

МЕСЯЦ

ДЛЯ СЕБЯ:

Практики заботы о теле
и душе в конце осени.



или
Арсений Грозовой

Арсений Грозовой

Месяц для себя:

Практики заботы о теле и душе в конце осени

<https://litres.ru/74660589>

SelfPub; 2026

Аннотация

Будильник звенит, за окном темно, а список дел уже требует бодрости, которой нет. Знакомо? В ноябре усталость легко принять за лень и начать подгонять себя — хотя, возможно, сейчас нужнее не новый план, а тепло и внимание к себе.

«Месяц для себя» помогает прожить конец осени без борьбы. Вы составите карту потребностей и ресурсов, найдёте посильные опоры для сна, питания и движения, научитесь замечать эмоции без стыда и смягчать внутреннюю критику. Здесь нет идеального режима и обязательных ритуалов: выбирайте то, что подходит именно вам. Освободите место для отдыха и общения, создайте дома уголок, где можно выдохнуть.

Книга для тех, кто устал требовать от себя бодрости и хочет пройти ноябрь бережнее. В конце месяца у вас будет не список новых обязанностей, а собственный набор способов поддерживать тело и душу — и после осени.

Книга создана с помощью ИИ. Обложка: GPT Image -
Лицензия

Содержание

Войти в ноябрь без требований к себе: заметить перемены в ритме и самочувствии	6
С чего начать заботу: составить личную карту потребностей и ресурсов	16
Свет, сон и энергия: настроить жизнь под короткий день	26
Тепло и телесная опора: простые ритуалы для холодного сезона	35
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Арсений Грозовой
Месяц для себя:
Практики заботы о теле
и душе в конце осени

**Месяц для себя: Практики заботы о теле и душе в
конце осени**

Арсений Грозовой

Войти в ноябрь без требований к себе: заметить перемены в ритме и самочувствии

Будильник звенит в 6:47. За окном ещё темно — не ночная темнота, а та ноябрьская, в которой утро будто пока не решило, наступило ли оно. Лена нащупывает телефон, нажимает «ещё пять минут» и тут же вспоминает всё, что собиралась сделать: ответить на письма, разобрать кухонный стол, сходить на тренировку, вечером приготовить что-нибудь полезное. В голове уже стоит знакомый голос: «Надо взять себя в руки. Что за лень?»

Через пять минут будильник звонит снова. Лена садится на кровати, но вместо привычной бодрости чувствует тяжесть, словно ночь не успела закончиться. Она сердится на себя ещё до того, как успела умыться. День начинается не с окна, не с чашки чая, не с вопроса «как я?», а с внутреннего совещания, на котором она уже признана виноватой.

Возможно, вам знакомо это утро. Не обязательно именно такое: у кого-то ноябрь начинается с непривычной раздражительности, у кого-то — с желания отменить вечерние планы, у кого-то ничего заметно не меняется. Но если сил стало меньше, а требований к себе осталось столько же, легко решить, что проблема в характере. Будто где-то внутри

есть неисправный выключатель, который нужно щёлкнуть посильнее.

Ноябрь не экзамен. В нём не нужно доказать, что вы способны работать в прежнем темпе, радоваться по расписанию и безупречно заботиться о себе. Первый шаг — не заставлять себя собраться, а заметить, что именно происходит.

Условия меняются — и мы не обязаны этого не замечать

Осенью меняется не только вид за окном. Сокращается световой день; во многих местах чаще темно в часы, когда человек просыпается или возвращается домой. Холод, дождь, ветер могут сделать прогулку менее привлекательной, а дорогу — более утомительной. Привычные дела перестраиваются: после работы труднее зайти в магазин, встречу хочется перенести, свободное время чаще проходит в помещении.

Свет — один из сигналов, по которым организм ориентируется во времени суток. Он участвует в настройке суточных ритмов, в том числе связанных со сном и бодрствованием. Это не значит, что у каждого человека ноябрь обязательно меняет настроение или что всякая усталость объясняется темнотой. На самочувствие одновременно влияют сон, нагрузка, питание, здоровье, отношения, тревоги, бытовые обстоятельства и множество других факторов. Сезон — часть картины, а не универсальное объяснение.

Люди реагируют на осень по-разному. Кому-то нравится

прохлада и тишина, кому-то не хватает солнца и движения, а кто-то почти не замечает сезонных перемен. Даже один и тот же человек может переживать разные ноябри по-разному: в зависимости от работы, семейных забот, состояния здоровья и того, что происходит вокруг.

Поэтому вместо поспешного вывода «я разленилась» полезно разделить три вещи:

- **что я замечаю:** «третий день трудно вставать»;
- **как я это объясняю:** «я безвольная»;
- **что мне может быть нужно:** «лечь пораньше», «сбавить нагрузку», «поесть», «выйти на дневной свет» или «попросить о помощи».

