

ИДЕАЛЬНЫЙ ОТПУСК

КАК ОТДОХНУТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ
И ВЕРНУТЬСЯ ПОЛНЫМ СИЛ



ИИ
Екатерина Вьюжина

Екатерина Вьюжина

**Идеальный отпуск: Как
отдохнуть по-настоящему
и вернуться полным сил**

«Автор»

2026

Вьюжина Е.

Идеальный отпуск: Как отдохнуть по-настоящему и вернуться полным сил / Е. Вьюжина — «Автор», 2026

Отпуск позади: фотографии красивые, впечатлений много, а сил почему-то меньше, чем до поездки? Возможно, вы привыкли измерять отдых количеством увиденного и успетого. Но восстановление не обязано быть ни марафоном по достопримечательностям, ни неделей на диване. Эта книга поможет понять, чего именно вам не хватает сейчас, оценить запас сил и выбрать отпуск под свои потребности, бюджет и обстоятельства. Вы научитесь ставить реалистичные цели, планировать поездку без перегруза, оставлять рабочие тревоги дома и мягко переключаться в первые дни. Разберётесь, как сочетать впечатления с паузами, выстраивать границы для телефона, договариваться с близкими и поддерживать себя сном, движением и едой. А если планы сорвутся — найдёте способ пережить разочарование без попыток любой ценой вернуть идеальный сценарий. Книга создана с помощью ИИ.
Обложка: GPT Image - Лицензия

© Вьюжина Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Что значит по-настоящему отдохнуть: как устроено восстановление	6
Насколько вы устали: определяем свои потребности и запас сил	11
Зачем вам отпуск: формулируем цели без погони за идеалом	15
Какой отдых подходит именно вам: поездка, дом, природа или смена впечатлений	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Екатерина Вьюжина
Идеальный отпуск: Как отдохнуть по-настоящему и вернуться полным сил

Идеальный отпуск: Как отдохнуть по-настоящему и вернуться полным сил
Екатерина Вьюжина

Что значит по-настоящему отдохнуть: как устроено восстановление

Чемодан стоял посреди комнаты раскрытым, как будто тоже не мог решить, что делать дальше. Марина уже разложила вещи по местам, выложила фотографии из поездки и получила десяток сердечек под снимком, где она смеётся на фоне моря. На экране телефона светилась подпись: «Лучшие две недели лета». А сама Марина сидела на краю кровати и мечтала, чтобы никто ничего у неё не спрашивал. Даже чемодан.

За эти две недели она успела увидеть пять городов, заблудиться в двух аэропортах, попробовать местную кухню в семнадцати местах и однажды встать в четыре утра ради рассвета. Всё было красиво. Всё было интересно. И почти всё было заранее запланировано. Дома Марина обнаружила, что ей нужен ещё один отпуск — на этот раз от отпуска.

Она рассказала об этом за кофе, с виноватой улыбкой: «Наверное, я просто не умею отдыхать». Но год спустя Марина провела неделю иначе. Сняла небольшой домик у озера, гуляла по лесной тропе, читала на крыльце и пару раз готовила ужин сама. Не было ни списка достопримечательностей, ни обязательного «надо успеть». Вернувшись, она не стала энергичной сверх меры и не преобразилась в человека, который всегда спит восемь часов и любит утреннюю йогу. Но ей было легче включиться в обычную жизнь. Она чувствовала себя не опустошённой, а снова принадлежащей себе.

Вторая поездка не была правильнее первой. В первой Марина получила яркие впечатления, новые вкусы и истории, которые потом пересказывала друзьям. Во второй — больше сна, тишины и свободы менять планы. Это не два ответа на вопрос «как надо отдыхать», а подсказка: восстановление зависит не только от того, где мы побывали и сколько всего увидели. Важно, что именно мы там получали — и чего нам не хватало.

Удовольствие, переключение и восстановление — не одно и то же

Мы часто складываем всё приятное в одну корзину и называем отдыхом. Но у отдыха есть несколько разных задач.

Удовольствие — это приятное переживание здесь и сейчас: вкусный ужин, красивый вид, любимая музыка, смех за столом. Удовольствие важно само по себе. Оно не обязано быть полезным, развивающим или «заряжающим». Но приятный вечер может закончиться поздно, а утром всё равно придётся вставать.

Переключение помогает выйти из привычного режима. Работа, домашние дела и знакомые маршруты уступают место новизне. Новое место или занятие может освежить внимание и дать чувство «я не только сотрудник, родитель или человек с бесконечным списком задач». Но переключение тоже требует усилий: разобраться с билетами, найти жильё, сориентироваться в городе, решить, где поест и как добраться обратно.

Восстановление — это возвращение ресурсов, которые повседневность расходует. Иногда оно происходит через покой, иногда — через движение, общение, игру или увлекательное занятие. Долгая прогулка может утомить мышцы, но прояснить голову. День на пляже может оказаться расслабляющим, а может превратиться в череду волнений: не забыть крем, уследить за детьми, найти свободное место и не обгореть.

Отсюда полезное различие: занятие может приносить удовольствие, но не давать восстановления; может переключать, но перегружать; а может делать всё это сразу. Категории не закреплены за видами досуга. Для одного человека ужин с друзьями — опора и радость, для другого — ещё один вечер, когда нужно поддерживать разговор. Кому-то нужны маршруты и новые впечатления, кому-то — знакомая тропа и возможность не выбирать ресторан.

Поэтому отдых — не жанр. Это не обязательно лежание, поездка к морю, поход или экскурсия. Это сочетание условий, в которых конкретному человеку становится легче восстановиться.

