

12+ Константин Чемешев

*Когда батарейка
села. Как вернуть
себе энергию
и радость жизни*

Константин Чемешев

**Когда батарейка села. Как вернуть
себе энергию и радость жизни**

«Издательские решения»

Чемешев К. К.

Когда батарейка села. Как вернуть себе энергию и радость жизни /
К. К. Чемешев — «Издательские решения»,

«Когда батарейка села» — практическое руководство для всех, кто чувствует усталость, которую ничто не берет. Книга поможет понять признаки выгорания, остановить разрушительный процесс и вернуть себе энергию шаг за шагом.

© Чемешев К. К.

© Издательские решения

Содержание

Когда батарейка села	6
Константин Чемешев	7
Оглавление	7
О книге и авторе	8
Об этой книге	9
О авторе	10
Глава 1. Три сигнала тревоги	11
Второй сигнал. Отстраненность	12
Глава 2. Проверьте себя	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Когда батарейка села. Как вернуть себе энергию и радость жизни

Константин Константинович Чемешев

© Константин Константинович Чемешев, 2026

ISBN 978-5-0070-5447-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Когда батарейка села

Как вернуть себе энергию и радость жизни

Константин Чемешев
практический психолог

Оглавление

О книге и авторе

Об этой книге

Эта книга написана для всех, кто чувствует, что «села батарейка». Для тех, кто устал, но не понимает почему. Для тех, кто хочет вернуть себе энергию, радость и смысл.

Здесь нет сложных психологических терминов. Только понятные советы, проверенные на реальных людях. Только то, что действительно помогает.

«Выгорание — это не признак слабости. Это признак того, что вы слишком долго пытались быть сильным.»

О авторе

Константин Чемешев — практический психолог с 15-летним опытом. Специализируется на помощи людям в состоянии выгорания и хронической усталости.

Автор методики «Восстановление за 21 день», которая помогла более чем двум тысячам человек вернуть себе силы и радость жизни.

Часть первая. Как понять, что вы горите

Выгорание не приходит внезапно. Оно подкрадывается. Как туман — сначала кажется, что просто погода такая, а потом не видишь дороги.

Глава 1. Три сигнала тревоги

Первый сигнал. Усталость, которая не проходит

Вы спите восемь часов. Просыпаетесь — и все равно устали. Кофе помогает на час. Потом снова хочется лечь. Вы думаете: «Надо отдохнуть на выходных». Отдыхаете — понедельник все равно как подкошенный.

Это не лень. Это ваш организм кричит: «Я больше так не могу!»

Второй сигнал. Отстраненность

Раньше работа нравилась. Или хотя бы не бесила. А теперь все раздражает. Коллеги тупые, начальник придурок, клиенты — мазохисты.

Вы как будто смотрите на жизнь из-за стекла. Все происходит где-то там. А вы — здесь, в пустоте.

Третий сигнал. Неудачи на неудачах

Забываете слова на полуслове. Делаете глупые ошибки, которых раньше никогда не делали. Потеряли ключи — нашли. Потеряли телефон — нашли. Потеряли себя — не нашли.

Важно понимать: Это не вы стали глупее. Это ваш мозг перегружен. Как старый компьютер, который тормозит, когда

Глава 2. Проверьте себя

Вот простой тест. Честно ответьте «да» или «нет»:

1. Утром я думаю о работе с тоской, а не с интересом
2. Часто ловлю себя на мысли: «Зачем все это?»
3. Раздражаюсь по пустякам, потом чувствую вину

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.