

НАДЕЖДА ПОРОШИНА

ПЕРЕЗАГРУЗКА жизни

КАК ВЫЙТИ ИЗ ЗАСТОЯ,
ВЕРНУТЬ ЭНЕРГИЮ
И НАЧАТЬ ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЁД



ВЕРНИ
ЭНЕРГИЮ



ИЗБАВЬСЯ
ОТ ЛИШНЕГО



ПЕРЕСТАНЬ ЖИТЬ
ПРОШЛЫМ



СОЗДАЙ НОВЫЕ
ПРИВЫЧКИ



ДОСТИГАЙ
ЦЕЛЕЙ

30-ДНЕВНЫЙ ПЛАН ПЕРЕЗАГРУЗКИ ЖИЗНИ

НОВАЯ ВЕРСИЯ СЕБЯ

Надежда Порошина

Перезагрузка жизни

«Автор»

2026

Порошина Н. А.

Перезагрузка жизни / Н. А. Порошина — «Автор», 2026

Бывает момент, когда внешне всё выглядит нормально, но внутри появляется ощущение усталости, пустоты и остановки. Вы понимаете, что хотите перемен, но не знаете, с чего начать. Привычная жизнь продолжается, а энергия, интерес и желание действовать постепенно исчезают. Эта книга поможет вам разобраться, почему человек застревает, как выйти из состояния автопилота и вернуть ощущение движения. Вы узнаете: почему мы теряем энергию и мотивацию; как избавиться от лишнего, которое мешает развитию; как перестать жить прошлым и чужими ожиданиями; как восстановить внутренние ресурсы; как создать новые привычки и окружение для роста; как поставить цели и превратить желания в реальные действия. Практическая система книги включает упражнения, задания, дневники наблюдений и 30-дневный план перезагрузки жизни, который поможет шаг за шагом вернуть порядок, энергию и уверенность в будущем. Ваш новый этап начинается с первого шага.

© Порошина Н. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Когда кажется, что жизнь остановилась	5
Часть I. Почему мы застреваем.	11
Глава 2. Почему мы теряем энергию	16
Глава 3. Когда ничего не хочется: что скрывается за отсутствием желания	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Надежда Порошина

Перезагрузка жизни

Введение. Когда кажется, что жизнь остановилась

Иногда в жизни наступает момент, когда человек внешне продолжает жить так же, как и раньше, но внутри появляется странное ощущение: будто что-то изменилось. Нет явной причины для тревоги, нет большой проблемы, которую можно было бы назвать,

но всё чаще возникает вопрос: «А туда ли я иду?»

Каждый день начинается привычно. Утро, работа, домашние дела, встречи, обязанности. Мы выполняем

то, что нужно сделать, решаем текущие задачи, заботимся о других людях. Со стороны может казаться, что всё хорошо. Есть стабильность, есть привычный порядок, есть определённый уровень комфорта.

Но внутри может появляться ощущение пустоты.

Будто жизнь проходит, а ты не принимаешь

в ней полноценного участия.

Ты вроде бы двигаешься, но не чувствуешь движения. Выполняешь задачи, но не ощущаешь развития. Достигаешь небольших целей, но они уже

не приносят прежней радости.

Это состояние знакомо многим людям. Оно

не всегда связано с внешними обстоятельствами. Иногда причина не в том, что у нас мало возможностей,

а в том, что мы потеряли связь с собой.

Мы перестаём слышать свои настоящие желания. Откладываем важные решения. Привыкаем жить

в режиме ожидания: «Когда-нибудь потом начну», «Когда будет больше времени», «Когда станет легче», «Когда появится подходящий момент».

Но время идёт.

И однажды человек понимает: он слишком долго откладывал собственную жизнь.

Почему внешне всё может быть нормально,

а внутри — ощущение пустоты

Человек устроен так, что ему недостаточно только существовать. Нам необходимо чувствовать смысл, развитие и движение вперёд.

Можно иметь работу, дом, привычный круг общения, выполнять свои обязанности и при этом ощущать внутреннюю остановку.

Почему так происходит?

Одна из причин — жизнь становится слишком предсказуемой.

Когда каждый день похож на предыдущий, мозг начинает работать в автоматическом режиме.

Мы перестаём замечать детали, перестаём задавать себе вопросы, перестаём искать новые возможности.

Мы просто выполняем привычный сценарий.

Ещё одна причина — постоянное несоответствие между тем, какой жизнью мы живём, и какой хотели

бы жить.

Внутри каждого человека есть представление

о себе: кем он хочет стать, чему научиться,

что попробовать, какие мечты реализовать. Но иногда между настоящим и желаемым появляется большое расстояние.

