

МИЛА МИРУ

На дне

*Как выбраться, когда кажется,
что всё рухнуло*

Руководство по выживанию
и возвращению к жизни



*«Если ты читаешь эту книгу, значит, ты ещё жив.
Значит, ещё есть возможность всё исправить!»*

Мила Миру

**На дне. Как выбраться, когда
кажется, что всё рухнуло**

«Автор»

2026

Миру М.

На дне. Как выбраться, когда кажется, что всё рухнуло /
М. Миру — «Автор», 2026

Эта книга — для тех, кто прямо сейчас не понимает, как жить дальше. Для тех, кому тяжело дышать, у кого болит тело, опускаются руки, пусто в кошельке, рушится любовь или потерян смысл жизни. Для тех, кто устал жить или просто не понимает как жить дальше. Потеря бизнеса. Потеря близкого человека. Долги. Суды. Приставы. Состояние полной безвыходности. Панические атаки. Нежелание вставать с кровати. Холодный пот. Страх. Сдавливание в груди. Слабость. Тремор. Все это испытал автор книги. Она знает, каково это — не по книгам. Изнутри. Своим телом. Своими ночами. Но она смогла выбраться. И написала эту книгу для тебя. Книга состоит из семи глав — по семи сферам жизни: Здоровье. Отношения. Финансы. Работа. Отдых и хобби. Духовный рост. Зачем. В каждой главе — реальные истории, статистика, практики. И главное — реальные шаги, которые ты можешь сделать уже сегодня! Эта книга может стать твоим помощником, собеседником, соратником и другом! Ты не один. Выход есть всегда!

Содержание

содержание	5
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Мила Миру

На дне. Как выбраться, когда кажется, что всё рухнуло

содержание

Введение

«Дно стало тем прочным фундаментом, на котором я отстроила свою жизнь заново».

— Дж. К. Роулинг

Если ты читаешь эту книгу, значит, ты ещё жив.

Значит, ещё есть возможность всё исправить!

Я пишу это для тебя. Не для «читателя вообще». Не для абстрактного человека, у которого «всё сложно». А для тебя — того, кто сейчас держит книгу в руках и, возможно, не очень понимает, зачем. Может, ты просто устал. Может, тебе настолько плохо, что ты даже не можешь это назвать. А может, ты уже давно забыл, когда последний раз дышалось легко.

Обещать, что завтра всё наладится, я не стану. Говорить «возьми себя в руки» — тоже не буду. От таких слов становится только хуже. Проверено на себе.

Тебе сейчас нужно другое. Чтобы кто-то сказал: «Я тебя вижу. Я знаю этот путь. Осуждать не стану».

Я говорю тебе это сейчас.

Ты не один. По этой дороге уже прошли миллионы. Они выбрались. Значит, и ты выберешься. Не потому что ты какой-то особенный. А потому что выход существует. И мы пойдём к нему вместе.

Знакомо?

Взгляни на эти строки. Может, одна из них — про тебя.

Болит тело. И не отпускает.

Диагноз, который ты боишься произнести вслух. Или боль, ставшая фоном. А может — годы, когда просыпаешься разбитым, и никто не может объяснить, почему. Ты уже устал искать ответ.

Рухнули финансы.

Долги, которые нечем закрыть. Банкротство. Работа, о потере которой ты не знаешь, как сказать близким. Или тот день в магазине, когда ты считал, хватит ли на хлеб.

Развалилась любовь.

Развод, после которого — пустота. Измена, перечеркнувшая всё. Или просто тишина. Вы ещё вместе, но между вами давно ничего нет. И ты не знаешь, что хуже: уйти или остаться.

Ушёл близкий человек.

Тот, кого больше нет. А мир почему-то продолжает крутиться. Люди ходят на работу, смеются, пьют кофе — и ты не понимаешь, как они могут. И как можешь ты.

Потерян смысл.

Было — и сплыло. Ничего не радует. Ничего не хочется. Встаёшь, делаешь что надо, ложишься. По кругу. И однажды ловишь себя на мысли: «А зачем?»

Устал.

Не «устал за день». А устал жить так, как живёшь. Устал держаться. Устал делать вид, что всё в порядке. Устал быть сильным.

Если что-то из этого — про тебя, книга написана для тебя. Для тебя, мой дорогой человек.

Я была там, где ты сейчас
Я скажу то, что редко говорят авторы.
Я прошла через своё дно.

Бизнес — потерян. Близкий человек — почти потерян. Долги. Суды. Приставы. Всё, что с этим связано. Состояние полной безвыходности. И ощущение, что всё, что я делаю, не имеет ни малейшего смысла.

Знакомо? Просыпаться и не понимать, зачем. Смотреть в зеркало — и не узнавать того, кто оттуда смотрит. Думать, что дальше — только темнота. Что всё кончено.

Но есть и другая сторона. Та, о которой я тоже знаю.

Тело начинает говорить за тебя. Потому что словами ты уже не можешь.

Панические атаки. Сердце колотится так, что кажется — вот-вот разорвётся. Воздуха нет. Всё вокруг становится чужим и враждебным. Ты не понимаешь, что происходит. И кажется, что сходишь с ума.

