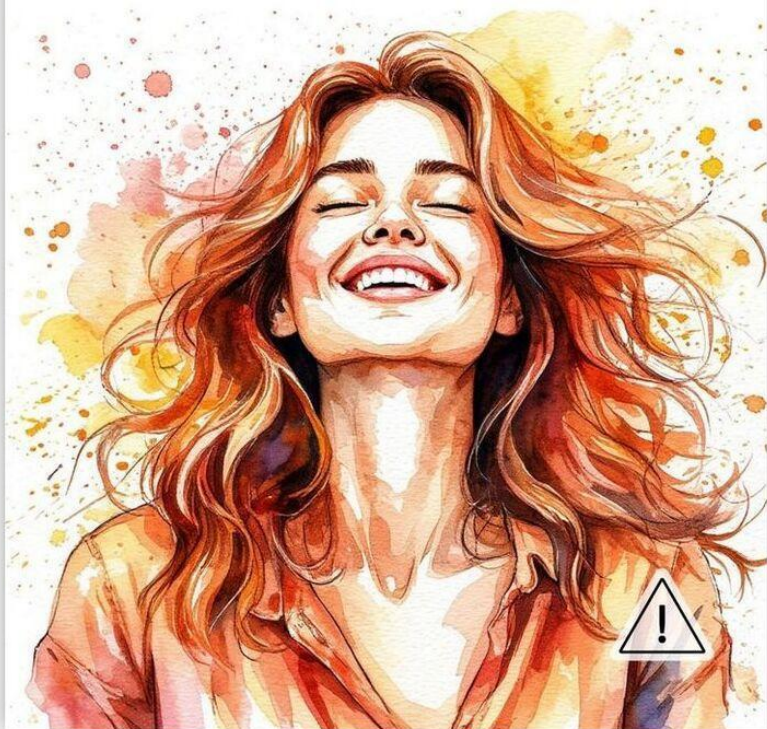


18+

Лира Счастье
Счастье без оправданий

Как перестать ждать и начать жить свою лучшую жизнь



Лирическое Счастье без оправданий. Как перестать ждать и начать жить свою лучшую жизнь

<https://litres.ru/74252807>

ISBN 9785007053389

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Устали откладывать жизнь на потом? Эта книга — ваша карта выхода из ожидания. 70 шагов от выгорания к ресурсу, от «нельзя, пока не» к «я выбираю себя». Дневник отговорок, денежный массаж, дыхание квадратом и тёплое письмо себе через год. Живите сейчас — без оправданий.

Содержание

РАЗДЕЛ 1. ДИАГНОСТИКА: ГДЕ УТЕКАЕТ ТВОЕ СЧАСТЬЕ	6
Глава 1. Карта самообмана: 5 отговорок, которые ты принимаешь за правду	6
Глава 2. Гормональный чек-лист: почему «нет сил» — это не лень	14
Глава 3. Тест на жертву: отдаешь ли ты себя в долг?	21
Глава 4. Практика «Три круга контроля»: где ты реально можешь влиять	30
Глава 5. Синдром хорошей девочки: цена пятерок в школе	39
Глава 6. Дневник отговорок за неделю (рабочий шаблон)	48
Глава 7. Граница между ожиданием и планированием: где выгода ждать?	57
Глава 8. Бизнес-метрика счастья: твоя личная ROI на эмоции	66
Глава 9. Первая соматическая практика: заземление в «здесь и сейчас»	74
РАЗДЕЛ 2. ПЕРЕСТАТЬ ЖДАТЬ РАЗРЕШЕНИЯ (	82
Глава 10. Кто в твоей голове говорит «нельзя,	82

пока не...»	
Глава 11. Упражнение «Стул родителя»: отделить чужое от своего	91
Глава 12. Отпускание как бизнес-процесс: пошаговая инструкция	99
Глава 13. Ритуал разрешения себе: письмо, свеча, действие	107
Глава 14. Как просить поддержки без чувства вины (скрипты)	116
Глава 15. Практика «Маленькая королева»: 5 минут утра на легитимность	124
Конец ознакомительного фрагмента.	131

**Счастье без оправданий
Как перестать ждать
и начать жить свою
лучшую жизнь**

Ли́ра Счастье

© Ли́ра Счастье, 2026

ISBN 978-5-0070-5338-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

РАЗДЕЛ 1. ДИАГНОСТИКА: ГДЕ УТЕКАЕТ ТВОЕ СЧАСТЬЕ

Глава 1. Карта самообмана: 5 отговорок, которые ты принимаешь за правду

Давай сразу договоримся. Я не буду говорить тебе «просто поверь в себя» или «позитивнее мысли». Это не работает, когда у тебя нет денег, болит спина, а муж снова не вынес мусор.

Отговорки — это не слабость. Это защитный механизм твоей психики. Он бережет тебя от риска, от возможной неудачи, от страха быть отвергнутой. Проблема в том, что этот механизм стал твоим автопилотом. Ты даже не замечаешь, как говоришь эти фразы, и искренне считаешь их правдой.

Я составила карту пяти самых коварных отговорок. Коварных потому, что в каждой есть доля истины. И именно эта доля не дает тебе усомниться.

Отговорка №1. «У меня нет времени»

Как она маскируется под правду.

У тебя реально много дел. Работа, дом, дети, пожилые родители. Ты не врешь. Ты выматываешься и искренне веришь: если бы у тебя было свободных 3 часа в день, ты бы занялась собой/начала бизнес/пошла на танцы.

Где здесь самообман.

Время есть у всех. У мам троих детей-погодоков и у топ-менеджеров с 60-часовой неделей. Вопрос не в количестве часов, а в том, кому ты эти часы отдаешь в первую очередь.

Тест за 1 минуту:

Открой любой свой обычный день и честно запиши, сколько минут ты смотрела рилсы, листала маркетплейсы, «просто сидела в телефоне после тяжелого дня». Удивишься.

Правда, которая больно бьет, но лечит:

Ты находишь время на то, что реально важно для твоего выживания или удовольствия. Если что-то не делается — значит, подсознательно ты не поставила это в приоритет. И это не «лень», а честный сигнал: тебе не хватает энергии или веры в результат.

Что сделать прямо сегодня.

Возьми один час в ближайшие выходные. Не находи — *назначь* себе встречу с самой собой. Заблокируй в календаре «Время на себя». И ничего никому не объясняй. Посмотри, случится ли катастрофа. Скорее всего, нет.

Отговорка №2. «Вот похудею (дотяну до зарплаты,

разберу долги, выйду из декрета) — тогда и начну»

Как она маскируется под правду.

Ожидание подходящего условия звучит очень рационально. Действительно, на голодный желудок и с кредитами сложно думать о курсе английского или открытии своего дела.

Где здесь самообман.

Условия никогда не будут идеальными. Ровно в тот день, когда ты достигнешь заветного веса, случится что-то еще: сломается машина, придет налоговая, ребенок заболеет. И новый повод отложить жизнь найдется мгновенно.

Это называется «защита от неудачи через перфекционизм». Если я стартую с идеальной базы — я не могу провалиться. Но на деле ты никогда не стартуешь.

Правда, которая больно бьет, но лечит:

Действие создает условия, а не наоборот. Ты не начнешь любить себя после похудения. Ты начнешь худеть, потому что уже сейчас любишь себя достаточно, чтобы заботиться о теле.

Что сделать прямо сегодня.

Выбери одно «когда-нибудь потом» и сделай микрошаг сейчас. Не «начну бизнес», а «напишу три названия». Не «пойду в зал», а «15 минут погуляю на работе». Не «разберу долги», а «позвоню в банк узнать график».

Отговорка №3. «Я не создана для успеха / У других

просто способности есть»

Как она маскируется под правду.

Ты объективно видишь, что кто-то быстрее соображает, легче заводит знакомства, имеет стартовый капитал или «правильных» родителей. Ты не выдумываешь разницу.

Где здесь самообман.

Ты путаешь стартовую позицию с конечным результатом. И, главное, ты сравниваешь свою внутреннюю кухню (страхи, усталость, неуверенность) с чужим отредактированным сторисс-фасадом.

Успех редко бывает врожденным. Чаще это повторяемые действия, которые человек делает даже тогда, когда страшно, скучно или не получается с первого раза.

Правда, которая больно бьет, но лечит:

То, что ты называешь «неспособностью» — почти всегда отсутствие навыка и низкая самоэффективность. А навык тренируется. Как мышца. Да, кому-то легче, но это не значит, что тебе невозможно.

Что сделать прямо сегодня.

Вспомни три вещи, которые ты когда-то не умела, а теперь делаешь отлично. Готовить, водить машину, говорить «нет», пользоваться Excel. Ты же научилась. Значит, у тебя есть эта способность — учиться.

Отговорка №4. «А вдруг не получится / Что люди скажут?»

Как она маскируется под правду.

Риск существует всегда. Люди действительно могут осудить. Особенно если ты живешь в небольшом городе или в семье с консервативными ценностями. Ты не параноик.

Где здесь самообман.

Ты путаешь возможный негативный исход с катастрофой. В голове рисуется картинка: «Я провалюсь, все будут смеяться, я умру от позора». Но на деле самый вероятный плохой сценарий — просто будет неловко или немного жалко потраченного времени.

Ты также переоцениваешь, как часто другие люди вообще думают о тебе. Спойлер: почти никогда. У них полно своих тараканов.

Правда, которая больно бьет, но лечит:

Страх чужого мнения — это попытка контролировать то, что ты не контролируешь. Люди все равно что-то скажут. Даже если ты ничего не будешь делать. Выбирай, чье мнение ты готова оплатить своей жизнью.

Что сделать прямо сегодня.

Напиши сценарий «ужаса». Буквально: что самое плохое случится, если ты сделаешь то, что боишься? А что тогда? А потом? Дойди до абсурда. Обычно на третьем шаге понимаешь, что ты выживешь. А если нет — значит, нужна не смелость, а план Б.

Отговорка №5. «Я сначала должна помочь всем, а

потом уже себе»

Как она маскируется под правду.

В тебе сидит «хорошая девочка». Вежливая. Заботливая. Неэгоистичная. Тебя так воспитали. И правда, нельзя же быть эгоисткой, когда у мамы давление, у подруги развод, у дочери подготовка к экзаменам.

Где здесь самообман.

Ты путаешь помощь другим с отказом от себя. И не замечаешь, что, истощая себя, ты в долгосроке бесполезна для всех. Из пустого сосуда не нальешь. Твоя жертвенность не делает тебя святым человеком — она делает тебя уставшим человеком, который в итоге срывается на близких.

Правда, которая больно бьет, но лечит:

Самообслуживание — это не эгоизм. Это базовая гигиена психики. В самолете сначала маску на себя, потом на ребенка. И это не жестокость, а безопасность. Если ты рухнешь — кому тогда помогать?

Что сделать прямо сегодня.

Возьми одно дело, которое ты делаешь для другого, когда у самой нет сил. И скажи «нет». Спокойно, без объяснений, без чувства вины. Например: «Сегодня я не могу тебя выслушивать, мне нужно побыть одной». И выключи телефон. Мир не рухнет. Проверено.

Практика «Карта самообмана»

Возьми лист бумаги или файл. Раздели на пять колонок

по числу отговорок.

В каждой колонке выполни три шага:

— **Узнавание.** Напиши, как именно эта отговорка звучит в твоей голове. Приведи реальный пример из жизни за последнюю неделю.

— **Цена.** Ответь честно: что ты потеряла, поверив в эту отговорку? Потраченное время? Упущенный контракт? Испорченные отношения? Потерянное здоровье?

— **Новая сцена.** Перепиши отговорку. Не в позитивное утверждение («Я все могу!»), а в рабочую гипотезу. Например:

— *Вместо «У меня нет времени» → «Я сейчас выбираю другие приоритеты. Что я могу убрать, чтобы освободить 30 минут?»*

— *Вместо «Я не создана для успеха» → «У меня нет этого навыка пока. С чего начать учиться?»*

Итог главы (чтобы не забыть):

Отговорки — это не злые враги, а старые карты местности. Они когда-то помогли тебе не рисковать и выжить. Но сейчас ты выросла, а карты остались старыми.

Твоя задача не ругать себя за них, а просто заметить: «Ага, сейчас включилась отговорка №3. Это не правда, это просто привычка. Я могу действовать иначе».

В следующей главе мы проведем гормональный чек-лист: почему «нет сил» — это не лень, и как фазы цикла влияют

на твою продуктивность. А пока — маленькое домашнее задание:

Отследи за сегодня три отговорки. Просто запиши их и время. Без оценки. Ты уже сделала первый шаг — увидела карту. Теперь пора накладывать ее на реальность.

Глава 2. Гормональный чек-лист: почему «нет сил» — это не лень

В прошлой главе мы разобрали психологические отговорки. Но есть одна фраза, которую я никогда не назову отговоркой, если она звучит в определенные дни: «У меня нет сил. Ни на что. Я просто хочу лечь и не двигаться».

Это может быть правда. Буквальная, физиологическая правда.

Потому что женская энергия — не ровная линия. Это волна. И если вы требуете от себя быть одинаково продуктивной 28 дней подряд, вы требуете невозможного. Это все равно что просить море не иметь приливов и отливов.

В этой главе — честный гормональный чек-лист. Он поможет тебе отличить реальную лень (когда просто не хочется, но можешь) от гормонального спада (когда организм сказал: «нет, правда не могу, техобслуживание»).

Главный миф, который нас сломал

Нас воспитали в парадигме «мужской линейной продуктивности». Встал — зарядился — работал 8 часов — выключился. График 5/2. Планеры, где на каждый час расписана задача.

Но у большинства женщин есть менструальный цикл. И это не «каприз природы», а мощнейшая эндокринная про-

грамма. В разные фазы у тебя разный уровень эстрогена, прогестерона, тестостерона и кортизола.

И если ты в фазе, когда прогестерон зашкаливает и тянет в сон, а ты ругаешь себя за лень — это не лень. Это гормональный спад. Ты не сломана. Ты в другой фазе волны.

Гормональный чек-лист: 5 вопросов к себе, когда «нет сил»

Вместо того чтобы сразу навешивать ярлык «ленивая», пройди этот чек-лист. Ответь честно.

1. Какой сегодня день цикла?

Если ты не знаешь — начинай отсюда. Скачай любое приложение (Flo, Clue, Ovy) или просто отмечай в календаре. Без данных о цикле ты летишь вслепую.

— **Дни 1—5 (менструация):** Уровень эстрогена и прогестерона на минимуме. Энергия низкая. Организм занят обновлением. Это время для покоя, бережного режима, сокращения нагрузки. Не время для стартапов и марафонов.

— **Дни 6—14 (фолликулярная фаза и овуляция):** Эстроген и тестостерон растут. Это твоя «весна». Энергия, креативность, общительность, либидо. Лучшее время для важных переговоров, тренировок, новых проектов.

— **Дни 15—28 (лютеиновая фаза):** Растет прогестерон. Во второй половине этой фазы (за 3—7 дней до месячных) энергия падает, может появляться сонливость, раздражительность, тяга к углеводам. Организм готовится к воз-

можной беременности или к очищению. Это время для завершения дел, рутины, отдыха. Не требуй от себя пика продуктивности.

Вывод: Если «нет сил» за 3 дня до месячных — это не лень. Это норма. Перенеси важное на следующую неделю.

2. Сколько часов я реально сплю последнюю неделю?

Не «пытаюсь спать», а реально сплю. Вычти время на рилсы ночью, на тревожное прокручивание мыслей, на прерывания ребенком.

— Меньше 6 часов → причина «нет сил» найдена. Хронический недосып поднимает кортизол, который имитирует лень и апатию.

— 6—7 часов с перерывами → качество сна страдает. Проверь: темно в комнате? Прохладно? Нет телефона за час до сна?

Лайфхак: В лютеиновую фазу потребность во сне может увеличиваться на 1—1,5 часа. Это не ты разленилась — это прогестерон обладает седативным эффектом. Спи больше, не бойся.

3. Когда я в последний раз ела полноценный белок и сложные углеводы?

Нет сил часто = нет топлива. На диетах с дефицитом калорий и без жиров мозг экономит энергию, отключая «необязательные» функции: инициативу, радость, желание действовать.

Особенно коварен дефицит железа. Кровопотеря во время месячных у многих женщин приводит к скрытой анемии. Симптомы: сонливость, бледность, одышка, холодные руки, «ватные» ноги, желание жевать лед или нюхать запахи.

Тест: Если после менструации ты несколько дней чувствуешь разбитость — сдай анализ на ферритин. Оптимально не менее 50—70 нг/мл, а не «на нижней границе нормы». И не слушай врачей, которые говорят, что 15 — это норма. Для активной женщины это дно.

4. Нет ли у меня признаков перетренированности или переутомления?

Если ты регулярно занимаешься спортом (и особенно если добавила интенсивные тренировки недавно), то «нет сил» может быть сигналом, что кортизол зашкалил. Симптомы: утренняя разбитость даже после 8 часов сна, отсутствие пульсации в животе, частые простуды, потеря менструального цикла.

Что делать: Сделай неделю полного отдыха без тренировок. Если силы вернулись — ты перетренировалась. Если нет — ищи дальше.

5. Не живу ли я в состоянии «белка в колесе» уже больше года?

Хронический стресс → постоянный высокий кортизол → истощение надпочечников. И тогда «нет сил» становится твоим фоновым состоянием каждый день, независимо от цикла. Организм перестает различать реальную угрозу и

обычные задачи. Всё кажется тяжелым.

