





СВЕТЛАНА КУЗНЕЦОВА

# быть в ресурсе каждый день

КАК НАЙТИ СВОЙ  
ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2023

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
К89

**Кузнецова, Светлана Владимировна.**

К89      Быть в ресурсе каждый день. Как найти свой источник энергии /  
Светлана Кузнецова. — Москва : Эксмо, 2023. — 256 с.

ISBN 978-5-04-159524-1

Когда мы полны сил и энергии, нам кажется, что мы можем заставить даже рака свистнуть на горе. Но бывает, что даже самое простое дело выполняем с трудом. У нас нет на это ресурсов.

Книга Светланы Кузнецовой, специалиста по психоаналитической, системной и EDMR терапии, сексотерапевта, автора курса «Тревоги.нет», станет вашим помощником в борьбе с состоянием «Ничего не хочу!». Благодаря авторской методике, полезным чек-листам, кейсам и 88 практическим упражнениям вы узнаете, как никогда не уходить в минус и поддерживать в себе огонь ресурсного состояния.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-159524-1

© Кузнецова С.В. текст, 2023  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	7
----------------	---

## Часть 1. РЕСУРСЫ И ЭНЕРГИЯ

Что такое ресурсы .....	13
Как понять, что ресурсов не хватает .....	18
Что дает нам ресурс .....	27
Потребности .....	29
О силе воли .....	40

## Часть 2. КУДА УХОДИТ ЭНЕРГИЯ

Причины минусового состояния .....	51
Сопrotивление .....	53
Тело .....	60
Я потерплю .....	75
Усталость и выгорание .....	83
Стресс .....	89
Эмоциональный дисбаланс .....	100
Тревожность и страх .....	109
Границы .....	129
Внутренний конфликт .....	142
Остановить поток ресурсов .....	152



### Часть 3. КАК НАБРАТЬ ЭНЕРГИЮ

Контакт с собой .....	161
Я — для себя .....	167
Личное пространство .....	179
Благодарность .....	183
Удовлетворение потребностей .....	190
Подружиться с эмоциями .....	198
Как справляться со стрессом .....	206
Решение внутреннего конфликта .....	218
Сепарация .....	225
Прощение себя .....	237
Медитация .....	245
<b>Заключение .....</b>	<b>253</b>



# ВВЕДЕНИЕ

Жизнь без ресурсов — серая, скучная, неинтересная.

Сил ни на что нет, мотивации тоже, как и желаний.

Идет человек вечером с работы домой, в руках пакет с продуктами, в голове — рабочие вопросы, которые никак не отпускают, и семейно-бытовые планы на вечер. Сгорбился, скукожился, лицо утомленное, серое. Не замечает ни погоды, ни окружающих пейзажей, ни людей вокруг.

Внутри пусто, апатия, и ничего не хочется. Каждый день, как день сурка. Да что там день? Каждый год!

Признаюсь, весной далекого 2007 года я сама ненароком попала в подобную ловушку.

Уволилась с работы, рассталась с мужем. Отведя дочку в детский сад, я возвращалась домой и все время просто лежала до момента, когда нужно было идти за ребенком. Иногда я тихо плакала. Сил не хватало ни на что: тело казалось ватным, а в голове стоял туман.

Пришлось, как барону Мюнхгаузену, доставать себя за волосы из этого болота и заново собирать по кусочкам.

Окружающие успокаивали меня как могли:

— Не расстраивайся. Не бери в голову! Все это ерунда! Все наладится! Ты такая молодая.

Но их слова, увы, не приносили облегчения и не давали ощущения поддержки. Мне казалось, что меня никто не пони-





мает, и я осталась один на один со своими бедами и переживаниями. И скажу честно: у меня были причины для подобного состояния. Тогда на меня навалились все до одной возможные проблемы, с которыми я все-таки сумела со временем справиться самостоятельно и с помощью психотерапии.

А теперь выясним, что забирает наши ресурсы.

В наше время, даже если не рассматривать ситуацию, когда у человека что-то случилось и он пытается выбраться из этого состояния, жизнь насыщенная и быстрая. Чтобы как-то оставаться на плаву, а тем более реализовывать более-менее амбициозные цели, у вас не просто должны найтись силы, но и в приличном количестве. Чем больше сил, тем ярче мы живем.

