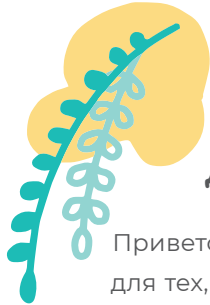


Содержание

Добро пожаловать! 5 фактов обо мне	8
Инструкция: как пользоваться дневником	10
Мозговая разгрузка	12
Неделя 1. Поставьте задачи	17
Неделя 2. Измените привычки	37
Неделя 3. Скажите «спасибо»	57
Неделя 4. Двигайтесь	77
Неделя 5. Будьте осознанными	97
Неделя 6. Отключайтесь	117
Неделя 7. Творите добро	137
Неделя 8. Медитируйте	157
Неделя 9. Наладьте питание	177
Неделя 10. Займитесь йогой	197
Неделя 11. Спите больше	217
Неделя 12. Отпразднуйте успех	237
Вы сделали это! Прощальное напутствие от Бэкс	256
Письмо-размышление	257
Об авторе	260
Благодарности	260



Добро пожаловать! 5 фактов обо мне

Приветствую вас на страницах книги «Антивыгорание: Дневник для тех, кто устал уставать». Меня зовут Бэкс, и я приглашаю вас в путешествие длиной 12 недель. Но прежде чем вы приступите, расскажу, кто я такая и что мы будем делать.

ФАКТ №1. Я ФАНАТ ДНЕВНИКОВ

Сколько себя помню, всегда обо- жала записные книжки. Дневников, ежедневников и прочих блокнотов у меня дома больше, чем в любом канцелярском магазине. Каждый год я покупала несколько плане- ров, потому что никак не удава- лось найти идеальный. И когда появилась возможность создать свой собственный еженедельник, я ухватилась за нее. Я исполь- зовала все свои знания и опыт ведения дневников, и, надеюсь, мне удалось сделать планер, кото- рый поможет вам придерживаться выбранного жизненного курса и уделять внимание важнейшим аспектам здоровья и благополучия. Ну а я наконец перестану покупать по 23 записные книжки в год!

ФАКТ №2. Я ВСЕ ЕЩЕ УЧУСЬ

Почти десять лет я руководила успешным маркетинговым агент- ством, пытаясь одновременно жон- глировать кучей дел. В какой-то момент это стало невыносимым. Произошло выгорание, началась гипертония, уровень кортизола (гормона стресса) зашкаливал.

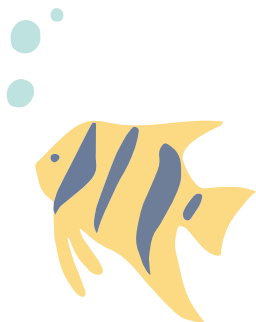
Я погрузилась в изучение раз- личных аспектов осознанности и холистических подходов к здо- ровью и благополучию. В январе 2021 года я основала Клуб анти- выгорания (The Anti-Burnout Club — The ABC). Однако у меня по-прежнему нет готовых отве- тов на все вопросы. Лучшее, что мне дает клуб, — это возможность каждый день учиться чему-то новому: у преподавателей и участ- ников, на занятиях и в процессе создания дневника.

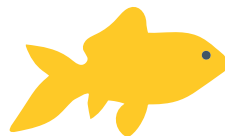
ФАКТ №3. ИДЕАЛА НЕТ

Помните об этом и перестаньте гнаться за совершенством. Как перфекционисту и контрол-фрику, мне было очень важно понять это для собственного роста. Будут дни, когда вы забудете заполнить днев- ник, когда отложите запланирован- ные дела на следующую неделю. Обучение может занять больше 12 недель, и это НОРМАЛЬНО. Чем больше вы станете ругать себя за пропущенные дни, тем сложнее будет продолжать. Не волнуйтесь, я расскажу об этом подробнее в одном из первых уроков.

ФАКТ №4. ПОТРЕБУЕТСЯ ВРЕМЯ

Еще один важный урок, который вы быстро усвоите с помощью этого дневника: тише едешь — дальше будешь. Как уже говорила,





я все еще учусь находить баланс. Бывают дни, когда не хочется вставать с постели, включать камеру и снимать новый урок или нормально питаться и двигаться. Тем не менее я стараюсь фокусироваться на одном деле и благодаря этому остаюсь в гармонии с собой. Этот дневник рассчитан на 12 недель, но вам может потребоваться больше. В целом так и должно быть. В конце книги я дам вам несколько советов, как сохранить достижения и продолжить двигаться вперед.

