

**АННА ЗРОБИМ**

тренер по самокоучингу

ЦЕЛМИТЕ

ЛЬНАЯ



СИЛА

БЕЗДЕЛЬЯ

КАК ОТДЫХАТЬ  
БЕЗ УГРЫЗЕНИЯ СОВЕСТИ



Top expert. Практичные книги для работы над собой

Анна Зробим

**Целительная сила безделья. Как  
отдыхать без угрызения совести**

«ЭКСМО»

2024

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

## **Зробим А.**

Целительная сила безделья. Как отдыхать без угрызения совести /  
А. Зробим — «Эксмо», 2024 — (Top expert. Практичные книги  
для работы над собой)

ISBN 978-5-04-198401-4

Эта книга посвящается всем, для кого слова «лень», «праздность» и «безделье» звучат как очень страшные приговоры. Написанная тренером по самокоучингу Анной Зробим, она учит одному из самых полезных навыков 21-го столетия – навыку отдыхать. Благодаря психологическим инструментам вы поймете, как перенастроить свой мозг, чтобы избавиться себя от утомляющей вереницы мыслей и научиться ДЕЛАТЬ ничего. То есть расслабляться с пользой без угрызения совести. Полная искрометного юмора и заботы, книга расскажет: – почему мы думаем, что отдыхать – это постыдно; – как подружиться со своим телом и научиться слушать его сигналы; – где искать заботливые ручки, на которых можно отдохнуть; – как укрепить иммунитет, снизить стресс и тревогу и пополнить запас гормонов счастья. Сохранен издательский макет.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-198401-4

© Зробим А., 2024

© Эксмо, 2024

## Содержание

Введение	6
Как работать с этой книгой	9
Часть 1, теоретическая	10
Глава 1	10
Идеальный человек	10
Кому выгодна постоянная занятость?	11
От чего можно устать?	13
Упражнение «Куда утекают жизненные силы?»	14
Глава 2	16
Что такое убеждения и почему они на нас так сильно влияют?	16
Запреты на отдых в твоей голове	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Анна Зробим**  
**Целительная сила безделья. Как**  
**отдыхать без угрызения совести**

© Бортник В. О., иллюстрации, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

\* \* \*

## Введение

«Мне некогда отдыхать, и тем более читать книгу про отдых», – это первое, что я слышу, когда заговариваю про **навык делать ничего**.

Ох, трудно. Бежать, бежать – только вперед! Пока есть энергия и силы, пока ты еще молод и можешь успеть ухватить то небольшое, что происходит вокруг. Потом, на пенсии, отдохнем и расслабимся. Или еще лучше: на том свете отоспимся! Эта фраза была моей любимой шуткой-присказкой, в которую я искренне верила.

Я родилась в обычной советской семье, где трудиться было почетно, а лень и бездействие всячески порицались. Все эти: «Под лежачий камень вода не течет», «Терпение и труд все перетрут», «Лучший отдых – перемена работы» и прочие радости народного фольклора. Мне, как и многим детям в то время, нужно было непременно хорошо учиться, ходить на кружки, сидеть за учебниками, помогать по дому и с молодых ногтей привыкать ко взрослой жизни. А вот лежать на диване – это уже, дорогая, дурной тон, ведь дел у тебя – непочатый край!

– Все в праздности и лениности время проводишь, – говорил папа-священник, когда застывал меня за ничегонеделанием.

Отдыхать было не принято и даже постыдно. А вариантов расслабиться в те времена было всего два. Первый: упахаться так, что едва сможешь волочить ноги, и тогда получишь денек передышки – и просто его проспшишь. Второй: заболеть, что тоже, собственно, неплохо. Легально, без угрызений совести валяешься без дела. Правда с больной головой и температурой – но это так, мелочи.

В такой парадигме я росла. Потом закончила школу, техникум. Вышла замуж. Друг за дружкой родила четверых детей. Работы, конечно прибавилось знатно, но и энергии в 25 лет вполне хватало. Параллельно училась в университете, смотрела за хозяйством, ввязалась в постройку дома, работала на фрилансе. Дальше – эмиграция, и вся жизнь с нуля: язык, институт, профессия, дом, семья... А, нет, семья прежняя осталась.

Я крутилась как белка в колесе и четко понимала: чтобы успеть все в жизни, нужно, дорогие девочки (да и мальчики тоже), РА-БО-ТАТЬ. Вджобывать, так сказать. Особенно меня вдохновляли тогда фразы из вселенной успешного успеха:

*Если у тебя есть цель – добейся, и точка!  
Пропасть нельзя перепрыгнуть на 98 %!*

В те времена мне льстило внимание и удивление людей, что я так много успевала. Да я и сама удивлялась... Пока однажды не обнаружила, что в моей голове крутится навязчиво и по нарастающей одна и та же мысль:

– Я хочу заболеть. Заболеть хочу. Желательно, чем-нибудь посерьезнее и надолго.

Эта мысль жужжала как надоедливая муха, я никак не могла от нее отделаться. Хоть и пыталась. Через пару дней я закономерно свалилась с температурой и жесткой головной болью. Закинувшись горсткой таблеток, я лежала и думала:

– Аллилуйя! Отдых, наконец-то! Ура!

На тот момент я уже занималась психологией и коучингом, вела консультации и тренинги. Поэтому следом появилась еще одна, более здравая мысль:

– А откуда, собственно, в моей голове поселилась уверенность, что отдыхать можно только на больничной койке? Почему нельзя по-другому?

Слава Богу, тогда мои мечты о «какой-нибудь болезни посерьезнее» не сбылись, и я отделалась обычной простудой. Но, выздоровев, погрузилась в изучение вопроса отдыха. Я перечитала кучу книг, научных исследований и совершила неожиданное для себя открытие:

**Отдых – это базовая потребность человека! Как есть, ходить в туалет, спать. Его не нужно заслуживать, и тем более не нужно себя за него винить.**

– Открытие, достойное Нобелевской премии. Это и так всем известный факт, – фыркнул в голове мой внутренний критик.

– Но знать – это одно, а практиковать – другое! – огрызнулся ему в ответ мой внутренний шилопоп, и все вместе мы погрузились в эксперименты по ничегонеделанию.

На практике выяснилось, что делать *ничего* – капец как сложно. Мой мозг отказывался верить, что так может быть в принципе. Пришлось приложить немало стараний и времени, чтобы органично встроить в себя функцию отдыха. Причем сделать это не с разбегу, забросив все дела и уехав на необитаемый остров, а аккуратно, не выпадая из жизненных и семейных процессов. Но главное – только начав сознательно учиться отдыхать, я поняла, насколько невыносимо и хронически устала за все эти годы. Физически, эмоционально. И это было уже не смешно.

У всего есть свой ресурс работы. И от способа эксплуатации зависит, как долго нам прослужат, например, автомобиль или стиральная машинка.

Многие люди очень бережно относятся к механическим помощникам, забывая о том, что наши тело и мозг – это тоже система с ограниченным ресурсом.

И от того, как мы ей пользуемся, как расходует этот ресурс, зависит качество нашей жизни, а порой и сама жизнь. Но самая большая ценность состоит в том, что наше тело задумано так, чтобы самовосстанавливаться. И это отличная новость!

Помню, как в детстве мы, сельская ребятня, бегали к колодезю за водой. А то лето было жаркое. И вот в один солнечный день мы опустили ведро, но вместо чистенькой родниковой водички вытащили только песок и грязь. Так я узнала, что любой источник можно исчерпать. Вода, конечно, прибывала, но очень медленно. Колодец тогда закрыли на время. Повесили табличку: «Воду не набирать», и все стали ждать. Жители села вынуждены были задорого покупать воду в магазине, а чтобы поливать огороды – ездить далеко на озеро, что тоже обходилось недешево и по времени, и по финансам.

Наши жизненные силы похожи на такой колодец. Если черпать из них бесконечно со скоростью расхода выше скорости наполнения, то однажды потребление превысит все жизненные пределы, и организму неоткуда будет брать ресурс. Профессионально делать ничего – это про энергосберегающий подход к жизни в целом. Можно вычерпать весь свой источник и «закончиться» к 30–40 годам, а можно увеличить пробег организма на долгое время. И отдых в этом вопросе имеет не последний голос.

Мы, конечно, не ящерицы, которые себе заново целые хвосты выращивают, но восполнить уровень энергии для нас, людей, физиологически вполне по силам. Но только в том случае, если мы дадим этой удивительной системе хоть малюсенький шанс на самовосстановление. Умение делать *ничего* или, как я его называю, продуктивное бездействие, – это как раз такой шанс.

Как и любой навык, мы будем его осваивать постепенно – на страницах этой книги. Станем вместе исследовать механизмы, которые помогают отдохнуть, будем учиться дружить со своим телом и слушать его сигналы. Оно точно умное и очень любящее нас, и оно обязательно подскажет, в какую сторону идти. Мы научимся разгружать мозг от вереницы мыслей, утомляющих и не дающих сосредоточиться. Вместе освоим инструменты самопомощи, которые дадут возможность выйти из бесконечной жизненной гонки – плавно, комфортно и с удовольствием. А еще найдем заботливые ручки, на которых можно будет отдохнуть, когда уж совсем невмоготу.

Тому сельскому колодцу из моего детства понадобилась неделя для полного восстановления. В нем вновь была прозрачная и чистая вода. А какая вкусная, ммм! Но теперь, чтобы снова не лишиться всю деревню источника, в тот засушливый год воду можно было брать только для питья. Почему это – про бережность и заботу при нехватке ресурсов и с учетом жизненных обстоятельств?

Человеческая энергия, как вода из того самого колодца, – внезапно может закончиться вся. Раз – и нету, в один миг. Только тогда уже поздно будет что-либо восстанавливать. Страшно, правда? Вот и я испугалась. Моя реабилитация после обнаружения той самой хронической усталости заняла время. Я отменила поездки и путешествия и просто спала по 12–14 часов в сутки. Сократила рабочие часы до минимума и погрузилась в изучение и практику отдыха. За неаккуратное отношение к ресурсам мне пришлось заплатить временем для восстановления своего жизненного колодца. Но я рада, что успела понять, что я «всё», настолько рано, насколько смогла.

Прислушайтесь к себе, может, и вам уже пора уйти на покой? Ой, нет, что я такое говорю! Я имела ввиду «немножко встроить кусочек отдыха в себя». Отсыпаться на том свете пока рано, правда-правда.

В этой книге я буду рассказывать об отдыхе как о деятельности. Именно поэтому я говорю об этом не как о ничегонеделании, а именно о **делании** *ничего*. Это не про то, как пластом лежать на диване целый день, не имея никаких целей и желаний. Не про пассивность. Эта книга – ваш путь от стадии «Мне некогда отдыхать» до «*Обалдеть, я и дела успеваю переделать, и красиво полежать!*» Про осознанное, запланированное и эффективное отсутствие действий, что даст вам расслабиться и восстановиться. Вы обретете навык настоящего отдыха, который поможет телу и мозгу перезагрузиться, снизить стресс и тревогу, укрепить иммунитет, увеличить количество гормонов счастья, восстановить когнитивные функции, улучшить память и концентрацию, повысить креативность и продуктивность. И даже похудеть, избавиться от бессонницы и наладить отношения с близкими!

Выглядит как волшебная таблетка? Нет. Все закономерно.

Однажды, хорошенько отдохнув, вы внезапно обнаружите, что начали успевать в разы больше, а результаты получать – на порядок круче. Только это уже не будет такой жизнью, где вы из последних сил, преодолевая себя и обстоятельства, с языком на плече пинаете себя к целям. Вы найдете себя среди интересной, насыщенной, энергичной жизни в удовольствие, где на вашу активность отовсюду стекаются люди, проекты и деньги. А сами вы точно будете знать, из какого колодца вы черпаете собственные силы, и как (и чем!) возобновлять этот ресурс.

Я знаю, что вам, дорогие читатели, как и мне когда-то, некогда отдыхать и, тем более, читать чьи-то рассуждения по ничегонеделанию. Но вдруг эта книга – знак, что пора бы уже посвятить чуточку времени себе? Может, это крик души вашего организма, который забыл, каково это – восстанавливаться? Позвольте себе это легальное времяпровождение за чтением и самообразованием. Я даю вам индульгенцию перед собственным чувством вины. Вы же тут не просто так валяетесь и в потолок плюете, вы читаете, образовываетесь! Учитесь **делать**, пусть и *ничего*. Выдыхайте – и ныряйте в текст.

## Как работать с этой книгой

*Ощущение, что во мне есть батарейка, которая, в общем-то, уже сдохла, но ее регулярно вытаскивают, бьют, кусают, чтобы вернуть к жизни, вставляют обратно – и тогда она еще какое-то время работает.*  
**Неизвестный и очень уставший автор**

Мне не хочется, чтобы вы воспринимали эту книгу как учебник или пособие. Пускай это будет напоминать дружеские посиделки с чаем, плюшками и общением на очень интересную и важную для всех участников тему. И, раз уж все у нас тут будет происходить по любви и дружбе, то предлагаю перейти с формального и канцелярского «вы» на более близкое и теплое.

Я – Аня, со мной можно на «ты». Надеюсь, и с тобой, дорогой читатель, тоже.

Ты держишь в руках этот текст и думаешь, что сейчас станешь читать его от корки до корки, так, как и положено обращаться со всеми книгами? Как бы не так. Я предлагаю другой план. Относись к этой книге как:

- к шведскому столу, с которого можно взять именно то, что кажется самым вкусеньким и откликается тебе в данный момент;
- к классному способу начать делать свое *личное ничего*;
- к индульгенции – оправдательной грамоте, благодаря которой можно будет бездельничать без угрызений совести.

Отправляешься в отпуск – смело пускайся в главу про варианты отдыха. Хочешь погрузиться в себя и поразмышлять – исследуй степень своей усталости и внутренние сопротивления в главе «Что мешает нам отдыхать». Чувствуешь себя прекрасным задолбышем на любимой работе – айда в главу про трудовые будни. Не знаешь, как начать отдыхать, когда ты мать – и для тебя припасено несколько упражнений и много добрых слов в главе «Отдыхаем, вашу ж мать!» Готов сесть за парту института Самопознания и проверить все способы отдыха на себе – супер, тогда вторая, практическая часть книги в твоём распоряжении.

Главное и единственное, что я прошу тебя соблюдать – **принцип ненасилия себя. Читать, что хочется. Выполнять те упражнения, которые нравятся.**

Мы все здесь, на этих посиделках, находимся в разных периодах наших жизней, в разных состояниях. И моя задача – научить в каждом из них находить как поводы, так и собственные способы расслабления. Чтобы восстановить лично твою батареечку для еще больших свершений. Ну что, поделаем *ничего*?

# Часть 1, теоретическая

## Нельзя просто так взять и отдохнуть

### Глава 1

#### Успешный успех, будь он неладен

В современном мире лидирует мнение, что каждый уважающий себя человек должен непременно продемонстрировать эффективную эффективность примерно во всех сферах жизни, чтобы в итоге достичь успешного успеха и только тогда стать обладателем счастливого счастья. Верно? Я ничего не перепутала в кратком пересказе плюс-минус *всех* книг по саморазвитию?

Идея саморазвития и повышения личной эффективности популяризирована повсюду в мире. Целые индустрии работают на то, чтобы научить человека быть лучшей версией себя. В результате должен получиться этакий универсальный «всеуспеватор», планы которого забиты под завязку и включают по 20–40 задач на день: и на работе-то он молодец, и в семейной жизни идеал, и с детьми лапочка – все у него вовремя и хорошо. А те, кто не тянут, просто недостаточно стараются. Ведь это совсем не трудно – элементарно, замени вредные привычки на полезные, – и ты в дамках. Что? Не хочешь работать? Тебе лень? – это прокрастинация! Борись с ней! А когда победишь, возьмешься за новые свершения. Так постепенно жизнь превращается в бесконечную гонку, где на финише тебя ждет приз в виде...

А действительно, в виде чего? Что за приз?

Мы тут недавно ехали с мужем на машине. Он заядлый трудоголик, так что это был хороший пятичасовой кусок времени, чтобы пообщаться, несмотря на периодические звонки по бизнесу. Впереди дорога, вокруг – зеленеющие поля, небо чистое. Красота.

– О чем ты мечтаешь? – спрашиваю я, наслаждаясь тем, как весеннее солнце греет мои колени.

– Поставить свою фирму на такие рельсы, чтобы можно было не работать, – отвечает он, не отрывая взгляда от дороги.

– То есть, ты планируешь заработать столько денег, чтобы потом отдохнуть?

– Да, просто лежать и ничего не делать, – немного хмурясь отвечает муж. Я в корне не согласна с его ответом. Но продолжаю.

– Окей, но потом же ты чего-то захочешь. Чем бы ты тогда занимался? – тут во мне уже включился коуч с жадной уточняющих вопросов.

– Я не хочу сейчас забивать этим голову. Вот заработаю денег, отдохну, тогда и буду думать.

– Но это же так не работает! – начинаю спорить я, но в этот момент наш диалог прерывает очередной звонок по работе.

Вот и поговорили.

### Идеальный человек

Интересно, а как бы выглядел человек... Нет, давайте усложним задачку. Как бы выглядела идеальная женщина по версии успешной успешности? Попробуем представить?

Наверняка, она ухоженная и красивая: стильно одета, неброский макияж, здоровая кожа, аккуратная прическа и маникюр. Идеальная женщина содержит свой огромный дом в чистоте и порядке – ни пылинки не найти. У нее «досмотренные» дети: вовремя собраны в школу, с проверенными уроками, обязательно посещающие кружки, спортивные секции и развиваю-

щие занятия. Общим числом с пару десятков штук. Такая мама везде сопровождает детишек сама и делает задания вместе с ними, потому что дети для нее – самое ценное в жизни. Идеальная женщина выполняет свою работу по найму четко в срок и успевает делать еще немного «сверх», чтобы быстро расти по карьерной лестнице. Ну, а если это фриланс или собственный бизнес, то там она, конечно, эффективный руководитель, у которого и сроки не горят, и клиенты все всегда довольны. Еще наша героиня успевает проводить время с родителями и близкими, помогает друзьям и знакомым по мере необходимости. У нее довольный, любимый и такой же ухоженный муж. Ведь уж она-то точно знает, как правильно построить длительные и прочные отношения. Идеальная женщина ест только правильную полезную пищу и, конечно, ежедневно занимается спортом. Ложится спать ровно в 22:00, а в пять утра уже на ногах – магию утра никто не отменял! Она всегда в чудесном расположении духа, эмпатична, открыта, с неизменной приятной улыбкой на лице. Для пушей наглядности можно добавить сюда постоянную и неистощимую активность и энергичность. Этаким неутомимый энеджерджайзер. И можно заодно накинуть ей дополнительное время в личные сутки, потому что все, что мы описали выше, в стандартные 24 часа не влезет.

Интересная получается картинка, не правда ли?

Только вот теперь от такой женщины веет роботом, а не живым человеком.

Почему, когда мы сложили вместе все признаки идеальности, получился очень странный и, главное, нереальный персонаж? Да потому, что во всю эту идеальную схему просто некуда втиснуть ни отдых, ни получение удовольствия от жизни.

Этой даме для уравнивания всей этой успешности хочется прилепить к каждому дню дополнительные сутки для делания ничего, занятия фигней, валяния в кровати без зазрения совести и кучи других бесполезных, но приносящих радость вещей.

Но нет, успешный успех этого не предполагает. А все потому, что такая схема создания роботизированного человека более чем выгодна. Только вот кому?

## Кому выгодна постоянная занятость?

Я вижу три варианта, кому приносит сверхприбыль превращение людей в биороботов.

**Вариант первый: работодателю.** В принципе, тут все логично: постоянно и эффективно работающий сотрудник – это сниженные затраты на поиск и обучение новых людей. Для компании это экономически целесообразно. И вполне себе понятно. Я бы сказала даже, что эта схема честная и прозрачная – вы пашете до результата, в ответ получаете зарплату.

Моя клиентка Женя была как раз таким универсальным сотрудником. Невысокая, с темными волосами и с очень напряженным лицом, собранная, с прямой как палка спиной. Она мечтала стать руководителем отдела, поэтому старательно навешивала на себя дополнительные обязанности, а периодами работала сверхурочно – ведь нужно же показать начальству, на что она способна. Работодатель был доволен, но почему-то никак не повышал ее в должности. Поэтому Женя и пришла в коучинг, чтобы понять, как еще больше увеличить собственную эффективность и добиться цели. Каково же было ее удивление, когда после нескольких встреч пришло осознание, что она невероятно, невообразимо устала! Но страх «если я остановлюсь, то все рухнет» гнал ее вперед. Да еще и начальство придавало ускорение, искренне поощряя в сотрудниках такую приверженность делу.

Естественно, бросить все и уехать на условные Мальдивы она не могла. Да и я не сторонник радикальных перемен, ни к чему хорошему они не приводят, уж поверь. Мы стали работать с тем, что есть. После осознания причин своей усталости и выстраивания личной системы отдыха (чему мы как раз и научимся на страницах этой книги) Жене удалось и сохранить работу, и научиться вовремя восстанавливаться.

– Ань, кажется, я потихоньку превращаюсь в счастливого человека! – спустя пару месяцев после завершения коуч-сессий написала мне она.

**Вариант второй: роботизированный «пахарь» выгоден окружению.** Тут уже поинтереснее. Особенно, если речь идет про близкое для нас окружение. Муж, который между делом может упомянуть, что новая стиральная машинка вовсе не обязательна, раньше вообще на речке стирали. Мультиварка тебе нужна? Это еще зачем? Или любимая свекровь с заведенной шарманкой про то, что раньше бабы в поле рожали седьмого ребенка – и ничего, а ты тут с единственным младенцем при таких шикарных условиях зашиваешься. Или вот эта история про то, что идеальная жена – это и подруга, и хозяйка, и любовница, и мать. Умей, совмещай, практикуй, «Наши же мамы как-то справлялись!» И все у них получалось. И не ныли. И к психологу не бежали. Кто это вообще, психолог этот, ты что, псих?

Давай взглянем на эту ситуацию иначе. Людям, которые всего этого от нас ждут, просто удобно пользоваться нашим ресурсом. Думают ли они о нашем отдыхе? Вряд ли. Культура эффективности и всеуспеваторства не предполагает отдыха. Совсем.

Это откровение стало поворотным в жизни Лены, которая однажды пришла ко мне с желанием «расставить все по полочкам в голове». Тогда, в процессе личностной работы, она впервые в жизни осознала, что задолбалась от бесконечного требования быть просто нормальной: женой, матерью и хозяйкой. Она физически не успевала выполнять то, чего от нее ожидали близкие. Она очень хотела отдохнуть, но ей не к кому было пойти. Даже мама ее не понимала.

– Ты же ничего особенного не сделала. Поутюжила, дома убралась, поесть приготовила... А в выходные еще на дачу поедем, там смородина как раз поспела, – пересказывала Лена их обычный диалог и признавалась, что в такие моменты чувствовала себя бестолковой, безрукой и вообще полной неудачницей, которая сидит в декрете с ребенком и ничем *особенным* не занимается. И даже боится вслух признаться в том, что мечтает поесть в тишине и поспать ночью хотя бы три часа подряд.

Все потому, что Лену с детства растили хорошей девочкой, прекрасной хозяйкой, которая будет ухаживать за мужем и детьми... Ну и трудиться еще где-нибудь на заводе, конечно. А по факту – выполнять бесплатно работу как минимум пятерых человек и никак не ценить себя за это.

– Я никогда не любила готовить. И убирать тоже. Ну вот бесит эти полы шваброй натирать – и все тут. Была бы моя воля, я бы палец о палец не ударила, – украдкой, почти шепотом, призналась Лена однажды. – Хотелось бы это исправить, но вот как?

Наши любимые близкие возвращают (сознательно или нет) в нас убеждения, которые поглощают свободное время для нас самих.

Нам некогда отдохнуть, потому что обязательно отыщется человек, который найдет, чем нас занять.

Что с этим делать? Вычислять и нейтрализовать поползновения заполнить «чем-нибудь полезным» наше личное время. Я серьезно.

– Представляешь, мы перестали ездить каждую неделю к родителям на дачу и впахивать на ненужном нам огороде. Теперь только раз в месяц. Мама сначала обижалась, но потом привыкла. А у нас освободилось целых шесть выходных дней! И даже появилась традиция – по воскресеньям готовит муж, а я отдыхаю.

Я искренне радуюсь, когда с помощью навыка делать ничего люди начинают из механических превращаться в живых. Но иногда недостаточно просто освободить время для отдыха. Бывает, что проблема лежит гораздо глубже.

**Вариант третий: заведенный робот без режима «пауза» выгоден... нам самим.** Неожиданно? Ответ на самом деле прост – постоянной занятостью и достигаторством мы затыкаем дыры, которых нам больно касаться. Появись у нас свободное время для расслабления

и отдыха, мы же сожрем самих себя упреками и обесцениванием. Нам придется близко познакомиться с человеком, который живет внутри нас, нужно будет с ним как-то общаться. Жесть какая! Возникнет необходимость исследовать причины своей усталости, постепенно удалять их из собственной жизни и учиться дружить с этим самым новым и незнакомым жильцом нашего нутра.

– Нет-нет-нет. Уж лучше оставить все как есть. И даже не лезть в эти дебри. Какой смысл проводить время наедине с собой? Это же неэффективно! Дайте мне волшебную таблетку, которая – хоба! – моментально вернет меня к состоянию продуктивного и энергичного человека! – я уже слышу возгласы твоего внутреннего сопротивления.

У меня было точно так же в начале пути, и это нормально.

Но никакие таблетки, будь они хоть трижды волшебные, не работают. Все изменения встраиваются в нашу жизнь постепенно. И навык отдыхать – не исключение. Именно поэтому я говорю про *профессиональное* делание *ничего*. Это не про медитации или дыхательные упражнения, которые внезапно расслабят и переключат наш мозг. Это про знакомство с собой, про поиск и исследование убеждений, которые не дают нам отдыхать. Про нахождение источников нашей энергии и дыр, через которые она исчезает, про умение приводить себя в состояние релакса. Целостность и восстановление баланса, физическое, ментальное и эмоциональное накопление ресурса, умелое, заботливое и, если угодно, профессиональное расходование этого самого ресурса – вот в чем суть навыка делать *ничего*.

Нельзя говорить о работоспособности в отрыве от отдыха. Эти сферы взаимосвязаны и действуют поочередно. Как вдох и выдох. Человек не может постоянно вдыхать или непрерывно выдыхать. Ему важно делать и то и другое, чтобы жить. Так и с навыком делать ничего. Мы уже умеем эффективно трудиться, действовать, двигаться вперед, достигать целей... Теперь осталось научиться находить время на отдых и встраивать равнозначное его количество в жизнь так, чтобы максимально увеличить свой энергетический ресурс.

Независимо от того, кому выгодно пользоваться нами и нашей энергией, очень важно найти и со временем залатать те дыры, через которые она бессмысленно и безвозвратно утекает.

## От чего можно устать?

Итак, нас учили, что силы исчезают после тяжелой физической работы. Нам очень хорошо знакомы эти ощущения, когда буквально не можешь встать. Тело словно налито свинцом, каждое движение дается с трудом и происходит максимально медленно. Подняться по эскалатору? Донести пакеты? Спасибо, но нет. Хочется просто лежать и не шевелиться.

Работники умственного труда могут вспомнить примеры, когда уставали от тяжелого ментального напряжения. Голова словно опухшая и почти «квадратная», попа плоская от бесконечного сидения на одном месте и кажется, что мысли торчат наружу сквозь череп, как солома из головы Страшилы. Потом, по традиции под названием «лучший отдых – это перемена работы», перепаханые за субботу и воскресенье грядки, которые быстренько добавляли к этому состоянию физическое переутомление. На выходе получался нормальный, целиком и полностью уставший человек, которому уже, наконец-таки, положено и отдохнуть.

Собственно, это все знания об отдыхе, доступные поколению, выросшему в советском и постсоветском пространстве. А теперь поехали открывать Америку и искать корни усталости в тех местах, о которых нам не рассказывали.

Оказывается, устать можно:

- от нелюбимой работы;
- от того, что занимаешься делом, которое не по душе;
- от того, что вспоминаешь и крутишь в голове обидные слова и грустные разговоры;

- от неприятных людей, с которыми постоянно приходится взаимодействовать;
- от гиперответственности: когда ты вроде бы и не отвечаешь за *то* и *это*, но тебе спокойнее держать других под контролем: мужа, сестру, родителей. Нести ответственность за их поступки. Переживать, если у них что-то не получается;
- от токсичной дружбы;
- от сплетен и бесполезных разговоров;
- от чужой предвзятости и чьих-то ожиданий, которые почему-то нужно оправдывать;
- от постоянного обесценивания себя в своей же голове;
- от собственных детей;
- от отношений (особенно, когда нет поддержки, зато в изобилии скандалы и крики);
- как от захламленного жилья, так и от мыслей, что не успеваешь убрать все до стерильного блеска;
- от желания постоянно чувствовать, что в тебе нуждаются;
- от неумения говорить «нет»;
- от непринятия решений и зависания в состоянии постоянного выбора;
- от слишком большого объема задач – рабочих, жизненных, бытовых;
- от излишнего контроля со стороны;
- от отсутствия похвалы и поддержки;
- от постоянного режима «должен», который заменяет все «хочу»;
- ...и даже от чтения списка «от чего можно устать».

Это лишь малюсенький перечень того, от чего устают люди. И каждый его пункт – это нормально. Вообще, сам процесс утекания сил из нашего тела – это нормально. Такова физиология. Плохо, когда мы не знаем, куда они деваются, и не можем этого контролировать. Вот этому как раз и будем учиться.

### **Упражнение «Куда утекают жизненные силы?»**

Представь, что внутри у тебя есть сосуд, в котором плещется какое-то количество энергии. Емкость может быть заполнена до отказа, может только наполовину, а у кого-то и вовсе – на доньшке. От этого сосуда отходят трубки, через которые ты отдаешь свою энергию в окружающее пространство. Добровольно или нет – пока не важно. Это могут быть люди, вещи, ситуации, случайная встреча в трамвае или пасмурный день – все, что угодно. Важно обнаружить само наличие этих «трубочек». У кого-то в сосуде зияют огромные дырки, через которые силы просто сливаются в пространство, в никуда, не переходя никому. Знать об этих отверстиях важно для того, чтобы потом уже самостоятельно принимать решение: хочу я перекрыть краник или оставить его открытым. Возможно, я вообще захочу сделать генеральный ремонт емкости и залатать все пробоины разом, оставив всю энергию себе. Но для того, чтобы решить, как поступить, прежде всего нужно узнать «врага в лицо».

Проведи ревизию того, на что реально уходят твои силы каждый день, и выпиши все эти утечки. Любые: большие, маленькие, странные, бредовые, глупые. Все, что придет в голову. Проанализируй их по сферам жизни: дом, работа, учеба, дети, отношения, здоровье – что забирает силы в каждой из этих сфер? Неприятные разговоры с коллегой? Или обязанность быть там, где не хочется? А, может, это бесконечное «мамканье»? Или отсутствие ванны на твоей жилплощади? (Да-да, не удивляйся: желание иметь возможность полежать в ванной когда-то стимулировало меня поменять квартиру. А уж сколько мыслей и сил уходило на возмущение ее отсутствием – не передать!)

Твой перечень наверняка получится похожим на обычный список дел. Но мы-то с тобой знаем, что он о другом. Например:

1. Уборка в доме. Ненавистный пипидастр (такая метелка для смахивания пыли)!

2. Поездка на дачу, ведь грядки сами себя не прополют.
  3. Грустные воспоминания о неприятном расставании.
  4. Встреча с токсичным клиентом.
  5. Жизнь в съемной квартире, ведь так давно хочется свою.
  6. Желтые шторы – не подходят к интерьеру и бесят, ужасный цвет!
- И так далее. Получилось? Тогда двигаемся дальше.

Теперь надо выяснить, насколько каждая утечка для тебя масштабна. А именно – перевести в цифры и посчитать, сколько сил она реально забирает. Для этого напротив каждого примера поставь цифры от 1 до 10, где 1 – «почти не забирает силы», а 10 – «очень сильно обесточивает».

Например:

Уборка в доме забирает сил всего на 4, черт с ним, с пипидастром. Зато к стирке отношусь нейтрально, поэтому на нее трачу 0.

Поездка на дачу – 2, потому что цветы тебе нравятся, да и огород небольшой.

Воспоминания о расставании – 4, ведь ты это уже пережила.

Работа все-таки любимая, несмотря на токсичность клиента, поэтому 1.

Жизнь в съемной квартире – 6, все-таки, приличное жилье по хорошей цене.

А вот шторы все 8, потому что приходится смотреть на них каждый день, но хозяйка квартиры не разрешила их менять.

Выполняя упражнение, помни про принцип ненасилия себя. Мы же пришли сюда не убиваться в попытке научиться эффективно отдыхать. Не можешь охватить и вспомнить все, чему ты отдаешь силы, – выпиши 10, не можешь 10 – ограничься 3. Потом допишешь остальное. Уже само составление такого списка дает понимание, что нужно бы поубирать из жизни, чтобы нас так не обесточивало. И мотивирует к тому, чтобы избавиться от этих поглотителей энергии без сожалений.

Но можно пойти дальше и усилить это упражнение.

### **Задание со звездочкой\***

А теперь посмотри внимательно на свой уже пронумерованный список и ответь на три вопроса. Только, чур, честно, я никому не скажу, обещаю:

1. Что общего у моих поглотителей сил и в каких ситуациях они возникают?
2. Что мне мешает устранить их в комфортном для себя режиме?
3. Какие шаги я могу реально предпринять в ближайшие 72 часа, чтобы начать по одному убирать этих поглотителей из моей жизни?

Я знаю, что это задача не из легких. Но верю в то, что ты справишься. Главное – это обратить внимание, отметить для себя, куда утекают жизненные силы. И, возможно, в следующий раз ты уже не захочешь с ними расставаться добровольно. И все-таки поменяешь эти дурацкие желтые шторы.

## Глава 2

### Что мешает нам отдыхать

Самое приятное в психологии и коучинге – это развенчивать убеждения, с которыми человек жил десятилетиями, искренне веря, что так и должно быть на самом деле. Вернее, даже не развенчивать их, а запускать маленького червячка сомнения в мысли клиента и потом любоваться, как тот сам раскрывает неведомый для него ранее секрет.

Я сама проходила через это не раз, и собственное ощущение свободы и мысли: «А че? Так можно было, что ли?» – как будто расширяли картину мира. Пространство вокруг в такие моменты становится объемнее и начинает играть новыми красками.

### Что такое убеждения и почему они на нас так сильно влияют?

Большая психологическая энциклопедия говорит следующее. **Убеждение** – это осознанная потребность личности, побуждающая ее действовать согласно своим ценностным ориентациям. Представления о нормативном поведении, ставшие внутренней мотивацией.

Сложно, громоздко и непонятно. Я постараюсь рассказать своими словами. Когда мы были еще детишками и в нашей голове не водилось совсем ничего, ее можно было наполнять любыми смыслами. Мы жили и доверяли тем людям, которые нас окружали, ведь от них зависела наша жизнь. Естественно, что все слова, поведение, мировоззрение, исходившие от наших близких, становились для нас чем-то вроде непререкаемого закона. Все, что нам транслировали авторитетные взрослые было так же понятно и привычно, как то, что солнце светит днем, а весна приходит после зимы. Потому что в то детское время критическое мышление у нас еще не выросло, а обычное нуждалось в новых знаниях о мире и впитывало всю информацию, как губка. Так сформировалась наша картина мира и уверенность в том, что есть правила жизни, которые не ставятся под сомнение. Ни-ког-да. Вот эти правила и есть убеждения.

Как и любой инструмент, убеждения могут быть полезными – расширяющими, и мешающими – ограничивающими. Расширяющие убеждения помогают человеку расти и максимально реализовывать собственные возможности и стремления. А ограничивающие, как понятно из самого слова, создают границы и только мешают.

Любопытно, что определить, ограничивающее это убеждение или расширяющее, может только сам человек.

Потому что одно и то же убеждение условного Васю может вдохновлять, а условного Петю – ограничивать.

Всякий раз, когда я рассказываю про убеждения, вспоминается одна история, уже превратившаяся в притчу. Как-то раз в одной молодой семье жена жарила рыбу. Причем очень странным образом: отрезала голову и хвост – и сварила из них уху, а остальную часть туши пожарила. Новоиспеченный супруг, наблюдая за этой процедурой, решил спросить:

– Дорогая, а почему ты не жарить рыбу целиком?

Жена задумалась.

– Не знаю. Мама моя всегда так делала. Нужно спросить у нее.

И тут же позвонила маме:

– Слушай, а почему, когда мы жарим рыбу, то всегда отрезаем голову и хвост на уху, а не жарим ее целиком?

– О, дочка, интересный вопрос. Не знаю, моя мама, твоя бабушка, всегда так делала. Спрошу у нее.

Мама звонит уже своей матери с тем же вопросом. И в ответ слышит:

– Когда мы с твоим отцом только поженились, денег совсем не было. А нам подарили на свадьбу маленькую сковородку. Вот на нее вся рыба целиком не влезала. Поэтому я голову и хвост отрезала на суп – не выкидывать же. Остальное жарила.

Иногда бывает так, как в этой истории. Изначально правило было очень логичным и полезным, но со временем стало бессмысленным и даже вредным. А люди продолжают ему следовать, даже не задумываясь о том, как оно на них влияет. Вот и получается, что сковородки уже нет, а модель поведения – есть.

Таких правил-убеждений может быть очень много, и каждое требует отдельного внимания. В рамках этой книги мы рассмотрим самые популярные убеждения, связанные с отдыхом, ведь мы же ради этого здесь собрались, верно?

## **Запреты на отдых в твоей голове**

Убеждения, которые до сих пор, уже во взрослом возрасте, не дают нам отдыхать, я условно поделила на три группы.

### **Первая группа – «Заслуженный отдых»**

Это история про отдых по остаточному принципу. Чаще всего убеждение звучит так: «Вот сначала как следует упахаюсь, до потери пульса, зато потом – как отдохну!»

Есть разные интересные вариации этого убеждения:

- ты недостаточно поработал, чтобы отдохнуть;
- отдых нужно заслужить;
- делу время – потехе час;
- от чего ты мог устать? Ты не устал;
- отдохну на пенсии;
- я работаю, чтобы отдыхать.

Прислушайся к себе. Знакомые фразы, согласишься с ними? Вырисовывается этакий идеальный мир занятого человека, имеющего кучу дел, которую нужно переделать. А избы все горят, а кони все бегут – и не заканчиваются. И даже если такой человек, наконец, «заслужит» для себя маленькую передышку, он все равно будет измучивать собственную голову мыслями о той огромной пропасти работ, которая осталась неохваченной. Таким людям очень с работой сложно реально определить, насколько они продуктивны. Непроходящие ощущения, что ты что-то не доделал и не успел, ведут к стрессу, выгоранию, а потом и к проблемам со здоровьем.

Эту историю было бы трудно придумать, и я очень рада, что она произошла на моих глазах. Когда я училась отдыхать, помню, как много претензий и вопросов в моей голове возникало к родителям: почему не научили? Для чего постоянно заставляли трудиться? Мои мама и папа всю жизнь жили в парадигме того, что сначала нужно хорошенько поработать, а уж потом – просто свалиться без задних ног от усталости.

– На пенсии отдохнем, – частенько говорили они, когда я еще была ребенком.

Я с удовольствием подхватила эту эстафету и даже «усовершенствовала» ее, говоря:

– На том свете точно выспимся!

Потом у родителей наступила долгожданная пенсия. А там – хозяйство, огород, живность, и снова некогда отдыхать: то посевная, то сенокос. Все дети уже давно разъехались по заграницам. Старики справлялись сами. И вот однажды они впервые в жизни приехали к нам, уже взрослым детям, в гости. В большой город, за 1000 км от дома. И просто вынуждены были делать *ничего*. Понятно, что у них с первого раза не получилось – тут же принялись заниматься доставкой внуков до садов и школ, готовить обеды и наводить порядки. Хоть куда-то пристраивать свои рабочие руки. В тот приезд мы много гуляли, разговаривали о том, как важно забо-

титься о себе, и что можно научиться получать удовольствие от жизни в любом возрасте, и главное – не нужно себя доводить до изнеможения. Мы с сестрой отвели их в местную сауну. Это был огромный саунариум при аквапарке с открытыми бассейнами, джакузи и прекрасными банными церемониями. Провели мы там целый день. И так моих замечательных родителей растащило от удовольствия, что они не просто решили, а насквозь всем телом прочувствовали, что отдыхать – это все-таки отличное занятие.

## **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.