Под словом «ярче» я не подразумеваю нескончаемый поток вечеринок, поездок и увеселительных встреч. Нет, речь о том, что мы реализуем необходимое именно нам. Для кого-то это действительно приведенный выше вариант. А кто-то будет счастлив на любимой работе, в комфортных отношениях с родителями, тихими домашними вечерами. Нет правильного и неправильного варианта. Есть, что подходит именно вам.

Без энергии нам элементарно плохо. Мы ничего не хотим, ничего не можем, устаем и не справляемся со стрессом, ищем решение проблем в плохих привычках и зависимостях.

Зависимости, увы, частая история. Человек пытается искусственно получить нужную энергию из внешних ресурсов, но, увы, со временем терпит крах.

Это как пить кофе, чтобы взбодриться. Человек начинает с одной чашки в день, но со временем ее перестает хватать. Человек увеличивает норму до двух чашек, и до определенного момента стратегия работает. Но потом количество чашек продолжает увеличиваться, а бодрости не прибавляется. Потому



что в сложившейся ситуации необходимо устранять не следствие, а причину.

Так и в психологии: тот, кому едва хватает сил, пытается заниматься последствиями. Например, *отсутствием мотивации*.

Ко мне на консультации часто приходят люди с этим запросом. Но их попытка решения этой задачи аналогична употреблению кофе. В течение какого-то промежутка времени работает, но затем все возвращается к началу.

Возможно ли решить проблему с конца? На некоторое время и только отчасти. Но это скорее иллюзия. Главная опасность — спустя короткий срок вы снова окажетесь лицом к лицу с прежней проблемой. Корень зла так и остался с вами, потому что вы не разобрались с причинами.

Я люблю смотреть на проблемы с точки зрения практического решения и предлагаю вам делать то же самое.

Разберемся пошагово.

Вопрос сил и энергии комплексный. Во-первых, нам надо понять, что отнимает их у нас и куда они утекают, а затем «залатать» дыру. Как бы вы ни наполнялись энергией и силами, пока проблема существует, все они будут утекать.

Во-вторых, нам необходимо знать, что и как нас наполняет энергетически. Где мы берем ресурсы и что подходит именно нам? Как качественно и с пользой наполнить себя?

Стать запасливым хомяком и стараться не расплескать силы не получится. Вы просто стухнете. Счастливая, полная жизнь — это баланс между «даю» и «беру», «трачу» и «сохраняю». Иначе получается просто подобие жизни. Жалкое существование.

Я поделюсь с вами практическими советами и действенными наработками, которые я использую в индивидуальной



и групповой терапии. Ваша задача: читать книгу, слушать себя, анализировать полученную информацию и выполнять задания.

Мы одинаково ответственны за ваш результат после прочтения книги: я открыто делюсь знаниями — вы выполняете все задания. Упражнения составляют единую систему. Здесь нет неважных и ненужных заданий.

Еще вам понадобится твердое намерение изменить ситуацию, а также блокнот или тетрадь.

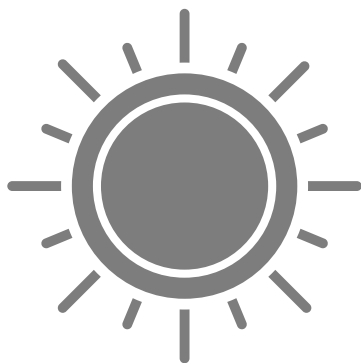
Чтобы получить терапевтический эффект от книги, необходимо:

1. Не только купить ее и прочесть, но и, повторюсь, выполнить все задания.
2. Быть честным с собой.
3. Выписывать для себя важные тезисы, которые можно держать перед глазами, пока вы идете по этому пути.
4. Пробовать новое и неизвестное. Быть открытым для получаемой информации. Позвольте себе рискнуть и посмотрите, что будет.
5. Дать себе время на образование новых нейронных связей. Изменения не происходят в один миг. Старайтесь замечать любые улучшения и хвалить себя.

Итак, начнем...

Часть 1

# РЕСУРСЫ И ЭНЕРГИЯ





# ЧТО ТАКОЕ РЕСУРСЫ

Для начала давайте разберемся, что же вообще такое «ресурсы» и зачем они нам нужны?

В общем смысле ресурс — то, что позволяет нам удовлетворять наши нужды. Это запасы и источники.

Деньги, время, навыки, прошлый опыт, состояние тела и его возможности — это ресурсы, которыми мы обладаем.

В психологии мы также можем рассматривать ресурс как средство, которое помогает нам не только справляться с различными кризисными состояниями и проблемами, но и в целом функционировать. Это наша базовая способность, наши психические и физические силы. Это наш резерв, наше топливо. С его помощью мы достигаем высот, реализуем мечты, развиваемся и совершенствуемся.

Есть мнение, что энергию мы получаем от больших, значимых вещей. Например, от путешествий в дальние страны, концертов любимых звезд или очередного двухнедельного отпуска. Да, они тоже важны.

**Но все значимые события хоть и дают массу положительных эмоций, все равно используют наши ресурсы.**





Сначала мы тратим время, деньги, силы, внимание на организацию поездки, потом восполняем их и получаем новые впечатления. Но в действительности такой способ добывания ресурсов не совсем корректен.

Наша жизнь наполнена ресурсами. Мы получаем их из огромного количества источников и теряем самыми разными путями. Если бы у вас не хватало ресурсов, вы бы утром не могли оторвать голову от подушки и просто лежали бы тряпочкой. Как, собственно, и делают люди в депрессии или на последней стадии выгорания. В подобных случаях путешествия раз в полгода не спасают, потому что, как говорилось выше, ресурсы недополучаются ежедневно.

Представьте, что весь последний год вы живете впроголодь. У вас проблемы с деньгами и приходится экономить на всем. Поможет ли вам разовый обед в мишленовском ресторане? Сет из десяти маленьких, оригинальных и очень вкусных блюд с дорогим, выдержанным вином в бокале. Нет, это не сработает. Это будет всего лишь момент блаженства и неги, а завтра снова наступит голод.

Как нельзя наесться один раз на всю жизнь, так нельзя за один раз наполниться энергией и жить на ней годами. Нужно постоянное наполнение. Это непрерывный процесс, продолжающийся всю жизнь.

Кроме того, энергия может отсутствовать по психологическим причинам. Некоторые аспекты (например, плохое настроение или физическое самочувствие) вытягивают из нас энергию. Поэтому их так важно найти и обезвредить, чтобы остановить отток энергии.

Маленький ребенок начинает плакать, чувствуя голод. Он еще не понимает, что ему плохо, так как в последний раз он ел довольно давно. У него пока не работают причинно-следственные связи, как у взрослых людей.



С темой ресурсов мы знакомимся в самом юном возрасте и перенимаем паттерны, то есть схемы поведения, от наших родителей. Установки и поведение самых близких людей записываются на нашу подкорку. Все, что мы слышим от тех, кто значим для нас, становится частью нашего мышления.

Мама была убеждена, что отдыхают только лоботрясы, а дома все должны постоянно чем-то заниматься?

Папа считал, что окружающий мир опасен, а от людей можно ожидать только подлости и обмана?

Бабушка ругалась, когда вы проявляли эмоции, и говорила, что мальчикам стыдно плакать, ведь они должны быть сильными?

Поздравляю! В будущем вы будете смотреть на мир аналогично, через призму тех же убеждений, если не пересмотрите их специально. Не думайте, будто все, что вам не подходит, отвалится само. Увы, так тоже не работает.

## **Со временем обычно проходит только само время.**

То, как вы распоряжаетесь своими запасами энергии, перенимают и ваши дети: как вы расходуете свои силы, как относитесь к себе, как справляетесь с проблемами, как переживаете стресс, как отдыхаете и умеете ли это делать вообще. Поэтому многие действия важно уметь делать не только ради нас самих, но и ради детей. Иначе образуется замкнутый круг.

Загвоздка в том, что дети верят не словам, а поведению. Вы можете говорить все, что угодно, но, если вы не будете подкреплять свои заявления соответствующими действиями, вам не поверят.