Вопрос к себе: Я отдыхаю по-настоящему? Или мой «отдых» — это смена деятельности и зависание в телефоне, без расслабления нервной системы?

Практика «Гормональный дневник на 1 месяц»

Возьми обычный блокнот или таблицу. Каждый день в течение полного цикла (от первого дня месячных до следующих месячных) води три колонки:

День цикла	Энергия (1–10)	Что я чувствовала/сделала
1	3	Спала 9 часов, но ватное тело. Работала через силу. Хотелось сладкого.
2	2	Мигрень. Отменила встречи. Лежала.
3	4	Чуть легче. Сделала только необходимое.
...		
14	9	Огромная энергия. Подписала договор, сходила на тренировку.
25	5	Раздражительность. Хочется плакать. Тяга к шоколаду.

Через месяц ты увидишь свой уникальный паттерн. Ты перестанешь ругать себя за «ленивую неделю», потому что пой-

мешь: это не ты, это гормоны. И начнешь планировать жизнь в соответствии с реальными возможностями.

Что делать прямо сейчас, если «нет сил» и это не проходит?

Шаг 1. Исключить медицинские причины.

Сходи к терапевту и сдай минимум:

- Общий анализ крови + ферритин
- ТТГ (щитовидная железа) + свободный Т4
- Витамин D
- Кортизол (по показаниям)

Шаг 2. Принять, что женская продуктивность — циклична.

Перестань требовать от себя линейного графика. Разреш себе разные темпы в разные недели. Перенеси важное на «высокие» дни.

Шаг 3. Научись говорить «нет» в низкие дни.

«Я сейчас в ресурсной яме, вернись через три дня». Это не слабость, это управление энергией.

Шаг 4. Базовый минимум вместо героизма.

В плохие дни делай только самое необходимое: поесть, помыться, поспать, одно рабочее дело. Остальное подождет.

Шаг 5. Если через 2 месяца ведения дневника и нормализации сна/питания «нет сил» не прошло — иди к эндокринологу или гинекологу. Возможно, нужна гормональная поддержка.

Итог главы (чтобы не забыть)

«Нет сил» — это не всегда лень. Часто это:

— **Неподходящая фаза цикла** (особенно менструация и поздняя лютеиновая)

— **Дефицит сна или железа**

— **Хронический стресс и зашкаливший кортизол**

— **Перетренированность**

— **Проблемы с щитовидной железой**

Лень — это когда ты *можешь*, но тебе *не хочется*. Гормональный спад — когда ты *хочешь*, но организм *не может* физически.

Твоя задача — научиться их различать. И не корить себя за то, что запрограммировано природой.

Домашнее задание после этой главы:

— Отметь в календаре сегодняшний день цикла. Если не знаешь — начни отсчет с сегодня.

— Скачай приложение для отслеживания цикла, если еще не пользуешься.

— Заведи гормональный дневник (хотя бы на 10 дней). Пиши энергию по шкале 1—10.

— Если «нет сил» уже больше двух недель подряд — запишись к терапевту на анализы. Не откладывай.

Глава 3. Тест на жертву: отдаешь ли ты себя в долг?

В прошлой главе мы разобрались с гормонами и научились отличать реальную слабость от «я просто не выпалась, но в целом могу». Теперь поговорим о другом. О состоянии, когда **силы есть, но ты их не себе отдаешь**.

Это называется **синдром спасателя** или **позиция Жертвы** (не в смысле «бедная, несчастная», а в смысле «я постоянно кого-то спасаю, а на меня ни у кого нет времени»). Ты не ленивая, не глупая, не бездарная. Ты просто **перегружена чужими задачами**, эмоциями, ожиданиями и чувством вины.

И самая коварная часть: **тебе кажется, что ты делаешь это из любви**. Или из долга. Или потому что «так надо». А на самом деле ты просто **отдаешь себя в кредит**, и этот кредит никто не вернет.

Три признака, что ты в позиции жертвы

Прежде чем пройти основной тест, давай посмотрим на три красных флага. Если хотя бы один про тебя — читай дальше очень внимательно.

Флаг первый: «Я устаю от того, что все время кому-то должна».

Ты злишься на мужа, маму, начальника, подругу. Но при

этом **не отказываешь**. Ты продолжаешь тащить, а внутри копится раздражение. Потом взрываешься или болеешь.

Флаг второй: «После помощи другим я чувствую пустоту, а не радость».

Здоровое «дать» дает энергию. Ты помогла — и тебе легче. А если после каждой помощи ты выжата как лимон — это не помощь. Это **кровопускание**.

Флаг третий: «Мне кажется, что если я перестану заботиться обо всех, мир рухнет».

Это самый страшный признак. Ты взяла на себя ответственность за чужие жизни. Мамино настроение, карьера мужа, оценки ребенка, здоровье свекрови. Ты не можешь за это отвечать. Ты не бог.

Большой тест на жертву: 15 вопросов без вариантов «да/нет» (только честно)

Я не даю тебе баллы и шкалы. Ты просто **читаешь и замечаешь**, где внутри откликается «о, это я». Никакого рейтинга «насколько ты плоха». Только диагностика.

1. Часто ли ты делаешь то, что не хочешь, просто чтобы не расстраивать другого?

Если да — ты поставила чужие эмоции выше своих потребностей.

2. Просишь ли ты о помощи? Или считаешь, что должна справляться сама?

Если «сама» — ты взяла на себя роль супергероя без стра-

ХОВКИ.

3. Когда тебе нужна поддержка, ты говоришь об этом прямо? Или намекаешь, а потом обижаешься?

Намеки и обиды — классика жертвенной позиции. «Он сам должен догадаться». Нет, не должен.

4. Часто ли ты слышишь фразы «ты такая добрая», «на тебя можно положиться», «ты — наша опора»? И тебе это приятно, но почему-то грустно?

Потому что за этой «добротой» стоит то, что тебя используют как ресурс.

5. Возвращаются ли к тебе деньги, которые ты одалживаешь? Или ты уже привыкла отдавать без возврата?

Если без возврата — ты не кошелек. Ты просто боишься испортить отношения требованием вернуть долг.

6. Твои близкие умеют справляться без тебя? Или постоянно звонят с вопросами, просьбами, драмами?

Если без тебя они падают — это созависимость. Ты подерживаешь их инфантильность.

7. Случалось ли тебе отменять свои планы ради чужой проблемы? Регулярно?

Один раз — помощь. Три раза в месяц — жертва.

8. Чувствуешь ли ты вину, когда говоришь «нет»? Даже если у тебя уважительная причина?

Это ключевой симптом. Вина без вины — признак того, что твои границы были нарушены так давно, что ты уже не

помнишь, где они.

9. Ты помнишь, когда в последний раз делала что-то только для себя, без оглядки на других? И не чувствовала при этом стыда?

Если не помнишь — тревожный звонок.

10. Когда тебя хвалят, ты радуешься? Или испытываешь неловкость и желание сказать «да ладно, ничего особенного»?

Неловкость от похвалы = ты не веришь, что заслуживаешь хорошего отношения просто так.

11. Ты часто думаешь: «Вот я для всех, а никто для меня»?

Эта мысль — маркер внутреннего дефицита. Ты переполнена обидой, которую сама же и копишь.

12. Легко ли тебе принимать комплименты и подарки? Или хочется сразу отблагодарить или отдать что-то взамен?

Если «отдать взамен» — ты не умеешь просто брать. Для тебя любовь и забота — это бартер.

13. Твой вклад в семью или работу замечают и ценят? Или воспринимают как должное?

Второе часто встречается у жертвенных женщин. Потому что ты сама научила всех, что ты — бесплатный ресурс.

14. Ты когда-нибудь чувствовала облегчение, когда заболела? Потому что теперь можно лежать и никто не имеет права тебя трогать?

Очень точный симптом. Твой организм научился брать отдых только через болезнь.

15. Если бы ты сейчас потратила час на себя вместо того, чтобы делать что-то для других, — случилось бы что-то страшное? Или просто было бы непривычно?

Чаще всего — просто непривычно. Но жертва убеждена: случится катастрофа.

Ты прошла тест. И что теперь?

Если ты узнала себя хотя бы в 5 пунктах из 15 — у тебя есть склонность к жертвенной позиции. Не паникуй. Это не диагноз. Это паттерн поведения, который сформировался из-за того, что когда-то тебя научили: «ты ценна, только когда полезна».

Если в 10 и более — твоя система «помощь другим» серьезно истощает твой ресурс. Тебе нужна не просто книга, а, возможно, поддержка терапевта или хотя бы сознательная работа над границами.

Но даже если все 15 — не корите себя. Ты не виновата, что тебя так воспитали. Виновата в том, что **продолжаешь это делать, когда уже заметила.**

Откуда берется жертвенность? Краткий экскурс без нытья

Чаще всего это идет из детства. Девочке говорили: — «Будь послушной»

— «Уступи брату»

— «Не капризничай, мама устала»

— «Хорошие девочки не требуют внимания»

И она выросла с убеждением: **«Чтобы меня любили, я должна быть удобной»**. А потом добавилось:

— «Я сильная, я все вытяну» (спасательство)

— «А вдруг без меня они пропадут?» (гиперответственность)

— «Я просто заботливая, что тут плохого?» (самообман)

Но есть и другая сторона. **Вторичная выгода жертвы.**

— Тебе не нужно брать ответственность за свою жизнь — потому что ты вся в других.

— Ты можешь жаловаться и получать сочувствие.

— Ты чувствуешь себя морально выше: «Я такая хорошая, а они неблагодарные».

— Ты избегаешь страха неудачи в своих проектах — потому что «некогда, я же помогаю».

Вторичная выгода — это то, ради чего подсознательно держится проблема. Осознай свою — и половина работы сделана.

Первый шаг к выходу из позиции жертвы: принцип «маска сначала на себя»

Ты помнишь инструкцию в самолете? **«В случае разгерметизации сначала наденьте кислородную маску на себя, потом на ребенка»**. Это не эгоизм. Это безопас-

ность. Потому что без сознания ты не сможешь никому.

В реальной жизни это звучит так:

Ты имеешь право:

— Отказать без объяснения причин.

— Побывать одной, когда устала.

— Потратить деньги на себя, а не только на детей/мужа/родителей.

— Не выслушивать чужую драму, если у самой нет ресурса.

— Попросить о помощи и не чувствовать себя никчемной.

— Получать благодарность и не отмахиваться.

Ты не обязана:

— Решать чужие проблемы, которые могут решить сами взрослые люди.

— Быть удобной для всех.

— Жертвовать сном, здоровьем, деньгами, временем, если это не твой осознанный выбор.

— Сглаживать конфликты, в которых ты не участвуешь.

— Чувствовать вину за то, что живешь свою жизнь.

Практика «Инвентаризация долгов»

Возьми лист бумаги и напиши два столбца (мысленно или на листе, не обязательно таблица, просто колонки).

Первый столбец: «Кому я должна? И что именно?»

(мужу — ужин и секс, маме — каждый день звонки, начальнику — переработки, подруге — выслушивать ее раз-

вод, себе — похудеть и выспаться)

Второй столбец: «Кто должен мне? И что именно?»

(кто и когда вам обещал помощь, поддержку, время)

А теперь честно посмотри. Скорее всего, **первый столбец будет длиннее в несколько раз**. Вывод не в том, чтобы раздать всем долги и требовать свои. А в том, чтобы **перестать записывать в должники себя каждую минуту**.

Маленький ритуал на сегодня

Прямо сейчас сделай **одно действие из разряда «только для себя»**. Это действие не должно никому помогать, никого спасать, никого радовать. Только тебя.

Варианты:

— Выключи звук телефона на час.

— Съешь что-то вкусное, не делись.

— Ляг спать на полчаса раньше, сказав «я устала, остальное завтра».

— Скажи «нет» одной просьбе, от которой устала.

— Напиши в чат: «Сегодня я не могу вас поддержать, у меня разгрузка».

И не извиняйся. Не объясняй. Просто сделай.

Итог главы

Позиция жертвы — это когда ты **отдаешь себя в долг**, но никто тебя об этом не просил. Ты переполнена невысказанными обидами, чувством вины и усталостью. И самое

грустное: **люди вокруг привыкли, что ты всегда есть.** Они даже не замечают, что ты таешь.

Твой выход — не стать злой эгоисткой. А просто **выровнять баланс между «дать» и «взять».** Ты можешь помогать. Но только из избытка, а не из остатка.

В следующей главе мы сделаем **практику «Три круга контроля»:** где ты реально можешь влиять, а где тратишь энергию впустую. Ты научишься отличать ответственность от навязчивого контроля.

А пока — запиши три своих «долга» и спроси себя: «А кто меня просил?». Ответ часто бывает неожиданным.

Глава 4. Практика «Три круга контроля»: где ты реально можешь влиять

Ты злишься на мужа, потому что он не чувствует твоего настроения. Переживаешь из-за того, что мама до сих пор критикует твой выбор работы. Бесишься, что в стране высокие налоги. Нервничаешь из-за погоды, которая испортила выходные. И из-за того, что начальник не ценит твои идеи.

А теперь честно: **что из этого ты реально можешь изменить?**

Ничего. Почти ничего из перечисленного.

Мы тратим колоссальное количество энергии на то, чтобы **контролировать то, что нам не подвластно**. А потом удивляемся, почему у нас нет сил на себя. Это как пытаться остановить ветер руками. Устанешь, а ветер как дул, так и дует.

Сегодня я дам тебе инструмент, который используют и бизнес-коучи, и психологи, и даже топ-менеджеры в кризис: **три круга контроля**. Это простая, но гениальная практика, которая за 10 минут возвращает тебя из хаоса в точку силы.

Что такое три круга контроля (и почему это работает)

Представь три концентрических круга, как мишень или рыбь на воде от брошенного камня.

Самый внутренний, маленький круг — зона твоего прямого контроля.

Здесь то, что зависит **только от тебя и ни от кого больше**. Твои мысли, твои слова, твои действия, твой выбор, твои реакции, твои границы, твои привычки.

Средний круг — зона влияния.

Ты не можешь напрямую управлять этим, но можешь **повлиять**. Например: ты не можешь заставить мужа бросить курить, но можешь попросить, привести аргументы, создать условия (не покупать сигареты). Результат не гарантирован, но твоё воздействие возможно.

Внешний, самый большой круг — зона принятия (или полного отсутствия контроля).

То, на что ты не можешь повлиять никак. Экономика страны, погода, пробки, чужое мнение о тебе, прошлое, здоровье других людей, решения начальника, возраст, генетика, курс доллара.

Проблема большинства из нас — мы **живём во внешнем круге**. Мы переживаем о том, что не можем изменить, и почти не занимаемся внутренним кругом, где у нас есть реальная власть.

Тест «Где моя энергия?» (честно, без самообмана)

Возьми лист бумаги или просто мысленно. Напиши три

колонки (или три зоны).

И перечисли в каждую всё, на что ты тратишь свои мысли и переживания за последние сутки.

Пример:

— *Внутренний круг (мой контроль)*: проснулась в плохом настроении, ленилась делать зарядку, сказала грубое слово ребёнку, выбрала чёрный свитер, не прочитала отчёт до конца.

— *Средний круг (влияние)*: как уговорить мужа вынести мусор, как донести до начальника идею, как помочь дочери с уроками, как намекнуть подруге, что она меня обидела.

— *Внешний круг (принятие)*: что скажут коллеги о моей презентации, почему муж такой бесчувственный, почему цены растут, почему у подруги лучше получается, почему на работе хаос.

А теперь посмотри пропорции. Если **внешний круг занимает больше 50% твоих мыслей** — ты в ловушке беспомощности. Ты переживаешь о том, что не можешь изменить, и не берёшь ответственность за то, что можешь.

Что делать с каждым кругом (пошаговая стратегия)

Круг 1. Зона контроля: управляй

Здесь ты — **директор**. Ты принимаешь решения, ты действуешь. Никаких отговорок.

Вопросы к себе для этой зоны:

— Что я могу сделать прямо сейчас, в эту минуту?

— От какой привычки я могу отказаться уже сегодня?

— Какую мысль я могу заменить на более полезную?

— Как я хочу отреагировать на эту ситуацию (а не как реагирует моя злость)?

Золотое правило: В зоне контроля не жди. Делай. Даже если маленький шаг. Даже если страшно. Это твоя территория, и здесь ты полноправная хозяйка.

Круг 2. Зона влияния: воздействуй, но не привязывайся к результату

Здесь ты — **дипломат или лоббист**. Ты можешь предложить, попросить, убедить, создать условия. Но **финальное решение не за тобой**.

Вопросы к себе:

— Как я могу мягко повлиять на ситуацию?

— Какие аргументы приведу? Какую просьбу сформулирую?

— Что зависит от меня в этом процессе, а что — нет?

— Готова ли я принять любой исход? (Если нет — ты перешла в зону иллюзии контроля.)

Золотое правило: Делай всё, что в твоих силах, но **отпусти результат**. Ты можешь пригласить мужчину на свидание, но не можешь заставить его влюбиться. Ты можешь качественно выполнить работу, но не можешь заставить начальника её оценить. Твоя задача — действовать. Ответ — не твоя зона.

Круг 3. Зона принятия: отпусти и сэкономь энергию

Здесь ты — **мудрый наблюдатель**. Ты не управляешь, не влияешь. Только **принимаяешь факт**. Это самое сложное, но и самое освобождающее.

