвенит, не хватайся за телефон. Посиди ещё минуту. Потянись. А потом вставай и иди к делам. Ты удивишься, как свежо чувствуешь себя после десяти минут созерцания стены.

Почему «ничегонеделание» не работает, если им заниматься «для пользы»

Важный нюанс. Если ты будешь делать ничегонеделание с мыслью «это полезно для продуктивности, сейчас я отдохну и потом сделаю больше», — это не сработает. Потому что в голове сидит цель. А цель — это напряжение. А ничегонеделание требует отсутствия цели.

Ты должна лечь и не думать: «Я восстанавливаю ресурс». Ты должна просто лечь. Потому что хочется лечь. Без причины. Без расчёта.

Парадокс в том, что польза приходит именно тогда, когда ты отказываешься от пользы. Когда ты делаешь что-то не ради результата, а ради самого процесса — или ради его отсутствия.

Поэтому не говори себе: «Я сейчас отдыхаю по правилу шарлотки, чтобы удвоить результат». Скажи себе: «Я сейчас не делаю ничего. Потому что мне так хочется. А остальное — потом». И только так это работает.

Честное признание: как правило шарлотки спасло мой рабочий день

Я долгое время была жертвой псевдоотдыха. Я работала 4 часа подряд без перерыва, потом падала в соцсети на час, потом снова работала, чувствуя тяжесть в голове. Я думала, что я отдыхаю. На самом деле я просто чередовала виды истощения.

Потом я узнала про ультрадианные ритмы и про ничегонеделание. И решила попробовать. Я работала 90 минут, потом вставала из-за стола, клала телефон в ящик, ложилась на ковёр и смотрела в потолок 15 минут. Без музыки, без мыслей, без «надо расслабиться».

Первые дни я чувствовала себя идиоткой. Лежу на полу, офисный работник, взрослая тётя. Что за ерунда. Но на четвёртый день я заметила: после этих 15 минут я возвращалась к работе не просто «отдохнувшей», а с новыми идеями. Те решения, над которыми билась часами, приходили за пять минут. Количество ошибок уменьшилось. Вечером я не чувствовала себя выжатой.

Теперь это мой ритуал. И я знаю: продуктивность — это не марафон. Это интервальный бег. С обязательными остановками, на которых ты стоишь, не делая ничего, и просто дышишь. Учись дышать. И тогда бежать будет легко.

Задание на сегодня: испечь свою шарлотку

Сделай три вещи.

Первое. Прямо сейчас отложи телефон в другую комнату. Сядь на стул у окна (или ляг на диван). Засеки 10 минут на кухонном таймере. И смотри в одну точку. Ничего не делай. Мысли будут лезть — не цепляйся. Просто будь.

Второе. После того как 10 минут прошли, спроси себя: «Что я чувствую? Стало легче? Свежее? Или тревожнее?» Запиши ответ. Не оценивай как «правильно» или «нет». Просто заметь.

Третье. Запланируй в своём календаре на завтра три «микро-шарлотки» по 5—10 минут. Например: после завтрака, после обеда, перед сном. Напиши их как встречу с самой собой. И не отменяй ради дел. Дела подождут. Твоя энергия — нет.

С этого дня ты знаешь секрет: чтобы делать больше, иногда нужно делать меньше. А чтобы делать лучше — иногда нужно не делать ничего. Это не лень. Это наука. И называется она «правило шарлотки».

## Глава 12. Сон — это не роскошь. Вечерний ритуал для королевы продуктивности

Ты знаешь эту женщину. Она ложится в час ночи, встаёт в шесть. Она пьёт кофе литрами, чтобы «проснуться». Она гордится тем, что спит мало, потому что «успевает больше». Она говорит: «выплюсь на том свете». И она чувствует себя разбитой, раздражённой, немотивированной. И не понимает, почему.

Я была этой женщиной. Мне казалось, что сон — это слабость. Что настоящая успешная женщина спит мало, потому что у неё слишком много дел. Я укорачивала сон, чтобы работать больше. И с каждым месяцем работа становилась всё менее эффективной. Ошибок было всё больше. Решения давались всё тяжелее. Я обижалась на мир за то, что «не хватает сил». А сил не хватало, потому что я крала их у ночи, думая, что обманываю время.

Сон — это не роскошь. Это не награда за хорошее поведение. Это не то, что можно отложить на выходные. Сон — это базовая гигиена мозга. Как почистить зубы для тела. Без сна нет мотивации. Вообще. Никакой дофамин, никакие техники, никакие «возьми себя в руки» не работают на хронически невыспавшемся мозге.

Эта глава — твой пропуск в мир, где ты высыпаешься без чувства вины. И где утренний подъём перестаёт быть пыткой.

Почему женщины нуждаются во сне больше, чем мужчины (и почему мы спим хуже)

Научный факт: женщинам нужно спать на 20—30 минут дольше, чем мужчинам, в среднем. Не потому что мы неженки. Потому что наш мозг работает иначе.

Женский мозг больше задействован в многозадачности. Мы переключаемся между задачами чаще. Мы обрабатываем больше социальной информации, больше эмоциональных сигналов, больше контекста. Это требует энергии. И восстановление требует времени. Качественный сон для женщины — это не отдых, это доработка сервера, который перегрелся за день.

Но мы спим хуже мужчин. В два раза чаще страдаем от бессонницы. В три раза чаще просыпаемся ночью. Наш сон более чуткий (эволюционно: надо было слышать ребёнка). И мы больше тревожимся перед сном, прокручивая события дня.

Плюс гормональные колебания. В лютеиновую фазу прогестерон влияет на терморегуляцию, и спать становится труднее. В менструацию — боли и дискомфорт. Мы воюем со сном всю жизнь. И часто проигрываем.

Но есть хорошая новость: качественный сон для женщины — это не «спать 9 часов и ничего не делать». Качественный сон — это правильные ритуалы до сна. И правильное отношение к себе, которая идёт спать, когда ещё «можно успеть».

