

18+

Сусанна Рахимова

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ. ИСЦЕЛЕНИЕ КРИЗИСОВ И УТРАТ

Серия «Компас к счастливой жизни»

Сусанна Рахимова
Жизнь после. Исцеление
кризисов и утрат. Серия
«Компас к счастливой жизни»

<https://litres.ru/74152013>

ISBN 9785007013024

Аннотация

Что делать, когда привычный мир рухнул? Увольнение, выгорание, крах бизнеса, потеря близкого, развод, вынужденный переезд — эти кризисы способны выбить почву из-под ног.

С этой книгой вы создадите свой «Внутренний компас», спроектируете будущее с «Планом Б» и научитесь искусству самовосстановления.

А мощная медитация «Постоянство движения» станет якорем в любой неопределённости.

Даже из пепла можно родиться заново.

Текст прошел литературную редактуру с участием ИИ-ассистента.

Содержание

Предисловие	6
Как работать с этой серией	9
КАРТА ОСТРОВА «ЖИЗНЬ ПОСЛЕ»	12
ЧАСТЬ I. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВОЗРОЖДЕНИЕ	13
Глава 1. Престиж или призвание: осознанный выбор пути к успеху и счастью	13
Когда выбор оказывается неверным:	14
признание и выход	
Инструменты для самопознания	15
Критерии осознанного выбора профессии	15
Как найти баланс?	16
Как проверить истинность интереса	17
Что спросить у специалиста (интервью о профессии)	18
Престиж или призвание: что важнее в долгосрочной перспективе?	19
Как подружить призвание и престиж?	20
Техника «Карта Признания»	21
Глава 2. Эмоциональное выгорание: как распознать, предотвратить и восстановить энергию	25
Ключевые симптомы выгорания	25

Ключевые аспекты заботы о себе	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

**Жизнь после. Исцеление
кризисов и утрат
Серия «Компас к
счастливой жизни»**

Сусанна Рахимова

© Сусанна Рахимова, 2026

ISBN 978-5-0070-1302-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Дорогой читатель!

Вы держите в руках последнюю, пятую книгу серии «Компас к счастливой жизни: Маршруты души». Если вы шли вместе со мной от самого начала, вы проделали колоссальную внутреннюю работу. Вы заглянули в темноту своих корней, чтобы обрести крылья. Вы пересобрали свою личность, укрепили самооценку и научились слышать свой внутренний голос. Вы разобрались с хаосом эмоций и стали их дирижёром, а не заложником. Вы навели порядок в отношениях и научились проходить через семейные бури.

Эта книга — финальная. Она не о том, как падать. Она о том, как вставать. О том, что делать, когда привычный мир рухнул: уволили с работы, бизнес прогорел, накрыло выгорание, ушёл смысл, и вы остались один на один с пустотой. Она о том, как из пепла построить не просто «новую жизнь», а жизнь, которую вы действительно хотите жить.

Мы начнём с разговора о профессиональном пути. Потому что работа — это не просто способ заработать. Это треть нашей жизни, и, если она приносит страдание, страдает всё остальное. Мы разберёмся, что важнее — престиж или призвание. Как распознать выгорание на ранних стадиях и восстановить энергию. Почему мы годами держимся за нелюбимую работу и как вырваться из этой ловушки зависимости.

И, наконец, проведём комплексный анализ: своё дело или наёмный труд? Какая цена успеха и как её заплатить, не разрушив себя и семью.

Вторая часть книги — это ваша личная мастерская по созданию стратегии счастливой жизни. Здесь мы соберём воедино всё, чему вы научились. Вы напишете письмо себе из прошлого и увидите, как далеко вы продвинулись. Вы построите «Карту пройденного пути» и наглядно увидите свой рост. Вы определите свои истинные ценности, создадите личный «Кодекс счастья» и спроектируете будущее — с «Планом Б» на случай новых штормов. Я дам вам практики осознанности, гибкости и самовосстановления. И завершит книгу особая медитация «Постоянство движения: путь к себе», которая станет вашим якорем в любой неопределённости.

В приложении вы найдёте универсальные ключи восстановления после любых кризисов — алгоритмы, аффирмации, дыхательные техники. Это ваш «справочник скорой помощи», к которому можно обратиться в любой трудный момент.

