

Наталья Валерьевна Польшенкова



ПУТЬ ПО КОЛЕСУ БАЛАНСА

12 сфер жизни.
Реальные шаги.
Настоящая ты.

Когда жизнь
проходит мимо,
можно начать
с себя.

Больше, чем
выживание.
Жизнь
тоже для тебя.

ПРАКТИЧЕСКАЯ КНИГА ДЛЯ РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

18+

Наталья Польшенкова

Путь по колесу баланса

«Автор»

2026

Полышенкова Н. В.

Путь по колесу баланса / Н. В. Полышенкова — «Автор», 2026

Что делать, если жизнь вроде бы идёт, но жить её становится всё тяжелее? Здоровье уходит, денег не хватает, отношения и работа отнимают силы, а обычные книги по саморазвитию почему-то не помогают. «Что приносит вам радость?» — я не знала. «Почувствуйте, где это отзывается в теле». — У меня болело всё тело. Позже я узнала, что живу с комплексным посттравматическим стрессовым расстройством, и поняла: многие инструменты самопомощи предполагают, что человек уже умеет слышать себя и свои желания. А что делать, если ты просто пытаешься выжить? Так появилось моё колесо баланса: 12 конкретных сфер жизни и система упражнений, которая помогает увидеть свою жизнь целиком и постепенно обнаружить в ней себя. Здесь не нужно становиться «лучшей версией себя» или заранее знать, чего вы хотите. Можно начать с того места, где вы находитесь сейчас.

© Полышенкова Н. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
СОДЕРЖАНИЕ	6
ПРЕДИСЛОВИЕ	7
Почему я вообще начала всё это делать	8
Я начала искать ответы	9
Моё колесо баланса	11
Почему здесь три шага	13
Для чего эта книга	15
Как пользоваться колесом баланса	17
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ — АУДИТ	19
ДЕНЬГИ	20
КАРЬЕРА	22
СЕМЬЯ	24
ДРУЗЬЯ	26
ЛЮБОВЬ	28
СЕКС	30
ТЕЛО	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Наталья Польшенкова

Путь по колесу баланса

Глава

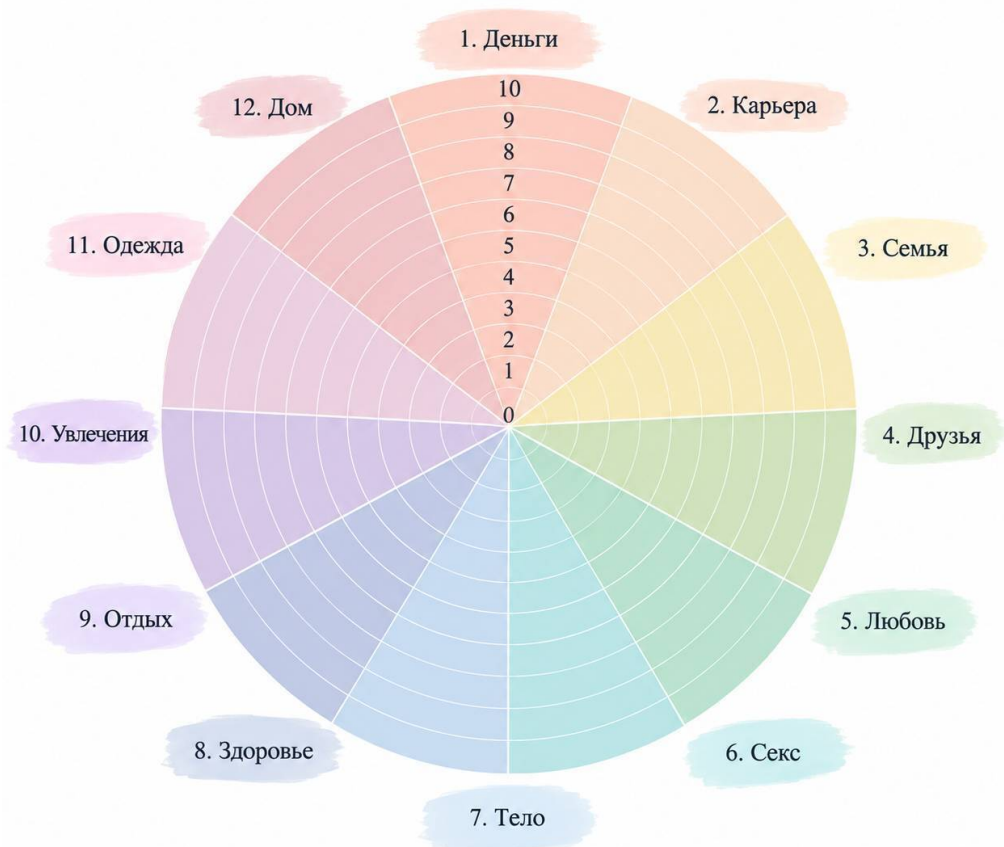
ПУТЬ ПО КОЛЕСУ БАЛАНСА

Проводник по двенадцати сферам жизни

Наталья Польшенкова

Atelier Transformé

Колесо баланса



СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ 3

Почему я вообще начала всё это делать 3

Я начала искать ответы 4

Моё колесо баланса 7

Почему здесь три шага 9

Для чего эта книга 13

Как пользоваться колесом баланса 16

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ — АУДИТ 19

ДЕНЬГИ 20

КАРЬЕРА 22

СЕМЬЯ 24

ДРУЗЬЯ 26

ЛЮБОВЬ 28

СЕКС 30

ТЕЛО 32

ЗДОРОВЬЕ 34

ОТДЫХ 36

ХОББИ 38

ОДЕЖДА 40

ДОМ 43

ЧАСТЬ ВТОРАЯ — УГЛУБЛЯЯСЬ, СФЕРА ЗА СФЕРОЙ 45

ДЕНЬГИ 46

КАРЬЕРА 54

СЕМЬЯ 63

ДРУЗЬЯ 71

ЛЮБОВЬ 78

СЕКС 84

ТЕЛО 91

ЗДОРОВЬЕ 96

ОТДЫХ 102

ХОББИ 109

ОДЕЖДА 115

ДОМ 122

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 128

ПРЕДИСЛОВИЕ

Почему я вообще начала всё это делать

Примерно пять-шесть лет назад у меня начало портиться здоровье.

