



Гайд 7 ШАГОВ К ВОССТАНОВЛЕНИЮ ЭНЕРГИИ

Энергия не возвращается силой воли.

Энергия возвращается, когда наши действия совпадают с ценностями, ролями и реальными потребностями тела.

Этот гайд — про то, как восстановиться мягко, честно и без самообмана.

ЭНЕРГИЯ
ВОЗВРАЩАЕТСЯ
ЧЕРЕЗ ЧЕСТЬНОСТЬ



ШАГ 1. РАЗОБРАТЬСЯ, ЧТО У ВАС ЗАБИРАЕТ ЭНЕРГИЮ НА САМОМ ДЕЛЕ

Усталость — не про количество задач.

Усталость — про несостыковку между тем, что вы делаете, и тем, что вам важно.

Суть шага:

- В первую очередь нужно увидеть источник истощения, а не лечить последствия: сон, тревогу, раздражение.

Как сделать:

- Поставьте на паузу внешнюю гонку и спросите себя:

1. Какие ситуации, люди или действия вызывают внутреннее сжатие?
2. Где я действую “надо”, а не “хочу”?
3. В какой момент в теле появляется усталость?



Гайд 7 ШАГОВ К ВОССТАНОВЛЕНИЮ ЭНЕРГИИ

ШАГ 2. ОПРЕДЕЛИТЬ СВОИ КЛЮЧЕВЫЕ РОЛИ И УБРАТЬ КОНФЛИКТЫ МЕЖДУ НИМИ

Человек может держать 2–3 роли одновременно.

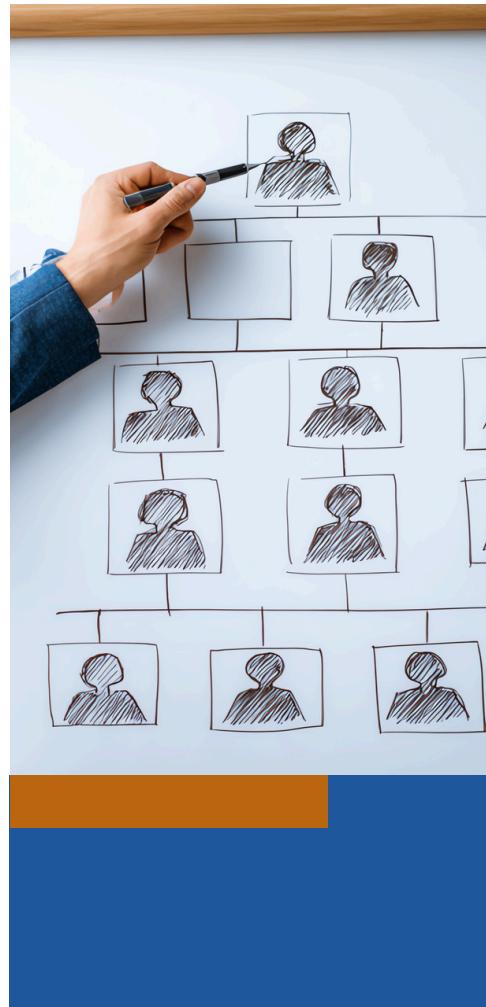
Но большинство держит 6–8: родитель, руководитель, сотрудник, партнёр, друг, поддержка для всех, плюс ещё «я должен соответствовать».

Это и создаёт перегруз.

Как сделать:

- Составьте список всех ролей.
- Отметьте главную роль на ближайшую неделю.
- Остальные временно переводятся в “минимальный режим”.

Вы удивитесь, сколько энергии освобождается, когда вы перестаёте тянуть всё сразу.



Роли — это разные “версии вас”, через которые вы взаимодействуете с миром.

Родитель, муж/жена, сын/дочь, руководитель, партнёр, друг/подруга, специалист, создатель, поддержка — каждая роль имеет свои ожидания, задачи и нагрузку.

Когда роли не разграничены, они начинают конфликтовать между собой и создавать перегруз.



Гайд 7 ШАГОВ К ВОССТАНОВЛЕНИЮ ЭНЕРГИИ

Ценности — это то, что по-настоящему важно для вас и даёт ощущение правильности жизни.

Это ваши внутренние ориентиры: покой, семья, свобода, развитие, творчество, стабильность.

- Когда ежедневные действия идут против ценностей — энергия уходит.
- Когда совпадают — энергия возвращается.

**ЭНЕРГИЯ —
ЭТО СОВПАДЕНИЕ,
А НЕ УСИЛИЕ**



ШАГ 3. ПОНЯТЬ, ЧТО ВАМ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖНО — И УБРАТЬ ТО, ЧТО ПРОТИВОРЕЧИТ ВАШИМ ЦЕННОСТЯМ

Самая большая утечка энергии — когда человек живёт вразрез со своими ценностями.

Например:

- вам важен покой → вы в постоянной гонке;
- вам важна семья → вы живёте в работе;
- вам важна свобода → вы держитесь за контроль.

Как сделать:

- Выберите 3 главные ценности.
- Отметьте, какие ежедневные действия им противоречат.
- Уберите хотя бы одно действие и добавьте одно, совпадающее с ценностями.



Гайд 7 ШАГОВ К ВОССТАНОВЛЕНИЮ ЭНЕРГИИ

ШАГ 4. ВЕРНУТЬ РИТМ И ПРОСТЫЕ ОПОРНЫЕ РИТУАЛЫ

Тело любит предсказуемость.

Когда день хаотичен — энергия также хаотична.

Что важно:

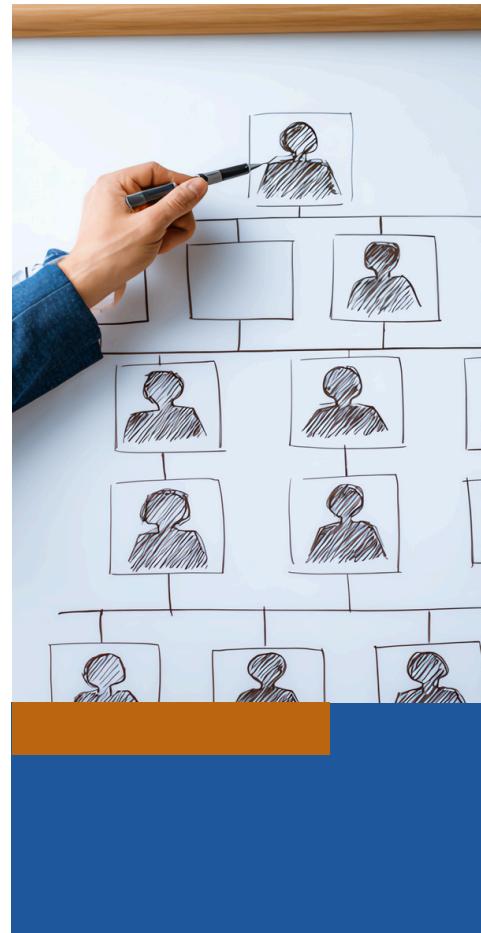
- ритуалы не должны быть сложными.

Их задача — давать стабильность, а не идеальность.

Как сделать:

- Утренний ритуал 2–5 минут: дыхание, вода, тишина.
- Вечерний ритуал 2–5 минут: отключение телефона, горячий душ, тёплый свет.
- Один “опорный день” в неделю: минимум нагрузки.

Это не про дисциплину. Это про заботу.



Ритуалы — это маленькие повторяющиеся действия, которые дают телу чувство стабильности и безопасности.

Пример ритуала:

- Утром — выпить стакан ароматного кофе и стакан воды и сделать 3 глубоких вдоха.
- Вечером — выключить телефон за 10 минут до сна и зажечь мягкий свет.

Это маленькие действия, которые дают телу сигнал: «всё спокойно, я в порядке».



Гайд 7 ШАГОВ К ВОССТАНОВЛЕНИЮ ЭНЕРГИИ

Мозг сканирует пространство каждые несколько секунд.

Каждая лишняя вещь, визуальный шум и хаос — это маленький сигнал «опасность», который телу приходится игнорировать.

Когда пространство чистое и спокойное, мозг перестаёт тратить энергию на постоянное “скрытое напряжение” — и вы чувствуете облегчение.

Даже если вам кажется, что хаос комфортен, он всё равно создаёт скрытую нагрузку.

Но важно различать: творческий хаос помогает, а бытовой хаос истощает.

- Наша задача — убрать лишь тот беспорядок, который забирает энергию, а не свободу.

КОГДА
ПРОСТРАНСТВО
ДЫШИТ — ВЫ ТОЖЕ
НАЧИНАЕТЕ
ДЫШАТЬ.



ШАГ 5. ОЧИСТИТЬ ПРОСТРАНСТВО ВОКРУГ СЕБЯ ОТ “МИКРОСТРЕССОРОВ”

Беспорядок, лишние вещи, шум, перегруженные поверхности — всё это создаёт фоновый стресс, который мозг считает угрозой.

Как сделать:

Один маленький шаг:

- рабочий стол
- кухня
- входная зона
- сумка
- телефон (фото, уведомления)



Гайд 7 ШАГОВ К ВОССТАНОВЛЕНИЮ ЭНЕРГИИ

ШАГ 6. ДАТЬ МЕСТО ЭМОЦИЯМ И ТЕЛУ

Энергия падает не от задач, а от того, что внутренняя нагрузка не прожита.

Как сделать:

- Отмечайте своё состояние раз в день по шкале от 1 до 10.
- Разрешайте себе проживать эмоции, а не подавлять их.
- Делайте короткие остановки: 30 секунд на дыхание, тёплый напиток, разминку плеч.

В теле всегда видно, что мозг пытается скрыть.



Эмоции — это не слабость, а сигналы.

Когда мы их подавляем, тело остаётся в напряжении, и энергия уходит на удержание чувств.

Когда проживаем — напряжение уходит, дыхание выравнивается, и энергия возвращается.

Важно проживать эмоции экологично — для себя и других:

- это значит не разрушать себя и не срывать напряжение на близких.

Экологично — это:

- признать свои чувства;
- дать себе безопасное пространство (паузу, дыхание, движение, письмо);
- говорить о состоянии без обвинений («мне тяжело», «я злюсь», а не “ты виноват(а)»);
- не подавлять, но и не выплескивать разрушительно;
- выбирать действия, которые поддерживают.

Экологичность — это когда эмоция прожита, а вы и отношения — сохранены.



Гайд 7 ШАГОВ К ВОССТАНОВЛЕНИЮ ЭНЕРГИИ

ШАГ 7. ПОСТАВИТЬ ЧЕСТНУЮ, МАЛЕНЬКУЮ ЦЕЛЬ НА 7 ДНЕЙ

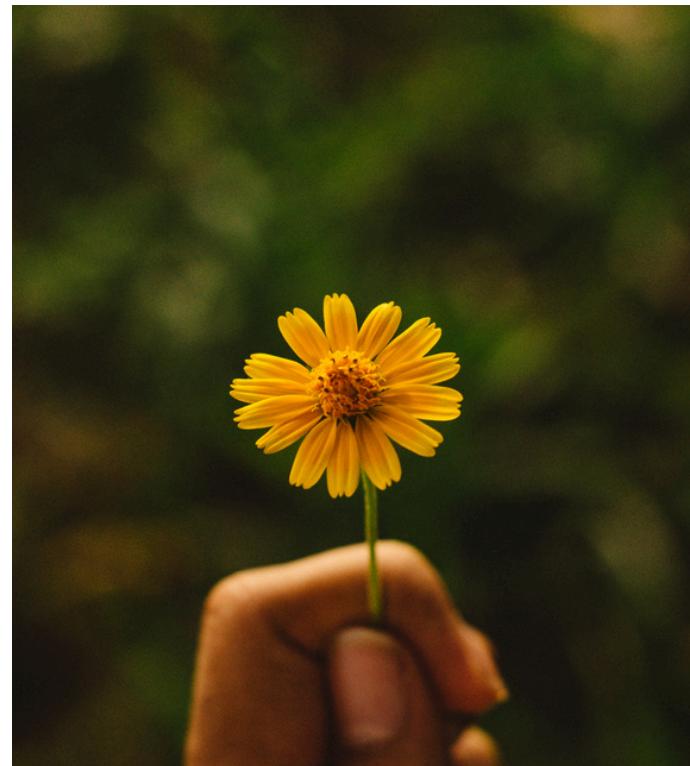
Большие цели в состоянии усталости — токсичны.

Они добавляют давления, а не энергии.

Как сделать:

- Выберите одну цель на неделю, простую и вашу.
- Например: 10 минут тишины в день, один вечер без телефона, одна прогулка, одно дело “для себя”.
- Это цель для восстановления, а не достижения.

Истинная энергия появляется, когда действия становятся осмыслившими, а не правильными.



ЕСЛИ У ВАС ОТКЛИКНУЛСЯ ХОТЯ БЫ ОДИН ПУНКТ:

Это значит, что ваша энергия уходит не в задачи, а в сопротивление — и уже пора вернуть себе опору и ясность.

Чтобы восстановиться мягко и по сути:

- Зайдите на www.po-suti.kz
- Если хотите начать с себя — нажмите **«Разобрать мой запрос»**
- Если чувствуете, что усталость связана с работой или управлением — выберите **«Разобрать задачу компании»**
- Если пока не понимаете, в чём именно вопрос — нажмите **«Запросить консультацию → Хочу просто обсудить»**