Не встать с кровати. Утро наступает — а ты не хочешь просыпаться. Не от лени. От того, что сил нет. Физически. Телесно. Каждое движение — как восхождение на гору.

Спать 24 часа — и не мочь уснуть. Единственное, чего хочется — исчезнуть. Уйти в сон. Не чувствовать. Не думать. Не быть. Но сон не приходит. В голове — страшные картинки. Одна за другой. Без конца. Тревога сжимает грудь и не даёт дышать. Ты лежишь в темноте. Уставший до предела. Часами. Ночами. А утром — ещё более пустой, чем вчера.

Холодный пот. Просыпаешься мокрым от страха. Хотя ничего не случилось. Пока.

Страх. Постоянный. Фоновый. Как шум в голове, который не выключается. Ни днём. Ни ночью.

Мозг рисует картины. Одну страшнее другой. Ты не можешь остановить этот фильм. Он крутится сам. Без твоего разрешения.

Грудь. Камень. Или огонь. Или и то, и другое одновременно.

Голова. Болит. Постоянно. Тупо. Ноюще. Как фон жизни.

Слабость. Руки не держат. Ноги не идут. Тело чужое. Ты его не чувствуешь.

Тремор. Руки трясутся. Мелко. Против воли. И ты ничего не можешь с этим сделать.

Я прошла через всё это. Не по учебникам. Своим телом. Своими ночами. Своими днями.

И я пишу это не чтобы напугать. Я пишу, чтобы ты знал: то, что ты чувствуешь — не каприз. Не «слабость характера». Не «ты просто устал». Это реакция тела на перегрузку. Это сигнал. Это крик организма: «Остановись. Помоги. Мне плохо».

Я выбралась.

Не сразу. Не быстро. Не по волшебству. Через боль. Через слёзы. Через шаги — маленькие, кривые, с падениями. Но выбралась.

И ты сможешь.

Не потому что тебе повезёт. Не потому что ты какой-то не такой, как все. А потому что выход есть. Всегда. У каждого. Даже когда кажется, что его нет.

У каждого своё дно

Прежде чем идти дальше — важное.

Универсальной шкалы боли не существует.

То, что для одного — пустяк, для другого — катастрофа. И наоборот. Это не слабость. Это устройство человека.

Вот пример. Двое людей. Один потерял ключи от машины. Для него — раздражение, чашка кофе, звонок слесарю. Другой в той же ситуации — паника, трясущиеся руки, нехватка воздуха. Почему? Для него ключи — не металл. Это единственный способ добраться до работы, которую он может потерять. Или он уже на грани, и любая мелочь стала последней каплей.

Другой пример. Человек потерял близкого. Кто-то скажет: «Это горе, тут всё понятно». А он держится. Ходит на работу. Улыбается. А через полгода ломается из-за разбитой чашки. Боль накапливалась. И чашка стала той самой каплей.

Стресс — не событие. Стресс — твоя реакция на событие. Она зависит от сотни вещей: от прошлого, от запаса сил, от того, что ещё болит, от того, один ты или есть кто-то рядом.

Виктор Франкл, прошедший концлагерь, писал: «Страдание заполняет всю душу, овладевает всем сознанием, независимо от того, велико оно или мало». Как газ заполняет любое помещение — и большое, и маленькое. Так и боль. Не бывает «недостаточно серьёзной» боли.

Представь картину.

Человек идёт по жизни с рюкзаком за плечами.

У одного рюкзак лёгкий. Там — детство, где любили. Где было безопасно. Где ошибки прощали. Такой человек может нести ещё много груза — и не согнётся.

У другого рюкзак тяжёлый с самого начала. Потери. Болезни. Холод. Одиночество. Страх. Он идёт с этим годами. И когда в его руки попадает ещё один камень — даже маленький, — он падает. Не от тяжести камня. От того, что рюкзак был уже полон.

Чужих рюкзаков ты не видишь. Только камни, которые люди держат в руках. И тебе кажется: «Подумаешь, камень. У меня вон какой — и ничего». Но что у него внутри рюкзака — ты не знаешь. Может, там уже десять таких камней. А может, камень размером с дом. И он просто не показывает.

Жизнь — это подъём в гору

А теперь расширим картину.

Человек идёт в гору. Не по ровной дороге. Не по прямой. А вверх. С тем самым рюкзаком за плечами.

В этом рюкзаке — всё, что ты несёшь. Твой опыт. Твои знания. Твои потери. Твои победы. Твои страхи. Твои надежды. Всё, что было. Всё, что сделало тебя тобой.

И ты идёшь. Шаг за шагом. Вверх.

Иногда тяжело. Иногда хочется остановиться. Иногда кажется, что силы кончились. Иногда ты садишься на камень и думаешь: «Всё. Дальше не пойду. Не могу».

Но вот что важно понять.

Жизнь — это движение. И только движение.

Ты не можешь стоять на месте. Это иллюзия. Если ты не идёшь вверх — ты скатываешься вниз. Потому что жизнь — это гора. И на горе нельзя замереть. Либо поднимаешься. Либо падаешь.

Это не «мотивационная фраза». Это закон. Закон развития. Закон жизни.