И вместо того, чтобы начать двигаться, человек привыкает к этому расстоянию.

Он говорит себе:

«Сейчас не время».

«Сначала нужно решить другие проблемы».

«Когда-нибудь я займусь собой».

Но это «когда-нибудь» может продолжаться годами.

Ощущение пустоты часто появляется именно тогда, когда внутренняя часть человека хочет изменений, а внешняя жизнь остаётся прежней.

Это не означает, что с вами что-то не так.

Это означает, что пришло время обратить внимание на себя.

Как понять, что вы живёте в состоянии застоя

Застой не всегда выглядит как полное отсутствие действий. Иногда человек очень занят, но при этом

не развивается.

Он может постоянно быть в делах, решать проблемы, выполнять множество задач, но внутри чувствовать, что стоит на месте.

Есть несколько признаков, которые могут говорить о состоянии внутреннего застоя:

Вы часто думаете о переменах, но ничего

не меняете.

У вас есть идеи и желания, но они постоянно откладываются.

Вы чувствуете усталость даже после отдыха.

Вам сложно вспомнить, когда вы последний

раз делали что-то новое.

Вы живёте больше обязанностями,

чем желаниями.

Вы часто сравниваете себя с другими и думаете, что могли бы добиться большего.

Вы чувствуете, что ваши дни проходят слишком быстро и однообразно.

Вы ждёте какого-то события, после которого «начнётся настоящая жизнь».

Но важно понимать: застой — это не приговор.

Это состояние, которое можно изменить.
Первый шаг начинается с честного взгляда

на свою жизнь.
Не с критики.
Не с обвинений.
А с осознания.

Почему желание перемен не всегда превращается в действия
Многие люди действительно хотят изменить свою жизнь.

Они хотят больше зарабатывать, заниматься любимым делом, улучшить здоровье, получить новые знания, изменить привычки.

Но между желанием и действием часто появляется невидимая преграда.
Почему?

Потому что изменения требуют энергии.

Наш мозг стремится сохранять привычное состояние. Даже если оно не идеально, оно знакомо.

А знакомое кажется безопасным.
Любая перемена связана с неизвестностью.
А неизвестность вызывает сомнения:

«А вдруг не получится?»

«А если я ошибусь?»

«А что скажут другие?»

«А если я потрачу силы зря?»

Поэтому человек может искренне хотеть изменений и одновременно сопротивляться им.
Это естественный механизм.

Проблема начинается тогда, когда сопротивление становится сильнее желания.

Человек продолжает мечтать, но перестаёт действовать.

Именно поэтому настоящие изменения начинаются не с огромного рывка, а с первого маленького шага.

Что такое настоящая перезагрузка жизни

Перезагрузка — это не значит полностью разрушить свою прежнюю жизнь и начать всё с нуля.

Это не обязательно переезд в другой город, смена профессии или резкое изменение всего привычного.

Настоящая перезагрузка начинается внутри.

Это момент, когда человек останавливается

и задаёт себе важные вопросы:

«Чего я действительно хочу?»

«Что в моей жизни больше не работает?»

«Что забирает мою энергию?»

«Что помогает мне становиться лучше?»

Перезагрузка — это возвращение к себе.

Это пересмотр своих привычек, целей, окружения, отношения к себе и своему времени.

Иногда нам кажется, что нужно найти

что-то новое.

Но часто сначала нужно освободить место

от старого.
От лишних страхов.
От постоянного откладывания.
От привычки жить только для выполнения обязанностей.
От убеждения, что изменения должны

быть сложными.
Новая жизнь начинается не с идеального момента.
Она начинается с осознанного решения двигаться.
Почему не нужно менять всё сразу
Одна из самых распространённых ошибок — желание изменить всю жизнь за один день.
Человек вдохновляется, строит огромные планы, решает с понедельника полностью изменить себя.

Новый режим.
Новые привычки.
Новые цели.
Новая жизнь.
Но через несколько дней энергия заканчивается,

и появляется разочарование.

Почему?

Потому что большие изменения требуют времени.
Человек не становится другой личностью за одну ночь.
Настоящие изменения создаются через маленькие ежедневные действия.
Пять минут чтения.
Десять минут движения.
Один завершённый шаг.
Одна полезная привычка.
Одно принятое решение.

Каждый такой шаг кажется небольшим, но именно из них постепенно формируется новая реальность.

