18+

Серафима Суворова

ИНСТРУКЦИЯ К СЕБЕ: КАК ВЫКЛЮЧИТЬ СТРЕСС И ВКЛЮЧИТЬ ЭНЕРГИЮ



Серафима Суворова

Инструкция к себе: Как выключить стресс и включить энергию

«Издательские решения»

Суворова С.

Инструкция к себе: Как выключить стресс и включить энергию / С. Суворова — «Издательские решения»,

Вы когда-нибудь задумывались, почему одни люди кажутся счастливыми почти всегда, независимо от обстоятельств, а другие, имея всё, продолжают чувствовать пустоту? Мы привыкли думать, что счастье — это удача, подарок судьбы, результат стечения обстоятельств. Но что, если я скажу вам, что счастье — это не то, что с нами случается, а то, что мы создаём своими руками? Это навык. И, как любой навык, его можно развить.

© Суворова С.
© Издательские решения

Содержание

Инструкция к себе: как выключить стресс и включить энергию 6
Глава 1. Стресс — это не враг, а сигнал 8
Глава 2. Куда утекает энергия: 5 главных дыр 13
Глава 3. Связь души и тела: как эмоции превращаются в болезни 20
Конец ознакомительного фрагмента. 25

Инструкция к себе: Как выключить стресс и включить энергию

Серафима Суворова

© Серафима Суворова, 2026

ISBN 978-5-0071-6808-3
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Инструкция к себе: как выключить стресс и включить энергию

Введение

Ты когда-нибудь чувствовал, что живёшь на автопилоте? Просыпаешься — уже устал. Делаешь дела — но не чувствуешь радости. Вечером падаешь на диван и понимаешь, что весь день куда-то бежал, но так и не отдохнул. Знакомо?

Если да — эта книга для тебя.

Я написала её не потому, что я гуру спокойствия или человек, который никогда не нервничает. Наоборот. Я прошла через выгорание, панические атаки, чувство, что я — сломанный механизм, который не подлежит ремонту. Я искала ответы в психологии, читала умные книги, ходила к специалистам. А потом начала замечать, что некоторые вещи, которые я считала «ненаучными» — медитации, работа с энергией, простые ритуалы — реально помогают. Не вместо психологии, а вместе с ней.

Так и родилась эта книга. Это не научный трактат и не эзотерическое откровение. Это инструкция. Такая же, как к стиральной машине или телефону. Только к самому себе.

Почему инструкция? Потому что нас никто не учил, как обращаться с собой. В школе рассказывали про строение клетки и даты войн, но не объясняли, что делать, когда внутри всё кипит. Родители воспитывали как могли — часто так, как их самих воспитывали. Общество требовало быть сильным, продуктивным, удобным. А про то, как восстанавливаться, отдыхать, слышать себя — молчало.

Вот и получается: мы носимся с этой «сложной техникой» — собой — и не знаем, где у неё кнопка «выключить стресс» и «включить энергию».

Эта книга — попытка найти эти кнопки.

Я буду честна: здесь не будет волшебной таблетки. Не будет обещания, что через неделю ты станешь просветлённым и безмятежным. Будут простые инструменты — психологические и эзотерические — которые работают, если их применять. Будут упражнения, техники, размышления. Что-то подойдёт тебе идеально, что-то покажется странным, а что-то ты отложишь на потом. И это нормально.

Как читать эту книгу? Да как хочешь. Не обязательно по порядку. Если сейчас болит голова от стресса — открой главу про дыхание. Если чувствуешь, что силы на нуле — загляни в часть про энергию. Если грызёт внутренний критик — найди главу про самосострадание. Это не роман, где важен сюжет. Это справочник. Твой личный справочник по выживанию и восстановлению.

И ещё одно. Очень важное.

Ты не сломан. Ты не ленивый. Ты не «слишком чувствительный». Ты не «не умеешь расслабляться». Просто у тебя нет инструкции. И, возможно, никогда не было. Тебя не научили,

как обращаться с собой бережно. Тебя научили терпеть, достигать, соответствовать. А теперь ты устал. И это не твоя вина.

Но это твоя ответственность — научиться. Потому что никто не придёт и не починит тебя. Ни волшебник, ни психолог, ни гуру. Они могут помочь, поддержать, направить. Но кнопки нажимать придётся тебе.

Хорошая новость: это возможно. Не за один день, не сразу, но возможно. Ты можешь перестать жить в постоянном стрессе. Можешь вернуть энергию. Можешь почувствовать, что значит — быть на своей стороне.