Если ты долго находишься в стагнации — ты начинаешь деградировать. Не потому что ты «плохой». А потому что так устроено. Мозг, тело, душа — всё нуждается в движении. Без движения — атрофия. Без роста — упадок. Без шага вперёд — шаг назад.

И это не про «успех». Не про «достижения». Не про «стать лучше всех». Это про саму жизнь. Развитие — то, что характеризует жизнь. То, что отличает живого от мёртвого.

Живое — растёт. Живое — меняется. Живое — движется. Даже если медленно. Даже если с трудом. Даже если с остановками. Но движется.

А когда движение прекращается — начинается стагнация. Стагнация ведёт к деградации. Деградация — к падению. И скатыванию вниз. Туда, откуда ты пытаешься выбраться.

Собери свой рюкзак

Представь, что жизнь — это поход. Долгий. В гору. Иногда по ровной тропе. Иногда через камни. Иногда под дождём. Иногда под солнцем.

И чтобы выдержать этот поход — не просто дойти, а пройти достойно, с радостью, с интересом, — тебе нужно собрать рюкзак.

Что ты положишь туда?

Спички. То, что согревает. То, что даёт тепло, когда холодно. То, что зажигает огонь внутри. Может, это твоя вера. Может, семья. Может, творчество. Может, просто воспоминание о том, как кто-то тебя любил.

Еду. То, что питает. То, что даёт силы идти дальше. Может, это твои знания. Может, навыки. Может, твои люди — те, кто рядом. Может, твоё дело, которое тебя кормит.

Тёплую одежду. То, что защищает. То, что не даёт замёрзнуть, когда становится тяжело. Может, это твоя устойчивость. Может, честность с собой. Может, способность просить помощь. Может, привычка не сдаваться.

И что-то ещё. То, что лично твоё. То, без чего именно твой поход был бы не твоим. Может, книга. Может, музыка. Может, фотография. Может, что-то, что ты никому не показываешь, но берёшь с собой.

Твой опыт — это и есть твой рюкзак!

Всё это — уже в твоём рюкзаке.

Твой жизненный опыт — не «камни», которые тебя тянут вниз. Не «багаж», от которого нужно избавиться. Это список тех самых незаменимых и важных вещей, которые ты несёшь с собой. Которые помогают тебе идти. Которые дают тебе тепло. Которые питают тебя. Которые защищают тебя.

Ты уже собрал этот рюкзак. За годы жизни. За годы потерь и находок. За годы боли и радости. Всё, что было, — лежит там. И всё это — твоё. И всё это — для тебя.

Проблема не в том, что рюкзак тяжёлый. Проблема в том, что ты забыл, что в нём. Ты видишь только вес. Но не видишь содержимое. Ты думаешь: «Почему мне так тяжело?» — но не спрашиваешь: «Что я несу? Что мне помогает? Что я могу использовать?»

В походе важно не только идти. Важно замечать.

Замечать горы — то, что тебя окружает. Красоту. Масштаб. Ты не просто «идёшь по камням». Ты идёшь по миру. И этот мир — прекрасен. Даже если сейчас тяжело.

Замечать свои шаги — то, что ты делаешь. Каждый шаг — твой. Ты не «просто передвигаешься». Ты идёшь. Ты действуешь. Ты меняешь своё положение.

Замечать свои победы — то, что у тебя получается. Даже маленькие. Даже незаметные. Прошёл ещё метр. Поднялся ещё на сантиметр. Справился с ещё одним камнем. Это победы. И их нужно видеть.

Замечать радость — то, что даёт удовольствие. Свет. Воздух. Вкус воды. Разговор с попутчиком. Привал. Отдых. Это не «награда». Это часть похода. И без этого — поход превращается в каторгу.

Я хочу, чтобы ты запомнил эту картину.

Жизнь — это поход. Долгий. В гору. С рюкзаком, который ты собрал сам. С людьми, которые идут рядом — или не идут. С погодой, которая меняется. С тропой, которая иногда теряется.

И в этом походе важно всё:

- Собрать рюкзак — знать, что ты несёшь.
- Идти — шаг за шагом. Даже когда тяжело.
- Замечать — красоту, шаги, победы, радость.
- Отдыхать — на привалах. Не «когда дойду». А сейчас.
- Радоваться — тому, что ты здесь. Что ты идёшь. Что ты живёшь.

И если ты сейчас на дне — это не «конец похода». Это сложный участок. Может, ты сел на камень и не можешь идти. Может, потерял тропу. Может, дождь и холод.

Но рюкзак — с тобой. Всё, что нужно, — внутри. Ты собрал его за годы. И ты можешь его открыть. Посмотреть, что там. Взять одну вещь. И сделать один шаг.

Потому что поход не заканчивается на сложном участке. Поход продолжается. Пока ты идёшь. Пока ты жив.

Почему нельзя равняться на других
Я знаю, о чём ты, возможно, думаешь сейчас.

«У других проблемы серьёзнее. У меня ерунда. Мне не стоит жаловаться. Мне не нужна помощь».

Я тоже так думала. И оставалась одна. С этим камнем. Со своим рюкзаком. Со своей болью, которую считала «недостаточно серьёзной».

Это ложь. И она убивает.

Твоя боль — настоящая. Даже если у соседа хуже. Даже если кто-то пережил войну, а ты — развод. Даже если кто-то потерял ногу, а ты — работу. Это не соревнование. Здесь нет медалей за «самое тяжёлое страдание».

