




НИКА ВИАРДО

Я чувствую ВЫГОРАНИЕ

Как вернуть утраченную энергию и снова
начать получать удовольствие от жизни

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
В41

В оформлении обложки использованы элементы дизайна:
WhataWin, Zonda / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Виардо, Ника.

В41 Я чувствую выгорание : как вернуть утраченную энергию и снова начать получать удовольствие от жизни / Ника Виардо. — Москва : Эксмо, 2025. — 320 с.

ISBN 978-5-04-155567-2

Выгорание не происходит в одночасье. Прежде чем мы провалимся в состояние «ничего не хочу», «ничто не радует», проходит пять стадий. Но из-за нашей привычки работать без продыху и обесценивать свои достижения мы попросту не замечаем назревающий взрыв. Нам кажется, что все под контролем, рисков выгорания нет, но это не так...

Ника Виардо, опытный нейропсихолог и коуч, убеждена: если мы изучим симптомы каждой из пяти стадий, мы научимся предотвращать выгорание на ранних этапах. Чтобы написать эту книгу, Ника провела большое исследование, подкрепив личный опыт научными фактами. Здесь не будет нравоучений о том, как избавиться от стресса с помощью аффирмаций. Вы изучите феномен выгорания с точки зрения нервной системы и сможете адаптироваться к жизненным изменениям без потери ресурсов.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-155567-2

© Ника Виардо, текст, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Введение, или Зачем вам читать эту книгу	7
УРОВЕНЬ 1. УСПОКОЙТЕСЬ — ЭТО НОРМАЛЬНО	15
Глава 1. Симптомы выгорания, или Что с вами происходит	17
Глава 2. Лень и прокрастинация как сигналы «Стоп»	53
Глава 3. Угон мозга, или Куда вы все время бежите	72
Глава 4. Энергия жизни и сжатые кулаки, или Почему мы устаем, но не можем расслабиться	88
Глава 5. Потухший взгляд, обесценивание и неуверенность, или Что могут гормоны	102
Глава 6. Вдохновения нет, или Почему не рождаются инсайты	119
Глава 7. Бессонница и неврозы — симптоматика «успешного успеха»	139
УРОВЕНЬ 2. ВАС ЖДЕТ СТРЕССОВЫЙ РОСТ	149
Глава 8. Хороший-плохой стресс — почему его нельзя избежать	151
Глава 9. Физиология стресса — реакции, которые мы не можем контролировать	166
Глава 10. Обесценивание или стрессовый рост — вы можете выбрать, как реагировать на стресс	175
Глава 11. Когнитивные иллюзии и немного психотерапии — почему я хочу, но не могу	188
Глава 12. Откат, или Почему у меня что-то получается, но ненадолго	198

УРОВЕНЬ 3. ИСКУССТВО УПРАВЛЕНИЯ СВОЕЙ СИСТЕМОЙ	203
Глава 13. Тело, мысли и эмоции — три рычага для самоуправления	205
Глава 14. Шаблоны губительного мышления — как перестать обвинять, терпеть и оправдываться	213
Глава 15. Как принимать важные решения, или Куда ведут страх, гнев, печаль и радость	222
Глава 16. Экологичное отношение к телу. Детокс всех систем	232
Глава 17. Чудо маленьких шагов — формирование полезных привычек	249
УРОВЕНЬ 4. ИЗ ВЫГОРАНИЯ К ВДОХНОВЕНИЮ. МАСШТАБИРОВАНИЕ ЦЕЛЕЙ	267
Глава 18. Процент уверенности в себе, или Сколько нужно энергии, чтобы приходиться к цели не сгорая	269
Глава 19. Жизнь в потоке, или Остановки, которые вам необходимы	278
Глава 20. «Быстрее, выше, сильнее», или Почему работать 24/7 уже не модно	288
Глава 21. Нейропластичность мозга, или Как перейти на новый уровень, используя старый жизненный опыт	297
Глава 22. Духовный рост, или Что вы будете делать после 80 лет	310
 Вместо послесловия	 317

ВВЕДЕНИЕ, ИЛИ ЗАЧЕМ ВАМ ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Остановка — это тоже часть пути.