Причём никакой конкретной болезни у меня не было. Я ходила к врачам, но ничего особенного у меня не находили. По анализам я вроде бы не была больна.

А жить мне было ужасно.

Я плохо спала. Могла проснуться ночью и вырвать всё, что съела вечером. У меня постоянно болела голова. Всё тело ощущалось каким-то воспалённым. Мне было тяжело двигаться, всё болело, заниматься спортом становилось практически невозможно.

И я не понимала, что со мной происходит.

Я вроде бы жила так же, как жила всегда. Работала. Растила детей. Делала всё, что должна была делать.

Тогда почему мне настолько плохо?

Я начала искать.

Я читала всё, что попадалось мне в руки. Научные книги, книги по самопомощи и саморазвитию, психологию, философию, эзотерику. Мне было всё равно, к какой категории относится книга. Мне нужны были ответы.

Потому что у меня было очень простое ощущение: если я продолжу жить так дальше, я сильно заболела и умру.

А умирать мне почему-то не хотелось.

С этого и началось моё довольно долгое исследование собственной жизни.

За эти годы изменилось очень многое. Я ушла от партнёра, с которым прожила много лет. Стала жить отдельно. Училась зарабатывать для себя, заботиться о себе, просить помощи, ставить границы. Начала возвращаться к вещам, которые когда-то любила.

И моё здоровье тоже начало постепенно меняться.

Сейчас я понимаю то, чего тогда вообще не понимала: насколько сильно я была отрезана от собственных ощущений.

Мне казалось, что боли нет. Сейчас я понимаю, что она была. Я просто её не чувствовала.

Я много лет жила в постоянном напряжении: что-то случится, сейчас будет плохо, меня обидят, накажут, всё вокруг небезопасно. Это состояние было настолько привычным, что я даже не замечала его.

А потом тело, видимо, дошло до точки, когда не замечать его уже стало невозможно.

Сейчас чувствительность постепенно возвращается. И это не всегда приятно. Иногда совсем не приятно. Иногда мне физически больно настолько, что я плачу.

Но теперь я могу эту боль почувствовать.

И, как ни странно, для меня это тоже часть восстановления.

Я начала искать ответы

На моих полках сейчас стоят стопки ежедневников.

За эти годы я сделала огромное количество упражнений. Я читала книги, проходила курсы, ходила к специалистам, что-то выписывала, анализировала, пробовала на себе.

И постепенно заметила одну очень странную вещь.

Многие упражнения у меня просто не работали.

Например:

«Что приносит тебе радость?»

Я не знаю.

«Положи руку на сердце. Что тебе откликается?»

Ничего.

Я действительно могла положить руку на сердце, посидеть и честно попытаться что-нибудь почувствовать.

Там ничего не происходило.

И долгое время я думала, что просто неправильно делаю упражнение.

Но ещё интереснее было с вопросами, на которые я прекрасно умела отвечать.

Чего ты хочешь?

Какой ты хочешь видеть свою жизнь?

Чего ты хочешь достичь через пять лет?

О, здесь у меня ответы были.

Работать. Развиваться. Сделать карьеру. Выучить ещё что-нибудь. Заработать больше. Сделать дом. Быть хорошей матерью. Всё успевать.

Только постепенно я начала замечать: на эти вопросы тоже не всегда отвечаю я.

На них отвечает правильная девочка.

Правильная девочка очень хорошо знает, что нужно делать.

Нужно стараться. Нужно быть полезной. Нужно много работать. Нужно заботиться о других. Нужно не лениться. Нужно быть хорошей матерью. Нужно развиваться. Нужно справляться самой.

Она знает почти всё.

Кроме одного.

Чего хочет она сама.

И вот здесь для меня началось самое интересное.

Потому что оказалось недостаточно просто спросить себя: «Чего я хочу?»

Если ты много лет живёшь по чужим правилам, ты можешь совершенно искренне принять чужой ответ за свой.

Я однажды целую неделю разбирала собственные ценности и установки: откуда вообще взялось то, что я считаю важным, правильным, необходимым.

И обнаружила довольно смешную вещь.

Очень многое было мамино. Что-то папино. Что-то бабушкино. Что-то вообще непонятно чьё.

Все уже высказались.

А я где?

Наверное, именно тогда я начала искать вопросы, на которые моя правильная девочка не умела отвечать автоматически.

Не только «чего ты хочешь?», а зайти сбоку.

Чему ты завидуешь?

Что тебе нравилось делать ребёнком?

На что тебе жалко денег именно для себя?

Что ты считаешь глупым, хотя тебе этого хочется?

За что тебе неловко?

Что ты всё время откладываешь?

Что в других людях раздражает тебя настолько сильно, что хочется отвернуться?

А что ты сделала и даже не заметила, потому что для тебя это «ничего особенного»?

Вот такие вопросы начали понемногу вытаскивать совсем другие ответы.

Иногда очень неожиданные.

Так я начала находить себя не напрямую, а как будто по следам.

Моё колесо баланса



Примерно тогда же у меня появилось моё колесо баланса.

Я уже много лет вела ежедневники и bullet journals. В некоторых из них в начале было нарисовано колесо баланса, которое предлагалось время от времени заполнять.

Мне сама идея очень нравилась.

А готовые колёса — не очень.

Я находила разные варианты. Например, колесо, построенное на чакрах.

