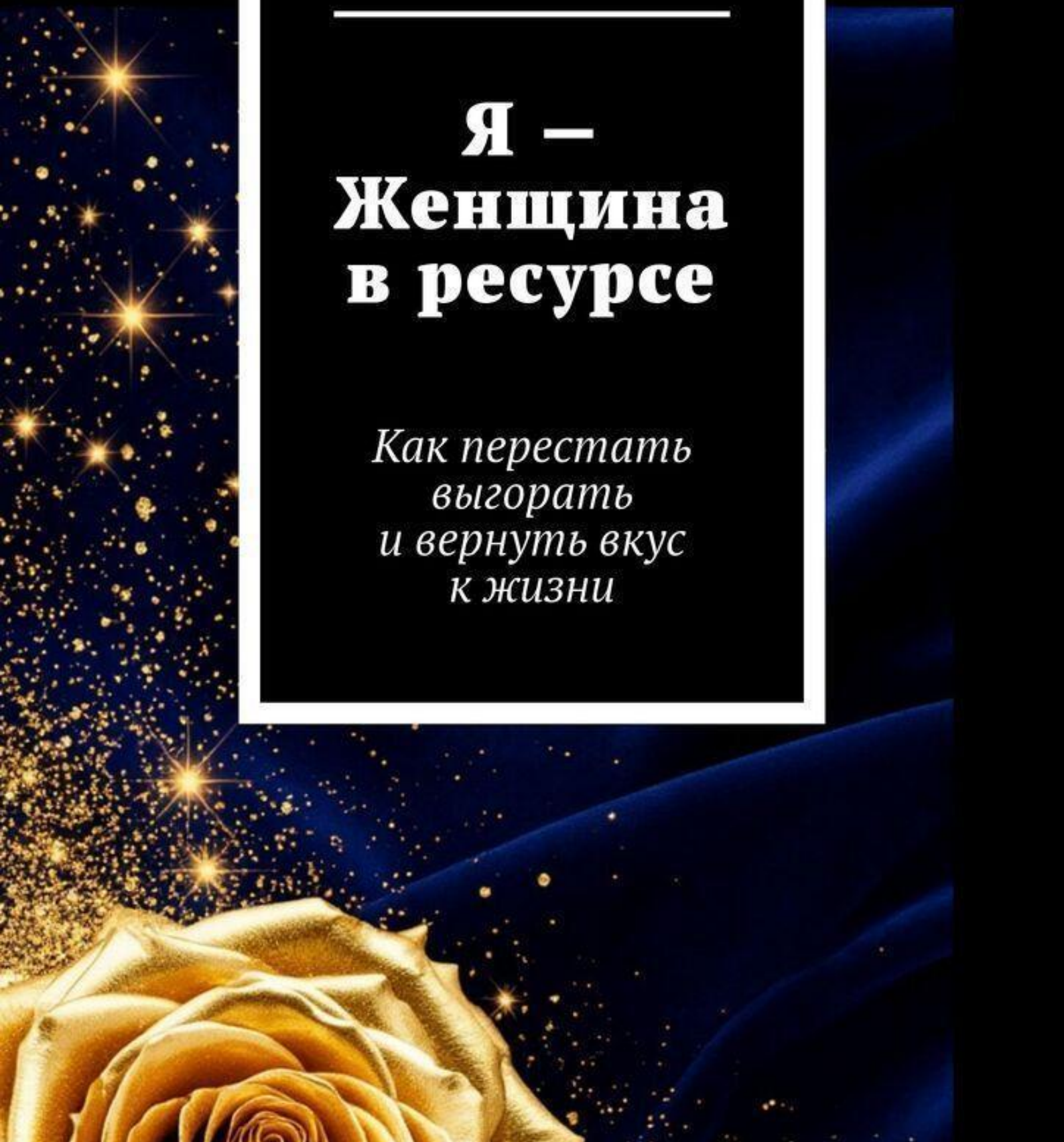
12+

Светлана Николаевна
Варжеленко

Я — Женщина в ресурсе

Как перестать выгорать и вернуть вкус к жизни



Светлана Варжеленко

Я — Женщина в ресурсе. Как перестать выгорать и вернуть вкус к жизни

«Издательские решения»

Варжеленко С. Н.

Я — Женщина в ресурсе. Как перестать выгорать и вернуть вкус к жизни / С. Н. Варжеленко — «Издательские решения»,

Почему современная женщина успевает всё — заботиться о детях, работать, решать десятки задач — но в конце дня чувствует только пустоту и усталость? Эта книга — тёплая и честная инструкция от женщины для женщин о том, как выйти из замкнутого круга выгорания без дорогих коучей. Ты узнаешь, куда утекает твоя энергия, как убрать чувство вины и как за пятнадцать минут в день возвращать себе лёгкость, блеск в глазах и вкус к жизни.

© Варжеленко С. Н.
© Издательские решения

Я — Женщина в ресурсе
Как перестать выгорать
и вернуть вкус к жизни

Светлана Николаевна Варжеленко

© Светлана Николаевна Варжеленко, 2026

ISBN 978-5-0071-7911-9
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение. Почему ты устала быть «сильной» — и как вернуть себе право на лёгкость и радость

Посмотри вокруг на современных женщин. Со стороны кажется, что мы умеем абсолютно всё: вести дом, заботиться о детях, работать, зарабатывать деньги, решать десятки бытовых вопросов, поддерживать близких и при этом ещё стараться хорошо выглядеть и улыбаться.

Но давай поговорим честно, по душам, без красивых масок для социальных сетей. Сколько раз за последний месяц ты просыпалась утром с ощущением, что батарейка уже на нуле, хотя ты вроде бы спала? Сколько раз вечером у тебя не оставалось сил даже на то, чтобы просто почитать книгу или порадоваться покупке, потому что весь день ты бежала в режиме «надо, должна, срочно, бегом»?

Главная ловушка, в которую попадает почти каждая из нас, называется синдромом ломовой лошади. Нас с детства учили быть удобными, терпеливыми, правильными и сильными: «Сначала сделай всё для других, а о себе подумаешь потом». Но это «потом» всё никак не наступает! В итоге женщина превращается в выжатый лимон — внутри поселяется раздражение, обида на близких, постоянное чувство вины за любой отдых и тихая тоска по тому времени, когда в глазах горел живой огонёк, а жизнь казалась лёгкой и интересной.

Эта книга написана от женщины для женщин — без сложных академических терминов, без дорогих консультаций и без нравоучений.

Здесь мы шаг за шагом разберём, куда на самом деле утекает твоя женская энергия, как перестать жить с вечным чувством вины перед всем миром, почему так важно окружать себя лёгкими, свободными людьми и как за десять-пятнадцать минут в день возвращать себя в ресурсное состояние — состояние, в котором у тебя есть силы, спокойствие, деньги, блеск в глазах и настоящий вкус к жизни.

Налей себе чашку любимого тёплого чая, укутайся в уют — мы начинаем возвращать тебя к себе!

Глава 1. Волшебные первые три минуты утра: как ты программируешь свой день ещё в постели

Знаешь, в чём главная разница между женщиной, у которой весь день всё валится из рук, и женщиной, у которой дела складываются легко, деньги приходят вовремя, а в глазах светится спокойная радость? Всё решается в первые три минуты после того, как ты открыла глаза утром!

Понаблюдай, как просыпается большинство людей. Едва зазвенел будильник, рука на автомате тянется к телефону: новости, рабочие чаты, чужие проблемы, список срочных дел, тревожная мысль «опять ничего не успею, опять куча забот». И всё — твой мозг ещё даже не успел окончательно проснуться, а ты уже залила в него порцию кортизола и тревоги на весь день вперёд!

С точки зрения нейробиологии, первые три-пять минут после пробуждения — это самое драгоценное, золотое время суток. В эти минуты твой мозг ещё находится на границе между глубоким сном и бодрствованием — в состоянии мягких альфа- и тета-волн. В это окно двери в твоё подсознание открыты настежь, и любая мысль, которую ты прокручиваешь с чувством, записывается как прямая программа на весь предстоящий день!

Попробуй прямо завтра утром подарить себе ритуал первых трёх минут:
Не бери телефон в руки первые пять минут после пробуждения. Пусть весь внешний мир подождёт — сейчас главное время принадлежит только тебе.

Поваляйся в тёплой постели две-три минуты с закрытыми или полуприкрытыми глазами и подумай только о хорошем. Улыбнись новому дню и мягко прокрути в голове самые светлые, приятные картины: как легко и удачно сегодня пройдут твои дела, как с радостью и благодарностью к тебе приходят деньги, как радуют твои проекты и близкие люди.

Произнеси про себя тёплые слова благодарности: «Я с радостью и любовью встречаю этот новый день! Деньги, удача и хорошие события идут ко мне легко, и я принимаю их с открытым сердцем и благодарностью!».

Всего три минуты такого утреннего настроя в постели — и ты удивишься, насколько спокойнее, светлее и денежнее начнёт складываться каждый твой день. Потому что когда женщина начинает утро с любви к себе и благодарности, вся Вселенная с удовольствием подхватывает её настроение!

