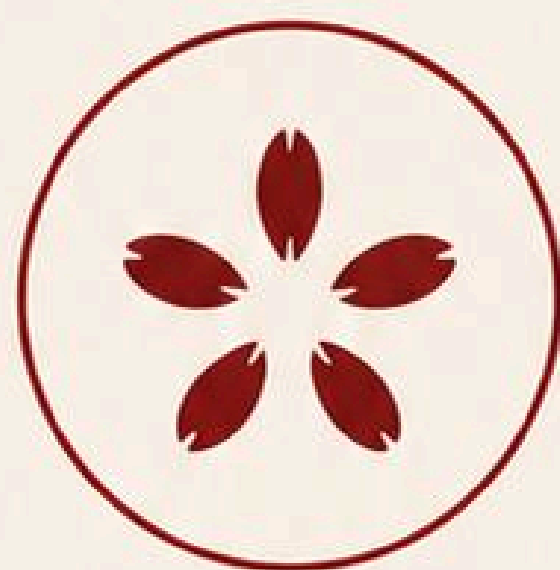




ГАЙД

«КАК ВЕРНУТЬ ВКУС К ЖИЗНИ»

Практическая перезагрузка
для тех, у кого вроде всё нормально,
но почему-то ничего особо не радует





ЧТО СО МНОЙ ПРОИСХОДИТ?

Иногда в жизни объективно всё неплохо.

Есть работа.

Есть люди рядом.

Есть выходные.

Есть возможности отдыхать, покупать себе приятные вещи, путешествовать.

Но внутри всё чаще:

«Ну... нормально».

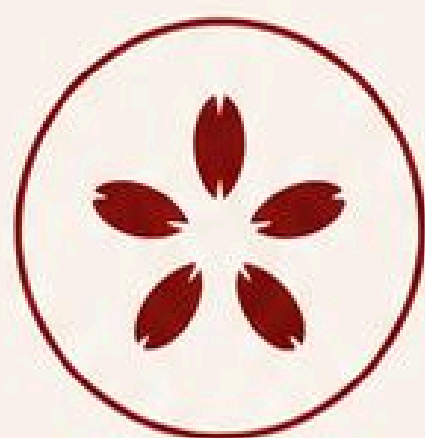
Любимая еда уже не вызывает особых эмоций.

Отпуск ждёшь три месяца, а через несколько дней уже листаешь телефон у бассейна.

Покупаешь вещь, которую очень хотела, — и через неделю почти её не замечаешь.

Даже хорошие события стали ощущаться тише.





И здесь легко начать обвинять себя:

«Я зажралась?»

«Мне всё надоело?»

«Почему раньше я умела
радоваться мелочам?»

Но прежде чем делать выводы,
давай сначала посмотрим,
как ты вообще сейчас
проживаешь свою жизнь.

Этот гайд не является
диагностикой и не заменяет
помощь специалиста.

Его задача проще:
помочь тебе заметить,
что сейчас перегружает твою жизнь,
что действительно приносит удовольствие
и что можно изменить уже на этой неделе.





ТЕСТ:

Отмечай каждое утверждение, которое про тебя.

1. Я часто автоматически беру телефон, как только появляется свободная минута. ☐

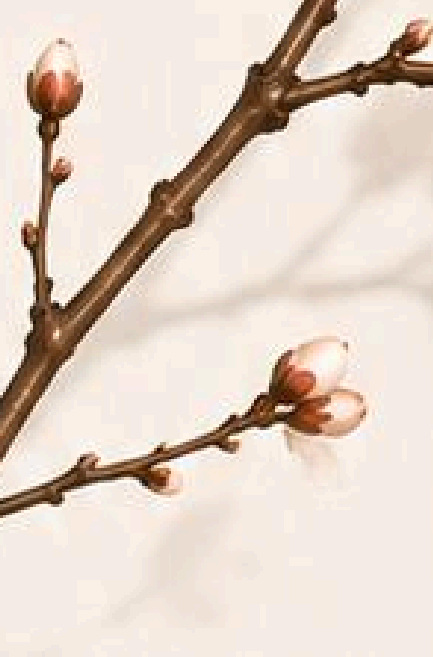
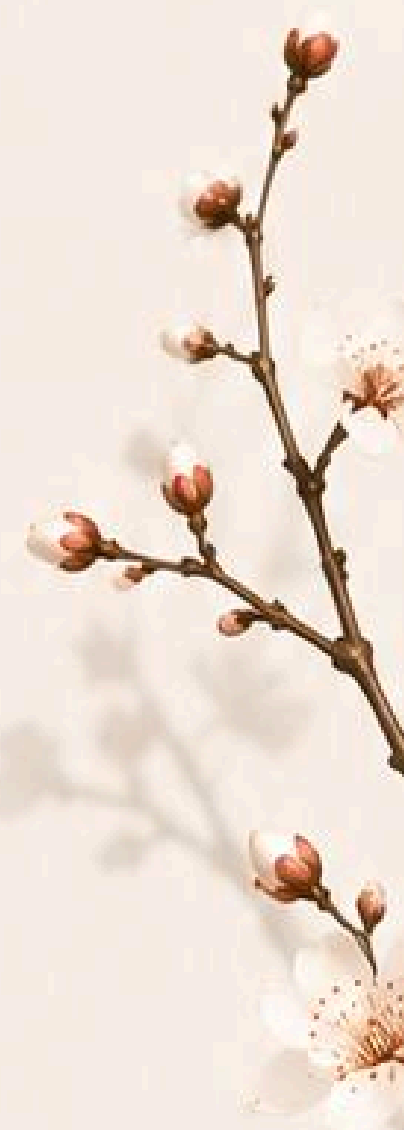
2. Мне сложно просто пить кофе, есть, гулять или ехать куда-то без телефона, музыки, сериала или подкаста. ☐