Не нужно бороться с собой.
Нужно научиться поддерживать себя.
Не требовать невозможного.
А создавать условия, в которых рост становится естественным.
Как работать с этой книгой
Эта книга создана не просто для чтения.
Её цель — помочь вам пройти путь изменений.
Поэтому я предлагаю работать с ней как

с практическим руководством.
Не спешите читать главы только ради того, чтобы быстрее закончить книгу.
Останавливайтесь.
Размышляйте.
Отвечайте на вопросы.
Выполняйте упражнения.
Записывайте свои наблюдения.
Изменения происходят не тогда, когда мы просто получаем новую информацию.

Они происходят тогда, когда мы начинаем применять её в жизни.
Каждая глава будет состоять из нескольких частей:

- объяснение проблемы;
- психологический разбор причин;
- практические рекомендации;
- упражнения для самостоятельной работы.

Возьмите блокнот или отдельную тетрадь.

Записывайте свои мысли, идеи, открытия

и изменения.

Через некоторое время вы сможете увидеть

не только то, что изменилось вокруг вас, но и то, как изменились вы сами.

Помните: перезагрузка жизни — это не один большой момент.

Это путь.

Путь возвращения энергии.

Путь возвращения интереса.

Путь создания той жизни, в которой хочется находиться.

Начните с малого.

Но начните.

Практика

Тест «Нужна ли мне перезагрузка?»

Ответьте честно на следующие вопросы.

Оцените каждый пункт от 1 до 5:

1 — совсем не про меня.

5 — полностью про меня.

Мне кажется, что мои дни стали слишком похожими друг на друга.

Я часто думаю о переменах, но откладываю действия.

Мне не хватает энергии даже на важные для меня дела.

Я давно не пробовал(а) ничего нового.

Я чувствую, что могу больше, но не использую свой потенциал.

Мне сложно понять, чего я действительно хочу.

Я часто живу в режиме «надо», забывая о своих желаниях.

У меня есть незавершённые дела, которые постоянно занимают мысли.

Я чувствую, что некоторые привычки мешают мне двигаться вперёд.

Мне хочется начать новый этап жизни.

Подсчитайте количество баллов.

10–20 баллов

Сейчас ваша жизнь, вероятно, находится

в достаточно стабильном состоянии. Возможно, вам нужна не полная перезагрузка, а небольшая корректировка привычек и целей.

21–35 баллов

Вы можете находиться в состоянии накопившейся усталости или внутреннего застоя. Вам стоит обратить внимание на свои потребности, энергию и направление движения.

36–50 баллов

Вероятно, вам необходима серьёзная перезагрузка. Это не означает, что ваша жизнь плохая. Это означает, что пришло время остановиться, пересмотреть приоритеты и начать новый этап.

После теста ответьте письменно на три вопроса:

Что в моей жизни сейчас требует изменений больше всего?

Что забирает мою энергию?

Какой первый маленький шаг я могу сделать уже сегодня?

Помните: новая жизнь начинается не тогда, когда меняется всё вокруг.

Она начинается тогда, когда меняемся мы.

Часть I. Почему мы застреваем.

Глава 1. Жизнь на автопилоте: как мы перестаём замечать собственную жизнь
«Самая большая ошибка — думать, что у нас

ещё много времени».

Каждый человек хотя бы раз в жизни ловил себя на мысли: «Куда ушло время?»

Кажется, только недавно был понедельник,

а уже снова конец недели. Только недавно начинался новый год, а уже прошло несколько месяцев. Мы строим планы, ставим цели, мечтаем о переменах, но почему-то часто обнаруживаем себя в той же точке, где были раньше.

Мы продолжаем жить.

Но иногда перестаём чувствовать жизнь.

Мы просыпаемся утром, выполняем привычные действия, едем на работу, решаем рабочие вопросы, возвращаемся домой, занимаемся домашними делами, смотрим новости или социальные сети, ложимся спать.

И завтра всё повторяется.

День за днём.

Неделя за неделей.

Год за годом.

Так постепенно формируется жизнь

на автопилоте.

Что самое удивительное — человек может даже не замечать этого состояния. Ведь внешне всё может выглядеть нормально. Он работает, общается, выполняет свои обязанности, заботится о семье.

Но внутри появляется ощущение:

«Я будто просто существую».

«Я делаю то, что должен, но не понимаю, куда иду».

«Я хочу изменений, но не знаю, с чего начать».

Именно с этого момента начинается необходимость перезагрузки.

Не потому, что жизнь плохая.

А потому, что человек перестаёт быть её активным участником.

Жизнь на автопилоте — это состояние, когда мы действуем преимущественно по привычным сценариям, не задумываясь, действительно ли они соответствуют нашим желаниям и ценностям.

Мы повторяем то, что делали вчера.

Потом повторяем это завтра.

И постепенно привыкаем к тому, что когда-то было временным.

