



Юлия
Чалова

Чек-лист

для уставшего
от жизни
человека

Как победить выгорание



25

шагов

Юлия Чалова

**Чек-лист для уставшего
от жизни человека. Как
победить выгорание. 25 шагов**

ИГ "Весь"

2020

УДК 159.9
ББК 88.6

Чалова Ю.

Чек-лист для уставшего от жизни человека. Как победить выгорание. 25 шагов / Ю. Чалова — ИГ "Весь", 2020

ISBN 978-5-9573-3591-7

Мир вокруг нас меняется с молниеносной быстротой, и ежеминутно наше сознание подвергается атаке информационных потоков. В последние годы становится все сложнее «уйти с радаров» и переключиться с режима работы на ритм отдыха. А привычка быть на связи в любой момент сделала весьма затруднительным уход в домашнее или личное пространство. Не стоит удивляться, что в такой обстановке с тревожной быстротой, подобно эпидемии, распространяется эмоциональное выгорание. Уставшему человеку прежде всего необходимо остановиться и осознать свое состояние. Не нужно храбриться и стараться быть «быстрее, выше, сильнее» тогда, когда ваших сил хватает только на то, чтобы прийти после работы и бессильно рухнуть на диван с куском пиццы и пультом от телевизора в руках. Эту книгу я решила выстроить по типу чек-листа, в котором читатель мысленно «вычеркивает» каждый выполненный пункт для того, чтобы в итоге избавиться от ощущения хронической усталости. Эта модель мне показалась простой и отлично себя зарекомендовавшей в самых разных жизненных ситуациях. Вы можете ставить галочки «выполнено» напротив каждого пункта прямо в оглавлении книги. «Вычеркнув» все позиции в «Чек-листе для уставшего от жизни человека», вы сможете не только справиться с навалившейся на вас усталостью, но и в дальнейшем эффективно противостоять тому, что провоцирует ее развитие. Юлия Чалова

УДК 159.9
ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3591-7

© Чалова Ю., 2020

© ИГ "Весь", 2020

Содержание

Самолет взлетает против ветра, или О чем эта книга	8
Шаг 1. Создайте желаемый образ своей жизни через один год	10
Шаг 2. Укрепите корни в своей зоне комфорта	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Юлия Чалова

Чек-лист для уставшего от жизни человека. Как победить выгорание. 25 шагов

© ОАО Издательская группа «Весь», 2020

* * *



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский*



Самолет взлетает против ветра, или О чем эта книга

Пару десятков лет назад передо мной – выпускницей одного из российских вузов – было открыто множество дорог и донельзя кстати подходила цитата из книги Ричарда Баха: *«Будущее было заполнено до предела, оно сулило много заманчивого»*. Мне казалось, что это абсолютно правильно – работать больше, продуктивнее и выкладываться в каждом деле по полной программе. И только так я смогу получить вожаденный карьерный рост, а вместе с ним и остальные слагаемые счастья. По крайней мере, именно так в то время мне представлялся кратчайший путь до исполнения своей мечты – стать успешным профессионалом своего дела и получать удовольствие от своей работы.

Однако я и представить себе не могла в тот момент, что, по сути, все мои действия сводятся к одному – с энтузиазмом неофита я мчусь на бешеной скорости в свой персональный тупик – карьерный, финансовый и личностный. Быстрее, выше, сильнее – посылы, знакомые с детства каждому из нас. Оценивая тот период, я могу успокоить себя лишь тем, что не была одинока в той ошибке, которую совершала, – я совершенно не обращала внимание на коварно подкрадывающееся эмоциональное выгорание и даже не пыталась прислушаться к себе.

Именно так к тридцати пяти годам я добросовестно «инвестировала» все свои силы в хроническую усталость, спохватившись лишь на одной из финальных стадий эмоционального выгорания. Но все равно, с упорством, достойным лучшего применения, как сбитый летчик, я продолжала рваться в бой и штурмовать уже давно никому, и прежде всего – мне самой, не нужные карьерные высоты. Сил оставалось только на выживание, но я по-прежнему не собиралась прислушиваться к себе.

И все же в какой-то момент, будучи полностью обессиленной, я задумалась о том, как же оказалась в такой ситуации и почему бо́льшая часть моей зарплаты уходит на лекарства, а радость доставляет лишь осознание того, что приближаются очередные выходные или предательски короткий, но такой желанный отпуск.

Именно с этой поворотной точки в моем сознании и начался выход из состояния эмоционального выгорания. Прежде всего я хотела жить. И не просто существовать, а именно жить – полноценной и счастливой жизнью, иметь отличную работу и располагать достаточным свободным временем для себя и своих близких, радоваться *каждому* дню, а не только пятницам и субботам. А это значит, что мне предстояло весьма скромный остаток своих жизненных сил направить на выполнение очень большой и важной работы – мне следовало найти тот путь, который выведет меня из ступора хронической усталости, вернет мне радость от каждого дня и поможет в дальнейшем расходовать свои силы только на то, что продуктивно и приносит ощущение внутренней гармонии.

К моему удивлению и к радости моих знакомых, испытывавших по бо́льшей части те же ощущения, многие из «открытых мной» рецептов носили универсальный характер и были доступны каждому. И хотя в то время я гордо видела себя в роли первооткрывательницы – эдакой Лары Крофт в области психологии, в большинстве случаев я лишь «изобретала велосипед». Ведь каждый из нас слышал или даже сам давал расхожие советы типа необходимости прекратить общаться с хронофагами, важности информационного детокса или развития эмоционального интеллекта.

Однако подобные советы обычно тонут в пучине других, не менее благих утверждений, которые по бо́льшей части не оказывают ровным счетом никакого влияния на нашу жизнь. Ибо легко сказать: *«начните наконец действовать, и тогда уровень вашей тревоги будет существенно снижаться»*. И, услышав это, вы даже можете искренне захотеть «начать действовать». Вот только вопрос – в каком направлении? Да и я сама неоднократно бывала в ситуациях, когда вроде бы и ясно, **что надо сделать**, но все тормозится из-за того, что непонятно,

как делать. Для того чтобы совет был не просто услышан, но и воплощен тем, кто в нем нуждается, очень важно объяснение механизма того, как стоит действовать.

И конечно же, залогом успеха большинства дел является четкий план действий. Мы пишем списки всего, что для нас важно, – от субботних покупок в гипермаркете до целей на предстоящий год. А затем вычеркиваем каждый выполненный пункт.

Именно по такому принципу устроены чек-листы – списки намеченных задач для успешного выполнения главного дела.

Эту книгу я решила выстроить именно по типу чек-листа, в котором читатель мысленно «вычеркивает» каждый выполненный пункт для того, чтобы в итоге избавиться от ощущения хронической усталости и эмоционального выгорания. Эта модель мне показалась простой и отлично себя зарекомендовавшей в самых разных жизненных ситуациях. Впрочем, если вам так удобнее, можете ставить галочки «*выполнено*» напротив каждого пункта прямо в самой книге, в ее оглавлении.

Но, как я уже написала чуть выше, недостаточно лишь просто дать указание, что делать, – очень важно детальное понимание того, как действует тот или иной совет «изнутри». Поэтому очень желательно каждую главу читать осознанно и выполнять те практические задания, которые даются в конце. А для вашего удобства основные мысли вынесены в отдельный раздел.

Читать книгу все-таки лучше по порядку, ибо некоторые главы требуют предварительной подготовки. Ведь логично, что желательно вначале определить людей-хронофагов в своем окружении и дистанцироваться от них и лишь затем поработать над тем, чтобы наполнить свой круг общения интересными и перспективными знакомствами. Все-таки гораздо продуктивнее действовать в такой последовательности, а не наоборот.

Конечно же, я прекрасно понимаю, что в идеальном варианте бороться с эмоциональным выгоранием и хронической усталостью стоит в полном отрыве от факторов, несущих в себе стресс, и для этого лучше всего отправиться в длительный отпуск, в течение которого желательно периодически заглядывать к психотерапевту. Но большинство из нас не может позволить себе такой роскоши, ибо жизнь требует нашего присутствия «здесь и сейчас» в большинстве ситуаций, которые связаны со стрессом. А значит, действовать придется в боевых условиях, попутно гася все очаги горения, которые и ведут к эмоциональному выгоранию.

Но как самолет взлетает против ветра, так и нам гораздо удобнее бороться с явным «неприятелем», что пожирает вашу энергию. Шаг за шагом, в комфортном для вас ритме вы подойдете к заключительным главам этой книги и почувствуете, что факторов, вызывающих у вас неестественную усталость и выгорание, становится все меньше и меньше. Разумеется, это возможно только в том случае, если каждая глава будет осмысленно прочитана и применена конкретно к вашей ситуации. И тем не менее, вычеркнув все позиции в «Чек-листе для уставшего от жизни человека», вы сможете не только справиться с навалившейся на вас хронической усталостью, но и в дальнейшем эффективно противостоять тому, что провоцирует развитие эмоционального выгорания.