3. Я часто думаю: «Вот когда случится ____, тогда мне станет хорошо». ☐

4. Даже во время отдыха я продолжаю думать о работе, делах и обязательствах. ☐

5. Мне всё чаще нужны новые покупки, поездки, события или впечатления, чтобы почувствовать эмоции. ☐

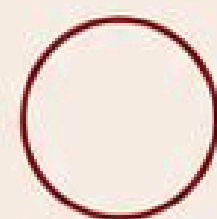
6. То, что раньше меня очень радовало, сейчас вызывает намного меньше эмоций. ☐





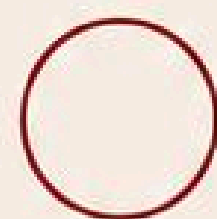
7.

Я могу быстро назвать
10 вещей, которые меня
раздражают, но мне сложнее
назвать 10 вещей,
которые меня радуют.



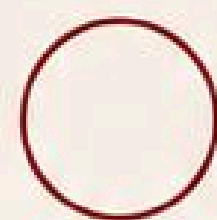
8.

Я постоянно чем-то занята,
но вечером редко чувствую:
«Какой хороший был день».



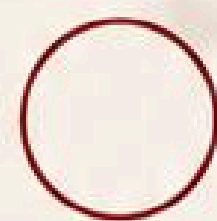
9.

Мне сложно просто
ничего не делать.
Почти сразу становится
скучно или тревожно.



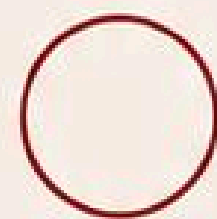
10.

Даже приятные моменты
я часто проживаю «между делом».
Ем и отвечаю на сообщения.
Гуляю и слушаю голосовые.
Разговариваю с близкими
и одновременно думаю о работе.



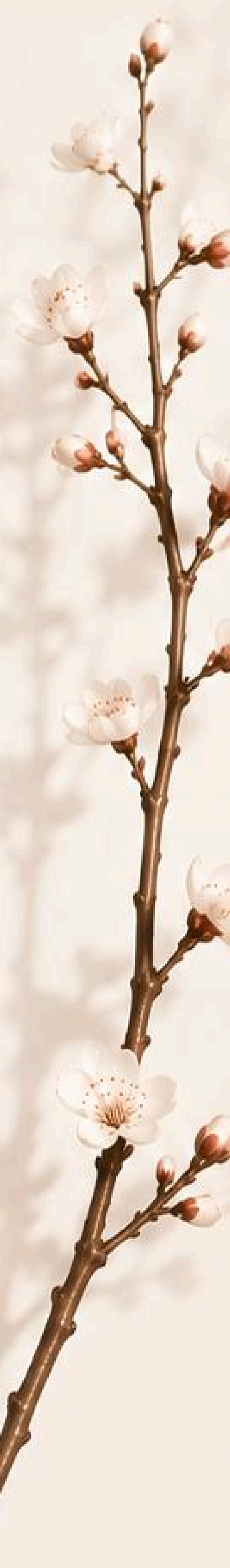
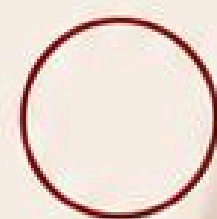
11.

Я часто делаю что-то не потому,
что мне этого хочется, а потому
что нужно хоть как-то
переключиться.



12.

Я давно не задавала
себе вопрос:
«А что мне вообще
сейчас нравится?»





ПОСЧИТАЙ КОЛИЧЕСТВО СОВПАДЕНИЙ

0–3

Скорее всего, контакт с приятными моментами у тебя достаточно хорошо сохранён.

Но даже здесь полезно посмотреть, что именно тебя наполняет, чтобы сознательно оставлять это в жизни.

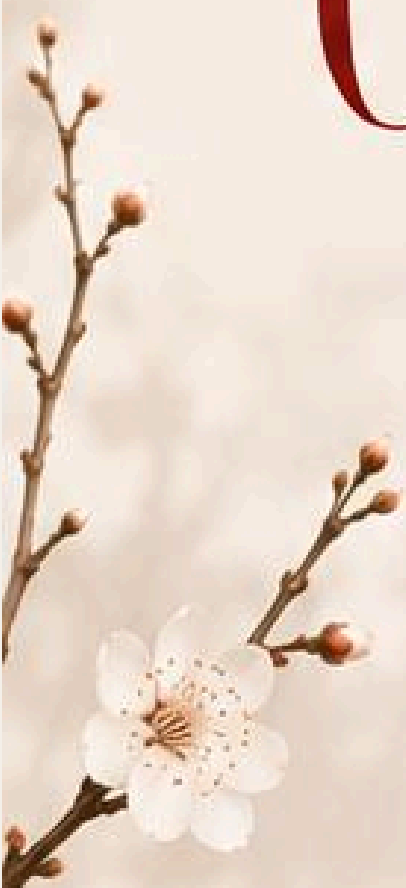


4–6

В жизни могло стать слишком много автоматизма.

Ты получаешь приятные впечатления, но часто не успеваешь их прожить.

Тебе особенно подойдут практики внимания и «одно действие за раз».





ПОСЧИТАЙ КОЛИЧЕСТВО СОВПАДЕНИЙ

7–9

Стоит внимательно посмотреть на перегруз.

Возможно, твоя жизнь сейчас состоит из большого количества информации, обязанностей, переключений и стимулов.

Твоя задача — не добавить ещё больше развлечений.

Сначала уменьшить лишнее.

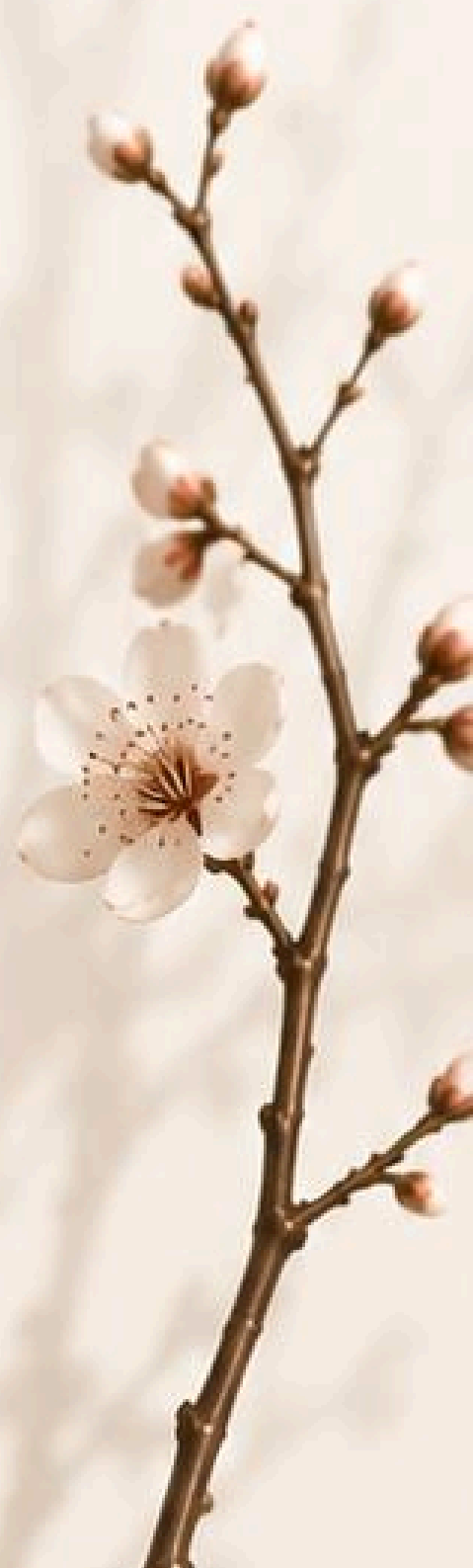


10–12

Не пытайся срочно «развеселить себя».

Сначала честно посмотри на своё состояние, качество отдыха и длительность перегруза.

Если отсутствие интереса и удовольствия сохраняется неделями и касается большинства сфер жизни, стоит обсудить это с квалифицированным специалистом.



ГДЕ МОЯ ЭНЕРГИЯ?

Иногда нам кажется:
«Мне просто нужно больше отдыхать».

Но вопрос в другом.

ОТ ЧЕГО ИМЕННО ТЫ УСТАЛА?

Заполни четыре списка.

1. ЛЮДИ

После кого мне чаще становится тяжелее?

Не обязательно потому, что человек плохой.
Возможно, рядом с ним тебе приходится:

- быть удобной;
- постоянно поддерживать;
- фильтровать слова;
- оправдываться;
- спасать;
- доказывать;
- держать лицо.

Запиши:

3 человека / типа общения,
после которых у меня становится меньше энергии:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Теперь главный вопрос:

Что именно я делаю рядом с ними такого,
что меня истощает?

- _____
- _____

2. ДЕЛА

Какие задачи постоянно висят у тебя фоном?

То, что занимает 10 минут,
но ты думаешь об этом три недели.

Напиши 5 таких дел:

1

2

3

4

5



Теперь выбери одно,
которое закроешь сегодня.



3. ИНФОРМАЦИЯ

Что постоянно входит в твою голову?

- Рабочие чаты.
- Новости.
- Reels.
- Telegram.
- Подкасты.
- YouTube.
- Голосовые.
- Чужие проблемы.
- Чужие жизни.

Ответ:

Какой контент после потребления
реально делает мою жизнь лучше?



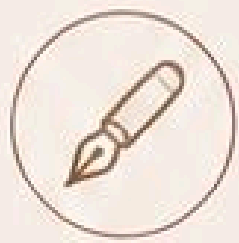
А какой я потребляю просто автоматически?



4. ВНУТРЕННИЙ ШУМ

Какая мысль чаще всего
крутится у тебя фоном?

- «Я не успеваю».
- «Надо больше зарабатывать».
- «Что обо мне подумают?»
- «Я должна всё контролировать».
- «Я недостаточно делаю».
- «Нужно быстрее».



Запиши свою:



А теперь спроси:

Эта мысль помогает мне действовать
или просто постоянно держит меня в напряжении?



МОЯ КАРТА УДОВОЛЬСТВИЯ



Не пиши здесь:

- × «Мальдивы».
- × «Миллион».
- × «Новый дом».

Нам нужны вещи, которые можно встроить
в обычную среду, а не ждать их два раза в год.

Твоя задача — собрать минимум 30 личных
источников приятных ощущений.



1. ТЕЛО

Что физически приятно твоему телу?

Например:

- горячий душ;
- чистая постель;
- массаж;
- растяжка;
- плавание;
- медленная прогулка.

Мои варианты:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



2. ВКУС / ЗАПАХ / ЗВУК

Какие ощущения тебе действительно нравятся?

Например:

- любимая музыка;
- запах кофе;
- свечи;
- свежий хлеб;
- море;
- дождь.

Мои варианты:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



3. ЛЮДИ

С кем тебе легко?

С кем много смеёшься?

Рядом с кем не нужно ничего доказывать?

Мои варианты:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



4. ИНТЕРЕС

Что тебе сейчас любопытно?

Не «полезно».

А именно интересно.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



5. ТВОРЧЕСТВО

Что тебе нравится создавать?

- Фотографировать.
- Готовить.
- Писать.
- Танцевать.
- Рисовать.
- Собирать образы.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



6. ТИШИНА

Что помогает тебе выключить внешний мир?

- Ванна.
- Прогулка.
- Утро одной.
- Чтение.
- Йога.
- Дорога за рулём.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

А ЭТО ТОЧНО ОТДЫХ?

Очень важная практика.

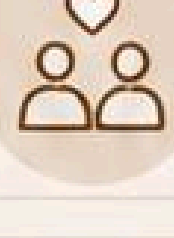
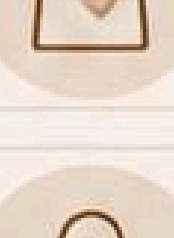
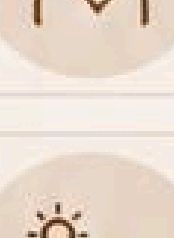
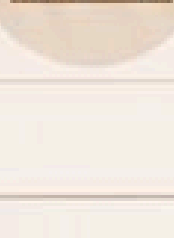
Потому что:

развлечение ≠ восстановление.

Иногда мы два часа лежим с телефоном
и считаем, что отдыхали.

Но встаём ещё более уставшими.

Заполни:

	1. После Reels / соцсетей	До: ____ /10 энергии	После: ____ /10
	2. После сериала	До: ____ /10	После: ____ /10
	3. После прогулки	До: ____ /10	После: ____ /10
	4. После встречи с друзьями	До: ____ /10	После: ____ /10
	5. После спорта	До: ____ /10	После: ____ /10
	6. После сна	До: ____ /10	После: ____ /10
	7. После шопинга	До: ____ /10	После: ____ /10
	8. После часа одиночества	До: ____ /10	После: ____ /10
	9. После времени на природе	До: ____ /10	После: ____ /10

ГЛАВНЫЙ ВОПРОС



После каких действий у меня
действительно становится **БОЛЬШЕ СИЛ?**

Запиши свои 5:

1.

2.

3.

4.

5.



Это и есть основа
твоего восстановления.



«ХОЧУ» ИЛИ ПРОСТО ХОЧУ ЧТО-ТО ПОЧУВСТВОВАТЬ?



Следующие 24 часа замечай каждый момент, когда тебе автоматически хочется:

- открыть соцсети;
- что-нибудь съесть;
- заказать покупку;
- включить сериал;
- проверить сообщения;
- налить бокал;
- срочно найти компанию;
- начать листать маркетплейс.

Не запрещай.

Просто до действия спроси:

«ЧЕГО Я СЕЙЧАС ХОЧУ НА САМОМ ДЕЛЕ?»

- ☒ Мне скучно?
- ☒ Я устала?
- ☒ Мне тревожно?
- ☒ Мне одиноко?
- ☒ Мне хочется награды?
- ☒ Мне не хочется думать?
- ☒ Мне хочется переключиться?
- ☒ Мне действительно нравится это действие?

1

СИТУАЦИЯ 1

Я хотела: _____

На самом деле чувствовала: _____

2

СИТУАЦИЯ 2

Я хотела: _____

На самом деле чувствовала: _____

3

СИТУАЦИЯ 3

Я хотела: _____

На самом деле чувствовала: _____



ТРИ МОИ СТАРЫЕ МЕЧТЫ



Есть вещи, которые когда-то казались огромным счастьем. А потом стали фоном.

Посмотри на свою сегодняшнюю жизнь.

Что из того, что у тебя сейчас есть, когда-то казалось: **«ВОТ БЫ...»**



МЕЧТА №1

Когда-то я очень хотела: _____

Сегодня это выглядит для меня как: _____



МЕЧТА №2

Когда-то я очень хотела: _____

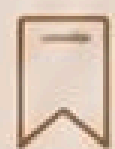
Сегодня это выглядит для меня как: _____



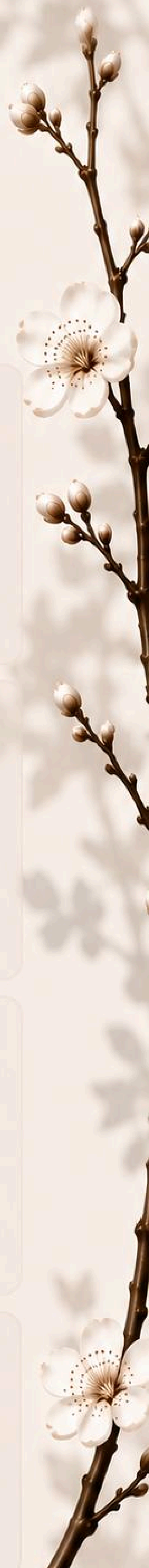
МЕЧТА №3

Когда-то я очень хотела: _____

Сегодня это выглядит для меня как: _____



Что я перестала замечать только потому, что привыкла к этому?



7 ДНЕЙ ВОЗВРАЩЕНИЯ ЧУВСТВ

Не нужно выполнять весь гайд за вечер.
Следующие семь дней — по одному маленькому эксперименту.

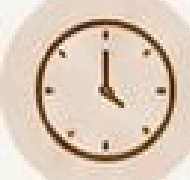
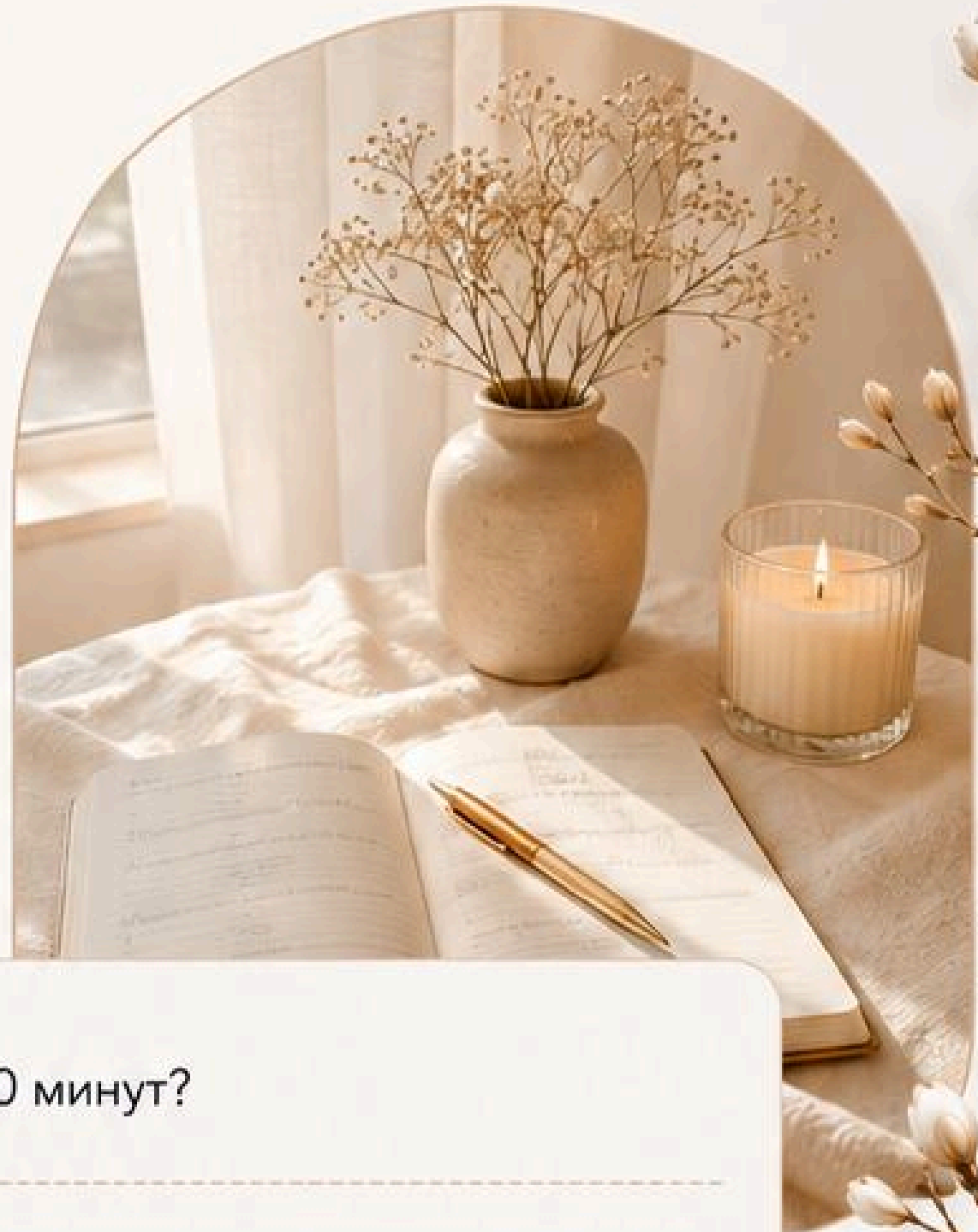


ДЕНЬ 1. ТИШИНА

30 минут без:

- телефона;
- музыки;
- подкастов;
- сериалов;
- работы;
- чужих сообщений.

Просто отсутствие входящего потока.



После:
Что происходило со мной первые 10 минут?



А что через 30?



ДЕНЬ 2. ОДНО ДЕЙСТВИЕ

Сегодня выбери одно приятное действие
и не совмещай его ни с чем.



Кофе без телефона.



Еда без видео.



Прогулка без голосовых.



Душ без мыслей о работе — насколько получится))



После спроси:
Я заметила больше ощущений, чем обычно?
Да / Нет / Не знаю.



Что именно:



МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ ВОЗВРАЩАЮТ ТЕБЯ К СЕБЕ.





ДЕНЬ 3. ПЯТЬ × 1%

Сегодня найди 5 моментов,
когда тебе было хотя бы на 1% приятно.

1

2

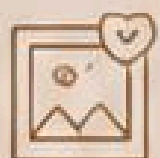
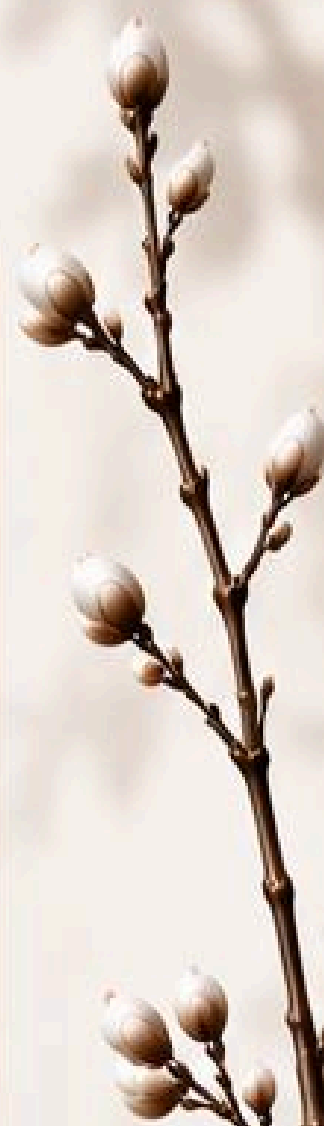
3

4

5



Не счастье.
Не эйфория.
Просто: «Мне сейчас немного хорошо».

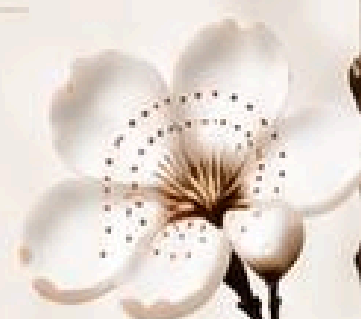


ДЕНЬ 4. СТАРАЯ МЕЧТА

Выбери одну вещь, которая сегодня стала обычной.
И вспомни себя до неё.