Смотрела на него и думала: хорошо. Первая чакра. И что мне с этим делать?

Что именно я сейчас должна оценить?

Или в другом колесе была «духовность».

Прекрасно.

А что вы имеете в виду?

Я не могла поставить своей духовности семь из десяти, потому что вообще не понимала, что именно я сейчас измеряю.

Мне нужны были вещи, которые я могу увидеть в собственной жизни.

Работа. Деньги. Семья. Друзья. Тело. Здоровье. Дом. Одежда. Любовь. Отдых. Хобби.

Что здесь происходит?

Мне здесь хорошо?

Чего мне не хватает?

И ещё я заметила одну вещь.

Когда я раньше думала о своей жизни и о том, чего достигла, я почему-то почти всегда думала о работе.

Ну ещё о детях.

Как я выросла профессионально. Сколько заработала. Что сделала. Чего добилась. Как растут дети. Что им нужно. Что я должна сделать дальше.

А где во всём этом моя жизнь?

Не моя работа.

Не жизнь моих детей.

Моя.

Так я начала переделывать колесо под себя.

Сначала в нём было восемь сфер. Потом их стало больше. Сейчас их двенадцать.

И я уже подозреваю, что однажды их будет тринадцать.

Не потому, что мне хочется построить идеальную систему.

Наоборот.

Я всё больше понимаю, насколько жизнь большая.

И насколько легко не заметить огромные её куски, если смотреть только туда, куда привыкла смотреть.

Можно прекрасно развиваться в карьере и годами не замечать, что у тебя нет друзей.

Можно быть замечательной матерью и вообще не знать, что нравится тебе самой.

Можно зарабатывать деньги и ходить в одежде, в которой себе не нравишься.

Можно иметь дом — и не иметь в нём своего места.

Можно настолько привыкнуть быть занятой, что отдых начинает казаться чем-то, что ещё надо заслужить.

Поэтому мне понадобились двенадцать отдельных сфер.

Не для того, чтобы сделать все двенадцать идеальными.

И не для того, чтобы поставить себе ещё двенадцать задач.

Боже упаси. Мне задач и так хватало.

Мне нужно было просто увидеть свою жизнь целиком.

Я иногда заполняла это колесо на Новый год. Иногда — в новолуние. Для меня это моменты начала нового цикла: можно остановиться, посмотреть, где я сейчас, и подумать, куда мне хочется дальше.

Потом вокруг отдельных сфер начали появляться вопросы и упражнения.

Какие-то я находила в книгах. Какие-то переделывала под себя. Какие-то появлялись потому, что старые вопросы не давали мне ответа.

Постепенно из них получились отдельные маленькие книги и практики. Некоторые я связывала с новолунием, некоторые — с полнолунием.

А потом в какой-то момент посмотрела на всё это и поняла: это одна книга.

Вот она сейчас перед тобой.

Почему здесь три шага

Когда я начала собирать все эти упражнения вместе, постепенно стало понятно, что мне нужны три разных шага.

Первый — увидеть, что уже есть.

Для меня это оказалось неожиданно сложно.

Я могла сделать огромное количество работы и через пять минут думать о том, что ещё не сделано.

Получить хороший результат — и сразу увидеть, где можно было сделать лучше.

Пережить что-то очень тяжёлое — и сказать себе: ну и что, все как-то живут.

То, что я уже сделала, как будто исчезало.

Всегда оставалось только следующее: что ещё надо сделать, исправить, заработать, закончить, выдержать.

Поэтому первым шагом стала благодарность.

Причём не только благодарность миру, другим людям или жизни.

Благодарность себе.

Посмотреть на то, что уже есть, и не убежать сразу дальше.

Да, я это сделала.

Да, это было трудно.

Да, у меня получилось.

Да, это тоже считается.

Мне понадобилось довольно много времени, чтобы понять, насколько это важно.

Потому что если всё хорошее, что ты делаешь, внутри тебя автоматически превращается в «ничего особенного», ты можешь всю жизнь пытаться наконец стать достаточно хорошей.

И никогда туда не прийти.

Кто я на самом деле?

Второй шаг появился из другого вопроса.

Хорошо. Я могу увидеть, что уже сделала.

Но сколько из того, что я делаю, вообще выбрала я?

Вот здесь началось самое интересное.

Потому что можно очень успешно строить жизнь, которую ты на самом деле не выбирала.

Можно быть прекрасной в профессии, которую когда-то выбрали потому, что «это надёжно».

Можно носить одежду, которую «положено» носить в твоём возрасте.

Можно отдыхать так, как отдыхают нормальные люди.

Можно хотеть правильный дом, правильные отношения, правильное тело и правильную зарплату.

И даже не замечать, сколько раз в этой жизни стоит слово «правильно».

Поэтому во второй части я задаю другие вопросы.

Что нравится тебе?

Что интересно тебе?

Как хочется жить тебе?

Иногда ответы на них очень простые.

А иногда ты вдруг обнаруживаешь что-нибудь, что много лет лежало где-то под грудой «надо».

У меня там, например, лежали рисование и шитьё.
Они никуда не исчезли.
Я просто очень долго была занята другими, более важными вещами.
Как мне тогда казалось.

Что меня блокирует?

А потом начинается третья часть.
Потому что, к сожалению, узнать, чего ты хочешь, — ещё не значит на следующий день начать так жить.

Вот было бы удобно.
Можно прекрасно понимать: я хочу рисовать.
И не рисовать.
Хочу поменять работу.
И годами оставаться на старой.
Хочу отдыхать.
И в свободный день найти себе семнадцать полезных дел.
Хочу купить себе красивую вещь.
И двадцать минут стоять возле неё, объясняя себе, почему она мне не нужна.
Мне понадобилось понять, что между «я хочу» и «я делаю» иногда стоит огромная куча старых правил.

