Гюзель Селимова

МЕДЛЕННОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ

Осознанный путь, без спешки



Гюзель Селимова
Коуч ICF, Интегративный Нутрициолог

Гюзель Селимова

Медленное пробуждение

https://litres.ru/74714889
SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Гюзель Селимова
Медленное пробуждение

МЕДЛЕННОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ

Осознанный путь без спешки

Гюзель Селимова

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ……

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 жиз-

ни…….25
Глава 7. Внешняя красота как отражение внутреннего баланса…….28
Глава 8. Психосоматика: как мысли и эмоции становятся сигналами тела……
Глава 9. Что такое самообман и почему он кажется «удобным»……33
Глава 10. Взаимодействие с людьми — как беречь себя и выбирать
своё окружение…….3
Глава 11. Возвращение к естественному ритму: ближе к природе,
ближе к себе…….
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, на-

до 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.