Почему насыщенный отпуск может не восстановить

Наш организм не выключает рабочий режим только потому, что мы пересекли границу или поставили автоответчик. Если каждый день наполнен решениями, перемещениями и ожиданиями, ум продолжает справляться с нагрузкой. Впечатления могут быть прекрасными, но способность ими наслаждаться не безгранична.

Исследования восстановления после работы обращают внимание не только на сам досуг, но и на то, удаётся ли человеку психологически отстраниться от рабочих забот, почувствовать расслабление, выбрать занятие самому и погрузиться во что-то интересное. Это не формула, которая гарантирует идеальный отпуск. Скорее напоминание: важна не только смена декораций, но и то, что происходит с вниманием и ощущением контроля.

Есть и простая бытовая сторона. После позднего ужина и раннего подъёма человек может получить великолепный рассвет, но недосып никуда не исчезает. После недели плотного расписания, длинных переездов и бытовых мелочей может понадобиться время, чтобы перестать жить по таймеру. А если в отпуске нужно постоянно согласовывать интересы большой компании, выбирать и договариваться, сама свобода поездки иногда незаметно превращается в новую смену работы.

Это не значит, что активный отдых вреден, а планы нужно выбросить. План помогает не тратить силы на хаос. Экскурсия может быть именно тем, чего не хватало: любопытством, движением, ощущением приключения. Вопрос не в количестве активности, а в её цене и в том, остаётся ли место для паузы.

Сон — особенно наглядный пример. Он не просто «один из приятных пунктов», а основа, на которой легче выдерживать впечатления и справляться с нагрузкой. Если человек в обычной жизни хронически недосыпает, несколько спокойных ночей могут ощущаться как подарок. Но отпуск не всегда способен полностью компенсировать длительный дефицит сна, а тем более решить причины постоянной усталости.

И ещё одна важная оговорка: отдых не обязан исправлять всё. Если усталость держится долго, мешает повседневной жизни или сопровождается другими тревожащими симптомами, не стоит объяснять её только неправильным отпуском. У хронической усталости могут быть разные причины, и в такой ситуации разумно обсудить состояние со специалистом.

Карта восстановления: пять опор

Представьте восстановление не как одну кнопку, а как стол на пяти ножках. В один период особенно важны две, в другой — совсем другие. Не нужно добиваться максимума по всем пунктам: достаточно понять, где сейчас не хватает поддержки.

Опора

Вопрос к себе

Как может выглядеть поддержка

Сон

Хватает ли мне сна и возможности просыпаться без постоянной спешки?

Более поздний подъём, спокойный вечер, меньше ранних выездов подряд

Снижение напряжения

Есть ли в дне время без задач, сроков и необходимости всё контролировать?

Неспешная прогулка, пауза после дороги, тихий час, простой день без дальних перемещений

Свобода выбора

Могу ли я менять планы и отказываться от части программы без чувства провала?

Один обязательный пункт вместо пяти, свободное окно, право выбрать занятие самому

Приятные впечатления

Есть ли то, что мне действительно любопытно или приятно, а не только «так принято»?

Любимая еда, вода, музыка, музей, рынок, книга, интересный маршрут

Подходящий уровень общения

Мне сейчас нужно больше близости или больше уединения?

Время с близкими без спешки, встреча с другом, отдельная прогулка или час в одиночестве

Сон не всегда означает провести весь день в постели, а снижение напряжения — непременно лежать неподвижно. Иногда напряжение отпускает во время плавания или садовых работ; иногда именно отсутствие новых решений становится главным лекарством от перегруза. Автономия — это не обязательно путешествие в одиночку. Она может состоять в том, чтобы договориться: сегодня каждый выбирает занятие на пару часов и никого не нужно убеждать, что его выбор «достаточно отпускной».

С приятными впечатлениями тоже стоит обращаться бережно. Не превращать их в обязательную норму. «Мы же приехали, надо попробовать всё» легко лишает радости того самого ужина, который хотелось спокойно съесть. А подходящий уровень общения может меняться даже в течение дня: утром хочется поболтать, вечером — чтобы никто не спрашивал, понравилось ли тебе море.

Найдите две опоры, которых не хватает именно вам

Попробуйте быстро оценить каждую из пяти опор по шкале от нуля до двух:

- **0** — почти нет, мне этого заметно не хватает;
- **1** — бывает, но недостаточно или нерегулярно;
- **2** — в целом хватает.

Оценивать нужно не идеальную отпускную жизнь, а своё текущее состояние. Например:

Опора

Моя оценка

Сон

0

Снижение напряжения

1

Свобода выбора

1

Приятные впечатления

2

Общение или уединение

0

В этом примере человеку, возможно, не нужно добавлять ещё одну экскурсию: впечатлений и так достаточно. Сначала стоит подумать о сне и подходящем уровне общения. Если же у вас просела свобода выбора и не хватает приятного интереса, план на весь отпуск без единого окна может стать плохим помощником, даже если он составлен с любовью и цветными маркерами.

Выберите две опоры с самой низкой оценкой. Не все пять — две. Это не экзамен по правильному отдыху, а способ решить, что поддержать в первую очередь. Если показатели одинаковы, выберите те, дефицит которых вы замечаете в теле и настроении чаще всего: например, просыпаетесь разбитыми, раздражаетесь от бесконечных договорённостей или ловите себя на мысли, что весь день проходите по пунктам, не успевая понять, чего хотите.

Практический эксперимент: спланировать один день под себя

Возьмите лист бумаги или заметку в телефоне. Не планируйте пока весь отпуск. Достаточно одного дня — такого, который не обязан впечатлять окружающих.