Что происходит с мотивацией, когда ты не высыпаешься

Если ты спишь меньше 7 часов (а большинство женщин спит 6 или меньше — добровольно или вынужденно), в твоём мозге происходит разрушительный процесс.

Префронтальная кора — твой центр планирования, контроля импульсов и мотивации — отключается первой. Ты становишься более импульсивной. Тебе сложнее отказаться от печеньки, сложнее заставить себя начать трудное дело, сложнее удержать фокус. Ты как будто пьяна. Учёные доказали: 17 часов без сна снижают когнитивные способности как 0.05 промилле алкоголя. Хронический недосып — это жизнь в состоянии лёгкого опьянения.

Миндалевидное тело — центр страха и тревоги — наоборот, гипертрофируется. Ты становишься более тревожной. Всё видится в чёрном свете. Мелкая проблема кажется катастрофой. Страх ошибки возрастает в разы. Ты откладываешь дела не потому, что ленивая, а потому что твой мозг кричит: «ОПАСНО! НЕ ДЕЛАЙ!», хотя угрозы нет.

Дофаминовая система даёт сбой. Ты меньше чувствуешь радость от достижений. Тебе сложнее получать удовольствие от сделанного дела. А без удовольствия нет желания делать следующее.

Итог: хронический недосып — это фабрика по производству апатии, тревоги, прокрастинации и выгорания. Ты можешь пить кофе, ходить к психологу, проходить марафоны — если ты не высыпаешься, всё это будет работать на 20% от возможного.

Сон — это твой главный антидепрессант и главный мотиватор. Бесплатный. Всегда доступный. Но ты им пренебрегаешь.

Вечерний ритуал как спасение: почему нельзя просто «лечь раньше»

Ты сто раз себе обещала: «С завтрашнего дня ложусь в 23:00». Наступает 23:00, ты ещё полна энергии (той странной энергии, которая приходит после 22 часов, когда организм уже пропустил волну мелатонина и теперь бодрствует назло). Ты ложишься и ворочаешься. Час, два. Сон не идёт. В итоге засыпаешь в час. И наутро ненавидишь себя.

Проблема не в силе воли. Проблема в том, что сон не включается по кнопке. Ему нужен ритуал. Переход от дневной активности к ночному покрову. Как ребёнку нужна сказка на ночь, так взрослому мозгу нужен сигнал: «Всё, день закончен, выключаюсь».

Вечерний ритуал — это не просто «предсонные действия». Это переключение нервной системы из симпатического режима (бой, беги, делай) в парасимпатический (отдыхай, переваривай, восстанавливайся). Без этого переключения ты ложишься в кровать с включённым мотором. И не можешь уснуть.

Твой персональный вечерний ритуал для королевы продуктивности

Он не должен быть длинным. 30—60 минут достаточно. Важна последовательность. Делай одно и то же каждый вечер. Мозг привыкнет и будет автоматически проваливаться в сон.

Шаг первый. Граница дня. За час до сна скажи себе (можно вслух): «День закончен. Всё, что не сделала, переносится на завтра. Я закрываю дела». Поставь точку. Без чувства вины. Если прокручиваешь в голове незавершённые задачи — запиши их на листок и скажи: «Завтра я этим займусь. А сейчас — отдых».

Шаг второй. Технологический закат. За 60 минут до сна выключи все экраны. Телефон, планшет, компьютер, телевизор. Синий свет экранов подавляет выработку мелатонина — гормона сна. Даже в режиме «тёплый свет» и «ночной режим». Лучше всего — физически убрать телефон из спальни. Заряжать его на кухне. Купить обычный будильник за 300 рублей.

Что делать без экрана час? Читать бумажную книгу. Слушать тихую музыку (без слов). Разговаривать с партнёром. Лежать в ванне. Гладить кота. Рисовать. Писать от руки в дневник. Главное — без голубого света.

Шаг третий. Тёплая вода и успокаивающие ритуалы. Тёплый душ или ванна за 30—60 минут до сна снижают температуру тела, а потом она падает — и это запускает сон. Добавь магниевую соль, лавандовое масло. После душа — крем, мягкая пижама. Это тактильные сигналы для мозга: «сейчас будет покой».

Шаг четвёртый. Дыхательная перезагрузка. Ляг в постель. Положи руку на живот. Сделай 10 медленных вдохов и выдохов. Вдох на 4 счёта, задержка на 2, выдох на 6 счётов. Так включается парасимпатическая система. Сердцебиение замедляется. Тревога уходит.

Шаг пятый. Сканирование тела. Закрой глаза. Мысленно пройди по телу от макушки до пяток. Где напряжение? Лоб? Челюсти? Плечи? Живот? На каждом участке мысленно «выдыхай» напряжение. Просто наблюдай, не пытайся исправить. Это переключает мозг с тревожных мыслей на телесные ощущения. И сон приходит сам.

Шаг шестой. Благодарность за день (опционально). Если тревога не уходит, вспомни три маленьких хороших события за день. Не «я получила премию», а «сегодня был вкусный кофе», «солнце светило в окно», «я хорошо пошутила». Это смещает фокус с «что не сделала» на «что было». И снижает кортизол.

Если ты не можешь заснуть дольше 20 минут

Не лежи и не мучайся. Не смотри на часы. Встань, выйди в другую комнату. Сделай что-то очень скучное при тусклом свете: почитай инструкцию к утюгу, сложи носки, полистай бумажный каталог. Без экрана. Когда почувствуешь сонливость — вернись в кровать.

Убери правило «надо заснуть прямо сейчас». Чем больше ты давишь, тем сильнее не засыпаешь. Разреши себе не спать. Скажи: «Ну и ладно, полежу, отдохну. Сон придёт, когда будет готов». Парадоксально, но после этого разрешения сон приходит быстрее.

Хроническая бессонница — это к врачу. Не геройствуй.

Что делать, если ты мама маленького ребёнка (и нормальный сон — это роскошь)

Эта глава может тебя разозлить. «Какие ритуалы, какой час без экрана? Мой ребёнок просыпается каждые два часа, я сплю урывками по три часа в сутки уже два года!»