ТОМАС РОБЕРТ ДЬЮАР, ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ,
СДЕЛАВШИЙ ШОТЛАНДСКИЙ СКОТЧ ЗНАМЕНЫТЫМ,
ПУТЕШЕСТВЕННИК, ПИСАТЕЛЬ

*Стресс мы испытываем постоянно, так
что единственное, что вы можете сде-
лать, — это постараться, чтобы он был
полезен для вас и окружающих.*

ГАНС СЕЛЬЕ, ДЕСЯТИКРАТНЫЙ НОМИНАНТ
НА НОБЕЛЕВСКУЮ ПРЕМИЮ

Возможно, когда-то вы гордились своими успехами в карье-
ре, жили полноценной счастливой жизнью, фонтанировали
идеями и намечали новые цели. Вы были полны энергии,
вас не пугали трудности, и казалось, что жизнь никогда не
сойдет с этой колеи. Но потом что-то сломалось, и вы оказа-
лись словно в другой реальности: то, что вдохновляло, ста-
ло казаться рутинной, то, что радовало, больше не вызывало
никаких чувств, куда-то пропало удовлетворение от работы,
и перспективы стали казаться пугающими. Вам не хотелось
просыпаться утром, потому что вы не знали для чего, и вы
все глубже погружались в апатию, негатив, усталость, раз-

дражительность, отсутствие желаний... Во все то, что можно охарактеризовать одним словом — «выгорание».

И вот тогда ваш рациональный мозг начал задаваться вопросами:

- Что произошло — ведь мне так нравилось то, что я делаю?
- Почему мне не удастся вернуть потерянное состояние удовлетворения от работы и удовольствия от жизни?
- Куда двигаться дальше?
- Как обрести уверенность в себе и в своем будущем?
- Как вернуть энергию, которая сейчас стремится к нулю?
- Как заставить себя действовать, если сил не хватает даже на любимое дело?
- Как не потерять общий язык с близкими людьми и не разрушить отношения?
- Как преодолеть отчаяние и найти силы не только жить, но и развиваться?

Но вопросы множились, а ответы не приходили, потому что состояние выгорания — это стресс, а он плохой советчик.

Меня зовут Ника Виардо, я — нетипичный нейропсихолог. Почему нетипичный? Дело в том, что психология стала для меня предметом исследования ровно тогда, когда за плечами остался негативный опыт ошибок, огромного стресса и, как результат, потери бизнеса. Человек в состоянии выгорания не может прийти к целям и принимает решения, которые приводят его к еще большему упадку сил, к утрате здоровья, разрушенным отношениям, убыткам в финансовой сфере. А все потому, что

мозгу не хватает энергии для реализации высших когнитивных функций, за которые отвечает та часть, которую ученые назвали *корковыми структурами*, или *корой головного мозга*.

Имея за плечами образование и опыт экономиста-маркетолога, журналиста и предпринимателя, работавшего на международном рынке, ко всем утверждениям я подходила очень рационально и критично. Объяснения из классической психологии не всегда удовлетворяли мой ум. Мне важно было понимать причины и следствия, объяснить самой себе, как это работает, чтобы прекратить множить ошибки, приводящие к выгоранию.

И у меня получилось понять, упростить и передать эти знания и навыки другим «сгоревшим», рациональным и очень логичным людям. Таким образом, эта книга стала результатом моего личного опыта, она опирается не только на научные знания, но и на практику.

Современный мир полон конкуренции, и мы боимся проиграть и потеряться в нем. Этот страх подпитывается еще и усвоенными с детства истинами: ты должен много работать и никогда не останавливаться, чтобы чего-то добиться в жизни (иначе станешь дворником, сторожем или охранником в магазине — список можно продолжить). Иначе говоря, воспитывая в нас дисциплину, нам изысканно стимулируют миндалевидное тело, которое отвечает за страхи и эмоции-ограничители. В результате, боясь потерять набранный темп, мы продолжаем крутиться как белка в колесе, постепенно загоняя себя в состояние выгорания.

Быстрее всего сгорают те люди, которым нравится то, что они делают. Невероятный энтузиазм, вовлеченность, бешеная активность заставляют их забыть, что остановка — это тоже часть пути. И они с удивлением спрашивают себя:

- Почему я получаю провалы в бизнесе, а потом выгораю?
- Почему я теряю деньги?
- Почему я все время пашу как лошадь или работаю за себя и за того парня?
- Почему к сорока годам, когда удалось совершить все то, о чем мечталось, я вообще не чувствую радости?
- Почему мы, как лабораторные зверьки, все время бегаем по кругу?
- Почему нам так страшно остановиться и начать что-то делать по-другому?
- Почему я хочу одного, а делаю другое?
- Почему мы боимся допускать ошибки?
- Почему так сложно преодолеть турбулентность, неопределенность мира, который стал казаться слишком агрессивным?

Сейчас, после стольких лет обучения и изучения того, как работает система под названием «Человек», я нашла ответы на эти вопросы (хотя чем больше я узнаю, тем глубже погружаюсь в «парадокс знания» — понимание того, что область, которую я исследую, безгранична). И я хочу поделиться своими открытиями с вами, чтобы вы перестали чувствовать себя белкой в колесе, а научились жить легкой, радостной жизнью (ведь вы еще помните, как жить с такими чувствами и много улыбаться?). Нет, стрессов от этого меньше не станет, просто вы научитесь адаптировать свою нервную систему к изменениям и перестанете страдать от того, чего не в силах изменить. Одним словом, приобретете уникальную лидерскую способность: начнете видеть реальность и перестанете страдать от того, что мир несовершенен и все может идти не по вашему плану.

Вы научитесь:

- Идти к целям так, чтобы не выгорать.
- Поддерживать высокий уровень энергии.
- Реализовывать масштабные цели — легко и с удовольствием.
- Не бояться менять свою жизнь и начнете ощущать уверенность и выдавать гениальные идеи.

И вы сможете этим управлять. Я знаю, потому что я научилась. А как говорил известный психиатр Карл Густав Юнг: «То, что смог сделать один человек, сможет сделать и другой. Только дайте ему на это время».

А еще в этой книге я научу вас останавливаться.

Давать себе передышку.

Давать себе время на то, чтобы наполниться энергией и обрести смыслы.

Поверьте, это очень важно!

Помните, когда во время пандемии 2020 года всех закрыли дома, у нас не осталось выбора, кроме как взглянуть на свою жизнь честно и открыто. Нас заставили остановить свой бег и посмотреть на то, как мы живем: на наши ценности, досуг, увлечения, на нашу работу, на смыслы, которые мы вкладываем в жизнь. И многие тогда ужаснулись, потому что честный взгляд открыл неприятную картину: я мечтал об одной жизни, а живу другой. И между ними — пропасть.

Но нельзя эту пропасть преодолеть в два прыжка, поэтому эта книга не для всех. Она подойдет тем, кто знает, что волшебной таблетки не существует. Что своей жизнью надо управлять, но

управлять осознанно, грамотно. И если вы доуправлялись до выгорания, значит, пора признать, что привычные модели поведения и паттерны привели вас не туда, куда вы хотели. Они привели вас к выгоранию, которое чревато не только потерей бизнеса, но и потерей здоровья, а иногда и жизни.

Сегодня необходимы новые стратегии еще и потому, что мы живем в мире невероятной турбулентности. Люди теряют работу. Люди находят работу. Но еще люди открывают для себя работу по-новому. Не через страх, а через энергию. Не через кортизол, стрессовый гормон, а через другие гормональные коктейли. Потому что приходит понимание, что из страха построить что-то здоровое и устойчивое уже не получается.

Люди больше не хотят покупать друг у друга «страх» и «травмы». И если вы занимаетесь даже любимым делом от ощущения безысходности, от осознания, что нельзя останавливаться и нужно продолжать крутить колесо, это колесо обязательно рухнет, а вы — выгорите. Неизбежно. Потому что этот «кортизоловый» бег лабораторной мышки не совпадает с посылом современного мира, который звучит по-другому: «Я хочу присоединиться к тебе, я хочу стать частью твоего мира, потому что я вижу, как светятся счастьем твои глаза!»

Известный американский исследователь маркетинга Джозеф Пайн высказал на московском МТТ Forum¹ мысль о том, что люди больше не создают просто бизнес — они создают впечатления и только впечатления способны стать драйвером развития. В книге «Экономика впечатлений»², написанной Джозефом Пайном в соавторстве с Джеймсом Гилмором, пси-

¹ Программа экспертов-суперзвезд в области поведенческой экономики, экономики впечатлений и техники переговоров.

² Пайн Д. Б., Гилмор Д. Х. Экономика впечатлений. Как превратить покупку в захватывающее действие. — М.: Альпина PRO, 2024.

хические процессы человека показаны через призму экономических процессов. И такой взгляд убедительно демонстрирует, что тревожный, уставший, раздраженный, испуганный и загнанный человек не способен создавать тот опыт, к которому хочется присоединиться. Поэтому бизнес, построенный на травме или из сопротивления («не хочу жить так, как жили мои родители, и докажу всем, что могу по-другому»), часто обречен на кассовые разрывы, большое количество проблем, постоянное напряжение и в итоге выгорание.

Чтобы у вас покупали, чтобы вы были востребованным, чтобы все получалось легко, надо понять несколько вещей:

- В какой точке А вы сейчас находитесь, и почему потух ваш взгляд.
- Как работает ваша нервная система.
- Что сделать, чтобы из сегодняшней точки А прийти в то состояние, когда ваши глаза горят и видят массу возможностей вокруг!

Я расскажу, как работает мозг и как настроить его на выдачу гениальных идей.

Вы узнаете все о пяти стадиях выгорания и определите, на какой стадии находитесь.

После самодиагностики вы найдете свой собственный легкий и комфортный путь из выгорания в жизнь, полную возможностей и вдохновения.

Вам не потребуется больше подгонять себя, чтобы что-то сделать. Просто надо будет идти другим путем. Этот путь, новый для вас, мы проложим с помощью нейротехник и всего того, что современная наука знает о мозге и нервной системе,

о внутреннем гомеостазе, выработке гормонов и о том, как эти гормоны управляют нами.

С помощью этой книги вы перезапишете свой сценарий, измените поведенческие паттерны, создав новые нейронные связи. Иначе говоря — встанете на новые для себя рельсы.

Книга написана доступным языком, и читать ее будет легко даже тем людям, кто ничего не знает о работе мозга и нейропсихологии. Описанное в книге — не эзотерика, не шаманские практики, не чудо-чудное, вселенским провидением созданное. Жизненные истории, к которым вы прикоснетесь, — это демонстрация того результата, к которым человек приводит себя сам. И это может быть либо успех без выгорания, либо выгорание с неизбежной потерей всего.

Кроме историй клиентов, время от времени я буду развлекать вас описанием экспериментов, приводить научные термины и фамилии ученых. И обязательно — давать упражнения, с помощью которых вы сможете изменить свою реальность.

Так мы и будем двигаться вперед: история — теория — практика. А начну я со своей истории о выгорании. Как и многое в жизни исследователей, коим я, без всяких сомнений, являюсь, мой интерес к теме выгорания проснулся, когда я лично столкнулась с этим состоянием. Очнулась я с пятьюстами рублями в кармане, когда потеряла свой очередной бизнес...

УРОВЕНЬ 1

УСПОКОЙТЕСЬ —
ЭТО НОРМАЛЬНО