Глава 2. Куда утекает женская энергия: семь скрытых дыр в твоей внутренней батарейке

Представь красивый, дорогой кувшин, в который сверху каждый день наливают чистую, свежую воду, но в самом дне этого кувшина есть семь маленьких незаметных трещин. Сколько бы воды ты ни наливала сверху, через пару часов кувшин снова оказывается пустым. Точно так же устроена и женская энергия: прежде чем наполнять себя новыми силами, важно увидеть и закрыть те скрытые дыры, через которые твоя энергия утекает каждый день без твоего ведома!

Давай честно проверим семь самых частых утечек женской батарейки:

Незавершённые дела и «висящие» мелкие обещания. Каждое дело, которое ты отложила «на потом» — разобрать шкаф, позвонить в поликлинику, доделать документ, ответить на старое сообщение — продолжает крутиться в фоновом режиме твоего мозга как открытая вкладка в телефоне, съедая заряд аккумулятора круглосуточно.

Привычка прокручивать в голове вчерашние споры и обиды. Когда ситуация давно закончилась, а ты ещё три дня мысленно доказываешь кому-то свою правоту или переживаешь из-за чужих слов, ты добровольно отдаёшь свою драгоценную энергию в прошлое, где ничего уже нельзя поменять.

Жизнь в режиме «вечной спасательницы». Когда ты пытаешься решить проблемы за взрослых родственников, подруг и коллег, даже когда тебя об этом не просили, ты тащишь на своих плечах чужие уроки судьбы — а на свою собственную жизнь сил уже не остаётся.

Информационный шум и тревожные новости. Полчаса чтения чужих скандалов, пугающих заголовков и бесконечной ленты в смартфоне выжигают эмоциональный ресурс сильнее, чем два часа физической работы.

Обесценивание себя и своих побед. Когда ты сделала огромное дело, но вместо того чтобы похвалить себя, говоришь: «Ну подумаешь, ерунда, другие вон ещё больше делают!», мозг получает сигнал, что стараться вообще бессмысленно, и перекрывает приток вдохновения.

Нелюбимые вещи и захламлённое пространство вокруг. Старая треснувшая чашка, одежда, которая жмёт или давно не радует, заваленный бумагами стол — всё это каждый день незаметно раздражает глаз и тянет энергию вниз.

Отсутствие личного времени «только для себя». Когда в твоём расписании есть время для детей, мужа, работы, уборки и готовки, но нет ни двадцати минут в день, принадлежащих только тебе, батарейка неизбежно уходит в глубокий минус.

Посмотри на этот список спокойно и без критики: выбери сегодня хотя бы одну-две утечки, которые ты закроешь на этой неделе — и ты сразу почувствуешь, как в кувшине начинает оставаться сила!

Глава 3. Синдром «хорошей девочки»: как перестать всем угождать и убрать хроническое чувство вины

Если спросить сто уставших женщин, какая эмоция забирает у них больше всего радости и лёгкости, девяносто из них назовут хроническое чувство вины. Нам с самого детства внушали правила «хорошей девочки»: не спорь, уступи, потерпи, сначала подумай о других, не будь эгоисткой, стыдно отдыхать, когда вокруг столько дел.

В итоге вырастает прекрасная, добрая, талантливая женщина, которая чувствует себя виноватой буквально за всё на свете:

прилегла отдохнуть на полчаса днём — внутри шепчет голос: «Лентяйка, вон бельё не поглажено!»;

купила красивое платье или дорогой крем только для себя — тут же укол совести: «Лучше бы на семью или в дело эти деньги пустила!»;

вежливо отказала знакомой в неудобной просьбе — и потом два дня переживает: «Наверное, она на меня обиделась, я плохо поступила!».

Но давай посмотрим на эту правду трезво и честно: хроническое чувство вины не делает тебя ни лучшей мамой, ни лучшей женой, ни лучшим человеком! Оно лишь превращает тебя в зажатую, уставшую и вечно оправдывающуюся женщину, у которой нет сил искренне обнять своих детей и порадоваться жизни.

Понаблюдай за женщинами, которые живут легко, красиво, путешествуют по миру, позволяют себе лучшее и при этом светятся добротой и спокойствием. В чём их главный секрет? У них полностью отсутствует привычка чувствовать себя виноватыми за своё счастье, свой отдых и свой выбор! Они точно знают простую истину: «Когда счастлива и наполнена я — от моего тепла и радости выигрывает вся моя семья и весь мир вокруг!». Попробуй прямо сегодня сделать три первых шага к свободе от синдрома «хорошей девочки»:

Замени слово «должна» на слово «выбираю». Вместо тяжёлого «Я должна приготовить ужин и поработать» скажи себе: «Я выбираю позаботиться о своей семье и вложить силы в своё дело, потому что мне это важно». Энергия меняется мгновенно!

Разреши себе отдыхать до того, как ты упала без сил. Отдых — это не награда за подвиг, а такая же естественная потребность организма, как сон и вода.

Перестань оправдываться за своё «нет». Если тебе неудобно или не хочется что-то делать, достаточно спокойной, вежливой фразы: «Спасибо за предложение, но сейчас мне это не подходит» — без длинных объяснений и чувства вины.

Глава 4. Сила окружения и зеркальных нейронов: как общение с лёгкими людьми перепрошивает твою жизнь

Задумывалась ли ты когда-нибудь, почему в одном обществе ты чувствуешь себя уставшей, зажатой и вечно виноватой, а после разговора с другим человеком у тебя словно вырастают крылья за спиной и хочется жить, творить и путешествовать? Всё дело в удивительном механизме нашего мозга — зеркальных нейронах — и в так называемом правиле пяти человек, с которыми мы общаемся чаще всего.

Наш мозг устроен как тонкий радиоприёмник: он незаметно считывает и копирует привычки, интонации, масштаб мечтаний и даже отношение к жизни тех людей, которые находятся рядом. Если вокруг тебя все только жалуются на нехватку денег, вечную занятость, болезни и тяжесть жизни, твой мозг начинает верить, что по-другому жить просто невозможно.

Но стоит тебе начать плотно общаться хотя бы с одной женщиной, которая живёт легко, путешествует по красивым уголкам мира — например, у океана или на Бали, — позволяет себе радость, заботится о себе и вообще не испытывает никакого чувства вины за своё счастье, как внутри тебя происходит настоящий квантовый скачок!

Твои зеркальные нейроны смотрят на неё, слушают её живой голос, видят её солнечные видео и фотографии из путешествий и посылают в подсознание сигнал: «А что, так можно было?! Можно не тащить весь мир на своих плечах, не оправдываться за каждую покупку или поездку и просто наслаждаться красотой этой жизни?!». Вот три простых шага, как уже на этой неделе использовать силу окружения себе во благо:

Начни теснее общаться с теми, кто живёт легко и ярко. Пиши таким людям, спрашивай об их поездках, проси делиться красивыми кадрами из путешествий и вдохновляющих мест — живой пример знакомого человека действует на подсознание в десять раз сильнее любой картинки из интернета.

Мягко сокращай время в разговорах с вечными жалобщиками. Если после беседы с человеком ты чувствуешь опустошение, не вступай в спор — просто сократи время общения, чтобы сберечь свой драгоценный ресурс.

Стань сама таким солнечным маяком для своих подруг и детей. Чем больше в тебе будет спокойной радости, тем больше лёгких и успешных людей начнёт притягиваться в твою жизнь.

Глава 5. Секрет Луны и женский день Пятница: как управлять своей жизнью через состояние

Мы привыкли жить по мужскому сценарию достижения целей: бежать быстрее, давить сильнее, доказывать, контролировать и постоянно что-то делать. Но истинная женская сила устроена совсем иначе — она похожа на Луну в ночном небе.

Посмотри на Луну: она никуда не спешит, ни с кем не спорит, никому ничего не доказывает и не суетится. Она просто есть — тихая, красивая, наполненная мягким серебристым светом — и при этом её притяжение спокойно управляет целыми океанами на Земле!

Точно так же работает и наполненная женщина в ресурсном состоянии. Когда ты выжата, напряжена и пытаешься пробить стены головой, дела стопорятся и забирают последние силы. Но стоит тебе замедлиться, выдохнуть, вернуть себе внутренний свет, спокойствие и красоту — как события, нужные люди и деньги сами начинают притягиваться в твою жизнь, словно волны океана к Луне!

И чтобы у тебя был свой законный якорь для возвращения в это лунное, женское состояние среди рабочей недели, введи в свою жизнь прекрасную древнюю традицию — женский день Пятницу (день планеты красоты, любви и гармонии Венеры).Сделай Пятницу своим особенным днём заботы о теле и душе:

Удели время красоте и приятным процедурам для тела. Пусть в пятницу вечером (или в удобное окно дня) у тебя будет свой маленький ритуал красоты: тёплая ароматная ванна с морской солью, питательная маска для лица и волос, мягкий скраб, любимый крем для тела или поход на массаж. Вода и прикосновения с заботой мгновенно смывают всю недельную усталость!

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.