Почему возникает жизнь на автопилоте

Наш мозг устроен таким образом, чтобы экономить энергию.

Каждый день мы принимаем огромное количество решений: что надеть, что приготовить, куда пойти,

что ответить, какие задачи выполнить.

Если бы мозгу приходилось каждый раз заново анализировать абсолютно всё, мы быстро

бы истощались.

Поэтому он создаёт привычные схемы поведения.

Это полезный механизм.

Благодаря ему мы можем выполнять многие действия автоматически.

Например, мы не думаем о каждом движении, когда идём знакомой дорогой. Не анализируем каждое действие, когда выполняем привычную работу. Не тратим силы на простые ежедневные процессы.

Проблема появляется тогда, когда

на автоматический режим переходит не только рутина, но и вся жизнь.

Мы перестаём задавать себе вопросы.

Почему я делаю именно это?

Мне действительно это нравится?

Я хочу продолжать так жить через пять лет?

Что я давно откладываю?

Каким человеком я хочу стать?

Когда таких вопросов становится слишком мало, человек постепенно теряет связь с собой.

Он начинает жить не из внутреннего желания,

а из привычки.

Работает не потому, что развивается, а потому

что «так надо».

Поддерживает отношения не потому, что они делают его счастливее, а потому что «так принято».

Откладывает мечты не потому, что они невозможны, а потому что привык ждать.

Как формируется ежедневный круг

Очень часто жизнь на автопилоте развивается постепенно.

Редко бывает так, что человек однажды просыпается и решает: «Теперь я перестану интересоваться собственной жизнью».

Нет.

Обычно всё происходит незаметно.

Сначала появляется больше обязанностей.

Потом становится меньше времени на себя.

Потом человек говорит:

«Сейчас не лучший период».

«Вот закончу этот проект».

«Вот решу эти проблемы».

«Вот станет свободнее — займусь собой».

Но свободнее часто не становится.

Потому что жизнь всегда будет приносить новые задачи.

Если человек ждёт идеального момента, он может ждать очень долго.

Постепенно личные желания уходят на второй план.

Человек начинает существовать в режиме постоянного реагирования.

Он не выбирает направление движения.

Он просто отвечает на то, что происходит вокруг.

Это похоже на путешествие, в котором человек сел в машину, но забыл посмотреть маршрут.

Он едет.

Дорога есть.

Движение есть.

Но куда он прибудет — неизвестно.

Почему привычный образ жизни становится ловушкой

Многие люди боятся перемен.

Но иногда ещё опаснее отсутствие перемен.

Почему?

Потому что привычное состояние создаёт ощущение безопасности.

Даже если человеку не нравится его жизнь,

она ему знакома.

Он знает свои проблемы.

Знает свои трудности.

Знает свой распорядок.

А новое всегда связано с неизвестностью.

И мозг часто выбирает знакомый дискомфорт вместо неизвестной возможности.

Например, человек может годами жаловаться

на нелюбимую работу, но ничего не менять.

Не потому, что он слабый.

А потому что внутри существуют страхи:

«А вдруг не получится?»

«А вдруг будет хуже?»

«А вдруг я потеряю стабильность?»

Эти вопросы естественны.

Но иногда они становятся невидимой стеной между человеком и новой жизнью.

Важно понимать: перемены не означают обязательно разрушение всего старого.

Иногда достаточно изменить отношение.

Начать учиться.

Вернуть забытое увлечение.

Пересмотреть свои привычки.

Позаботиться о здоровье.

Начать делать то, что давно откладывалось.

Большие изменения начинаются с маленьких решений.

Как понять, что вы живёте на автопилоте

Попробуйте честно ответить себе на несколько вопросов.

Вы часто чувствуете, что дни проходят слишком быстро?

Вы можете вспомнить, чем занимались вчера,

но не можете вспомнить, что принесло вам радость?

Вы откладываете важные для себя дела?

Вы часто говорите «потом»?

У вас есть мечты, о которых вы давно

не вспоминали?

Вы чувствуете усталость от однообразия?

Вы больше выполняете обязанности,

чем занимаетесь тем, что хотите?

Вы ждёте какого-то события, которое изменит вашу жизнь?

Если на многие вопросы вы ответили положительно, возможно, пришло время остановиться

и посмотреть на свою жизнь внимательнее.

Не для того, чтобы обвинить себя.

А чтобы снова услышать себя.

Почему мы перестаём замечать собственную жизнь

Есть интересная особенность человека:

мы быстро привыкаем даже к тому, о чём когда-то мечтали.

Когда-то новая работа могла быть большой целью.

Когда-то собственная квартира казалась невероятным достижением.

