

**ПРОКРАСТИНАЦИЯ,
ВЫГОРАНИЕ**

и другие
таланты мозга

Ольга Пакреева

Доделать
в понедельник

**ПРОКРАСТИНАЦИЯ,
ВЫГОРАНИЕ**

и другие
таланты мозга

Ольга Пакреева

Доделать
в понедельник

ПРОКРАСТИНАЦИЯ, ВЫГОРАНИЕ

и другие таланты мозга

Доделать
в понедельник



Ольга Пакреева

Ольга Пакреева

**Прокрастинация, выгорание
и другие таланты мозга**

«Автор»

2025

Пакреева О.

Прокрастинация, выгорание и другие таланты мозга /
О. Пакреева — «Автор», 2025

Почему мы откладываем важное, выгораем на любимой работе, сомневаемся в себе и снова обещаем начать «с понедельника»? Эта книга — честный, живой и местами дерзкий разговор о том, как устроен наш мозг и почему многие наши «недостатки» на самом деле являются древними защитными механизмами. Ольга Пакреева предлагает посмотреть на прокрастинацию, выгорание, синдром самозванца и внутренний саботаж не как на слабость характера, а как на сигналы системы, которая пытается нас защитить. Через личные истории, понятные метафоры и практические упражнения книга помогает перестать воевать с собой, разобраться со своими внутренними сценариями и научиться договариваться с главным партнёром в жизни — собственным мозгом. Это книга для тех, кто устал «держаться», хочет вернуть энергию, ясность, уверенность и наконец перейти из кресла пассажира в кресло второго пилота своей жизни.

© Пакреева О., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Благодарности	5
Введение	6
Знакомство с вашим гидом по мозгу	6
Инструкция по эксплуатации, которую вам забыли выдать при рождении	7
Почему старые карты больше не работают?	8
Глава 1. Гениальный саботаж: как мозг спасает тебя от твоего же успеха	10
День, когда кассета оказалась пустой	10
Прокрастинация: уютное болото псевдопродуктивности	13
Практикум: первые шаги к перехвату управления	15
Глава 2. Выгорание. "Все, я больше не вывожу". С уважением, твой мозг.	17
Что такое ресурс на самом деле? Три ваши батарейки	19
Инструкция к вашей внутренней батарейке	21
Аптечка первой помощи: как заряжать свои батарейки на каждом уровне	24
Жизнь после: новая суперсила	26
Глава 3. Голоса в голове: как подружиться с внутренним критиком и разоблачить самозванца	27
История происхождения: откуда взялись эти ребята?	28
Бермудский треугольник: как Самозванец приводит за руку Прокрастинацию и Выгорание	29
Аптечка первой помощи: как договориться со своей службой безопасности	31
Новая рассадка: пересаживаем критика на заднее сиденье	33
Глава 4. Знакомься, ваш внутренний экипаж: тревожный "Смотритель" и мечтательный "Автор"	34
Личное дело № 1: внутренний смотритель	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Ольга Пакреева

Прокрастинация, выгорание и другие таланты мозга

Благодарности

Иногда одна случайная, но вселенски-судьбоносная встреча способна зажечь целый пожар мечты. **Алевтина Попова**, наша встреча была именно такой. Спасибо Вам за то, что увидели во мне эту книгу задолго до того, как я сама смогла ее разглядеть.

Эта встреча познакомила меня с **Ксенией Сидоркиной**. Алевтина и Ксения, основательницы медиа-агентства "Пиши как профи", спасибо вам обоим за то, что верили в меня и в этот проект в те моменты, когда моя собственная вера давала сбой. Ваша поддержка и профессионализм были тем ветром, который наполнял мои паруса.

И, конечно, моя самая главная опора и мои самые любимые "прокрастинаторы".

Моему любимому мужу **Сергею**, чья непоколебимая вера в меня всегда была моим главным фундаментом. Спасибо тебе за твою любовь.

И моим дочерям, **Виктории и Валерии**, которые наполняют мою жизнь самым настоящим смыслом и служат лучшим напоминанием о том, что важно.

Спасибо вам за то, что вы есть. Если бы не вы, эта книга, без сомнения, была бы написана гораздо раньше.

Введение

Знакомство с вашим гидом по мозгу

Привет. Меня зовут Ольга Пакреева, и я хочу признаться: у меня страстный роман. С самым сложным, загадочным и гениальным объектом во вселенной — человеческим мозгом.

Для меня это целая страна, в которой я — самый восторженный гид. Это самый совершенный инструмент, работа которого вызывает у меня искреннее восхищение. И в то же время, самый капризный партнер, с которым можно либо всю жизнь воевать, либо выстроить самые продуктивные и счастливые отношения.

Эта страсть родилась из простого убеждения: если мы живем в своей голове 24/7, то это самое важное место во вселенной. И если понять, как оно устроено и по каким законам работает, жизнь становится неизмеримо проще. Пересташь блуждать по внутреннему лабиринту вслепую, потому что у тебя на руках появляется его карта.

Книга, которую держите в руках — результат моих многолетних исследований и сотен экспериментов, которые я провела сначала на самом сложном и упрямом подопытном — на себе, а затем — в работе с десятками предпринимателей и руководителей, которым я помогаю наладить отношения с их главным бизнес-партнером: их собственным мозгом.

Изучая его, я поняла одну парадоксальную вещь: многие состояния, которые мы считаем нашими недостатками, на самом деле — его древние таланты. Прокрастинация, выгорание, синдром самозванца — это идеально настроенные защитные механизмы, просто они создавались для выживания в саванне, а не в мире дедлайнов и соцсетей. Если понимать, как работают эти механизмы, можно научиться использовать их силу себе во благо и наконец-то получить "права администратора" к своей собственной операционной системе.

Я хочу поделиться результатами этих поисков в своем фирменном стиле: с дерзостью, где-то с юмором, всегда — с любовью и глубоким уважением к уникальному механизму в нашей голове. Эта книга — честный разговор, как с подругой, которая сама прошла через все это и теперь с азартом делится картой. Моя главная цель, чтобы после прочтения вы тоже посмотрели на свой мозг по-новому: с восхищением, интересом и нежностью. Чтобы вы, как и я, **влюбились в этот сложный механизм**, научились с ним договариваться и превратили его из саботажника в самого мощного союзника.

Чтобы начать наше путешествие, нам нужна одна простая и понятная метафора, которая станет нашим навигатором по всей книге.

Инструкция по эксплуатации, которую вам забыли выдать при рождении

Представьте, что жизнь — это самолёт, который летит к важной для вас цели. Вы идёте в удобном кресле, смотрите в иллюминатор и ждёте посадки в пункте назначения. Но есть одна проблема: за штурвалом ваш мозг.

Он гениальный, но невероятно параноидальный пилот. Его единственная задача — любой ценой избегать малейшей турбулентности, даже если для этого придётся вечно летать кругами над знакомым аэродромом.

Именно поэтому, когда вы ставите перед собой большую и важную цель (новый континент), он видит впереди грозовые тучи(риск, неопределённость, критику). И что он делает? Резко дёргает штурвал в сторону и уходит на второй круг, чтобы «лучше подготовиться» и «собрать больше информации». Это и есть **прокрастинация**.

А когда вы заставляете его слишком долго лететь на форсаже, требуя невозможного, он, исчерпав все уговоры, просто глушит двигатели и включает аварийные огни, чтобы избежать полного крушения. Это и есть **выгорание**.

Вы идеальный пассажир в самолёте с очень своеобразным пилотом, который действует по своим собственным протоколам. Эта книга — ключ от той самой двери в кабину и инструкция по эксплуатации вашего внутреннего пилота. Вместо тщетных попыток отстранить его от управления или переделать мы сделаем кое-что гораздо более мудрое: заглянем к нему в кабину, изучим приборную панель и освоим его профессиональный язык. Мы разберёмся, почему он боится «турбулентности», что для него является «топливом» и как, наконец, перейти из кресла пассажира в кресло второго пилота в своей собственной жизни.

Почему старые карты больше не работают?

Держите в руках эту книгу? Вероятно, за плечами у вас уже немало пройденных маршрутов. Вы читали статью «Десять способов победить прокрастинацию». Скачивали приложения для трекинга привычек. Давали себе сотни обещаний, что

«с понедельника всё будет по-другому». Но самолёт по-прежнему летает кругами.

Дело в том, что проблема часто кроется в самих инструментах, которые мы привыкли использовать. Большинство популярных советов по продуктивности основаны на трех больших мифах, которые красиво звучат, но совершенно не учитывают, как на самом деле устроен наш мозг. Давай разберем их.

МИФ О СИЛЕ ВОЛИ («Соберись, тряпка!»)

Нам с детства внушают, что сила воли — это признак крепкого характера, что успешные люди — это титаны с железной хваткой, а те, кто поддается соблазнам, — просто слабаки. Это удобная, но в корне неверная картина мира.