Если тебе больно — тебе больно. И это уже достаточная причина, чтобы искать выход.
Выбирай делать!

Прежде чем ты пойдёшь дальше, я хочу попросить тебя об одной вещи.

Заведи рабочую тетрадь.

Не «когда-нибудь потом». Не «если будет время». А сейчас. Возьми блокнот, который лежит без дела. Или открой новый файл на телефоне. Или купи самую простую тетрадь в клетку. Неважно. Важно, чтобы она была твоя.

Потому что эта книга — не для чтения. Она для работы.

Ты можешь прочитать её всю за вечер, закрыть и забыть. И ничего не изменится. А можешь пройти её медленно, выполняя задания, записывая ответы, возвращаясь к тому, что откликнулось. И тогда — изменится многое.

Почему именно тетрадь

Потому что мысли в голове — это туман. Они крутятся, путаются, исчезают. А мысли на бумаге — это факты. Ты видишь их. Ты можешь к ним вернуться. Ты можешь увидеть, как ты менялся.

В этой книге будет много практик. Не для того, чтобы «занять время». А для того, чтобы ты увидел себя. Честно. Без масок.

- Колесо жизни — нарисуй его в тетради.
- Разговор со сферой — запиши ответы.
- Вопрос про волшебную палочку — напиши.
- Дневник тела — веди каждый день.
- Расписание — составь.
- Практика «Искра» — заполни.
- Ответ на вопрос «зачем» — сформулируй.

Это не «домашка». Это карта твоего выхода. И без тетради ты её не соберёшь.

Как барон Мюнхгаузен

Ты, наверное, помнишь историю барона Мюнхгаузена, который вытащил себя из болота за собственные волосы. Это выглядит невозможным. Смешным. Но в этой метафоре есть глубокая правда.

Никто не придёт и не вытащит тебя. Ни психолог, ни друг, ни книга. Они могут дать руку. Но схватить эту руку и тянуть — можешь только ты.

Эта книга — та самая рука. Но тянуть придётся тебе.

И да, это выглядит невозможным. Когда ты на дне, кажется, что сил нет. Что ты не справишься. Что это всё бесполезно.

Но ты уже читаешь эти строки. Ты уже здесь. Ты уже сделал первый шаг — открыл книгу. Значит, что-то в тебе ещё живо. Что-то ещё хочет.

Вот за это «что-то» и надо тянуть.

Твой мозг будет сопротивляться. И это нормально. Я хочу сказать тебе одну вещь, которую ты должен знать заранее. Когда ты начнёшь делать практики из этой книги — писать,

дышать, двигаться, планировать, — твой мозг будет сопротивляться. Он будет говорить тебе: «Это ерунда». «Это не имеет значения». «Зачем ты это делаешь?» «У тебя всё равно не получится». «Ты устал. Отдохни. Сделаешь завтра». «Это глупо. Ты выглядишь смешно». И это не твоя вина. Это биология. Почему мозг сопротивляется? Твой мозг — очень ленивое создание. Точнее — очень экономное. Он потребляет примерно 20% всей энергии тела, хотя весит всего 2%. Это огромные затраты. И поэтому мозг постоянно ищет способы сэкономить. Всё, что ты делаешь привычно — чистишь зубы, идёшь знакомой дорогой, говоришь «привет» — мозг выполняет на автопилоте. Это дёшево. Это не требует усилий. Но когда ты делаешь что-то новое — пишешь практику, дышишь по-другому, планируешь день — мозг не знает, как это делать. Ему нужно прокладывать новую дорогу. А это дорого. И поэтому мозг сопротивляется. Что происходит, когда ты начинаешь что-то новое? Когда ты пытаешься внедрить новую привычку или выполнить практику, мозг воспринимает это как угрозу — потому что это незнакомо. Он посылает сигнал в амигдалу — центр страха — и запускает реакцию «бей, беги или замри». И тогда ты чувствуешь: Раздражение — «зачем я это делаю?». Тревогу — «у меня не получится». Желание отвлечься — «давай лучше посмотрим что-то». Усталость — хотя физически ты не устал. Это не лень. Это защитный механизм. Почему это пройдёт? Хорошая новость: это временно. Когда ты повторяешь новое действие — снова и снова — мозг создаёт новую дорогу. Нейронные связи укрепляются. И постепенно новое становится привычным. А привычное — дешёвым. Исследования показывают: для формирования привычки нужно примерно 21–66 дней. А для закрепления — около 90 дней. Это значит: первые недели будут самыми тяжёлыми. Мозг будет бороться. Но если ты продолжаешь — сопротивление слабеет. Практика: «Золотой ключик». Я хочу дать тебе одну фразу. Она будет твоим ключом. Когда мозг начнёт говорить: «Это ерунда. Зачем ты это делаешь? У тебя не получится» — скажи себе: «Это просто сопротивление. Это не правда. Я делаю это. И я продолжаю». Повтори. Медленно. Вслух или про себя. Ты можешь записать эту фразу в тетради. На первой странице. Крупно. Чтобы видеть её каждый день. «Это просто сопротивление. Это не правда. Я делаю это. И я продолжаю». И когда мозг будет саботировать — прочитай её. Повтори. И сделай то, что собирался. Что делать, когда мозг придумывает «отмазки»: Первое: назови это. Скажи себе: «Это сопротивление. Это не факт. Это страх». Второе: сделай минимальное действие. Не «сделать всё». А один шаг. Один вдох. Одну строчку. Третье: привяжи к существующему. Медитация — после чистки зубов. Растяжка — пока закипает чайник. Четвёртое: не ругай себя за пропуски. Один пропущенный день не разрушает привычку. Пятое: хвали себя. Даже за маленькое. Даже за один шаг. Практика на сегодня. Прямо сейчас — возьми тетрадь. И напиши на первой странице: «Это просто сопротивление. Это не правда. Я делаю это. И я продолжаю». И под ней: «Сегодня я знаю, что мой мозг будет сопротивляться. И я готов. Это начало». --- Минута честности. А теперь — первое задание. Не пропускай его. Даже если кажется, что «это не про тебя». Даже если «нет времени». Даже если «это глупо». Закрой на минуту глаза и спроси себя: «Если бы кто-то сказал мне, что моя проблема — ерунда, что бы я почувствовал?» А теперь представь, что рядом сижу я. Или кто-то, кто точно знает, каково тебе. Не тот, кто скажет «соберись». А тот, кто сядет рядом и скажет: «Я вижу, что тебе тяжело. И это нормально». Что бы ты хотел услышать от него? Запиши это в тетради. И запомни: ты имеешь право услышать это от себя самого. --- Делюсь. Я хочу рассказать тебе одну вещь, которую поняла, когда сама была на дне. Жизнь человека — как колесо. У него есть несколько спиц, и каждая держит форму. Если сломана одна — колесо скрипит, но ещё едет. Если сломаны три — колесо не крутится. А если все — ты на дне. Но есть и обратная закономерность, о которой почти никто не говорит: замени одну спицу — и колесо поедет легче. Починишь две — и ты уже катишься. Я не знаю, какая спица у тебя сломана. Может, несколько. Может, все. Но я точно знаю: не нужно чинить всё сразу. Достаточно начать с одной. Эта книга — про то, как найти эту одну спицу и как её починить. Вместе. Что происходит, когда страшно. То, что ты чувствуешь, когда тебе плохо — это не слабость. Это