Когда-то мы мечтали о том, что имеем сейчас.

Но со временем мозг перестаёт замечать привычное.

Мы начинаем искать следующее достижение

и забываем ценить настоящее.

Это не плохо.

Стремление к развитию — естественная часть человека.

Но важно сохранять способность замечать свою жизнь сейчас.

Не ждать счастья только после достижения следующей цели.

Жизнь происходит не когда-нибудь потом.

Она происходит сегодня.

В этом моменте.

В обычном дне.

В маленьких событиях.

В разговорах.

В ощущениях.

В выборе, который мы делаем каждый день.

Как вернуть осознанность

Первый шаг выхода из автопилота — начать замечать.

Замечать свои мысли.

Свои эмоции.

Свои желания.

Свои действия.

Иногда достаточно несколько минут в день задавать себе вопросы:

Что сегодня было для меня важным?

Что принесло мне энергию?

Что забрало мои силы?

Что я сделал для своего развития?

Чего я хочу больше в своей жизни?

Эти вопросы возвращают человека к себе.

Они помогают снова стать автором собственной жизни.

Перезагрузка начинается не с внешних изменений.

Она начинается с осознания.

Когда человек видит, где он находится, он может выбрать направление движения.
Именно поэтому первый этап новой жизни —

не действие.

Первый этап — честный взгляд на себя.

Практика начинается с простого.

Нужно остановиться.

Посмотреть на свою жизнь.

И спросить:

«Я действительно живу так, как хочу?»

Практика

Упражнение «Мой день под микроскопом»

В течение одного дня наблюдайте за собой.

Не меняйте ничего специально.

Просто фиксируйте.

Запишите:

На что я потратил большую часть своего времени?

Какие действия дали мне энергию?

Какие действия забрали мои силы?

Сколько времени я уделил себе?

Что я сделал сегодня для своего будущего?

Какие действия я выполнял только потому,

что привык?

Что я хотел бы изменить в своём обычном дне?

После заполнения ответьте на главный вопрос:

«Если мои дни будут выглядеть так же следующие пять лет, буду ли я доволен своей жизнью?»

Не ищите идеальный ответ.

Просто будьте честны с собой.

Осознание — это первый шаг к изменениям.

Потому что невозможно изменить то, чего мы

не замечаем.

Глава 2. Почему мы теряем энергию

Иногда человек просыпается утром

и уже чувствует усталость. День ещё не начался, а сил будто стало меньше, чем было вчера. Впереди обычные дела: работа, встречи, домашние обязанности, покупки, разговоры. Ничего чрезвычайного. Но внутри появляется странное ощущение: «Я не хочу ничего делать».

Мы часто объясняем это одной фразой: «Я устал».

Но усталость бывает разной.

Иногда телу действительно нужен сон и отдых. Иногда человеку необходимо просто побыть в тишине. А иногда проблема находится глубже: мы тратим энергию не только на действия, но и на постоянное напряжение, тревогу, нерешённые вопросы, внутренние конфликты и жизнь, которая давно перестала соответствовать нашим желаниям.

Можно ничего тяжёлого физически не делать

и всё равно чувствовать себя совершенно опустошённым.

Почему?

Потому что энергия человека — это не только физические силы.

Это ещё и внимание, эмоциональные ресурсы, способность концентрироваться, желание действовать

и ощущение смысла.

Когда всё это постепенно расходуется, человек начинает воспринимать даже простые задачи

как слишком тяжёлые.

Именно поэтому перед перезагрузкой жизни важно понять не только, что мы хотим изменить,

но и куда сейчас уходит наша энергия.

Мы устаём не только от работы

Есть привычная формула:

«Я много работал — поэтому устал».

Но попробуйте вспомнить дни, когда вы почти ничего не делали физически, а вечером всё равно чувствовали себя вымотанным.

Иногда причиной становится не количество действий, а их внутреннее содержание.

Одно дело — несколько часов заниматься

тем, что действительно интересно.

И совсем другое — несколько часов выполнять работу, которая вызывает постоянное внутреннее сопротивление.

Одно дело — поговорить с близким человеком

и почувствовать тепло.

И совсем другое — провести час в конфликте, оправдываясь, доказывая свою правоту или пытаясь понравиться.

Одно дело — принять решение.

И совсем другое — несколько недель думать

о нём, откладывать, сомневаться и каждый день возвращаться к одному и тому же вопросу.

Последнее может забирать огромное количество сил.

Иногда нас утомляет не сама жизнь, а постоянная внутренняя борьба с ней.

Первый источник потери энергии — незавершённые дела

Посмотрите вокруг себя.