Эта книга, как и вся серия, не требует последовательного чтения. Берите то, что откликается прямо сейчас. Но я верю: дойдя до конца, вы почувствуете, что ваша жизнь больше никогда не будет прежней. Не потому, что исчезли все трудности, а потому, что у вас появился компас. И теперь вы знаете: даже в самой густой тьме он укажет путь.

Это не конец. Это — начало вашей новой жизни.

С безграничной верой в ваш путь,

Сусанна Рахимова

Как работать с этой серией

Вы держите в руках одну из пяти книг серии **«Компас к счастливой жизни: Маршруты души»**. Эта серия — не просто набор текстов. Это система. Все книги связаны между собой, но каждая самодостаточна. Вот краткий путеводитель, который поможет вам понять, с чего начать и как двигаться.

О чём эта серия?

Это полный практический курс по трансформации жизни: от исцеления детских травм до построения зрелых отношений, от преодоления кризисов до создания индивидуальной стратегии счастья.

Пять книг — пять этапов:

Книга 1 «Корни и Крылья». Исцели прошлое, чтобы создать будущее. О вашем фундаменте: зачатие, родовые программы, семейные мифы, детские травмы, сепарация и генограмма. Вы поймёте, откуда вы на самом деле родом, и перепишите устаревшие сценарии.

Книга 2 «Перезагрузка». Обретение внутренней опоры. О вас сегодняшнем: поиск себя, самооценка, личные границы, страхи, синдром отложенной жизни, зависимости. Вы выстроите прочный внутренний стержень, который не за-

висит от внешних обстоятельств.

Книга 3 «Эмоциональный интеллект». От хаоса к гармонии. О ваших чувствах: как понимать язык злости, обиды, тревоги, вины, стыда, печали, горя. Вы перестанете быть заложником эмоций и превратите их в мудрых советников.

Книга 4 «Искусство быть вместе». Отношения, семья, родительство. О связях: от дружбы до брака, от одиночества до зрелого союза, от планирования детей до прохождения всех семейных кризисов. Вы научитесь строить и сохранять здоровые, тёплые отношения.

Книга 5 «Жизнь после». Исцеление кризисов и утрат. О возрождении: профессиональный путь, выгорание, смена работы и создание вашей личной стратегии счастливой, осознанной жизни. Вы соберёте всё воедино и спроектируете будущее, устойчивое к любым штормам.

С чего начать?

У вас есть три пути (мы называем их «маршрутами»):

— **Маршрут «Течение».** Если хотите быстро понять суть и получить целостную картину, читайте ключевые главы, отмеченные в «Карте острова» в начале каждой книги.

— **Маршрут «Маяк».** Если у вас есть конкретная, острая проблема, идите сразу в нужную главу. Каждая книга устроена так, что главы по конкретным запросам самодостаточны.

— **Маршрут «Глубина».** Если вы готовы к полной, системной трансформации, читайте книгу за книгой, от начала до конца, выполняя все практики.

Важно: Работа с этой серией — не гонка. Это путешествие. Иногда одна глава может занять неделю или месяц. Позвольте себе двигаться в своём темпе. Ваш путь уникален, и эта серия — лишь компас, а карту рисуете вы сами.

КАРТА ОСТРОВА «ЖИЗНЬ ПОСЛЕ»

Эта книга — о том, как вставать, когда привычный мир рухнул. О профессиональном возрождении после выгорания и потери смыслов, и о создании вашей персональной стратегии счастливой, осознанной жизни.

— **Если вы на маршруте «Течение»:** Прочтите Главу 1 «Престиж или призвание», Главу 2 «Эмоциональное выгорание», Главу 5 «Архив открытий» и Главу 6 «Внутренний компас».

— **Если вы на маршруте «Маяк»:** Застряли на нелюбимой работе? Глава 3. Стоите перед выбором «свое дело или найм»? Глава 4. Нужны практики осознанности? Глава 8. Ищете медитативную опору? Глава 13.

— **Если вы на маршруте «Глубина»:** Последовательно выполняйте все упражнения из второй части книги. Пишите письма, создавайте капсулу времени, заполняйте чек-листы. Именно здесь знания из всех предыдущих книг превратятся в вашу новую реальность.

