Гюзель Селимова

МЕДЛЕННОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ

Осознанный путь, без спешки



Гюзель Селимова
Коуч ICF, Интегративный Нутрициолог

Гюзель Селимова

Медленное пробуждение

«Автор»
2026

Селимова Г. С.

Медленное пробуждение / Г. С. Селимова — «Автор», 2026

Эта книга — о том, как начать новую, осознанную, здоровую и счастливую жизнь. О том, как не стать заложником системы, собственных иллюзий и иллюзий других людей. Здесь вы найдёте не только идеи и практики, но и объяснение, почему они работают: как стресс влияет на пищеварение, как перегрузка выбором истощает мозг, как границы в общении сохраняют энергию, и даже как предсказуемое меню снижает уровень тревоги.Я не обещаю мгновенных чудес: настоящие перемены не случаются по щелчку. Зато обещаю, что мы будем двигаться в вашем ритме — без спешки и чувства вины. Здесь нет «правильного» темпа, есть только ваш. И этот первый шаг, каким бы маленьким он ни был, уже имеет значение. Мы делаем его вместе.

© Селимова Г. С., 2026
© Автор, 2026

Гюзель Селимова
Медленное пробуждение

МЕДЛЕННОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ
Осознанный путь без спешки
Гюзель Селимова

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ……..3
Глава 1. Трудности случаются со всеми и для этого не нужно быть явно плохим человеком……4
Глава 2. Медленная жизнь – основа осознанности……..….9
Глава 3. Как возникает «перегрузка» дофаминовой системы……13
Глава 4. Питание как тихая опора: как кормить себя, чтобы оставаться здоровым и сильным……18
Глава 5. Движение: как быть активным без насилия над собой…….23
Глава 6. Сон — фундамент здоровья и осознанной жизни…….25
Глава 7. Внешняя красота как отражение внутреннего баланса…….28
Глава 8. Психосоматика: как мысли и эмоции становятся сигналами тела…….31
Глава 9. Что такое самообман и почему он кажется «удобным»……33
Глава 10. Взаимодействие с людьми — как беречь себя и выбирать своё окружение…….35
Глава 11. Возвращение к естественному ритму: ближе к природе, ближе к себе……..38
ЗАКЛЮЧЕНИЕ……40

ВВЕДЕНИЕ

Меня зовут Гюзель. Я сертифицированный коуч ICF и дипломированный интегративный нутрициолог. Когда я начинала свой путь, мне казалось, что «правильная жизнь» — это бесконечный список «надо»: надо больше успевать, надо быть идеальной, надо соответствовать. А потом жизнь мягко, но настойчиво показала, что самое важное — это не успеть всё, а услышать себя.

Эта книга родилась из простого и очень человеческого желания — помочь. Не у каждого есть возможность обратиться к психологу или коучу, и я подумала: пусть эта книга станет тем самым собеседником, который вовремя задаст нужный вопрос, поддержит, поможет расставить приоритеты и не растеряться в потоке информации и чужих ожиданий.

В своё время, когда мне было тяжело, я хотела бы прочитать именно такую книгу. Ту, где нет сухого наставничества и «единственно верного пути», но есть понятные инструменты, бережное отношение к себе и опора на реальные процессы — и психологические, и физиологические.

Эта книга — о том, как начать новую, осознанную, здоровую и счастливую жизнь. О том, как не стать заложником системы, собственных иллюзий и иллюзий других людей. Здесь вы найдёте не только идеи и практики, но и объяснение, почему они работают: как стресс влияет

на пищеварение, как перегрузка выбором истощает мозг, как границы в общении сохраняют энергию, и даже как предсказуемое меню снижает уровень тревоги.

Я не обещаю мгновенных чудес: настоящие перемены не случаются по щелчку. Зато обещаю, что мы будем двигаться в вашем ритме — без спешки и чувства вины. Здесь нет «правильного» темпа, есть только ваш. И этот первый шаг, каким бы маленьким он ни был, уже имеет значение. Мы делаем его вместе.

Глава1 : Трудности случаются со всеми и для этого не нужно быть явно плохим человеком

Жизнь редко идёт по прямой. То и дело возникают препятствия: внезапные перемены, потери, неудачи, периоды, когда кажется, что всё идёт не так.

Бог ведёт человека по той дороге, по которой будет лучше для него, и через трудности доносит важные уроки. С этой точки зрения, испытания — не наказание, а способ стать сильнее, мудрее, глубже понять себя и мир. Когда человек усваивает урок, «трудность отпадает», потому что меняется его отношение к ней и способность с ней справляться.

С позиции психологии и нейронауки, именно через преодоление сложных ситуаций мы развиваем новые навыки, меняем привычки, укрепляем характер. Мозг учится на опыте, особенно на эмоционально ярком. Трудность — это сигнал: «Здесь нужно что-то освоить». И когда мы это осваиваем, напряжение уходит, а на его месте появляется новый уровень понимания и возможностей.

Когда мы сталкиваемся с проблемой, активируются зоны мозга, отвечающие за стресс и поиск решений. Если мы просто пытаемся убежать от проблемы, напряжение копится. Если же мы пытаемся её понять и действовать, мозг формирует новые связи — так развивается гибкость мышления.

Проще говоря, «урок» — это не абстрактное знание, а конкретные изменения:

- новые навыки (например, умение договариваться, планировать, просить о помощи);
- более зрелые установки (вместо «со мной всегда так» — «это сложная ситуация, я могу с ней работать»);
- осознанные привычки (регулярный сон, питание, движение, границы в общении), которые помогают не выгорать.

Именно поэтому после периода напряжения часто наступает ощущение: «Я стал другим. Теперь это меня не ломает». Это и есть тот самый «новый уровень жизни».

Стать ближе к Богу

«Мы привыкли думать о духовном росте как о чём-то «высоком»: о молитве, о размышлениях, о правильных словах. Но Бог приближает нас к Себе самым простым и самым честным способом — через жизнь. Через то, как мы ведём себя, когда тяжело.

Трудности даны не для того, чтобы мы просто их пережили. Они даны, чтобы мы научились быть хорошими людьми. А хороший человек — это не тот, кто никогда не ошибается. Это тот, с кем другим спокойно. Тот, кто не срывается, когда сам на грани. Тот, кто держит слово, даже если стало сложнее. Тот, на кого можно положиться, потому что он берёт ответственность — не из чувства долга, а из внутренней опоры.

И эта опора рождается именно в трудностях. Когда мы честно проходим через боль, не прячем её и не делаем из неё оружие против других, мы становимся сильнее не только внутри — мы становимся безопасными для мира.

Возьмём пример из телесного опыта, знакомый каждому специалисту по здоровью: мышца становится крепче не в покое, а при нагрузке, если эта нагрузка разумна и за ней следует

восстановление. Так и личность: она укрепляется, когда мы выдерживаем трудность, осмысляем её и превращаем в ответственность.

Когда человек проходит через болезнь и учится бережно относиться к себе, он потом бережнее относится и к другим. Когда он сталкивается с предательством и не ожесточается, а учится видеть границы и защищать их, он становится тем, кто создаёт безопасную среду. Когда он ошибается, признаёт это и исправляет, он становится примером профессионализма и честности.

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.