Правда. Сила воли — это не черта характера, а конечный биологический ресурс, похожий на заряд батареи телефона. Психолог Рой Баумайстер и его коллеги в ходе многочисленных экспериментов доказали существование феномена, который они называли «истощение эго». Каждый раз, когда делаем выбор, сопротивляемся искушению, заставляем себя совершать что-то неприятное или контролируем свои эмоции, мы тратим этот ресурс.

Представьте: утром ваш «заряд воли» — 100 %. Вы заставили себя встать на полчаса раньше (–10 %). Удержались от спора с коллегой (–15 %). Отказались от десерта после обеда (–10 %). Весь день концентрировались на скучном отчете (–40 %). К вечеру у вас остаётся 25 % заряда. И когда мозг видит выбор между «пойти на пробежку» (огромные затраты воли) и «залипнуть в сериале с пачкой чипсов» (нулевые затраты), он с облегчением склоняется ко второму. Такой выбор продиктован мудрым энергетическим законом сохранения, заложенным в наш мозг.

Подход этой книги. Вместо того чтобы полагаться на ненадёжную и быстро разряжающуюся батарейку силы воли, мы будем проектировать среду, в которой правильные решения становятся естественным выбором и требуют гораздо меньше волевых усилий. Так мы превратимся из надсмотрщиков в архитекторов собственной жизни

МИФ О МОТИВАЦИИ («Просто найди свою страсть»)

Это любимая мантра инфобизнеса. Нам кажется, что где-то существует волшебная «мотивация», которую нужно найти — и тогда мы будем работать по 12 часов в сутки с улыбкой на лице и без капли усталости. Мы ждём её, как ждут вдохновения поэты, и бездействуем, потому что «нет настроения».

Правда. Мотивация — это не причина, а следствие действия. Это крайне нестабильная эмоция, которая приходит и уходит. Ждать мотивации, чтобы начать, — это самая изощрённая и интеллигентная форма прокрастинации. Мотивация — это как попутчик, который с радостью запрыгнет в вашу уже набравшую скорость машину, но никогда не поможет вам толкать её, чтобы завести.

Подход этой книги. Вместо того чтобы ждать вдохновения, мы будем использовать «Правило 1 %» — так мы создадим **импульс**. Мы разделим путь на мельчайшие шаги, чтобы для них не требовалась мотивация. А уже сам факт действия и маленькая победа запустят химические процессы в мозгу (привет, дофамин!), которые и создадут настоящую, устойчивую мотивацию для следующего шага. Мы заведём машину с толкача, а не будем ждать, пока она сама заработает от силы мысли.

МИФ «ПРОСТО НАЧНИТЕ»

Это самый популярный и самый бесполезный совет. Мы постоянно слышим его в разных формах: «Хочешь сменить работу? Просто начни рассылать резюме! Мечтаешь о спортивной фигуре? Просто начни ходить в зал! Откладываешь важный звонок? Просто позвони!» Если бы это было так просто, мир был бы полон отдохнувших, счастливых людей, которые с лёгкостью реализуют свой потенциал, а прокрастинация и выгорание остались бы терминами из медицинских справочников.

Правда. Этот совет провальный с точки зрения нейробиологии. Для самой древней, инстинктивной части нашего мозга большая и неясная задача — это угроза. Команда «просто начни искать новую работу» звучит для неё так же, как «просто выживи в джунглях, кишатых хищниками». Эта система безопасности не видит первого, конкретного, понятного шага и по своей должностной инструкции нажимает на тревожную кнопку. Результат — ступор, паника, избегание.

Подход этой книги. Мы будем учиться дробить любую, даже самую страшную задачу до микроскопического, понятного и безопасного первого действия: «открыть сайт кадрового агентства и посмотреть одну вакансию», «надеть спортивную форму и выйти на крыльцо», «набрать номер и нажать кнопку вызова». Мы будем давать внутренней системе безопасности такие маленькие и безобидные задачи, что у неё просто не будет повода для паники.

Пристегните ремни. Мы взлетаем..

Глава 1. Гениальный саботаж: как мозг спасает тебя от твоего же успеха

День, когда кассета оказалась пустой

Июль, жаркий, щедрый, как спелый абрикос. В машине на полную громкость орёт «Тополиный пух, жара, июль» — гимн беззаботности, от которого сводит олдскулы. Я сижу, выставив руку в окно, пальцы ловят тёплый, почти шёлковый ветер. Мы с мужем едем по трассе, болтаем.

Я смотрю вдаль и с глубокой мудростью в голосе говорю:

— Дорогой, скоро мой день рождения! Год так незаметно пролетел. Мне ведь скоро тридцать один, а ощущение, будто только вчера тридцать отмечали.

Он на секунду замолкает, поворачивает голову и с интонацией человека, сообщающего, что в супе муха, выдаёт:

— Подожди. Ничего, что тебе тридцать четыре через неделю?

— В смысле?!

Мир в этот момент превратился в размытое пятно. Минутка осознания растянулась и превратилась в густую вязкую тишину, которая меня поглощала. Я реально прожила три года на автопилоте. Ни историй, ни вау-моментов, ни даже дурацких селфи. Как будто кто-то подготавливал кассету моей жизни к записи, но забыл нажать на кнопку REC. Плёнка три года крутилась вхолостую — а на выходе лишь оглушительное шипение пустоты.

С тех пор я с особым цинизмом отношусь к состоянию «вроде бы в процессе». Это самая коварная ловушка современного мира. Снаружи ты человек-функция, икона продуктивности. Твой календарь трещит по швам от количества встреч и задач. Люди смотрят на тебя с восхищением и говорят сакраментальную фразу: «Как ты всё успеваешь?!» А ты киваешь с умным, немного усталым видом, почти веря в эту чушь. Ты вечный двигатель, героиня корпоративных легенд, человек, которому можно позвонить в десять вечера и быть уверенным, что он ответит.

Эта иллюзия деятельности очень сладка, она даёт ощущение собственной важности и защищает от сложных вопросов, обращённых к себе. Но если остановить этот спектакль продуктивности и заглянуть за кулисы, картина становится пугающей.

И вот здесь, за красивым фасадом, начинается настоящая жизнь. Та, где на часах 22:00, а ты сидишь в пустом офисе или за кухонным столом в своей квартире. Адреналин от дневной гонки спадает, и сквозь усталость до тебя начинает доходить один простой, пронзительный вопрос: «А что именно я сегодня сделала?» Не «отметила в трекере», не «провела созвон», а **сделала**? Где то самое чувство глубокого удовлетворения, когда можно сказать себе «я гениальна»?

Вместо него только вымотанность, бессмысленность и беспощадное ощущение, что ты самый быстрый хомяк в мире. Колесо крутится с бешеной скоростью, мир за его пределами сливается в размытое пятно, а ты бежишь, бежишь, бежишь в сторону в сторону иллюзорной цели, а в реальности — от ужаса остановиться и обнаружить, что никакого движения вперёд на самом деле и нет.



А теперь я хочу предложить вам небольшую, но очень честную диагностику. Практику, которая поможет понять, крутится ли ваше колесо вхолостую.

Возьмите лист бумаги, расчертите 12 квадратов — по одному на каждый месяц. И попробуйте, не заглядывая в календарь, написать в каждом квадрате хотя бы одно яркое, живое, эмоциональное воспоминание за прошедший месяц. А потом за позапрошлый. Попробуйте отмотать так на год назад.

Получилось? Или уже к четвертому квадрату в сознании включился привычный "белый шум"?

Когда я впервые сделала это упражнение после того разговора в машине, то легко заполнила квадрат текущего месяца. Во втором уже пришлось напрячься. А на третий я смотрела несколько минут в полной тишине, и меня накрыло тем же чувством, что и тогда — ощущением пустоты, как от стёртой кассеты. Именно так я и поняла, что со мной случилось.

Эта история — не только моя. Это история тысяч женщин, которые, например, выйдя из декрета, пытаются заново собрать себя по кусочкам. Женщин, которые хотят реализовать свои амбициозные цели, строить карьеру, но при этом быть классной мамой, включенной женой и внимательной дочерью. Они разрываются между сотней ролей и в итоге чувствуют, что бегут

в колесе с невероятной скоростью, но остаются на месте, так и не приблизившись к главной цели — простому ощущению гармонии с собой.

Почему так происходит? Почему наш умный, развитый, современный мозг так упорно саботирует наши же цели и мечты? Чтобы ответить на этот вопрос, нам предстоит вернуться в кабину нашего внутреннего самолета и познакомиться с двумя пилотами, которые ведут там непрекращающуюся битву за штурвал.

С одной стороны — ваш **Внутренний Автор**, главный пилот, отвечающий за маршрут. Эта активная и амбициозная часть вашего мозга, которая требует больших затрат энергии, расположена в префронтальной коре. Она смотрит на карту, видит далекие, манящие континенты и прокладывает курс. Именно она пишет сценарий вашей лучшей жизни, полной смысла и достижений. Она — та, кто говорит: «А давай запустим новый проект!», «А давай сменим карьеру!», «А давай выучим итальянский!».

