

НЕ ВСЕ ТРЕБУЕТ ВАШЕЙ РЕАКЦИИ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО,
КАК ВЕРНУТЬ СЕБЕ ВНИМАНИЕ,
ВНУТРЕННЮЮ СИЛУ И СВОБОДУ ВЫБИРАТЬ
ЖИЗНЬ, КОТОРАЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАША



НАОМИ ШЕРМАН

Naomi Sherman

**Не всё требует вашей реакции.
Практическое руководство
как вернуть себе внимание.**

«Автор»

2026

Sherman N.

Не всё требует вашей реакции. Практическое руководство как вернуть себе внимание. / N. Sherman — «Автор», 2026

А что, если секрет внутренней свободы заключается не в том, чтобы контролировать всё вокруг, а в том, чтобы научиться выбирать, чему отдавать своё внимание? Эта книга приглашает вас открыть новый способ взаимодействия с собой и миром: с большей осознанностью, внутренней уверенностью и лёгкостью. Как сохранять ясность мышления в разных обстоятельствах, лучше понимать свои эмоции и принимать решения, которые соответствуют именно вашим ценностям. Практические упражнения, вопросы для самоанализа и 30-дневный план помогут превратить новые идеи в полезные привычки и постепенно создать пространство для того, что действительно важно. Представьте жизнь, в которой вы свободнее выбираете свои реакции, увереннее следуете собственному пути и внимательнее относитесь к своим желаниям. Вам доступно больше, чем кажется. Эта книга — приглашение перестать жить на автопилоте и снова стать автором собственной жизни. Внутренняя опора, где больше свободы и меньше эмоционального шума.

Содержание

Глава	5
СодержаниеСодержание	6
Введение. А что, если тебе не нужно стараться ещё сильнее?	7
Первое упражнение. Куда уходит моя жизнь?	8
1. Когда жизнь превращается в бесконечное реагирование	9
Практика. Защищённые двадцать минут	10
2. Чужие ожидания, которые мы принимаем за собственные желания	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Naomi Sherman
Не всё требует вашей реакции.
Практическое руководство
как вернуть себе внимание.

Глава

НЕ ВСЁ ТРЕБУЕТ ТВОЕЙ РЕАКЦИИ

Практическое руководство по возвращению внимания,

внутренней опоры и права выбирать собственную жизнь

NAOMI SHERMAN

СодержаниеСодержание

1. Когда жизнь превращается в бесконечное реагирование
 2. Чужие ожидания, которые мы принимаем за собственные желания
 3. Почему отдых иногда сопровождается чувством вины
 4. Незавершённые дела и шум в голове
 5. Почему занятость не всегда означает движение вперёд
 6. Твои мысли — не всегда факты
 7. Как перестать мысленно проживать один разговор
 8. Информационная диета без крайностей
 9. Как замечать свои настоящие потребности
 10. Умение оставлять вопросы без немедленного ответа
 11. Как говорить «нет» без долгих оправданий
 12. Близость без постоянного заслуживания внимания
 13. Желания, деньги и решения под влиянием тревоги
 14. Как перестать ждать идеального момента
 15. Когда старые цели больше не вдохновляют
 16. Что действительно важно именно тебе
 17. Меньше обещаний себе — больше выполнимых действий
 18. Личные правила, которые защищают твои силы
 19. Как возвращаться после неудач без самонаказания
 20. Система личных решений на каждый день
- Введение. А что, если тебе не нужно стараться ещё сильнее?
- Практикум «ПАУЗА»
- План на 30 дней
- Заключение. Тебе не нужно отвечать на всё

Введение. А что, если тебе не нужно стараться ещё сильнее?

Представь обычное утро. Ты открываешь глаза, и в голову уже приходят задачи: ответить, проверить, не забыть, решить, запланировать. Ты ещё ничего не сделала, но уже чувствуешь, что отстаёшь от собственной жизни.

В течение дня ты можешь быть занятой, внимательной к другим и ответственной. Ты решаешь проблемы, выполняешь обещания, поддерживаешь отношения, ищешь возможности. Но вечером иногда приходит ощущение: день закончился, а ты так и не побывала по-настоящему в собственной жизни.

Мы привыкли думать, что выход из перегруженности заключается в дополнительных усилиях. Иногда это помогает. Но иногда проблема не в том, что мы делаем слишком мало, а в том, что слишком многое автоматически считаем обязательным.

Мы отвечаем, потому что боимся показаться равнодушными. Соглашались, потому что не хотим разочаровать. Продолжаем преследовать цель, потому что когда-то сами её выбрали. Прокручиваем разговоры, которые уже закончились, и переживаем о решениях, которые ещё не нужно принимать.

Эта книга не предлагает отказаться от ответственности или игнорировать трудности. Она предлагает прежде чем отдавать чему-то время, внимание и силы, понять, действительно ли это требует твоего участия именно сейчас.

Тебе не обязательно отвечать на каждую мысль. Не каждое чувство требует немедленного действия. Не каждое чужое ожидание становится твоей обязанностью. Это приглашение перестать жить исключительно на автомате.

Тебе не нужно становиться совершенно другим человеком. Тебе нужно научиться замечать момент, в котором ты перестаёшь выбирать и начинаешь просто реагировать. С этого момента может начаться перемена.

Первое упражнение. Куда уходит моя жизнь?

Выдели десять минут и письменно ответь на вопросы. Не ищи правильных формулировок — попробуй увидеть, что происходит на самом деле.

Какие три вещи чаще всего занимают мои мысли?

На что я трачу много внимания, хотя это редко приносит пользу?

Что я делаю преимущественно из долга, страха или привычки?

Когда я в последний раз делала что-то только потому, что действительно этого хотела?

Если бы мне не пришлось никому ничего доказывать, какое решение я рассмотрела бы первым?

Не нужно немедленно менять жизнь после этих ответов. Не превращай даже это упражнение в экзамен на личную эффективность. Просто посмотри на свои ответы. Иногда первое полезное решение — не добавить что-то новое, а заметить то, что давно перестало помогать.

1. Когда жизнь превращается в бесконечное реагирование

Реагирование необходимо: мы отвечаем на важные события, помогаем близким, решаем задачи. Проблема начинается, когда реакция становится единственным способом существования. Сообщение приходит — мы бросаем текущее дело; кто-то недоволен — мы срочно пытаемся всё исправить. Так чужие сигналы получают преимущество перед собственными намерениями.

Различай действительно срочное, важное, но не срочное, и то, что просто громко требует внимания. Громкость не равна значимости. Выбери небольшой промежуток и заранее реши, чему уделишь внимание. Это не означает игнорировать важные сообщения; это означает перестать отдавать каждому сигналу одинаковый приоритет.

Практика. Защищённые двадцать минут

Выбери одно важное дело. Убери доступные отвлечения и поработай над ним двадцать минут. Каждый раз, когда захочется переключиться, поставь небольшую отметку, а в конце посмотри, что чаще всего уводило внимание.

Какой сигнал чаще всего прерывал мою работу сегодня?

Какие прерывания действительно требовали немедленной реакции?

Какое одно изменение поможет мне защитить время для важного дела завтра?

2. Чужие ожидания, которые мы принимаем за собственные желания

Иногда мы годами стремимся к тому, чего не выбирали по-настоящему: быть удобными, успевать больше, выглядеть определённым образом или доказать свою состоятельность. Эти ожидания могут приходить извне, но со временем звучат как собственный внутренний голос.

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.