Возможно, у вас есть десятки маленьких дел, которые вы давно собирались сделать.

Позвонить.

Ответить на сообщение.

Разобрать документы.

Записаться куда-то.

Закончить начатое обучение.

Разобрать шкаф.

Навести порядок в компьютере.

Прочитать книгу.

Начать заниматься спортом.

Каждое такое дело может казаться незначительным.

Но вместе они создают постоянный фоновый шум.

Мозг помнит о незавершённых задачах и время от времени возвращает их в наше внимание.

Мы можем сидеть за работой и внезапно вспоминать:

«Мне же ещё нужно оплатить счёт».

Потом:

«Я так и не ответил человеку».

Через некоторое время:

«Нужно купить билеты».

И ещё:

«Когда-нибудь надо заняться документами».

Мы вроде бы ничего не делаем, но внутри постоянно что-то происходит.

И это тоже расходует ресурс.

Поэтому один из первых шагов перезагрузки —

не добавит себе ещё десять новых целей, а наоборот, уменьшит количество незавершённого.

Иногда порядок вокруг начинает возвращать порядок внутри.

Второй источник — постоянная тревога

Тревожные мысли способны занимать огромное пространство внимания.

«А что будет завтра?»

«А вдруг я ошибусь?»

«А если не получится?»

«Что обо мне подумают?»

«Нужно было сделать иначе».

«Почему я тогда так поступил?»

Человек может физически находиться

в настоящем, но мыслями постоянно жить либо

в прошлом, либо в будущем.

В результате настоящий момент почти не остаётся ему доступен.
Он завтракает и думает о работе.
Работает и думает о домашних проблемах.
Возвращается домой и продолжает прокручивать рабочий день.
Ложится спать и начинает анализировать завтрашние события.
Тело находится здесь.
А внимание — где угодно.
Так постепенно возникает ощущение, что отдых не помогает.
Потому что человек физически остановился,

но внутренне продолжает бежать.

Третий источник — постоянное информационное потребление

Мы живём в мире, где информация доступна практически каждую секунду.
Новости.
Социальные сети.
Видео.
Реклама.
Сообщения.
Комментарии.
Письма.
Чаты.
Уведомления.
Мы привыкли считать это отдыхом.
«Полежу пять минут, посмотрю телефон».
Но пять минут превращаются в сорок.
Потом ещё одно видео.
Ещё одна публикация.
Ещё одна новость.
И мозг получает огромное количество новых стимулов.
При этом человек часто встаёт с дивана

не отдохнувшим, а ещё более перегруженным.
Информационный отдых — не всегда отдых.
Иногда настоящая перезагрузка начинается

с тишины.
Пять минут без телефона.
Прогулка без наушников.
Ужин без просмотра экрана.
Утро без социальных сетей.
Вечер, когда не нужно ничего потреблять.
Сначала такая тишина может показаться непривычной.
А потом человек неожиданно обнаруживает, сколько мыслей у него накопилось.

Четвёртый источник — люди

Люди могут давать нам энергию.
А могут её забирать.
Есть разговоры, после которых хочется жить, действовать, создавать.
А есть разговоры, после которых хочется просто лечь и никого не видеть.

Иногда мы постоянно находимся рядом с людьми, которым нужно что-то от нас: внимание, помощь, одобрение, эмоциональная поддержка.

Помогать другим — прекрасно.

Но если человек всё время отдаёт и почти никогда не восстанавливается, возникает внутреннее истощение.

Особенно важно обратить внимание

на отношения, в которых вам постоянно приходится притворяться.

Если рядом с человеком нельзя быть собой, приходится постоянно контролировать слова, эмоции

и поведение.

Это тоже требует сил.

Перезагрузка не означает, что нужно немедленно разорвать отношения со всеми, кто вас утомляет.

Иногда достаточно начать устанавливать границы.

Научиться говорить:

«Сейчас я не могу».

«Мне нужно время».

«Я вернусь к этому разговору позже».

«Я не хочу это обсуждать».

Умение беречь свои ресурсы — не эгоизм.

Это часть взрослого отношения к себе.

Пятый источник — жизнь в режиме «надо»

Слово «надо» сопровождает многих людей

с самого детства.

Надо учиться.

Надо работать.

Надо быть успешным.

Надо помогать.

Надо соответствовать.

Надо не подвести.

Надо быть сильным.

Надо всё успевать.

Проблема возникает тогда, когда слово «надо» полностью вытесняет слово «хочу».

Человек может годами выполнять правильные действия и при этом чувствовать, что живёт чужой жизнью.

Он делает всё правильно.

Но не чувствует себя счастливым.

Поэтому во время перезагрузки важно задать себе другой вопрос:

«А чего хочу именно я?»

Не родители.

Не начальник.

Не друзья.

Не общество.

Я.

Ответ может оказаться неожиданным.

Возможно, вы давно хотите изменить профессию.

Или больше путешествовать.
Или научиться рисовать.
Или проводить больше времени с семьёй.
Или наоборот — побыть одному.
Или просто перестать постоянно спешить.
Ваше желание не обязано быть грандиозным.
Иногда человеку нужна не новая жизнь.
Ему нужен новый способ проживать уже существующую.

Шестой источник — отсутствие движения

Парадоксально, но иногда энергия появляется

не после того, как мы начинаем действовать, а благодаря действию.
Когда человек долго находится в неподвижности, ему становится всё труднее начать.
Он думает:
«Мне нужно отдохнуть, тогда появятся силы».
Но отдых не всегда возвращает энергию.
Иногда необходим небольшой шаг.
Прогулка.
Уборка.
Душ.
Разговор.
Небольшая рабочая задача.
Выход на улицу.
Пять минут физической активности.
Выполненное дело создаёт ощущение движения.
А движение часто рождает следующее движение.
Поэтому не всегда нужно ждать энергии

для действия.

Иногда нужно сделать маленькое действие, чтобы энергия начала возвращаться.

Седьмой источник — жизнь без смысла

Это один из самых глубоких источников внутренней усталости.
Когда человек понимает, ради чего он действует, ему легче проходить сложные периоды.
Но когда смысл исчезает, даже простые задачи становятся тяжёлыми.
Можно иметь работу, зарплату, дом, привычный распорядок и при этом спрашивать себя:
«Зачем я всё это делаю?»
Такое состояние нельзя решить простым советом «соберись».
Здесь необходим честный разговор с собой.
Что для меня действительно важно?
Каким человеком я хочу быть?
Что я хочу оставить после себя?
Что делает мою жизнь значимой?
Что я хотел бы попробовать, пока у меня есть возможность?
Ответы не обязательно появятся сразу.
Иногда человеку сначала нужно просто признать:
«Я больше не хочу жить так, как жил раньше».
И это уже начало.

Энергия и выбор

Есть ещё одна важная мысль.

Мы не можем контролировать всё, что происходит в нашей жизни.
Но можем постепенно учиться контролировать

то, на что направляем своё внимание.

Если каждый день отдавать всё внимание чужим проблемам, сравнениям, новостям, тревогам и прошлым ошибкам, для собственной жизни останется очень мало.

Поэтому перезагрузка — это не только поиск новых источников энергии.

Это ещё и сокращение ненужных расходов.

Представьте аккумулятор телефона.

Можно пытаться постоянно его заряжать.

Но если одновременно оставить открытыми десятки приложений, заряд будет уходить быстрее.

С человеком происходит нечто похожее.

Можно спать больше, покупать приятные вещи, устраивать выходные.

Но если при этом продолжать жить в постоянном напряжении, нерешённых конфликтах и бесконечном информационном потоке, энергия будет быстро расходоваться снова.

Поэтому нам необходимо не только спрашивать:

«Что меня заряжает?»

Но и:

«Что меня постоянно разряжает?»

Ревизия энергии

Сейчас предлагаю сделать небольшую остановку.

Возьмите блокнот.

Разделите страницу на две части.

Слева напишите:

«Что даёт мне энергию?»

Справа:

«Что забирает мою энергию?»

Не ограничивайтесь только очевидным.

Вспоминайте людей, места, дела, привычки, мысли, занятия.

Например:

Что даёт энергию:

прогулки;

спорт;

музыка;

интересная работа;

общение с близким человеком;

чтение;

творчество;

путешествия;

порядок вокруг;

обучение новому;

время наедине с собой.

Что забирает энергию:

бесконечные новости;

социальные сети;

конфликты;

незавершённые дела;

беспорядок;

постоянная спешка;
нелюбимая работа;
страх сказать «нет»;
сравнение себя с другими;
постоянное откладывание важных решений.

Теперь посмотрите на оба списка.

И задайте себе вопрос:

«Чего в моей жизни сейчас больше?»

Не нужно менять всё сразу.

Наша задача — увидеть картину.

Практика «Энергетический аудит»

В течение следующих трёх дней вечером оценивайте основные занятия дня.

Для каждого занятия поставьте оценку от -2 до $+2$.

+2 — действие значительно наполнило меня энергией.

+1 — стало немного легче и приятнее.

0 — практически ничего не изменило.

-1 — немного утомило.

-2 — сильно истощило.

Например:

Работа — -1 .

Прогулка — $+2$.

Социальные сети — -1 .