Нельзя тратить деньги на себя.
Надо сначала сделать всё полезное.
Нельзя быть эгоисткой.
Надо заслужить отдых.
Уже поздно начинать.
У тебя всё равно не получится.
Что люди скажут?
А иногда правило даже не звучит словами.
Ты просто почему-то каждый раз останавливаешься в одном и том же месте.
Поэтому третий шаг — посмотреть именно туда.
Что меня останавливает?
Чего я боюсь?

Откуда я вообще знаю, что «так нельзя»?
Кто мне это сказал?
И что случится, если я всё-таки попробую?
Я не думаю, что достаточно один раз найти такую установку и торжественно от неё избавиться.

У меня так не работает.
Некоторые вещи я понимаю головой задолго до того, как они перестают управлять моими действиями.

Но когда я начинаю их замечать, происходит важная вещь.
У меня появляется выбор.
Я могу снова сделать так, как делала всегда.
А могу попробовать иначе.
Иногда совсем чуть-чуть.

И для меня именно из таких маленьких «иначе» постепенно и начала складываться другая жизнь.

Для чего эта книга

Я не хочу, чтобы после этой книги ты стала лучшей версией себя.
Если честно, мне вообще не очень нравится эта идея.
Потому что за ней я слишком легко слышу: та, которая есть сейчас, опять недостаточно хорошая. Давай ещё немного над ней поработаем.
Я этого не хочу.
Мне хочется другого.
Мне хочется, чтобы ты потихонечку поставила себя в центр собственной жизни.
Аккуратно. Осторожно. Может быть, сначала совсем чуть-чуть.
Не вместо детей.
Не вместо партнёра.
Не вместо работы, родителей, друзей и всех людей, которых ты любишь.
Рядом с ними.
Потому что ты тоже здесь живёшь.
И твоя жизнь — это тоже твоя жизнь.
Возможно, в процессе ты обнаружишь, что тебе нравится твоя работа.
А возможно, поймёшь, что давно хочешь другую.
Может быть, тебе захочется рисовать.
Или учиться.
Или путешествовать.
Или завести друзей.
Или наконец купить себе одежду, в которой ты смотришь в зеркало и думаешь: да. Вот это я.
Может быть, ты захочешь большой дом с садом.
А может быть, обнаружишь, что тебе вообще не нужен дом и ты хочешь маленькую квартиру в центре города.
Я не знаю.
И в этом как раз весь смысл.
Я не знаю, какая жизнь правильная для тебя.
Я хочу, чтобы это постепенно узнала ты.
И да, когда человек начинает выбирать себя, жизнь вокруг тоже начинает двигаться.
Какие-то вещи становятся лучше.
Какие-то перестают подходить.
Иногда меняется работа.
Иногда отношения.
Иногда круг людей.
А кто-то, возможно, просто отвалится.
Так тоже бывает.
Не всем нравится, когда человек начинает выбирать себя.
Но я заметила ещё кое-что.
Когда я начала лучше заботиться о себе, у меня не стало меньше любви для других людей.
Наоборот.
Когда отдых — это не то, что я разрешаю себе только после полного истощения, мне легче быть рядом с другими.
Когда я умею замечать собственные потребности, мне легче понять, где заканчивается моя ответственность и начинается чужая.

Когда я умею радоваться сама, я могу радоваться вместе с другими, а не только организовывать для них хорошую жизнь.

И мне кажется, это очень важная разница.

Мне сейчас 43 года.

Я снова рисую. Я возвращаюсь к шитью. Развиваю свои проекты. Учусь присваивать себе то, чего достигла в профессии. Учусь отдыхать просто потому, что хочется отдохнуть. Тратить деньги на себя. Просить помощи. Говорить «нет». Иногда говорить «хочу».

И я совершенно не считаю, что мне поздно.

Вообще я теперь думаю, что это довольно странная идея — будто в какой-то момент становится поздно жить свою жизнь.

Мы всё равно живём её сегодня.

Не вчера.

И не когда-нибудь потом, когда наконец всё будет сделано.

Сегодня.

Я не знаю, что именно ты найдёшь в этой книге.

Возможно, в какой-то сфере окажется всё прекрасно, и ты просто впервые это заметишь.

В другой обнаружится маленькая вещь, которую хочется поменять.

А где-то, возможно, откроется целая дверь, которую ты раньше даже не видела.

Не обязательно открывать все двери сразу.

Выбери одну.

Посмотри, что там.

А потом сделай один маленький шаг.

Мне хочется, чтобы эта книга помогла тебе не стать кем-то другим.

А потихоньку найти себя.

И начать строить жизнь вокруг человека, которого ты там найдёшь.

Как пользоваться колесом баланса

Колесо баланса я заполняю до сих пор.

И заполняю его периодически, потому что жизнь не стоит на месте.

То, что год назад было восьмёркой, сегодня вполне может оказаться тройкой.

Например, какое-то время моя квартира была для меня прекрасной. Я обустроила её под себя, мне там было уютно, я могла отдыхать, восстанавливаться. Люди приходили и говорили: «Ой, как у тебя уютненько».

Я вполне могла поставить сфере «Дом» восьмёрку.

А сейчас мне хочется собственного жилья. И сада.

И всё. Восьмёрка превратилась в тройку.

Это не значит, что квартира внезапно стала плохой или что я неправильно поставила восьмёрку год назад.

Изменилась моя жизнь.

Изменились мои потребности.

И теперь я вижу: ага, вот сюда в ближайшее время мне хочется направить внимание.

В другой момент может оказаться, что дома всё прекрасно, с работой тоже всё хорошо, денег хватает, а вот с друзьями мне как-то скучненько.

Значит, проблема сейчас не в работе.

Не надо ещё сильнее работать.

Надо, видимо, куда-то выходить, знакомиться, разговаривать с людьми, искать тех, с кем мне интересно.

