



Алёна Владимирская

Вера Дианова

уставшие

В О Р К Б У К,

который поможет побороть выгорание

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.9
ББК 88.4
В57

Владимирская, Алёна Владимировна.

В57 Уставшие : воркбук, который поможет побороть выгорание / Алёна Владимирская, Вера Дианова. — Москва : Эксмо, 2025. — 208 с. — (Лаборатория жизни Алёны Владимирской).

ISBN 978-5-04-211834-0

Устали или выгорели? И с тем и с другим можно справиться — надо только определиться что именно с вами происходит и составить план спасения самого себя: понять, что с этим делать и как помочь себе, даже если нет сил.

Воркбук «Уставшие» — рабочая тетрадь, которая проведет вас по методике бестселлера «Уставшие» от Алёны Владимирской, ведущего хедхантера рунета. Вас ждут 8 чек-листов, 18 тестов и 38 упражнений, с которыми вы:

— узнаете, что делать, если вы вынуждены оставаться на не-любимой работе и не может позволить себе «отпуск на острове» или полгода отдыха;

— отыщите причины выгорания и составите карьерный и финансовый план побега из этого состояния;

— поймете как не выгорать из-за разных людей;

— найдете свои инструменты, чтобы профилировать это состояние после исцеления.

УДК 159.9
ББК 88.4

© Владимирская А., текст, 2025
© М. Высочкина, иллюстрация, 2025
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-211834-0

Оглавление

Введение.	7
Глава 1. А выгорели ли вы?	10
Глава 2. От чего я, черт возьми, выгорел?	27
Глава 3. Найти ядро выгорания	73
Глава 4. Что менять, а что отпустить.	82
Глава 5. Куда дальше? Создаем карту идеальной работы	93
Глава 6. Финансовая стратегия выхода.	105
Глава 7. Как найти новую работу в своей профессии. .	115
Глава 8. Если решили остаться: как договориться о лучших условиях	123
Глава 9. Если вы уже ушли с работы из-за выгорания, а что делать дальше, не знаете	131
Глава 10. Как найти новый смысл в работе	137
Глава 11. Если совсем нет сил: как держаться в процессе выхода из выгорания	167
Глава 12. Мы выгораем от людей.	176
Эпилог.	206

Введение

Несколько лет назад я внезапно очень сильно выгорела. Это стало шоком для меня: как так? Я — человек, который 29 лет помогает другим строить карьеру, — не заметила, как выгорела сама?

Восстановление было непростым. Мне понадобился почти год, чтобы выбраться из этого состояния. Но именно тогда я создала собственную методику выхода из выгорания, адаптированную к российским реалиям. Так родилась книга «Уставшие», которая стала бестселлером. А затем появился и одноименный Telegram-канал t.me/vladimirskayaustavshie, где мы каждый день бесплатно разбираем реальные кейсы выхода из выгорания. Там подписчики писали мне: «Нам нужен самостоятельный инструмент. Что-то, с чем можно работать каждый день. В своем темпе и без страха пропустить новый пост». Благодаря этому и появился воркбук.

Для кого же он?

1. Для тех, кто уже выгорел и не понимает, что теперь делать с карьерой.

2. Для тех, кто боится выгореть. А в условиях постоянного стресса таких людей много.
3. Для тех, кто руководит другими и хочет понять, как помочь команде не сгореть.

Важно:

Этот воркбук не сработает только потому, что вы его купили. Просто прочитать недостаточно. Изменения произойдут, если вы будете делать упражнения последовательно и честно вложите в эту работу.

Тогда через два–шесть месяцев (в зависимости от сложности начальной ситуации) вы почувствуете, что возвращаетесь к жизни.

Готовы? Тогда начнем.

Как пользоваться воркбуком

Это не книга для чтения от корки до корки за один вечер, а рабочая тетрадь, предназначенная для профилактики выгорания и восстановления после него.

Если вы только начинаете осознавать, что выгораете, тогда начните с первой главы и двигайтесь дальше шаг за шагом.

Или начните с актуальной для вас проблемы: ищите ее в названиях глав, начиная с седьмой. Например, если

сейчас вам нужно где-то найти силы, чтобы двигаться дальше, откройте главу «Если совсем нет сил».

Главное — делайте все упражнения. Воркбук создан на основе реального опыта: моего собственного и 12 тысяч человек, которые уже прошли этот путь. Он начинает работать, когда вы работаете вместе с ним. Результат появляется через действие.

Глава 1

А выгорели ли вы?

Сейчас «выгорание» — модное слово. Им называют всё: от обычной лени до тяжелой клинической депрессии. Поэтому важно по-честному разобраться, выгорание ли это на самом деле?

Зачем? Потому что от ответа зависит, что делать дальше. Иначе можно лечить карьерное выгорание йогой и шаманскими техниками, а потом удивляться, почему это не работает.

Задания из этой главы помогут понять, что именно с вами происходит: просто устали, выгорели на работе или дело дошло до эмоционального выгорания.

В чем разница?

1. Усталость — самая легкая форма. Вы просто вымотались, здесь нужен отдых и перезагрузка.
2. Карьерное выгорание уже посерьезнее. Бесит работа, и всё, что с ней связано, вызывает раздражение.

3. Эмоциональное выгорание — самое сложное состояние. Ничего не радует: ни жизнь, ни близкие, ни отпуск, ни вкусная еда, ни коты. Если у вас так, то моя помощь вам сейчас не пригодится, здесь нужен психотерапевт.

А вот если всё в жизни вроде нормально, КРОМЕ РАБОТЫ — бесит звонки, раздражает босс, тошнит от обязанностей, — то это похоже на карьерное выгорание. И вот это как раз моя территория.

Так что давайте выясним, **есть ли оно у вас.**

Медицинский чекап

Иногда то, что мы принимаем за выгорание, на самом деле связано с телом, а не с работой. В своей книге «Уставшие» я рассказывала про эксперимент: участники проверяли щитовидку, и больше 70% из них почувствовали себя лучше после того, как просто начали следовать рекомендациям врача.

Поэтому здесь я тоже первым делом предложу вам пройти медицинскую диагностику у эндокринолога и приступить к назначенному лечению. Даже если окажется, что причина вашего состояния не только в этом, чекап — это как минимум плюс энергия, идеальный вес и прекрасный цвет лица. А это классно!

Если хотите, можете записать здесь полученные рекомендации или ваши целевые показатели по результатам чекапа. Но это необязательно.

вы точно сможете выкроить один отгул и добавить его к двум законным выходным. Согласны?

2. **Полностью отключитесь от работы** на эти три дня. Не читайте почту, не отвечайте в мессенджерах, не садитесь за «тот самый» рабочий стол. Телефон — в авиарежим.
3. **Переключите мозг.** Если вы гиперактивны — замедлитесь: смотрите на костер, гуляйте по лесу, лежите на пляже. Если спокойный домосед, наоборот, включитесь: сходите в велопоход, займитесь ремонтом, начните бегать по утрам, покрасьте стены, переклейте обои.
4. **Главное — никакой саморефлексии!** Даже не читайте мою книгу о выгорании. Не думайте о себе и своем состоянии, постарайтесь в эти три дня вообще не думать. Это важно, чтобы не разрушить возможный будущий результат.
5. **На четвертый день возвращайтесь** из отпуска. Прислушайтесь к себе и ответьте на вопросы:

С каким телесным ощущением вы проснулись в первый рабочий день после мини-отпуска?

Была ли у вас энергия начать день или было ощущение тяжести?

Как изменилось ваше физическое состояние по сравнению с тем, что было ДО этого мини-отпуска?

Какие чувства вы испытали, думая о работе в понедельник утром?

Что вызвало раздражение или отклик в течение первого рабочего дня?