Разговор с близким человеком — $+2$.

Домашние дела — 0 .

Конфликт — -2 .

Чтение — $+1$.

Через три дня посмотрите на результаты.

Вы можете обнаружить интересную закономерность.

Возможно, то, что вы считали отдыхом, на самом деле забирает силы.

А то, что казалось обязанностью, наоборот, даёт ощущение удовлетворения.

Это важная информация.

Не для самокритики.

Для корректировки маршрута.

Вопросы для честного разговора с собой

Ответьте письменно:

Что сейчас больше всего забирает мою энергию?

Что я продолжаю делать только по привычке?

Какие дела я давно откладываю?

С кем я чувствую себя свободно и спокойно?

Какие люди или ситуации заставляют меня постоянно напрягаться?

Когда я последний раз чувствовал настоящий интерес к жизни?

Что раньше приносило мне радость, но исчезло

из моей жизни?

Чего мне сейчас не хватает больше всего: отдыха, движения, общения, смысла, новизны или порядка?

Какое одно изменение я могу сделать уже на этой неделе?

Не пытайтесь решить всю жизнь за один вечер.

Перезагрузка не начинается с огромного списка дел.

Она начинается с одного честного наблюдения.

Главное, что нужно запомнить

Если вы чувствуете нехватку энергии, не спешите обвинять себя в лени.

Сначала остановитесь и разберитесь.

Возможно, вы действительно устали.

Возможно, вы слишком долго жили в режиме «надо».

Возможно, рядом слишком много напряжения.

Возможно, накопились незавершённые дела.

Возможно, вы давно не делали ничего,

что действительно важно лично для вас.

А возможно, вам просто необходима пауза.

Не наказание.

Не очередной жёсткий план.

А пауза, во время которой можно услышать себя.

Человек не обязан постоянно быть продуктивным.

Мы не машины.

У нас бывают периоды активности и периоды восстановления.

Настоящая перезагрузка начинается тогда, когда мы перестаём требовать от себя бесконечной эффективности и начинаем относиться к собственной энергии как к ресурсу, которым нужно разумно управлять.

Иногда лучший способ двигаться вперёд —

не ускориться.

А сначала остановиться и понять, куда уходит твоя сила.

Потому что невозможно построить новую жизнь из состояния полного истощения.

Сначала нужно вернуть себе энергию.

А затем появится пространство для следующего шага.

Глава 3. Когда ничего не хочется: что скрывается за отсутствием желания

Иногда в жизни наступает момент, когда человек говорит:

«Я ничего не хочу».

Не хочу вставать утром.

Не хочу заниматься привычными делами.

Не хочу строить планы.

Не хочу встречаться с людьми.

Не хочу начинать что-то новое.

И самое сложное в этом состоянии — человек часто начинает обвинять себя.

«Что со мной не так?»

«Почему другие могут, а я нет?»

«Почему у меня нет желания двигаться дальше?»

Но отсутствие желания не всегда означает слабость, лень или отсутствие характера.

Иногда это сигнал.

Сигнал о том, что внутри человека

что-то изменилось.

Что прежний образ жизни больше не подходит.

Что накопилась усталость.

Что потерялся смысл.

Что организму и психике нужна остановка.

Очень важно научиться различать:

«Я не хочу, потому что мне действительно

не подходит этот путь».

и

«Я не хочу, потому что я устал и у меня закончились силы».

Это совершенно разные состояния.

И подход к ним должен быть разным.

Почему иногда исчезает интерес к жизни

Интерес к жизни не исчезает внезапно.

Чаще всего он постепенно уменьшается.

Сначала человек перестаёт заниматься

тем, что когда-то приносило радость.

Потом всё чаще выбирает пассивный отдых.

Потом начинает откладывать даже простые дела.

Потом появляется ощущение:

«Мне ничего не интересно».

Но за этим состоянием почти всегда есть причина.

Иногда человек слишком долго жил в режиме напряжения.

Он постоянно решал проблемы.

Постоянно спешил.

Постоянно соответствовал ожиданиям других.

Он привык быть сильным.
Привык справляться.
Привык не обращать внимания на собственные чувства.
Но даже самый прочный материал имеет предел нагрузки.
Человеческие ресурсы тоже не бесконечны.
Если долго отдавать энергию и не восполнять

её, наступает состояние внутреннего истощения.
В этот момент мозг словно говорит:
«Остановись. Мне нужно восстановление».
Проблема в том, что многие люди воспринимают этот сигнал неправильно.
Они думают:
«Я стал ленивым».
«Я потерял себя».
«Я больше ничего не могу».
Но иногда это не конец пути.

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.