Или ты вдруг обнаружишь, что у тебя нет нормальной пижамы и тёплых домашних тапочек.

Мелочь?

Для меня раньше — да.

Я могла вообще этого не замечать.

Но если я каждый вечер мёрзну в собственном доме, почему это не часть моей жизни, достойная внимания?

То же самое может оказаться с одеждой. Сломанным диваном. Неудобной кроватью. Отношениями с детьми. Отсутствием друзей. Сексом. Отдыхом. Деньгами. Телом. Работой.

Поэтому я смотрю на все сферы по очереди и ставлю каждой оценку от 0 до 10.

Не существует правильной семёрки или неправильной четвёрки.

Это не экзамен.

Никто не будет проверять твои ответы.

Оценка нужна тебе самой, чтобы увидеть: **как мне здесь сейчас?**

И где мне хочется что-нибудь изменить.

Когда я только начинала пользоваться колесом, некоторые сферы у меня были практически на нуле.

Например, увлечения.

Сейчас я могу спокойно поставить там восемь или десять и понять: хорошо. Здесь сейчас всё нормально. Мне не нужно превращать хобби в очередной проект по улучшению себя.

Можно посмотреть, где нужна я сейчас.

И мне кажется, это одна из самых важных вещей в этом колесе.

Оно расширяет картину жизни.

Потому что жизнь — это не только работа.

И не только дети.

И не только любимый человек.

Иногда одна сфера становится настолько большой, что занимает собой почти всё пространство. А остальные как будто перестают существовать.

Колесо просто возвращает их в поле зрения.

Посмотри.

Вот твоя жизнь.

Вся.

И тебе не нужно срочно делать двенадцать десятков.

Наоборот, пожалуйста, не надо.

Посмотри, где ты сейчас.

Может быть, одна сфера попросит твоего внимания на ближайшие полгода.

Потом другая.

А то, над чем когда-то приходилось специально работать, со временем может стать настолько естественной частью жизни, что больше вообще не потребует усилий.

И ещё я не хочу давать слишком жёсткие определения каждой сфере.

Мы все разные.

То, что для одного человека означает прекрасный дом, другому вообще не нужно. Для одного карьера — огромная часть жизни, для другого работа нужна только для того, чтобы оплачивать всё остальное. Кому-то нужно много друзей. Кому-то достаточно двух.

Здесь нет одного правильного способа жить.

У меня есть выражение, которое мне очень нравится:

сколько людей — столько и вселенных.

У каждого своя.

Поэтому это колесо — не инструкция, какой должна быть твоя жизнь.

Это просто способ немного отойти в сторону и посмотреть:

а какая сейчас моя?

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ — АУДИТ

ДЕНЬГИ

Глава 1 из 12 — Путь по колесу баланса

АУДИТ — Где я нахожусь сейчас

Какую роль деньги и финансы играют в твоей жизни? Насколько свободно или ограниченно ты себя чувствуешь, когда речь о деньгах?

Деньги — это не только цифры. Это энергия, безопасность, сила и возможности. Наши отношения с деньгами часто отражают наши отношения с собой и с миром.

Кто-то вырос в доме, где о деньгах говорили открыто и обращались с ними осознанно. Составляли бюджеты, инвестировали, для счетов, документов и финансового планирования было своё место в доме. В таких случаях деньги часто становились надёжным союзником.

Другие же пережили хаос, страх или молчание вокруг денег. Может быть, денег вечно не хватало, из-за трат вспыхивали ссоры, или не было никакой структуры — наличные лежали где-то в кухонных ящиках, нескитанные и необсуждаемые. Такая атмосфера часто учит бояться денег, избегать их или обращаться с ними плохо.

Одна история:

«Я выросла в доме, где никогда не видела финансовых документов. Деньги просто лежали в шкафу, и никто их не считал. Я могла взять из кучи, и никто не заметил бы. Потом в жизни я понятия не имела, как вести бюджет или хранить чеки».

Другая история:

«Я знаю одного очень богатого человека, выросшего в предпринимательской семье. Он научился инвестировать, строить связи, приумножать деньги. Он уверенно рискует. Но он никогда не заботился о здоровье — и это видно по его дому. Там нет места для отдыха и восстановления».

Твои детские сценарии глубоко влияют на твою взрослую денежную историю. Ты тратишь свободно и импульсивно? Или держишься за деньги со страхом? Говоришь ли о деньгах с партнёром или избегаешь этой темы?

Универсального решения нет. Важны ясность и правда. Деньги не обязаны быть страшными или стыдными. Они могут быть источником стабильности, творчества и даже радости.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ТЕБЯ

1. Как бы ты оценила свою удовлетворённость финансовым положением (от 0 до 10)?
2. Какие эмоции ты чаще всего испытываешь, думая о деньгах (например: страх, контроль, стыд, уверенность, покой)?
3. Знаешь ли ты точно, сколько денег тебе нужно в месяц, чтобы чувствовать себя в безопасности и в достатке?
4. Есть ли у тебя физическое место для работы с деньгами и бумагами (стол, папка, ящик)?
5. Как часто ты проверяешь свой счёт или бюджет? Что ты при этом чувствуешь?

6. Говорили ли о деньгах в твоём родительском доме? Какие послания ты получила?
7. Считаешь ли ты, что «хорошо» обращаешься с деньгами? Почему да или почему нет?
8. Чувствуешь ли ты вину, когда тратишь деньги на себя? На радость, отдых, красоту?
9. Если твоя финансовая реальность не изменится, какой будет твоя жизнь через пять лет?
10. Как выглядели бы твои идеальные отношения с деньгами?
11. Какую одну небольшую денежную привычку ты могла бы ввести на этой неделе?
12. Кто из знакомых вдохновляет тебя тем, как обращается с финансами? Чему ты можешь у них научиться?
13. Чувствуешь ли ты себя когда-нибудь небезопасно или уязвимо из-за денег (их слишком мало или слишком много)?
14. Какая часть твоей денежной жизни кажется самой хаотичной? А какая — ясной и сильной?

Деньги — это никогда не просто деньги. Это зеркало твоей безопасности, твоих границ, твоих убеждений, твоей способности принимать. Если ты чувствуешь напряжение вокруг них — если есть нехватка или деньги легко утекают — будь к себе мягче. Дело чаще всего не в цифрах, а в старых историях. Глядя на свои отношения с деньгами с любовью и осознанностью, ты можешь постепенно создать пространство для изобилия, свободы и выбора.

Ты заслуживаешь поддержки.

КАРЬЕРА

Глава 2 из 12 — Путь по колесу баланса

АУДИТ — Где я нахожусь сейчас

Карьера — одна из самых больших и значимых сфер нашей жизни. Ей чаще всего достаётся львиная доля времени, энергии, внимания и здоровья. Пять дней в неделю, восемь часов в день — плюс дорога, плюс восстановление — и в итоге на саму жизнь, на близких, на себя почти ничего не остаётся.

С детства нас учат, что работа — необходимость. Что работать нужно, чтобы выжить. Мы впитываем это из семьи, школы, общества. Для многих работа становится единственным способом существовать — без выбора, без радости, без смысла. Выходные превращаются в восстановление перед тем, как снова ударит понедельник.

И вот болезненный парадокс: ты отдаёшь работе всё, а взамен получаешь лишь минимум — оплатить счета, аренду, еду. Если повезёт, раз в год отпуск.

Так что эта глава не про построение амбициозной карьеры. Она про другое. Про честный взгляд на то, куда уходит твоя жизненная энергия. Что ты получаешь взамен. Что тебя вдохновляет — а что истощает. Какие маленькие шаги ты могла бы сделать, чтобы работа питала тебя, а не опустошала полностью.

Если ты чувствуешь себя застрявшей, если каждый понедельник — маленький внутренний обвал, начни с простого:

Замечай, какие задачи на работе приносят тебе радость или вдохновение.

Старайся делать их больше — даже в нынешних условиях.

Избегай людей и ситуаций, которые вытягивают энергию.

Ищи маленькие островки смысла, творчества и удовлетворения в своей работе.

Эти маленькие шаги дают силу. Они возвращают тебя к себе. И однажды ты почувствуешь себя готовой — с ясностью и энергией — сделать большой выбор: сменить сферу, переучиться, уйти, начать что-то новое. Всё начинается с признания того, как есть на самом деле, и с разрешения себе хотеть другого.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ТЕБЯ

1. По шкале от 0 до 10, насколько ты сейчас довольна своей карьерой?
2. Сколько часов в неделю ты работаешь? А сколько восстанавливаешься после работы?
3. Чувствуешь ли ты цель и смысл в том, что делаешь?
4. Какие задачи на работе приносят вдохновение или ощущение потока?
5. Какие задачи или люди истощают тебя?
6. Что ты обычно чувствуешь в воскресенье вечером перед рабочей неделей?
7. Можешь ли ты быть собой в своей профессиональной среде?

8. Есть ли у тебя возможности расти, учиться, развиваться в нынешней карьере?

9. Какие твои сильные стороны проявляются на работе — а какие скрыты?

10. Представь: если бы тебе не нужно было зарабатывать деньги, чем бы ты хотела заниматься?

11. Какая рабочая среда помогла бы тебе расцвести?

12. Есть ли у тебя дома выделенное место для работы или административных дел? Как оно выглядит? Там порядок или хаос?

13. Что ты видела в своей семье, когда росла? Было ли там переработка, истощение, выгорание?

14. Что мешает сделать твою карьеру более живой, более созвучной тебе?

Если ты понимаешь, что работа ощущается как клетка, а не как поле для роста — знай: ты не одна. И ты можешь вернуть себе свободу, шаг за шагом. Начни с одного маленького действия — простого и доступного. Сделай на этой неделе что-то, что принесёт тебе радость в рабочий день. Это уже начало.

СЕМЬЯ

Глава 3 из 12 — Путь по колесу баланса

АУДИТ — Где я нахожусь сейчас

Семья — уникальная сфера жизни. В отличие от работы, жилья или круга друзей, семью не выбирают. Родители, братья и сёстры, дети — эти отношения даны. И именно через них мы чаще всего встречаем свои самые глубокие уроки, тени, раны — и свой потенциал для роста.

Мы не всегда осознаём, насколько сильно семейные истории продолжают формировать нашу жизнь. Мысли, чувства, страхи, чувство долга, стыд или вина — всё это передаётся из поколения в поколение. И даже будучи взрослыми, мы можем носить внутри ребёнка, который боится быть «плохим», если не оправдает ожиданий семьи.

Важно помнить: ты имеешь право строить свою жизнь так, как правильно для тебя. Ты не обязана поддерживать связь с токсичными родственниками или терпеть агрессию, нарушение границ или эмоциональные манипуляции. Быть частью семьи не значит приносить себя в жертву. Уважение начинается с тебя.

Иногда выстраивание границ вызывает бурную реакцию: обиды, обвинения, манипуляции. Но это может быть знаком, что ты движешься в правильном направлении. Ты учишься быть взрослой — не из страха или вины, а из любви и правды. Вот что такое зрелая свобода.

С другой стороны, семейные отношения могут быть источником поддержки, тепла и опоры. Если в твоей семье есть люди, принимающие тебя такой, какая ты есть — береги это. Не воспринимай как должное. Благодарим их. Питай эту связь.