Первое — наблюдение. Второе — толкование, которое может быть верным, а может быть привычным и несправедливым. Третье — вопрос, на который не всегда сразу находится ответ.

Наблюдать за собой — не значит ставить себе диагноз. Это значит собирать сведения о собственном самочувствии без ярлыков. Если вы замечаете, что настроение часто подавлено, это ещё не медицинское заключение. Если сил мало, это не доказательство лени. Это информация, к которой можно отнестись внимательно и при необходимости обратиться за помощью.

Погодный отчёт: три короткие встречи с собой

Предлагаю на ближайшую неделю завести простой дневник наблюдений — «Погодный отчёт». Название напомина-

ет: настроение и энергия могут меняться, как погода. Запись не предсказывает весь день и не оценивает вас. Она просто помогает заметить условия, в которых вы живёте.

Трижды в день — утром, днём и вечером — запишите:

1. Одно слово о настроении. Например: «туман», «спокойствие», «раздражение», «интерес», «усталость».

2. Уровень энергии от 1 до 5.

1 — сил почти нет;

2 — сил мало;

3 — обычный для вас уровень;

4 — энергии достаточно;

5 — чувствуете заметный запас.

3. Одну актуальную потребность. Например: «тепло», «вода», «еда», «тишина», «движение», «побыть одной», «попросить помощи», «закончить одну задачу».

Шкала не измеряет вашу ценность и не превращает день в соревнование. Четвёрка не лучше тройки, а единица не означает, что вы плохо справляетесь. Это всего лишь условные обозначения, чтобы сравнивать не себя с другими, а разные моменты собственной недели.

Вот как может выглядеть один день:

Время

Настроение

Энергия

Потребность

Утро

Туман

2

Тепло и несколько минут без спешки

День

Напряжение

3

Поесть и закончить одно дело

Вечер

Ровно

2

Тишина, не добавлять новых задач

Если хочется, можно рядом коротко отмечать обстоятельство: «плохо спала», «долго была на улице», «много встреч», «спокойный обед». Но это необязательно. Не превращайте дневник в отчёт для строгого руководителя. Достаточно трёх коротких строк.

Чтобы практика не стала ещё одной обязанностью, привяжите её к уже существующим моментам: утреннему чаю, обеду, вечернему умыванию. Необязательно ставить три напоминания, если они будут раздражать. Пропустили запись — оставьте её пропущенной. Не нужно восстанавливать по

памяти и догонять план. Погодный отчёт нужен для жизни, а не жизнь для погодного отчёта.

Сначала записать, потом объяснять

В первые дни постарайтесь не искать причину каждому числу. Утром энергия — 2, днём — 4: это ещё не история о том, что «утро мне не подходит» или «со мной что-то не так». Возможно, вы выспались в выходные, пообедали вовремя, завершили важное дело или просто оказались в более спокойной обстановке. Одной отметки недостаточно, чтобы делать выводы.

Представьте, что вы вышли на улицу и заметили облака. Вы не обязаны немедленно выяснять, почему они собрались именно над вашим домом и что это говорит о вашей личности. Достаточно увидеть: сейчас пасмурно. Так же и с собой: «сегодня я раздражена» — не приговор и не характеристика характера. Это состояние в конкретный момент.

У Лены такой отчёт мог бы начаться с честного удивления. Она записывает: утром — «тяжесть», энергия 2, потребность «не спешить». Днём — «рассеянность», 3, потребность «поесть». Вечером — «облегчение», 2, потребность «лечь пораньше». Никаких громких открытий. Но впервые за несколько дней она замечает, что к обеду ещё ничего не ела, а вечернюю усталость обычно объявляет слабостью.

Через неделю не нужно искать в записях безупречную закономерность. Посмотрите на них с любопытством и задайте себе несколько спокойных вопросов:

- В какое время дня мне обычно труднее?
- Бывали ли моменты, когда сил становилось больше? Что тогда происходило?
- Какие потребности повторялись чаще всего?
- Как на меня влияли сон, еда, встречи, дорога, время на улице?
- Где я требовала от себя больше, чем позволяли обстоятельства?
- Что я хочу проверить на следующей неделе?

Ответы могут быть неопределёнными: «не знаю», «похоже, дело в нескольких вещах», «нужно понаблюдать ещё». Это тоже результат. Задача дневника не в том, чтобы выдать готовое объяснение, а в том, чтобы заменить обвинение более точным вниманием.

Не план исправления, а одно мягкое намерение

После недели наблюдений выберите **одно** намерение на ноябрь. Не список из десяти пунктов и не программу превращения в более организованного человека. Намерение должно поддерживать вас, а не требовать постоянного подтверждения вашей состоятельности.

Например:

- «Если утром я замечаю, что тороплю себя, сначала посмотрю, что мне нужно: тепло, еда, время или более реалистичный план».
- «В те дни, когда это возможно, я выйду на улицу в светлое время хотя бы ненадолго».

- «Я буду оставлять вечером немного свободного места, а не заполнять его задачами заранее».