С другой стороны — **Внутренний Смотритель**, второй пилот, отвечающий за безопасность. Это почтенный, могущественный и очень консервативный ветеран, живущий в лимбической системе, в центре тревоги под названием амигдала. Его единственная задача — следить, чтобы самолет летел, не попадая в турбулентность, даже если для этого придется вечно кружить над одним и тем же аэродромом. Его главная цель — чтобы вы просто не сдохли.

Он — прямой потомок тех самых предков, которых настораживал шелест в кустах. В его генах живет память о временах, когда хруст ветки был важнее красок заката. Закат мог восхищать, но он не имел клыков — в отличие от того, кто мог прятаться в зарослях.

Любая новая идея, любой амбициозный курс для Смотрителя — это потенциальная угроза. Это риск, неопределенность, вероятный провал и неодобрение "племени" на земле. Поэтому, как только ваш Автор прокладывает новый смелый маршрут, Смотритель тут же пытается перехватить штурвал и включает сирену, запуская в организме режим тревоги. Он делает все, чтобы вы остались в своей безопасной, привычной и понятной зоне комфорта.

Смотритель работает по принципу гиперчувствительной пожарной сигнализации. Ему сложно различить, где дым от подгоревшего тоста, а где — от настоящего пожара. Для него любая потенциальная неприятность — это катастрофа.

Надо позвонить важному клиенту? **Пожар!** («А вдруг откажет?»)

Надо опубликовать свой текст? **Пожар!** («А вдруг раскритикуют?»)

Надо выступить с идеей на совещании? **Пожар!** («А вдруг идея глупая?»)

И каждый раз, когда Автор предлагает сделать шаг в новое, Смотритель срывает стоп-кран и орёт: «**Тревога, отступаем!**» Он впрыскивает в кровь коктейль из кортизола и адреналина — и вот вы уже чувствуете реальный физический дискомфорт: сердце

колотится, ладони потеют, а мысли в голове становятся вязкими и неповоротливыми, словно вы пытаетесь бежать в воде. А радость, гордость, кайф от результата? Для Смотрителя всё это — бесполезный шум, непозволительная роскошь, на которую

опасно тратить энергию, необходимую для выживания. И он, искренне желая вам добра, нажимает кнопку Mute на всех ваших победах. Это и есть его гениальный саботаж: он спасает вас от воображаемых рисков, а заодно от самой жизни. Именно чтобы избежать неприятных ощущений, этого внутреннего пожара, мозг и придумал свой самый гениальный и самый разрушительный трюк — псевдопродуктивность..

Прокрастинация: уютное болото псевдопродуктивности

Прокрастинация — это главный инструмент нашего Внутреннего Смотрителя. И это вовсе не лежание на диване с мыслями о великом. О нет! Такой прямолинейности от него не дождёшься.

Прокрастинация проявляется в том, что вы, словно занятый бизнесмен, находите любые предлоги, чтобы не браться за главное дело. Она хитра и приходит под видом заботы о мелочах. Она не кричит: «Забей на всё!» Она шепчет, как самый мудрый и заботливый друг: «Смотри, главная задача такая большая и страшная. Давай начнём с простого, чтобы войти в рабочий ритм? Может, сначала посмотрим почту и ответим на все мелкие письма, чтобы они не висели над душой? А потом выпьем чаю с чем-то вкусным — для вдохновения. И ещё хорошо бы навести порядок на рабочем столе. Для ясности ума, конечно же».

И ловушка захлопывается. Открывается ноутбук с намерением подумать над стратегией нового проекта, но сначала «просто» разбирается почта. В почте обнаруживается ссылка на интересную статью. В конце статьи — ссылка ещё на одну. Через час приходит осознание, что вы теперь эксперт по репродуктивному поведению суматранских носорогов, а к стратегии проекта так и не притронулись. На первый взгляд, выглядело как «полезное саморазвитие», но на самом деле это был хорошо замаскированный побег. Побег от страха чистого листа, от тревоги перед большой задачей, от риска потерпеть неудачу и почувствовать себя некомпетентными.

Доктор Тимоти Пичил, который посвятил жизнь изучению этого феномена, подтверждает: прокрастинация — это не лень в её чистом виде, а стратегия эмоциональной регуляции. Это наш выученный способ справляться с неприятными чувствами, которые вызывает сложная задача:

со страхом («А вдруг у меня не получится?»);

со скукой («Это так нудно и неинтересно»);

с фрустрацией («Я не понимаю, с чего начать, это слишком сложно»);

с обидой («Почему я вообще должна это делать?»).

Чтобы не чувствовать всего этого, мозг выбирает сделать что-то простое и приятное прямо сейчас — получить немедленную дозу дофамина от проверки соцсетей или чувство завершённости от вымытой посуды. Это сиюминутное облегчение. Мы как бы «берём в долг» у своего будущего спокойствия, чтобы почувствовать себя чуть лучше в настоящем. Читать статьи про успех приятнее, чем делать шаги к своему собственному, ведь так?

Прокрастинация погружает нас в личный кинотеатр нашего потенциала, где, заплатив за билет своим временем и энергией, мы сидим в удобном кресле с огромным ведром попкорна — с теми самыми мелкими, приятными задачками. Заглушая этим попкорном тревогу, мы смотрим на предательски чёрный экран, на котором наш фильм так и не начинается.

И вот здесь нужно задать себе самый страшный вопрос: «А что, если другого сеанса не будет? Что, если это и есть премьера нашей единственной, конечной жизни, которая безвозвратно утекает впустую?» Время уходит на псевдополезные дела: на часы «изучения рынка», которое на самом деле является бездумным скроллингом сайтов конкурентов; на создание идеальной структуры папок для ещё не существующего проекта; на поиски вдохновения в чужих историях успеха. Каждая минута, потраченная на подготовку к жизни, — это минута, украденная у самой жизни.

Именно в этом вакууме, в этой темноте пустого кинозала и рождаются уродливые дети саботажа:

Синдром самозванца. Он опускается в кресло рядом и шепчет: «Все уже на красной дорожке, получают свои «Оскары», а ты всё ещё сидишь в пустом зале и даже не начала писать сценарий. Наверное, ты просто случайно сюда попала, скоро придёт охранник и выведет тебя. Ты режиссёр без фильма».

Чувство вины. Это горький привкус попкорна. С каждой съеденной порцией (с каждой выполненной мелкой задачей) он становится всё сильнее. Приходит понимание, что нужно снимать кино, а не сидеть в зале. Эта вина парализует. Она отнимает силы, которые так нужны, чтобы встать, подойти к проектору и наконец запустить свой фильм.

Обесценивание. Чтобы как-то справиться с болью от вида чёрно-го экрана, начинается внутренний торг, убеждающий, что фильм, в общем-то, и не очень. «Да кому это вообще нужно? — говорит внутренний голос. — Мир не перевернётся от моей идеи. Есть режиссёры и поталантливее. Пойду лучше на котиков посмотрю — вот это настоящее, понятное искусство».

Этот до боли знакомый кинозал словно подталкивает к мысли. И вот он, дерзкий вопрос: «Может, хватит откладывать съёмки? Пора, чёрт возьми, включить камеру и начать снимать свой фильм. Даже если при этом платье по швам треснет».

Практикум: первые шаги к перехвату управления

Это ваш тренировочный лагерь по возвращению себе контроля над Смотрителем. Начнем с простого.

Хватит готовиться — начинай (метод двадцати минут)

Упражнение. Выберите дело, которое давно откладываете. Определите для него один до смешного крошечный первый шаг (например, «открыть документ», а не «написать главу»). Поставьте таймер на 20 минут и просто делайте этот шаг, не думая о результате. Ваша цель — не закончить дело, а запустить двигатель.

Почему это работает. Вы обманываете Смотрителя. «20 минут — это не страшно, это не навсегда», — думает он и ослабляет хватку. Кроме того, вы активируете эффект Блюмы Зейгарник: наш мозг лучше помнит незавершённые задачи. Начав дело, вы «закидываете» его в оперативную память, и мозгу самому захочется к нему вернуться, чтобы «закрыть гештальт».

Что сказать себе после. Когда таймер прозвенит, сделайте паузу и скажите: «Я сделала шаг и горжусь этим». Это ваш первый восстановленный кадр.

Я молодец (практика вечерней инвентаризации)

Ритуал предельно прост: каждый вечер перед сном нужно открыть заметки и написать три пункта, продолжая одну и ту же фразу: «Я молодец, потому что...» Важное условие — никаких «но» и «могла бы лучше». Это пространство, где можно честно и открыто признать свои заслуги без каких-либо оговорок: • ...потому что сказала нет, когда было проще и привычнее сказать да; • ...потому что легла спать на полчаса раньше, выбрав отдых вместо сериала; • ...потому что выдержала паузу в сложном разговоре, а не сорвалась на эмоции.