Семья — это корни. Но ты — росток. Ты не обязана повторять судьбу родителей. У тебя есть шанс вырастить новое, другое дерево.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ТЕБЯ

1. Насколько ты довольна семейными отношениями по шкале от 0 до 10?
2. Сколько времени ты проводишь с семьёй в неделю или в месяц?
3. Что ты обычно чувствуешь после общения с семьёй — тепло или напряжение, вдохновение или истощение?
4. Есть ли родственники, с которыми ты больше не общаешься? Почему?
5. Есть ли в твоей семье кто-то, кто оказывает на тебя токсичное влияние?
6. Какие эмоции ты чаще всего испытываешь в семейном кругу: вину, стыд, раздражение, любовь, благодарность?
7. Какие паттерны или фразы из твоего воспитания до сих пор живут в тебе?
8. Были ли в твоей семье запретные темы — то, о чём нельзя было говорить?

9. Есть ли у тебя дети? Какая у вас связь?

10. Если бы ты могла изменить одну вещь в своей семейной системе, что бы это было?

11. Кто в твоей семье по-настоящему видит и принимает тебя?

12. Чему ты научилась у своей семьи? Что ты хотела бы передать дальше — а что нет?

13. Чувствуешь ли ты внутреннее разрешение быть собой рядом с семьёй?

14. Как ты заботишься о себе после трудных разговоров или встреч с родственниками?

Семья — не всегда тепло. Иногда это боль, разочарование и испытание. Но и здесь ты можешь научиться выбирать себя — не из эго, а из любви. Не из страха, а из свободы. И, может быть, через этот путь ты построишь ту семью, о которой когда-то мечтала.

ДРУЗЬЯ

Глава 4 из 12 — Путь по колесу баланса

АУДИТ — Где я нахожусь сейчас

Друзья — та часть жизни, которую мы выбираем сами. Поэтому эта сфера может быть невероятно питающей. Рядом с родными по духу людьми мы можем расти, открываться, отдыхать, делиться и чувствовать себя собой. Через дружбу мы учимся строить отношения, принимать поддержку и проходить большие моменты жизни — и радостные, и трудные — вместе.

Но не все чувствуют себя в этой сфере безопасно и наполненно. Кто-то из-за детской травмы, предательства или воспитания боится сближаться. Кто-то верит, что дружба всегда риск. Кто-то боится быть обузой или чувствует, что её для других «слишком много» — слишком странная, требовательная, навязчивая — и изолируется. При этом именно эти люди чаще всего больше всего нуждаются в глубокой связи.

Есть и другой паттерн — когда мы притягиваем людей, которым мы нужны только как помощники, эмоциональные помойки или спасатели. Такие отношения истощают. Важно спросить себя: я выбираю этих людей, потому что чувствую с ними тепло, радость и взаимность — или потому что боюсь сказать «нет», чувствую вину или думаю, что обязана всех спасать?

Дружба — не обязанность. Это дар. И его можно переопределить в любом возрасте. Ты можешь снова научиться быть другом — честно, глубоко, свободно, не играя ни спасателя, ни жертву. С уважением к себе и к другим. Дружба начинается с тебя.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ТЕБЯ

1. Насколько ты довольна своей социальной жизнью по шкале от 0 до 10?
2. Скольким друзьям ты по-настоящему доверяешь и рядом с кем чувствуешь себя в безопасности?
3. Есть ли у тебя человек, которому ты можешь позвонить в любой момент и попросить о помощи?
4. Сколько времени ты проводишь с друзьями в неделю или в месяц?
5. Чем ты обычно занимаешься с друзьями? Приносят ли эти моменты радость?
6. Чувствуешь ли ты, что даёшь в дружбе больше, чем получаешь?
7. Есть ли друзья, после которых ты чувствуешь себя опустошённой, а не наполненной?
8. Как ты реагируешь, когда кто-то тянется к тебе или зовёт куда-то?
9. Боишься ли ты быть отвергнутой или непонятой?
10. Какие детские или подростковые воспоминания о дружбе до сих пор живут в тебе?

11. Хочешь ли ты новых друзей? Каких?

12. Насколько ты позволяешь себе быть настоящей с друзьями — показывать эмоции и уязвимость?

13. Есть ли у тебя друг, с которым ты чувствуешь глубокую душевную связь?

14. Чего тебе сейчас не хватает в этой сфере? Что ты хотела бы изменить?

Настоящая дружба начинается, когда ты перестаёшь прятаться. Когда позволяешь себя увидеть. Когда чувствуешь: я — дар. Я достойна любви, поддержки и радости просто потому, что существую. И нужные люди почувствуют эту правду сердцем.

ЛЮБОВЬ

Глава 5 из 12 — Путь по колесу баланса

АУДИТ — Где я нахожусь сейчас

Любовь может быть самым большим источником радости в жизни — и самым глубоким источником боли. Многие живут в несчастливых отношениях или браках. Другие не могут найти настоящую связь, построить эмоциональную близость или хотя бы почувствовать себя в любви в безопасности и увиденной.

Это касается всех нас, вне зависимости от пола, ориентации или прошлого опыта. Каждому человеку нужна любовь — и каждая заслуживает быть любимой.

Хорошая новость: это можно изменить. Не буду делать вид, что это легко, но правда в том, что начинается всё не с кого-то другого, а с тебя. Отношения отражают то, как ты любишь себя. Если твоя самооценка низкая, если в детстве ты не получила безусловной любви — ты неосознанно будешь тянуться к партнёрам, которые повторяют те же раны: холодность, отвержение, отсутствие.

Но в тот момент, когда ты начинаешь заботиться о себе, слушать себя, ставить границы и выбирать себя — что-то сдвигается. Даже если ты уже в отношениях, твои внутренние изменения преобразят динамику: либо отношения вырастут вместе с тобой, либо отпадут, освобождая место тому, кто по-настоящему созвучен твоему внутреннему миру.