Я слышу тебя. Я была там. И вот что я скажу.

Во-первых, признай: ты в режиме выживания. И требовать от себя мотивации в этом режиме — нечестно. Твоя задача сейчас не «вернуть драйв», а «не сойти с ума и сохранить остатки энергии». Относись к себе как к больной, которая выздоравливает. Без самобичевания.

Во-вторых, используй микросон. Любой отрезок в 20 минут, когда ребёнок спит, — ложись рядом. Не делай дела. Даже 20 минут дневного сна восстанавливают когнитивные способности. Даже 10 минут. Клади телефон, закрывай глаза.

В-третьих, пересмотри ночные кормления. Если ребёнок старше года и просыпается каждые 40 минут — обратись к сомнологу или консультанту по сну. Это не норма. И тебе не нужно терпеть. Помощь существует.

В-четвёртых, проси помощи у партнёра, мамы, няни. Хотя бы один раз в неделю высыпаться 4—5 часов подряд без перерыва. Не гордись тем, что «ты всё сама». Ты разрушаешь свой мозг.

В-пятых, откажись от чувства вины за то, что ты устала. Ты имеешь право быть уставшей. Ты имеешь право не быть продуктивной. Твоя продуктивность сейчас — просто выжить.

Полевая работа: как изменить сон без насилия над собой

Ты не начнёшь ложиться в 10 вечера завтра, если всю жизнь ложились в 1 ночи. Это не работает. Мы будем двигаться маленькими шагами.

Шаг первый. Замерь исходную. В течение недели записывай, когда ты реально ложишься, когда выключаешь свет и когда просыпаешься. Не оценивай. Просто собирай данные. Ты увидишь свою настоящую картину. Возможно, ужаснёшься. Это нормально.

Шаг второй. Выбери один ритуал из списка. Не все сразу. Один. Например, «телефон не в спальню». Попробуй три дня. Оцени, как изменилось засыпание и утреннее самочувствие. Если стало лучше — добавь следующий ритуал, например «час без экрана». Если не стало — попробуй другой ритуал. Дыхательное упражнение, ванну, чтение.

Шаг третий. Сдвигай время отхода ко сну на 15 минут в неделю. Не на час, не сразу. На 15 минут раньше. Четверг: ложишься на 15 минут раньше обычного. Спишь так неделю. Через неделю — ещё на 15 минут раньше. Через два месяца ты сместишь режим на 2 часа без стресса.

Шаг четвёртый. Создай утренний якорь. Чтобы вечером хотелось спать, нужно вставать в одно и то же время (плюс-минус час). Даже в выходные. Даже если ты легла поздно. Утренний подъём синхронизирует внутренние часы сильнее, чем вечернее отключение. Вставай в одно время — и заснуть станет легче.

Шаг пятый. Отмени «заслуженное недосыпание». Перестань думать: «Я не заслужила сон, пока не сделала дела». Ты заслуживаешь сон, потому что ты живая. Период. Сон не надо зарабатывать. Это право.

История: как 8 часов сна изменили мою жизнь

Когда я стала спать 8 часов вместо 6, я боялась, что «ничего не буду успевать». Я сократила вечернее залипание в телефоне и утреннюю медленную раскачку. Чистое время на сон увеличилось, а на дела — не уменьшилось. Потому что я стала делать всё быстрее и без ошибок.

Через неделю я заметила: я перестала забывать, куда положила ключи. Через две — пропало желание «убить» кого-то с утра. Через месяц — кофе перестал быть необходимостью, стал удовольствием. Через три месяца — я написала половину этой книги. Потому что у меня появилась энергия. Энергия, которую я раньше запихивала в долг и недосып.

Сон не украл моё время. Он прибавил мне годы жизни. Потому что в выспавшемся состоянии я живу, а не доживаю день до вечера.

Задание на сегодня: начало вечерней революции

Сделай три вещи.

Первое. Выбери время, когда ты хочешь ложиться (реалистично, не фантастика). И на 15 минут раньше, чем обычно, заведи будильник... на отход ко сну. Да, будильник, который напоминает «пора закругляться». Это звучит глупо, но работает.

Второе. Сегодня вечером за час до сна положи телефон в другую комнату. Не в спальню. Купи обычный будильник или используй старый телефон в режиме полёта (без экрана). Просто попробуй один вечер.

Третье. Напиши свой идеальный вечерний ритуал (как тебе хотелось бы). Из пяти пунктов. Например: «1. Выключить экраны в 22:00. 2. Тёплая ванна с солью. 3. Чай и бумажная книга. 4. Дыхание 4—6. 5. В кровать в 23:00». Повесь этот список на видное место. И начинай завтра. Не сразу всё. Первый пункт.

С этой ночи ты перестаёшь быть мученицей, которая не спит, потому что «надо». Ты становишься королевой, которая знает: сон — это её главное оружие в борьбе за энергию, мотивацию и жизнь, которую хочется прожить, а не пережить.

## Глава 13. Еда для мозга. Что съесть, чтобы захотелось жить и действовать (дофаминовая диета)

Ты замечала эту странную связь?

Съела что-то сладкое и жирное на обед — и через час тебя клонит в сон, мысли расползаются, ничего не хочется. Ты пьёшь кофе, чтобы взбодриться, но через полчаса снова чувствуешь упадок. Вечером, наоборот, после лёгкого ужина... странно, но сил больше, чем днём.

Мы привыкли думать, что еда — это про вес, про фигуру, про «можно» и «нельзя». Мы забыли, что еда — это топливо для мозга. И качество этого топлива напрямую определяет, будет ли у тебя энергия, желание что-то делать и способность получать удовольствие от жизни.