Вопросы к себе:

— Что будет, если я просто **приму** этот факт, а не буду с ним бороться?

— Как я могу облегчить своё отношение к этому?

— Могу ли я найти в этой ситуации что-то хорошее или полезное для себя?

— Какие действия я точно не буду предпринимать, потому что они бессмысленны?

Золотое правило: Принятие — это не слабость. Это **экономия сил**. Когда ты перестаёшь махать кулаками после драки, ты не проигрываешь — ты перестаёшь тратить энергию на то, что не изменить. Климат, прошлое, чужое мнение, смерть, возраст — прими это как данность и живи дальше.

Практика «Перекладывание забот» (10 минут)

Возьми три стикера или три листочка. Напиши на них крупно:

— **Контролирую** (внутренний круг)

— **Влияю** (средний круг)

— **Принимаю** (внешний круг)

Теперь **вспомни три свои самые большие тревоги или переживания последнего месяца**. Напиши каждую на отдельном маленьком листке. И **физически положи**

каждый листок в нужную стопку.

Пример:

— «Муж меня не понимает» → в зону **ВЛИЯНИЯ** (я могу поговорить, попросить, пойти к психологу, но не могу заставить его читать мои мысли).

— «Я толстая и некрасивая» → в зону **КОНТРОЛЯ** (я могу изменить питание, начать двигаться, работать с самооценкой, купить красивую одежду сегодняшнего размера).

— «Меня бесит, что подруга выкладывает идеальные фото» → в зону **ПРИНЯТИЯ** (это её жизнь, её выбор, её соцсети. Я не могу это контролировать, могу только отписаться или работать над своей завистью — но зависть уже моя зона контроля).

Посмотри на три стопки. Какая из них самая высокая? Если «Принимаю» — отлично, ты многое отпустила. Если «Контролирую» — ты в ресурсе. Если «Влияю» — будь осторожна: часто мы путаем влияние с контролем и расстраиваемся, когда наше воздействие не сработало.

Ошибка, которую совершают 99% женщин: путают влияние с контролем

Это главная ловушка. Мы думаем: «Я же повлияла — я попросила, я объяснила, я создала условия — значит, он должен сделать». И когда он не делает, мы злимся.

Но влияние не гарантирует результат. Это просто действие. Результат — в зоне принятия. Ты не управляешь

другим человеком. Ты не управляешь рынком. Ты не управляешь судьбой.

Как только ты это принимаешь, твоя жизнь становится намного легче. Потому что ты перестаёшь держать ответственность за то, что тебе не подвластно. И начинаешь нести ответственность **только за свои действия и реакции.**

Мощная ежедневная практика «Круги контроля»

Каждое утро, когда просыпаешься, или вечером перед сном, задай себе три вопроса. Всего три минуты.

1. Что сегодня в моей зоне контроля?

(Перечисли 1—3 дела, которые ты сделаешь сама, без оглядки на других.)

2. На что я сегодня могу повлиять, но без гарантии результата?

(Это твои «дипломатические миссии» на день. Помни: сделала — молодец, не вышло — не твоя вина.)

3. Что мне сегодня нужно принять и не тратить на это нервы?

(Скажи вслух: «Я принимаю, что погода будет дождливая. Я принимаю, что свекровь будет ворчать. Я принимаю, что не могу изменить курс доллара. И я не буду тратить на это ни одной нервной клетки».)

Через неделю такой практики ты заметишь, что перестала злиться на пробки (приняла), перестала обижаться на мужа за невымытую посуду (переложила в зону влияния: попро-

сила, а если нет — вымыла сама или приняла, что сегодня так). И у тебя появилось **на 30% больше энергии** — той самой, которую ты раньше тратила на борьбу с ветряными мельницами.

Финальное напоминание (повесь на холодильник)

Мой контроль = мои мысли, слова, действия, выбор, реакции, границы.

Моё влияние = то, на что я могу воздействовать, но не управлять.

Моё принятие = всё остальное, на что я не трачу энергию.

Счастье начинается там, где заканчивается иллюзия контроля.

Итог главы

— Люди выгорают не от работы, а от **ощущения беспомощности перед тем, что не могут изменить**.

— Раздели свою жизнь на три круга. **Действуй в первом, влияй во втором, принимай третье**.

— Самая большая ошибка — требовать гарантий из зоны влияния. Не жди, что другие поступят так, как ты хочешь, даже если ты очень хорошо попросила.

— Практикуй «Три круга» каждое утро. Это как зарядка для психики.

— Энергия, которую ты перестанешь тратить на внешний

круг, уйдёт на твою жизнь. Настоящую. Твою.

Домашнее задание:

— Напиши список из 5 вещей, которые тебя сейчас больше всего беспокоят. Разложи по трём кругам.

— В зоне контроля выбери одно действие и сделай его в ближайший час.

— В зоне влияния выбери одно воздействие и сделай его сегодня, но пообещай себе не расстраиваться при любом исходе.

— В зоне принятия выбери одну вещь, которую ты отпускаешь прямо сейчас. Скажи вслух: «Я больше не трачу на это энергию».

Глава 5. Синдром хорошей девочки: цена пятерок в школе

Ты помнишь себя в первом классе? Учительница говорит: «Садись, пять». Ты выпрямляешь спину, складываешь руки на парте, смотришь в доску. Ты стараешься. Потому что **хорошие девочки слушаются**. Хорошие девочки не перечат. Хорошие девочки получают пятерки, грамоты, похвалу.

Проходят годы. Учительница исчезает. Но её голос остается в твоей голове. И теперь ты так же стараешься быть хорошей уже для мужа, начальника, свекрови, подруг, общества. Ты всё так же выпрямляешь спину, когда кто-то делает замечание. И всё так же ждешь **пятерку** — одобрение, благодарность, признание.

А потом вдруг обнаруживаешь, что ты **устала**. Устала быть удобной. Устала улыбаться, когда внутри пустота. Устала говорить «да», когда хочется орать «нет». Устала жить не свою жизнь, а ту, за которую поставят «отлично».

Это и есть **синдром хорошей девочки**. И цена его — твоя энергия, твои желания, твоё время и часто твоё здоровье.

Как выглядит «хорошая девочка» во взрослой жизни? (тест-признаки)

Ты узнаешь её (или себя) по нескольким характерным

чертам. Чем больше совпадений, тем сильнее синдром.

Первое. Ты не умеешь говорить «нет» без объяснений.

Даже если тебе неудобно, даже если ты занята, даже если просьба идиотская — ты находишь вескую причину. А лучше делаешь вид, что согласна, а потом мучаешься и злишься.

Второе. Тебе физически плохо, когда кто-то тобой недоволен.

Мама нахмурилась — ты бежишь угождать. Муж повысил голос — ты готова провалиться сквозь землю, лишь бы он снова улыбнулся. Чужое недовольство воспринимается как твоя ошибка, даже если ты ни в чём не виновата.

Третье. Ты привыкла делать больше, чем от тебя просят.

На работе задерживаешься. Дома переделываешь за другими. В гостях моешь посуду. Потому что «надо быть полезной». Иначе — а вдруг подумают, что ты плохая?

Четвёртое. Ты терпишь то, что терпеть не должна.

Некомфортные отношения, неуважительное обращение, низкую зарплату, грязный дом. Ты терпишь, потому что «неудобно уйти/сказать/потребовать». А вдруг обидятся?

Пятое. Твои собственные желания — на последнем месте.

Сначала муж, дети, мама, работа, даже кошка. А если что-то остается — можно и для себя. Обычно ничего не остается. И ты не помнишь, когда в последний раз делала что-то

просто потому, что хочется, без оглядки на одобрение.

Если ты кивнула хотя бы на три пункта — поздравляю, синдром хорошей девочки у тебя в активной фазе. Но не пугайся. Он лечится. Хотя лечить его — значит перестать быть «удобной». И это страшно. Но это того стоит.

Откуда это берётся? Коротко о происхождении (без нытья)

Синдром хорошей девочки закладывается в детстве, но не всегда по злему умыслу родителей. Часто просто так работала система.

Тебя хвалили, когда ты была послушной.

Тебя ругали (или просто не замечали), когда ты проявляла характер.

Ты быстро выучила: **«Чтобы меня любили, я должна соответствовать»**.

Девочек чаще, чем мальчиков, учат быть тихими, аккуратными, заботливыми. Уступать. Не драться. Не требовать. Помогать маме. Быть пайной. И вот ты выросла, но внутренний ребёнок всё ещё боится: «А если я откажу — меня разлюбят?».

Парадокс в том, что взрослые люди **перестают любить удобных**. Удобных используют. Удобных не уважают. Удобным не платят достойно. Удобные женщины часто одиноки или несчастливы в браке, потому что партнеру с ними скучно. Им не за что зацепиться.

Пять масок «хорошей девочки» (и что под ними на самом деле)

Мы носим эти маски так долго, что они приросли к лицу. Но под каждой маской — реальное чувство.

Маска 1. «Я всё могу сама»

Под ней: **страх попросить о помощи** (потому что тогда покажусь слабой, и меня перестанут уважать). На деле — хроническая усталость и обида «никто мне не помогает».

Маска 2. «Мне ничего не надо»

Под ней: **стыд за свои желания** (вдруг они эгоистичные, неправильные, недостойные). На деле — апатия и чувство пустоты, потому что без желаний жизнь не радует.

Маска 3. «Я просто заботливая»

Под ней: **гиперответственность за чужие чувства** (если мама грустит — я должна развеселить; если муж злится — я должна угодить). На деле — контроль и манипуляция через заботу.

Маска 4. «Я не хочу никого расстраивать»

Под ней: **неумение выдерживать чужие негативные эмоции** (кто-то расстроился из-за моего отказа — это катастрофа). На деле — хроническое нарушение своих границ.

Маска 5. «Я просто помогаю»

Под ней: **потребность быть нужной любой ценой** (потому что если я не нужна — я ничто). На деле — созависимые отношения, где тебя используют как ресурс.

Сними маску. Не сразу, не на людях, но хотя бы перед зеркалом. Рассмотрй то, что под ней. Там не уродство. Там просто **уставшая женщина**, которая хочет, чтобы её любили просто так, а не за услуги.

Перестать быть хорошей: пошаговая инструкция для взрослых девочек

Будет некомфортно. Как когда впервые садишься на шпагат — больно, но потом мышцы привыкают. И ты обретаешь свободу движения.

Шаг 1. Разрешй себе быть «плохой» в чём-то одном.

Выбери безопасную ситуацию, где последствия не фатальны. Например, откажись от чая у свекрови, сказав «спасибо, не хочу» (без объяснений). Или не помой посуду после ужина. Или скажи мужу: «Я устала, закажи пиццу».

Когда сделаешь — заметишь, что **мир не рухнул**. Никто не умер. И ты даже почувствовала странное облегчение. Запомни это чувство. Это вкус свободы от «хорошести».

Шаг 2. Перестань извиняться за своё существование.

Отслеживай фразы «извините», «простите», «не могли бы вы», «будьте добры», когда они не нужны. Ты имеешь право занять место в автобусе, задать вопрос на работе, отказать в просьбе — **без извинений**. Просто «нет», «я занята», «мне это неудобно».

Тренируйся на кассирах, курьерах, в соцсетях. «Нет, спа-

сибо, я не буду участвовать в этом марафоне». Без «прости». Без объяснений.

Шаг 3. Начни говорить «да» своим желаниям хотя бы раз в день.

Это сложно, когда ты отвыкла их слышать. Но можно начать с малого. Спроси себя: «Чего я хочу сейчас?» И сделай это, если это не вредит другим и тебе.

Хочу пить кофе — пью. Хочу лечь на диван — лежу. Хочу не отвечать на звонок — не отвечаю. **Без чувства вины.** Ты не обязана быть доступной 24/7.

Шаг 4. Перестань спасать взрослых людей.

Если твой муж или мама или подруга — взрослые дееспособные люди, они могут справиться со своими проблемами сами. Ты не обязана выслушивать их бесконечные жалобы, решать их конфликты, вытирать им слёзы ценой своего ресурса.

Скажи себе: **«Я не скорая помощь»**. И научись говорить: «Мне жаль, что у тебя так. Но сейчас я не могу тебя поддержать. Давай завтра». Это не жестокость. Это забота о себе.

Шаг 5. Получай удовольствие от чужого недовольства тобой.

Звучит дико, но это высший пилотаж. Когда кто-то злится на твой отказ или не оправданные ожидания — не сжимайся. Скажи себе: **«О, я сделала это. Я не прогнулась. Я выдержала его недовольство. Я расту»**.

Чужое недовольство — не твоя проблема. Это его чувства. Пусть он с ними сам разбирается. Ты не обязана быть эмоциональным контейнером для всех.

Практика «Дневник „плохих“ поступков»

Заведи блокнот или заметку в телефоне. Называй её «Мои маленькие бунты». Каждый вечер записывай **один поступок за сегодня, который старая «хорошая девочка» не одобрила бы.**

Например:

— «Сегодня я не помыла пол, потому что устала».

— «Сегодня я сказала мужу: „Я не хочу секса, я хочу спать“».

— «Сегодня я надела яркое платье, хотя мама сказала, что оно вульгарное».

— «Сегодня я не дала деньги в долг подруге».

— «Сегодня я высказала начальнику своё мнение, даже если ему не понравилось».

Через неделю перечитай список. Ты увидишь, что ты уже не та послушная девочка. Ты становишься **свободной женщиной**. И ничего ужасного не случилось. Наоборот — появилось больше воздуха.

Что делать с чувством вины, когда перестаёшь быть хорошей?

Оно будет. Сильное, липкое, с голосом из детства: «Как

ты можешь, ты же хорошая девочка». Не борись с ним. **Действуй сквозь вину.**

Вина — это привычка. Как чистить зубы. Ты не перестаёшь чистить зубы, когда тебе лень. Ты просто чистишь. Так и здесь. Ты говоришь «нет» и при этом чувствуешь вину. Ничего страшного. Вина не убьёт. А через несколько раз она ослабнет. Исчезнет.

Повторяй как мантру: **«Я имею право быть неудобной. Я имею право отказывать. Я имею право на свои желания. Чувство вины — это не совесть, это дрессировка. Я снимаю её».**

Итог главы

Синдром хорошей девочки — это не про доброту. Это про **страх быть отвергнутой**. Мы платим за этот страх своей жизнью.

— **Хорошая девочка** — удобная, тихая, безотказная, вечно уставшая и немного обиженная.

— **Свободная женщина** — говорит «нет», отстаивает границы, имеет желания, не извиняется за себя, вызывает у некоторых раздражение — и прекрасно себя чувствует.

Твой выбор, кем становиться. Но помни: никто не придёт и не даст тебе разрешение быть «плохой». Ты берёшь его сама. Прямо сейчас. Без пятерки за это.

Домашнее задание:

— Отслеоди завтра три ситуации, где ты автоматически говоришь «да», а хочется сказать «нет». В одной из них скажи «нет» (даже если дрожишь).

— Напиши список из 5 вещей, которые ты делаешь из чувства долга, а не из желания. Выбери одну, которую ты перестанешь делать на этой неделе.

— Каждый вечер в течение недели записывай один «плохой» поступок в дневник.

— Найди в своём окружении женщину, которая не страдает синдромом хорошей девочки (она кажется тебе нагловатой или слишком свободной). Присмотрись к ней. Попробуй вести себя как она в одной безопасной ситуации.

В следующей главе вернёмся к нашим баранам — **«Дневник отговорок за неделю: шаблон для работы над собой»**. Ты уже знаешь про отговорки из главы 1, а теперь научишься их ловить и обезвреживать системно.

Глава 6. Дневник отговорок за неделю (рабочий шаблон)

Ты уже знаешь пять главных отговорок из первой главы. Ты научилась их замечать. Но замечать и менять — разные вещи. Между ними нужен **мостик**. И этот мостик — дневник отговорок.

Не пугайся слова «дневник». Это не «дорогой дневник, сегодня я опять ленилась». Это **инструмент сбора данных**. Ты просто фиксируешь факты. Без оценок, без самобичевания. Как учёный, который изучает поведение подопытного — в данном случае себя любимой.

Одна неделя такого дневника даст тебе больше информации о себе, чем год самоанализа в душе. Потому что самоанализ — это туман, а записи — это цифры и слова, которые не врут.

Зачем вообще вести дневник отговорок? (Три причины)

Причина первая: отговорки становятся видимыми.

Пока отговорка живёт в голове, она кажется правдой. «У меня правда нет времени». «Я правда не создана для успеха». Когда ты записываешь её на бумагу, она превращается из абсолютной истины в **предложение**, которое можно рассмотреть. И часто оно выглядит глупо.

Причина вторая: ты видишь свои паттерны.

В понедельник ты оправдывалась усталостью, во вторник — страхом, в среду — чужим мнением. Когда смотришь на список за неделю, замечаешь: «Ага, моя любимая отговорка — „начну с понедельника“. И повторяется она по воскресеньям». Увидеть паттерн — значит получить возможность его сломать.

Причина третья: ты перестаёшь себя обманывать.

Записанная отговорка теряет силу. Потому что ты уже не можешь делать вид, что её нет. Ты поймала её за хвост. И теперь у тебя есть выбор: действовать вопреки или остаться в старом. Но выбор становится осознанным.

Как вести дневник отговорок: простые правила

Правила специально простые. Если они сложные — ты не будешь их соблюдать.

Правило 1. Формат — любой.