ФАКТ №5. БЕРИТЕ ОТ ДНЕВНИКА ВСЕ, НО НЕ ПЕРЕБОРЩИТЕ

Мне всегда хотелось, чтобы ресурсы для самопомощи были доступны как можно большему числу людей, вот почему к этому дневнику прилагается много дополнительных материалов. Каждую неделю я буду давать ссылки на статьи, пояснительные видео, упражнения и рецепты. По возможности используйте их. Доступ к онлайн-ресурсам останется навсегда, так что вы сможете вернуться к пропущенным материалам и после 12 недель. Главное — не перегрузите себя информацией. Только вы знаете, сколько часов в неделю вы можете посвятить дневнику. Если у вас есть время только на то, чтобы

прочитать главу и заполнить графы, ограничьтесь этим. Если выдалась минутка, чтобы обратиться к дополнительным обучающим материалам, сделайте это. Внимательно прочтите следующие несколько страниц, чтобы понять, как наилучшим образом использовать дневник и онлайн-ресурсы.

Наконец, я хочу от всей души поприветствовать вас и пожелать удачи. Раз уж вы купили дневник, скорее всего, вы хотите серьезных перемен в жизни. Возможно, вы испытываете стресс, эмоциональное выгорание, тревогу, подавленность — я знаю, каково это, со мной такое случалось множество раз. Я искренне надеюсь, что следующие 12 недель сильно изменят вашу жизнь к лучшему, помогут восстановить гармонию и ощутить счастье.

Если вам что-то понадобится, вы всегда можете обратиться ко мне через сайт, электронную почту или соцсети. Я люблю общаться со всеми вами, так что заходите поздороваться!

А пока наслаждайтесь и берегите себя.

С любовью,

Вех x

Инструкция: как пользоваться дневником

Будь это ваш первый или сто первый ежедневник, пожалуйста, внимательно прочтите следующие несколько страниц, прежде чем начать. Изучив эту инструкцию, вы сможете по максимуму использовать дневник и дополнительные материалы. Также смело обращайтесь ко мне за помощью через сайт, соцсети и по электронной почте.

Дневник не датирован, поэтому можете начать вести его в любой момент, просто проставив собственные даты. Это также означает, что вы в любой момент можете остановиться и вернуться к дневнику в нужное время.

Давайте пробежимся по всем разделам, чтобы вы могли воспользоваться преимуществами этого дневника и связанных с ним онлайн-ресурсов.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ УРОКИ

В начале каждой недели вы найдете новый урок, всего их 12. В них я рассказываю, на чем мы будем фокусироваться ближайшие 7 дней и почему это важно. В каждом уроке собрано множество советов и приемов, как сделать жизнь лучше, так что посвятите некоторое время их изучению. Я не хотела вас перегружать, поэтому сделала уроки короткими: 10–15 минут на чтение и заполнение недельного планера.

НЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАНЕР

После прочтения урока вам предстоит заполнить недельный планер. В нем есть подсказки, которые помогут извлечь максимум пользы из каждой недели. Для этого вам нужно будет отвечать на вопросы, составлять

списки, а иногда — возвращаться к своим записям и дополнять их в течение недели. Помните, что на чтение урока и заполнение планера не должно уходить более 10–15 минут. А вот дополнительные онлайн-материалы потребуют больше времени, поэтому обращайтесь к ним тогда, когда будет возможность.

Кроме того, в еженедельнике отведено место, чтобы вписать главную цель недели, дополнительные задачи и важные вещи, о которых нужно помнить. Также я оставила поле для заметок.

ДНЕВНОЙ ПЛАНЕР

На каждый день у вас есть отдельный планер: одна страница для планов и одна — для вечернего самоконтроля. В нем отведено место для главной задачи дня (мы поговорим об этом на Неделе 1), трех приоритетных задач (рассмотрим на Неделе 2), трекера привычек и списка дел.