Сегодня мы не будем говорить о калориях, жире и углеводах в разрезе похудения. Мы поговорим о нейромедиаторах. О дофамине, серотонине, норадреналине — тех самых химических веществах, которые заставляют тебя хотеть, действовать и радоваться. Оказывается, ты можешь кормить свой мозг так, чтобы он вырабатывал их сам, в нужном количестве. Без таблеток, без врачей, просто с помощью вилки.

Это называется дофаминовая диета. Не для похудения. Для пробуждения.

Как мозг превращает еду в мотивацию

Твой мозг — самый энергозатратный орган. Он потребляет 20% всей энергии, хотя составляет всего 2% массы тела. И он не умеет запасать энергию впрок, как жировая ткань. Твоя мотивация зависит от того, что ты съела последние несколько часов и даже минут.

Вот три главных нейромедиатора, которые управляют твоим «хочу» и «могу».

Дофамин. Это гормон предвкушения и награды. Он говорит: «Сделай это, будет круто!» Низкий дофамин = нет желания начинать дела, нет радости от завершённого, всё кажется серым. Высокий дофамин = энтузиазм, любопытство, энергия.

Серотонин. Это гормон спокойной уверенности. Он говорит: «Мне хорошо здесь и сейчас, я в безопасности». Низкий серотонин = тревога, навязчивые мысли, чувство вины, пессимизм. Высокий серотонин = спокойная радость, устойчивость к стрессу, способность радоваться мелочам.

Норадреналин. Это гормон бодрости и фокуса. Он говорит: «Я здесь, я внимателен, я готов действовать». Низкий норадреналин = сонливость, рассеянность, «туман в голове». Высокий норадреналин = ясность мысли, быстрота реакции, способность концентрироваться.

Эти три вещества строятся из того, что ты ешь. Ты не можешь синтезировать дофамин, если в твоём рационе нет аминокислоты тирозин. Ты не можешь синтезировать серотонин без триптофана. И все эти процессы требуют витаминов группы В, железа, магния, цинка, омега-3.

Если ты ешь «как попало», твой мозг не просто «плохо работает». Он физически не может произвести мотивацию. У тебя нет строительного материала для драйва.

Четыре столпа дофаминовой диеты: что есть, чтобы хотелось жить

Запомни эти четыре группы продуктов. Не как запреты, а как инструменты.

Первый столп. Белок для строительства нейромедиаторов.

Дофамин и норадреналин строятся из аминокислоты тирозин. Серотонин — из триптофана. Тирозин и триптофан содержатся в белковой пище.

Что есть:

- Яйца (особенно желтки).
- Творог, сыр, греческий йогурт.
- Рыба и морепродукты (лосось, сардины, креветки, мидии).
- Курица, индейка, говядина (нежирная).
- Бобовые (чечевица, нут, фасоль).
- Тёмный шоколад (содержит фенилэтиламин, предшественник дофамина).

— Тыквенные семечки, кунжут.

Важно: без белка нет дофамина. Если твой завтрак — только кофе и печенье, ты запускаешь день без топлива. А если обед — макароны с сыром (в основном углеводы), к вечеру мозг кричит: «Дай мне стройматериалы!» И ты чувствуешь апатию.

Второй столп. Сложные углеводы для спокойного серотонина.

Углеводы помогают триптофану проникнуть в мозг. Но быстрые углеводы (сахар, белая мука) дают резкий скачок, а потом резкий спад, и ты становишься ещё более уставшей и тревожной. Сложные углеводы дают ровный фон.

Что есть:

— Цельнозерновой хлеб, овсянка, гречка, киноа, бурый рис.

— Овощи (все, особенно листовые).

— Ягоды, фрукты (но не соки, а целые).

— Бобовые.

Что избегать (особенно в первой половине дня, если важна продуктивность):

— Сладости, выпечка, белый хлеб, сладкие йогурты.

— Сладкие напитки (включая фруктовые соки без мякоти).

— Белый рис (почти как сахар).

Третий столп. Здоровые жиры для строительства оболочек нейронов.

Твой мозг на 60% состоит из жира. Если ты боишься жиров, твой мозг страдает. Особенно важны омега-3 жирные кислоты — они снижают воспаление и улучшают передачу сигналов между нейронами.

Что есть:

— Жирная рыба (лосось, скумбрия, сардины) хотя бы 2 раза в неделю.

— Оливковое масло, авокадо, орехи (грецкие, миндаль), семена льна и чиа.

— Яйца (особенно если курицы гуляли на солнце).

Омега-3 критически важны для выработки дофамина. Без них дофаминовые рецепторы становятся менее чувствительными. Ты перестаёшь радоваться даже большим победам.

Четвёртый столп. Микроэлементы для синтеза.

Даже если ты ешь белок и жиры, без витаминов и минералов нейромедиаторы не построятся.

Самые важные для мотивации:

Железо. Дефицит железа = анемия = хроническая усталость + апатия + нет сил даже на микродействия. Где брать: красное мясо, печень, шпинат, чечевица.

Магний. Без магния серотонин не вырабатывается. Тревога и бессонница часто лечатся магнием. Где брать: тёмный шоколад, орехи, семена, зелень, бобовые.

Витамин D. Дефицит витамина D = сезонная депрессия, апатия, мышечная слабость. Где брать: жирная рыба, яйца, грибы (но лучше всего солнце и добавки, так как из пищи усваивается плохо).

Витамины группы B (особенно B6, B9, B12). Они участвуют в синтезе всех нейромедиаторов. B12 особенно важен для вегетарианцев — его дефицит даёт тяжёлую апатию. Где брать: мясо, печень, яйца, молочка.

Цинк. Для дофаминовых рецепторов. Где брать: устрицы, говядина, тыквенные семечки.

Если ты чувствуешь апатию и отсутствие мотивации на протяжении нескольких недель — сдай анализы на ферритин, витамин D, B12 и щитовидную железу. Часто выясняется, что причина не в «лень», а в дефиците, который лечится парой месяцев добавок и нормализацией питания.

Полевая работа: как перестроить питание для энергии и драйва

Никаких жёстких диет. Добавляем полезное, а не вычеркиваем «плохое». Маленькими шагами.

Шаг первый. Белковый завтрак вместо углеводного.

Твой завтрак определяет уровень дофамина на следующие 4—6 часов. Если ты начинаешь день с овсянки с сахаром или круассана с кофе — твой мозг получает углеводный удар, дофамин скачет, а к 11 часам ты разбита.

Сделай завтрак белковым:

— 2 яйца в любом виде + цельнозерновой хлеб + авокадо.

— Греческий йогурт с ягодами и горстью орехов.

— Творог с зеленью и огурцом.

— Протеиновый коктейль (без сахара) с добавлением ложки масла (кокосового или оливкового).

Если ты не можешь есть плотно утром — хотя бы одно яйцо и ложку семян. Это изменит твой день.

Шаг второй. «Цветная тарелка» как правило.

Каждый приём пищи должен содержать минимум три цвета. Зелёный (овощи), красный/жёлтый (овощи или фрукты), бежевый (белок). Яркие цвета — это антиоксиданты и микроэлементы. Бежевый — углеводы. Зелёный — клетчатка и микроэлементы.

Например: кусок лосося (розовый), гречка (бежевый), шпинат (зелёный), помидоры черри (красный). Красиво и полезно для мозга.

Шаг третий. Перекусы с умом.

Если ты перекусываешь печеньем, батончиком, сладким йогуртом — ты убиваешь мотивацию до ужина. Быстрые углеводы дают всплеск, а потом провал, и ты чувствуешь себя хуже, чем до перекуса.

Здоровые перекусы:

— Горсть орехов + яблоко.

— Морковные палочки + хумус.

— Тёмный шоколад (2—3 дольки, 75% и выше).

— Кусочек сыра с цельнозерновым хлебцом.

— Яйцо вкрутую.

Шаг четвёртый. Вода, вода, вода.

Обезвоживание на 2% снижает когнитивные способности на 20%. Ты чувствуешь усталость, головную боль, рассеянность — но не хочешь пить. Потому что мозг теряет способность распознавать жажду.

Правило: начинай утро со стакана воды (с лимоном или без). Пей до каждого приёма пищи. Носи с собой бутылку. Если не пьёшь воду — любая «дофаминовая диета» не работает.

Шаг пятый. Ограничить, но не запрещать.

Полный запрет сладкого приводит к срывам и чувству вины. Лучше «запланированный сладкий перерыв». Например, в субботу вечером ты ешь пирожное и получаешь удовольствие без чувства вины. А в будни — держишь фокус на топливе для мозга.

Что делать прямо сейчас с жёсткими пищевыми привычками

Если ты всю жизнь ешь бездумно, на ходу, что попало, переход на «еду для мозга» не будет лёгким. Не пытайся изменить всё за один день.

Начни с малого:

— Добавь один белковый продукт в завтрак.

— замени один перекус на яблоко с орехами.

— Добавь горсть зелени к обеду.

— Начни пить воду по утрам.

Через неделю добавь следующий шаг. Через месяц ты не узнаешь свою энергию.

История: как овсянка по утрам меня убивала, а яйца — воскресили

Я была типичной «овсянчной девушкой». Каждое утро — овсянка на воде с мёдом и ягодами. Полезно же, правильно, диетично. И каждое утро к 10 утра я чувствовала разбитость, к 11 — голод, к 12 — злость и желание прилечь. Я списывала это на «я просто не утренний человек».

Потом я случайно прочитала статью про влияние белка на дофамин. И на следующий день на завтрак съела два яйца с помидорами и ломоть чёрного хлеба. К 11 утра я не могла поверить: я бодра. Я не хочу спать. У меня есть энергия на задачи. Я не мечтаю о диване. Это был шок.

Я стала экспериментировать. Греческий йогурт с орехами вместо сладкого йогурта. Протеиновый коктейль вместо бутерброда с колбасой. Рыба на обед вместо макарон. Через месяц я перестала пить кофе по утрам (раньше 3 чашки). Потому что энергия была своя.

Я не похудела (и не ставила такой цели). Но я перестала чувствовать себя развалиной. Мотивация вернулась не магией, не аффирмациями, не силой воли. Она вернулась потому, что я дала мозгу правильное топливо.

Задание на сегодня: ревизия холодильника и один новый завтрак

Сделай три вещи.

Первое. Загляни в холодильник и в продуктовые запасы. Найди три продукта, которые дают тебе быстрый дофамин, но потом истощают (сладости, белый хлеб, сладкие йогурты, соки, газировка). Не выбрасывай их сегодня. Просто осознай.

Второе. Купи (или найди дома) три продукта из списка «дофаминовой диеты», которых тебе не хватает: яйца, жирную рыбу, орехи, тёмный шоколад, зелень, авокадо.

Третье. Завтра утром приготовь себе белковый завтрак. Яичница с овощами. Или греческий йогурт с орехами и ягодами. Или творог с зеленью. Или хотя бы одно яйцо вкрутую. Заметь, как изменится твоё состояние к 11 утра. Запиши. Удивись.

С этого дня ты перестаёшь быть заложницей углеводных качелей. Ты становишься шеф-поваром своего дофамина. И поверь: ни один марафон продуктивности не даст столько энергии, сколько правильно сваренное яйцо и стакан воды утром.

## **Глава 14. Я не хочу спортзал, я хочу лежать. 5-минутные «ленивые» тренировки для разгона крови**

Скажи честно. Сколько абонементов в фитнес-клубы у тебя сгорело? Сколько раз ты покупала красивую спортивную форму, скачивала приложение с тренировками, вступала в марафоны «похудеть к лету»? И сколько раз через две-три недели ты всё бросала, потому что «не хочу, не могу, ненавижу»?

Я тоже через это прошла. Я долго считала, что со мной что-то не так. Все вокруг бегают, ходят на йогу, поднимают штанги, а я после работы могу только доползти до дивана. Я стыдилась своей «лени», называла себя слабой, безвольной. Я заставляла себя ходить в зал — и ненавидела каждую минуту. Я чувствовала себя неуклюжей, потной, чужой среди этих «спортивных» людей. И в конце концов бросала, чувствуя себя ещё хуже.

Потом я узнала правду. Мотивация к спорту не появляется из воздуха. Она появляется тогда, когда ты начинаешь двигаться. Причём не «как надо», а «как можешь». И самый большой миф фитнес-индустрии — что для здоровья нужно заниматься час, три раза в неделю, в специальной одежде, в специальном месте. Это неправда.

Пять минут в день. Лёжа на диване. Или стоя у кухонного стола. Без формы, без обуви, без свидетелей. Пять минут «ленивых» движений, которые разгоняют кровь, улучшают лимфоток, повышают уровень дофамина и норадреналина. И да, они работают. Они работают даже лучше, чем изматывающие часовые тренировки, после которых ты три дня не можешь встать.

Почему классические тренировки убивают твою мотивацию (и что с этим делать)

Твой мозг устроен так, чтобы избегать дискомфорта. Если ты предлагаешь ему «час в зале с потом и болью», он включает систему избегания. «Опасно, больно, тяжело, не хочу». Это не слабость. Это эволюционный механизм, который спасал твоих предков от лишних энергозатрат.

Когда ты заставляешь себя через «не хочу», ты истощаешь ресурс самоконтроля. И в конце концов срываешься. А потом винишь себя. Это порочный круг.

Выход не в том, чтобы «терпеть и не ныть». Выход — изменить масштаб. Не час, а пять минут. Не в зале, а дома. Не на грани сил, а в «ленивом» режиме. Так, чтобы мозг не сопротивлялся.

Парадокс: когда ты разрешаешь себе быть ленивой и делаешь только пять минут без напряжения, через пару недель тебе захочется делать больше. Не потому, что ты «взяла себя в руки». А потому, что твой организм получил дофамин от движения и теперь хочет добавки. Мотивация рождается из действия, а не наоборот.

Что дают «ленивые» пять минут. Список научных плюсов, чтобы тебе не было стыдно.

Ты можешь думать: «какая польза от пяти минут? Это же ерунда, ничего не меняет». Вот тебе факты.

Первое. Разгон лимфы. Лимфатическая система не имеет собственного насоса. Она качается только за счёт мышечных сокращений. Если ты мало двигаешься, лимфа застаивается, токсины накапливаются, и ты чувствуешь вялость, отёки, снижение иммунитета. Пять минут активных движений, даже лёжа, запускают лимфоток на несколько часов.

Второе. Дофамин после действия. Любое движение, особенно если оно было неприятным и ты его сделала, вызывает выброс дофамина. Ты почувствуешь лёгкое удовлетворение. Оно не такое яркое, как от шоколадки, но оно долгое. И оно формирует привычку. Сделала пять минут — получила награду. Завтра снова захочешь.

Третье. Энергия вместо усталости. Звучит парадоксально: когда ты устала, движение даёт энергию. Потому что разгоняет кровь, насыщает клетки кислородом, повышает уровень норад-

ренина. Через пять минут после начала простых движений усталость отступает, а приходит бодрость.

Четвёртое. Снижение тревоги. Движение снижает кортизол и повышает серотонин. Пять минут — достаточно, чтобы успокоить нервную систему. Особенно если движения плавные.

Пятое. Прогрев суставов. Сидячий образ жизни убивает суставы. Пять минут «ленивых» тренировок поддерживают их в рабочем состоянии, убирают утреннюю скованность, снижают риск болей в спине и шее.

Так что не смейся. Пять минут — это не «мало». Это «достаточно для старта».

Пять «ленивых» тренировок, которые можно делать даже в пижаме

Выбери одну на сегодня. Никакого инвентаря. Только тело и коврик (или просто пол).

Тренировка первая. «Диванная разминка». Лёжа на спине.

Ты даже не встаёшь с дивана. Идеально для дней, когда тяжело даже сесть.

— Потянуться руками вверх, ногами вниз. Вытянуть позвоночник. Задержаться на 10 секунд.

— Носки на себя, потом от себя. 15 раз. Это разгоняет лимфу от ног.

— Круговые движения стопами. По 10 раз в каждую сторону.

— Согнуть ноги в коленях, поочередно прижимать их к груди, обхватывая руками. По 10 раз каждой.

— Руки в стороны, поднять корпус на 30 градусов (пресс). Не надо садиться полностью.

Просто оторвать лопатки от дивана. 10 раз.

— Лёжа, руки вдоль тела. Поднять таз вверх (мостик на лопатках). 15 раз.

— Завершить лёгким потягиванием и глубоким вдохом-выдохом.

Всё. Пять минут. Ты даже не вспотела. Но кровь пошла.

Тренировка вторая. «Офисная». Сидя на стуле.

Если ты устала сидеть, но вставать не хочется. Можно делать за рабочим столом.

— Сидя, выпрямить спину. Потянуться макушкой вверх, плечи опустить.

— Повороты головы в стороны (плавно, без рывков). 10 раз.

— Наклоны головы к плечу (ухом к плечу). По 5 раз в каждую сторону.

— Круговые движения плечами назад и вперёд. По 10 раз.

— Вытянуть руки вперёд, сжать кулаки, вращать кистями. Потом разжать, растопырить пальцы. 10 раз.

— Сидя, поднять колено к груди, обхватить руками. Поменять ногу. По 5 раз.

— Встать со стула (да, встать) и сразу сесть, не помогая руками. Но если тяжело — помогай. 5 раз.

— Глубокий вдох носом, выдох ртом — 3 раза.

Тренировка третья. «Ленивая йога». Лёжа и стоя на коленях.

Для тех, кто хочет растяжку, но ненавидит слово «йога».

— Кошка-корова. Встать на четвереньки. На вдохе прогнуть спину вниз, голову поднять.

На выдохе округлить спину, голову опустить. 10 раз. Это снимает боль в спине.