Эта книга — не истина в последней инстанции. Это приглашение. Попробовать, поэкспериментировать, найти своё. Возможно, что-то из того, что я предлагаю, тебе не подойдёт — и это нормально. У каждого свой путь. Но я верю: если ты дочитал до этих строк, значит, что-то внутри уже готово меняться.

Давай начнём. Не спеша. С заботой о себе. С разрешения попробовать и ошибаться.

Ты — главный человек в своей жизни. И ты заслуживаешь того, чтобы жить не на пределе, а в гармонии с собой.

Глава 1. Стресс — это не враг, а сигнал

Почему мы нервничаем

Представь, что ты живешь в пещере. Ты — древний человек. Ты выходишь утром, чтобы найти еду. И вдруг видишь саблезубого тигра. Что происходит с твоим телом? Сердце колотится, дыхание учащается, мышцы напрягаются, зрачки расширяются. Ты либо бежишь, либо сражаешься. Это называется «бей или беги». Это реакция, которая спасала жизни тысячи лет.

А теперь представь, что ты сидишь в офисе. Начальник прислал письмо с пометкой «срочно». Или ты получил сообщение от партнера, которое тебя расстроило. Или ты просто вспомнил, что завтра нужно сдать отчет, а ты еще ничего не сделал.

Что происходит с твоим телом? То же самое. Сердце колотится. Дыхание учащается. Мышцы напрягаются. Только тигра нет. Ты не можешь ни убежать, ни ударить. Ты сидишь и продолжаешь работать. А тело остается в режиме боевой готовности.

Вот в чем проблема. Наш мозг не различает реальную угрозу и воображаемую. Для него что тигр, что письмо от начальника — одинаково опасно. И он включает ту же самую программу выживания.

Стресс — это не слабость. Это не то, что с тобой что-то не так. Это древний механизм, который должен был помогать нам выживать. Просто он не адаптировался к современной жизни. Мы больше не бегаем от тигров, но наш мозг все еще готов к этому.

Что такое стресс на самом деле

Стресс — это ответ тела на любое требование или изменение. Когда ты сталкиваешься с чем-то новым, неожиданным или угрожающим, тело мобилизует ресурсы. Это нормально. Это даже полезно.

Кратковременный стресс помогает нам:
— Собраться перед важным выступлением
— Быстро реагировать в опасной ситуации
— Запоминать важную информацию
— Адаптироваться к изменениям

Проблема начинается, когда стресс становится хроническим. Когда ты находишься в состоянии «бей или беги» постоянно. Когда тело не получает сигнала, что опасность прошла. Тогда ресурсы истощаются, и наступает выгорание.

Представь, что твой телефон работает без подзарядки неделю. Что будет? Он разрядится. С тобой происходит то же самое. Если ты постоянно в напряжении, ты тратишь энергию, которую не успеваешь восполнять.

Три стадии стресса

Ганс Селье, ученый, который ввел понятие стресса, описал три стадии:

Первая стадия: Тревога.

Тело замечает угрозу и мобилизуется. Сердце бьется быстрее, дыхание учащается, мышцы напрягаются. Ты готов действовать. Это нормально и даже полезно, если стресс кратковременный.

Вторая стадия: Сопротивление.

Тело адаптируется к стрессу. Ты продолжаешь функционировать, но на пределе. Ты можешь не замечать усталости, потому что организм работает на резервах. Это стадия, когда ты говоришь себе: «Я справлюсь, я сильный». И действительно справляешься. Но ценой огромных усилий.

Третья стадия: Истощение.

Ресурсы заканчиваются. Тело больше не может сопротивляться. Появляются болезни, апатия, депрессия. Ты чувствуешь, что больше не можешь. Это стадия выгорания.

Большинство людей, которые живут в постоянном стрессе, находятся между второй и третьей стадией. Они еще функционируют, но уже на пределе. Они пьют кофе, чтобы взбодриться, и вино, чтобы расслабиться. Они не помнят, когда последний раз чувствовали себя по-настоящему отдохнувшими.

Как понять, что ты в стрессе

Стресс не всегда очевиден. Мы часто привыкаем к нему и считаем его нормой. Вот признаки, которые могут указывать на то, что ты в стрессе:

Физические признаки:

— Частые головные боли
— Напряжение в шее и плечах
— Проблемы с пищеварением
— Бессонница или беспокойный сон
— Постоянная усталость, даже после отдыха
— Учащенное сердцебиение
— Потливость без причины
— Дрожь в руках

Эмоциональные признаки:

— Раздражительность по мелочам
— Тревога без причины
— Чувство, что ты не справляешься
— Апатия и безразличие
— Плаксивость
— Вспышки гнева
— Чувство одиночества

Умственные признаки:

— Трудно сосредоточиться
— Забывчивость
— Мысли скачут
— Трудно принимать решения

— Постоянное прокручивание ситуаций в голове
— Негативные мысли

Поведенческие признаки:
— Ты ешь больше или меньше обычного
— Ты пьешь больше алкоголя или кофе
— Ты куришь больше
— Ты избегаешь людей
— Ты не можешь расслабиться
— Ты откладываешь дела

Если ты узнал себя хотя бы в нескольких пунктах, это не значит, что с тобой что-то не так. Это значит, что твое тело подает сигналы. Оно просит помощи.