1. Назовите, от чего вы хотите отдохнуть. Не «хочу восстановиться», а конкретнее: от ранних подъёмов, от экранов, от бытовых решений, от шума, от одиночества, от необходимости быть организатором. Чем точнее ответ, тем проще подобрать поддержку.

2. Выберите две главные опоры. Например, сон и свобода выбора. Или общение и приятные впечатления. Не нужно доказывать, что выбранные потребности важнее других. Если после насыщенной недели вас тянет к тишине, это не делает вас скучным. Если же после долгого периода рутины хочется концерта и ночного города — отдых тоже может выглядеть именно так.

3. Оставьте дню простой каркас. Пусть в плане будет один ориентир, а не расписание каждого часа. Например: проснуться без будильника, позавтракать, после обеда выбрать одно из двух занятий. Если хочется, можно заранее подготовить практические мелочи — купить билеты или узнать маршрут, — но не заполнять ими весь день. План здесь нужен как поручень, а не как начальник.

4. Встройте возможность изменить решение. Придумайте заранее запасной вариант: если погода испортится, если устанете, если настроение изменится. «Можно передумать» — не слабость и не провал программы. Это часть свободы, ради которой отпуск и затевается.

5. Вечером проведите короткий аудит. Ответьте на три вопроса: что сегодня помогло мне чувствовать себя живее? Что отняло больше сил, чем я ожидал? Что я хочу повторить или изменить завтра? Не нужно ставить дню оценку. Даже «ничего особенного» может быть удачным результатом, если вам действительно стало спокойнее.

Допустим, человек после шумной рабочей недели выбрал сон и уединение. Его день может состоять из позднего завтрака, прогулки в одиночестве и книги. Другой выбрал приятные впечатления и общение: встретился с близким человеком и сходил на выставку. Оба плана подходят, если они отвечают на реальные потребности, а не изображают красивую открытку.

В конце дня спросите себя не только «что я успел?», но и «каким я стал после этого занятия?». Есть ли после прогулки ясность и мягкая усталость — или раздражение и желание отменить всё? После общения вам тепло или хочется закрыть дверь? После свободного утра вы чувствуете себя собраннее — или, наоборот, вам помогает заранее выбранный маршрут? Это не универсальные ответы, а личные наблюдения. Их можно собирать, как заметки о погоде: не для контроля над собой, а чтобы лучше понимать собственный климат.

По-настоящему отдохнуть — не обязательно ничего не делать и не обязательно увидеть всё. Хороший отпуск не обязан быть ещё одним проектом, который нужно выполнить на отлично и потом предъявить в виде фотографий. Его задача скромнее и важнее: дать вам условия, которых сейчас не хватает. Одному — сон, другому — движение, третьему — свободу, близость или тишину.

Начните не с вопроса «какой отпуск считается идеальным?», а с двух более полезных: «чего мне сейчас недостаёт?» и «после каких занятий я чувствую себя более живым, а после каких — опустошённым?». Ответы на них станут не только ориентиром для одного дня, но и основой для следующего шага — понять, сколько сил у вас осталось и какие потребности стоит учесть при планировании отдыха.

Насколько вы устали: определяем свои потребности и запас сил

В среду утром Лена уже три минуты ищет ключи от квартиры. Они лежат в холодильнике — рядом с пакетом молока, который она машинально убрала туда вместе с телефоном. Сообщение в рабочем чате спрашивает, успеет ли она посмотреть документ до обеда. Вопрос совершенно обычный, но Лена раздражается так, будто её обвинили в провале проекта.

Она выдыхает, находит ключи и говорит себе: «Ничего страшного. Просто не выпалась». Потом соглашается на встречу в пятницу, обещает маме заехать по дороге домой, открывает приложение с билетами и добавляет к будущему отпуску ещё одну экскурсию. Отпуск уже близко, и хочется провести его с пользой. То есть успеть всё, что не помещалось в обычную жизнь.

Лена не считает себя уставшей. Она справляется: ходит на работу, отвечает на письма, помнит о чужих просьбах. Просто чаще теряет нить разговора, откладывает даже приятные дела и с облегчением отменяет планы, а потом винит себя за то, что не хочет никуда идти. Привычка держаться делает усталость почти незаметной. Как фоновый шум: пока он не стихнет, трудно понять, насколько громко было вокруг.

Чтобы устроить себе подходящий отпуск, важно сначала заметить не то, сколько дел осталось в календаре, а то, что происходит с вами. Не поставить диагноз и не присвоить себе ярлык. А примерно понять: какие опоры сейчас просели и что им нужно.

Почему календарь не показывает запас сил

Усталость не всегда выглядит как желание лечь и не вставать. Иногда она больше похожа на жизнь в режиме экономии: вы делаете необходимое, а всё остальное кажется чрезмерным усилием. Слова близких раздражают быстрее обычного. Простые решения — что приготовить, куда пойти, на какое сообщение ответить — требуют непропорционально много внимания. Отдых тоже перестаёт радовать: свободный вечер уходит на бесконечное пролистывание ленты, после которого не становится легче.

Оценивать состояние только по занятости ненадёжно. В календаре могут быть свободные дни, но они заполнены заботой о родителях, накопившимися бытовыми делами или тревогой о работе. И наоборот: напряжённая неделя не обязательно истощает, если в ней есть поддержка, ощущение смысла, перерывы и возможность влиять на происходящее.

Двум людям с одинаковыми десятью днями отпуска может понадобиться совершенно разное. Один месяцами недосыпал и мечтает о спокойном расписании. Другой почти не видел друзей и нуждается в близком общении. Третий весь год принимал решения за команду и теперь хочет несколько дней не выбирать даже ресторан. Число свободных дней одинаковое, но стартовый запас сил — нет.