Нет никакой «судьбы», обрекающей тебя на страдание. У тебя есть право — и сила — измениться. И цель этих изменений не в том, чтобы стать красивее или успешнее, а в том, чтобы глубже полюбить себя. Из этой любви к себе рождается любовь к другим, к самой жизни.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ТЕБЯ

1. Насколько ты довольна своей любовной жизнью по шкале от 0 до 10?
2. Ты сейчас в отношениях? Если да, как бы ты их описала?
3. Какие эмоции ты чаще всего чувствуешь в этих отношениях?
4. Чувствуешь ли ты себя в безопасности, поддержанной и принятой?
5. Чего тебе сейчас не хватает в любви?
6. Что ты часто терпишь, лишь бы «сохранить мир»?
7. Оставалась ли ты когда-нибудь в отношениях из страха одиночества?
8. Есть ли у тебя убеждения, блокирующие близость (например: «меня невозможно любить», «никому нельзя доверять»)?
9. Как ты заботишься о себе, когда тебе больно в любви?
10. Что ты узнала о себе из прошлых отношений?

11. Чего ты по-настоящему хочешь в любви? Что для тебя важно?

12. Веришь ли ты, что можешь создать здоровые, гармоничные отношения? Что мешает?

13. Как выглядит любовь к себе в твоей повседневной жизни?

14. Какими бы ощущались твои идеальные отношения — эмоционально, физически, по атмосфере?

Любовь начинается с тебя. С твоего дыхания, твоей заботы, твоих выборов. Тот, кто любит себя, неизбежно начинает жить в поле любви — и притягивать её со всех сторон.

Ты достойна любви просто потому, что существуешь.

СЕКС

Глава 6 из 12 — Путь по колесу баланса

АУДИТ — Где я нахожусь сейчас

Секс — одна из самых чувствительных и искажённых тем в нашей культуре. Она укутана слоями стыда, вины, молчания и путаницы. И это больно — потому что сексуальность — естественная, живая и мощная часть того, кто мы есть. Когда у нас здоровые, осознанные отношения с сексом, он становится источником глубокой энергии, радости и внутренней силы.

Сексуальная энергия — одна из самых высоких вибраций, к которым у нас есть доступ. Это энергия созидания. Из неё рождается новая жизнь. Из неё же возникают наши проекты, вдохновение и глубокая связь с телом. Когда наша сексуальность подавлена, блокируется и поток силы, творчества и любви.

Многие из нас выросли там, где о сексе не говорили — или он подавался как что-то грязное, греховное или опасное. Мы могли усвоить, что мастурбация — это плохо, удовольствие небезопасно, а сексуальность нужно прятать. Но всё это — не твоя правда. Это просто отсутствие образования и форма контроля.

На самом деле сексуальность — не про «много партнёров» и не про дикость. Это про связь с собой. Даже если у тебя сейчас нет партнёра, это не значит, что у тебя нет сексуальной жизни. Самопознание, удовольствие, забота о теле и чувственности — всё это здоровая, живая сексуальная энергия.

И так же, как с деньгами, телом или отношениями — сексуальность можно исцелить, вернуть себе и осознанно развивать. Шаг за шагом. Начни с изучения: читай о теле, о физиологии, о мифах и фактах. Потом начинай мягко исследовать, позволяя себе чувствовать, выражать и снова оживать.

И ещё одно, что важно помнить: в сексе нет «нормы». Норма — это то, что правильно для тебя и твоего партнёра (партнёров). Всё, что происходит с согласия, радостью и взаимным уважением, — уже здоровое проявление сексуальности.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ТЕБЯ

1. По шкале от 0 до 10, насколько ты довольна своей сексуальной жизнью?
2. Есть ли у тебя сексуальный партнёр (или партнёры)? Как ты себя чувствуешь в этих отношениях?
3. Как часто у тебя бывает секс (с партнёром или наедине с собой)?
4. Какие чувства ты обычно испытываешь до, во время и после секса?
5. Носишь ли ты в себе вину, стыд или неловкость, связанные с сексуальностью?
6. Какие установки о сексе ты впитала в детстве или подростковом возрасте?
7. Есть ли табу, страхи или внутренние блоки вокруг твоего тела или возбуждения?

8. Насколько хорошо ты знаешь своё тело и свои желания?

9. Можешь ли ты честно говорить о сексе — с партнёром, врачом, с собой?

10. Есть ли в твоей сексуальности место для радости и игры — или это обязанность и необходимость что-то изображать?

11. Замечаешь ли ты связь между сексуальной энергией и другими сферами жизни (деньги, творчество, уверенность)?

12. Есть ли в твоей сексуальной жизни место для медленности, мягкости и чувствительности?

13. Что ты хотела бы углубить, исследовать или изменить в своём сексуальном опыте?

14. Какие первые шаги ты можешь сделать, чтобы вернуть себе свободу и силу в этой сфере?

Секс — это не только физическое. Это портал к себе, к своей душе, к своей жизненной силе. Всё, что тебе нужно, уже внутри тебя. Ты имеешь право чувствовать, хотеть, исследовать, быть полностью живой. С любовью. Без стыда. Не спрашивая разрешения.

ТЕЛО

Глава 7 из 12 — Путь по колесу баланса

АУДИТ — Где я нахожусь сейчас

Как ты относишься к своему телу?

Это одна из самых чувствительных тем. У многих из нас есть претензии к телу — что-то не нравится в зеркале, что-то хотелось бы изменить. Но чаще всего эти чувства идут не от самого тела, а от внешних посланий — рекламы, кино, соцсетей, голосов из прошлого. Нас научили, что с нами что-то «не так», если мы не вписываемся в определённые стандарты.

Мы забываем, что тело — наш дом. Единственный. Оно позволяет нам чувствовать, двигаться, обнимать, творить. Оно говорит с нами — через боль, усталость, энергию, удовольствие. Но если мы злимся на него или игнорируем — мы теряем связь. Кажется, что тело — враг. А оно просто просит заботы.

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.