Почему это работает. Эта практика — настоящая тренировка для вашего Автора и способ мягко ослабить хватку Смотрителя. В основе её эффективности лежит ключевой принцип работы мозга, сформулированный ещё в 1949 году и известный как закон Хебба: нейроны, которые активируются вместе, связываются вместе.

Наш мозг по умолчанию склонен к негативной предвзятости: он, как липучка, цепляет плохие новости и, как тефлон, отталкивает хорошие. Это древний механизм выживания. Но каждый раз, когда вы сознательно находите и записываете что-то хорошее о себе, происходит одновременная активация двух нейронных, вы заставляете "стрелять" вместе две группы: одна отвечает за выполнение, а другая — за ощущение гордости и самоуважения.

С каждым повторением связь между ними становится всё толще и прочнее. Вы буквально прокладываете в своём мозгу новую скоростную магистраль для чувства собственного достоинства, которая со временем станет автоматической, такой же, как старая тропинка самокритики.

Распространённая ловушка. В первые дни выполнения этой практики почти неизбежно возникает внутренний саботаж. Голос Смотрителя будет убедительно шептать: «Хвалить себя не за что. Ты сегодня ничего особенного не сделала. Это всё мелочи, недостойные внимания».

Важно понимать: цель этого упражнения — не найти повод для получения медали, а научить мозг ценить малое. Вначале нужно сознательно снизить планку для «подвига». «Я молодец, потому что почистила зубы» (да, это тоже действие и выбор в пользу себя). «Я молодец, потому что заварила себе вкусный чай». «Я молодец, потому что пять минут просто смотрела в окно, а не в телефон». Признавая ценность этих микроскопических актов заботы, вы строите фундамент, на котором позже вырастет большое и устойчивое здание самоуважения.

Назначь свидетельницу (сила социального контракта)

Упражнение. Найдите подругу, которой вы доверяете и которой не всё равно. Важно, чтобы это был человек, умеющий поддерживать, а не критиковать или спасать. Объясните, что вам нужна помощь в виде деликатной обратной связи. И раз в неделю отправляйте ей отчёт в одном предложении: «На этой неделе я сделала [вот это], чтобы продвинуться к [моей цели]».

Почему это работает. Эта техника использует мощь социального обязательства. Исследование Американского общества обучения обучения и развития (ASTD) показало, что вероятность достижения цели возрастает до 65 %, если вы просто расскажете о ней кому-то. А если вы договоритесь о регулярной встрече с этим человеком или об отчёте ему, вероятность успеха взлетает до 95 %. Мозг воспринимает озвученную или записанную цель как нечто осязаемое. Ему гораздо сложнее саботировать то, о чём знает кто-то ещё. Появляется внешняя ответственность, которая поддерживает вашу внутреннюю мотивацию в моменты, когда Смотритель особенно силен. Это как пойти с подругой в спортзал — в одиночку прогулять гораздо проще.

Помните: сопротивление будет. Ваш Смотритель — хитрый и очень терпеливый игрок. Он будет маскировать свой страх под «здравый смысл» и «заботу», шепча: «Давай сначала всё идеально подготовим. Ты пока не в форме. Может, это не так уж и важно?» Он будет пытаться затащить вас обратно в уютное и безопасное болото псевдопродуктивности.

Но теперь вы знаете его в лицо.

Сам факт того, что вы дочитали до этого места и пробуете выполнять упражнения, означает, что главный выбор уже сделан. Вы предпочли реальность с её несовершенствами и вызовами, отказавшись от безопасного существования в черновиках своей судьбы. Ведь только в этой реальности и происходит всё настоящее. Потому что ваш фильм стоит того, чтобы его, чёрт возьми, снять.

Глава 2. Выгорание. "Все, я больше не вывожу". С уважением, твой мозг.

Я до сих пор помню тот момент, когда мне стало трудно дышать. Тело лежит под одеялом, которое кажется свинцовым, а взгляд упёрся в белый, абсолютно лишённый деталей потолок. За окном обычный день, жужжит город, но звуки доносятся как из-под толщи воды, глухо и неразборчиво. В комнате оглушительная тишина, в которой слышно только, как танцуют пылинки в косом луче света.

Ни мыслей, ни эмоций. Исчезает даже привычная фоновая тревога, уступая место звенящему холодному безразличию. И в одну секунду приходит осознание, лишённое всякой паники, просто как сухой факт: нет сил сделать следующий обычный, автоматический вдох. Тело, которое всегда принадлежало тебе, вдруг становится чужим, ватным и отказывается подчиняться.

Так происходит знакомство с выгоранием. А точнее — со своей внутренней **Снежной королевой**, с той частью тебя, которая, устав от бесконечной гонки и разочарований, решает заморозить все чувства, чтобы просто выжить. Она усаживает тебя на свой ледяной трон и превращает сердце в осколок льда.

В этом ледяном царстве нет желаний и нет страхов. Нет ни злости, ни плача. В мыслях отсутствует даже спасительное «как мне отсюда выбраться». Есть только одно слово, выложенное из осколков льда, — «покой». И его страшное эхо — «оставьте меня в покое».

Самое пугающее в этом состоянии — полное безразличие ко всему: горящие дедлайны, хорошие и плохие новости, успехи друзей, собственные планы — ничто больше не вызывает эмоций. Даже то, что за дверью скребётся любимый кот, который обычно является центром вселенной, а тело отказывается подчиняться простому импульсу встать и открыть. Мир сужается до пространства кровати, а ты — до ледяной статуи, которая просто наблюдает за функцией дыхания. И то с перебоями.

Добро пожаловать в клуб сгоревших дотла

В этот момент кажется, что с тобой что-то не так, что ты сломалась, не справилась, оказалась бракованной и абсолютно одинокой в своей проблеме.

Но потом, когда начинаешь изучать информацию, видишь цифры.

И накрывает двумя противоположными чувствами — огромным облегчением, что ты не одна, и шокирующим осознанием: «Ого, как же нас много».

Оказывается, ты просто попала в статистику. В мировую, вполне официальную. По данным **Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)**, выгорание — это «синдром, признанный результатом хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно преодолен». Каждый пятый взрослый в мире сталкивается с ним.

Исследования говорят, что **до 60 % сотрудников** в крупных компаниях испытывают его признаки хотя бы раз в год.

А теперь самое главное, то, от чего у меня до сих пор всё сжимается внутри. Знаете, кто находится в группе самого высокого риска? Кто горит чаще, ярче и разрушительнее всего? **Мы с вами.**

Это предприниматели, которые несут на своих плечах ответственность за весь мир и забывают, как дышать. Это руководители, которые тратят всю свою эмпатию на поддержку команды, оставляя для себя лишь эмоциональную пустоту. Это врачи и психологи, которые ежедневно погружаются в чужую боль до тех пор, пока она не начинает их топить. Это учителя, которые отдают всего себя ученикам, сгорая в пламени своего призвания. Это маркетологи,

креативщики, авторы — все те, кто работает на топливе из идей и чей долг — творить, даже когда внутри уже выжженная пустыня.

Парадокс, от которого хочется кричать: выгорают не равнодушные, а лучшие — те, кто старается, кому не всё равно и кто до последнего продолжает говорить себе «я справлюсь», даже когда силы уже на исходе. Система пожирает самых преданных своих солдат.

Этот феномен впервые подробно описал психолог Герберт Фрейденбергер ещё в 1974 году, когда и ввёл термин «выгорание». Работая в бесплатной клинике для зависимых в Нью-Йорке, он заметил парадоксальную вещь: первыми сгорали и уходили не циничные или ленивые волонтеры, а самые преданные, склонные к идеализму и эмпатии сотрудники. Те, кто отдавал работе всего себя без остатка.

Позже это явление получило название «усталость от сострадания» — *compassion fatigue* (англ.). Эмпатия — это как мышца. Её можно тренировать, однако постоянное напряжение без восстановления приведёт к травме. Когда вы систематически отдаёте эмоции, заботу, внимание, но забываете восполнять собственный колодец, он неизбежно пересыхает. Вы превращаетесь в эмоционального донора с нулевым балансом, и ваша самая сильная сторона — способность чувствовать и сопереживать — становится ахиллесовой пятой.

И вот здесь раскрывается всё коварство выгорания. Когда мозг слишком долго работает в режиме перегрузки, а вы, сжимая зубы, игнорируете все его сигналы — усталость, раздражение, апатию, в какой-то момент ваш Внутренний Смотритель использует своё право вето. Он видит, что Автор ведёт самолёт к неминуемому неминуемому крушению, и принудительно включает автопилот "экстренной посадки". Он отключает все второстепенные, энергозатратные системы — амбиции, креативность, эмоции, — оставляя только то, что нужно для выживания, и направляет самолет на ближайший аэродром для капитального ремонта.

Именно в этот момент ко мне пришло самое важное осознание за всю мою жизнь. Мой мозг меня не предал. Он спас меня, наблюдая, как я сжигаю себя в погоне за иллюзией, и, поняв, что уговоры бесполезны, просто нажал на стоп-кран. Выгорание — это не история моего провала. Это история о том, как моя внутренняя система пожертвовала всем — амбициями, продуктивностью, эмоциями, — чтобы сохранить самое главное: меня. Это был самый суровый и самый честный акт любви к себе, на который только была способна моя система.