Раздел «Вечерний самоконтроль» создан для рефлексии: что сегодня прошло хорошо, а что можно улучшить завтра. Сюда же можно вписать три вещи, за которые вы благодарны, и отметить на шкале, хорошим ли было сегодня настроение. Пожалуйста, потратьте 5 минут

на заполнение этой страницы — отмечать прогресс очень важно.

Обратите внимание, что страницы выходных дней немного отличаются от остальных, поскольку содержат приоритетные задачи, благодарности и трекер настроения сразу за субботу и воскресенье.

НЕДЕЛЬНЫЙ САМОКОНТРОЛЬ

В конце каждой недели есть еще один раздел для самоконтроля, чтобы вы могли оценить, как усвоен урок. В нем собраны вопросы, связанные с темой недели, а также несколько общих вопросов, которые позволят отметить достижения, вспомнить, что делало вас счастливым на этой неделе, и подумать о том, как прожить следующие 7 дней еще интереснее.

Повторюсь: очень важно провести рефлексию в конце недели, поэтому не пожалейте на это 10–15 минут, прежде чем планировать следующие 7 дней.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОНЛАЙН-МАТЕРИАЛЫ

Если у вас появится свободное время и вы захотите узнать больше, пригодятся дополнительные онлайн-материалы. Это статьи, мои видеоуроки, занятия от преподавателей Клуба антивыгорания, рецепты и много других полезностей. Я хотела, чтобы этот

дневник сочетал в себе возможности разных платформ и чтобы вы наслаждались не только традиционными письменными заданиями, но и преимуществами цифровых инструментов.

Чтобы получить к ним доступ, перейдите по адресу <https://theantiburnoutclub.com/journal>, введите свое имя, e-mail и промокод **ABCJLU**.

Таким образом вы получите подписку на эксклюзивный раздел сайта, созданный специально для пользователей дневника. Каждую неделю будут открываться новые разделы с материалами к уроку. Доступ неограничен, так что вы сможете обращаться к ним снова и снова. Ничего дополнительно платить не нужно*.

МОЗГОВАЯ РАЗГРУЗКА

На следующем развороте я расскажу, что это такое и зачем нужно, и дам целую страницу для «выгрузки» мыслей, тревог и дел.

Вы также можете использовать раздел «Заметки» в недельном плане для еженедельной мозговой разгрузки. Выберите подходящий способ, и, поверьте, эта привычка изменит вашу жизнь.

* Дополнительные онлайн-материалы представлены на английском языке. — Прим. ред.



Мозговая разгрузка

Один из моих любимых способов снизить стресс и расслабиться — это разгрузить мозг, поэтому я не могла создать дневник, не предусмотрев в нем места для этого упражнения.

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Мозговая разгрузка — это способ переложить ваши мысли из головы на бумагу. Наш мозг не может держать в себе все одновременно: от даты бабушкиного дня рождения до списка покупок и задач вроде выноса мусора. Разгрузка позволяет очистить разум от ненужных мыслей и «освободить место». Она также отлично помогает избавиться от стресса и тревоги. Перенеся мысли из головы на бумагу, вы увидите, что действительно важно, а что не очень.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ?

Есть много способов, но я предпочитаю самый простой. Начните на черновике, запишите на нем все, что придет на ум. В буквальном смысле все: напоминания, встречи, тревоги, задачи — каждую мелочь.

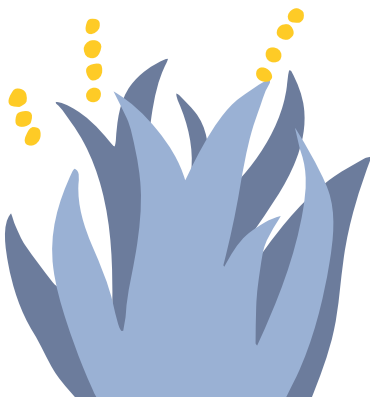
А теперь посмотрите, как это рассортировать. Например, запланированные встречи занесите

в календарь, продукты — в список покупок и т. д. Также вы можете разделить задачи по категориям: дом, работа, семья и т. д. Уделите некоторое время сортировке и перенесите то, что требует внимания, в надежное место.

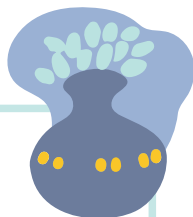
Наконец, взгляните на то, что недостойно вашего внимания. Навязчивые мысли, переживания — отпустите их! Просто вычеркните. Или запишите на отдельном листе бумаги и порвите. Они не стоят того, чтобы занимать ценное место в вашем сознании.

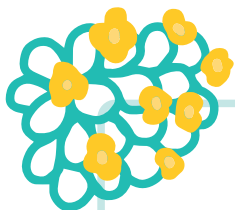
В недельном планере есть поле для заметок, и я рекомендую делать микроразгрузку в начале новой недели. Тогда все полезное вы сможете внести в список дел, а ненужное — отправить в мусорную корзину.

Главное — делайте это с удовольствием, ведь так приятно навсегда избавиться от лишних мыслей!



Мозговая разгрузка

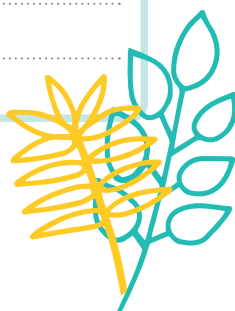




Мозговая разгрузка

Мозговая разгрузка

Handwriting practice lines for the section "Мозговая разгрузка". The section contains 20 horizontal dotted lines for writing.





Неделя 1

Поставьте задачи

Грамотно поставленные задачи помогут сохранить концентрацию, мотивацию и позволят с удовольствием двигаться к цели. Поехали!

Формулируем задачи

Берясь за что-то новое, например за этот дневник, мы испытываем воодушевление и с нетерпением ждем, что же будет дальше. Однако время идет, и мы теряем мотивацию. Тогда нам нужно что-то, что будет поддерживать ее. Здесь-то и пригодится посмотреть на первоначальные цели. Грамотно поставленные задачи помогут вам сконцентрироваться и двигаться вперед, наслаждаясь процессом. Среди онлайн-материалов к Неделе 1 вы найдете мое видео «Знакомство с задачами» (Introduction to intentions), в котором я рассказываю, что такое задачи и зачем они нужны.

СПРОСИТЕ СЕБЯ

Прежде чем начинать улучшать качество жизни, важно задать себе несколько вопросов:

- Зачем мне этот дневник?
- Что я хочу получить от него?
- Как я хочу себя чувствовать через 12 недель?
- Что может помешать мне в достижении целей?
- Что способно помочь мне преодолеть эти препятствия заранее?

Скорее всего, у вас уже были на уме какие-то цели, когда вы впервые взяли в руки этот дневник. Возможно, вам хотелось бы чувствовать себя свободнее, выстроить баланс личной жизни и работы или просто улучшить качество жизни. Подумайте о причинах, которые побудили вас купить этот дневник, и о том, как вы хотите чувствовать себя в конце нашего 12-недельного путешествия.

Также важно подумать, что может помешать вам на пути и как вы станете преодолевать эти препятствия. Планируя наперед, вы сможете заранее подготовиться к возможным проблемам и избежать их.

В планере Недели 1 есть место для ответов на эти вопросы.

Прямо сейчас установите таймер на 60 секунд и ответьте на каждый вопрос не раздумывая. Первое, что придет вам на ум, обычно и есть то, что вы на самом деле чувствуете.

ПРЕВРАТИТЕ ОТВЕТЫ В ЗАДАЧИ

Как только вы ответили на вопросы, пора превращать их в задачи. И тут мы должны учитывать правило «трех П»:

- **Персональные.** Задачи должны отражать то, чего лично мы хотим от жизни. Не ставьте задач, которые основаны на мнении окружающих о вас или на том, чего другие хотят от вас. Задачи должны касаться только вас.
- **Положительные.** Если мы ставим задачу «не испытывать сегодня стресс», то какое слово мы будем повторять себе снова и снова? «Стресс». С самого начала мы задаем негативный тон. Так что формулируйте задачи в поло-





жительном ключе, например: «Сегодня я планирую чувствовать себя спокойно и расслабленно».

- **Прямо здесь и сейчас.** Задачи должны фокусироваться на настоящем, а не будущем. Радость планирования заключается в том, что вы находитесь в текущем моменте. Будущее — для целей, об этом мы поговорим в следующем разделе.

Наконец, подумайте о тех преградах, которые могут помешать в работе над ежедневником. Можете ли вы поставить себе задачу преодолеть их? Например, вам кажется, что вы не сможете найти время. Сделайте это своей задачей: «Сегодня я намереваюсь найти время для себя и для своего дневника».

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЗАДАЧИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ

Задачи в основном связаны с настоящим и с тем, как мы хотим чувствовать себя сейчас. Когда мы смотрим в будущее, мы думаем о более крупных целях, в достижении которых помогают поставленные нами задачи. В этом дневнике вы найдете специальные блоки, где можно записать свои цели на каждый день и неделю. Используйте задачи каждого дня, чтобы приблизиться к целям.

Среди онлайн-материалов к Неделе 1 есть гайд, в котором описываются различия между целями и задачами и то, как использовать задачи для постановки долгосрочных целей.

ВИЗУАЛИЗИРУЙТЕ УСПЕХ

Теперь, когда задачи готовы, пришло время представить, какой будет наша жизнь через 12 недель. Будет ли у нас больше свободного времени? Будем ли мы чувствовать себя более свободными и спокойными? Тема последнего видео на этой неделе — визуализация, которая поможет нам представить жизнь в конце этого удивительного путешествия.

Использовать технику визуализации очень важно в первое время, когда вы ставите перед собой задачи. Но еще важнее использовать ее... когда вам трудно! Если вам кажется, что вы теряете мотивацию и готовы сдаться, вернитесь к визуализации и вспомните, зачем вы работаете над собой.

Пусть эти задачи станут частью ваших утренних дел, и не бойтесь менять их в зависимости от ситуации. Удачи!

ОНЛАЙН-МАТЕРИАЛЫ К НЕДЕЛЕ 1

- Видео: «Знакомство с задачами» (Introduction to intentions): что это такое, зачем их ставить?
- Статья: «Различия между задачами и целями» (The difference between goals and intentions), где также говорится, зачем и как их устанавливать.
- Видео: «Визуализируем наши задачи: что мы хотим достичь к концу 12 недель» (Visualising our intentions and what we want to gain by the end of the 12 weeks).



Неделя 1. Поставьте задачи

Установите таймер на 60 секунд для каждого вопроса. Отвечайте интуитивно, не раздумывая.

1. Зачем мне этот дневник?

.....

2. Что я хочу получить от него?

.....

3. Как я хочу себя чувствовать через 12 недель?

.....

4. Что может помешать мне в достижении целей?

.....

5. Что способно помочь мне преодолеть препятствия заранее?

.....

С учетом ответов поставьте три задачи на эти 12 недель. Помните правило «трех П»: задачи должны быть персональными, позитивными и актуальными прямо здесь и сейчас.

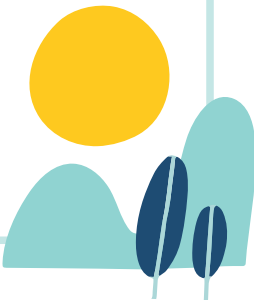
●

●

●

Не забывайте ежедневно сверяться с этими задачами. Также вы можете возвращаться к этому уроку и технике визуализации каждый раз, когда испытываете трудности или нужно напомнить себе, зачем вы все это затеяли.

<u>Дата начала недели:</u>	<u>Главное на этой неделе:</u>
<u>Было бы здорово также:</u>	<u>Важные напоминания:</u>
1.	Понедельник
2.	Вторник
3.	Среда
4.	Четверг
5.	Пятница
	Суббота
	Воскресенье
<u>Для заметок</u>	



Понедельник

Дата:

Главное сегодня:

Три приоритетные задачи:

1.

.....

.....

.....

2.

.....

.....

.....

3.

.....

.....

.....

Трекер привычек:

☐

☐

☐

☐

☐

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

Постановка целей — первый шаг на пути превращения невидимого в видимое.

Тони РОББИНС, КОУЧ И МОТИВАЦИОННЫЙ ОРАТОР

Вечерний самоконтроль

Что у меня сегодня получилось хорошо?

Что я могу улучшить завтра?

Три вещи, за которые я испытываю благодарность сегодня:

Мое настроение сегодня:

