

Ирина Терещенко



**Ничего не хочу. Где взять
силы жить дальше**

Ирина Терещенко

**Ничего не хочу. Где
взять силы жить дальше**

«Автор»

2026

Терещенко И.

Ничего не хочу. Где взять силы жить дальше / И. Терещенко —
«Автор», 2026

Знаете это чувство? Просыпаешься и уже устала. Смотришь на список дел и не можешь заставить себя начать. Понимаешь, что надо что-то менять, но сил нет даже на то, чтобы захотеть перемен. Эта книга не про то, как взбодриться. Она про тот слой, где рождаются и умирают ваши намерения. Про страх, который держит вас на нелюбимой работе и в отношениях, где вы давно не дышите. Про привычку терпеть, ждать и откладывать жизнь на потом. Про то, как перестать быть заложником чужих ожиданий и наконец выбрать себя. Здесь нет волшебных таблеток. Зато есть честная диагностика - куда именно утекает ваша энергия и почему вы просыпаетесь разбитой, даже проспав десять часов. Пройти этот путь придётся вам самим, но теперь вы знаете, куда идти. Начните с одного шага. Прямо сейчас. Потому что жизнь, которую вы откладываете на потом, уже идёт.

© Терещенко И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Ирина Терещенко

Ничего не хочу. Где взять силы жить дальше

Глава 1

Предисловие

Когда я писала свою первую книгу «Где взять энергию?», мне казалось, что я закрыла тему. Я объяснила природу энергии через физику и квантовую механику, разобрала ее главных пожирателей - нелюбимую работу, токсичные отношения, пустые обещания, и дала четкие инструменты - движение, питание, воду, сон. Я думала, что этого достаточно, что человек, получив эти знания, просто возьмет и начнет жить иначе.

Книга разошлась тысячами экземпляров. Приходили письма, сообщения, отзывы. Люди благодарили, но в каждом втором письме звучал один и тот же вопрос, который сначала ставил меня в тупик, а потом заставил пересмотреть все, что я знала: *«Я прочитала вашу книгу. Я знаю, куда утекает моя энергия. Я понимаю, что мне нужно делать, но у меня нет сил даже на это. Я знаю, что надо уйти с нелюбимой работы, но я боюсь. Закончить отношения, но я не могу. Начать двигаться, но я лежу. Почему знание не превращается в действие? Почему я все понимаю, но ничего не меняю?»*

И тогда я поняла главное, что упустила в первой книге. Энергия - это топливо, и без него мотор не заведется. Но если у тебя нет сил даже повернуть ключ зажигания, если ты боишься нажать на газ, если ты не знаешь, куда ехать и зачем, то никакое топливо не поможет. Можно залить в бак самое лучшее горючее, но машина останется на месте, если водитель парализован страхом. Так и мы - мы можем знать о себе все, можем понимать свои проблемы до мельчайших деталей, но без внутреннего разрешения действовать, без опоры и смысла, мы остаемся на месте.

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.