- «Когда энергии мало, я выберу один необходимый шаг вместо попытки выполнить весь список».

Обратите внимание на формулировки: «если возможно», «когда замечая», «один шаг». В них есть место реальной жизни. Возможно, прогулка не состоится из-за дождя, смены, ребёнка или состояния здоровья. Возможно, именно сегодня вам нужнее остаться дома. Намерение не должно превращаться в обещание, за невыполнение которого полагается выговор.

И его можно пересматривать. Через неделю вы вправе сказать: «Это не подходит» или «Мне нужно другое». Пересмотр — не провал, а часть заботы. Вы не заключаете с собой договор на месяц, который нельзя изменить. Вы выбираете направление и оставляете себе право уточнить маршрут.

Важно также не романтизировать усталость. Умение замедлиться не означает, что нужно терпеть любое ухудшение и объяснять его временем года. Если подавленность, тревога, нарушения сна или нехватка сил сохраняются неделями, усиливаются или заметно мешают повседневной жизни, разумно поговорить с врачом или специалистом по психическому здоровью. Обращение за профессиональной помощью не отменяет самостоятельного наблюдения и не означает, что вы «не справились». Иногда именно внимательное отношение к себе помогает понять: нужна не ещё одна попытка со-

браться, а поддержка.

Можно завершить неделю одной короткой записью:

«Я заметила, что... Мне может помогать... На ближайшее время я выбираю...»

Не старайтесь сформулировать красиво. Пусть это будет просто и правдиво: «Я заметила, что к вечеру мне особенно трудно. Мне может помогать меньше планов после работы. На эту неделю я выбираю не назначать себе важные дела на поздний вечер».

Ноябрь без оценки

Лена не проснулась на следующий день внезапно бодрой и не вычеркнула из календаря все обязанности. Изменилось другое: когда она снова отложила будильник, внутренний голос успел начать привычное «соберись», но Лена не стала сразу ему верить. Она заметила темноту за окном, вспомнила, что вчера легла поздно, и спросила себя, что сейчас будет самым разумным первым шагом. Ответом оказалась не большая перемена, а стакан воды и пять минут на то, чтобы проснуться.

Забота о себе часто начинается именно так — не с грандиозного решения, а с паузы между ощущением и обвинением. В этой паузе появляется выбор: продолжить привычно требовать от себя прежнего темпа или сначала посмотреть, каков ваш настоящий запас сил и что происходит вокруг.

Ноябрь не нужно побеждать. Не нужно доказывать ему, что вы способны быть одинаково энергичными при любом

свете, в любую погоду и при любой нагрузке. Можно начать с короткого наблюдения, назвать происходящие перемены и позволить себе не знать всех ответов сразу.

Пусть на этот месяц останется одно обещание: забота о себе не станет новым планом по самоулучшению. Я буду замечать себя — не для того, чтобы выставить оценку, а чтобы лучше понять, что мне действительно нужно. А когда появится это понимание, можно будет составить личную карту потребностей и ресурсов — не идеальную, а пригодную для настоящей жизни.

С чего начать заботу: составить личную карту потребностей и ресурсов

В телефоне Марины было сохранено сорок семь советов о том, как «правильно» заботиться о себе. Подъём в пять утра. стакан воды. Растяжка. Дневник благодарности. Прогулка до рассвета. Завтрак без телефона. Медитация. Тёплая ванна вечером — но не слишком поздно, чтобы не испортить сон. Чем больше она читала, тем яснее становилось: у заботы о себе, похоже, есть целое расписание. И тем меньше у неё было сил начать.

В один ноябрьский понедельник Марина решила попробовать утренний ритуал целиком. Будильник прозвенел в 5:30 — на час раньше обычного. За окном стояла темнота, в квартире было холодно, а на кухне ждала несобранная сумка дочери. Марина выпила воду, включила видео с зарядкой и уже через семь минут почувствовала себя не бодрой, а раздражённой. К среде она снова переводила будильник. В четверг назвала себя безвольной и закрыла сохранённые советы.

Но дело было не в том, что забота «не работает». Просто Марина попыталась втиснуть чужую формулу в собственную жизнь — с её расписанием, обязанностями и запасом сил. Это всё равно что взять чужую карту города и сердиться, что

она не показывает дорогу от твоего дома.

Начать можно иначе: не с нового режима, а с изучения местности. С вопроса: что происходит со мной сейчас, что у меня уже есть и какой небольшой шаг действительно помещается в мой день?

Не универсальный распорядок, а личная карта

Слово «забота» легко превращается в ещё одно требование. Будто нужно не только работать, отвечать близким и переживать короткие ноябрьские дни, но и безошибочно выполнять программу восстановления. Однако полезная практика — не та, которая выглядит красиво в списке, а та, что поддерживает именно вас и не требует невозможных условий.