Тетрадь, заметки в телефоне, голосовые сообщения себе в WhatsApp. Главное — чтобы было удобно писать **сразу**, как только поймала отговорку. Не откладывай на вечер — забудешь.

Правило 2. Пиши коротко и без воды.

Не эссе. Одна-две фразы.

Пример: «Утром сказала себе: сегодня слишком много дел, некогда делать зарядку. Хотя на рилсы 20 минут нашлось».

Правило 3. Фиксируй три вещи на каждую отговорку:

— **Формулировку** (буквально ту фразу, которая прозвучала в голове).

— **Ситуацию** (где и когда возникла: утро перед работой, вечер перед ужином, разговор с мужем).

— **Эмоцию** (что почувствовала в тот момент: страх, усталость, раздражение, обиду, стыд).

Правило 4. Без самокритики.

Твоя задача — **поймать**, а не **осудить**. Не пиши: «Я опять дура, придумала отговорку». Пиши нейтрально: «Возникла мысль X». Ты собираешь данные, а не выносишь приговор.

Правило 5. Веди 7 дней подряд.

Один день — слишком мало. Месяц — сложно для новичка. Неделя — идеально. Ты успеешь увидеть повторяющиеся ситуации и не устанешь.

Рабочий шаблон (как это выглядит в реальной жизни)

Я не даю тебе таблицу. Я даю **структуру записи**, которую ты можешь использовать в любом формате.

Каждая запись состоит из трёх частей:

1. Время и обстановка.

Например: «Утро вторника, 8:15, стою перед шкафом, опаздываю».

2. Отговорка — дословно.

Например: «Всё равно не успею нормально одеться, какой смысл стараться».

3. Эмоция и секундная реакция.

Например: «Почти заплакала. Подумала: я бездарность. Хотела надеть старое растянутое и уйти».

А дальше — по желанию — **одна строчка выбора**: что сделала в итоге. Не всегда мы выбираем действовать. Иногда поддаёмся отговорке. И это тоже важные данные. Например: «Надела старое, опоздала, весь день злилась на себя». Или: «Вдохнула, выбрала красивое платье, опоздала на 3 минуты — и ничего».

Примеры реальных отговорок из дневника (не выдуманные)

Вот как это выглядит на практике у женщин, с которыми я работала.

Пример 1.

Ситуация: вечер, надо писать отчёт.

Отговорка: «Я слишком устала, голова не варит, лучше начну завтра утром».

Эмоция: усталость, облегчение (что можно не делать).

Что дальше: легла спать, утром отчёт не написала — было ещё больше дел. Отговорка сработала как самосбывающееся пророчество.

Пример 2.

Ситуация: звонок мамы, которая опять жалуется на папу.

Отговорка: «Не могу ей отказать, она обидится, я плохая дочь».

Эмоция: вина, страх, раздражение.

Что дальше: поговорила 40 минут, после разговора была выжатая и злая на маму и на себя. Записала, а потом подумала: «А что, если в следующий раз ограничить разговор 15 минутами?»

Пример 3.

Ситуация: утро, будильник на зарядку.

Отговорка: «Мне вредно вставать резко, лучше полежу ещё 10 минут».

Эмоция: сонливость, желание комфорта, лёгкий стыд.

Что дальше: полежала 20 минут, зарядку не сделала, потом кофе пила виновато.

Пример 4.

Ситуация: коллега просит помочь с её проектом, хотя у меня свой дедлайн.

Отговорка: «Если я откажу, она подумает, что я эгоистка».

Эмоция: страх осуждения.

Что дальше: сказала «да», переделала свою работу ночью, не выспалась.

Анализ дневника: что делать с записями в конце недели

Ты не просто собираешь отговорки. Ты их **используешь**. В воскресенье вечером выдели 20 минут и ответь себе на пять вопросов.

Вопрос 1. Какая отговорка повторилась чаще всего?

Это твой «король отговорок». Например, «нет времени» или «а вдруг не получится». Запомни его в лицо.

Вопрос 2. В каких ситуациях они возникают?

Перед важными делами? После общения с определёнными людьми? По утрам? По вечерам? Найди горячие точки.

Вопрос 3. Какие эмоции стоят за ними?

Страх, усталость, вина, стыд, обида. Чаще всего одна-две главные. Например, за отговоркой «нет времени» часто стоит страх не справиться или усталость. За «что люди скажут» — страх отвержения.

Вопрос 4. В скольких случаях ты поддалась отговорке? А в скольких — сделала вопреки?

Посчитай процент. Если поддаёшься в 80% — не страшно. Ты хотя бы видишь это. Следующая задача — поднять процент действий до 30, потом до 50.

Вопрос 5. Какая одна отговорка — самая безобидная, чтобы потренироваться с ней бороться на следующей неделе?

Не берись сразу за самую сильную. Выбери ту, где цена ошибки низкая. Например, отговорка «не хочу мыть посуду, оставлю на утро». Вместо этого помой тарелку сразу — и

увидишь, что страшного ничего не случилось.

Практика на следующую неделю: «Лови и заменяй»

После того как ты неделю просто собирала данные, наступает время действий.

Задание на вторую неделю: продолжай вести дневник, но после каждой записанной отговорки добавляй **одну фразу — альтернативу**.

Пример:

Запись: «Утром отговорка: „У меня нет времени на зарядку“».

Альтернатива: «А что, если сделать 3 минуты, а не 15?» или «А что, если перенести на вечер?».

Ты не обязана сразу делать альтернативу. Просто придумать её. Мозг привыкнет, что у отговорки есть другой путь. И в какой-то момент ты выберешь этот путь.

Как не бросить дневник на третьем дне

Дневник бросают, потому что:

— **Лень писать** — пиши одно слово: «время», «страх», «лень». Этого достаточно.

— **Стыдно** — пиши шифром или удаляй записи. Дневник для тебя, не для экзамена.

— **Кажется, что не работает** — дай себе неделю. Любой сбор данных работает не сразу, а когда появляется статистика.

— **Забываешь** — поставь будильник на 21:00 с надписью «Запиши отговорку за день». Всего одна фраза.

Что тебе даст этот дневник через месяц (честное обещание)

— Ты перестанешь верить своим отговоркам как священной истине. Ты будешь видеть их как **привычные мысли**, а не как факты.

— Ты начнёшь замечать их в момент возникновения, а не постфактум. А заметить — значит уже на шаг приблизиться к действию.

— У тебя появится карта твоих личных ловушек. Ты будешь знать, в какое время суток, в каких ситуациях и с какими людьми твой мозг включает защитный режим отговорок.

— И главное: ты начнёшь действовать вопреки. Сначала в мелочах, потом в важном. Потому что дневник — это не просто записи. Это **тренажёр мышцы выбора**.

Итог главы

Дневник отговорок — это не магия. Это **системный сбор данных о твоих тормозах**. Без него ты топчешься на месте. С ним ты видишь, где именно спотыкаешься, и можешь поставить там фонарь.

Формула простая:

Одна неделя — просто ловишь и записываешь.

Вторая неделя — к каждой отговорке придумываешь

альтернативу.

Третья неделя — начинаешь действовать по альтернативе хотя бы в 30% случаев.

И через месяц ты обнаружишь, что говоришь себе «нет, это отговорка, я могу по-другому» уже на автомате.

Домашнее задание (прямо сейчас):

— Возьми любой блокнот или создай заметку в телефоне под названием «Дневник отговорок — неделя 1».

— Запиши первую отговорку, которая возникла за сегодня. Если не было — вспомни вчерашнюю.

— Поставь напоминание на каждый вечер на 7 дней: «Заполни дневник».

— Не стремись к идеальным записям. Пиши как получится. Главное — начать.

Глава 7. Граница между ожиданием и планированием: где выгода ждать?

Мы привыкли, что слово «ждать» — почти ругательство. «Хватит ждать, начини делать!», «Жизнь слишком коротка, чтобы ждать», «Ждуны проигрывают». В предыдущих главах я и сама говорила нечто подобное.

Но давай остановимся на минуту и признаем: **не всякое ожидание — враг**. Иногда ждать — это разумно, выгодно и даже необходимо. Вопрос в том, где проходит та самая **граница** между полезным планированием (выжиданием) и разрушительным откладыванием (прокрастинацией).

В этой главе мы научимся эту границу видеть. И пользоваться ожиданием как **инструментом**, а не как ловушкой.

Великая путаница: почему мы боимся ждать (и зря)

Нас запугали инфоцыгане и мотивационные коучи. Их лозунг: «Делай сейчас, иначе другие сделают!», «У тебя нет времени на раскачку!», «Жди — и умрёшь нищей».

В этой парадигме любое ожидание — слабость. Но это неправда.

Планирование — это активное ожидание. Ты собираешь информацию, готовишься, выбираешь момент. Ты — лучник, который не стреляет, пока не прицелился.

Прокрастинация — это пассивное ожидание. Ты просто

тянешь время, надеясь, что проблема рассосётся сама или что появится волшебное вдохновение. Ты — лучник, который даже лук не взял в руки.

Проблема в том, что внешне они выглядят одинаково: ты сидишь и ничего не делаешь. Но внутри — совершенно разные состояния. И цена у них разная.

Чек-лист «Моё ожидание — умное или глупое?»

Прежде чем ругать себя за ожидание, задай себе пять вопросов. Если ответов «да» больше трёх — скорее всего, ты не прокрастинируешь, а **стратегически планируешь**.

1. Есть ли у меня дефицит информации, без которой действие бессмысленно?

Например, ты хочешь начать бизнес, но не знаешь спрос на продукт. Подождать, пока соберёшь данные, — умно. Бегать и предлагать kota в мешке — глупо.

2. Зависит ли успех моего действия от внешних обстоятельств, которые пока не сложились?

Сезон, погода, рыночная конъюнктура, юридические формальности. Ждать подходящего сезона для посадки цветов — разумно. Ждать «подходящего настроения» для зарядки — отговорка.

3. Использую ли я время ожидания для подготовки?

Умное ожидание заполнено действиями: учишься, ищешь контакты, тренируешься, копишь деньги. Глупое ожидание — это зависание в телефоне или тревожные мысли.

4. Могу ли я чётко назвать дату или условие, когда перестану ждать и начну действовать?

«Я подожду до 1 марта, а потом стартую с любыми вводными» — это план. «Я подожду, пока появится вдохновение/свободные деньги/нужный человек» — это ловушка.

5. Будет ли моё действие более эффективным оттого, что я подождал?

Если да — жди. Если эффективность та же — начинай сейчас.

Вторичная выгода ожидания: честный разговор о том, зачем тебе на самом деле нужно ждать

А теперь самое интересное. Часто мы ждём не потому, что это разумно, а потому что **нам выгодно ждать**. Да-да, выгодно. Просто мы не признаёмся себе в этой выгоде.

Выгода первая: можно не рисковать.

Пока ты ждёшь «подходящего момента», ты не терпишь неудачу. Ты в безопасности. Потому что неудача возможна только если начать. Ждать — безопасно. Спроси себя: не защищаюсь ли я так от страха провала?

Выгода вторая: можно не брать ответственность.

«Я бы сделала, но время не пришло». Пока ты ждёшь, ответственность лежит на судьбе, на звёздах, на муже, на экономике. Не на тебе. Удобно, правда?

Выгода третья: можно сохранять иллюзию «вот тогда я буду счастлива».

Пока ты ждёшь — у тебя есть надежда. Мечта греет. А если начать и не получится, или получится не так идеально — придётся столкнуться с реальностью. Иногда ждать слаще, чем получать.

Выгода четвёртая: можно получать сочувствие и внимание.

«Бедная, у неё столько планов, но обстоятельства не пускают». Жертва получает поддержку. Деятель — часто критику. Не ищешь ли ты подсознательно это внимание?

Выгода пятая: можно не перерабатывать.

Действие требует энергии. Ожидание — нет. Лень — это тоже выгода. Ты экономишь силы. Вопрос только: на что ты их потом тратишь? На пустоту?

Теперь честно. **У какой из этих выгод ты узнала себя?** Выпиши её. И скажи себе: «Да, я получаю от ожидания эту выгоду. Но я готова от неё отказаться, потому что цена — моя жизнь».

Техника «Календарь ожидания»: как превратить пассивное жди в активное готовься

Если ты решила, что ждать действительно нужно (например, до окончания декрета, до накопления суммы, до весны), то не позволяй ожиданию стать пустышкой.

Заведи «Календарь ожидания» — не таблицу, а просто список дел на период ожидания.

Раздели его на три колонки (мысленно или в тетради):

А. Что я могу сделать прямо сейчас, не дожидаясь главного условия?

Например, жду весны, чтобы начать бегать. Сейчас могу: купить кроссовки, найти маршрут, составить план тренировок, начать ходить быстрым шагом.

Б. Какую информацию мне нужно собрать в период ожидания?

Почитать отзывы, поговорить с теми, кто уже сделал это, записаться на бесплатные вебинары.

В. Какие мелкие шаги приблизят меня к цели и не зависят от внешних условий?

Например, откладывать по 500 рублей в копилку «на старт». Делать дыхательную гимнастику каждый день. Писать черновик будущей презентации.

Когда календарь заполнен, ты перестаёшь быть «ждущей» в пассивном смысле. Ты становишься **человеком в активной подготовке**. И разница огромна.

Практика «Измени формулировку»

Язык программирует реальность. Слова «жду», «надеюсь», «когда-нибудь» держат тебя в пассивной позиции. Попробуй заменить их на активные.

Вместо «жду подходящего момента»	скажи «готовлю условия для старта»
Вместо «надеюсь, получится»	скажи «делаю всё, чтобы получилось»
Вместо «когда-нибудь я начну»	скажи «я планирую начать [дата]»
Вместо «я жду, пока муж / начальник / мама...»	скажи «я не контролирую их действия, поэтому делаю то, что зависит от меня»

Потренируйся прямо сейчас. Возьми одну сферу, где ты застряла в ожидании. Перепиши фразу из пассива в актив. Произнеси вслух. Почувствуй разницу в теле.

Главный критерий границы: цена ожидания

В бизнесе есть понятие **альтернативных издержек**. Это то, что ты теряешь, выбирая один вариант вместо другого.

Применим к жизни. У каждого ожидания есть цена.

Задай себе два вопроса:

1. Что я теряю, продолжая ждать?

Время? Здоровье? Возможности? Отношения? Деньги? Уважение к себе?

2. Что я получу, если начну сейчас (даже в неидеальных условиях)?

Опыт? Свободу? Новые контакты? Чувство гордости? Возможность ошибиться и попробовать снова?

Если потери от ожидания перевешивают выгоды — граница пройдена. Ты уже не планируешь, а вредишь себе. Если выгоды от ожидания пока больше (например, ты накапливаешь стартовый капитал и любое действие без него бессмысленно) — оставайся в активном планировании, но с календарём.

Честный пример из жизни (мой или не мой — пусть будет правдивый)

Одна моя клиентка два года ждала «идеального момента», чтобы уйти с нелюбимой работы. Условия были: накопить 500 тысяч, найти новую работу с такой же зарплатой, пройти курсы, убедить мужа.

Она действительно готовилась: училась, откладывала, просматривала вакансии. Это было **умное ожидание**. Но настал момент, когда все условия были выполнены, кроме одного — страх. И она придумала новое условие: «подожду ещё, пока муж получит повышение».

Тогда мы сделали простой расчёт. За два года ожидания она потеряла: 730 дней жизни на нелюбимой работе, здоровье (спина, бессонница), уважение к себе. А приобрела: 200 тысяч накоплений (вместо планируемых 500, потому что инфляция и незапланированные траты).

Цена перевесила. Она ушла через месяц — с меньшими накоплениями, без идеальной новой работы, но с ощущением **что она больше не ждёт**. И знаешь что? Через три ме-

сяца новая работа нашлась. Не идеальная, но лучше. И она выдохнула.

Ждать иногда нужно. Но не дольше, чем это выгодно тебе.

Итог главы

— **Не всякое ожидание — зло.** Планирование и подготовка — умное ожидание.

— Отличие умного ожидания от глупого: наличие **плана, сроков и действий в период ожидания.**

— У каждого ожидания есть **вторичная выгода** (безопасность, избегание ответственности, жалость к себе). Осознай свою — и ты перестанешь быть её рабыней.

— Используй **календарь ожидания**, чтобы заполнить паузу подготовкой.

— Главный критерий границы — **цена ожидания.** Если потери больше, чем выгода — начинай сейчас, пусть и неидеально.

Домашнее задание:

— Выбери одну сферу, где ты ждёшь «подходящего момента».

— Ответь честно на пять вопросов чек-листа (умное ожидание или глупое?).

— Найди свою вторичную выгоду от ожидания (из пяти вариантов). Скажи себе: «Да, я получаю это, но я выбираю действовать».

— Если ожидание умное — заведи календарь подготовки на неделю. Если глупое — сделай **одно микро-действие** сегодня, в эту минуту.

Глава 8. Бизнес-метрика счастья: твоя личная ROI на эмоции

Представь, что ты инвестор. У тебя есть ограниченный ресурс — **время, деньги, внимание, энергия**. И ты вкладываешь этот ресурс в разные проекты: отношения, работу, хобби, заботу о детях, тревоги за маму, ссоры с мужем, лишение ленты, мечты о похудении.

Как любой грамотный инвестор, ты хочешь, чтобы твои вложения **окупались**. Приносили дивиденды в виде радости, спокойствия, удовлетворения, здоровья, денег, близости.

