

Умный тренинг, меняющий жизнь

ДМИТРИЙ СИДОРОВ

# **СИЛА** ***В РЕСУРСЕ***

ТЕХНИКИ И ПРАКТИКИ,  
КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВОСПОЛНИТЬ  
ТВОЙ ВНУТРЕННИЙ ЗАРЯД,  
ЧТОБЫ ДЕЙСТВОВАТЬ



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.9      *Все права защищены. Никакая часть данной книги*  
ББК 88.53      *не может быть воспроизведена в какой бы то*  
СЗ4              *ни было форме без письменного разрешения*  
                         *владельцев авторских прав.*

**Сидоров, Дмитрий Евгеньевич.**

СЗ4      Сила в ресурсе. Техники и практики, которые помо-  
гут восполнить твой внутренний заряд, чтобы действо-  
вать / Дмитрий Сидоров. — Москва : Издательство АСТ,  
2025. — 288 с. — (Умный тренинг, меняющий жизнь).

ISBN 978-5-17-172097-1

Эта книга для тех, кто устал откладывать жизнь на «потом», кому надоело киснуть и чахнуть. Вам нужен Ресурс! И он — в этой книге! Это то, что позволит вам быть продуктивным и успешным, ведь именно умение накапливать и грамотно расходовать силы помогает добиваться желаемого.

Эта книга — как бодрящий душ с утра: она поможет выйти из «спячки» и начать действовать прямо СЕЙЧАС, без сомнений и оправданий. А заодно — обрести уверенность в себе, избавиться от тревог и научиться правильно использовать свой потенциал, чтобы достигать поставленных целей без выгорания и стресса.

Здесь нет пустых слов: практикующий психолог Дмитрий Сидоров предлагает упражнения и практики, которые помогут тебе восстановить внутренний ресурс, отбросить лень и действовать, пока не стало слишком поздно. Твое утро может быть не просто началом дня, а стартом к изменениям, которые ты ждешь!

**УДК 159.9**  
**ББК 88.53**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-172097-1

© Сидоров Д., 2025  
© ООО «Издательство АСТ», 2025

# СОДЕРЖАНИЕ



Для кого эта книга? .....	7
Предисловие .....	9
Семья .....	18
Место переговоров .....	23
Завтрак .....	28
Настроение .....	33
Фригидность к жизни .....	37
Проявленность .....	43
Диагностика — первый шаг .....	49
Это всё — инструменты .....	55
Быстрая обучаемость .....	60
Думать прежде подумать .....	62
Не гонись за трендом .....	65

---

Последствия будут .....	68
Начни замечать .....	72
Нип*здити .....	74
Десять заповедей благодарности .....	77
Самоуверенность .....	80
Не осуждай .....	83
Зависть .....	86
Зеркало счастья .....	90
Исповедь .....	93
Не сливай энергию .....	98
Сила аффирмаций .....	102
Техника «Бл*ть» .....	107
Какать как инструмент .....	110
Один в поле не воин .....	113
Е**нутость и изобилие .....	116
Привычки .....	119
Перестань за*бывать себя .....	124
Космонавты-ипохондрики .....	128
О неадекватности .....	132

---

Знаю, что ничего не знаю .....	135
Оптимизация жизни .....	138
Техника «Мои архетипы» .....	141
Что меня наполняет? .....	145
Заведи видеодневник .....	148
Отслеживай эмоции .....	152
Не усложняй .....	155
Ничего не бойся .....	159
Сила партнёрства .....	162
Записывай всё .....	165
Техника MVP .....	168
Предназначение пчелы .....	171
Техника «Белый лист» .....	175
Техника «Муравей» .....	178
Мечтай .....	181
Найди наставника .....	185
В сутках 24 часа .....	194
Сон .....	199
Выключи синдром бога .....	205

---

Дай погулять своей тени.....	210
Дело не в нише .....	213
Будь доступным .....	217
Дыши ровно .....	221
Заземление .....	224
Прыгай, бегай, балуйся.....	228
Интуиция .....	235
Сила слова .....	241
Ёмкость психики .....	251
Две стороны одной медали .....	258
О финансовой грамотности.....	260
О стрессе и тревожности .....	262
Просто бери и делай просто .....	266
Разблокируй себя.....	269
Записаться на сессию.....	271
Главный совет.....	278
Заключение .....	280
Благодарности .....	284

# ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА?



Это книга для всех, кто в данный момент находится в поисках ресурса. Вам точно стоит прочесть её, если хотя бы одно из приведённых ниже утверждений — про вас.

- Устал(а) всё тащить на себе.
- На мне тяжёлый груз ответственности.
- Не хватает энергии и мотивации.
- Живу в режиме «День сурка».
- Постоянно не хватает денег, есть долги.
- Будто упираюсь головой в потолок и не могу пробить его.
- Нет понимания, как выйти на новый уровень.

- 
- Есть проблемы в отношениях.
  - Любви и страсти стало меньше, конфликтов больше.
  - Я одинок(а), и меня не понимают.
  - Пропало доверие к людям.
  - Нет ясных планов и целей.
  - Испытываю тревогу из-за неопределённости будущего.
  - Непонятно, что делать и куда идти.
  - Нет веры в себя.
  - Завишу от своего настроения.
  - Есть проблемы со сном.
  - Ничего не радует, угас интерес к жизни.
  - Нет времени на себя и близких.
  - Работаю без отдыха.
  - Постоянно что-то делаю, но дел всё больше.

# ПРЕДИСЛОВИЕ



Во времена первобытнообщинного строя приём пищи был единственным процессом, объединяющим людей для общения. Все садились за один стол... Ну, как за стол? Скорее, за одним костром собирались — ещё такие, полуобезьяны-получеловеки в шкурах, с копьями в руках. Сидели, трапезничали. Общались звуками, жестами. Для нас с вами это был бы непонятный набор звуков и жестов, а для них — полноценная беседа. Все садились вокруг костра и разговаривали.

У нас сейчас то же самое происходит за столом. Стол может быть квадратным, круглым, овальным, треугольным, у кого-то вместо стола — вообще барная стойка. Кто-то, может быть, завтракает или обедает на корточках. Имеет значение не это, а сам процесс и настрой. Для меня лично ещё важны этика и личные границы. И хотя бы

---

простая, элементарная осознанность и уважение друг к другу.

- Я ЗА ТО, ЧТОБЫ ЛЮДИ, ОСОБЕННО В СЕМЬЕ, НЕ ИСПЫТЫВАЛИ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ НЕУДОБСТВ — НАПРИМЕР, ОЩУЩЕНИЯ, ЧТО ВЫ НЕ В СВОЕЙ ТАРЕЛКЕ!

Это, пожалуй, одна из главных идей, которым посвящена данная книга. Одна из!

Так вышло, что недавно я с удивлением для самого себя осознал, что долгое время ходил на завтрак, как на войну, — заранее сжавшись, спрятавшись внутрь себя самого, дабы избежать чего-то неприятного, что зачастую происходило на кухне.

В детстве я часто садился за обеденный стол с намерением просто покушать, но плановый приём пищи так или иначе превращался в семейную «стратегическую сессию» с выяснением отношений. Только все усаживались поудобнее, брали в руки ложки и хлеб, клали сметанку в свежеприготовленный ярко-красный борщ со свёклой с грядки... Только все члены семьи настраивались вкушать эти божественные плоды, и у всех текли слюнки от голода и «от предвкушения

---

вкушения», как вдруг начиналось ВЕЧЕ — местное народное собрание. Ну, знаете, как в древней и средневековой Руси.

Став взрослее, я обратил внимание на то, что многие люди привыкли не завтракать вовсе — вскакивают с кровати и сразу куда-то мчатся, торопятся что-то решать, не успев проснуться. А приёмы пищи совместно с другими членами семьи для многих, по рассказам моих клиентов и по моим личным наблюдениям, — самое стрессовое времяпрепровождение. Тут нет речи ни об отдыхе, ни об удовольствии от еды — скорее все мысли относительно данного мероприятия у многих людей делятся на ДО и ПОСЛЕ.

Можно было бы назвать эту книгу **«За стол как на войну»**. Тогда само название обязывало бы меня как автора построить весь разговор вокруг стола, а у нас горизонт восприятия реальности в этой книге намного шире, чем эта тема. Или чем какая-нибудь нутрициология. Речь здесь пойдёт не о здоровом питании и распорядке дня. Метафора завтрак подводит нас к гораздо более обширной теме — как всегда быть в ресурсе и оставаться в нём, несмотря ни на что.

Почему завтрак? Почему не обед? Само слово **«завтра-к»** — оно забавное!

---

**Завтра...** Можно было бы рассмотреть историю об откладывании дел на потом, да и сама тема прокрастинации — ой как вписывается сейчас в рассказ! Но об этом поговорим чуть позже...

Всегда оставаться в ресурсе — почему это так важно? На что именно и в какой степени это влияет? Как это может помочь вам стать действительно успешными в жизни? И наверное, самое интересное: что делать тем людям, которые вынуждены завтракать на поле боя? А также тем, кто живёт в целом вполне размеренной жизнью, но испытывает тревогу, страх и ужас, бурлящие в душе, вероятно, по причине когда-то разыгравшегося внутреннего конфликта. Что делать человеку, который сам же и превратил свою мирную жизнь в сражение, где вместо танков, автоматов и окопов — манипуляции, подавленная или открытая агрессия и избегание, тотальное отрицание действительности как таковой? Об этом мы и будем говорить.

---

## Тем, кто сейчас находится в зоне боевых действий

Понимая всю сложность ситуации, скажу сразу: моя книга не связана с военными действиями в прямом смысле этого слова. В данном контексте речь идёт про непонимание, стрессовые ситуации в семье, обществе и жизни в целом.

Мы можем жить как на поле боя, хоть и без единого выстрела, сталкиваясь с внутренними конфликтами, эмоциональными битвами и разногласиями, которые наша психика может воспринимать не менее тяжело, чем любые физические столкновения. При этом далеко не все обращаются за помощью своевременно.

- Среди населения распространена и другая крайность: при малейшем недомогании многие начинают «жалеть» себя, а банальная хандра или простуда надолго выбивают человека из колеи. Кто-то может не выйти на работу или на учёбу без серьёзных на то причин, чего не могут позволить себе другие люди. Например,

---

военные, которые всегда должны быть готовы исполнить свой гражданский долг вне зависимости от своего физического или психологического самочувствия.

Тем людям, которые находятся сейчас в зоне боевых действий, скорее всего, советы из этой книги не помогут. Хотя, если подумать, можно использовать её как своеобразный элемент для растопки костра... Можно положить в нагрудный карман — возможно, это затормозит пулю, потому что бывали ситуации, когда томик Есенина, Библия или другая книга, волей случая оказавшаяся с собой, кому-то спасала жизнь. Впрочем, здесь есть целый арсенал инструментов для того, чтоб быть всегда в ресурсе, благодаря которым, возможно, вы сумеете ещё сильнее укрепить свой дух и понять, что ещё вам важно помимо того, чтобы победить и просто выжить, а кроме того, как выстраивать гармоничные отношения с близкими по возвращении домой.

И для тех, кто сейчас на передовой, и для тех, кто остаётся дома в привычной атмосфере мегаполиса, слово ВЫЖИТЬ — не пустой звук. Самое интересное и самое грустное заключается в том, что большая часть горожан, связанных

---

друг с другом разнообразной рутинной, тоже находится в режиме вечного ожидания и выживания. Это неправильно. Как-то я услышал от одного бойца, вернувшегося с СВО: *«Для многих из нас, для тех, кто, как я, вернулся, в городе оказалось сложнее, чем там. Там всё ясно и просто: беги, бей, стреляй, прячься, прыгай, кидай гранату, копай, снова беги, стреляй и так далее. А здесь я не знаю, что делать».*

Главное, на что способна эта книга, — помочь найти ответы на такие вопросы: «Куда потом приезжать? С какой целью? И как найти себя в обычной жизни?»

Важно не только не переставать спрашивать себя, в чём смысл жизни, но и помнить о самых простых вещах, таких как сон, еда, отдых, — он тоже бывает разный. Все эти темы будут раскрыты в книге, которую вы держите в руках. Как и разные фишки жителей современных мегаполисов — людей, которые постоянно куда-то бегут и торопятся, хотя за ними вроде никто не гонится...

Смысл действительно у каждого свой. Общаться с товарищами или даже с незнакомцами, вы можете обнаружить, насколько разнообразны и как уникальны пути к его обретению. Тем не менее эта книга способна помочь вам найти свой