К тому же он не постоянен. На него влияют сон, здоровье, нагрузка, тревоги, сезон, отношения, даже то, сколько неопределённости приходится выдерживать. Поэтому вопрос «Насколько я устал?» не обязательно имеет точный ответ. Полезнее спросить: «Где мне сейчас труднее всего? Что отнимает последние силы, а что действительно помогает их возвращать?»

Четыре места, где усталость подаёт сигналы

Представьте, что ресурс — не батарейка с точным процентом заряда, а небольшой домашний сад. В одном месте пересохла земля, в другом растениям не хватает света, а третьи просто слишком долго стояли под дождём. Нельзя полить весь сад одним способом. Так же и с отдыхом: дополнительный сон может помочь после недосыпа, но не заменит чувство безопасности, уединения или человеческого тепла.

Проверьте себя по четырём направлениям. Не нужно отвечать «правильно» или собирать баллы. Важно замечать изменения относительно вашего обычного состояния.

Тело и сон. Как вы засыпаете и просыпаетесь? Просыпаетесь ли уже уставшим человеком? Стало ли больше головных болей, напряжения в челюсти и плечах, тяжести в теле? Не исчезают ли обычные потребности в движении, еде и паузах, потому что вы всё время «потом»? Телесный сигнал не всегда объясняется одной только нагрузкой, но игнорировать его не стоит.

Внимание и мысли. Стало ли сложнее сосредоточиться, удержать в памяти простую договорённость, переключиться с одной задачи на другую? Чаше ли вы перечитываете письмо, потому что не поняли его с первого раза? При перегрузке мозга может быть труднее выполнять именно то, что раньше происходило почти автоматически. Это не доказательство того, что вы «разучились справляться». Иногда это знак, что системе давно не дают передышки.

Эмоции. Появилось ли больше раздражения, тревоги, плаксивости или равнодушия? Стали ли приятные вещи восприниматься как ещё один пункт в списке? Вспомните не только сильные переживания, но и маленькие: как вы реагируете, когда кто-то опаздывает, задаёт повторный вопрос или присылает голосовое сообщение.

Общение и потребность в одиночестве. Вам хочется увидеть близких или, наоборот, никто не должен ничего спрашивать? Потребность в тишине сама по себе не означает, что вы отделились от людей. Возможно, общение сейчас стало ещё одной задачей. А возможно, вы так долго были один на один с заботами, что вам не хватает простого присутствия человека, рядом с которым не нужно быть полезным или весёлым.

Наконец, спросите себя о способности радоваться. Не обязательно испытывать восторг. Замечаете ли вы вкус еды, интересный разговор, свежий воздух, удачную шутку? Если удовольствие стало редким гостем, это повод не требовать от себя «развлечься как следует», а внимательнее отнестись к состоянию.

Личный индикатор ресурса

Попробуйте упражнение, которое занимает около пятнадцати минут. Возьмите лист и разделите его на три колонки:

Что отнимает силы

Что возвращает силы

Какие сигналы говорят, что я перегружаюсь

Постоянные переключения между задачами

Прогулка без цели и наушников

Начинаю перечитывать одно сообщение по несколько раз

Встречи без перерывов

Тихий завтрак в одиночестве

Раздражаюсь, когда меня о чём-то просят

Мысли о незаконченной работе

Разговор с близким без необходимости решать проблему

Отменяю приятные планы и чувствую облегчение

Поздние переписки

Сон и спокойный вечер

Забываю простые вещи, напряжены плечи

Это только пример. У вас могут быть свои строки — уход за детьми, финансовая неопределённость, шум, дорога, необходимость постоянно поддерживать разговор. В колонке «что возвращает силы» записывайте не то, что, по вашему мнению, должно помогать, а то, после чего вам обычно становится хоть немного легче. Кому-то полезно провести время с компанией. Кому-то — пройтись одному. Кому-то — не планировать ничего после завтрака.

В третью колонку важно внести конкретные признаки. «Я устал» — слишком широкое описание, в котором легко потеряться. «Начинаю отвечать резко», «три вечера подряд не могу переключиться с работы», «перестаю замечать, что мне нравится» — наблюдаемые сигналы. Они не выносят приговор, а помогают раньше заметить приближение перегрузки.

Лена заполняет свои три колонки и обнаруживает, что её силы отнимает не одна огромная проблема, а десятки мелких переключений: рабочие чаты, планы других людей, решения, которые надо принять немедленно. Возвращают силы прогулка в одиночестве, поздний завтрак без экрана и разговор с подругой, которой не нужно ничего доказывать. А первые признаки перегрузки — рассеянность, резкость и желание отменить вообще всё.

Этот лист не измеряет ваше состояние с медицинской точностью. И не обязан. Его задача скромнее и полезнее: помочь увидеть закономерность, пока вы не решили, что просто «плохо стараетесь».

Сопоставьте потребности с реальными условиями

Теперь взгляните на отпуск не как на пустое поле, куда можно вписать побольше впечатлений, а как на ограниченный ресурс. Сколько у вас дней? Есть ли дорога, которую придётся выдержать? Нужно ли учитывать детей, пожилых родственников, бюджет, здоровье, чужие ожидания? Что можно изменить, а что пока останется?

Это не попытка заранее отменить радость. Напротив, ограничения помогают выбрать такую форму отдыха, которая вам по силам. Поездка с ежедневными переездами может быть отличным выбором для одного человека и тяжёлой работой для другого. Домашний отпуск может дать покой, а может превратиться в ремонт, если заранее не договориться с собой, какие дела вы делать не будете.

Выпишите из первой колонки две-три вещи, которые отнимают особенно много сил. Затем найдите для каждой не идеальное, а реалистичное послабление. Если вы устали от решений, договоритесь заранее о нескольких простых вариантах ужина. Если от общения — запланируйте время в одиночестве и объясните близким, что это не обида. Если от непрерывной спешки — оставьте в расписании пустые окна, а не пытайтесь заполнить их «полезным восстановлением».

С колонкой ресурсов поступите так же: включите в отпуск хотя бы одну доступную вам вещь, которая действительно помогает. Не потому, что она должна починить усталость, а потому, что в ней есть шанс получить нужное именно вам — тишину, движение, новизну, близость или свободу выбора.

А затем сформулируйте минимальный набор потребностей — не идеальную программу, а основу. Например: «Мне нужен сон без ранних подъёмов, хотя бы несколько часов в день без обязательных планов и встречи только с теми, с кем я могу быть собой». Или: «Мне важно выбраться из привычной обстановки, но не переезжать каждый день; хочу один насыщенный день, а после него — спокойный». Такая формулировка не запрещает спонтанность. Она обозначает, на что отпуску важно не наступить.

План, который умеет становиться проще

У плана должно быть не только расписание, но и предохранитель. Заранее решите, по каким сигналам вы снизите темп. Например, если два утра подряд просыпаетесь разбитым, если раздражение усиливается, если перед каждым выходом из жилья приходится себя уговаривать, значит, пора убрать необязательное мероприятие. Если после насыщенного дня вам

нужно больше времени на восстановление, чем вы выделили, следующий день не обязан оставаться прежним.

План можно упрощать по-разному: перенести экскурсию, сократить встречу, выбрать один пункт вместо трёх, остаться рядом с жильём, отказаться от попытки «успеть всё, пока мы здесь». Полезно заранее договориться с попутчиками, что такое изменение не станет поводом для спора или оценки. Отпуск — не экзамен на выносливость и не проект, который проваливается, если в нём появилась пустая страница.

Первая реакция на такое решение иногда бывает тревожной: «А вдруг я зря приехал?», «Что, если потом пожалею?», «Надо же использовать день». Но потраченный день — не тот, в котором вы ничего не отметили на карте. Иногда лучший результат дня — вы заметили, что устали, и не заставили себя идти дальше. Это не слабость и не лень. Это практическое управление ресурсом.

Где заканчивается отпускная усталость

Отдых может облегчить обычное перенапряжение, но он не заменяет медицинскую или психологическую помощь, если она нужна. Не стоит объяснять всё «просто усталостью», если симптомы долго сохраняются, заметно мешают повседневной жизни, усиливаются или не меняются даже после отдыха. Особенно внимательно отнеситесь к стойкому нарушению сна, выраженному снижению настроения и интереса к привычным вещам, сильной тревоге, необычной слабости или другим новым и беспокоящим физическим симптомам. В такой ситуации разумно обратиться к врачу или специалисту по психическому здоровью, а не проверять себя отпуском.

Если появляются мысли о причинении вреда себе или ощущение непосредственной опасности, важно сразу сообщить об этом человеку, которому вы доверяете, и обратиться за срочной профессиональной помощью. Это не повод стыдиться и не задача, которую нужно решить в одиночку.

Самодиагностика в этой главе не нужна. Достаточно признать, что вы замечаете, и не требовать от отпуска невозможного: устранить все причины усталости за несколько дней.

Лена в итоге не вычёркивает из поездки всё интересное. Она убирает одну экскурсию, переносит встречу на время после отпуска и оставляет в расписании два свободных утра. Это не радикальный план и не магическое решение. Просто он впервые строится не вокруг вопроса «Сколько мы успеем?», а вокруг другого: «Сколько у меня сейчас сил и что давно просит внимания?»

С этого вопроса начинается отпуск, который может подойти именно вам. Не с ярлыка «выгорел» или «нормально устал», а с внимательного взгляда на собственные сигналы. Если вы знаете, что отнимает силы, что возвращает их и при каких признаках стоит сбавить темп, вам легче выбрать — и маршрут, и компанию, и количество планов.

Начните с малого: отметьте несколько своих потребностей, которые нельзя снова отложить «на потом». Не идеальную жизнь на время отпуска, а несколько условий, при которых вам станет чуть легче дышать. А уже затем решайте, ради чего вы хотите провести эти дни.

Зачем вам отпуск: формулируем цели без погони за идеалом

В воскресенье вечером Лена открыла ноутбук и составила таблицу. На семь дней отпуска в ней поместились море, два музея, поездка в соседний город, подъём на рассвете, три ресторана, прогулка по набережной и ежедневная публикация фотографий. В отдельной колонке стояли часы: в 6:30 — пробежка, в 8:00 — завтрак, в 9:00 — пляж. Таблица выглядела так убедительно, что на минуту Лене стало легче: отпуск уже будто состоялся.

Антон посмотрел на план и спросил:

— А когда мы будем отдыхать?

Лена рассмеялась, но не сразу. Вопрос попал в то место, которое она старалась не замечать. Последние месяцы она вставала раньше будильника, чтобы проверить рабочую почту, и засыпала с ощущением, что день опять прошёл не до конца. Ей хотелось не просто сменить страну. Ей хотелось хотя бы несколько утр проснуться без внутреннего списка.