древний механизм выживания, который достался тебе от предков. И он работает по строгим биологическим законам. Когда мозг воспринимает угрозу — реальную или воображаемую — он запускает цепочку реакций. Гипоталамус подаёт сигнал надпочечникам. Те выбрасывают в кровь адреналин и кортизол — гормоны, которые готовят тело к действию. Сердце бьётся быстрее. Дыхание учащается. Мышцы напрягаются. Пищеварение останавливается — потому что сейчас не время переваривать обед, сейчас время спасать жизнь. И вот здесь тело выбирает одну из трёх стратегий. Их называют «бей, беги или замри». Бей. Ты чувствуешь злость, раздражение, агрессию. Тело готово к драке. Беги. Ты чувствуешь тревогу, панику, желание исчезнуть. Тело готово к побегу. Замри. Ты чувствуешь пустоту, оцепенение, апатию. Тело «отключается». Это не три разных человека. Это три разные реакции одного и того же механизма. И у каждого из нас есть «любимая» реакция — та, которая включается чаще всего. Почему это важно понять? Потому что каждая из этих реакций — нормальна. Они не означают, что с тобой что-то не так. Они означают, что твоё тело пытается тебя спасти. Но есть проблема. В современном мире физическая разрядка этих состояний не происходит. Наши предки, когда злились, дрались. Когда боялись — бежали. Сейчас мы не можем ни ударить начальника, ни убежать от ипотеки. И тогда тело остаётся в состоянии мобилизации — без выхода. Адреналин и кортизол циркулируют в крови, но никуда не деваются. И это разрушает тело. Как перевести состояние в пользу? Каждое из этих состояний можно «завершить» — не подавить, а прожить так, чтобы тело получило сигнал: «опасности больше нет». Если у тебя состояние «бей» — тебе нужна физическая разрядка. Приседания. Отжимания. Быстрая прогулка. Танцы под громкую музыку. Если у тебя состояние «беги» — тебе нужна физическая активность, которая имитирует побег. Быстрая ходьба. Бег. Плавание. Если у тебя состояние «замри» — тебе нужно расслабление. Медленное дыхание. Тёплое одеяло. Растяжка. Реактивно или проактивно, выбирай, чтобы выбраться! Реактивно — это когда ты ждёшь, пока стресс накроет, и потом пытаешься справиться с последствиями. Проактивно — это когда ты знаешь свои реакции и заранее даёшь телу то, что ему нужно. Проактивность — это когда ты не спрашиваешь «почему мне так плохо?», а говоришь себе: «я знаю, что мне помогает. И я это делаю. Каждый день. Даже если не хочется». Практика: определи свою реакцию. Вспомни последний сильный стресс. Что ты делал? Хотел кричать, ударить, что-то сломать? Это «бей». Хотел убежать, спрятаться, исчезнуть? Это «беги». Оцепенел, ничего не чувствовал? Это «замри». Запиши свою реакцию в тетрадь. Теперь ответь на два вопроса: «Что моё тело пыталось сделать?» «Что я могу дать ему вместо этого — безопасно и полезно?» Батарейка. Я хочу, чтобы ты представил одну вещь. У каждого человека внутри есть аккумулятор. Не метафорический. А вполне реальный — только он не из металла и пластика. Он из энергии, которая циркулирует в твоём теле и психике. Эта энергия — не абстракция. Это физиологическая реальность. Когда энергии достаточно — ты чувствуешь, что можешь. Когда её нет — ты не можешь, даже если очень хочешь. И это не лень. Это разряженный аккумулятор. Ёмкость у каждого своя. У каждого человека своя ёмкость аккумулятора. И своя скорость разрядки. Кто-то может выдержать восемь часов работы, потом спортзал, потом ужин с друзьями — и ещё останется. А кто-то после двух часов в шуме чувствует, что пуст. Это не «слабость». Это разная ёмкость. Более того — ёмкость меняется в течение жизни. После болезни, потери, хронического стресса она может упасть. И её нужно не ругать, а восстанавливать. Куда утекает энергия. Хронический стресс. Тело тратит энергию на поддержание готовности. Даже если ты просто сидишь. Плохой сон. Сон — это зарядка. Если ты спишь мало или плохо — аккумулятор не заряжается. Токсичное окружение. Люди, после которых ты чувствуешь себя выжатым. Незавершённые дела. Мысли о том, что «надо было», «надо сделать», «а что если». Мозг тратит энергию на удержание этих незакрытых гештальтов. Информационный шум. Лента, новости, уведомления. Мозг не отдыхает. Подавленные эмоции. Когда ты не позволяешь себе злиться, плакать, бояться — ты тратишь энергию на удержание этих чувств внутри. Из чего энергия наполняется. Сон. Не «поспал

немного», а полноценный сон 7–8 часов. Питание. Белок, сложные углеводы, овощи. Движение. Да, физическая активность тратит энергию. Но она же и наполняет. Смысл. Когда ты делаешь что-то, что для тебя важно, — это даёт энергию. Близость. Объятия, разговоры, время с теми, кому доверяешь. Тишина. Пауза. Момент, когда ничего не происходит. Творчество. Когда ты что-то создаёшь — ты не тратишь энергию. Ты подключаешься к источнику. Природа. Свет, воздух, зелень. Энергия бывает разная. Чистая энергия — это когда ты чувствуешь себя бодрым, ясным, спокойным. Грязная энергия — это когда ты вроде бы «зарядился», но внутри — мусор. Сладкое, лента, кофе, экран. Грязная энергия не восстанавливает. Она занимает место в аккумуляторе, но не даёт силы. Работа с энергетическим потоком. Энергия — это поток. Он не статичен. Ты не «имеешь» энергию. Ты управляешь ею. И задача не в том, чтобы «всегда быть заряженным». Это невозможно. Задача — знать свои утечки и свои источники. И постепенно, шаг за шагом, убирать одно и добавлять другое. Практика: карта энергии. Возьми тетрадь и раздели страницу на две колонки. Левая колонка: «Что забирает мою энергию». Правая колонка: «Что даёт мне энергию». Теперь посмотри на список. Один пункт из левой колонки — от чего ты можешь отказаться уже сегодня? Один пункт из правой колонки — что ты можешь добавить уже сегодня? Запиши простыми словами. Когда человеку плохо, ему кажется, что «всё рухнуло». Я знаю это чувство. Но «всё» — размытое слово. На самом деле жизнь состоит из конкретных сфер. И когда мы видим, какая именно провалилась, становится понятно, с чего начинать. Я хочу сразу сказать тебе одну вещь. Возможно, ты уже слышал про «колесо жизненного баланса». Может быть, даже проходил эту практику. И сейчас думаешь: «Ну, это банально. Я это знаю». Да, это банально. Да, это проходили миллионы. Но именно поэтому это работает. Потому что за банальностью стоит простая истина: ты не можешь починить то, что не видишь. А колесо — это способ увидеть. Своими глазами. Своими руками. Не «в голове», где всё путается и сливается в одно большое «всё плохо». А на бумаге, где каждая сфера — отдельно. И вот что ещё важно. Семь сфер, которые я предложу, — это основа. Но не догма. Ты можешь добавить свою сферу. Если чувствуешь, что чего-то не хватает. Если есть что-то важное, что не вписывается в эти семь. Например: Творчество — если это для тебя отдельная опора. Духовность — если вера или практики занимают важное место. Природа — если без неё ты задыхаешься. Обучение — если это не про карьеру, а про интерес. Питомец — если он для тебя не «хобби», а член семьи. Это твоё колесо. И ты можешь его дорисовать. Но не увлекайся. Если сфер станет двадцать — ты утонешь в них. Добавляй только то, без чего действительно не можешь. Обычно это одна-две. Семь сфер — основа. Вот эти сферы. Здоровье. Тело и психика. Это база. Если болит тело или душа — всё остальное теряет краски. Деньги не радуют, любовь не чувствуется, развитие не идёт. Без сил нет ни карьеры, ни желания общаться, ни ясности в голове. Семья. Близкие: пара, дети, родители. Те, с кем ты делишь дом и жизнь. Это тыл. Если дома война — ты не можешь быть спокойным нигде. Если дома тихо и тепло — ты выдержишь многое снаружи. Дружба. Те, кто не обязан любить тебя, но выбирает быть рядом. Друзья — это отдельная опора. Их часто недооценивают, а зря. Иногда именно друг вытаскивает со дна, когда семья не может или не знает как. Финансы. Доход, долги, накопления, безопасность. Деньги — не счастье, но свобода и спокойствие. Возможность лечиться, учиться, отдыхать. Долги разрушают отношения. Бедность ограничивает здоровье. Но и деньги без здоровья и любви не дают счастья. Карьера. Дело, работа, реализация. То, чем ты занимаешься и что даёт тебе чувство «я на своём месте». Карьера — это не только деньги. Это самоуважение и вклад. Если дело не твоё — ты медленно гаснешь, даже если платят хорошо. Хобби и увлечения. То, что делаешь не для денег, а для души. Рисование, спорт, музыка, коллекционирование, готовка — что угодно. Хобби возвращает вкус к жизни, когда всё остальное пресно. Это то место, где ты просто живёшь, а не выживаешь. Отдых. Сон, паузы, праздность, смех. Это не «награда за успех», а условие для него. Без отдыха организм не восстанавливается, психика не перерабатывает стресс. Нет отдыха — падает здоровье, портятся отношения, снижается про-