Что такое ресурс на самом деле? Три ваши батарейки



Мы постоянно слышим это слово: "ресурс", "я не в ресурсе", "мне нужно восстановить ресурс". Но что это? Абстрактная мотивация? Хорошее настроение? Желание что-то делать?

Давайте внесем ясность. Ресурс — это конкретный, измеримый запас вашей жизненной энергии. Представьте, что внутри вас установлены три взаимосвязанные, но независимые батарейки, которые питают всю вашу систему.

1. Физическая батарейка. Это ваше тело, ваша электростанция. Когда она заряжена, вы чувствуете лёгкость. Просыпаетесь отдохнувшей, с ясным взглядом. Тело послушное, гибкое, сильное. У вас хватает сил и на работу, и на прогулку, и на танцы. Когда она разряжена, тело ощущается как тяжелый, мокрый скафандр, который приходится таскать на себе. Появляется хроническая усталость, ломота в мышцах, головные боли.

Что её сажает: хронический недосып, питание "на бегу" мусорной едой, обезвоживание, сидячий образ жизни и игнорирование сигналов тела о боли и усталости.

Что её заряжает: полноценный сон (7-9 часов), чистая вода, питательная еда, богатая нутриентами, любая двигательная активность, массаж, растяжка.

2. Эмоциональная батарейка. Это ваше сердце, ваша способность чувствовать. Когда она заряжена, вы открыты миру. Вы способны искренне радоваться успехам других, глубоко сопереживать, смеяться от души, чувствовать тепло и связь с близкими. Вы легко выдерживаете мелкие неурядицы, не принимая их на свой счет. Когда она разряжена, мир становится серым, плоским и враждебным. Люди начинают раздражать одним своим существованием, любимая музыка кажется шумом, а единственное желание — чтобы все оставили вас в покое.

Что ее сажает: невыраженные эмоции (особенно гнев и обида), токсичное окружение, постоянное сравнение себя с другими в соцсетях, неразрешенные конфликты и чувство одиночества.

Что ее заряжает: искренние, глубокие разговоры с близкими, время с животными, хобби, которое приносит радость без цели, ведение дневника, смех и слезы, которые вы позволяете себе прожить.

3. Ментальная батарейка. Это ваш ум, ваша оперативная память. Когда она заряжена, ваш ум острый, ясный и быстрый. Вы легко концентрируетесь, находите нестандартные решения, видите на три шага вперед. Вам нравится учиться новому, вы с азартом решаете сложные задачи. Когда она разряжена, наступает тот самый "мозговой туман". Мысли становятся вязкими, сложно подобрать слова, вы перечитываете одно и то же письмо по пять раз, а принятие даже самого простого решения (что съесть на ужин?) вызывает ступор.

Что её сажает: многозадачность, информационный шум (постоянные уведомления), бесконечное принятие мелких решений, незавершённые дела, которые фоном висят в голове и потребляют ресурс.

Что её заряжает: периоды сфокусированной глубокой работы над одной задачей, медитация, цифровой детокс, чтение бумажной книги, обучение чему-то новому ради интереса, а не для пользы.

Если хоть одна из этих батареек разряжена, вся система начинает сбоить. А если на нуле все три — добро пожаловать в то самое состояние Снежной королевы, где даже вдох кажется подвигом.

Инструкция к вашей внутренней батарее

Итак, мы определили, что у нас есть три ключевых источника энергии: физический, эмоциональный и ментальный. Но главная проблема в том, что мы разучились чувствовать, на каком уровне заряда находится каждый из них. Мы живём в голове, игнорируя тихие сигналы тела и сердца, и замечаем проблему только тогда, когда на экране уже мигает «1 %» и система вот-вот отключится.

Задача этого раздела — показать, как развить в себе внутренний индикатор заряда, научиться тонко чувствовать свой ресурс, чтобы включать заботу о себе не в момент полного истощения, а превентивно, на уровне 40–50 %. Для начала давайте воспользуемся простой и понятной метафорой — индикатором заряда на телефоне. Вот как можно расшифровать его уровни применительно к вашему состоянию:

- **80–100 % (зелёная зона): режим «Создаю».** Уверенность внутри, ясность снаружи. Здесь вы создаёте смысл;

- **65–75 % (всё ещё зелёная): режим «Действую».** Высокая энергия, вы в состоянии принимать решения, быть в контакте с другими и с собой;

- **45–60 % (жёлтая зона): режим «Функционирую на воле».** Уже ощущается просадка. Начинает шатать мотивацию, хочется тишины;

- **30–45 % (оранжевая зона): режим «Раздражаюсь и избегаю».** Включаются защитные сценарии. Уверенность проседает;

- **15–30 % (красная зона): режим «Держусь из последних сил».** Вы ещё «нормально» выглядите, но внутри уже пусто;

- **0–15 % (мигающая красная): режим «Не вывожу».** Мысль «одеться и выйти» уже подвиг. Мозг выключает всё, кроме базовых функций.

Тест: на каком заряде вы сейчас?

Отвечайте честно, без попыток «выглядеть нормально». Это не диагноз, а сверка с собой. Отмечайте, что вам ближе.

1. Как вы просыпаетесь утром?

- а) Вдохновлённо, с идеями;
- б) нормально, нужно время, чтобы включиться;
- в) с тяжестью, хочется остаться под одеялом;
- г) открываю глаза — и уже устала.

2. Как вы реагируете на новые задачи?

- а) С интересом, легко включаюсь;
- б) нейтрально, по мере сил;
- в) часто раздражаюсь, хочется, чтобы все от меня отстали;
- г) избегаю, откладываю, любая задача кажется неподъёмной.

3. Как часто вы чувствуете радость?

- а) Почти каждый день;
- б) иногда, если происходит что-то особенное;
- в) редко, в основном чувствую усталость и апатию;
- г) не помню, когда в последний раз.

4. Как вы воспринимаете себя?

- а) Уверенно, в контакте с собой;
- б) иногда сомневаюсь, но в целом окей;
- в) всё чаще думаю, что со мной что-то не так;

г) чувствую себя чужой в собственной жизни.

Результаты:

- **больше ответов «а»:** вы в зелёной зоне (65–100 %);
- **больше ответов «б»:** вы в жёлтой зоне (45–65 %);
- **больше ответов «в»:** вы в оранжевой зоне (30–45 %);
- **больше ответов «г»:** вы в красной зоне (ниже 30 %);
- **если у вас получился винегрет из всех букв,** поздравляю: вы хаос во плоти! Ско-

рее всего, ваша внутренняя батарейка похожа на неисправную гирлянду: то ярко горит, то тревожно мигает, то вовсе гаснет. Ваше состояние — энергетические качели. Мой вам совет: отложите книгу и просто пойдите спать. Это будет самый честный и полезный шаг. А завтра с новыми силами начнёте с раздела о **физической батарейке**.

Аптечка первой помощи: как умиротворить своих внутренних саботажников

Главный принцип восстановления прост: **чем ниже уровень заряда, тем больше фокус смещается с ментальных практик на телесные**. Нельзя вылечить выгорание списком новых дел. Сначала — тело, потом — всё остальное.

Итак, внутри нас действуют три главных саботажника, которые и приводят к выгоранию. Чтобы восстановиться, нужно дать каждому из них то, в чём он нуждается.

ДОФАМИНОВЫЙ ГОНЩИК: ВЕЧНО ГОЛОДНЫЙ ДОСТИГАТОР

Это та часть нас, что подсела на иглу достижений. Его голос звучит нетерпеливо и требовательно: «Ещё! Быстрее! Что дальше?» Он заставляет вас проверять рабочую почту в одиннадцать вечера, браться за три проекта одновременно и скроллить ленту в поисках новой порции лайков. Он обожает предвкушение и ненавидит паузы. Именно он шепчет, что отдых для слабаков, а настоящая жизнь — в постоянном движении вперёд.

Его антидот: находить «чистый», здоровый дофамин в простых вещах, не связанных с работой. Достигателя нужно научить получать удовольствие от процесса, а не только от гонки за результатом. Прогулка без цели, хобби для души, вкусная еда, которую вы едите медленно, а не заглатываете перед монитором, — всё это помогает перекалибровать его и снять с иглы «продуктивности».

КОРТИЗОЛОВЫЙ ПОЖАРНЫЙ: ПАНИКЁР В РЕЖИМЕ ЧС

Это наш внутренний сотрудник МЧС, который живёт в режиме вечной тревоги. Его работа — постоянно искать, где горит. Для него любая мелочь — это потенциальная катастрофа: клиент не ответил на письмо в течение часа — «он от нас уйдёт!», небольшая ошибка в отчёте — «меня уволят!». Он держит вашу нервную систему в постоянном напряжении «бей, беги, замри», сжигая колоссальное количество ресурса.