ЧАСТЬ I. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВОЗРОЖДЕНИЕ

Глава 1. Престиж или призвание: осознанный выбор пути к успеху и счастью

Выбор профессии — одно из самых важных решений в жизни. Часто мы стоим перед дилеммой: следовать зову сердца и заниматься тем, что искренне любим, или выбрать уважаемую и хорошо оплачиваемую специальность, которая может не вызывать такого же энтузиазма. Истина, как гласит народная мудрость, часто кроется посередине, но найти ее без глубокого самопознания и осознанности бывает непросто.

Ключевой принцип: гибкость и адаптивность. Важно понимать, что выбор профессии — это не конечная точка, а скорее отправная точка, которая может быть скорректирована. Не стоит бояться перемен, но и впадать в крайность, меняя направление при первых же трудностях, тоже не стоит.

Время постшкольного обучения — инвестиция в бу-

дущее. Период обучения после школы — это не только время приобретения знаний и навыков. Это бесценная возможность для:

— **Самопознания:** Глубже понять свои интересы, склонности и ценности.

— **Изучения мира:** Открыть для себя новые сферы, людей и возможности.

— **Развития социальных навыков:** Учиться эффективно общаться и взаимодействовать с окружающими.

— **Наслаждения жизнью:** Этот возраст, когда есть определенная свобода и поддержка, идеален для гармоничного развития.

Когда выбор оказывается неверным: признание и выход

Даже при тщательном подходе, реальность может отличаться от ожиданий. Осознание того, что выбранное направление не подходит, может вызвать чувство вины перед близкими (из-за их инвестиций времени и средств), разочарование и эмоциональную подавленность.

Необходимо воспринимать любой учебный или профессиональный путь как ценный опыт. Даже если направление оказалось неинтересным, оно дает:

— **Новые знания и навыки:** Они могут пригодиться в будущем.

— **Понимание того, чего вы не хотите:** Это столь же важно, как и знание того, что вам нравится.

— **Возможность для переосмысления:** Спокойно проанализировать ситуацию и спланировать дальнейшие шаги.

Инструменты для самопознания

Тесты на профориентацию: Существуют различные тесты, которые могут дать пищу для размышлений, но не должны быть единственным ориентиром.

Ведение дневника: Регулярно описывайте свои мысли, чувства, успехи и неудачи.

— **«Письмо тому, кто только начинает»:** Возьмите ручку и бумагу (или откройте новый документ) и напишите письмо от лица себя до начала работы с этой книгой. В нем:

Наблюдение за собой: Фиксируйте моменты, когда вы чувствуете наибольший приток энергии и энтузиазма.

Критерии осознанного выбора профессии

При выборе профессионального пути стоит опираться на три ключевые категории:

— **Интерес и страсть:** Что вас искренне увлекает и вызывает любопытство, независимо от текущих навыков.

Вопросы для самопроверки: Готов (а) ли я изучать новости этой сферы в свободное время просто так? Чем бы я занимался/занималась, если бы не нужно было думать о деньгах?

— **Сильные стороны и таланты:** В чем вы преуспеваете и какие навыки у вас развиты лучше всего.

Вопросы для самопроверки: Какие задачи в этой работе даются мне легче, чем другим? В каких ситуациях я чувствую себя максимально эффективно?

— **Амбиции и внешние цели:** Какого уровня жизни и влияния вы хотите достичь (доход, статус, карьерный рост).

Вопросы для самопроверки: Позволит ли эта профессия через 5—10 лет выйти на желаемый доход? Есть ли здесь «потолок», который может помешать моему росту?

Как найти баланс?

Идеальный выбор находится на пересечении всех трех сфер. Однако на практике они часто вступают в конфликт, и тогда важно расставить приоритеты:

— **Если есть только интерес и амбиции, но нет способностей:** необходимо быть готовым к тому что путь может быть тяжелым и энергозатратным.

— **Если есть таланты и амбиции, но нет интереса:** необходимо быть готовым к тому, что вы можете быстро выгореть, несмотря на высокий доход.

— **Если есть интерес и таланты, но нет амбиций:** необходимо быть готовым к тому, что любимое дело может остаться лишь хобби, не приносящим комфортной жизни.

Ищите сферу, где ваши сильные стороны помогут быстрее всего достичь амбициозных целей, а интерес станет топливом, которое не даст бросить начатое на полпути.