дуктивность. И одна твоя А теперь — подумай. Есть ли что-то, чего не хватает тебе? Не «что должно быть». Не «что у других». А что твоё. То, без чего ты чувствуешь, что колесо не крутится. Напиши это в тетради. Добавь в свой круг. И оцени так же — цветом. Потому что это твоя жизнь. И твоё колесо. И ты имеешь право на свою сферу. --- Взаимосвязь Провал в одной сфере тянет вниз другие. Проблемы с деньгами стресс бессонница ссоры выгорание. Одна сломанная спица ломает соседние. Но работает это и в обратную сторону. Начал бегать по утрам стал лучше спать больше сил на работе больше денег больше уверенности теплее в отношениях. Одна починенная спица подтягивает остальные. Не нужно чинить всё сразу. Это главная мысль этой книги. И я буду напоминать тебе её снова и снова, потому что это важно. --- Первый шаг Прежде чем читать дальше, я хочу, чтобы ты увидел свою картину. Не оценки «на глаз», а то, что ты чувствуешь внутри. Возьми лист бумаги. Нарисуй круг и раздели его на семь частей — по одной на каждую сферу: Здоровье. Семья. Дружба. Финансы. Карьера. Хобби. Отдых. Теперь закрась каждую часть цветом. Зелёный — тут всё живо. Я чувствую опору. Жёлтый — шатко, но держится. Красный — тут пусто. Болит. Молчит. Серый — я вообще не думаю об этом. Оно как будто не моё. Серый — самый важный. Потому что часто человек не в кризисе, а просто не живёт в этой сфере. И это тоже сигнал. Посмотри на свой круг. Это не «шестёрки и семёрки». Это карта твоей боли и твоей жизни. Где зелёное — там у тебя уже есть сила. Где красное — туда мы пойдём. Где серое — возможно, ты просто забыл, что это тоже часть тебя. --- Диалог с собой А теперь — то, что почти не встречается в обычных книгах по саморазвитию. Выбери одну сферу из своего круга. Ту, которая откликнулась сильнее всего. Красную. Или серую. Или ту, на которую ты смотришь и чувствуешь что-то необъяснимое. Представь, что эта сфера — живая. У неё есть голос. Она сидит напротив тебя. И ты можешь задать ей один вопрос: «Что ты хочешь мне сказать? Каково тебе сейчас?» Не думай долго. Не фильтруй. Запиши первое, что приходит. Даже если это одна фраза. Даже если это «я устала» или «я тебя бросила». Даже если это злость или слёзы. Это не игра. Это способ услышать то, что ты сам от себя прячешь. Потом задай второй вопрос: «Что тебе нужно, чтобы стало хотя бы чуть-чуть легче?» И снова — запиши первое, что придёт. Этот ответ — не план на всю жизнь. Это первый шаг. Маленький. Но твой. --- Вопрос, который все меняет Если бы у тебя была волшебная палочка, но можно было бы улучшить только одну сферу — какую бы ты выбрал? И почему не остальные? Запиши ответ. Не думай долго. Первое, что придёт. Часто человек думает, что проблема в деньгах, а выбирает «семью» — и сам удивляется. Или думает, что всё плохо, а улучшить хочет только «отдых» — и понимает, что просто выгорел. Твой ответ — это не каприз. Это то, что действительно важно для тебя сейчас.

Ты не один!

Я хочу, мой дорогой друг, чтобы ты увидел одну картину. Не для того, чтобы напугать. А для того, чтобы ты понял: то, что с тобой происходит — не твоя личная ошибка. Это часть человеческого опыта.

В 2023 году 1,17 миллиарда человек в мире жили с психическими расстройствами. Это примерно каждый седьмой человек на планете. По сравнению с 1990 годом число случаев выросло почти вдвое — на 95,5%.

Если тебе кажется, что ты один такой — это неправда. Нас миллиарды. И среди них — те, кто уже прошёл через это. И они выбрались.

Пик этого бремени приходится на возраст 15–19 лет, но и после 40 лет показатели остаются высокими. Психические расстройства — теперь главная причина инвалидности в мире, обогнав сердечно-сосудистые заболевания и рак по влиянию на качество жизни.

Кривая счастья

Я хочу поговорить с тобой ещё об одном. О том, что часто становится «спусковым крючком» для всего остального.

Есть расхожее мнение, что «кризис среднего возраста» — выдумка психологов или оправдание для мужчин, которые покупают спортивные машины. Но за этим клише стоит реальный феномен.

Термин ввёл психоаналитик Эллиот Жак в 1965 году. Он описал кризис, который наступает около 35 лет — когда человек достигает «вершины жизни» и осознаёт, что дальше только спуск. Сегодня речь чаще идёт о 40–50 годах.

Исследования показывают: кризис середины жизни — это не выдумка. По данным Элейн Уэтингтон, 15,5% мужчин и 13,3% женщин переживали клинически значимый кризис в возрасте 38–50 лет. Британское исследование более 1000 взрослых показало: в возрасте 40–49 лет кризис переживали 46% мужчин и 59% женщин.

Для мужчин кризис чаще связан с работой и статусом. Разочарование в карьере, ощущение, что достижения не соответствуют ожиданиям, потеря профессиональной идентичности. Мужчины в этом возрасте сообщают о более высоком уровне тревоги и страхе смертности.

Для женщин кризис чаще вращается вокруг отношений и семьи. Дети уходят из дома. Родители стареют. Менопауза меняет тело и самоощущение. Это выглядит не как драматичная «перезагрузка», а как тихое, изматывающее чувство потерянной идентичности.

Кривая счастья

Крупные исследования показывают: удовлетворённость жизнью следует U-образной кривой. Она высока в молодости, падает до минимума где-то между 30 и 50 годами, а потом снова растёт. В немецких данных у мужчин был выраженный провал в возрасте 30–49 лет. У женщин — менее резкий, но тоже заметный.

Это не доказывает, что у всех «кризис». Но это показывает: средний возраст — объективно более трудный отрезок. Не потому что человек «слабый». А потому что так устроена жизнь.

Что с этим делать?

Кризис среднего возраста — это не болезнь, которую надо «лечить». Это переход. Как подростковый возраст, только во взрослой версии. Он может быть болезненным, но он же — точка роста.

Половина людей, переживших кризис, говорят, что их жизнь стала лучше после изменений, которые они внесли. Кто-то ушёл с нелюбимой работы. Кто-то починил отношения. Кто-то впервые занялся тем, что действительно важно.

Если ты в этом возрасте и чувствуешь, что «всё не так» — ты не сломан. Ты в точке перехода. И это нормально.

Что тебя ждёт?

В следующих главах мы пройдем по каждой сфере отдельно.

Здоровье. Что делать, когда болит тело и душа. Как работают гормоны. Как начать двигаться, даже если нет сил. Как есть, чтобы поддержать себя. Как дышать, чтобы успокоиться.

Отношения. Что делать, когда рушится любовь. Как честно смотреть на себя. Как быть без масок. Как строить близость заново.

Дружба. Почему друзья — это опора. Как найти тех, кто будет рядом. Как самому быть таким другом.

Финансы. Что делать, когда пусто в кошельке. Как вылезать из долгов. Как найти работу или сменить профессию. Как не сойти с ума от страха.

Карьера. Что делать, если работа не твоя. Как искать себя. Тесты, медитации, первые шаги.

Хобби и отдых. Почему без радости и восстановления не будет сил. Как вернуть вкус к жизни.

Мотивация. Где найти «зачем». Как бороться с синдромом самозванца. Как зажечь искру.

И в каждой главе — практики. Для тебя, для того, чтобы не просто читать, а делать шаги, менять ситуацию уже сейчас!

Правило, которое работает

Не читай эту книгу «запоем». Не глотай её.

Читай по одной главе. Медленно. И делай задания. Даже если не хочется. Даже если кажется, что это «глупо». Даже если «нет времени».

Потому что эта книга работает не тогда, когда ты её читаешь. Она работает тогда, когда ты что-то делаешь после.

Одна глава — выполненная практика — один шаг.

Так вылезает со дна. Не за один день, но за один шаг. А потом ещё за один.

Каждый конец — новое начало!

Я не знаю, что привело тебя к этой книге. Может, боль. Может, отчаяние. Может, просто любопытство.

Но я знаю одно: ты не один. Миллионы людей проходили через то, что ты проходишь сейчас. И они выбрались. Не потому что они особенные. А потому что делали шаги. Маленькие. Каждый день.

Ты можешь так же.

Возьми тетрадь. Открой первую страницу. Напиши сегодняшнюю дату. Это начало. Это еще один шаг.

Глава 1. Здоровье

Глава 2. Отношения

Глава 3. Финансы

Глава 4. Работа, которая даёт жить

Глава 5. Отдых, хобби, путешествия

Глава 6. Духовный рост

Глава 7. Зачем

Заключение

Приложение 1. Рабочая тетрадь

Приложение 2. Дневник

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.