Его антидот: телесные практики, которые напрямую сигнализируют нервной системе: всё в порядке, опасности нет. Паникёра невозможно успокоить уговорами, с ним нужно говорить на языке тела. Тёплая ванна, медленное дыхание, массаж, объятия — всё это активирует парасимпатическую нервную систему, которая является физиологическим выключателем режима тревоги.

ТУМАННЫЙ ПЛАНИРОВЩИК: УСТАВШИЙ ГЕНИЙ, УШЕДШИЙ В ЗАБАСТОВКУ

Это ваша утомлённая префронтальная кора, ваш Автор, и он самый тихий из трёх. В нём нет злости, он лишь вымотан до предела. Его оружие — пассивное сопротивление, так называемая «итальянская забастовка». Это состояние, когда ваша префронтальная кора, оставаясь формально на работе, просто перестаёт выполнять свои функции: отказывается принимать решения, концентрироваться и что-либо планировать. Результат — вы смотрите на список дел, и все пункты кажутся одинаково невыполнимыми. Это и есть тихий бунт.

Его антидот: радикальное упрощение. Его бессмысленно подгонять или мотивировать. Единственный способ вернуть его к работе — дать ему одну до смешного простую и понятную задачу: убрать со стола, ответить на одно письмо, сделать один звонок. Это снимает паралич из-за выбора и позволяет вашему уставшему гению медленно, без давления вернуться в рабочий режим.

Аптечка первой помощи: как заряжать свои батарейки на каждом уровне

Главный принцип восстановления прост: **чем ниже уровень заряда, тем важнее переключиться с ментальных практик на телесные**. Нельзя вылечить выгорание списком новых дел. Сначала — тело, потом — всё остальное. Вот точечная инструкция, как возвращать энергию на том уровне, где вы сейчас находитесь.

Если вы в зелёной зоне (65–100 %) — режим «Сохранение и приумножение»

На этом уровне главная опасность — эйфория. Кажется, что энергия бесконечна и можно взять на себя ещё один проект и ещё один. Задача здесь — не сжечь себя из-за собственного темпа.

Что делать:

- **Встраивайте «бесполезный» отдых в план.** Сознательно планируйте в календаре часы, посвящённые хобби, прогулкам, чтению художественной литературы — всему, что не имеет КРІ. Это успокаивает вашего Дофаминового Гонщика и учит его получать удовольствие от процесса, а не только от результата.

- **Фиксируйте результат.** В конце дня или недели письменно отвечайте на вопрос «что я сделала хорошо?». Это помогает вашему мозгу зарегистрировать победы и даёт ему сигнал, что можно расслабиться, а не гнаться за новыми достижениями.

- **Держите фокус.** Говорите нет даже хорошим возможностям, чтобы сохранить энергию для великих.

Если вы в жёлтой зоне (45–65 %) — режим «Профилактика и мониторинг»

Это самый важный этап для превентивных мер. Вы ещё полны сил, но уже появляются первые утечки. Задача — не проскочить этот момент и вовремя залатать дыры.

Что делать:

- **Практикуйте еженедельную сверку с собой.** Задавайте себе по воскресеньям три вопроса: «Что на этой неделе дало мне энергию? Что её отняло? Что я могу сделать на следующей неделе, чтобы первого было больше, а второго — меньше?»

- **Находите дофамин в жизни, а не только в задачах.** Осознанно планируйте маленькие радости в течение дня: выпить кофе в любимой кофейне, послушать музыку, 15 минут почитать книгу.

- **Успокаивайте Пожарного регулярными прогулками.** 20–30 минут ходьбы в день помогают метаболизировать излишки кортизола и снижают уровень фоновой тревоги.

Если вы в оранжевой зоне (30–45 %) — режим «Снижение нагрузки»

Здесь уже чувствуется серьёзная просадка: раздражение, усталость, падение мотивации. Задача — не загнать себя глубже, а агрессивно снижать нагрузку.

Что делать:

- **Разгрузите своего Планировщика.** Проведите ревизию всех задач и безжалостно вычеркните, отложите или делегируйте всё, что не является абсолютно критичным в данный момент.

- **Перенесите фокус на тело.** Сейчас ваш фундамент важнее надстройки. Приоритет — регулярный сон, простая полезная еда и лёгкие движения.

- **Практикуйте «нет».** Вспомните скрипты из главы о границах. Каждый ваш вежливый отказ сейчас — это прямое вливание энергии в вашу систему.

Если вы в красной зоне (ниже 30 %) — режим «Реанимация»

Это крайний уровень истощения. Здесь неуместны слова о продуктивности и целях. Единственная задача — мягко и бережно вернуть контакт с собой и своим телом..

Что делать:

- **Никаких стратегических решений.** Ваш Автор сейчас офлайн. Любое решение, принятое в этом состоянии, будет продиктовано страхом и усталостью. Поставьте жизнь на паузу.

- **Сфокусируйтесь на теле.** Главное лекарство сейчас — это базовые, животные сигналы безопасности: тёплая еда, горячая ванна, мягкий плед, уютный свитер, объятия — всё, что приносит физический комфорт.

- **Ищите простой сенсорный отклик.** Устройте сеанс релаксации: включите успокаивающую музыку, зажгите ароматические свечи и наслаждайтесь красотой вокруг (цветы, вид из окна). Ваша задача — получать максимально простую стимуляцию, которая не требует от мозга никакой работы.

- **Обратитесь к специалисту.** На этом этапе поддержка психолога или психотерапевта может быть критически важна. Помните: просьба о помощи в момент полного отчаяния является проявлением невероятной смелости и истинной заботы о себе. Это самый важный и верный шаг на пути к исцелению.

Жизнь после: новая суперсила

Выход из выгорания — это всегда трансформация, а не просто возвращение к старой версии себя. Стать прежней уже невозможно, да и бессмысленно. Это похоже на то, как после серьёзной болезни у человека обостряются все чувства. Точно так же после выгорания появляется новая, почти сверхъестественная чувствительность к самому себе. Вырастает встроенный радар, который начинает улавливать малейшие признаки собственной усталости и, что ещё важнее, фальши.

Этот радар — ваш новый внутренний советник. Именно он помогает дорожить словом «нет» больше, чем «да», потому что вы физически начинаете чувствовать цену каждого недуманного согласия. Ваше определение успеха органично смещается с внешнего суетливого «успеть всё» на внутреннее глубокое «сделать главное и **получить от этого удовольствие**». На уровне тела появляется навык отличать подлинный энтузиазм от дофаминовой гонки, а здоровую рабочую тревогу — от токсичной кортизоловой паники, которая ведёт к истощению.

Этот опыт — главный результат непростого пути. Я, как и прежде, много работаю и люблю своё дело. Но теперь внутри появился тот самый индикатор заряда. Он подаёт сигналы на физическом уровне — через напряжение в плечах, сбивчивое дыхание, внезапное желание съесть сладкое. Главное, что приходит вместе с таким опытом, — навык вовремя замечать подобные сигналы и ставить себя на подзарядку до того, как экран погаснет.

И это, пожалуй, главное достижение, оно ценнее любых внешних KPI. Ведь выгорание, как и любой другой кризис, случается. Важно понимать, что это лишь часть пути, но ещё важнее уметь выходить из него, становясь мудрее и сильнее

Глава 3. Голоса в голове: как подружиться с внутренним критиком и разоблачить самозванца

Профессиональная конференция. Бокал шампанского в руке, вокруг приятный гул голосов. Атмосфера лёгкого нетворкинга и удачное выступление с докладом уже позади, а любимый светлый костюм сидит идеально, добавляя внутреннее спокойствие. Ощущение полного комфорта и гармонии с окружающим миром.

Хорошая знакомая, организатор мероприятия, берёт под руку: «Оля, хочу тебя познакомиться с одним человеком!» Мы подходим к мужчине, известному не только по обложкам книг и статьям в Forbes, — это один из главных гуру в моей сфере. И знакомая с восторгом произносит: «А это Ольга, она у нас главный **эксперт** по работе с мышлением предпринимателей».

И в этот момент мир рушится.

Одно-единственное слово «эксперт» действует как спусковой крючок. В голове мгновенно разворачивается бесконечный список: вот книга этого гуру, которую я читала, но помню не дословно; вот исследование, которое я только пролистала; вот ещё десять имён в нашей отрасли, которые знают в сто раз больше меня. Мозг за долю секунды превращается из спокойного собеседника в паникующего студента на экзамене, который забыл всё, что учил.

Кровь приливает к щекам, улыбка на лице застывает и кажется фальшивой. Ладонь с бокалом становится влажной. Внутренний Самозванец орёт в ухо: «Беги! Сейчас он задаст тебе один-единственный умный вопрос — и твой карточный домик рухнет. Все увидят, что ты пустышка!»

В ответ получается пролепетать что-то невнятное, приуменьшая свои заслуги: «Ну что вы, какой я эксперт, я просто практик...» Оставшаяся часть вечера проходит в тягостном состоянии: хочется избегать этого человека, а изнутри разъедает осознание, что ты самозванец.