Антону, напротив, хотелось увидеть незнакомые улицы, зайти в музеи и попробовать еду, которой он не знал. Он весь год работал за компьютером и чувствовал, что жизнь стала слишком похожа на ряд одинаковых окон. Для него отдыхом была не только тишина, но и впечатление: новое место, другой ритм, короткий разговор с незнакомцем.

Оба хотели хорошего отпуска. Просто каждый представлял его по-своему. А таблица уже пыталась превратить эти разные желания в один обязательный маршрут.

Список дел или желаемое состояние?

Мы часто начинаем планировать отпуск с вопроса: «Что успеть?» Он понятен и практичен. Но у него есть ловушка: он быстро наполняется целями, которые легко измерить. Сколько мест посетили, сколько фотографий сделали, сколько дней провели у моря, сколько блюд попробовали. А вот вопросы «чего мне сейчас не хватает?» и «как я хочу себя чувствовать?» измерить труднее, поэтому их можно отложить. Иногда — до возвращения домой.

В результате отпуск становится маленьким проектом с дедлайнами. Мы переносим в него привычный способ жить: ставим задачи, сравниваем результат с планом, расстраиваемся из-за задержки рейса так, будто это провал годового отчёта. Даже отдых начинаем оценивать по принципу «достаточно ли хорошо я его использовал».

Но отпуск не обязан подтверждать нашу эффективность. Его цель — не доказать, что свободное время было потрачено без остатка, а создать условия для того, что сейчас действительно важно.

Это может быть сон. Или ощущение новизны. Или возможность побыть рядом с близкими, не перебивая друг друга уведомлениями. Кому-то нужны разговоры и общий стол; кому-то — несколько часов в одиночестве. Одни возвращаются к себе через движение и приключение, другие — через покой. Здесь нет правильной и неправильной цели. Есть потребности, которые в данный период жизни заметны сильнее остальных.

Исследования восстановления после работы часто выделяют несколько важных условий: возможность психологически отключиться от рабочих дел, расслабиться, заниматься чем-то интересным и чувствовать, что хотя бы часть времени принадлежит тебе. Эти условия не означают, что всем нужно лежать в гамаке или, наоборот, осваивать новое хобби. Они напоминают о более простом: отдых лучше работает, когда в нём есть место вашим потребностям и выбору.

Поэтому полезно начать не с перечня достопримечательностей, а с трёх честных вопросов.

Три вопроса, которые возвращают вас к себе

1. Чего мне сейчас не хватает?

Не «что принято делать в отпуске», а чего не хватает именно вам. Если в последнее время вы всё время принимали решения за других, возможно, вам нужен кусок дня, когда никто ничего от вас не ждёт. Если неделями вы видели только дом и офис, может не хватать дороги, воздуха и незнакомых впечатлений. Если близкие давно получали от вас только остатки внимания, возможно, хочется побыть вместе — не обязательно непрерывно, но по-настоящему.

Попробуйте назвать не занятие, а дефицит. «Хочу в Париж» — уже направление. «Мне не хватает красоты, прогулок и чувства, что я снова замечая мир» — потребность, которую можно поддержать разными способами. «Хочу на море» может означать желание плавать, замедлиться, побыть на солнце или просто слышать воду вместо рабочих разговоров. Чем точнее вы различите причину, тем больше у вас вариантов.

2. Что я хочу почувствовать?

Не что вы хотите получить в конце поездки, а какое состояние хотели бы иногда испытывать во время неё. Лёгкость? Любопытство? Свободу? Близость? Тишину? Удовольствие от движения? Чувство, что вы снова можете выбирать?

Это не обещание непрерывного счастья. Отпуск не обязан быть прекрасным каждую минуту: может пойти дождь, заболеть голова, кто-то устанет. Намерение — не приказ себе радоваться, а направление. Например: «Мне важно почувствовать больше простора» или «Я хочу вернуть интерес к новым вещам». Такие слова помогают выбирать занятия, но не превращают каждое утро в проверку: «Ну что, уже почувствовал?»

3. Что я могу не делать?

Этот вопрос часто приносит больше облегчения, чем новый пункт плана. Может быть, не нужно каждый день публиковать фотографии. Не обязательно вставать на рассвете только потому, что на пляже в это время красивее свет. Можно не посещать музей, который выбрали из чувства долга, не пробовать все «главные» блюда и не заполнять каждую свободную паузу.

Отказ — не поражение и не признак того, что вы «не умеете отдыхать». Это способ оставить место для случайности, усталости, длинного завтрака и решения, которое придёт уже на месте.

Как отличить своё желание от заимствованного

Мы не придумываем желания в пустоте. На них влияют рассказы друзей, фотографии, путеводители, рекламные ролики и чужие списки «обязательно увидеть». В этом нет ничего плохого: чужой опыт может подсказать идею, о которой вы бы сами не подумали. Проблема возникает, когда чужая идея незаметно превращается в ваш долг.

Особенно легко это происходит с отпуском: поездка короткая, стоит денег, и нам хочется получить от неё максимум. Социальное сравнение подкидывает готовую мерку: если другие успели три города за неделю, значит, и нам следует. Красивые изображения показывают вершину чужого путешествия, но не очередь, усталость, спор из-за навигатора и желание просто посидеть в тишине.

Чтобы проверить желание, задайте себе несколько дополнительных вопросов:

- Хотелось бы мне этого, если бы я не мог никому рассказать и показать?
- Мне нравится само занятие или образ себя, который с ним связан?
- Если убрать слово «надо», что в этом опыте всё ещё привлекает?
- Я выбираю это из любопытства или боюсь пожалеть, что «не использовал возможность»?

Ответы не обязаны быть безупречно чистыми. Можно хотеть и красивых фотографий, и новых впечатлений; можно мечтать о популярном месте, потому что оно действительно вам интересно. Задача не в том, чтобы очистить желание от любого внешнего влияния, а в том, чтобы заметить: «Это мне подходит» или «Я скорее исполняю чужой сценарий».

Лена тоже прошла по своей таблице. Рассветная пробежка понравилась ей как картинка: лёгкая, собранная женщина бежит вдоль моря. Но в обычные дни Лена мечтала не вста-

вать по будильнику. Ежедневные публикации она добавила «чтобы не забыть момент», хотя потом обычно больше думала о подписи к фотографии, чем о самом месте. А вот поездка в старый город ей нравилась по-настоящему: она любила рассматривать улицы, заходить в книжные и долго выбирать открытку.

Антон, в свою очередь, заметил, что включил в маршрут слишком много музеев не только из интереса, но и из опасения выглядеть поверхностным туристом. Один музей он хотел посетить по-настоящему. Два других были скорее доказательством того, что поездка получилась «содержательной».

Одна главная цель и две возможности

Когда потребности обозначены, не нужно выбирать десять главных целей. Попробуйте правило: **одна главная цель и две дополнительные возможности**.

Главная цель отвечает на вопрос: что должно получить в этом отпуске больше всего внимания? Например, восстановить запас сил, увидеть новое, наладить контакт с близкими, провести время на природе или сменить привычный ритм.

Две дополнительные — это не меньшие по важности обязательства. Это варианты, которые могут сделать отпуск богаче, если для них будет желание и ресурс. Их можно записать как «было бы приятно», а не как «необходимо выполнить». Например: главная цель — выспаться; дополнительные возможности — съездить в соседний город и выбраться на прогулку у воды. Если поездка не состоится, отпуск не провален.

У этого правила есть смысл именно потому, что энергия и обстоятельства меняются. В понедельник вам может хотеться долгой прогулки, а в среду — остаться в тени с книгой. Если дополнительные планы изначально помечены как необязательные, менять их проще: вы не нарушаете договор с собой.

Лена выбрала главной целью отдых без постоянной спешки. Дополнительными возможностями стали поездка в старый город и ужин в местном ресторане. Антон назвал главной целью новизну — увидеть места, которых он не знал. Его дополнительные возможности — музей современного искусства и прогулка по рыбацкому району.

Эти цели не совпали. Но они и не должны были совпасть полностью, чтобы поездка удалась.

Когда у попутчиков разные желания

В паре легко попасть в ловушку переговоров, где нужно доказать, чья потребность важнее. Один предлагает экскурсию, другой говорит, что хочет спать, — и разговор быстро превращается в спор о том, кто эгоистичнее. Но желание отдохнуть и желание исследовать новое не противоречат друг другу по существу. Они описывают разные способы восстановиться.

Полезнее обсуждать не конкретный пункт, а смысл за ним:

— Мне важно увидеть старый город, — говорит Антон. — Я так чувствую, что действительно побывал в новом месте.

— А мне важно не превращать утро в сборы и бег, — отвечает Лена. — Я очень устала от расписаний.

В таком разговоре не нужно решать, чья формулировка правильнее. Можно искать устройство, в котором обе потребности получают место: не ставить экскурсию на каждый день; договориться о нескольких совместных планах и оставить время по отдельности; выбрать один день для раннего выхода, а остальные утра не планировать; после насыщенной прогулки дать себе свободный вечер.

Практический способ договориться:

1. Каждый по очереди называет свою потребность. Не «ты опять хочешь лежать», а «мне важно выспаться»; не «ты тащишь меня по музеям», а «мне хочется увидеть новое».

2. Другой пересказывает услышанное. Не чтобы немедленно согласиться, а чтобы проверить, верно ли понял: «Ты хочешь не отменить все планы, а знать, что у нас будут спокойные утра?»

3. Каждый формулирует одну главную цель и две возможности. Так становится видно, где интересы совпадают, а где могут мирно разойтись.

4. Выбираете общие опоры, а не общий распорядок на каждую минуту. Например, один совместный выход в день, несколько свободных часов и право побыть отдельно.

5. Заранее определяете, что можно отменить. Если один музей окажется слишком утомительным, не нужно доказывать, что билет нельзя «потратить зря». Иногда потраченный билет стоит дешевле, чем день, проведённый через силу.

Важная часть договорённости — признать, что совместный отпуск не обязан означать непрерывное совместное время. Побыть отдельно, пока один гуляет, а другой отдыхает в кафе, — не угроза близости. Иногда это как раз способ вернуться друг к другу с большим интересом и меньшим раздражением.

Лена и Антон оставили в расписании одну экскурсию и один музей, которые оба хотели посетить. На остальное время договорились не ставить обязательных утренних планов. Если Антон захочет исследовать квартал, Лена сможет присоединиться или остаться у моря. Вечером они встретятся за ужином и расскажут друг другу, что заметили. Это был не компромисс в смысле «каждый потерял половину желаемого», а способ дать обоим место.

Упражнение: намерение вместо отчёта

Выделите десять минут и запишите ответы без попытки сформулировать их красиво.

Чего мне сейчас не хватает? Что я хочу почувствовать в отпуске хотя бы иногда? Что я могу не делать — без необходимости оправдываться?

Теперь выберите одну главную цель и две дополнительные возможности. Проверьте, не превратились ли «возможности» в список обязательств. Если рядом с пунктом уже слышится тревожное «надо успеть», перепишите его: «если захочется и останутся силы».

Затем закончите эту фразу:

В этом отпуске мне важно больше всего ____, потому что сейчас мне не хватает ____; если получится, я также ____, а от ____ могу отказаться.

Например:

В этом отпуске мне важно больше всего почувствовать, что я не тороплюсь, потому что сейчас мне не хватает свободного времени и сна; если получится, я также съезжу в старый город, а от ежедневных публикаций могу отказаться.

Или:

В этом отпуске мне важно больше всего увидеть новое, потому что сейчас мне не хватает впечатлений и любопытства; если получится, я также схожу в музей и попробую местную кухню, а от попытки посетить все главные места могу отказаться.

Если вы едете не один, каждый может сначала заполнить фразу отдельно. Потом обменяйтесь ответами и обсудите, где ваши цели поддерживают друг друга, где расходятся и какие планы можно сделать гибкими. Не начинайте с торга о часах и билетах. Сначала узнайте, что именно человек надеется получить от поездки.

Отпуск не обязан получиться идеальным, чтобы быть вашим

Хорошее намерение не гарантирует, что всё пойдёт по плану. Оно нужно не для контроля над погодой, настроением и транспортом, а для выбора среди реальных возможностей. Если вы хотели замедлиться, но однажды всё-таки провели день в беготне, это не обнуляет остальные дни. Если мечтали о новизне, а в итоге нашли любимое кафе и возвращались туда три раза, вы не обязаны считать поездку менее насыщенной.

Важно не выполнить безупречный сценарий, а чаще замечать, что вам подходит сейчас. Иногда это означает пойти туда, куда давно хотелось. Иногда — отказаться от красивого плана. Иногда — дать близкому человеку прожить отпуск иначе, чем проживаете его вы.

Лена и Антон не вернулись с одинаковым списком впечатлений. Антон увидел больше новых улиц, чем Лена, а Лена несколько раз проснулась без будильника. Они вместе побывали в старом городе, но не пытались фотографировать каждый шаг. В последний вечер Антон сказал, что ему понравилось не только то, что они увидели, но и то, что не пришлось всё время куда-то спешить. Лена ответила, что впервые за долгое время не чувствовала себя ответственной за то, чтобы отпуск «получился».

Цель отдыха — не составить идеальный отчёт о свободных днях. Она в том, чтобы создать условия для того, что важно именно вам, и оставить достаточно свободы, чтобы заметить это уже на месте. Сначала спросите себя, чего вам сейчас не хватает, что хочется почувствовать и от чего можно отказаться. Потом выбирайте планы. Не наоборот.

Когда это намерение становится яснее, возникает следующий практический вопрос: каким способом его поддержать? Кому-то для покоя подойдёт отпуск дома, кому-то — природа, поездка или смена впечатлений. Выбор формата начинается не с универсального рецепта, а с понимания собственных потребностей.

Какой отдых подходит именно вам: поездка, дом, природа или смена впечатлений

В воскресенье вечером Лена открыла сайт с турами «для тех, кто хочет перезагрузиться». На фотографиях бирюзовое море, белые простыни, завтраки с фруктами. Она уже почти выбрала поездку, когда муж спросил:

— А чего тебе сейчас больше всего хочется?

Лена задумалась. Не моря. Не фруктов. Даже не новых впечатлений. Ей хотелось, чтобы хотя бы неделю никто не спрашивал, где лежат чистые полотенца и что приготовить на ужин. Хотелось спать без будильника и самой решать, куда идти. В ближайшем красивом отеле она получила бы прекрасный вид — и целый список решений: билеты, сборы, дорога, пересадки, заселение. Отпуск мог оказаться хорошим, но не обязательно подходящим.

Мы часто выбираем отдых по чужому образцу: потому что «все нормальные люди летом едут к морю», потому что родители всегда снимали дачу, потому что в соцсетях поездка выглядит убедительнее недели дома. Но формат — не награда и не характеристика личности. Он всего лишь способ создать нужные условия. Одному сейчас важна тишина, другому — новизна, третьему — пространство и движение. И даже у одного человека ответ может меняться от года к году.

Четыре способа отдохнуть — четыре разные потребности

Марина, 39 лет: отпуск дома

Последние месяцы Марина совмещала работу, заботу о ребёнке и помощь пожилой маме. Денег на дальнюю поездку не было, а сама мысль о сборах казалась дополнительной сменой. Больше всего ей не хватало не развлечений, а права распоряжаться временем.

Марина осталась дома. Это сработало не потому, что дом волшебным образом превратился в санаторий, а потому что она заранее установила правила. На неделю семья договорилась не затевать ремонт и генеральную уборку. Для бытовых дел отвели короткое время в начале отпуска, а потом уборка ограничивалась необходимым. Марина выбрала два приятных занятия — сходить в музей и встретиться с подругой, — но не заполняла ими каждый день. Остальные оставила свободными.

Домашний отпуск может дать редкую роскошь — знакомое пространство, привычный сон, отсутствие дороги и возможность выбирать темп. Но он не становится отдыхом автоматически. Дом хранит бесконечный список дел и умеет предъявлять его без единого слова: вот шкаф, который давно пора разобрать; вот полка, которую надо повесить. Если оставить все двери открытыми, отпуск незаметно превратится в марафон по обслуживанию быта.

Поэтому домашнему формату нужны границы: что **не** делаем, какие дела действительно необходимы, когда начинаются и заканчиваются бытовые обязанности. Полезно добавить несколько «переключателей»: прогулку по незнакомому району, обед вне дома, вечер без экранов или один день, когда готовить не нужно. Не для того, чтобы занять свободное время, а чтобы оно ощущалось отдельным от обычной недели.

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.