Но вот беда: ты **не отслеживаешь окупаемость**. Ты вкладываешься в то, что годами приносит одни убытки, и не замечаешь этого. Просто потому, что не привыкла считать свою эмоциональную прибыль.

В этой главе я научу тебя бизнес-метрике счастья. Ты узнаешь, как рассчитать свою **личную ROI** (Return on Investment — окупаемость инвестиций) в разных сферах жизни. И перестанешь вкладываться в убыточные проекты.

Что такое ROI счастья и зачем его считать

В бизнесе ROI показывает, сколько прибыли ты получила на каждый вложенный рубль. Формула: $\frac{\text{доход} - \text{затраты}}{\text{затраты}} * 100\%$.

В жизни счастья это работает так же, но вместо рублей — **эмоции и энергия.**

Твоя инвестиция — это то, что ты отдаёшь: время, нервы, силы, деньги, терпение, здоровье.

Твоя прибыль — это то, что ты получаешь: радость, покой, любовь, деньги, здоровье, развитие, удовольствие, чувство собственной ценности.

ROI счастья — это **отношение полученной прибыли к вложенным ресурсам**. Положительная ROI — ты в плюсе, проект стоит продолжения. Отрицательная ROI — ты в минусе, проект тебя разоряет.

Почему это важно? Потому что мы часто не замечаем, как годами вкладываемся в **убыточные активы**: токсичных людей, бессмысленные переживания, ненавистную работу, привычку себя ругать. А потом удивляемся, почему банкроты по жизни.

Как рассчитать свою ROI счастья (простая формула без таблиц)

Тебе не нужны сложные вычисления. Достаточно **честного ответа на два вопроса.**

Вопрос 1. Что я вкладываю в этот проект / эти отношения / это занятие?

Перечисли ресурсы. Например: «Я вкладываю 3 часа в день, кучу нервов, чувство вины и по 5000 рублей в месяц». Будь конкретна.

Вопрос 2. Что я получаю взамен?

Тоже честно. Например: «Получаю редкое спасибо, постоянную тревогу, чувство долга и иногда минутное облегчение, когда всё хорошо».

А теперь сравни. Если список «вложений» длиннее и тяжелее, чем список «получения» — **ROI отрицательная**. Ты работаешь себе в убыток.

Если «получения» перевешивают или хотя бы равны — **ROI положительная** или нулевая. Это нормально.

Три главные метрики твоего эмоционального баланса

Помимо общей ROI, я предлагаю отслеживать три простых показателя. Их легко мерить каждый день.

Метрика 1. Энергетический чек: «что даёт, что забирает?»

Каждый вечер задавай себе один вопрос: «Что сегодня меня наполнило, а что опустошило?»

Наполнило: разговор с подругой, прогулка, вкусный ужин, похвала, удачно сделанное дело.

Опустошило: ссора, чувство вины, прокручивание мыслей, переработка, бессмысленный скроллинг.

Записывай коротко. Через неделю посмотри, каких пунктов больше. Это твой **энергетический баланс**.

Метрика 2. Временная рентабельность: сколько радости в час

Ты можешь потратить час на зависание в соцсетях. Получишь: лёгкое оупение и чувство пустоты. ROI — минус.

Ты можешь потратить час на книгу или разговор с другом. Получишь: новые мысли, смех, тепло. ROI — плюс.

Задай себе вопрос перед любым занятием: **«Сколько радости я получу за вложенный час?»** Если ответ «почти ноль» — может, стоит заняться чем-то другим?

Метрика 3. Инвестиционная ценность отношений (отдельно важно!)

Для каждого значимого человека в твоей жизни оцени по простой шкале от 1 до 10:

— Как часто после общения с ним я чувствую **подъём, тепло, понимание?**

— Как часто я чувствую **усталость, тревогу, чувство вины, злость?**

Если цифры по первому вопросу ниже 5, а по второму выше 5 — **ROI отношений отрицательная**. Ты вкладываешься в эмоционально убыточный актив. И это не «сложные отношения», это невыгодные инвестиции.

Пример расчёта ROI из жизни (не из учебника)

Возьмём классический женский «проект»: **угождение маме, которая всё равно недовольна.**

Вложения (твои инвестиции):

— Часы на звонках каждый день (10 часов в неделю)

— Нервы перед каждым разговором

- Чувство вины после
- Зброшенные свои дела
- Иногда деньги (подарки, помощь)

Получение (дивиденды):

- Редкая краткая похвала («ну, на этот раз неплохо»)
- Иллюзия, что ты «хорошая дочь»
- Избегание конфликта (но тревога остаётся)

Теперь честно: **окупается?** Нет. ROI отрицательная. Поэтому что затраты огромны, а прибыль — крохи.

Что делать? Не обрывать отношения (часто невозможно). **А сократить инвестиции.** Уменьшить частоту звонков с ежедневных до двух раз в неделю. Сократить время разговора с часа до 15 минут. Перестать дарить деньги. Убрать чувство вины (это твои лишние инвестиции).

Через месяц ROI может стать нулевой — ты не в плюсе, но хотя бы не в глубоком минусе. Это уже прогресс.

Практика «Аудит счастья: 5 сфер жизни за 15 минут»

Возьми лист бумаги. Напиши пять сфер: **Работа, Любовь/семья, Дружба, Отношения с собой, Хобби/развитие.**

Для каждой сферы ответь на три вопроса.

1. Что я вкладываю в эту сферу?

(Время, деньги, нервы, усилия, здоровье — будь честна.)

2. Что я получаю от этой сферы?

(Радость, деньги, покой, признание, тепло, смысл, усталость, обиду — всё, даже негатив.)

3. Окупается ли это для меня сегодня?

(Да / Нет / Частично. И главное: что можно изменить, чтобы ROI выросла?)

Не пытайся исправить всё сразу. Выбери одну сферу с самой явно отрицательной ROI. И на следующей неделе сделай **одно маленькое изменение**, чтобы улучшить баланс.

Что делать, если ROI отрицательная, но «так надо»?

Самый частый ответ: «Но я же не могу бросить работу / мужа / маму / обязательства». Понимаю.

Тогда задача не уйти из проекта, а **оптимизировать инвестиции**.

Способы повысить ROI в «неуходимых» проектах:

— **Сократить время инвестиций** (не час, а 15 минут).

— **Снизить эмоциональные вложения** (не переживать, не принимать на свой счёт).

— **Добавить маленькие дивиденды** (найти в проекте хоть что-то приятное и фокусироваться на этом).

— **Компенсировать убыток из других сфер** (например, после тяжёлого разговора с мамой сделать себе маленькую радость — это будет субсидия от тебя себе).

Главное — **перестать быть слепым инвестором**. Ты можешь выбирать, куда вкладывать свой ресурс. Даже если

не можешь полностью выйти из проекта, ты можешь уменьшить долю вложений.

Мощная практика на сегодня: «Отчёт о прибылях и убытках»

Вечером, прежде чем лечь спать, сделай следующее.

— Напиши **три убыточные инвестиции** за сегодня: куда ты вложила ресурсы, а взамен получила пустоту или минус.

— Пример: «Потратила 30 минут на спор в фейсбуке — получила злость и сбитый сон».

— Напиши **три прибыльные инвестиции** за сегодня: куда вложилась и получила хороший эмоциональный дивиденд.

— Пример: «Потратила 15 минут на разговор с дочкой — получила смех и тепло».

— Пообещай себе на завтра: **увеличить вторые и сократить первые**.

Через месяц таких отчётов твой внутренний инвестор станет жёстким и мудрым. Ты автоматически будешь спрашивать себя: «А окупится ли это?».

Итог главы

— Твоё время, энергия и внимание — это **инвестиционный капитал**. Не разбазаривай его.

— ROI счастья = что получаешь / что вкладываешь. Стре-

мись к положительной.

— Есть три метрики: энергетический баланс, временная рентабельность, ценность отношений.

— Регулярно проводи **аудит пяти сфер жизни**.

— Если нельзя выйти из убыточного проекта — **оптимизируй вложения**.

— Каждый вечер делай **отчёт о прибылях и убытках**.

Домашнее задание:

— Прямо сейчас оцени ROI в одной из сфер твоей жизни (на выбор). Если отрицательная — придумай одно изменение на завтра.

— Завтра в конце дня напиши три убыточные и три прибыльные инвестиции.

— Эту практику повторяй каждые 3 дня в течение двух недель.

В следующей главе мы вернёмся к телу и заземлению: **«Первая соматическая практика: заземление в „здесь и сейчас“»**. Ты научишься возвращать себя из головы в тело за пять минут. И это бесплатно, а ROI — огромная.

Глава 9. Первая соматическая практика: заземление в «здесь и сейчас»

Ты знаешь это состояние. Вроде бы всё нормально, но **тебя нет**. Тело здесь, а ты — где-то далеко. В мыслях о завтрашнем совещании, в прокручивании вчерашней ссоры, в тревоге за детей, в мечтах о будущем отпуске. Ты потеряла контакт с собой. Живёшь в голове, а не в теле.

Это называется **диссоциация** (умное слово) или просто «вылетела из реальности» (простое). Это защитный механизм психики, когда нагрузка слишком велика. Но в режиме «навсегда» он превращается в хроническую усталость, тревогу и чувство, что жизнь проходит мимо.

Есть один простой, научно обоснованный способ вернуть себя обратно. Он называется **заземление**. И это не эзотерика. Это физиология, нейробиология и древняя мудрость тела, которую используют психологи, спасатели и военные.

Что такое заземление и почему это работает

Заземление — это **возвращение внимания в текущий момент через ощущения в теле**. Когда ты фокусируешься на том, что чувствуют твои ступни, ладони, дыхание — твоя нервная система получает сигнал: «Всё в порядке, угро-

зы нет, можно выходить из режима тревоги».

Это переключает мозг с блуждающего режима (по умолчанию) в режим **здесь и сейчас**. Снижается кортизол, успокаивается сердцебиение, уходят навязчивые мысли. Это занимает от 30 секунд до 5 минут. И не требует ни специальных условий, ни денег, ни посторонней помощи.

Заземление — это якорь. Когда тебя уносит ветром тревог и отговорок, ты бросаешь этот якорь и остаёшься на месте. В своей жизни. В своей силе.

Три главных правила заземления (чтобы работало)

Правило первое: только тело, никаких «подумать».

Задача — направить внимание в ощущения, а не в мысли. Не «надо бы сделать уборку», а «чувствую, как ступни касаются пола». Не «почему мне так плохо», а «ощущаю прохладу воздуха на щеке».

Правило второе: никакого насилия над собой.

Не надо «расслабляться через силу». Если не чувствуешь ступни — пошевели пальцами ног, потопай. Если не чувствуешь дыхание — положи руку на живот. Заземление — это мягкое приглашение, а не жёсткий приказ.

Правило третье: практикуй даже когда хорошо.

Не жди, пока накроет паника. Делай заземление в спокойном состоянии, чтобы навык въелся в тело. Тогда в кризисной ситуации оно сработает автоматически.

Самая простая практика: «5-4-3-2-1» (занимает 2 минуты)

Эта техника используется психологами при панических атаках. Она перегружает мозг сенсорной информацией и вынуждает его вернуться в реальность.

Делай медленно, проговаривая про себя или вслух.

5 вещей, которые ты видишь.

Оглянись вокруг. Назови пять предметов. «Вижу белую кружку. Вижу зелёный лист на окне. Вижу свою руку на столе. Вижу трещину на потолке. Вижу тень от стула».

4 вещи, которые ты чувствуешь кожей.

«Чувствую, как свитер касается запястья. Чувствую прохладу от окна. Чувствую лёгкое давление кресла под бёдрами. Чувствую, как волосы лежат на шее».

3 звука, которые ты слышишь.

«Слышу гул холодильника. Слышу своё дыхание. Слышу далёкий звук машины за окном».

2 вещи, которые ты можешь понюхать.

(Если нечем пахнуть — представь или просто назови два любимых запаха). «Пахнет кофе. Пахнет чистым бельём».

1 вещь, которую ты можешь попробовать на вкус.

(Можно отпить глоток воды, можно вспомнить вкус). «Вкус воды с лимоном».

Готово. Ты вернулась. Проверь: уровень тревоги упал хотя бы на 30%.

Телесные практики заземления (для тех, кому «5-4-3-2-1» кажется детским)

Практика «Ступни» (1 минута)

Сними обувь, если можешь. Встань или сядь так, чтобы ступни полностью касались пола. Закрой глаза. Сосредоточься на ощущениях в подошвах.

— Чувствуешь ли ты температуру пола? Тёплый, холодный?

— Какая текстура? Гладкий, шершавый, ковёр?

— Есть ли давление? Больше на пятку или на носок?

— Пошевели пальцами ног. Почувствуй, как двигаются суставы.

Затем скажи про себя: «Я стою на земле. Я здесь. Со мной всё в порядке».

Эта практика особенно хороша, когда кружится голова от тревоги или когда «уносит» в мысли.

Практика «Ладонь на сердце» (30 секунд)

Положи ладонь на область сердца (центр груди). Вторую руку — на живот. Просто дыши. Чувствуй тепло своих рук. Чувствуй, как под ладонью бьётся сердце. Чувствуй, как живот поднимается и опускается.

Не нужно ничего менять в дыхании. Просто замечай.

Этот жест — встроенный биологический успокоитель. Он высвобождает окситоцин (гормон спокойствия и привязанности). Используй, когда плачешь, злишься или застыла в ступоре.

Практика «Тяжёлое одеяло» (2 минуты)

Если есть возможность — укройся плотным одеялом или надень несколько слоёв одежды. Можно просто положить руки на бёдра и с лёгким усилием надавить.

Глубокое давление на тело успокаивает нервную систему. Это почему детям нравятся объятия и почему существуют утяжелённые одеяла. Создай это давление осознанно: обними себя за плечи, сцепи пальцы в замок, слегка сожми.

Когда и как часто заземляться

Минимум 3 раза в день.

Утром после пробуждения (прежде чем взять телефон). В середине дня (перед тем как начать важную задачу). Вечером (перед сном, чтобы отключить голову).

В особых ситуациях — сразу, как почувствовала:

- Тревога без причины
- Ощущение «я не в своём теле»
- Прокручивание одних и тех же мыслей по кругу
- Гнев, который вот-вот выплеснется
- Сильная усталость и желание «выпасть»

Один раз заземлилась — оцени состояние. Если не помогло — повтори. Или попробуй другую технику из этой главы.

Создай свой «набор заземления» (физические якоря)

Выбери предметы, которые всегда под рукой, и свяжи их

с состоянием покоя.

Камешек или ракушка.

Носи в кармане. Когда тревожно — достань, ощуай пальцами, почувствуй вес, температуру, текстуру.

Эфирное масло с успокаивающим запахом.

Лаванда, мята, роза. Капни на запястье. Вдыхай, когда нужно вернуться.

Тёплая кружка с чаем.

Сядь, обхвати кружку двумя руками. Чувствуй тепло в ладонях. Пей медленно, чувствуя вкус и температуру.

Плед или шарф с любимой текстурой.

Прикосновение к нему будет якорем.

Фотография на рабочем столе.

Не для воспоминаний, а для фокуса. Смотри на неё и перечисляй детали.

Практика на сегодня: «30 секунд заземления» прямо сейчас

Не откладывай. Сделай в эту минуту.

— Сядь ровно. Поставь обе ступни на пол.

— Положи одну руку на бедро, другую на живот.

— Закрой глаза.

— Сделай три медленных вдоха и выдоха.

— На вдохе чувствуй, как расширяется живот.

— На выдохе чувствуй, как опускаются плечи.

— Открой глаза.

Всё. Ты заземлилась. Поздравляю, ты сделала это.

Заметь: ничего особенного не произошло, но внутри стало чуть тише, чуть больше себя. Это и есть ресурс. Он всегда с тобой, просто ты забыла, как к нему обращаться.

Итог главы

— Заземление — это возвращение внимания в тело и текущий момент. Оно снимает тревогу, возвращает ясность и энергию.

— Техника «5-4-3-2-1» работает за 2 минуты и подходит для паники.

— Практики со ступнями, ладонью на сердце и давлением на тело — для более глубокого заземления.

— Создай физические якоря (камешек, масло, кружка), чтобы они всегда были под рукой.

— Практикуй 3 раза в день, даже когда хорошо. Тогда в кризисной ситуации навык сработает автоматически.

Домашнее задание:

— Прямо сейчас сделай заземление по любой из техник (хотя бы 30 секунд).

— Найди или купи маленький предмет-якорь (камушек, ключ, брелок). Носи его с собой неделю и используй при тревоге.

— Каждый день в течение недели заземляйся трижды: утром, днём, вечером.

— Отметь, изменилось ли твоё общее состояние. Стало

ли больше чувства «я здесь»?

РАЗДЕЛ 2. ПЕРЕСТАТЬ ЖДАТЬ РАЗРЕШЕНИЯ (

Глава 10. Кто в твоей голове говорит «нельзя, пока не...»

«Нельзя просить повышения, пока не отработаешь три года».

«Нельзя отдыхать, пока не сделаешь всю работу».

«Нельзя радоваться, пока у мамы всё хорошо».

«Нельзя тратить деньги на себя, пока не накопишь на квартиру».

«Нельзя любить своё тело, пока не похудеешь».

Знакомо? Это голос в твоей голове. Он звучит как твой собственный, но на самом деле — чужой. Он ставит **условия**. Он говорит, что ты **не имеешь права** на что-то прямо сейчас. Сначала добейся, заслужи, докажи, стань идеальной. А потом — может быть — разрешу.

В этой главе мы разберём, **чьи это голоса**, зачем они тебе (да, зачем) и как перестать жить в режиме «нельзя, пока не...».

Главный обман: тебе кажется, что это ты так дума-

ешь

Самое коварное в этих голосах — они маскируются под **твой собственный разум**. Ты искренне веришь, что это ты решила: «нельзя тратить на себя, пока не выплачу кредит». Что это твои ценности, твоя сознательная позиция.

Но давай копнём глубже.

Кто научил тебя этому правилу? Когда ты впервые услышала фразу «сначала дело, потом удовольствие»? Кто показывал пример, что радость нужно заслужить? Скорее всего, это были родители, школа, культура, религия, старшие родственники.

Их голоса въелись в твою голову, стали твоими. Ты уже не отличаешь, где твоё настоящее желание, а где **дрессировка**.

Хорошая новость: это не навсегда. Ты можешь вернуть себе право на «можно сейчас», даже если условия не выполнены.

Психологический портрет «внутреннего цензора»

Кто этот голос, который не пускает тебя к твоей же жизни? **Это внутренний критик в ипостаси «надзирателя».**

Он следит, чтобы ты не расслаблялась, не отлынивала, не получала удовольствие без разрешения. Его задача — держать тебя в тоне через страх и чувство вины.

Его любимые слова:

«Сначала — потом», «Не заслужила ещё», «Стыдно радоваться, когда...», «А что люди скажут?», «Ты должна», «Кто

ты такая, чтобы...».

Его интонация: строгая, холодная, иногда раздражённая, иногда «заботливая» (типа «я тебе добра желаю»).

Его происхождение: реальные люди из твоего прошлого, которые так к тебе относились. Мама, которая говорила «будешь хорошо учиться — куплю игрушку». Учительница, которая ставила двойки за поведение. Отец, который требовал «сначала дело, потом гуляй».

Голос цензора — это записанная пластинка. Она проигрывается автоматически. Но ты можешь **выключить проигрыватель**.

Самые частые «нельзя, пока не...» у женщин (тест для себя)

Прочитай список. Отметь те, которые звучат в твоей голове чаще всего.

1. Тело и внешность.

«Нельзя носить красивое, пока не похудею».

«Нельзя получать комплименты, пока у меня прыщ/целлюлит/лишний вес».

«Нельзя любить себя, пока не приведу тело в идеал».

2. Работа и деньги.

«Нельзя просить прибавку, пока не докажу, что незаменима».

«Нельзя уволиться с нелюбимой работы, пока не найду новую с такой же зарплатой».

«Нельзя тратить на удовольствия, пока не создам финансовую подушку».

3. Отношения и семья.

«Нельзя строить свою жизнь, пока не помогу маме/брату/детям».

«Нельзя расстаться с мужчиной, пока не попробую всё возможное».

«Нельзя радоваться, пока у близкого человека горе».

4. Отдых и удовольствия.

«Нельзя отдыхать, пока не сделаю все дела».

«Нельзя смотреть сериал, пока не поработаю ещё час».

«Нельзя тратить время на себя, пока другие работают».

5. Самореализация.

«Нельзя пробовать новое, пока не стану экспертом в старом».

«Нельзя ошибаться, пока не буду идеально подготовлена».

«Нельзя мечтать о большем, пока не решу текущие проблемы».

Если узнала себя хотя бы в трёх пунктах — у тебя очень активный внутренний цензор. Он реально мешает тебе жить.

Техника «Кто сказал?» (расследование происхождения голоса)

Возьми одно своё «нельзя, пока не...» и проведи расследование.

Шаг 1. Запиши правило дословно.

Например: «Нельзя отдыхать днём, пока не сделаю всю домашнюю работу».

Шаг 2. Спроси себя: кто и когда это сказал впервые?

Может, мама, которая говорила: «сначала уроки, потом мультики»? Или бабушка: «дело сделал — гуляй смело»? Или учительница: «не выучил — не получишь пятёрку»?

Шаг 3. Какой интонацией это было сказано?

Строгой? Угрожающей? «Заботливой»? Какой?

Шаг 4. Сколько тебе тогда было лет?

Пять? Десять? Двенадцать? Правило, которое работало в детстве, может быть **абсолютно бесполезным** во взрослой жизни.

Шаг 5. Что будет, если я нарушу это правило сейчас?

Представь: ты отдыхаешь днём, а дома не идеальный порядок. Кто тебя накажет? Мама? Её нет рядом. Муж? Он может быть недоволен, но это его чувства. Ты сама? Вот тут ключевое: **ты сама себя наказываешь чувством вины**. Но вина — это тоже голос из прошлого. Ты можешь от неё отказаться.

Откуда ноги растут у «нельзя, пока не»: четыре источника

Источник 1. Родительские послания.

«Заслужи», «докажи», «сначала отдай, потом получи». Часто это идёт от мам, которые сами жили в дефиците и передали тебе стратегию выживания.

Источник 2. Школьная система.

Оценки, похвала за правильные ответы, наказание за ошибки. Ты усвоила: любовь и одобрение нужно зарабатывать. И теперь зарабатываешь всю жизнь.

Источник 3. Культурные и религиозные установки.

«Терпи», «будь скромной», «не выделяйся», «радость греховна». Особенно сильно в постсоветском пространстве с его «сначала работа, потом всё остальное».

Источник 4. Твой собственный перфекционизм.

Ты сама создала правило «идеальный старт», чтобы защититься от неудачи. «Нельзя начать бизнес без бизнес-плана» — это твой страх, а не объективная реальность.

Семь шагов к отмене «нельзя, пока не»

Шаг 1. Перестань ждать разрешения извне.

Ты взрослая женщина. Тебе не нужно ничье разрешение. Ни мамы, ни мужа, ни начальника, ни подруг. Только твоё.

Шаг 2. Разреши себе «можно, даже если».

Не «когда похудею», а «можно любить себя даже с лишним весом». Не «когда сделаю все дела», а «можно отдохнуть даже с горой немытой посуды».

Шаг 3. Раздели «условие» и «желание».

Условие — это искусственный барьер. Желание — твоя

настоящая потребность. Ты можешь удовлетворить желание **без выполнения условия**. Например, ты хочешь новое платье. Условие «похудеть на 5 кг». Надень красивое платье текущего размера и получи радость сейчас.

Шаг 4. Введи «пробный бунт».

Выбери одно небольшое «нельзя» и нарушь его нарочно. Отдохни перед делами. Купи себе вкусняшку, не дождавшись зарплаты. Скажи комплимент себе в зеркале, не дождавшись идеальной причёски. Засеки: мир рухнул? Нет. Чувство вины? Может быть. Но вина пройдёт, а опыт свободы останется.

Шаг 5. Заведи «список разрешений».

Напиши 10 вещей, которые ты **разрешаешь себе прямо сейчас**, без всяких условий. Например:

- Разрешаю себе отдыхать без чувства вины.
- Разрешаю себе покупать цветы просто так.
- Разрешаю себе говорить «нет».
- Разрешаю себе ошибаться.
- Разрешаю себе радоваться, даже если у других проблемы.

Перечитывай список каждое утро.

Шаг 6. Найди альтернативный голос.

Вместо строгого цензора введи **заботливого наставника**. Который говорит: «Ты можешь и отдохнуть, и сделать дела. Ты не обязана выбирать что-то одно. Ты можешь и то, и другое, просто в другом порядке».

Шаг 7. Практикуй «незаслуженную радость».

Раз в день делай что-то приятное, что ты **не заслужила**. Без причины. Без достижения. Просто потому, что ты есть. Это ломает старый паттерн «радость = награда». Ты можешь радоваться просто так.

Практика «Письмо внутреннему цензору»

Возьми лист бумаги. Напиши от своего имени письмо тому голосу, который говорит «нельзя, пока не».

Примерное содержание:

«Дорогой мой внутренний цензор. Я знаю, ты пытаешься меня защитить. Ты хочешь, чтобы я была успешной, чтобы меня уважали, чтобы я не ошибалась. Спасибо тебе за заботу.

Но теперь я выросла. Мне больше не нужно заслуживать любовь и одобрение. Я имею право на радость прямо сейчас, без всяких условий. Я имею право на ошибку. Я имею право на отдых.

Я не буду тебя прогонять. Но с сегодняшнего дня я буду **выбирать**, слушать тебя или нет. И чаще я буду выбирать действовать вопреки твоим «нельзя». Потому что моя жизнь — моя, и я хочу прожить её не в режиме ожидания разрешения».

После письма сделай заземление из прошлой главы. Почувствуй, как внутри становится легче.

Итог главы

— Голос «нельзя, пока не...» — это не твой родной голос. Это **интроекты** из прошлого: родители, школа, культура.

— Он ставит условия на твою радость, отдых, любовь к себе, траты, самореализацию.

— Ты можешь провести расследование: кто сказал, когда, зачем? И обнаружить, что правило устарело.

— Главный шаг — **разрешить себе «можно, даже если»**. Ты не обязана заслуживать хорошую жизнь.

— Практикуй «незаслуженную радость» каждый день. Хотя бы по мелочи.

Домашнее задание:

— Выпиши три своих главных «нельзя, пока не» из разных сфер жизни.

— Проведи расследование по каждому: кто это сказал? Сколько тебе было? Работает ли правило сейчас?

— Выбери одно «нельзя» и на этой неделе осознанно нарушь его (сделай то, что запрещала себе, без выполнения условия).

— Заведи «список разрешений» на 10 пунктов и повесь на видное место.

В следующей главе мы пойдём ещё глубже и сделаем **упражнение «Стул родителя»: отделить чужое от своего**. Ты физически «посадишь» на стул голоса родителей и поговоришь с ними. Это мощная практика сепарации.

Глава 11. Упражнение «Стул родителя»: отделить чужое от своего

Ты уже знаешь, что голоса «нельзя, пока не...» — это чаще всего не твои родные голоса. Они пришли из детства. Но знать — не значит отделиться. Можно сто раз понимать, что мамины установки тебе не подходят, но продолжать жить по ним. Потому что они въелись в тело, в интонацию, в автоматические реакции.

Эту главу я советую **прочитать, а потом сделать физически**. Не мысленно, а с реальными стульями, с движением, с проговариванием вслух. Потому что сепарация — это не интеллектуальный процесс. Это акт отделения. Телесный. Иногда болезненный. Всегда освобождающий.

Упражнение «Стул родителя» (или «Пустой стул») пришло из гештальт-терапии. Оно работает даже без присутствия реального родителя. Достаточно того, что ты создаёшь его присутствие в комнате. И говоришь то, что никогда не смела сказать. А потом садишься на его место и отвечаешь за него. Магия в том, что в конце ты забираешь свою проекцию обратно.

Зачем это нужно: три цели упражнения

Первая цель: осознать, что установки родителя — это его установки, а не твои.

Ты физически рассаживаешь себя и его по разные стороны комнаты. Разделяетесь пространством. Это помогает мозгу понять: «Мы разные люди. Его мнение — не моя истина».

Вторая цель: выплеснуть заблокированные чувства.

Ты можешь злиться, плакать, кричать в пустой стул. Это безопасно. Никто не пострадает. Но подавленные эмоции перестанут отравлять твою жизнь изнутри.

Третья цель: присвоить себе право на свою жизнь.

После диалога ты возвращаешься на свой стул и говоришь: «Я выбираю сама. Твои правила здесь больше не действуют». Это акт присвоения взрослости.

Что тебе понадобится для практики

— Два стула. Поставь их друг напротив друга, на расстоянии примерно метра.

— Комната, где тебя никто не прервёт хотя бы 30 минут.

— Можно зажечь свечу или включить тихую музыку для настройки. Но не обязательно.

— Твоя смелость и честность. Без них упражнение превратится в театр.

Важно: Упражнение может вызвать сильные эмоции. Если у тебя в анамнезе тяжёлые психотравмы, связанные с родителями, лучше делать его в присутствии терапевта. Если отношения просто «неидеальные, обычные» — можно и са-

МОСТОЯТЕЛЬНО.

Пошаговая инструкция (сделай, когда будешь готов)

Шаг 1. Настройся.

Сядь на свой стул. Закрой глаза на минуту. Вспомни родителя (или другого значимого взрослого, чьи голоса звучат у тебя в голове). Обычно это мама или отец. Выбери одного для начала. Вдохни. Представь, что он сидит напротив.

Шаг 2. Пригласи его в комнату.

Открой глаза. Посмотри на пустой стул. Скажи вслух: «Я приглашаю сюда [имя родителя]. Ты можешь сесть на этот стул. Я хочу с тобой поговорить». Даже если тебе странно говорить с пустотой — делай. Твоя психика поймёт.

Шаг 3. Обратись к нему от первого лица.

Глядя на пустой стул, начни говорить. Говори всё, что накопилось. Используй «я-сообщения». Не «ты плохая», а «мне больно, когда ты...». Например:

— «Я злюсь, когда ты критикуешь мою внешность».

— «Мне обидно, что ты никогда не спрашиваешь, чего хочу я».

— «Я устала заслуживать твою любовь».

— «Я боюсь, что если не буду слушаться, ты меня отвергнешь».

Говори до тех пор, пока не почувствуешь, что выговори-лась. Не бойся слёз, крика, пауз. Всё нормально.

Шаг 4. Пересядь на стул родителя.

Встань и физически пересесь на пустой стул. Теперь ты — родитель. Закрой глаза на секунду, войди в образ. Почувствуй, как он сидит, как дышит, какое у него выражение лица.

Теперь ответь самому себе (в роли родителя) от его лица. Используй «я». Например:

— «Я так тебя воспитывала, потому что меня так воспитывали».

— «Я боялась, что ты не выживешь без жёстких правил».

— «Я не умела любить по-другому».

— «Я тоже много боялась и не знала, как иначе».

Говори честно. Даже если тебе кажется, что родитель никогда бы так не сказал — позволь этому голосу прозвучать. Это твоя внутренняя догадка о его мотивах.

Шаг 5. Вернись на свой стул.

Снова встань и сядь обратно на своё место. Посмотри на стул родителя. Теперь у тебя есть два голоса: твой и его.

Спроси себя: **Что я беру себе из его слов? Что оставляю ему?** Например: «Я понимаю, что ты боялась за меня. Но я не беру твои страхи. Я живу свою жизнь».

Шаг 6. Закрой диалог.

Скажи вслух, глядя на пустой стул:

— «Я отделяюсь от тебя. Я люблю тебя (или не люблю — честно), но я не обязана жить по твоим правилам».

— «Твои „нельзя, пока не“ остаются с тобой. Я создаю

свои».

— «Я — взрослая женщина. Я сама решаю».

Шаг 7. Попрощайся.

«Спасибо, что пришёл. Ты можешь идти». Представь, что фигура уходит. Можно помахать рукой. Потом встань, потянись, вытри слёзы. Попей воды. Заземлись (техника из главы 9).

Что ты можешь почувствовать после упражнения

— **Облегчение.** Как будто сняла тяжёлый рюкзак.

— **Грусть.** Потому что осознала, что родитель не изменится.

— **Злость.** Которая раньше была подавлена. Теперь она вышла — это хорошо.

— **Пустоту.** Это нормально. Ты убрала чужие голоса, а свои ещё не нащупала. Они появятся.

— **Стыд или страх.** «Как я могла так говорить о маме?». Могла. Это твоя правда. Ты никому не навредила.

Дай себе время. Не планируй после упражнения важных дел. Лучше выпить чай, обняться с ребёнком или мужем (если хочется), или просто полежать.

Что делать, если родитель реально рядом и обидится?

Упражнение делается **без участия реального родителя**. Ты никому не рассказываешь о нём. Это твоя внутрен-

няя работа. Реальный родитель ничего не узнает, если ты сама не решишься ему рассказать.

Но может случиться, что после упражнения ты захочешь изменить поведение в реальных отношениях. Например, перестать оправдываться, начать отказывать, сказать «нет». Это нормально. Но не жди, что родитель обрадуется. Твоя задача — выдерживать его недовольство, не возвращаясь в роль послушной девочки.

Облегчённый вариант (если нет времени или места)

Если ты не можешь сделать полную версию, попробуй **письменный стул родителя**.

— Возьми два листа бумаги. На одном напиши «Я», на другом — «Мама» (или «Папа»).

— Положи их перед собой.

— Говори или пиши от лица «Я» всё, что хочешь сказать родителю.

— Потом возьми лист «Мама» и пиши ответ от её лица.

— Продолжай диалог на бумаге, пока не почувствуешь завершение.

Это слабее, чем физическое упражнение со стульями, но тоже работает.

Как понять, что упражнение сработало (критерии)

— Ты перестала слышать внутри его критикующий голос так часто.

- Ты замечаешь, что делаешь выбор «назло» или «в угоду» родителю, но можешь это отследить и вернуть себе.
- Ты спокойнее реагируешь на его реальные выпады (например, на критику по телефону).
- Ты ощущаешь себя **больше**, чем раньше. Как будто выросла на пару размеров.

Итог главы

- Упражнение «Стул родителя» — это физическая и эмоциональная сепарация от чужих голосов в голове.
- Оно помогает отделить **его установки** от **своих желаний**.
- Делается с двумя стульями, вслух, с пересаживанием.
- Не бойся слёз, злости, грусти — это исцеление.
- После практики заземлись и отдохни.
- Реальному родителю знать не обязательно. Это твоя внутренняя работа.

Домашнее задание (выбери свой уровень):

- **Минимум:** Поставь два стула. Посиди на каждом по минуте, просто представь, что это ты и родитель. Не говори — просто почувствуй.
- **Норма:** Выполни полное упражнение с одним родителем (выбери того, чей голос громче).
- **Максимум:** Сделай упражнение с каждым из родителей в разные дни. А потом, если есть силы, — с другим значимым взрослым (бабушкой, учительницей).

В следующей главе мы перейдём к более лёгкому, но не менее важному: **«Отпускание как бизнес-процесс: пошаговая инструкция»**. Ты узнаешь, как превратить «отпустить ситуацию» из эзотерического совета в чёткую технологию.

Глава 12. Отпускание как бизнес-процесс: пошаговая инструкция

«Просто отпусти» — один из самых бессмысленных советов. Особенно когда ты привыкла всё контролировать, тащить на себе, додумывать за других и отвечать за всё вокруг. Как отпустить, если это вроде как «предательство»? Как отпустить, если сразу чувствуешь вину?

В этой главе я разберу **отпускание как технологию**. Не магию, не смирение, а конкретные шаги, которые позволят тебе перестать держать мёртвую хватку там, где она не нужна. И направить освободившуюся энергию на свою жизнь.

Отпускание — это не потеря контроля. Это **перераспределение контроля**. Ты забираешь его с того, что тебе не подвластно, и вкладываешь в то, где ты реально можешь что-то изменить.

Почему отпускать так трудно (и зачем это делать)

Тебе кажется, что если ты перестанешь:

- переживать за маму — она заболеет;
- контролировать мужа — он изменит;
- проверять уроки у ребёнка — он станет двоечником;
- следить за порядком дома — всё зарастёт грязью;
- думать о проблеме — она не решится.

Это называется **иллюзия контроля**. Ты веришь, что твоё

напряжение, тревога, постоянное «держание» влияют на результат. Но на самом деле они влияют только на одно — на твоё здоровье и уровень счастья.

Парадокс в том, что когда ты отпускаешь — ситуация часто разрешается сама. Или разрешается не так, как ты хотела, но ты внезапно обнаруживаешь, что ты жива и даже свободнее. Потому что ты перестала быть круглосуточным диспетчером чужой жизни.

Отпускание — это не безразличие. Это **доверие** другим людям (даже если они ошибаются) и **доверие** жизни (даже если она идёт не по твоему сценарию).

Пять шагов отпускания как бизнес-процесса

Шаг 1. Идентификация: что именно я держу?

Отпускать всё сразу невозможно. Выбери одну конкретную ситуацию или человека. Задай себе три вопроса:

— На что именно я трачу энергию? (переживания, попытки повлиять, проверки, уговоры, чувство вины)

— Какой результат я пытаюсь обеспечить своим контролем?

— Есть ли доказательства, что мой контроль действительно влияет на результат?

Пример: Ты постоянно переживаешь, что взрослая дочь поздно ложится спать и не высыпается. Твой контроль: каждый вечер звонишь и напоминаешь, просишь лечь раньше. Результат, который ты пытаешься обеспечить: её здоровье.

Но есть ли доказательства, что твои напоминания работают? Скорее всего, она всё равно ложится, когда хочет, а ты только зря нервничаешь.

Запиши: «Я держу ответственность за сон взрослой дочери. Результат контроля — нулевой. Моя энергия уходит впустую».

Шаг 2. Оценка: что будет, если я отпущу?

Страх отпускания часто основан на катастрофических сценариях. Выпиши их честно.

«Если я перестану контролировать [ситуацию], случится самое страшное:...»

А теперь проверь реалистичность. Насколько вероятен этот сценарий? Что реально произойдёт? Случалось ли такое в прошлом, когда ты не контролировала?

Пример: «Если я перестану проверять, взял ли муж с собой ключи — он может захлопнуть дверь и остаться на улице. Это случилось один раз за 10 лет. В остальные 9 лет 364 дня он справлялся сам. Вероятность — 0,3%. Цена моего ежедневного контроля — мои нервы».

Если катастрофа реальна? Тогда отпускание — не про «бросить всё», а про делегирование или создание системы подстраховки. Например, купить домой кодовый замок вместо ключей. Или дать мужу запасной ключ соседу. Тогда ты можешь отпустить контроль, заменив его инструментом.

Шаг 3. Разделение зон: что моё, а что чужое?

Вернись к главе 4 («Три круга контроля»). Отпускание —

это перекладывание забот из круга «влияние» (или даже иллюзорного контроля) в круг «принятие».

Нарисууй мысленно или на бумаге:

— **Моя зона:** мои действия, мои реакции, мои границы, моё здоровье, мои желания.

— **Не моя зона:** чужие решения, чужие чувства, чужие ошибки, чужой график, чужое здоровье, прошлое, будущее.

Скажи себе: «Я несу ответственность за свою зону. За чужую зону отвечают другие люди. Даже если они делают это плохо (по моему мнению)».

Шаг 4. Ритуал передачи (физическое действие)

Твоему мозгу нужен маркер, что контроль передан. Придумай небольшой ритуал. Не эзотерический, а символически-физический.

Варианты:

— Написать на бумаге то, что отпускаешь. И порвать или сжечь (безопасно).

— Вслух сказать фразу: «Я отпускаю ответственность за [ситуацию]. Я передаю её [человеку/времени/вселенной]. Моё дело — позаботиться о себе».

— Представить, что ты сжимала в кулаке что-то тяжёлое. А теперь разжимаешь пальцы — и это падает. Сделай это физически: сожми кулак, потом резко разожми и встряхни кистью.

— Положить в коробку «отпущенных дел» записку и закрыть крышку.

Это не магия. Это **якорение нового состояния** через тело и символ.

Шаг 5. Удержание: что делать, когда хочется взять обратно?

Отпустив один раз, ты почти наверняка через час (день, неделю) снова захочешь всё контролировать. Это нормально. Мозг будет возвращать тебя в старую колею.

План удержания:

— **Отслеживай позыв к контролю.** «Ага, я снова хочу позвонить и проверить». Просто заметила.

— **Задержи действие на 15 минут.** Скажи себе: «Если через 15 минут я всё ещё буду хотеть проконтролировать — сделаю». Часто за это время желание пропадает.

— **Переключись на свою зону.** Вместо того чтобы думать о нём/ней/том, задай себе вопрос: «Что я сейчас могу сделать для себя?» Выпей воды, пройдишь, подыши.

— **Вернись к шагу 2.** Вспомни, что цена контроля выше, чем цена ошибки.

— **Введи «контрольные точки»** — не постоянный контроль, а редкие проверки по договорённости. Например: «Я не буду спрашивать каждый день, как продвигается твой проект. Я спрошу один раз в пятницу».

Пример отпускания как бизнес-процесса: свекровь, которая критикует

Ситуация: свекровь регулярно делает замечания о твоей

готовке, воспитании детей, внешности. Ты тратишь часы на переживания, продумываешь ответы, злишься, чувствуешь вину.

Шаг 1. Идентификация. Я держу ответственность за её мнение и свои эмоции. Пытаюсь контролировать её слова (невыполнимо) и свою реакцию (пытаюсь, но безуспешно).

Шаг 2. Оценка последствий отпускания. Если я перестану реагировать на её критику — она может обидеться, но это её чувства. Или продолжит критиковать, но я не буду внутри сжиматься. Худшее: она скажет что-то обидное при детях. Могу заранее попросить мужа поговорить с ней или уводить детей в другую комнату.

Шаг 3. Разделение зон. Моё: как я реагирую (спокойно или нет), могу ли я попросить мужа о поддержке, могу ли прекратить визиты, если критику перестанет быть допустимой. Не моё: её привычка критиковать, её настроение, её представления о «правильной» жизни.

Шаг 4. Ритуал. Написать на листе «Я отпускаю попытки угодить свекрови». Сжечь. Вслух сказать: «Я перестаю ждать её одобрения. Я сама себя одобряю».

Шаг 5. Удержание. Когда снова начнёт закипать, сделать паузу, выйти в туалет, сделать заземление (ладони на стол, дыхание). Сказать себе: «Это её проблема, не моя. Моя задача — сохранить себя».

Через пару недель станет легче. Ты перестанешь ждать подвоха. А если свекровь не изменится — тебе станет всё

равно. Потому что ты перестала вкладывать в неё свою душу.

Практика «Коробка отпускания» (на одну неделю)

Возьми любую коробку (из-под обуви, чая, что угодно). Напиши на ней крупно: **«ОТПУЩЕНО»**.

В течение недели каждый раз, когда ты ловишь себя на том, что держишься за что-то, что не в твоей зоне, — сделай три вещи:

— Напиши на маленьком листочке суть: «отпускаю тревогу за сдачу экзамена сыном», «отпускаю обиду на подругу за то, что не поздравила».

— Прочитай вслух: «Я отпускаю это. Это не моё. Моё — заботиться о себе».

— Положи листок в коробку.

Коробка будет копиться. В воскресенье вечером можешь высыпать листки и сжечь (или просто выбросить). Физическое действие «выбросить из коробки» закрепляет отпускание.

Через месяц коробка может стать не нужна — ты научишься отпускать мысленно.

Итог главы

— Отпускание — не про слабость, а про **умное перераспределение ресурсов**.

— Пять шагов: идентифицировать, оценить последствия, разделить зоны, провести ритуал, удерживать новое поведение.

ние.

— Ключевой вопрос: «Что будет, если я перестану это контролировать?» — чаще всего ничего страшного.

— Физические ритуалы (записки, разжатие кулака, коробка) помогают мозгу переключиться.

— Готовься к рецидивам. Это нормально. Каждый раз, когда возвращаешь контроль туда, где не нужно, — повторяй шаги заново.

Домашнее задание:

— Выбери одну ситуацию, которую ты готова отпустить на этой неделе.

— Письменно пройди пять шагов (можно в блокноте).

— Сделай ритуал отпускания (физическое действие).

— В течение недели отслеживай позывы «вернуть контроль». Применяй технику 15-минутной задержки и переключения на себя.

Глава 13. Ритуал разрешения себе: письмо, свеча, действие

Ты много работала. Отслеживала отговорки, разделяла круги контроля, сажала родителей на стул, училась отпускать. Ты уже знаешь, что «нельзя, пока не» — это не твой голос. Ты уже пробовала маленькие бунты.

Но есть один шаг, который превращает всё это из набора техник в **новую идентичность**. И этот шаг — **ритуал разрешения себе**.

Ты не ждёшь разрешения извне. Ты не просишь. Ты сама себе его **даёшь**. Торжественно. Осознанно. Не в голове, а через письмо, через огонь свечи, через маленькое действие, которое запечатывает новое состояние.

Почему это важно? Потому что старые запреты сидят в теле и в подсознании. Их нельзя отменить просто мыслью «ну я же теперь разрешаю». Нужен **обряд перехода**. Маркер для психики: «Старая жизнь закончилась. Новая — разрешена».

Почему ритуалы работают (даже если ты скептик)

Ритуалы — это не магия. Это **язык подсознания**. Наше рациональное «я» понимает слова. А тело и бессознательное понимают символы, повторяющиеся действия, особую обстановку, вовлечение нескольких органов чувств.

Когда ты:

— садишься в тишине,

— зажигаешь свечу (зрительный и температурный якорь),

— пишешь от руки, а не печатаешь (тактильный, моторный якорь),

— произносишь вслух (слуховой якорь),

— делаешь после этого маленькое действие,

— твой мозг регистрирует: **это событие**. Оно отличается от обычных мыслей. Оно важное. Оно меняет настройки.

Именно поэтому люди веками используют ритуалы для переходов: свадьбы, похороны, инициации, клятвы. Это не пустые церемонии. Это технология закрепления нового.

Что такое «разрешение себе» в нашем контексте

Разрешение себе — это **официальная отмена старого запрета и выдача лицензии на новое поведение**.

Разрешить себе можно что угодно, что:

— не нарушает закон,

— не причиняет реального вреда другим,

— идёт вразрез со старым «нельзя, пока не»,

— ты давно хотела, но запрещала.

Примеры разрешений:

— Разрешаю себе отдыхать днём, даже если не всё сделано.

— Разрешаю себе не отвечать на звонки после 20:00.

— Разрешаю себе тратить деньги на красивую косметику,

даже если «это дорого».

— Разрешаю себе не ездить к маме каждые выходные.

— Разрешаю себе любить своё тело сегодня, а не после похудения.

— Разрешаю себе говорить «нет» без объяснений.

— Разрешаю себе ошибаться и не становиться от этого плохим человеком.

Ты можешь выбрать **одно** разрешение, самое болезненное, или несколько. Для первого ритуала лучше взять одно.

Трёхчастный ритуал: письмо, свеча, действие

Этот ритуал не требует специальных навыков. Только 30 минут тишины, лист бумаги, ручка, свеча (можно обычная чайная) и готовность.

Часть первая. Письмо запрету

Возьми лист бумаги. Напиши сверху: **«Моё старое правило, которое я отменяю».**

Ниже напиши то самое «нельзя, пока не», которое мучает тебя дольше всего. Подробно, как оно обычно звучит в голове.

Пример: «Нельзя просить о помощи, потому что тогда я покажусь слабой и не справлюсь сама».

А теперь на этом же листе (можно ниже, можно на обороте) напиши **письмо-отмену**. Обратись к этому правилу как к устаревшему закону.

Пример: «Дорогое правило „нельзя просить о помощи“. Ты

служило мне верой и правдой. Ты защищало меня от страха показаться уязвимой. Спасибо тебе за это. Но теперь я выросла. Я знаю, что просить о помощи — это не слабость, а взрослость. Я разрешаю себе быть уязвимой. Я разрешаю себе опираться на других. Я отменяю тебя. С сегодняшнего дня я могу просить о помощи, когда мне это нужно. Без чувства вины».

Пиши от сердца. Не торопись. Можно плакать. Это хорошо.

Часть вторая. Свеча как свидетель

Зажги свечу. Поставь перед собой. Положи лист с письмом рядом.

Смотри на пламя. Дай себе минуту тишины. Потом прочитай **вслух** то, что написала — и запрет, и письмо-отмену. Голосом. Слушай себя.

После этого скажи вслух (глядя на свечу):

«Я [твое имя] разрешаю себе [повтори разрешение кратко]. Это моё осознанное решение. Свеча — свидетель моего нового слова. Отныне я действую по этому разрешению».

Затем можешь аккуратно сжечь лист с запретом в пламени свечи (в огнеупорной посуде) или просто порвать на мелкие кусочки. Если сжигаешь — скажи: «Старое правило уходит с огнём. Я свободна».

Потуши свечу. Скажи «спасибо» себе за смелость.

Часть третья. Маленькое действие в новом разре-

шении

Ритуал останется красивой церемонией, если после него не сделать **реальный шаг** в новую жизнь. Поэтому в течение 24 часов после ритуала ты должна совершить одно маленькое действие, которое иллюстрирует твоё новое разрешение.

Примеры действий под конкретные разрешения:

- Разрешила себе просить о помощи → попроси мужа/подругу/коллегу о чём-то небольшом сегодня же.
- Разрешила себе отдыхать днём → прямо сегодня днём посиди 15 минут без дела, не убирая телефон.
- Разрешила себе тратить на себя → купи себе цветок или кофе навынос в приятном месте.
- Разрешила себе говорить «нет» → откажи в одной неважной просьбе.
- Разрешила себе не ездить к маме каждые выходные → пропусти одни выходные (предупреди её спокойно).

Действие должно быть **конкретным, безопасным и в ближайшее время**. Не «когда-нибудь», а сегодня-завтра.

Что делать, если нет свечи или страшно жечь бумагу

Ритуал работает и без огня. Замени свечу на **стакан воды** (символ чистоты) или на **красивый камень** (символ устойчивости). А вместо сжигания — разорви письмо с запретом и выбрось в мусорное ведро со словами: «Я выбрасываю это

правило из своей жизни».

Важна не свеча. Важна осознанность, торжественность и последующее действие.

Как усилить ритуал: вовлеки тело и пространство

— **Перед ритуалом прими душ** — смой старые энергии.

— **Надень что-то, в чём чувствуешь себя сильной** (любимый свитер, красивое бельё, серьги).

— **Сделай заземление** (глава 9) перед тем, как начать писать.

— **После ритуала выпей чай** с чем-то вкусным — награди себя.

— **Убери место, где проводила ритуал** — закрой гештальт.

Пример из жизни (моей клиентки)

Женщина 42 года, мама двоих, в декрете 7 лет. Самое большое «нельзя»: «Нельзя просить мужа о помощи с детьми, потому что он устаёт на работе, а я должна справляться сама». Она уставала до слёз, но молчала.

Она провела ритуал: написала письмо, сожгла, а на следующий день сделала маленькое действие — попросила мужа **отвести младшего в сад** один раз. Сказала не «ты должен», а «мне нужна помощь, ты можешь?». Он согласился.

Через месяц она просила регулярно. А он, к её удивлению, стал больше уважать её вклад и меньше сидеть в телефоне.

Её разрешение улучшило отношения.

Что делать, если после ритуала ты чувствуешь вину или страх

Это нормально. Старое правило не исчезает мгновенно. Оно будет дёргать тебя за рукав: «Как ты посмела? Вернись!».

В такие моменты:

— **Не спорь с чувством вины.** Скажи: «Да, я чувствую вину. Это привычка. Я выбираю действовать не по привычке, а по новому разрешению».

— **Перечитай своё письмо-отмену** (ты сохранила копию? лучше сохранить). Напомни себе, почему ты это сделала.

— **Сделай заземление** — вернись в тело.

— **Повтори маленькое действие** из части третьей. Ещё раз, ещё. Подкрепляй новое поведение.

Вина уйдёт через несколько раз. Страх — тоже. Останется свобода.

Финальный шаг: создай личный «Свиток разрешений»

После ритуала возьми красивый лист бумаги (можно с рисунком, можно чистый). Напиши сверху: «**Я [имя] разрешаю себе**». И ниже перечисли **3—5 самых важных разрешений**, которые ты даёшь себе сегодня. Не в будущем, а

сегодня.

— Разрешаю себе ошибаться.

— Разрешаю себе не быть идеальной.

— Разрешаю себе говорить «нет», когда я не хочу.

— Разрешаю себе тратить время на себя.

— Разрешаю себе радоваться без причины.

Повесь этот свиток на видное место (на зеркало, на холодильник, над рабочим столом). Читай каждое утро вслух. Это твоя новая конституция. Старая отменена.

Итог главы

— **Разрешение себе** — это не просто мысль. Это акт, закреплённый ритуалом.

— Ритуал включает три части: **письмо-отмену старого правила, свечу (символ), маленькое действие в новом разрешении.**

— Ты можешь адаптировать ритуал под себя: без свечи, с водой, с разрыванием бумаги.

— После ритуала жди откатов (вина, страх). Это не провал, а процесс привыкания.

— Создай «Свиток разрешений» и перечитывай каждый день.

Домашнее задание (выполни в ближайшие 2 дня):

— Выбери одно разрешение, которое для тебя самое важное сейчас.

— Выдели 30 минут тишины. Проведи трёхчастный ри-

туал.

- Сделай маленькое действие в течение 24 часов.
- Составь Свиток разрешений и повесь на видное место.
- Веди учёт: каждый раз, когда действуешь по новому разрешению, ставь плюстик. Задача — 7 плюсов за неделю.

Глава 14. Как просить поддержки без чувства вины (скрипты)

Ты уже знаешь, что просить о помощи — это не слабость. Ты даже разрешила себе это делать в прошлой главе. Но знание и умение — разные вещи. Потому что когда доходит до дела, горло перехватывает, язык прилипает к нёбу, и вместо «помоги» ты говоришь «нет, всё нормально, я сама».

Или хуже: ты просишь, но так, что тебе потом стыдно. Извиняешься, оправдываешься, обещаешь отработать. Превращаешь просьбу в унижение.

В этой главе — **скрипты**. Готовые фразы для разных ситуаций. Их можно заучить наизусть, переписать в телефон или просто понять логику. С ними просьба перестаёт быть подвигом и становится обычным бытовым действием.

Почему просить так стыдно (коротко)

Корень стыда — старое убеждение: **«Я должна справляться сама»**. Его вариации: «Меня не для того растили, чтобы я кланчила», «Помощь нужно заслужить», «Если попрошу — покажусь неблагодарной/слабой/наглой».

Плюс детский опыт. Когда ты просила, тебе часто отказывали или давали с условием. И теперь ты боишься отказа как подтверждения своей «ненужности».

Поэтому просьба превращается в драму. А должна быть

просто коммуникацией взрослой женщины к взрослому человеку.

Главное правило просьбы без вины (прочитай три раза)

«Я никому ничего не должна. Другие люди мне ничего не должны. Просьба — это предложение о сотрудничестве. На него можно согласиться или отказаться. И то и другое — нормально».

Ты не унижаешься, когда просишь. Ты **информируешь** о своей потребности. А другой человек свободен в выборе. Если он отказывает — это не про тебя. Это про его ресурсы и границы.

Твоя задача — **спросить без ожидания**. Без внутренне-го «если откажет, значит, я плохая». Тогда и вины не будет.

Универсальная формула просьбы (4 шага)

Эту формулу можно использовать в любой ситуации — дома, на работе, с мужем, с подругой, с незнакомым человеком.

Шаг 1. Констатация факта (без драмы).

Просто опиши ситуацию. Без «я такая несчастная», без обвинений.

«У меня сейчас аврал на работе».

«Я очень устала за эту неделю».

«У меня болит голова».

Шаг 2. Конкретная просьба (что нужно сделать).

Без «помоги мне вообще». Конкретно и выполнимо.

«Ты можешь забрать детей из школы сегодня?»

«Ты не мог бы сходить в магазин вместо меня?»

«Можешь просто послушать меня 10 минут без советов?»

Шаг 3. Признание свободы другого человека (ключевой пункт! без него — вина).

Добавь фразу, которая снимает давление.

«Если нет — я пойму, найду другой вариант».

«Это не срочно, только если тебе удобно».

«Ты можешь отказаться, я не обижусь».

Шаг 4. Благодарность заранее (без извинений).

Не «извини за беспокойство», а «спасибо, что выслушал» или «буду благодарна за любую помощь». Благодарность без самоумаления.

Скрипты для разных ситуаций (бери и используй)

Скрипт 1. Попросить мужа о бытовой помощи

«Я сегодня очень вымоталась. Ты можешь приготовить ужин или заказать доставку? Если нет времени — я что-нибудь быстро соображу, но твоя помощь была бы кстати».

«Мне нужно час тишины, чтобы доделать отчёт. Ты можешь побыть с детьми? Если у тебя свои дела — дай знать, подумаем, как иначе».

Скрипт 2. Попросить подругу о поддержке (не советом, а просто выслушать)

«У меня тяжёлый день. Можешь меня просто послушать 10 минут, без советов? Если сейчас неудобно — давай созвонимся вечером или завтра».

«Я в тупике с одной ситуацией. Могу я тебе всё выговорить, чтобы просто услышать себя? Твой комментарий не нужен, только уши».

Скрипт 3. Попросить коллегу или начальника (на работе)

«У меня сейчас завал по проекту А. Ты не мог бы помочь мне с частью Б? Если у тебя своя загрузка — скажи, я попрошу кого-то ещё».

«Мне нужна твоя экспертиза на 15 минут. Когда тебе удобно? Если нет времени на этой неделе — я поищу другие источники».

Скрипт 4. Попросить родителей (сложный случай)

«Мама, я устала. Ты не могла бы приехать в субботу и посидеть с детьми пару часов, чтобы я выспалась? Если у тебя планы — ничего страшного, найду няню».

«Папа, мне нужна помощь с ремонтом. Если у тебя есть свободный день на следующей неделе — буду благодарна. Если нет — найму мастера».

Скрипт 5. Попросить незнакомого человека (в очереди, в транспорте)

«Извините, вы не могли бы уступить место? Мне плохо».

(Здесь извинение допустимо — это вежливость, а не вина).

«Извините, вы не подскажете, как пройти...? Спасибо».

Скрипт 6. Попросить врача или специалиста о чём-то

«Доктор, я понимаю, что у вас много пациентов. Но мне тревожно. Вы не могли бы объяснить ещё раз схему лечения? Спасибо».

Как отвечать на отказ (чтобы не провалиться в вину)

Отказ — это не катастрофа. Это обратная связь. Твоя задача — **принять его без самоуничтожения.**

Правильные реакции на отказ:

— *«Хорошо, поняла. Спасибо, что честно сказал».*

— *«Без проблем, найду другой вариант».*

— *«Жаль, но я понимаю. Спрошу у кого-то ещё».*

Неправильные реакции (которые ведут к вине):

— *«Извини, что побеспокоила»* (ты не беспокоила, ты спросила).

— *«Я так и знала»* (это манипуляция обидой).

— *«Ты всегда отказываешь»* (обобщение и обвинение).

— *«Ничего не сказать, обидеться и уйти»* (детская позиция).

Отказ взрослого человека — это его право. Он не говорит о твоей ценности. Просто сейчас у него нет ресурса. У тебя тоже бывают такие моменты.

Практика «Три просьбы за неделю»

Задание на ближайшие 7 дней: **попроси о помощи три раза**. В разных ситуациях. Используя формулу и скрипты.

Уровни сложности:

— **Лёгкий**: попроси в магазине взвесить товар, попроси коллегу подвинуть стул, попроси мужа принести воды.

— **Средний**: попроси подругу послушать, попроси маму не критиковать (это уже просьба о поддержке), попроси начальника продлить дедлайн.

— **Сложный**: попроси о помощи в том, где отказывала себе годами (финансовая помощь, помощь с детьми, эмоциональная поддержка в уязвимости).

После каждой просьбы (даже если ответили отказом) запиши в дневник:

«Я попросила. Это нормально. Я могу просить».

Маленький ритуал на избавление от вины за просьбы

Возьми лист бумаги. Напиши фразы, которые ты обычно говоришь после просьбы (или внутри себя):

— «Извините за беспокойство»

— «Ты не мог бы, если тебе не сложно»

— «Прости, что отвлекаю»

— «Я тебе потом отдам/помогу/отблагодарю»

А теперь перечеркни их одной жирной линией. И напиши

рядом новые:

— «Спасибо, что слушаешь»

— «Мне нужна помощь, и я прошу»

— «Ты можешь отказаться, это нормально»

Сложи листок и носи в кошельке. Это твой талисман от вины.

Итог главы

— **Просьба без вины** возможна, если убрать из головы «я должна справляться сама».

— Универсальная формула: факт + конкретная просьба + признание свободы другого + благодарность.

— Используй готовые скрипты, пока не войдёт в привычку.

— Отказ — не катастрофа. Научись отвечать на него без обиды и самоумаления.

— Практикуй: **3 просьбы в неделю** — минимум, который перестроит твоё поведение.

Домашнее задание:

— Выбери одну ситуацию, где тебе нужна поддержка, но страшно просить.

— Напиши по формуле (факт + просьба + свобода выбора + спасибо).

— Произнеси вслух перед зеркалом.

— Попроси реально в ближайшие 24 часа.

— Независимо от ответа — отметь себе плюс. Ты сделала

главное — попросила.

Глава 15. Практика

«Маленькая королева»: 5 минут утра на легитимность

Ты знаешь это чувство: просыпаешься — и сразу кто-то что-то хочет. Телефон звенит, дети лезут, муж задаёт вопросы, голова включается: «надо то, надо это, ты не успеешь, ты опять...».

К тому моменту, как ты встала с кровати, ты уже должна. Всем. Всём.

А где в этом расписании **ты сама**? Твои желания, твоё право быть, твоя легитимность?

Легитимность — это чувство, что ты имеешь право быть здесь и сейчас. Что твои потребности важны. Что ты не нуждаешься в разрешении, чтобы занимать пространство, тратить время, говорить, выбирать.

Утром, сразу после пробуждения, у тебя есть маленькое окно. Мозг ещё не включился в режим «надо». Критик ещё не проснулся. Это идеальное время, чтобы **назначить себя главной** — хотя бы на пять минут.

Практика «Маленькая королева» — это твой утренний ритуал легитимности. Он занимает **ровно 5 минут**. После него ты встаёшь уже не «девочка, которая должна», а женщина, которая выбирает.

Почему именно утро и почему «королева»

Утром твоя психика наиболее внушаема. Первые мысли после сна задают фильтр на весь день. Если ты начинаешь с тревоги или с чувства долга — ты весь день будешь отыгрывать роль слуги. Если с чувства собственной значимости — ты будешь действовать из позиции силы.

«Маленькая королева» — не про надменность. Не про «меня все должны обслуживать». А про **внутреннее достоинство**. Королева не доказывает, не оправдывается, не извиняется за своё существование. Она знает, что её место — трон. Даже если вокруг бардак, даже если никто не помогает, даже если она в пижаме и со спутанными волосами.

Королевой не рождаются. Ею становятся в пять минут каждое утро.

Что такое «легитимность» простыми словами

Легитимность — это **разрешение от самой себя** на следующие вещи:

- Я имею право занимать место (в очереди, в семье, на работе).
- Я имею право на усталость и отдых.
- Я имею право говорить «нет» и не объяснять.
- Я имею право на ошибку.
- Я имею право на свои желания — даже странные и неудобные.

— Я имею право просить о помощи.

— Я имею право радоваться без причины.

Когда этого чувства нет, ты постоянно ищешь подтверждение извне. Спрашиваешь «можно ли?», «правильно ли?», «ты не против?». Легитимность — это когда ты сама себе разрешающий орган.

Практика «Маленькая королева»: пошагово

Делай **каждое утро**, сразу после пробуждения, **до того, как взять телефон**.

Шаг 1. Потянуться и заземлиться (30 секунд)

Не вставай с кровати. Потянись всем телом — руками вверх, пятками вниз. Затем положи одну руку на живот, другую на грудь. Сделай три медленных вдоха и выдоха. Ни о чём не думай. Просто дыши в тело.

Шаг 2. Сесть или лечь в позу королевы (1 минута)

Сядь на кровати, выпрями спину, расправь плечи (или останься лежать, но вытяни позвоночник). Представь, что у тебя на голове невидимая корона. Она лёгкая, но ты чувствуешь её вес. Она напоминает: **ты главная в своей жизни**.

Если лежишь — вытяни руки вдоль тела ладонями вверх. Это поза принятия.

Шаг 3. Произнести вслух мантру легитимности (1 минута)

Говори медленно, глядя в потолок или закрыв глаза. Каждую фразу можно повторить дважды.

«Я имею право быть здесь и сейчас».

«Я имею право на свои чувства и желания».

«Я имею право говорить „нет“ без объяснений».

«Я имею право ошибаться и не быть идеальной».

«Я имею право на помощь и поддержку».

«Я имею право радоваться без причины».

«Я — главный человек в своей жизни».

Не важно, веришь ли ты в это в данный момент. Произноси как заклинание. Твоё подсознание услышит.

Шаг 4. Выбрать одно разрешение на день (1 минута)

Задай себе вопрос: *«Что я разрешаю себе сегодня такого, что обычно запрещаю?»*

Выбери **одно** разрешение. Например:

— Сегодня я разрешаю себе отдыхать, когда устану.

— Сегодня я разрешаю себе не отвечать на сообщения до обеда.

— Сегодня я разрешаю себе попросить о помощи.

— Сегодня я разрешаю себе съесть что-то вкусное без чувства вины.

Скажи это вслух: *«Я разрешаю себе [твое слово] сегодня. Это моё право».*

Шаг 5. Закрепить действием (30 секунд)

Прямо сейчас, не вставая с кровати, сделай **одно микро-действие**, которое иллюстрирует разрешение.

— Если разрешила отдыхать — полежи ещё 1 минуту с закрытыми глазами, не чувствуя вины.

— Если разрешила не отвечать на сообщения — переверни телефон экраном вниз.

— Если разрешила просить о помощи — напиши сообщение мужу/подруге «мне сегодня понадобится твоя помощь».

— Если разрешила радоваться — улыбнись себе.

Шаг 6. Встать с кровати как королева (оставшееся время)

Медленно встань. Не сгорбливайся. Почувствуй ступни на полу. Подними голову. Скажи себе: *«Мой день начинается с меня. Я справлюсь. Я позволю себе быть»*.

А теперь можешь брать телефон. Но попробуй не проверять его первые 15 минут — побудь в своей легитимности.

Что делать, если не получается или кажется глупым
— **«Чувствую себя душой, разговаривающей с собой»** — нормально. Твоя внутренняя критика будет сопротивляться. Просто делай через «глупо». Через неделю станет привычкой.

— **«Нет времени даже на 5 минут»** — значит, время есть. Выдели 5 минут из сна. Ляг на 5 минут раньше вечером. Твоя легитимность стоит этого.

— **«Мне стыдно произносить это вслух»** — говори шёпотом. Или про себя. Главное — слова и поза.

— **«Я не чувствую себя королевой, я чувствую себя тряпкой»** — тем более нужно. Практика именно для таких утр.

Как усилить эффект: создай «утренний уголок королевы»

— Положи на прикроватную тумбочку **красивый камень или ракушку** — «скипетр». Прикасайся к нему во время практики.

— Заведи **ритуальную кружку** для утреннего чая/воды — пей из неё после практики, смакуя.

— Сделай **закладку с мантрой** и положи под подушку.

— Купи **небольшое зеркало на подставке**, поставь так, чтобы видеть себя во время шага 3. Смотреть в глаза себе — мощный акт признания.

Дневник «Маленькой королевы»

Заведи отдельную тетрадь или заметку в телефоне. Каждое утро после практики записывай:

— *Моё разрешение на сегодня:...*

— *Одно действие, которое я сделала для себя:...*

— *Как я себя чувствую после практики (3 слова):...*

А вечером (перед сном) возвращайся и пиши:

— *Удалось ли мне прожить день с этим разрешением?* (Да / Частично / Нет — без критики, просто факт).

— *Что я сделала как королева сегодня?* (Один поступок из позиции достоинства).

Через месяц ты увидишь, как изменилось твоё самоощущение.

Итог главы

— **Легитимность** — это внутреннее чувство права быть, хотеть, отказывать, ошибаться, радоваться.

— Утро — лучшее время для укрепления легитимности, пока критик не проснулся.

— Практика «Маленькая королева» занимает 5 минут и включает: заземление, позу, мантры, выбор разрешения, микро-действие.

— Делай её каждый день. Пропустила один — не страшно, начни завтра.

— Дневник поможет закрепить новое ощущение себя.

Домашнее задание (прямо завтра утром):

— Поставь будильник на 5 минут раньше обычного.

— До того как взять телефон, выполни все 6 шагов.

— Прочитай мантры вслух (да, вслух, не стесняйся себя).

— Выбери разрешение на день и запиши его.

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.