Это ощущение, когда внешнее признание воспринимается как смертельная угроза, и есть самый точный симптом синдрома самозванца.

Знакомьтесь: ваша внутренняя служба безопасности

Чтобы понять, что происходит, представьте, что ваш мозг нанял двух очень усердных, но невероятно тревожных охранников для защиты вашей самооценки.

Внутренний Критик. Это ваш личный таможенник с лупой, который пытливо досматривает каждую вашу идею на предмет «контрабанды» — малейшего изъяна или несовершенства. Его задача — найти все ваши недостатки **до того**, как их увидят другие. Он придирчиво вглядывается в каждую вашу мысль и бубнит: «Здесь можно было глубже. А вот тут ты явно схалтурила. Это слишком смело, так никто не делает. Ты уверена, что проверила все источники?» Он искренне верит, что, устраивая этот внутренний допрос, защищает вас от настоящей, внешней критики.

2. Самозванец. А это паникёр из службы безопасности, который абсолютно уверен, что вы проникли на "вечеринку для умных и успешных" по поддельным документам. Он мастер по аннулированию достижений. Его миссия — заставить вас сидеть тихо в углу и не отвечать, чтобы вас "не разоблачили". Когда вас хвалят, он шипит: "Тише! Это ловушка! Сейчас всё вскроется!". Его любимые инструменты — обесценивание ("Ой, да это было несложно, любой бы справился") и переадресация успеха ("Мне просто повезло, так сложились обстоятельства, это все заслуга команды").

История происхождения: откуда взялись эти ребята?

Эти "охранники" родом из глубокого прошлого, как эволюционного, так и личного, и их появление неслучайно. Ваш мозг, невероятно адаптивный, но при этом страшно консервативный, выработал эти механизмы как идеальные инструменты выживания, которые, увы, перестали быть актуальными в 21 веке.

Эволюционное прошлое. Представьте себе нашу далёкую прапрапрабабушку у костра. Для неё быть принятой племенем — это буквально вопрос жизни и смерти. Если её изгонят за то, что она плохо разделала тушу или собрала ядовитые ягоды, она погибнет от голода, холода или будет съедена хищниками. Любое **неодобрение** со стороны соплеменников — это не просто неприятный осадок, это прямой сигнал смертельной опасности, активация древней **амигдалы**, кричащей о риске социального отторжения. Ваш мозг до сих пор живёт с этой **прошивкой**. Именно поэтому Внутренний Критик так отчаянно пытается уберечь вас от малейшего осуждения, ведь для него это равносильно угрозе изгнания из племени, а значит, и угрозе вашей безопасности и даже существования. Он пытается заранее "просканировать" все возможные изъяны, чтобы вы могли их исправить и остаться частью "стаи".

Личное прошлое. Часто такие голоса — это "внедрённые" в нас программы из детства. Вспомните, сколько раз вы слышали: "Могла бы и лучше", "Смотри, у Маша пятёрка, а у тебя что?", "Хвастаться нехорошо", "Не высывайся, а то сглазят". Эти фразы произносили значимые взрослые — родители, учителя, бабушки — возможно, из лучших побуждений, желая вам добра и пытаясь мотивировать к совершенству или уберечь от зависти.

Но мозг ребёнка записывает это как **"правило выживания"**: "чтобы меня любили, принимали, чтобы быть в безопасности, я должна быть идеальной и скромной, постоянно себя контролировать и не показывать свои достижения". И теперь, уже во взрослой жизни, эта заезженная пластинка продолжает играть по кругу, хотя ситуация давно изменилась, и эти правила давно не работают в вашу пользу, а лишь сдерживают ваш потенциал. **Понимание проблемы** — первый шаг к исцелению. Эти голоса являются лишь эхом прошлого, его отражением, а не вашей истинной сутью или нынешними реалиями.

Бермудский треугольник: как Самозванец приводит за руку Прокрастинацию и Выгорание



Синдром самозванца редко приходит один. Он центр порочного круга, который затягивает в себя два других «таланта» нашего мозга, словно воронка, из которой трудно выбраться. Это трио устраивает вам настоящий саботаж-концерт: каждый играет свою партию, заглушая ваш внутренний голос.

Связь с прокрастинацией

Представьте: вы стоите перед новой амбициозной задачей. И тут ваш Самозванец, этот внутренний параноик, начинает накручивать: «А вдруг я сделаю плохо и все поймут, что я здесь абсолютно незаслуженно, что я вообще случайно тут оказалась?» Этот страх разоблачения делает старт задачи крайне тревожным, словно вам нужно прыгнуть с парашютом, а вы уверены, что он раскроется не сразу. Чтобы избежать этой удушающей тревоги, мозг включает свой любимый «талант» — прокрастинацию. Он выбирает сиюминутное облегчение от тревоги

(посмотреть мемы, в сотый раз обновить ленту соцсетей, упорядочить все папки на рабочем столе до идеального состояния) вместо долгосрочного удовлетворения от выполненной задачи.

Вы скорее откажетесь что-то делать, чем рискнёте показать свою «некомпетентность», верно? Это такой изящный способ самоубийства потенциала, завернутый в обёртку «я просто готовлюсь».

Связь с выгоранием

Второй путь Самозванца — это прямая дорога в ад перфекционизма и сверхусилий. Если вы всё же заставили себя начать, самозванец продолжит активно действовать.

Он будет шептать: «Ты должна быть идеальной! Докажи, что ты не пустышка! Работай больше, чем кто-либо!»

Эта постоянная гонка, чтобы «соответствовать», работа по 16 часов в сутки, игнорирование всех сигналов тела и души, чтобы доказать, что вы достойны своего места, — прямой и самый короткий путь к выгоранию. Вы до предела расходуете все три свои батарейки — физическую, эмоциональную и ментальную, пытаетесь заслужить право находиться там, где вы и так уже находитесь по праву. Вы расплываетесь за то, что вам и так принадлежит, и тратите на это свою жизнь.

Так и образуется этот Бермудский треугольник, в котором исчезают силы, время и мечты. Вы либо предпочитаете не начинать (прокрастинация), либо сгораете дотла, пытаясь доказать свою ценность (выгорание) — и всё это под аккомпанемент внутреннего голоса, который постоянно ставит под сомнение вашу компетенцию (Самозванец). Пора выйти из замкнутого круга и взять штурвал в свои руки.

Аптечка первой помощи: как договориться со своей службой безопасности

Пришло время перевести ваших внутренних охранников из режима паранойи в режим конструктивного сотрудничества. Вот ваши стратегические инструменты:

Техника «Факты против чувств»

- **Упражнение.** В следующий раз, когда ваш Внутренний Самозванец заведёт песню про «случайность» и «незаслуженность», возьмите лист бумаги. Разделите страницу на две колонки. В левую, названную «Чувства», без цензуры выпишите всё, что шепчет ваш тревожный внутренний голос: «Я получила эту работу случайно, мне просто повезло», «Моя идея не настолько гениальна», «Все знают больше меня».

А вот в правую колонку, «Факты», напишите **объективные, неопровержимые доказательства** обратного.

- **Чувство:** «Я получила эту работу случайно».

- **Факт:** «Я прошла три этапа собеседования, где каждый был сложнее предыдущего. Моё резюме выбрали из пятидесяти других, потому что мои навыки идеальны. У меня есть диплом об образовании и пять лет релевантного опыта, подтверждённого результатами».

- **Почему это работает.** Самозванец — король иллюзий. Он процветает за счёт вашей неуверенности и искажает реальность, подменяя факты страхами. Такая техника буквально выдёргивает ковер из-под его ног. Вы предъявляете своему мозгу неоспоримые доказательства, которые он игнорировать не способен. Это как включить свет в тёмной комнате, где вам мерещились чудовища: оказывается, там просто куча одежды. Ваши эмоции могут истерить и устраивать драму, но спокойные и убедительные факты всегда весомее.

Создание «Банка побед»

- **Упражнение.** Заведите реальную или виртуальную папку на компьютере, в облаке или возьмите отдельную тетрадь. Назовите её громко и гордо: «Мой Банк побед» или «Хранилище достижений». Складывайте туда **абсолютно все** доказательства вашей компетентности и успеха, какими бы незначительными они ни казались: скриншоты положительных отзывов клиентов, скромные благодарственные письма коллег, дипломы и сертификаты, список успешно завершённых проектов, даже сообщения в мессенджерах, где вас хвалят за хорошо проделанную работу. Можно добавить фото ваших успешных выступлений или просто вдохновляющие цитаты, которые вызывают отклик.

- **Почему это работает.** Мозг, как тефлон, отталкивает хорошее, но, как липучка, цепляет плохое. Этот «Банк» — ваше личное хранилище доказательств, он постоянно напоминает мозгу о вашей ценности. В моменты сомнений, когда самозванец начинает нашёптывать свою ересь, молча открывайте и перечитывайте. Это как предъявить ему неопровержимые доказательства в зале суда, где рассматривается дело о вашей самооценке. Вы буквально меняете нейронные связи, укрепляя «путь успеха» и вытесняя «путь самокритики».

Перевод с «критического» на «заботливый»

- **Упражнение.** Когда слышите голос Внутреннего Критика («Ты опять всё испортила! Это недостаточно хорошо! Так никто не делает!»), примите его, не вступая в борьбу. Он ваш старый, добрый, но ужасно тревожный родственник, который просто хочет как лучше, но постоянно нагоняет панику. Мысленно или даже вслух спокойно и с сочувствием обратитесь к нему: «Я слышу, что ты очень боишься, что мы не справимся / допустим ошибку / нас осудят. Спасибо, что так заботишься о безопасности и стараешься уберечь меня от проблем. Я ценю твою внимательность. А теперь давай подумаем, какой один маленький, абсолютно безопасный шаг мы можем сделать прямо сейчас, чтобы стало чуть спокойнее и мы начали движение?»

• **Почему это работает.** Стоит признать право Внутреннего Критика на жизнь и понять его добрые намерения, как он теряет своё главное оружие — игнорирование и противостояние. Вовлечение Критика в диалог неизбежно приведёт к переключению гиперфокуса с угрозы на решение. Предложение «маленького шага» успокаивает вашу амигдалу (которая отвечает за страх), поскольку «маленький шаг» не выглядит как угроза. **Вы меняете его роль с прокурора на консультанта**, который помогает двигаться вперёд, но с меньшим стрессом.

Новая рассадка: пересаживаем критика на заднее сиденье

Руль теперь в ваших руках. Направление движения определяете только вы. Именно вам принадлежит штурвал личного самолёта и руль собственного автомобиля. Даже если в салоне станет шумно от его комментариев, а GPS будет кричать о несуществующих опасностях, **дальнейший маршрут — исключительно ваш выбор.** С этого момента жизнь перестаёт быть реакцией на страхи, превращаясь в осознанное движение к тем самым континентам, о которых мечтал Автор. Пришло время давить на газ.

Глава 4. Знакомься, ваш внутренний экипаж: тревожный “Смотритель” и мечтательный “Автор”

Знаете, когда я говорю о мозге как о самолёте, это не просто красивая метафора, это ваша настоящая персональная летающая крепость, и у неё есть свой очень специфический экипаж. **Добро пожаловать в кабину капитана, где, поверьте, скучно не будет!**

Перед вами приборная панель с тысячей датчиков, а за иллюминатором безграничные возможности. Вы знаете, куда хотите лететь — к той самой заветной цели, к новой версии себя, где всё получается и где вдохновение — ваша вторая натура. Но есть нюанс. В кабине вы находитесь вместе с вашим постоянным экипажем, состоящим из двух пилотов, и они, мягко говоря, **отличаются друг от друга, как чёрное и белое или как стартап и пенсия.**

Один из них — **Автор**. Это молодая воодушевлённая девушка в стильной форме, возможно даже с блёстками, она постоянно светится идеями. Внимательно изучает карту и рисует на ней самые безумные, захватывающие маршруты, ведущие к далёким манящим континентам. Ей кажется, что турбулентность — это просто лёгкое покачивание, а шторм — **впечатляющий опыт, о котором потом можно будет рассказать**. Она говорит: «Смотри, какой горизонт! А что, если попробовать вот так, через грозовой фронт? Представляешь, какие там рассветы и как круто будет поделиться этой историей?» Её девиз — «Вперёд, к звёздам, а там разберёмся».

Второй — **Смотритель**. Это суровый седой ветеран в тяжёлом потёртом лётном шлеме. Он, кажется, видел в небесах абсолютно всё, что только можно и нельзя.

Его девиз — «**Лучше перебдеть, чем недобдеть, а идеально вообще никуда не лететь**». Он смотрит только на приборы. На **каждый** датчик. Он прислушивается к гулу двигателей, вглядывается в каждое облачко на горизонте так, будто за тем скрывается эскадрилья истребителей, и бормочет: «Так, давление в левой турбине чуть упало. А это облако мне не нравится, выглядит подозрительно. Лучше обойдём, а то вдруг там гигантский голодный осьминог! Небо, как известно, полно сюрпризов, и большинство из них — неприятные». Он искренне верит, что спасает вам жизнь от любых, даже самых призрачных, угроз, потому что для него безопасность — это главный, а зачастую и единственный показатель эффективности.

И вот они постоянно вырывают друг у друга штурвал, устраивая в вашей голове настоящую «Санта-Барбару». Автор тянет штурвал на себя, направляя самолёт вверх, к мечте... А Смотритель упорно клонит от себя, устремляясь вниз, к земле, где безопасно, привычно и... скучно до зевоты. Исход этой бесконечной борьбы и определяет, летите ли вы, сжигая топливо, к своей цели, к новым горизонтам или годами кружите над знакомым аэродромом, рискуя однажды просто забыть, куда вообще собирались.

Личное дело № 1: внутренний смотритель

Имя: Внутренний Смотритель.

Псевдонимы: тревога, «А что, если...», «Надо было...», «Осторожно!», «Не делай этого, а то...».

Место дислокации: лимбическая система, преимущественно миндалевидное тело (амигдала). Это его штаб, откуда транслируются бесконечные сводки угроз.

Возраст: несколько миллионов лет. Настоящая старая гвардия, тот самый ветеран эволюции, который до сих пор живёт по законам джунглей, хотя вы давно уже в офисе.

Девиз: «Лучше быть в безопасности, чем счастливым». И этого принципа будет придерживаться любой ценой, лишь бы запереть вас в четырёх стенах, чтобы вы не пошли на какой-либо риск.

Смотритель — это древняя часть вашего мозга. Он достался вам в наследство от всех предков, которые выжили именно благодаря ему. По сути, этот механизм — ваш личный бронжилет, который никогда не снимается. Но есть нюанс: такой бронжилет создан для жизни в саванне, но совершенно не приспособлен для современного мира дедлайнов и публичных выступлений. В наших реалиях его работа чаще мешает, чем спасает. Главная и единственная задача — непрерывно искать угрозы и мгновенно активировать защиту. И в этом Смотритель чертовски хорош.

ТАЛАНТЫ И СВЕРХСПОСОБНОСТИ СМОТРИТЕЛЯ

Суперскорость. Реагирует на потенциальную угрозу за доли секунды, задолго до того, как можно успеть что-либо осознать. Вы ещё только подумали «что, если...» — а система уже включила сирену, перекрыла кислород и приготовила катапульту.

Феноменальная память на негатив. Помнит абсолютно все ваши провалы, все неловкие моменты, все случаи, когда было больно или стыдно. Заботливо хранит эту картотеку самых неприятных историй в идеальном порядке, как дотошный библиотекарь, чтобы в решающий момент достать нужную папку и с ехидцей сказать: «А помнишь, в 2015-м ты уже пробовала — и чем это кончилось? И вот тот позор на корпоративе? М-м-м, да, было дело...» Он искренне верит, что спасает вас от повторения ошибок, но на деле подобный подход лишь парализует вас страхом.

Дар предвидения (но исключительно негативных событий). Настоящий гений построения самых изощрённых катастрофических сценариев. Любая новая задача для него — это потенциальный провал и публичная порка, любое выступление — гарантированный позор, любое знакомство — возможное отвержение, которое

закончится одиночеством с десятью котами вместо счастливой жизни

Полный контроль над телом. Когда объявляет тревогу, действует без вашего согласия, словно захватывает пульт управления вашей нервной системой. Мгновенно впрыскивает в кровь мощнейший коктейль из кортизола и адреналина. Сердце начинает колотиться, ладони потеют, дыхание сбивается, мышцы напрягаются, а мозг концентрируется на единственной мысли: **беги**. Подготовка вас к реальной битве или побегу, даже если реальная угроза — это просто входящий звонок или пустое поле в документе Word.

ГЛАВНАЯ ПРОБЛЕМА СМОТРИТЕЛЯ В XXI ВЕКЕ

Его программное обеспечение давным-давно стоит без существенных обновлений, и он до сих пор работает на «прошивке» из пещерного века. Смотритель с большим трудом видит разницу между реальной угрозой для жизни и символической, а иногда и вовсе её не замечает. Для него рычащий саблезубый тигр за кустом и письмо от начальника с темой «Срочно!» — это сигналы абсолютно одного порядка, требующие одинаковой панической реакции.

Критический комментарий в соцсети для него равносителен изгнанию из племени и смерти от одиночества где-нибудь на холодных просторах дикой степи. Он видит мир исключительно в чёрно-белом цвете: либо «безопасно и привычно до тошноты», либо «опасно и нужно срочно сваливать». И всё, что незнакомо, ново, нестандартно или требует усилий, мгновенно маркирует как «Угроза! Стой! Разворот!». Это ваш внутренний контролёр, который предпочитает, чтобы вы сидели в уютной, но тесной клетке и не выходили в большой и непредсказуемый мир.

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.