Почему мы не замечаем стресс

Есть несколько причин, по которым мы не замечаем, что находимся в стрессе:

Первая причина: мы привыкли.
Если ты живешь в стрессе годами, ты считаешь это нормой. Ты не помнишь, как это — чувствовать себя спокойно. Ты думаешь, что все так живут.

Вторая причина: мы заняты.
У нас нет времени остановиться и прислушаться к себе. Мы бежим, делаем, достигаем. Мы не замечаем, что тело уже давно кричит.

Третья причина: мы боимся.
Признать, что ты в стрессе — значит признать, что ты не справляешься. А это страшно. Мы боимся показаться слабыми. Мы боимся, что если остановимся, все рухнет.

Четвертая причина: культура.
Нас учат, что нужно быть продуктивным, успешным, сильным. Нас учат, что отдых — это для ленивых. Нас учат, что нужно терпеть. И мы терпим.

Но правда в том, что стресс — это не слабость. Это сигнал. Как боль в теле. Если у тебя болит зуб, ты идешь к врачу. Если у тебя болит душа, ты тоже должен что-то делать. Игнорировать сигналы тела — значит медленно разрушать себя.

Стресс и энергия

Стресс напрямую связан с энергией. Когда ты в стрессе, ты тратишь огромное количество энергии. Ты не замечаешь этого, потому что находишься в режиме выживания. Но потом, когда стресс немного отступает, ты чувствуешь себя выжатым как лимон.

Представь, что у тебя есть банковский счет. На нем определенная сумма — твоя жизненная энергия. Каждый день ты тратишь энергию на дела, общение, мысли, эмоции. И каждый день ты пополняешь счет через отдых, сон, питание, радость.

Когда ты в стрессе, ты тратишь гораздо больше, чем пополняешь. Ты уходишь в минус. Тело берет кредит, чтобы ты мог функционировать. Но кредит нужно отдавать. И рано или поздно наступает момент, когда тело говорит: «Все, я больше не могу».

Это называется выгорание. Это не лень. Это не слабость. Это физическое и эмоциональное истощение, которое требует восстановления.

Что делать со стрессом

Первое, что нужно понять: стресс нельзя убрать полностью. И не нужно. Стресс — часть жизни. Он помогает нам расти, адаптироваться, развиваться.

Задача не в том, чтобы избавиться от стресса, а в том, чтобы научиться управлять им. Чтобы стресс не управлял тобой, а ты управлял стрессом.

Как это сделать?

Первый шаг: признать, что стресс есть.
Не игнорировать, не отрицать, не говорить себе «все нормально». Признать: да, я в стрессе. Да, мне тяжело. Да, я устал. Это первый шаг к изменениям.

Второй шаг: понять, откуда стресс.
Что именно вызывает напряжение? Работа? Отношения? Финансы? Здоровье? Внутренние мысли? Когда ты понимаешь источник, ты можешь что-то с этим делать.

Третий шаг: найти способы разрядки.
Стресс — это энергия, которая накопилась в теле. Ее нужно куда-то деть. Физическая активность, дыхание, творчество, разговор с близким — все это помогает разрядить напряжение.

Четвертый шаг: восполнять энергию.
Сон, отдых, питание, природа, тишина — все это пополняет твой энергетический счет. Без этого ты будешь только тратить.

Пятый шаг: менять образ жизни.
Если стресс хронический, нужно что-то менять. Может быть, работу. Может быть, отношения. Может быть, отношение к себе. Может быть, все вместе.

Это не быстро. Это процесс. Но каждый шаг важен.

Эзотерический взгляд на стресс

В эзотерике стресс рассматривается как нарушение энергетического баланса. Считается, что у человека есть энергетическое поле, и когда оно нарушено, человек чувствует себя плохо.

С точки зрения эзотерики, стресс — это:
— Застой энергии
— Потеря связи с собой
— Отрыв от природы

— Неправильное распределение энергии
— Влияние чужой энергии

Есть практики, которые помогают восстановить баланс:
— Медитация
— Работа с дыханием
— Заземление
— Очищение энергетического поля
— Восстановление связи с телом

Я не буду утверждать, что это научно доказано. Но многие люди чувствуют улучшение после таких практик. И это важно. Потому что стресс — это не только физиология. Это еще и ощущение себя в мире.

Упражнение: Дневник стресса

Заведи дневник, где ты будешь записывать:
— Что вызвало стресс
— Что ты чувствовал в теле
— Какие мысли были в голове
— Что ты сделал
— Что помогло
— Что не помогло

Это поможет тебе увидеть закономерности. Ты поймешь, что именно вызывает стресс, и найдешь способы справляться с этим.

Упражнение: Сканирование тела

Найди тихое место. Сядь или ляг удобно. Закрой глаза. Сделай несколько глубоких вдохов.

Теперь мысленно пройди по всему телу. Начни с макушки. Что ты чувствуешь? Напряжение? Тепло? Покалывание? Ничего?

Медленно спускайся вниз. Лоб, глаза, челюсть, шея, плечи, руки, грудь, живот, спина, ноги, стопы.

Замечай, где есть напряжение. Не пытайся его убрать. Просто замечай. Дыши в это место. Представь, что ты посылаешь туда тепло и расслабление.

Это упражнение помогает понять, где в теле «живет» твой стресс. И постепенно отпустить напряжение.

Глава 2. Куда утекает энергия: 5 главных дыр

Почему ты чувствуешь себя уставшим

Ты спал 8 часов. Ты нормально поел. Ты не делал ничего сверхтяжелого. Но к вечеру ты чувствуешь себя как выжатый лимон. Знакомо?

Это не лень. Это не возраст. Это не «просто такой человек». Это утечка энергии. Твоя жизненная сила куда-то уходит, и ты не знаешь куда.

В эзотерике это называется «дыры в ауре» или «утечки энергии». В психологии — «источники хронического стресса». Названия разные, суть одна: что-то забирает твою энергию, и ты остаешься пустым.

Давай разберем пять главных дыр, через которые утекает твоя энергия. Возможно, ты узнаешь себя в некоторых из них. И тогда ты сможешь что-то с этим сделать.

Дыра первая: токсичное окружение

Ты когда-нибудь замечал, что после общения с определенными людьми ты чувствуешь себя опустошенным? Вроде бы ничего плохого не произошло. Вы просто поговорили. Но внутри — пустота и усталость.

Это не совпадение. Есть люди, которые забирают энергию. Они могут делать это сознательно или бессознательно. Но результат один: ты чувствуешь себя хуже.

Кто эти люди?

Жертвы. Они постоянно жалуются. На жизнь, на людей, на обстоятельства. Они не хотят решать проблемы, они хотят, чтобы их пожалели. После общения с ними ты чувствуешь себя эмоционально выжатым.

Критики. Они всегда недовольны. Ты делаешь хорошо — они находят недостатки. Ты стараешься — они говорят, что мог бы лучше. Они не поддерживают, они разрушают.

Манипуляторы. Они играют на твоих чувствах. Они вызывают вину, страх, стыд. Они заставляют тебя делать то, что ты не хочешь. После общения с ними ты чувствуешь себя использованным.

Энергетические вампиры. В эзотерике считается, что есть люди, которые питаются чужой энергией. Они могут это делать через конфликты, через жалость, через контроль. После общения с ними ты чувствуешь себя опустошенным, а они — наполненными.

Нытики. Они всегда недовольны, но ничего не меняют. Они не хотят решений, они хотят внимания. Они высасывают твою энергию своими бесконечными жалобами.

Как защититься?

Первое: осознать, кто в твоем окружении забирает энергию. Это может быть сложно, потому что мы привыкли к людям. Но честно ответь себе: после общения с кем ты чувствуешь себя лучше, а после кого — хуже?

Второе: ограничить общение. Не обязательно полностью прекращать. Но сократить. Если это коллега — общайся только по работе. Если это родственник — сократи время визитов. Если это друг — может быть, это не друг?

Третье: поставить границы. Научись говорить «нет». Научись не втягиваться в чужие драмы. Научись не брать на себя чужую ответственность.

Четвертое: защищать себя энергетически. В эзотерике есть практики защиты: представлять вокруг себя кокон света, мысленно ставить стену, носить амулеты. В психологии — это называется «эмоциональная гигиена»: не принимать чужие эмоции на свой счет, не спасать всех, заботиться о себе.

Пятое: окружить себя поддерживающими людьми. Теми, кто радуется твоим успехам, кто поддерживает в трудную минуту, кто заряжает энергией. Таких людей может быть немного. Но они бесценны.

Дыра вторая: незавершенные дела

Ты когда-нибудь замечал, что незаконченные дела висят на тебе как гири? Ты не делаешь их, но они занимают место в голове. Ты постоянно о них думаешь. Ты чувствуешь вину. Ты устаешь от одного только мысленного пережевывания.

Это называется «эффект Зейгарник». Психолог Блюма Зейгарник обнаружила, что незавершенные задачи запоминаются лучше, чем завершенные. Мозг держит их в активной памяти, пока они не будут закрыты.

Представь, что у тебя в голове 20 вкладок открыто. Ты переключаешься между ними. Каждая требует внимания. Ты не можешь закрыть ни одну. Что происходит? Ты истощаешься.

Какие дела могут быть незавершенными?

— Невыполненные обещания (себе и другим)
— Отложенные разговоры
— Непринятые решения
— Неразобранные вещи
— Неоплаченные счета
— Неотвеченные сообщения
— Незаконченные проекты
— Непрощенные обиды

Все это висит в твоем энергетическом поле и забирает силы.

Что делать?

Первое: выписать все незавершенные дела. Буквально список. Это уже снижает напряжение, потому что мозг понимает, что ты не забыл.

Второе: разделить их на категории:
— Что можно сделать прямо сейчас (за 5 минут)
— Что можно запланировать
— Что можно делегировать
— Что можно отпустить

Третье: начать закрывать. Начни с самых простых. Позвони, ответь, оплати, разбери. Каждое закрытое дело — это освобождение энергии.

Четвертое: научиться отпускать. Не все дела нужно завершать. Некоторые можно просто отпустить. Простить. Забыть. Это тоже закрытие.

Пятое: не создавать новых долгов. Если обещаешь — делай. Если не можешь — не обещай. Если начал — заканчивай. Это правило экономит массу энергии.

Дыра третья: внутренний критик

Внутри каждого из нас есть голос. Он комментирует наши действия, наши мысли, нашу жизнь. У некоторых этот голос поддерживающий и добрый. Но у большинства — критикующий и жесткий.

«Ты недостаточно стараешься».
«Ты мог бы лучше».
«Ты никогда не справишься».
«Ты выглядишь ужасно».
«Ты никому не нужен».
«Ты неудачник».

Этот голос звучит постоянно. Он не дает покоя. Он забирает энергию. Ты тратишь силы на борьбу с собой, вместо того чтобы жить.

Откуда берется внутренний критик?

Он формируется в детстве. Из слов родителей, учителей, сверстников. Из наказаний и осуждения. Из сравнений с другими. Из требований быть идеальным.

Ребенок верит, что его любят только тогда, когда он хороший. Он старается соответствовать. Он боится ошибиться. И постепенно этот внешний критик становится внутренним голосом.

Во взрослой жизни критик продолжает работать. Он думает, что помогает тебе. Он думает, что если будет тебя ругать, ты станешь лучше. Но на самом деле он только истощает тебя.

Как справиться с внутренним критиком?

Первое: осознать его. Заметить, что этот голос — не ты. Это голос, который ты когда-то усвоил. Ты можешь его слышать, но не обязан ему верить.

Второе: дать ему имя. Например, «Господин Критик» или «Тетя Строгость». Это помогает отделить себя от него. Когда он говорит, ты можешь сказать: «А, это опять ты. Привет».

Третье: спросить, чего он хочет. За любой критикой стоит страх. Критик боится, что тебя отвергнут, что ты потерпишь неудачу, что тебя не будут любить. Если ты поймешь его страх, ты сможешь с ним договориться.

Четвертое: заменить критику на поддержку. Вместо «Ты неудачник» — «Ты попробовал, и это уже хорошо». Вместо «Ты мог бы лучше» — «Ты сделал все, что мог». Вместо «Ты никогда не справишься» — «Ты справишься, я в тебя верю».

Пятое: развивать внутреннего заботливого родителя. Представь, что внутри тебя есть добрый, мудрый, любящий взрослый. Он поддерживает тебя, утешает, направляет. Обращайся к нему, когда тебе тяжело.

Дыра четвертая: многозадачность

Современный мир требует от нас быть везде и сразу. Мы делаем несколько дел одновременно. Мы проверяем почту во время разговора. Мы листаем соцсети во время работы. Мы думаем о завтрашнем дне, когда находимся с семьей.

Нам кажется, что так мы успеваем больше. Но на самом деле мы истощаемся.

Мозг не создан для многозадачности. Он может переключаться между задачами, но каждое переключение стоит энергии. И если ты делаешь это постоянно, ты устаешь быстрее, чем если бы делал одно дело за раз.

Что происходит с мозгом при многозадачности?

— Снижается концентрация
— Увеличивается количество ошибок
— Растет уровень стресса
— Ухудшается память
— Тратится больше времени
— Истощается энергия

Представь, что ты одновременно готовишь суп, пишешь отчет и разговариваешь по телефону. Что-то обязательно подгорит. Что-то будет сделано плохо. И ты будешь уставшим как никогда.

Как выйти из многозадачности?

Первое: признать, что многозадачность — это миф. Ты не делаешь несколько дел одновременно. Ты быстро переключаешься между ними. И это истощает.

Второе: делать одно дело за раз. Сосредоточься на одной задаче. Закончи ее. Потом переходи к следующей. Это может показаться медленным, но на самом деле ты будешь успевать больше и уставать меньше.

Третье: использовать технику «Помидор». Работай 25 минут, отдыхай 5 минут. Это помогает сохранять концентрацию и не перегружать мозг.

Четвертое: убирать отвлекающие факторы. Телефон в другой комнате. Соцсети закрыты. Уведомления выключены. Чем меньше соблазнов, тем легче сосредоточиться.

Пятое: планировать день. Когда у тебя есть список дел, ты не мечешься. Ты знаешь, что делать. Это снижает тревогу и экономит энергию.

Дыра пятая: отсутствие отдыха

Это самая очевидная, но самая игнорируемая дыра. Мы не отдыхаем. Мы работаем, делаем дела, решаем проблемы. И думаем, что отдых — это роскошь. Что отдыхать — значит быть ленивым.

Но отдых — это не роскошь. Это необходимость. Как еда, как вода, как воздух. Без отдыха тело и психика истощаются.

Что считается отдыхом?

Отдых — это не просто безделье. Это восстановление энергии. Есть разные виды отдыха:

Физический отдых. Сон, лежание, расслабление мышц. Тело восстанавливается.

Эмоциональный отдых. Тишина, покой, отсутствие стресса. Эмоции успокаиваются.

Умственный отдых. Отсутствие информации, мыслей, решений. Мозг отдыхает.

Социальный отдых. Одиночество или общение с близкими по желанию. Не по обязательству.

Духовный отдых. Медитация, природа, творчество, молитва. Связь с чем-то большим.

Почему мы не отдыхаем?

Первое: культура. Нас учат, что нужно быть продуктивным. Что отдых — это для слабых. Что нужно постоянно что-то делать.

Второе: вина. Когда мы отдыхаем, мы чувствуем вину. Мы думаем, что должны что-то делать. Мы не можем расслабиться.

Третье: привычка. Мы так привыкли быть занятыми, что не знаем, как отдыхать. Тишина пугает. Безделье тревожит.

Четвертое: зависимость. Мы зависим от активности, от дофамина, от постоянной стимуляции. Отдых кажется скучным.

Как научиться отдыхать?

Первое: разрешить себе отдыхать. Сказать себе: «Я имею право на отдых. Отдых — это не лень. Это забота о себе».

Второе: планировать отдых. Как встречу, как дела. Внести в расписание. Иначе он не случится.

Третье: найти свой вид отдыха. Кому-то нужна тишина. Кому-то — природа. Кому-то — ванна. Кому-то — книга. Пробуй разное.

Четвертое: отдыхать без вины. Если ты отдыхаешь, ты отдыхаешь. Не думай о делах. Не проверяй телефон. Не планируй. Просто будь.

Пятое: отдыхать регулярно. Не раз в год в отпуске. А каждый день. Хотя бы 15 минут. Каждую неделю — хотя бы несколько часов. Каждый месяц — хотя бы день.

Эзотерический взгляд на утечки энергии

В эзотерике считается, что энергия может утекать не только через психологические дыры, но и через энергетические. Например:

— Порча и сглаз
— Кармические долги
— Неправильные энергетические связи
— Отсутствие заземления
— Нарушение энергетического баланса

Есть практики, которые помогают восстановить энергию:

— Медитация
— Визуализация
— Работа с чакрами
— Очищение пространства
— Ношение амулетов
— Ритуалы на возвращение энергии

Я не буду утверждать, что это работает для всех. Но если ты чувствуешь, что что-то забирает твою энергию, и не можешь понять что, возможно, стоит попробовать эти практики.

Упражнение: Найти свои дыры

Возьми лист бумаги. Раздели его на две колонки. В левой напиши: «Что забирает мою энергию». В правой: «Что дает мне энергию».

Теперь подумай о своей жизни. О людях, делах, привычках, мыслях. Что из этого забирает? Что дает?

Заполни колонки. Будь честным. Это не для кого-то, это для тебя.

Когда закончишь, посмотри на левую колонку. Это твои дыры. Их можно закрыть. Не все сразу. Но постепенно.

Посмотри на правую колонку. Это твои источники. Их можно увеличить. Начни с малого.

Упражнение: Закрытие одной дыры

Выбери одну дыру из списка. Самую простую. И сделай одно действие, чтобы ее закрыть.

Например:
— Если это незавершенное дело — сделай его или отпусти
— Если это токсичный человек — сократи общение
— Если это многозадачность — сделай одно дело за раз
— Если это отсутствие отдыха — запланируй отдых
— Если это внутренний критик — заметь его и скажи себе что-то доброе

Одно действие. Сегодня. Это начало.

Глава 3. Связь души и тела: как эмоции превращаются в болезни

Тело говорит с нами

Ты когда-нибудь замечал, что когда ты нервничаешь, у тебя болит живот? Или когда ты расстроен, у тебя тяжесть в груди? Или когда ты злишься, у тебя напрягаются плечи?

Это не совпадение. Это связь между эмоциями и телом. Наши чувства не живут где-то отдельно. Они отражаются в теле. И если мы не выражаем их, они накапливаются и превращаются в болезни.

Это называется психосоматика. От греческих слов «psyche» — душа и «soma» — тело. Психосоматика изучает, как психологические факторы влияют на физическое здоровье.

С точки зрения эзотерики, это еще очевиднее. Считается, что тело — это отражение души. Что все наши мысли, эмоции, убеждения записываются в энергетическом поле, а потом проявляются в теле.

Я не буду утверждать, что все болезни от эмоций. Это не так. Есть генетика, есть инфекции, есть травмы. Но эмоции играют огромную роль. И если мы научимся понимать язык тела, мы сможем предотвратить многие проблемы.

Как эмоции становятся болезнями

Представь, что ты пережил сильную обиду. Ты не выразил ее. Ты проглотил. Ты сказал себе: «Ничего, стерплю». Что происходит с этой обидой?

Она не исчезает. Она остается в теле. В психосоматике считается, что обида «живет» в горле. Ты не можешь говорить. Ты не можешь выразить. Горло сжимается.

Или представь, что ты пережил сильный страх. Ты не убежал. Ты не закричал. Ты замер. Что происходит со страхом? Он остается в теле. В животе. Ты чувствуешь, как там все сжимается.

Или представь, что ты пережил гнев. Ты не выразил его. Ты подавил. Что происходит? Гнев остается в теле. В плечах, в шее, в челюсти. Ты напряжен.

Со временем эти подавленные эмоции накапливаются. Они создают хроническое напряжение. Напряжение нарушает кровоток, работу органов, иммунитет. И тогда появляются болезни.

Луиза Хей, автор книги «Исцели свое тело», описала, какие эмоции связаны с какими болезнями. Например:

— Головные боли — от критики, от напряжения, от страха
— Проблемы с шеей — от упрямства, от негибкости
— Проблемы с плечами — от ответственности, от давления

— Проблемы с грудью — от гиперопеки, от подавления чувств
— Проблемы с животом — от страха, от тревоги
— Проблемы со спиной — от отсутствия поддержки, от чувства вины
— Проблемы с ногами — от страха двигаться вперед, от неуверенности

Это не значит, что если у тебя болит голова, ты обязательно что-то критикуешь. Но стоит задуматься: что происходит в твоей жизни? Какие эмоции ты подавляешь?

Язык тела

Тело говорит с нами через ощущения. Если мы научимся слушать, мы поймем, что оно хочет сказать.

Боль. Это сигнал, что что-то не так. Физически или эмоционально. Где болит? Что ты чувствуешь в этом месте?

Напряжение. Это зажатость. Что ты сдерживаешь? Что не выражаешь?

Тяжесть. Это груз. Что ты несешь? Что тебя давит?

Пустота. Это нехватка. Чего тебе не хватает? Что ты потерял?

Жжение. Это гнев. Что тебя злит? Что ты не можешь принять?

Покалывание. Это тревога. Что тебя беспокоит? Что ты боишься?

Тело всегда говорит. Вопрос в том, слушаем ли мы.

Психосоматические карты

В психосоматике есть карты, которые показывают, какие эмоции связаны с какими частями тела. Вот некоторые из них:

Голова. Мысли, контроль, критика. Головные боли — от перегрузки мыслями, от желания все контролировать, от самокритики.

Шея. Гибкость, способность видеть другие точки зрения. Проблемы с шеей — от упрямства, от нежелания слышать других, от чувства вины.

Плечи. Ответственность, ноша. Проблемы с плечами — от перегрузки ответственностью, от чувства, что ты несешь все на себе.

Грудь. Чувства, любовь, принятие. Проблемы с грудью — от подавленных чувств, от неспособности любить себя, от гиперопеки.

Живот. Страх, тревога, интуиция. Проблемы с животом — от страха, от неспособности переварить ситуацию, от тревоги.

Спина. Поддержка, опора. Проблемы со спиной — от отсутствия поддержки, от чувства, что тебя не поддерживают, от перегрузки.

Таз. Творчество, сексуальность, свобода. Проблемы с тазом — от подавленной сексуальности, от страха творить, от чувства вины.

Ноги. Движение вперед, устойчивость. Проблемы с ногами — от страха двигаться, от неуверенности, от отсутствия опоры.

Кожа. Границы, защита. Проблемы с кожей — от нарушения границ, от желания защититься, от раздражения.

Горло. Выражение, голос. Проблемы с горлом — от неспособности выразить себя, от подавленных слов, от страха говорить.

Это не приговор. Это подсказка. Если у тебя проблемы с какой-то частью тела, задумайся: какие эмоции ты подавляешь?

Как работать с психосоматикой

Первое: осознать связь. Понять, что тело и эмоции связаны. Что боль — это не просто физика. Это сигнал.

Второе: слушать тело. Замечать ощущения. Спрашивать: что ты хочешь мне сказать? Что я не замечаю?

Третье: выражать эмоции. Не подавлять. Говорить, писать, плакать, кричать. Давать чувствам выход.

Четвертое: работать с убеждениями. Многие болезни от убеждений: «Я недостаточно хорош», «Я должен все контролировать», «Я не имею права на отдых». Меняя убеждения, ты меняешь тело.

Пятое: обращаться к специалистам. Психосоматика — это не замена медицине. Это дополнение. Если у тебя болит — иди к врачу. Но также работай с эмоциями.

Эзотерический взгляд на болезни

В эзотерике считается, что болезни — это не только физика. Это проявление энергетических нарушений. Что каждая болезнь имеет духовную причину.

Например:
— Рак — от глубокой обиды, от неспособности простить
— Диабет — от неспособности принимать любовь, от чувства, что жизнь не сладкая
— Астма — от подавленных слез, от страха выражать чувства
— Гипертония — от невыраженного гнева, от напряжения
— Артрит — от критики, от обиды, от жесткости

Есть практики, которые помогают исцелить душу и тело:

— Медитация
— Визуализация
— Работа с чакрами
— Аффирмации
— Прощение
— Энергетическое исцеление

Я не буду утверждать, что это заменит медицину. Но если ты работаешь с эмоциями, с убеждениями, с энергией — ты помогаешь себе. Ты создаешь условия для исцеления.

Прощение как исцеление

Одна из самых мощных практик — прощение. Прощение себя. Прощение других. Прощение ситуаций.

Непрощение — это обида, которая живет в теле. Это груз, который ты несешь. Это энергия, которая застревает.

Когда ты прощаешь, ты освобождаешь энергию. Ты отпускаешь боль. Ты позволяешь себе жить дальше.

Как прощать?

Первое: признать обиду. Не отрицать. Не говорить: «Я не обижен». Признать: «Да, мне больно. Да, я злюсь».

Второе: выразить чувства. Написать письмо обидчику. Не отправлять. Просто написать. Выплеснуть все, что накопилось.

Третье: понять. Попробовать понять, почему человек так поступил. Не оправдать. Понять. Это помогает отпустить.

Четвертое: простить себя. Мы часто виним себя больше, чем других. Простить себя за ошибки, за слабости, за неидеальность.

Пятое: отпустить. Сказать: «Я отпускаю эту обиду. Я не несу ее больше. Я свободен».

Это не быстро. Это процесс. Но каждый шаг — это исцеление.

Упражнение: Диалог с телом

Найди тихое место. Сядь или ляг удобно. Закрой глаза. Сделай несколько глубоких вдохов.

Теперь сосредоточься на том месте, где ты чувствуешь боль или напряжение.

Представь, что это место может говорить. Спроси его: «Что ты хочешь мне сказать?»

Слушай. Не торопись. Может быть, придут слова. Может быть, образы. Может быть, чувства.

Потом спроси: «Что я могу сделать для тебя?»

Слушай ответ.

Это может показаться странным. Но это работает. Тело хочет быть услышанным. Когда ты слушаешь, оно расслабляется.

Упражнение: Аффирмации для исцеления

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.