У двух людей может быть одна потребность — отдых, — но совершенно разные способы её удовлетворить. Одному поможет час тишины, другому — разговор с другом. Кому-то нужен выходной, а кому-то для начала — отменить одно необязательное дело вечером. Потребность — это то, чего не хватает организму или жизни. Способ — лишь один из возможных ответов на эту нехватку.

В конце осени особенно легко спутать потребность с красивым решением. «Мне нужен отдых» превращается в «надо уехать на выходные». «Мне нужно больше энергии» — в «пора купить абонемент и начать тренироваться». «Я устала от людей» — в «надо научиться медитировать». Но отдых не обязательно означает поездку, свободный день или дорогую

процедуру. Иногда он начинается с того, что вы на десять минут перестаёте решать чужие задачи.

Чтобы увидеть свои варианты, понадобится лист бумаги или записка в телефоне. Разделите её на четыре части:

Раздел карты

Что в нём искать

Что мне нужно

Чего мне не хватает? Что чаще всего даётся с трудом?

Что уже помогает

Какие люди, привычки, места и обстоятельства поддерживают меня сейчас?

Что ограничивает

Какие реальные условия важно учитывать, а не пытаться отменить силой воли?

Что можно попробовать

Какое небольшое действие даст шанс на облегчение в ближайшую неделю?

Не превращайте заполнение в экзамен. На каждый раздел достаточно двух-трёх честных наблюдений. Эта карта нужна не для того, чтобы доказать, как плохо вы справляетесь, а

чтобы перестать принимать решения вслепую.

Четыре поля без самообвинений

«Что мне нужно». Начните не с того, что «положено» хотеть, а с того, что замечаете. Когда день становится особенно тяжёлым? Чего в нём меньше всего: сна, тепла, движения, уединения, полноценной еды, общения, ясности, помощи? Можно записать не готовый диагноз, а простое наблюдение: «к вечеру не могу слушать просьбы», «после обеда теряю концентрацию», «третий день откладываю звонок, потому что нет сил».

Не обязательно сразу понимать причину. Усталость может быть связана с разными обстоятельствами, а короткий день сам по себе не объясняет все изменения в самочувствии. Наблюдение — не диагноз, а первая отметка на карте. Если плохое настроение, бессонница, боль или истощение долго сохраняются и мешают жить, стоит обсудить это с медицинским специалистом. Самостоятельные практики заботы не заменяют необходимую помощь.

«Что уже помогает». В перегруженном состоянии человек часто замечает только то, чего ему недостаёт. Но ресурсы — это не обязательно свободное время, деньги или идеальное здоровье. Ресурсом может быть тёплый маршрут домой, соседка, которая иногда забирает ребёнка, пять минут тишины, любимая музыка, возможность перенести одну встречу, удобная обувь или привычка приготовить еду на два дня.

Спросите себя: после чего мне хоть немного легче? Кто

или что делает трудный день менее трудным? Что из полезного я уже делаю, но не считаю достаточным? Иногда ресурсы незаметны именно потому, что кажутся слишком скромными. Но небольшая опора всё равно опора.

«Что ограничивает». Здесь важно записывать факты, а не обвинения. «Я безвольная» — не факт. «По вторникам и четвергам я возвращаюсь домой после восьми» — факт. «Нужно больше стараться» — не условие. «У меня сейчас ограничен бюджет» — условие. Полезно учитывать график, заботу о близких, здоровье, дорогу, деньги, доступность поддержки, уровень сил и даже то, что вы просто не любите делать.

Ограничения не означают, что забота невозможна. Они помогают подобрать ей форму. Если ранний подъём лишает вас сна, то он не становится хорошей практикой только потому, что о нём написали в популярном списке. Если вы не любите спортзал, забота о теле не обязана начинаться с абонеента.

«Что можно попробовать». В этот раздел попадает не мечта о новой жизни, а пробный шаг — настолько небольшой, чтобы его можно было выполнить в обычный будний день. Не «всегда ложиться пораньше», а, например, «в три вечера на этой неделе начать готовиться ко сну на десять минут раньше». Не «больше отдыхать», а «после возвращения домой пять минут посидеть, прежде чем открывать рабочую почту».

Хороший первый шаг не обязан решать всю проблему. Его задача — дать немного облегчения и новую информацию: подходит ли мне это, что мешает, чего хочется попробовать дальше?

Карта Марины

Вернёмся к Марине. После неудачной попытки стать человеком с идеальным утром она решила не искать новый ритуал, а описать свой день таким, какой он есть. Марина работает координатором проектов, отвозит восьмилетнюю дочь в школу, а дважды в неделю возвращается домой позже обычного. В ноябре темнеет рано, и к вечеру ей кажется, что день прошёл без единой паузы.

Вот что она записала:

Раздел

Заметки Марины

Что мне нужно

Вечером меньше раздражаться; хотя бы ненадолго перестать переключаться между задачами; не чувствовать, что весь день прошёл в спешке.

Что уже помогает

По дороге домой я люблю слушать музыку; чай согревает; когда я спокойно сажусь рядом с дочерью, а не делаю три дела одновременно, нам обоим легче.

Что ограничивает

Утром мало времени; два вечера в неделю партнёр возвращается поздно; бюджет на дополнительные занятия сейчас ограничен; после работы я часто голодная.

Что можно попробовать

В обычные дни выделять пять минут на чай и паузу до вечерних дел. В напряжённый день — хотя бы сделать несколько глотков воды и сесть на две минуты, не проверяя сообщения.

Обратите внимание: потребность Марины — не «завести утренний ритуал». Ей нужны передышка и более мягкий переход от работы к домашним обязанностям. Утренний ритуал был лишь одним из способов, предложенных кем-то другим, и к её реальности он не подходил.

Ещё одно полезное открытие: в её карте появился ресурс, который раньше казался мелочью, — музыка в дороге. Возможно, в один день музыка поможет переключиться, в другой — нет. Карта не требует одинакового результата каждый раз. Она просто возвращает внимание к тому, что доступно здесь и сейчас.

Выберите не самое важное, а самое выполнимое

Когда на листе появляются несколько потребностей, может захотеться заняться всем сразу: наладить сон, продумать

питание, вернуть движение, найти время для друзей. Не торопитесь. Выберите ту область, где маленькое действие вероятнее всего принесёт облегчение и не потребует перестраивать всю жизнь.

Помогут два вопроса:

1. Какая трудность повторяется чаще всего на этой неделе?

2. Что я могу сделать для неё без покупки, долгой подготовки и особого стечения обстоятельств?

Иногда ответом будет не новое действие, а уменьшение нагрузки. Если вы истощены, возможно, полезнее перенести необязательную задачу, чем добавить ещё одну «оздоровительную». Забота — это не всегда что-то совершить. Иногда это разрешить себе не делать лишнего.

Договоритесь с собой о минимальном шаге. Минимальный — не значит бесполезный. Это действие, которое остаётся доступным даже в обычный день, когда за окном сыро, в телефоне сообщения, а ужин ещё не готов. Для Марины таким шагом стали пять минут с чаем. Для другого человека это может быть перекус до того, как голод станет острым, короткий выход на улицу в светлое время, просьба о помощи или десять минут без новостей перед сном.

Научные исследования поведения показывают, что общие намерения часто не превращаются в действие, пока не становятся конкретным планом. Формулировка «буду больше отдыхать» оставляет слишком много решений на потом. Го-

раздо яснее звучит: «Если я приду домой и захочу сразу открыть рабочую почту, то сначала поставлю чайник и посижу пять минут». Такой план не гарантирует, что всё получится, но сокращает расстояние между намерением и поступком.

План на неделю: основной и запасной вариант

Запишите свой пробный шаг так, чтобы в нём были понятны время или ситуация и само действие. Не составляйте расписание на каждый час. Достаточно выбрать несколько подходящих дней и предусмотреть упрощённый вариант.

Например:

- **Основной вариант:** в понедельник, среду и пятницу после возвращения домой выпить чай, сидя без телефона пять минут.

- **Запасной вариант для трудного дня:** если дома сразу понадобятся помощь или ужин, сделать паузу на две минуты, пока греется вода или готовится еда.

- **Проверка в конце недели:** спросить себя, стало ли хоть немного легче, что помогло и что стоит изменить.

Запасной вариант особенно важен. Без него любой сбой может показаться доказательством провала: «Не получилось пять минут — значит, ничего не работает». Но в жизни бывают болезни, авралы, задержки, усталость, неожиданные просьбы. План, в котором предусмотрен сложный день, не слабее идеального плана. Он лучше подготовлен к реальности.

Если пробный шаг не состоялся ни разу, это тоже по-

лезная информация. Возможно, время выбрано неудачно, действие слишком велико или потребность была определена неверно. Не нужно ругать себя и повторять тот же план с большей строгостью. Посмотрите на карту ещё раз: может быть, сейчас вам нужна не пауза дома, а помощь с одной конкретной обязанностью? Или короткий отдых до возвращения, а не после?

Раз в неделю достаточно уделить карте несколько минут. Можно зачеркнуть то, что перестало быть актуальным, и добавить новое. Потребности меняются вместе с обстоятельствами: в одну неделю вам важнее тишина, в другую — поддержка, сон или более тёплая одежда для прогулок. Это не непоследовательность. Это внимательное отношение к живому человеку, а не к заранее составленному плану.

Личная карта заботы не обещает, что ноябрь станет лёгким и каждый день будет наполнен энергией. Она делает другое: помогает различить, чего вам не хватает, что уже поддерживает и какой шаг не превращает заботу в ещё одну повинность. Начинать не нужно с идеального распорядка. Достаточно заметить свою настоящую жизнь — и выбрать в ней одну точку, где может стать чуть легче.

Карта будет меняться, и это нормально. На следующем шаге мы посмотрим на вещи, которые особенно заметны в конце осени: короткий световой день, сон и колебания энергии — и на то, как бережно подстроить под них повседневный ритм.

Свет, сон и энергия: настроить жизнь под короткий день

В комнате уже горит лампа, хотя за окном — утро. Марина замечает это, только когда открывает ноутбук: календарь, почта, таблица, ещё один экран. Она встаёт разбитой, по дороге к рабочему столу наливает кофе и обещает себе закончить пораньше. Но к вечеру обнаруживается ещё пара срочных дел. Марина задерживается, потом долго листает телефон, не чувствуя ни настоящей усталости, ни готовности лечь. Утром всё начинается заново.

В ноябре день будто проходит между экранами. Светлеет поздно, темнеет рано, а жизнь по-прежнему требует внимания с девяти до шести и иногда после. Нетрудно решить, что проблема в недостатке силы воли: надо раньше ложиться, меньше пить кофе, больше гулять. Но такая строгость редко помогает, если не замечать, как устроен день на самом деле. Усталость — не всегда сигнал «соберись». Иногда это приглашение чуть внимательнее посмотреть на свет, расписание и переход от дел к отдыху.

Свет — ориентир, а не волшебная кнопка

Наши внутренние часы сверяются с окружающим миром в том числе через свет. Рецепторы сетчатки передают мозгу сигналы о том, день сейчас или ночь, и этот сигнал участвует

в настройке суточных ритмов. Утренний и дневной свет помогают организму различать активную часть суток и время отдыха. А яркое освещение поздним вечером у некоторых людей может затруднить переключение ко сну. Это не означает, что одна прогулка мгновенно вернёт бодрость или что любой вечерний экран обречёт на бессонную ночь. Важны повторяемость, время, привычки и индивидуальные особенности.

Осенью особенно легко проводить почти весь световой день в помещении. Короткий путь от дома до транспорта, офисное освещение, обед за компьютером — и вот за окном успело стемнеть, а мы почти не побывали при естественном свете. Даже в пасмурную погоду дневной свет снаружи может быть заметно ярче обычного комнатного освещения. Это не обещание прилива энергии: эффект не всегда ощущается сразу, а кому-то изменения почти не заметны. Но дневной свет — доступный ориентир, который можно проверить на собственном опыте.

Важно не превращать ориентир в новое требование. Не всем подходит одна и та же схема. Кто-то просыпается легко и охотно выходит на улицу, кто-то медленно раскачивается. У одних рабочий день можно сдвинуть, у других смены, дорога или забота о близких не оставляют такой свободы. На сон также влияют тревога, боль, лекарства, здоровье, возраст, условия дома и многое другое. Наблюдать за собой здесь полезнее, чем объявлять себя «неправильным».

Сначала не менять, а заметить

Марина могла бы сразу поставить будильник на час раньше и пообещать себе ежедневную пробежку. Но если она уже недосыпает, ранний подъём способен лишь увеличить усталость. Поэтому первую пару дней она ничего не исправляет, а просто записывает, как всё происходит.

Для этого подойдёт световой и сонный дневник — короткая заметка в телефоне или несколько строк на бумаге. Его задача не в том, чтобы выставить оценку дню, а в том, чтобы увидеть связи. Например:

Что отметить

Пример записи

Время подъёма

7:20

Дневной свет

Дорога пешком до остановки, около 8:00; обед в помещении

Вечернее переключение

Работала до 20:30, затем смотрела видео в телефоне

Сон

Легла около 23:40, долго не засыпала

Энергия

Утром — 2 из 5, днём — 3, вечером — 2

Дополнительная заметка

Кофе после обеда; срочное письмо перед сном

Оценка энергии от нуля до пяти — не медицинский тест, а личная отметка. Если цифры раздражают, замените их словами: «мало», «средне», «достаточно». Можно записывать не всё. Для начала важны четыре вещи: время подъёма, возможность побыть при дневном свете, вечернее переключение и субъективная энергия. Время отхода ко сну и кофеин добавляйте, только если это помогает замечать картину.

Пара записей не раскрывает универсальную причину усталости. Но иногда обнаруживается простая закономерность: например, особенно тяжело в дни без выхода на улицу, или после позднего завершения работы сон приходит позже. А иногда закономерности не видно — это тоже информация. Дневник не обязан выдать ответ за семь дней; он помогает задавать более точные вопросы.

Выберите один посильный эксперимент

После короткого наблюдения выберите не идеальный распорядок, а одно изменение, которое можно повторить в обычный будний день. Пусть оно будет достаточно маленьким, чтобы не зависеть от редкого вдохновения.

Если вы работаете в офисе, попробуйте провести часть обеденного перерыва на улице: пройтись до кафе чуть дальше обычного, обойти квартал, выйти из здания хотя бы ненадолго. Если прогулка невозможна, можно устроить перерыв у окна. Видеть дневной свет и дать глазам отдохнуть от экрана — уже изменение привычного ритма, хотя окно не заменяет прогулку на улице. Не нужно превращать обед в спортивную задачу: смысл в том, чтобы ненадолго выйти из непрерывного потока помещений и экранов.

Если график изменить нельзя, ищите не свободный час, а маленькое окно. Можно выйти на улицу по пути от транспорта, открыть шторы во время завтрака, постоять несколько минут у входа в здание в перерыв, пройтись вокруг дома перед сменой. Если работа проходит ночью или график постоянно меняется, универсальное правило вроде «обязательно гуляйте утром» может не подойти: для вас утро на часах может оказаться временем подготовки ко сну. В таком случае полезнее искать свет в своей активной части суток и, если режим вызывает трудности, обсуждать подходящую стратегию со специалистом.

Второе возможное изменение — выбрать устойчивое время подъёма, насколько это позволяют жизнь и обязанности. Речь не о том, чтобы каждый день вставать по будильнику с точностью до минуты. Можно выбрать реалистичный ориентир и стараться придерживаться его большую часть недели. Но нельзя ради «режима» намеренно отнимать у себя нуж-

ный сон. Если приходится вставать рано после поздней ночи, сначала важно признать, что организму может потребоваться отдых, а не требовать от себя бодрости по расписанию.

Третье изменение — заранее подготовить спокойный переход к вечеру. Он не обязан быть долгим и красивым. За десять минут можно закрыть рабочие вкладки, записать на завтра три дела, приглушить свет и заняться чем-то знакомым: принять душ, почитать несколько страниц, сложить вещи на утро. Повторяющийся порядок действий постепенно становится для мозга понятной границей: рабочая часть дня закончилась. Иногда полезнее не пытаться лечь «как можно раньше», а сначала перестать незаметно продлевать вечер работой и лентой новостей.

Телефон не обязательно убирать из жизни полностью. Для кого-то достаточно снизить яркость, включить более тёплый режим экрана и не брать устройство в кровать. Другому важнее ограничить именно рабочую переписку, потому что сообщение от коллеги мгновенно возвращает в задачи. Содержание экрана и эмоциональное возбуждение могут мешать переключению не меньше самого света. Лучше спросить себя: «После чего я обычно чувствую, что день всё ещё продолжается?» — и начать с этого.

Кофе тоже не нужно объявлять врагом. Чувствительность к кофеину различается, а его действие может сохраняться дольше, чем ожидает человек. Вместо жёсткого запрета попробуйте неделю отмечать, когда вы пьёте кофе и как спи-

те в этот вечер. Если замечаете повторяющуюся связь, можно осторожно проверить, что изменится, если перенести последнюю чашку на более раннее время или заменить её напитком без кофеина. Не компенсируйте усталость бесконечными чашками, но и не ругайте себя за ту, которая помогает пережить трудный день.

Семь дней без экзамена

План эксперимента можно устроить так.

1. Дни первый и второй: наблюдайте. Записывайте время подъёма, дневной свет, вечернее переключение и энергию. Не старайтесь специально выглядеть лучше в собственном дневнике.

2. День третий: выберите одно действие со светом. Например, выйти на короткую прогулку в дневное время или провести часть перерыва у окна.

3. День четвёртый: повторите действие. Отметьте не только настроение, но и то, насколько легко было встроить его в день.

4. День пятый: добавьте вечернюю границу — или оставьте только первое действие. Можно заранее закрыть рабочие дела, приглушить свет или выбрать спокойное занятие перед сном.

5. День шестой: проверьте план на неудобном дне. Если прогулка не поместилась, найдите уменьшенный вариант: несколько минут у входа, дорога пешком, перерыв от экрана.

6. День седьмой: перечитайте записи. Ищите не идеальные дни, а повторяющиеся обстоятельства: когда энергии было чуть больше, что помогало остановить работу, какое действие оказалось посильным.

Не обязательно выполнять все пункты. Если одна привычка уже кажется лишней, не добавляйте вторую. Если рабочая неделя была необычной, результаты не нужно считать окончательными. Семь дней дают материал для размышления, а не диагноз и не вердикт вашей дисциплине.

Что считать результатом

В конце недели спросите себя не «Стала ли я другим человеком?», а что-то конкретное: удалось ли хотя бы несколько раз побыть при дневном свете? Стало ли легче заметить момент, когда работа незаметно переходит в вечер? Оказалось ли проще лечь, если заранее записать дела на завтра? Какое действие было настолько простым, что его можно повторить?

Изменение может быть скромным. Например, энергия не выросла, зато стало яснее, что главная трудность — не недостаток прогулок, а регулярные рабочие сообщения перед сном. Или стало заметно, что в дни с более предсказуемым подъёмом вечер проходит спокойнее. А может быть, дневник покажет: при достаточном сне и выходе на свет усталость всё равно остаётся выраженной. Это не провал эксперимента. Это важная причина не сводить всё к привычкам.

Если проблемы со сном продолжают, заметно мешают

повседневной жизни или сопровождаются сильной дневной сонливостью, стоит обсудить их с врачом. Особенно важно не откладывать разговор, если вы непроизвольно засыпаете в опасных ситуациях, например за рулём. Устойчивые трудности могут быть связаны не только с режимом, но и с состоянием здоровья; одной прогулкой их не всегда можно решить.

Ноябрь не требует от нас победить темноту и построить безупречную жизнь вокруг будильника. Достаточно чуть яснее увидеть свой день: где в нём есть свет, где он исчезает, когда заканчиваются дела и что помогает перейти к отдыху. Можно начать с короткой прогулки, нескольких строк в дневнике или небольшого вечернего ритуала — и посмотреть, что подходит именно вам. Не идеальный распорядок, а один замеченный и проверенный шаг способен стать опорой в короткий день.

Тепло и телесная опора: простые ритуалы для холодного сезона

Марина пришла домой с улицы, стряхнула с рукавов мелкий дождь и села за ноутбук «буквально на десять минут». Через час она всё ещё работала в свитере и шарфе. Пальцы на клавиатуре двигались медленнее обычного, плечи поднялись почти к ушам, а стопы она незаметно спрятала под стул. Марина заметила тело только тогда, когда потянулась за чашкой и поняла: пальцы холодные, спина затекла, а внутри уже крутится раздражённое «почему я опять ничего не успеваю».

Это не было ленью или неумением заботиться о себе. День просто продолжал катиться по инерции. Дорога закончилась, а тело всё ещё оставалось на улице: в неудобной одежде, в холоде, в позе готовности скорее бежать дальше. Чтобы вернуться к себе, Марине не понадобились новый плед или особый распорядок. Сначала ей пришлось задать простой вопрос: «Что моему телу сейчас комфортно?»

В конце осени этот вопрос особенно полезен. Холод замечается не всегда сразу. Иногда он приходит прохладой в пальцах, иногда — желанием сжаться, втянуть голову в плечи, поджать ноги. Порой мы обнаруживаем его только по усталости и нетерпению. В такие моменты забота может начинаться не с большого решения, а с короткой паузы: почув-

ствовать, где находится тело, и выбрать одно небольшое действие.

Когда тело становится фоном

Мы часто замечаем тело по сигналу тревоги: разболелась спина, замёрзли руки, устали глаза. До этого оно как будто работает в фоновом режиме — переносит нас с остановки домой, сидит на совещаниях, несёт сумки, печатает сообщения. А внимание занято задачами, сроками и чужими просьбами.

Спешка усиливает эту разобщённость. После дороги легко не переодеться, не снять влажную верхнюю одежду, не расправить плечи: надо проверить почту, разогреть ужин, ответить на сообщение. Холод добавляет телу поводов напрячься. При охлаждении сосуды кожи сужаются, помогая уменьшить потерю тепла; у некоторых людей мышцы в ответ на холод становятся напряжённее, а сильное охлаждение вызывает дрожь. Но то, как именно мы ощущаем холод и на что реагируем, у всех разное.

Есть и привычка считать дискомфорт несущественным: «Ничего страшного, потерплю», «Сначала закончу, потом отдохну». Иногда это помогает пройти через короткий неудобный момент. Но если «потом» постоянно отодвигается, тело начинает восприниматься как помеха, а не как место, в котором мы живём.

Возвращение к ощущениям не требует немедленно расслабиться или исправить всё, что не так. Достаточно заме-

тить: «Пальцам прохладно», «Плечи напряжены», «Сидеть на этом краю неудобно». Такая точность уже меняет разговор с собой. Не «я опять плохо справляюсь», а «мне холодно; что я могу сейчас изменить?»

Тепло — не универсальный ответ

В ноябре легко решить, что всем нужны горячий чай, толстые носки и плед. Но один человек мёрзнет в прохладной комнате, другой быстро перегревается; кому-то приятно укутаться, а кому-то плотная ткань мешает дышать. Ощущение тепла зависит от одежды, влажности, движения, индивидуальной чувствительности и состояния здоровья. Оно может меняться даже в течение одного дня.

Поэтому полезнее не предписывать себе «правильно согреться», а проверить условия:

1. Одежда. Не влажная ли она после улицы? Не стягивает ли ворот, пояс или манжеты? Можно ли снять верхний слой, сменить носки или надеть что-то мягкое?

2. Помещение. Не тянет ли от окна? Не слишком ли душно? Иногда комфортнее прикрыть дверь или передвинуться, иногда — проветрить, а потом снова устроиться в тепле.

3. Положение тела. Есть ли у спины опора? Касаются ли стоп пола? Не зажаты ли руки между телом и столом?

4. Сигнал тела. Что именно неприятно: холод, тесная одежда, неподвижность, шум, усталость? Необязательно сразу понимать причину идеально. Можно начать с самой заметной.

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.