- Посмотри старые фотোগрафии.
- Переписки.
- Заметки.

Вспомни:
как сильно я когда-то этого хотела?



ДЕНЬ 5. ДЕНЬ «Я ХОЧУ»

Сделай сегодня одну вещь только
по одной причине: **МНЕ ХОЧЕТСЯ**.

Не потому что:

- × полезно;
- × надо;
- × положено;
- × поможет развитию;
- × можно выложить в соцсети))

Моё действие:





ДЕНЬ 6. НОВОЕ

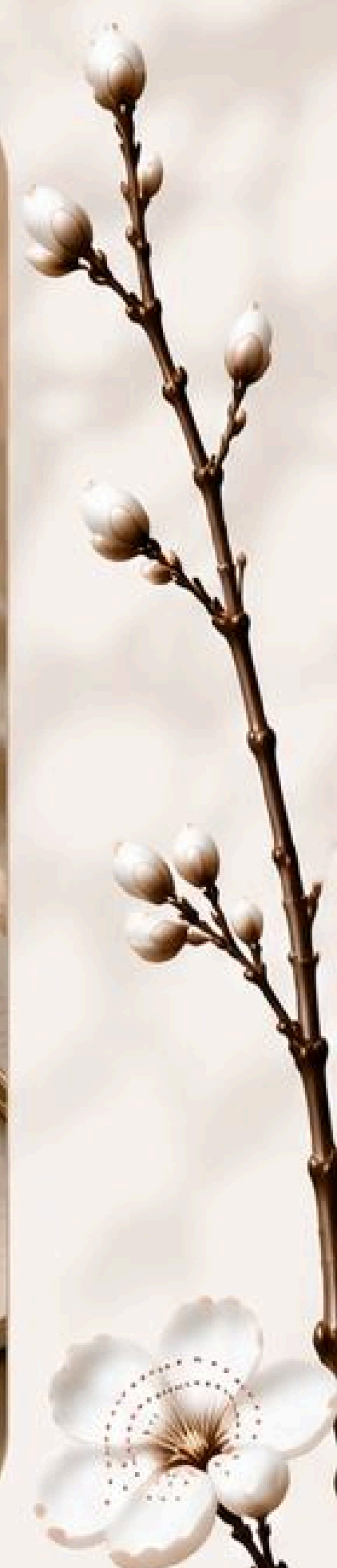
Мозг любит новизну.
Но нам не обязательно
покупать билет в Японию))

Попробуй маленькое новое:

- другая дорога домой;
- новое блюдо;
- непривычная музыка;
- новое место для прогулки;
- мастер-класс;
- книга другой темы;
- новый маршрут.

Что попробовала:

Что почувствовала:



ДЕНЬ 7. СБОРКА

Ответь честно.

Что за неделю дало мне больше всего удовольствия?

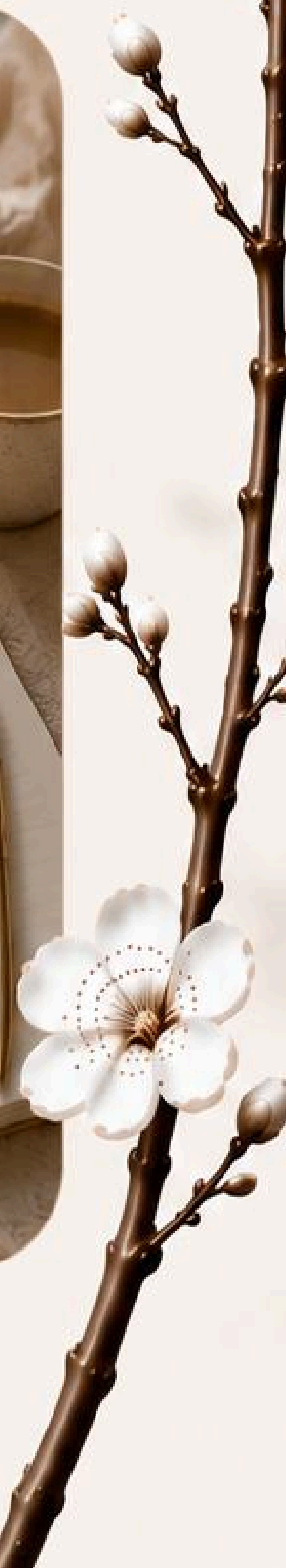
Что дало больше всего энергии?

Что оказалось менее приятным, чем я думала?

Что я делаю автоматически,
хотя мне после этого не становится лучше?

Чего мне хочется больше оставить в своей жизни?

А чего меньше?



Маленькие шаги возвращают чувствительность.
Чувствительность возвращает радость.
А радость возвращает тебя к себе.



МОЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ МИНИМУМ



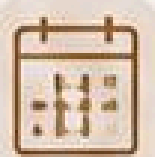
Минимум, который я смогу поддерживать
даже в сложную неделю.

Не идеальный режим. Мой минимум.



КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Мне важно хотя бы:



КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ

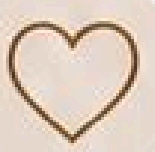
Мне важно:



МОЁ ТЕЛО ВОССТАНАВЛИВАЕТ



МОЮ ГОЛОВУ РАЗГРУЖАЕТ



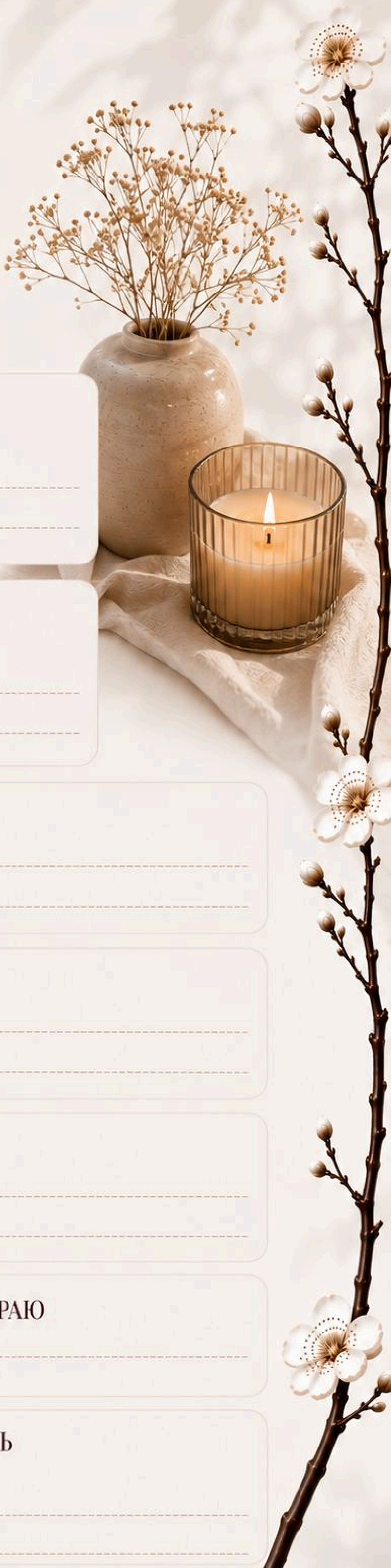
ЭМОЦИОНАЛЬНО МЕНЯ НАПОЛНЯЕТ



ПРИ ПЕРЕГРУЗЕ Я ПЕРВЫМ ДЕЛОМ УБИРАЮ



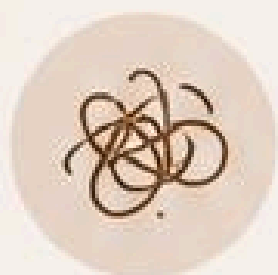
ЧТО Я БОЛЬШЕ НЕ БУДУ ОТКЛАДЫВАТЬ
«ДО ЛУЧШИХ ВРЕМЁН»



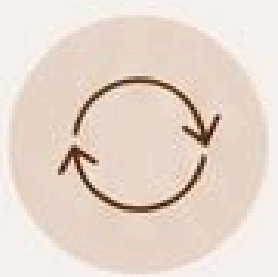
ЧТО Я ХОЧУ ОБНУЛИТЬ?

Чтобы создать новую жизнь,
нужно освободить место для неё.

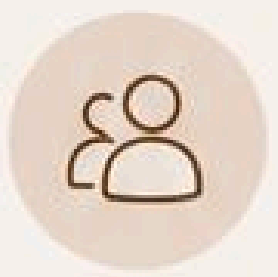
Честно ответь себе на эти вопросы.
Это твой личный список приоритетов.



Я БОЛЬШЕ НЕ ХОЧУ ТАЩИТЬ:



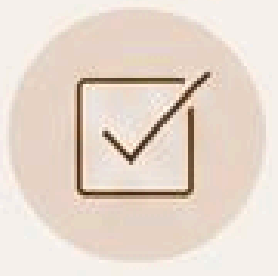
Я ХОЧУ ПЕРЕСТАТЬ ДЕЛАТЬ
ПО ПРИВЫЧКЕ:



Я ХОЧУ МЕНЬШЕ ОБЩАТЬСЯ /
ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ С:



Я ХОЧУ МЕНЬШЕ ПОТРЕБЛЯТЬ:



Я ХОЧУ НАКОНЕЦ ЗАВЕРШИТЬ:



Я ХОЧУ ВЕРНУТЬ
В СВОЮ ЖИЗНЬ:



ОСВОБОДИВШУЮСЯ ЭНЕРГИЮ
Я ХОЧУ НАПРАВИТЬ НА:
