

Татьяна Василец

Энергия жизни.

Как сохранять
и восстанавливать
силы для хорошей
работоспособности
и самочувствия



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
В19

Василец, Татьяна.

В19 Энергия жизни. Как сохранять и восстанавливать силы для хорошей работоспособности и самочувствия / Василец Татьяна. — Москва: Издательство АСТ, 2026. — 240 с. («Лидер Рунета»).

ISBN 978-5-17-179294-7

Татьяна Василец — врач психотерапевт высшей категории с 40-летним опытом работы, эксперт по семейным отношениям, психотерапевт Европейского реестра, действительный член Профессиональной Психотерапевтической Лиги. С 2002 года возглавляет психотерапевтический центр «Вдохновение» в Анапе. Автор книг «Открой двери счастью» и «Моя крепость. Секреты счастливой семьи».

«Энергия жизни. Как сохранять и восстанавливать силы для хорошей работоспособности и самочувствия» — это книга для тех, кто устал жить «на износе» и хочет вернуть себе ресурс, спокойствие и внутреннюю опору. Татьяна Василец объясняет, откуда берётся ощущение истощения и почему силы уходят не только из-за нагрузки, но и из-за тревожности, гиперконтроля, непрожитых эмоций, сложных отношений и незавершённых внутренних процессов. В книге собрана целостная система взглядов на жизненную энергию — как на основу здоровья, настроения, устойчивости, качества отношений и способности радоваться.

Книга помогает:

- понять, где именно вы теряете энергию — в быту, эмоциях, отношениях и внутреннем мире;
- научиться замечать свои состояния и вовремя восстанавливаться;
- выстроить более здоровый ритм жизни, в котором есть место отдыху, смыслу и радости;
- иначе взглянуть на тревогу, контроль, обиды и внутреннее напряжение;
- вернуть ощущение ясности и устойчивости даже в непростые периоды.

«Энергия жизни» — о том, как беречь себя и жить так, чтобы энергии хватало на главное.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-179294-7

© Василец Т.В., текст, 2026.
© ООО «Издательство АСТ», 2026.

Оглавление

Введение	5
Глава 1. Три вида энергии человека	6
Глава 2. Как переключиться на позитив и получить удовольствие от процесса?	8
Глава 3. Убираем потери энергии!	14
Глава 4. Как достучаться до подсознания? АТ(Аутотренинг).	20
Глава 5. Комфорт и дискомфорт души, или где мысль, там и энергия	26
Глава 6. Синдром эмоционального выгорания. Что делать?	29
Глава 7. Синдром хронической усталости. Как убрать?	32
Глава 8. Можно ли простить измену?	34
Глава 9. Настоящее, прошлое и будущее	40
Глава 10. Чувство вины, что делать дальше?	43
Глава 11. Вредные привычки.	48
Глава 12. Управление негативными эмоциями.	62
Глава 13. Как справиться с эмоциональной бурей?	68
Глава 14. Энергия, которую мы излучаем и получаем	72
Глава 15. Влияние образа жизни.	79
Глава 16. Сон и дневные трансы (передышки для мозга)	81
Глава 17. Какое питание дает больше энергии?	90
Глава 18. Активные движения и свежий воздух	96
Глава 19. Где брать положительные эмоции?	98
Глава 20. Лекарство от душевных ран	103
Глава 21. Как выйти из треугольника Карпмана?	110
Глава 22. Ваше ближайшее окружение	118

Глава 23. Можем ли мы влиять на наше настроение?	121
Глава 24. Приемы повышения настроения для восстановления ресурсности.	125
Глава 25. Симорон? Что это?	131
Глава 26. Своевременный отдых	139
Глава 27. Коучинг	144
Глава 28. Гипноз	160
Глава 29. Экстрасенсорика	168
Глава 30. Иглоукалывание и Су-Джок терапия	170
Глава 31. Психологический вампиризм, токсичные отношения, плохие компании	176
Глава 32. Секты. Религия	183
Глава 33. Религия. Церковь	187
Глава 34. Энергия рода. Берт Хеллингер.	189
Глава 35. Профилактика потерь энергии.	193
Глава 36. Гармония жизни	199
Глава 37. Подведение итогов.	204
Глава 38. Подарки, открытки, письма	208
Глава 39. Энергия и деньги	212
Глава 40. Ценность патриотизма.	214
Глава 41. В копилку знаний	218
 Заключение.	 239

Введение

В нашей жизни есть разные ценности: деньги, отношения, время, которое невосполнимо, успех в карьере, любовь, достижения в спорте и многое другое. Только для всего этого нужна энергия. Пока мы молоды, энергичны и находимся в ресурсном состоянии, мы чувствуем, что все нам по плечу. Однако, сталкиваясь с трудностями, временами чувствуем упадок сил, потерю интереса к делам и сниженное настроение. Чего же нам не хватает в такие моменты жизни? Нам недостаточно энергии, которую мы теряем по разным причинам. Как сохранять и приумножать собственную энергию для активной и результативной интересной жизни, вы узнаете из этой книги.

Энергия – понятие емкое, важное, волнующее практически каждого. Это то, что нам необходимо, от чего зависит наша успешность, наши возможности, и потому эту тему достаточно часто мистифицируют. Татьяна Василец без мистификаций дает научное — физиологическое и практическое — психотерапевтическое описание того, как мы получаем энергию, как ее расходует, как мы можем контролировать наше состояние, управлять им, заботиться о себе и жить полной жизнью. Это научно-практическое руководство по управлению своим энергетическим потенциалом написано простым и доступным языком и полезно каждому, кто хочет жить полной жизнью и радоваться.

*Инна Силенок – психолог, психотерапевт
Европейского и Всемирного реестров,
преподаватель международного уровня,
аккредитованный супервизор, тренер тренеров, Москва.*

Глава I

Три вида энергии человека

Доктор, что мне делать? У меня просто нет сил, и тревоги одолевают меня, появились приступы беспричинных панических атак с сердцебиением и страхом смерти».

В последние десять-пятнадцать лет подобные переживания все чаще встречаются даже у успешных людей. Как будто вирус тревоги и панических атак стал заразителен для всех.

Работая со своими клиентами, я часто слышу жалобы на слабость, быструю утомляемость, апатию, сниженное настроение. Нередко это сопровождается повышенной тревожностью, нарушением сна, неуверенностью, страхами.

При дальнейшем разговоре выясняется ряд перенесенных стрессов, либо привычка все контролировать на работе и в семье, привычка тревожиться по мелочам или часто гневаться по пустякам.

Подобные привычки иногда идут из детства, либо возникают по разным причинам уже во взрослом возрасте.

Всю энергию человека, которую он восполняет через питание, сон, движения и положительные эмоции, можно подразделить на физическую, эмоциональную и интеллектуальную.

Физическая энергия — это ресурс нашего тела. В норме мы ощущаем свою физическую энергию как здоровое тело, бодрость, легкость движений, хорошее самочувствие и высокую работоспособность.

Эмоциональная энергия в норме дает нам хорошее настроение, душевный подъем и удовольствие от дел, которыми мы занимаемся.

Интеллектуальная энергия позволяет ясно мыслить, ставить цели, решать текущие задачи, приобретать нужные знания, адаптироваться к новым ситуациям, развивать творчество.

Все три энергии в союзе между собой позволяют нам становиться успешными в разных сферах жизни: в учебе, работе, семье, общении и саморазвитии.

С чем же связана потеря энергии? Не только и даже не столько с физической работой или интеллектуальной деятельностью, сколько с негативными эмоциями.

Есть люди, которые много и увлеченно работают, они немало успевают в своей жизни и при этом всегда находятся в ресурсном состоянии.

Как же им это удается? Эти люди умеют управлять своими эмоциями и, как правило, следят за своим здоровьем. Понятие «следить за здоровьем» может быть воспринято по-разному. Можно регулярно посещать врачей, при этом опасаясь различных болезней. Это может даже стать смыслом жизни. Такой человек по каждому пустяку бежит в поликлинику, чтобы пройти очередное обследование. Получив хорошие результаты и заключение врача о том, что у него все в порядке, на время успокаивается. До нового незначительного симптома. У этого пациента невротическое расстройство, и, чтобы перестать ходить по кругу, ему нужно обратиться к психотерапевту. Правильный подход к укреплению здоровья — это здоровый образ жизни, где все в меру: сон, правильное питание, физическая активность.

Глава 2

Как переключиться на позитив и получить удовольствие от процесса?

Сейчас большинство людей придерживается именно такого образа жизни. Однако только это не всегда делает людей счастливыми. Что же еще? Приведу пример. Девушка, 29 лет, имеет свой бизнес, живет с молодым человеком в гражданском браке уже два года, следит за правильным питанием и режимом сна. И вроде все нормально в жизни, на первый взгляд, но в душе полный раздраз. Она обратилась с жалобами: «Меня все раздражает, меня раздражают люди, я ненавижу своих клиентов, на работу каждое утро собираю себя и заставляю идти, заранее ожидая, что кто-то будет недоволен: или сотрудники, или посетители. Я устала так жить!»

Мы стали с ней работать. Выяснилось, что помимо агрессии на людей, у нее повышенная утомляемость, которую она не замечала, вялость, беспокойный сон и, самое главное, постоянные мысли о неприятностях на работе. При этом ее бизнес достаточно успешен, он приносит хороший доход. В чем же причина ее переживаний?

Оказалось, что за три года ее работы у нее сформировалась привычка постоянно думать о неприятностях, даже тех, которые уже в прошлом. Я спросила девушку:

— А когда вы приходите домой после работы, о чем вы думаете?

— Ну конечно о работе! — был ответ.

— То есть ваш мозг не отдыхает от работы даже дома? — уточнила я.

— Получается, так, — вздохнула она.

В этом была ее **первая ошибка**, которая, как заезженная пластинка, поглощала ее жизненную энергию и делала девушку слабее. На другое у нее просто уже не хватало сил. Подобные ошибки бывают свойственны многим людям.

Я рассказала, что наш мозг должен переключаться, то есть одни центры, которые поработали, нуждаются в отдыхе, а другие, которые не были задействованы, с удовольствием готовы включиться в работу.

Схематично это можно изобразить так.

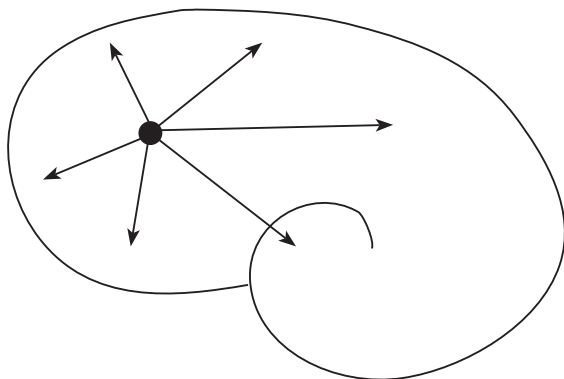


Рис. 1. Кора головного мозга с доминантой.

Если доминирует только один центр коры головного мозга, то он перегружается. Это все равно что нагружать только одни и те же мышцы, которые перегружаются, со временем становятся накаченными, в то время как другие слабеют и могут атрофироваться.

Так формируется доминанта в коре головного мозга, подавляющая другие центры, привлекая внимание человека к этим конкретным переживаниям. А переживания у девушки в последнее время были одни и те же: «Я устала от работы, работа не приносит радости, только

неприятности, клиенты приходят, чтобы специально поконфликтовать со мной и испортить мне настроение...»

Узнаете? Похоже на синдром профессионального выгорания. В этом случае рекомендуется отпуск, переключение на отдых и приятные моменты, с этим связанные. А если нет возможности пойти в отпуск, что же делать?

И мы вспоминаем о первой ошибке моей клиентки — продолжать думать о работе дома. Получается, что рабочий день заканчивается, а рабочий процесс в голове продолжается, причем в самом негативном варианте! Физически (телом) — она дома, а ментально (мыслями) — на работе.

«Но я не могу отключиться, у меня не получается!» — восклицает с досадой девушка.

«Ты просто не знаешь, как отключаться. А все очень просто. Уходя с работы, ты закрываешь дверь и вместе с этим закрываешь все рабочие моменты до завтрашнего рабочего дня. Закрываешь все нерешенные проблемы до следующего утра. Их не надо решать вечером, не надо решать ночью. Ты переключаешься на дом, отдых, вкусный ужин, прогулку перед сном, приятный теплый или контрастный душ, сладкий сон. А в это время твое мудрое подсознание находит правильное решение для нерешенных накануне проблем. И утром ты просыпаешься со светлой головой, ясными мыслями и в хорошем настроении собираешься на работу».

Можно подумать, что я нарисовала красивую сказочную картинку, которую трудно воплотить в жизнь. Однако при небольшой тренировке и включении осознанности эта картинка становится реальностью и жизнь меняется даже без внеочередного отпуска.

Для того чтобы отключиться от навязчивых мыслей о неприятностях на работе и от других переживаний, надо переключить себя на текущий момент. Для этого надо включить три канала восприятия: зрение, слух и ощущения — и добавить осознание своего действия в данный момент.

УПРАЖНЕНИЕ НА ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ:

Сказать себе:

- Я вижу... И перечислить, что вы видите в данный момент.
- Я слышу... И отследить, какие звуки вы слышите.
- Я чувствую... И дать себе почувствовать, как вдыхаете свежий воздух, как расправляете спину, как вы стоите, сидите или идете в данный момент.
- Я иду по улице своего города и могу отметить хорошую весеннюю погоду, или наоборот, что идет дождь и дует холодный ветер. Если вы находитесь дома, то отметьте, что вы делаете в этот момент и насколько это приятно для вас.

Таким образом вы вытаскиваете себя из своих негативных мыслей, перенося в реальность, которая намного интересней. Поэтапно переключаясь, вы задействуете другие зоны мозга, в это время зоны, связанные с вашей работой, переходят в состояние отдыха.

Например, выходя с работы, вы осознанно переключаетесь на улицу, впитывая ее краски, звуки, запахи, ощущения. Вы можете наслаждаться прогулкой, наблюдая за всем, что встречается на вашем пути.

Подходя к дому, вы переключаетесь на то, что будете делать дома.

Войдя в свое жилище, посмотрите свежим взглядом, что видите, послушайте звуки квартиры или тишину, почувствуйте комфорт и спокойствие или, наоборот, желание что-то изменить в домашнем пространстве, но перемены лучше внести в план, когда появятся силы. А пока надо переключиться на отдых, переодеться, накормить себя, пообщаться с близкими, посмотреть хороший фильм. Да мало ли приятных дел дома.

Даже мытье посуды становится приятным, когда вы переключаетесь на текущий момент. Вы чувствуете приятно теплую воду, мягкую губку, пенящееся средство, которое делает посуду чистой и сверкающей. А чтобы этот

процесс прожить, не отвлекаясь на посторонние мысли, можно себе сказать: «Я вижу свою кухню, раковину, посуду, которую мою. Я слышу журчание текущей воды. Я чувствую приятную теплую воду и получаю удовольствие от процесса (мытья посуды)».

Таким образом, переключая себя на получение удовольствия от жизни, мы позволяем своей жизненной энергии увеличиваться и наши силы начинают восстанавливаться.

Именно так, наши положительные эмоции восполняют жизненную энергию, а отрицательные — поглощают. Поэтому первыми заданиями на дом для моей клиентки были:



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

1. Закрывать работу на работе. Включаться в реальность через зрение, слух и ощущения.
2. Учиться жить с удовольствием, получая радость от всех дел, которые делаете.

Конечно же, я как врач-психотерапевт назначила ей общеукрепляющие и успокаивающие лекарства, чтобы помочь организму быстрее восстановиться.

Глава 3

Убираем потери энергии!

Через неделю мы встретились. Девушка сказала, что стала спокойнее, но тревожность, настороженность и раздражительность сохраняются, а также не всегда удается убрать негативные мысли.

Я успокоила, что новая привычка формируется 21 день и надо продолжать тренировать мозг на осознанную жизнь. Переключаясь с негативных, надоедливых мыслей, мы разрываем порочный круг и формируем позитивное мышление.

Это все равно как, заблудившись в лесу, ходить по кругу и, в третий раз наткнувшись на один и тот же пень, сказать себе: «О, здесь я уже была!» Если продолжить этот круг, то никогда не выбраться из леса, а если предпринять нечто новое, то шансы выйти на дорогу возрастают.

Во время нашей второй встречи я постаралась выяснить, что же вызывает столь сильные переживания. «Мне всегда некомфортно и беспокойно там, где много людей, например, на улице. Мне кажется, что я плохо выгляжу, что кто-то посмотрит с осуждением, и от этого еще больше нервничаю».

«Настороженность и тревожность возникает на работе, я как будто жду неприятностей. В результате к концу дня я совершенно измотана и с нетерпением жду, когда можно идти домой».

Таким образом, моя клиентка целый день в напряжении, и это забирает ее энергию, а к вечеру она остается без сил. Она сама рассказала о том, **где теряется ее энергия**: настороженность, тревожность, беспокойство,

общий дискомфорт, за которыми скрывается одна или несколько отрицательных эмоций: страх, обида, злость, стыд, вина.



Рис. 2. Человек в круге, теряющий энергию.

Я рассказала ей об энергетических потерях, связанных с ее переживаниями, и показала это на рисунке.

— Метафорический круг — это каждодневная твоя энергия, которую ты восполняешь через сон, питание, движение и позитивные эмоции. Когда ты застреваешь в своих переживаниях, в границах этого круга образуются энергетические дыры, через которые теряется твоя энергия. Это дыры твоих негативных эмоций: тревоги, страха, беспокойства, злости. Через такие эмоциональные дыры