Как проверить истинность интереса

Порой нас привлекает только внешняя сторона профессии. Чтобы избежать разочарования после потраченных лет обучения, важно устроить «краш-тест» своему интересу на берегу:

— **Детальный разбор «изнанки»:** Общаясь со специалистами, спрашивайте не об успехах, а о том, что они терпеть не могут в своей работе. Если их самые неприятные рутинные задачи не вызывают у вас отторжения — это добрый знак.

— **Метод погружения:** Попробуйте договориться провести один рабочий день рядом с профессионалом в роли «тени». Наблюдение за реальным рабочим процессом без фильтров заменяет месяцы раздумий.

— **Микро-обучение:** Пройдите бесплатный вводный курс или посмотрите профессиональный вебинар для продвинутых. Если даже на этапе теории и терминологии вам становится скучно — интерес может быть поверхностным.

— **Проверка «трудными вопросами»:** Спросите себя: «Готов (а) ли я заниматься этим в плохом настроении или когда за это мало платят?» и «Привлекает ли меня сам процесс или только статус, который дает эта должность?».

— **Пробный проект:** Не ждите стажировки. Попробуйте сделать маленькую часть работы прямо сейчас: написать код, сверстать макет, составить финансовый план. Результат и ощущения от процесса скажут больше любых тестов.

Что спросить у специалиста (интервью о профессии)

1. Про будни и рутину:

— «Из чего состоит твой типичный понедельник? Распиши по часам».

— «Какую часть времени занимает творчество/аналитика, а какую — отчеты и совещания?»

— «Какую задачу в своей работе ты считаешь самой нудной, но обязательной?»

2. Про изнанку и сложности:

— «Что в этой работе тебя бесит больше всего?» (Самый важный вопрос).

— «За что в этой сфере чаще всего увольняют или почему люди уходят сами?»

— «Какие личные качества здесь скорее мешают, чем по-

могают?»

3. Про деньги и рост:

— «Сколько реально зарабатывает новичок и на какой доход можно рассчитывать через 3—5 лет?»

— «Куда можно вырасти из этой позиции? Какие есть варианты развития (вглубь, в менеджмент, в смежные ниши)?»

4. Про проверку себя:

— «Если бы ты сейчас начинал с нуля, на что бы ты потратил время, а на что — точно нет?»

— «Какое тестовое задание ты бы мне дал, чтобы проверить, подхожу ли я для этой роли?»

Совет: Лучше всего работают вопросы, начинающиеся со слов «Как часто...» или «Приведи пример...» — они заставляют человека рассказывать факты вместо общих фраз.

Престиж или призвание: что важнее в долгосрочной перспективе?

Работа занимает больше половины времени нашего бодрствования. Выбор в пользу «красивой этикетки» (престижа) вместо внутреннего содержания часто ведет к быстрому выгоранию.

— **Ловушка престижа:** Внешний статус дает кратковременный всплеск гордости, но не дает сил вставать по утрам.

Если работа не соответствует вашим ценностям, каждый рабочий час будет ощущаться как «налог на жизнь».

— **Призвание как топливо:** Профессия, которая вам искренне интересна, превращает обучение в удовольствие. Там, где другие заставляют себя работать, вы развиваетесь естественно. Именно эта вовлеченность со временем делает вас дорогим и востребованным экспертом.

— **Фильтр чужого мнения:** Внешнее давление часто исходит от людей, которые сами пожертвовали мечтой ради стабильности или статуса. Помните: последствия вашего выбора (стресс или радость) проживать вам, а не советчикам.

— **Уверенность через ценности:** Когда ваш выбор опирается на внутренние смыслы, сомнения исчезают. Вы перестаете сравнивать себя с другими, потому что играете в свою игру по своим правилам.

Как подружить призвание и престиж?

Необязательно выбирать между «бедным художником» и «несчастливым банкиром». Лучшая стратегия — использовать свои интересы для захвата престижных ниш.

— Ищите «свой» престиж: Престиж субъективен. Для кого-то это работа в корпорации-гиганте, для другого — создание инновационного стартапа или признание в узком научном сообществе. Определите, какой вид признания дает энергию именно вам.

— Синтез интереса и рынка: Возьмите то, что вам по-настоящему нравится, и посмотрите, где в этой сфере крутятся самые большие ресурсы.

— *Пример:* Вам нравится психология (призвание), но вы хотите высокого статуса и дохода. Вместо частной практики можно уйти в корпоративный консалтинг или Executive-коучинг для первых лиц бизнеса.

— Мастерство создает престиж: Любая деятельность становится престижной, если вы делаете её на уровне «топ-1%». Выдающийся шеф-повар, дизайнер или реставратор мебели часто обладает большим социальным весом и доходом, чем рядовой менеджер в известной компании.

— Смысл как защита от выгорания: В высокодоходных и статусных сферах всегда высокий уровень стресса. Призвание здесь работает как «броня»: если вы понимаете, ради чего большего вы это делаете, стресс не разрушает вас, а становится частью пути к успеху.

Главная формула успеха: Выберите направление по призванию, а масштаб и цели в нем ставьте по своим амбициям.

Техника «Карта Признания»

Чтобы укрепить осознанность своего выбора, выпишите минимум 10 пунктов, подтверждающих важность вашего текущего или желаемого профессионального направления.

Аргументируйте каждый пункт, опираясь на личные ощущения, навыки и ценности.

Искренне опишите свои страхи, сомнения и тревоги, которые волновали вас в тот момент.

Пример в направлении индустрии красоты (визажист)

— **Я люблю то, что делаю.** Моя работа приносит мне удовольствие и позитивные эмоции, что является фундаментом счастливой жизни.

— **Я умею** видеть и подчеркивать красоту. Я верю, что красота делает мир лучше, и я помогаю ей проявиться.

— **Я дарю** людям уверенность в себе. Преображая внешность, я помогаю клиентам почувствовать себя более привлекательными.

— **Я постоянно развиваюсь в этом направлении.** Стремление к совершенству и освоение новых техник — неотъемлемая часть моего роста как личности и профессионала.

— **Моя работа способствует** раскрытию индивидуальности. Я помогаю людям выразить себя через свой образ.

— **Я получаю возможность постоянного** творчества. Каждое новое лицо — это холст для новых идей.

— **Моя деятельность способствует** улучшению настроения клиентов. Маленькое преображение может значи-

тельно повысить уровень счастья.

— **Я учусь видеть** нюансы и детали. Это развивает внимательность, которая полезна во всех сферах жизни.

— **Я общаюсь** с разными людьми, узнаю их истории. Это расширяет мой кругозор и обогащает мой внутренний мир.

— **Моя профессия позволяет мне делать мир** немного красивее. Это дает ощущение осмысленности моей деятельности.

Преимущества «Карты Признания»

— **Укрепление уверенности:** Ваши аргументы помогут вам оставаться стойким перед внешним давлением и сомнениями.

— **Способность объяснить свой выбор:** Вы сможете ясно и убедительно донести ценность своей профессии до других.

— **Расширение горизонтов:** Возможно, ваши аргументы вдохновят других взглянуть на мир профессий под новым углом.

При смене профессии или начале нового дела, наличие финансового резерва снижает стресс и дает больше свободы для экспериментов.

Навыки коммуникации, критического мышления, решения проблем, адаптивности важны для любой профессии и помогают легче переходить между разными сферами.

Важно помнить, что карьеры не всегда линейны. Бывают

периоды роста, стабилизации, спада, смены направления — и это нормально.

Успех можно рассматривать как сочетание: Знания + Навыки + Опыт + Удача. Любая профессия требует постоянного развития первых трех компонентов, что, в свою очередь, может «привлечь» и удачу.

Глава 2. Эмоциональное выгорание: как распознать, предотвратить и восстановить энергию

Эмоциональное выгорание — это состояние физического и эмоционального истощения, которое может возникнуть на любой работе, даже на самой любимой. Оно является сигналом организма о необходимости паузы, перезагрузки и переосмысления.

Ключевые симптомы выгорания

Физические:

- Хроническая усталость, не проходящая после отдыха.
- Головные боли, мышечное напряжение.
- Проблемы со сном (бессонница или чрезмерная сонливость).
- Снижение иммунитета, частые простуды.

Психологические:

- Апатия, потеря интереса к работе и жизни.
- Раздражительность, вспыльчивость.
- Цинизм, негативное отношение к работе и коллегам.
- Чувство бессилия, бесполезности.

- Снижение продуктивности и концентрации.
- Ощущение эмоционального опустошения.

Ключевые аспекты заботы о себе

1. Физическое восстановление:

- **Качественный сон:** основа для восстановления сил.

Стремитесь к 7—9 часам сна.

- **Здоровое питание:**

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.