Как известно, дорогу осилит идущий, и я желаю вам упорства и веры в свои силы – от первой и до последней страницы этой книги. И пусть в ходе ее прочтения каждый из вас непременно откроет в себе те ресурсы, которые позволят вам жить полноценной, гармоничной и энергичной жизнью.

Шаг 1. Создайте желаемый образ своей жизни через один год

Для того чтобы чувствовать себя счастливым, очень важно не только жить в гармонии с настоящим, но и представлять себе то, как ваши сегодняшние действия вносят вклад в ваше будущее благополучие. Причем чем ярче и детальнее будет в вашем воображении прокручиваться образ желаемого себя, тем проще будет стремиться к своим целям. Согласитесь, что легче покорять ту цель, которая ясна, чем идти в непонятном направлении, сверяясь с приблизительными ориентирами.

Различные тренинги личностного роста предлагают совершенно разные временные промежутки, в которых необходимо представить будущего себя. Одни советуют представить то, каким вы будете через месяц, другие предлагают и гораздо более длительные сроки – до пяти лет и даже больше. Но для начала и для большей наглядности постарайтесь вообразить себя ровно через год. С одной стороны, это небольшой срок, а с другой – достаточный для того, чтобы оценить, насколько вам удалось в реальной жизни приблизиться к желанному и идеальному образу.

Сознание по своей сути – весьма интересная штука, которая порой очень причудливо участвует в том, как мы формируем будущее. Для примера давайте возьмем всем нам известную прокрастинацию. Допустим, вам надо написать статью и завтра к десяти утра выслать ее редактору на электронную почту. Вроде бы и темой вы прекрасно владеете, и с формулировкой мыслей проблем обычно не бывает, да и настроение поработать в принципе есть. Но вы начинаете проверять почту, занимаетесь уборкой рабочего стола, попутно выполняете еще с десяток таких же действий с мнимой полезностью и откладываете то действие, которое могли бы выполнить за пару часов.

Самое досадное, что, откладывая написание статьи в этом примере, вы не отдыхаете. И вовсе не потому, что мониторите почту или наводите порядок на своем рабочем месте. Нет, ваши мысли все время витают вокруг того, что надо бы уже сесть и написать эту статью. И чем ближе к моменту сдачи, тем больше нарастает внутреннее напряжение. Вот он, главный парадокс прокрастинации – откладывая выполнение какой-то работы, мысленно мы все равно ей занимаемся. Даже если вы решите заняться написанием статьи позже, а пока посмотрите какую-то кинокомедию, вряд ли ваш отдых будет таким уж полноценным. Время от времени в сознание будут вторгаться мысли о том, что надо бы со статьей что-то придумать.

Прокрастинация – это одна из ловушек нашего сознания, которая наводит на весьма интересную мысль: мы готовы с большей легкостью сосредоточиться на настоящем моменте, но не на будущем. Сознание наделяет большей важностью то, что уже существует.

Иными словами, яблоко, которое находится сейчас в вашей руке, более ценно, нежели килограмм яблок, которые вы можете получить завтра.

Именно поэтому большинство из нас может лишь более или менее абстрактно представить себя ровно через год. Это только на первый взгляд кажется легкой задачей – представить то, каким вы станете через двенадцать месяцев от сегодняшнего дня. И время от времени мечтая о чем-то, мы так или иначе рисуем свое идеальное будущее и лишь отчасти – образ себя в нем. Не особо конкретный образ и часто – задействованный в какой-то одной жизненной сфере.

Нам гораздо проще двигаться к поставленной цели, если она конкретна, в определенной степени – измерима и, конечно же, привлекательна. А что может быть привлекательней, чем осознание реальности собственного счастья и вера в то, что в течение всего двенадцати меся-

цев мы можем коренным образом перестроить свою жизнь к лучшему. Вот именно для этого психологи и рекомендуют время от времени рисовать образ будущего себя, и очень желательно при этом четко ориентироваться в сроках. Иными словами, вы должны максимально точно представлять себе то, что будет с вами происходить ровно через год.

Впрочем, стоит только всерьез озаботиться рисованием картин своего прекрасного будущего, как сознание начинает усердно этому сопротивляться. И в результате мы либо скатываемся к прожектерству, либо пессимистично отмахиваемся от этого занятия, убеждая себя, что еще один год пройдет и ничего не поменяется к лучшему.

Труднее всего приходится тем, кто привык оперировать реальными фактами и кого не проймешь просто так разговорами о пользе визуализации. Но и тут есть замечательная лазейка, которая позволит вам желать ярко и уверенно, при этом совершенно не отрываясь от реальности. Мечтать в сотрудничестве с действительностью настоящего момента.

Допустим, вы создали некий желанный образ того, как бы вы хотели выглядеть или чувствовать себя ровно через год. Но для того, чтобы мечта воплотилась в реальность, необходимо действовать, и очень желательно не рывками, а планомерно и методично, без срывов. Просто подумайте всего об одном действии, выполняя которое каждый день, вы сможете гарантированно приблизиться к своей новой и желанной реальности. И очень важно, чтобы это действие само по себе не было энергозатратным для вас, иначе психика тут же начнет сопротивляться и прокрастинировать всеми доступными способами.

Простой пример: вы хотите через год получить большее уважение коллег в вашей профессиональной среде. Понятно, что для такой глобальной цели необходимо постоянно прикладывать множество усилий, но надо с чего-то начать, и очень желательно, чтобы сам по себе шаг вызывал у вас интерес и не был слишком трудным. Итак, вы задумываетесь о том, чтобы ежедневно читать по десять листов профессиональной литературы. Отлично, ведь десяток листов – это немного, но, помножив на количество дней в году, вы можете в итоге существенно пополнить свой теоретический багаж.

Наш мозг чутко реагирует на все новое и необычное. Эволюционно это вполне оправданно, ведь что-то новое может оказаться и опасным, а значит, надо направить на него все внимание. К счастью, наша реакция на новизну не ограничивается только выбросом адреналина.

Эмоции интереса и предвкушения какого-то необычного позитивного опыта активируют выброс серотонина – нейромедиатора, отвечающего за радостное настроение и ощущение прилива сил.

Продолжая приведенный выше пример, вы можете в этот ежедневный шаг к новому образу себя добавить элемент игры, неожиданности, вознаграждения. Например, можно выбирать книги для прочтения в случайном порядке из тех, что вы уже купили, или вознаграждать себя за каждое выполненное большое задание чем-то приятным. Допустим, как только прочли интересную профессиональную новинку до последней странички, купили билет в кино.

Наверняка вы очень много слышали про визуализацию – от мистических откровений до вполне материалистичного объяснения механизмов этого явления. Я не буду вдаваться в эзотерические тонкости, но хочу уделить внимание тому, зачем даже самым отъявленным скептикам нужно время от времени визуализировать свои намерения. Например, вы нарисовали тот образ, в который желаете трансформироваться уже через год. Но согласитесь, мало один раз представить свою мечту и тут же переключиться на другие мысли.

Необходимо время от времени возвращаться к задуманному, хотя бы для того, чтобы свериться со своим курсом и понять, где надо бы ускориться, а где вы уже почти на пороге своей мечты.

У кого-то все очень аккуратно хранится в воображении и при первой необходимости всплывает в виде образов и желаний. А кому-то подойдет такой способ, как составление коллажа. Тем более что его можно выполнить как в бумажном варианте, так и в любом графиче-

ском редакторе на компьютере. Например, вы можете поместить свое фото в центр коллажа и окружить его теми изображениями, которые символизируют значимые перемены и цели в вашей жизни. Если вы решитесь на создание коллажа, то время от времени вспоминайте о нем и думайте о том, движетесь ли вы к поставленной цели хотя бы частично или пока стоите на месте.

Наверняка вы слышали, что нельзя рассказывать о своих целях и мечтах другим людям: рассказанное желание якобы теряет свою силу и не сбывается. Уверена, что с точки зрения эзотерики в этом есть определенный смысл, но нас волнует то, что можно сказать на этот счет с позиций практической психологии. И здесь совет не особо распространяться о своих желаниях окружающим все-таки может оказаться верным, но с одной поправкой.

Вы можете делиться своими планами с теми, кто разделяет ваши цели, интересы и ценности.

Представьте, что вы с воодушевлением нарисовали свой желаемый образ и уже готовы сделать первый шаг на пути к реализации своей мечты. И радостно делитесь своими планами с приятельницей, которая не особо разделяет ваши ценности или просто настроена весьма скептически. Конечно, реалистичный взгляд на вещи мало кому мешал, но скепсис – это то, что вам сейчас меньше всего нужно. Пара коротких замечаний – и вот ваша прекрасная мечта уже стремительно меркнет, попутно рассеивая и уверенность в том, что вы сможете что-то поменять к лучшему. Совершенно ясно, что такой пессимистичный старт вряд ли приведет вас к желаемому результату. А посему держите свои мечты и замечательные коллажи будущего при себе, если полностью не уверены в том, что вас поймут и обязательно поддержат.

Практическое задание

«Я через 12 месяцев»

Вам понадобится: один-два часа свободного времени. Если вам захочется выполнить коллаж, то заранее подготовьте изображения – вырезки из журналов или фото из интернета.

Суть задания. В течение часа постарайтесь представить того нового себя, которым вы бы хотели стать через год. Подумайте о том, что вы будете делать ровно в этот же день и час двенадцать месяцев спустя. Что вы чувствуете, какое у вас настроение? Вы можете представить, как к этому моменту избавились от наиболее досаждающей вам проблемной ситуации. Подумайте, как вам это удалось сделать. С помощью чего вы вышли на новый жизненный уровень? Постарайтесь на 10–15 минут зафиксироваться в этом моменте, насыщая его разными деталями. Что вы едите, во что одеты или какого цвета ваш новый автомобиль? Любые детали будут кстати, даже какие-то бытовые мелочи.

В завершение задания наметьте всего один шаг, который вы готовы выполнять ежедневно, без особого усилия над собой. Этот шаг должен продвинуть вас на пути к своей мечте. Можете придумать какой-то элемент игры, чтобы у вас сохранялась высокая мотивация заниматься этим ежедневно, или запланировать вознаграждение за прохождение определенного этапа. И приступайте к этому шагу в течение 1–2 дней, без промедления.

Выводы

→ Яркая и одновременно достижимая цель позволяет преодолевать чувство усталости, одновременно заряжая нас жизненной энергией.

→ Очень важно осознавать то, к чему вы стремитесь и в какие сроки намерены достичь желаемого. Нарисовав желаемый образ себя через один год, вы сможете более целенаправленно двигаться к поставленным целям.

→ Цель обретает реальные очертания, когда вы действуете. Даже одно ежедневное действие может существенно приблизить вас к заветной цели.

→ Если внести элементы игры и награды в процесс достижения цели, то это значительно снизит риск срывов и прокрастинации. В моменты усталости проще всего продолжать движение к цели именно с помощью предвкушения вознаграждения или приятной неожиданности.

Шаг 2. Укрепите корни в своей зоне комфорта

Практически каждый из нас неоднократно слышал про «зону комфорта», но чаще всего это понятие употребляется в довольно искаженном формате. Согласитесь, что обычно нам предлагают выйти из зоны комфорта, и данный призыв преподносится как нечто совершенно необходимое для того, чтобы наконец обрести счастье и внутреннюю гармонию. Однако к подобным утверждениям стоит относиться с большой долей скепсиса, ибо если вам где-то комфортно, то зачем же выходить из этого состояния?

Если вы устали и чувствуете, что ваши силы на исходе, то самое нелепое, что можно сделать – мужественно взвалить на себя дополнительную нагрузку без острой на то необходимости.

А именно это и происходит, по логике вещей, когда мы покидаем нечто уютное и комфортное. И самое первое, что обычно здравый смысл советует уставшему человеку – найти для себя то место или создать ту ситуацию, в которой он будет чувствовать себя наиболее комфортно. То есть никак не покидать зону комфорта, а наоборот – стремиться в нее всеми силами.

Хорошо, спросит внимательный читатель, но как быть с теми ситуациями, которые провоцируют усталость и отток энергии? Например, у кого-то есть привычная и высокооплачиваемая работа, которая выматывает всю душу в течение рабочего дня. Не оставаться же на ней навсегда, отказываясь от других предложений? А значит, вполне логично предположить, что такую зону комфорта надо покинуть. Но все-таки подобный ход мыслей – серьезное заблуждение.

Что такое нелюбимая, но хорошо оплачиваемая или привычная работа? Это все-таки зона дискомфорта с одним-единственным плюсом – привычностью. Именно привычность и предсказуемость придают этой работе эффект «старой футболки»: и выбросить жалко, но и даже дома ходить в ней как-то не хочется. В случае с работой вы уже точно знаете, кто из коллег может плести интриги против вас, как вычислить дурное настроение шефа и по каким числам на вашу карту приходит зарплата. Иными словами, вы ясно представляете, откуда ждать проблем и какого рода они будут. Но все – на этом бонусы заканчиваются, и я бы назвала эту и подобные ей ситуации «зоной дискомфорта». Вот из нее-то и надо выбираться всеми доступными способами, никак не путая ее с зоной комфорта.

Для того чтобы наверняка попасть в зону комфорта, очень важно определить заранее то, что является для вас дискомфортной ситуацией. Это может быть работа, отношения с кем-то из друзей или близких либо какие-то финансовые вопросы. Очень важно избегать расплывчатых формулировок типа «у меня не складываются отношения с окружающими». Придайте вашей зоне дискомфорта максимально конкретные очертания, дайте ей название.

Например, вы чувствуете, что в компании «N» вам по-настоящему тяжело работать – это и есть та зона дискомфорта, из которой надо выбираться. Или вы понимаете, что девушка, которая выдает себя за вашу лучшую подругу, просто беззастенчиво пользуется вашими связями или любит частенько высмеивать вас при других людях. Что ж, вот еще один конкретный пример того, что является для вас зоной дискомфорта – ситуацией, с которой вам следует распрощаться. Желательно – без промедления, но с ясной головой и без наспех придуманных решений.

Приятный бонус: наша зона дискомфорта, то есть болевая точка, высасывающая львиную долю энергии, точно указывает и на зону комфорта. Как правило, это та же сфера, только наполненная приятными впечатлениями или ожиданиями.

Продолжим пример с работой. Вы уже поняли, что работа в компании «N» для вас переполнена негативными эмоциями, и готовы сменить это место на другое, более подходящее.

Более того, вам совершенно четко понятно, что именно вас не устраивает в компании «N» и что вы не хотели бы видеть на своем будущем рабочем месте. Считайте, что так вы уже сделали первый шаг к своей зоне комфорта.

Теперь важно понять, что вы хотите видеть на своей будущей работе, и опять-таки лучше очерчивать все максимально конкретно. Например, для вас важны дружелюбная атмосфера поддержки в коллективе и отсутствие соперничества. Или вы больше всего цените прозрачность карьерного роста и желаете точно знать, в какие сроки и за какие заслуги можете рассчитывать на повышение. Вот это и есть те самые очертания зоны комфорта, в которую и надо стремиться именно вам. Впрочем, примеры здесь могут быть самыми разными, важны именно конкретика и ощущение комфортности этих образов.

Однако как быть, если комфортную работу еще надо найти, а пока вам все-таки приходится трудиться в столь нелюбимой компании «N»? Ведь надо же как-то оплачивать счета и поддерживать привычный уровень жизни. И вот тут-то самое время обратиться к тому, что уже сейчас, в настоящем моменте, наполняет вас энергией. Наверняка есть какое-то занятие, которое дает вам ощущение бодрости и прилив сил. Это может быть не только хобби или увлечение – какое-то место или общение с определенным человеком тоже может подарить чувство радости. Если вы нашли то самое вдохновляющее занятие или цель, то поздравляем – вы нашли свою зону комфорта. Не абстрактную, из «светлого будущего», а именно настоящую – ту, в которой вам хорошо здесь и сейчас.

Хотя и здесь могут быть сложности, ведь у каждого из нас бывают такие дни, когда все валится из рук и кажется, что все очень плохо. Я говорю о том самом моменте, когда весь мир воспринимается исключительно в мрачных тонах, а видение собственного будущего напоминает сценарий третьесортного фильма в жанре «нуар». И где в этом случае искать зону комфорта?

Тут тоже есть выход, особенно если более пристально всмотреться в те ресурсы, которыми вы обладаете.

Но не забывайте об одном важном правиле – оценивать только те ресурсы, которые доступны именно здесь и сейчас, в настоящем времени. Желательно не замахиваться сразу на что-то крупное, а поискать небольшие, но вполне доступные вам радости уже в первом приближении.

Одна моя знакомая в минуты тревоги и обеспокоенности мрачными перспективами просто идет на кухню и начинает готовить варенье или печь пироги. И это вовсе не желание сбежать от проблем или спрятать голову в песок. Таким образом она переключается на приятное занятие, наполняющее ее внутренним ресурсом радости, и ее мысли перестают бегать по кругу, как уставшие цирковые пони.

Кстати, хобби может быть одной из таких зон комфорта, в которой неплохо бы основательно укорениться, особенно в штормовые периоды жизненных неурядиц. И более того, в эту маленькую личную зону комфорта нужно «нырять» как можно чаще, особенно если на вас валятся какие-то неприятности. Но вот только приглашать туда стоит далеко не каждого.

Если вы фанат утренних пробежек и это является для вас одной из зон комфорта, не стоит приглашать присоединиться к вам еще и коллег из той самой, уже упомянутой выше, нелюбимой компании «N». А вот идея разделить любимое занятие с по-настоящему приятным для вас человеком – вполне хороша, ведь таким образом вы значительно расширяете уже привычную зону комфорта, не пытаясь ее при этом покинуть.

Если обратиться к языку психологии, то зона комфорта – это то, что обогащает ваш внутренний запас ресурсов. Радость, ощущение гармонии, чувство свободы и доверие – вот те бесценные ресурсы, которые делают человека счастливым и наполняют его ощущением бодрости. И если есть какое-то занятие или место, наполняющее вас этими ресурсами, – значит, это и есть ваша зона комфорта.

Примечателен тот факт, что зон комфорта у каждого человека может быть сколько угодно, это не обязательно что-то одно. Вы любите заниматься йогой, вам нравится печь пироги или общаться с теми, кто принадлежит к вашей профессии? Вот уже несколько зон комфорта, которые вполне могут быть совмещены одним человеком. Постарайтесь перечислить все то, что наполняет вас внутренним ресурсом, и вы удивитесь тому, насколько потенциально велика ваша уже существующая зона комфорта.

Зона комфорта – это тот самый форпост, который надо укреплять и в котором надо укореняться как можно прочнее.

Да, безусловно, его можно и даже нужно расширять, и об этом мы поговорим уже в следующей главе. Но поначалу надо закрепиться на уже имеющихся позициях.

Очень сложно чувствовать себя счастливым и бодрым, если с интересными людьми вы общаетесь от силы раз в год, а до приятных занятий у вас руки не доходили вот уже который месяц. Да, тут можно запросто истратить все свои силы на изнурительную борьбу с тем, что вам неприятно или тягостно.

Продолжаем пример с нелюбимой работой: скорее всего, под вечер, приходя домой, вы устало приляжете на диване с тарелкой не самой здоровой еды на скорую руку и будете смотреть какой-нибудь сериал. Но время от времени ваши мысли будут возвращаться к работе и к тому, что завтра снова все повторится. Держу пари, что и спать вы пойдете не слишком-то отдохнувшим, а проснетесь с сожалением о том, что сегодня не выходной.

Если же определить для себя несколько небольших зон комфорта, то можно и нужно находить для пребывания в них хотя бы немного времени, но каждый день. Допустим, вы наконец-то пришли домой с работы, устали и взялись за чтение любимой книги, а потом решили испечь слоеный пирог с начинкой из домашнего варенья. Или если ресурсом вас наполняют совершенно другие занятия, то найдите хотя бы полчаса именно для них. Повторюсь еще раз: главное – каждый день находить любое доступное для вас количество времени для того, чтобы наведаться в свою зону комфорта. Согласитесь, что лучше заниматься любимым делом всего 15 минут в день, чем 2–3 раза в год, как выпадет случай.

Практическое задание

«Определение своих личных зон комфорта»

Вам понадобится: лист бумаги, ручка.

Суть задания. Составьте список всех тех занятий, которые наполняют вас радостью или чувством удовлетворения. Это могут быть совершенно разные и, на первый взгляд, малосовместимые занятия. Но ваша задача – именно сейчас создать список того, что дарит вам радость. Если это связано с общением с определенным человеком или социальной группой, то тоже смело вписывайте это отдельным пунктом. Важно выписывать только те занятия, которые вам доступны уже сейчас, по умолчанию. Как только список будет готов, выделите в нем семь пунктов, заняться которыми вы готовы уже в течение ближайшей недели, начиная с завтрашнего дня. Может быть и так, что вы вполне способны совмещать ежедневно по несколько приятных занятий из вашего списка «зон комфорта». Но поначалу добейтесь того, чтобы каждый день радовать себя чем-то из составленного списка. И да, еще одна приятная новость – этот список можно расширять сколько вам угодно.

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.