— Собака мордой вниз (облегчённая). Из положения на четвереньках поднять таз вверх, выпрямить ноги насколько можешь. Не обязательно пятками касаться пола. Просто растянуть заднюю поверхность ног. Задержаться на 5 вдохов.

— Поза ребёнка. Сесть на пятки, наклониться вперёд, положить лоб на пол (или на подушку). Руки вытянуть вперёд или вдоль тела. Глубоко дышать 30 секунд.

— Лёжа на спине, согнуть колени, положить их на одну сторону, голову повернуть в другую. Скрутка. Задержаться на 30 секунд. Потом на другую сторону.

Тренировка четвёртая. «Танцы под одеялом». Стоя, но не выходя из спальни.

Включи одну песню, которую ты любишь (но не медленную). И двигайся как хочешь. Не надо красиво. Не надо попадать в ритм. Просто трясись, дрыгайся, поворачивайся, делай

любые движения. Через две минуты ты войдёшь во вкус. Через пять — улыбнёшься. Это самая эффективная «ленивая» тренировка для поднятия дофамина. Потому что танец без правил — это чистая радость движения.

Тренировка пятая. «Дыхательная энерджайзер». Для дней, когда даже пошевелиться не можешь.

Если тело отказывается двигаться совсем — работает хотя бы диафрагма и грудная клетка.

— Сядь удобно (можно лёжа). Положи одну руку на живот, другую на грудь.

— Вдох носом на 4 счёта. Живот надувается, грудь почти не поднимается.

— Задержка на 2 счёта.

— Выдох ртом на 6 счётов. Живот втягивается.

— Повторить 10 раз. Это активирует парасимпатическую систему и снижает кортизол.

— Затем добавь «энергетическое дыхание»: быстрые короткие вдохи и выдохи носом, как будто нюхаешь цветок, но быстро. 30 секунд. Это поднимает норадреналин.

— Завершить спокойным дыханием.

Эти пять минут без движения, но с кислородом дадут тебе больше энергии, чем час сна днём.

Как сделать «ленивые» тренировки привычкой без насилия над собой

Ты не будешь делать пять минут каждый день, если будешь себя заставлять. Заставление убивает привычку. Нужна система без сопротивления.

Способ первый. Привязать к существующему ритуалу. После чистки зубов утром. Перед душем вечером. После того как выключила телевизор. Привяжи «ленивую» тренировку к тому, что ты и так делаешь.

Способ второй. Не жди вдохновения. Не слушай голос «хочу — не хочу». Просто заведи таймер на пять минут и начни. До того, как мозг успеет сказать «не хочу». Ты можешь делать тренировку с кислым лицом, с мыслями «какая ерунда». Неважно. Действие важнее отношения.

Способ третий. Разреши себе остановиться после пяти минут. Не продолжай, если не хочется. Типичная ошибка: «раз уж начала, надо сделать хотя бы 20 минут». Нет. Ровно пять. И стоп. Это сохраняет чувство лёгкости. Ты знаешь, что это не больно, не долго, не страшно. И завтра тебе будет легче начать.

Способ четвёртый. Отмени форму, зал и свидетелей. Никто не должен знать, что ты делаешь эти глупые потягушки в пижаме. Никаких сторис, никакого «я спортсменка». Это твой личный ритуал. Без оценки. Без сравнения с другими.

Способ пятый. Отслеживай не результат, а состояние. Не «сколько сантиметров ушло», а «как я себя чувствую после». Стало легче? Меньше болит спина? Яснее голова? Записывай. Это твоя мотивация — самочувствие, а не абонемент в зал.

Что делать, если даже пять минут — это слишком

Такое бывает. При глубокой усталости, депрессии, после болезни или при сильном выгорании даже одна минута кажется подвигом. Уровни бывают разные.

Уровень ноль. Микро-движения, которые не требуют даже вставать.

— Пошевелить пальцами ног. Отдельно каждым. Медленно. 2 минуты.

— Сжать и разжать кулаки 20 раз.

— Покрутить кистями рук.

— Напрячь и расслабить ягодицы лёжа.

— Сделать три глубоких вдоха с надуванием живота.

Вот и всё. Это твоя «ленивая» тренировка. Она засчитывается. Ты молодец. Завтра, может быть, добавишь ещё одно движение.

Главное — начать. Хотя бы шевелить пальцами ног. Потому что движение — это жизнь. И ты имеешь право на свою скорость.

История: как я перестала ненавидеть спорт и полюбила пять минут

Долгие годы я была «неспортивной». В школе меня брали на соревнования только в качестве болельщицы. Я ненавидела физкультуру, ненавидела бег, ненавидела, когда на меня смотрят во время упражнений.

Взрослой я купила три абонеента и не отходила ни по одному. Каждый раз я ходила месяц, чувствуя себя чужой, неуклюжей, толстой среди подтянутых девушек. Потом бросала и чувствовала себя неудачницей.

Потом я узнала про «ленивые» тренировки и дала себе разрешение. Я сказала: «Я не буду ходить в зал. Вообще. Я не буду бегать. Я не буду надевать форму. Я буду делать пять минут лёжа на коврик в пижаме. И если через месяц мне не захочется больше — я не буду себя заставлять».

Я начала с «диванной разминки». Пять минут. Каждый день. Иногда с кислой миной, иногда с мыслью «какая чушь». Через две недели я заметила: утром прошла боль в пояснице. Через месяц — я стала ждать эти пять минут. Они давали чувство, что я «что-то сделала для себя». Без насилия, без пота.

Через два месяца я добавила ещё пять минут растяжки. Через полгода — стала ходить на спокойную йогу раз в неделю. Не потому, что «надо», а потому что захотелось. Потому что тело полюбило движение. Потому что я перестала требовать от него подвигов и начала уважать его лимиты.

Я всё ещё не люблю спортзал. Я не бегаю марафоны. Я не поднимаю штанги. Но я двигаюсь каждый день. И у меня есть энергия на эту книгу, на работу, на жизнь. Пять минут. Которые изменили всё.

Задание на сегодня: пять минут без отговорок

Сделай три вещи.

Первое. Выбери одну из пяти тренировок. Самую ленивую. «Диванная разминка» или «микро-движения». Не надо йоги, если не хочется. Не надо танцев, если стыдно. Самую простую.

Второе. Заведи таймер на пять минут. Положи телефон в другую комнату, чтобы не отвлекаться. Сделай тренировку. С кислым лицом, с мыслью «ну что за ерунда». Просто сделай.

Третье. После того как таймер прозвенел, спроси себя: «Стало чуть-чуть лучше? Свободнее? Теплее? Или хотя бы не хуже?» Запиши ответ. Даже если «не хуже» — это уже победа. Ты сделала. Ты молодец. Ты имеешь право гордиться собой.

Повторяй это каждый день. И не жди чуда. Чудо придёт незаметно. Через месяц ты вдруг поймёшь: у тебя появилось чуть больше сил. Чуть меньше апатии. И где-то в глубине — робкое «а может, сделаю ещё пять минут?». Это и есть твой драйв. Он жив. Ты просто не давала ему кислорода.

## Глава 15. Вода, соль, железо. Три дефицита, которые часто маскируются под усталость и апатию

Ты просыпаешься разбитой. Не просто «не выспалась», а с ощущением, что внутри свинцовое тесто. Голова тяжёлая, тело не слушается. Ты пьёшь кофе, потом второй. Не помогает. Ты думаешь: «У меня депрессия. Или выгорание. Или я просто сломана». Ты идёшь к психологу, разбираешь детские травмы, учишься выстраивать границы, делаешь упражнения на благодарность. А внутри всё та же тяжесть.

А потом случайно сдаёшь анализы. И выясняется, что у тебя низкий ферритин, витамин D на минимуме, а в день ты пьёшь один стакан воды и ешь один бутерброд. И врач говорит: «Ваше состояние может быть связано не только с психологическими причинами, но и с дефицитами. Давайте сначала проверим и скорректируем их, а потом посмотрим, что останется».

Ты не веришь. Но через месяц (после коррекции под контролем врача) чувствуешь себя совершенно иначе. Потому что оказалось, что половина твоей «апатии» была просто нехваткой элементарных веществ. И никакая психология не работает в полную силу, пока биохимия в дефиците.

Важнейшее предупреждение

В этой главе идёт речь о вещах, которые должен оценивать врач. Ни в коем случае не назначай себе самостоятельно анализы, добавки, изменение количества соли или питьевого режима без консультации с терапевтом. Особенно если у тебя есть хронические заболевания (гипертония, болезни почек, сердца, щитовидной железы и другие). То, что подходит одной женщине, может навредить другой. Всё, что написано ниже, — информация для размышления и повод обсудить своё самочувствие с врачом, а не инструкция к самолечению.

Три частых дефицита, которые ухудшают самочувствие

Убийца энергии первый. Вода. Хроническое обезвоживание.

Ты можешь не чувствовать жажды. Это важный момент. С возрастом рецепторы жажды притупляются. Кроме того, мозг привыкает к хронической нехватке воды и перестаёт подавать сигналы. Ты можешь пить два стакана в день и не чувствовать, что хочешь пить. Но твои клетки — да. Они работают на пределе.

Состояния, которые могут быть связаны с хроническим обезвоживанием (диагноз ставит только врач):

— Головная боль к вечеру, особенно после рабочего дня. (Обезвоживание может быть одной из причин.)

— Тяжесть в голове, туман, рассеянность (мозг на 75% состоит из воды, его работа зависит от гидратации).

— Сонливость днём, несмотря на нормальный сон.

— Ложное чувство голода (центры голода и жажды в мозге находятся рядом, иногда организм путает сигналы).

— Сухая кожа, трещинки на губах.

— Запоры.

— Тревога, раздражительность (даже лёгкое обезвоживание может влиять на настроение).

Сколько нужно пить? В среднем взрослому человеку рекомендуется около 30 мл на килограмм веса в сутки. Для женщины весом 60 кг это примерно 1,8 литра. Но эта цифра очень индивидуальна. Она зависит от физической активности, температуры окружающей среды, состояния почек и сердца. Кофе и чай обладают мочегонным эффектом, и их вклад в гидратацию не равен воде. Лучший ориентир — цвет мочи (светло-соломенный) и собственное ощущение жажды, но при хроническом обезвоживании чувство жажды может быть притуплено.

Что обсудить с врачом:

— Есть ли у вас заболевания, при которых количество жидкости нужно ограничивать (сердечная недостаточность, тяжёлые болезни почек).

— Какой объём воды в день оптимален именно для вас.

Как начать пить больше, если не привыкла:

— Поставь бутылку воды на рабочий стол. Пей мелкими глотками.

— Начиная утро со стакана воды (можно с лимоном), если нет противопоказаний.

— Пей перед каждым приёмом пищи стакан.

— Носи с собой бутылку в сумке.

— Добавь ломтик огурца, мяты, лимона — если тебе скучно пить просто воду.

Убийца энергии второй. Соль. Её недостаток или избыток.

Нас часто пугают солью. «Соль — белая смерть», «соль повышает давление». Для здорового человека без гипертонии и болезней почек умеренное потребление соли не опасно. Натрий нужен для передачи нервных импульсов, работы мышц, удержания воды в клетках. Но его избыток (особенно из обработанных продуктов) действительно вреден. А вот недостаток соли встречается реже, но может давать неприятные симптомы.

Симптомы, которые могут быть связаны с электролитным дисбалансом (только врач может определить причину):

— Мышечные судороги.

— Низкое давление (ты падаешь в обморок в душных помещениях, темнеет в глазах, когда встаёшь).

— Слабость, которая не проходит после еды и сна.

— Тяга к солёному (организм может сигнализировать о нехватке натрия).

— Головокружение.

Что обсудить с врачом:

— Нет ли у вас гипертонии, отёков, болезней почек — тогда соль нужно ограничивать.

## **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.