

#Psychology#KnowHow

Алёна Волкова

НЕВАЛЯШКА

Книга-путешествие к себе, которая
поможет настроить баланс в жизни



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.3
В67

*Материалы, представленные в этой книге,
публикуются исключительно в познавательных
и развлекательных целях.*

Информация, изложенная в книге, не преследует цели оскорбить чувства людей с иной позицией или вероисповеданием. Материалы книги не предназначены для решения личных, медицинских или психологических проблем. В сложных жизненных ситуациях важно обращаться к квалифицированным специалистам и сохранять критическое мышление.

Волкова, Алёна.

В67 Неваляшка. Книга-путешествие к себе, которая поможет на-строить баланс в жизни. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 304 с. — (Psychology#KnowHow).

ISBN 978-5-17-182614-7

Книга-финалист конкурса нон-фикшн Литрес. Первые читатели оце-нили ее как прекрасный инструмент для обретения устойчивости и вну-тренней опоры: «Неваляшка — милая игрушка для потехи, но попробуй ее уронить?! Классный, убедительный образ! В двух словах могу описать как инструкцию к самоменеджменту и самонастройке».

Книга Алёны Волковой — о том, как отрегулировать разные сферы, чтобы получить жизнь, которой вы будете довольны. Книга состоит из интересных психологических техник и упражнений, которые покажут, на что направить внимание, как сохранить спокойствие во время шторма и кризиса, справляться с выгоранием и жить в радость. Автор пред-ложит пройти путь от осознания своих проблем в точке А до желаемого состояния в точке Б.

Жить своей жизнью — не только возможно, но удивительно спо-койно и радостно.

**УДК 159.9
ББК 88.3**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

© Волкова А., 2025
© Солодухин А., фотография автора на обложке,
2025
© Евдокимова М., иллюстрации в тексте, 2025
© ООО «Издательство АСТ», 2026

ISBN 978-5-17-182614-7

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление.	4
Где я нахожусь и куда хочу прийти?	6
Точка опоры.	18
Я есть. Здоровье	28
Я в безопасности. Деньги	52
Я полна сил и расслаблена. Отдых.	77
Я в надежной гавани. Семья.	96
Меня понимают. Общение	147
Я творец. Хобби и творчество.	181
Я на своем месте. Самореализация	209
Я знаю, куда иду. Саморазвитие.	253
Когда кажется, что ты не справляешься	270
Неваляшка: я себе доверяю	282

ВСТУПЛЕНИЕ

Четырнадцать лет назад, во время просмотра фильма «Ешь, молись, люби», меня зацепил вопрос: если описать твоё намерение на год одним словом, каким оно будет? А если на всю жизнь?

Когда я подумала об этом впервые, в мыслях промелькнуло слово «баланс». Я искала его всю жизнь. В попытках успеть всё и сразу, в желании быть хорошей женой, мамой, успешным предпринимателем. Творчески, профессионально и социально реализованным человеком; привлекательной, ухоженной, начитанной, образованной. В стремлении найти среди всех ролей и долженствований себя настоящую. В усилиях отыскать в информационном шуме, разных мнениях, чужих жизненных успехах и неудачах одно единственное — как жить правильно.

И самой целительной оказалась фраза: «Как у меня, так и правильно».

Что вы чувствуете, прочитав это? Когда я впервые говорю её участникам терапевтической группы или на консультациях, они замирают — как это, нет готовых инструкций для счастья? Как это, не будет «делай раз, делай два, делай три», и вот ты уже живешь жизнью мечты?

У каждого свой баланс, своя мечта, свое «правильно». Но зачастую мы не верим самим себе и пытаемся носить чужой и неудобный костюм. Снаружи все может выглядеть хорошо: семья, дети, красивая картинка. Но внутри присутствует ощущение вранья, неудовольствия, дискомфорта, а как сделать

иначе — непонятно. И вот мы годами стоим на пороге: «как раньше не могу, а как по-новому не знаю».

Сначала я прошла этот путь сама. От ощущения себя беспомощной жертвой трудоголизма, панических атак и истерик из-за бессмысленности жизни до человека, у которого спрашивают, как стать таким же спокойным, смелым и уверенным в себе. Человека увлеченного и вдохновленного своим делом. Я отобрала и проверила на себе самые простые и рабочие техники.

На консультациях, в группах, посвященных в том числе бизнесу, мы приходим к этому вопросу. Счастливый человек по-другому строит бизнес, отношения, иначе воспринимается окружающими — личный баланс лежит в основе вообще всего.

Приглашаю вас вместе со мной отправиться в путешествие к себе. Не скажу, что путь предстоит легкий. Придется смотреть правде в глаза и действовать соответственно — это может быть больно. Но награда того стоит — уверенность, что вы живете своей жизнью, спокойное фоновое счастье, теплые отношения и «свои» люди рядом.

И в качестве бонуса до того, как начнем работу. Иногда кризис выбивает почву из-под ног и восстановить баланс становится сложнее. Чтобы помочь, я сделала простую карту, которая поможет вернуться в равновесие. Скачайте ее по QR-коду.



ГДЕ Я НАХОЖУСЬ И КУДА ХОЧУ ПРИЙТИ?

«Неваляшка» — не обычная линейная книга, а система. Вы можете прочитать первые две главы, а дальше двигаться по тем разделам, которые нужны именно вам. По вашему уникальному пути.

Эта глава поможет подсветить свою точку А, точку реальности. Увидеть, без самоосуждения, где просадка, которая мешает стать счастливыми. Понять, какой должна быть точка Б. И составить свой маршрут.

Следующая глава — о точке опоры. Слышали такую фразу: «Дайте мне точку опоры, и я переверну весь мир?» Найдём, где она у вас.

Дальше, начиная с третьей главы, вас ждет небольшая вводная и вопросы для самостоятельной практики. Они подойдут и для тех, у кого сильная просадка в одной из сфер жизни, и для тех, у кого уже все нормально, но хочется сделать еще лучше. Читайте дальше, чтобы понять, как это оценить.

Как правило, мы идем по спирали. Сначала по очереди выправляем ощутимо западающие сферы, чтобы стало спокойно и энергично, а потом уже двигаемся к мечте. Проходим через ощущение «уже нормально», а потом идем в «я живу свою лучшую жизнь». Нет смысла говорить о самореализации, когда даже просыпаться по утрам не хочется.

Последняя глава посвящена кризисам. Внешний мир неизбежно подкидывает ситуации, которые выбивают почву

из-под ног. Вы научитесь сохранять баланс даже если удар был резким и болезненным. Падать и вставать там, где другие ломаются.

Буду рада, если эта книга станет вашей настольной, и вы будете возвращаться к ней, этим практикам и вопросам, чтобы корректировать свой путь. Для себя я провожу такую диагностику раз в год.

Точка А

Начинаем работу с балансом через ревизию того, что есть сейчас. За основу берем круг ресурсов — это известная и широко распространенная техника, но она же самая простая и рабочая для самодиагностики. А простое в моей практике работает так же, как и сложное.

Прежде чем читать дальше, нарисуйте круг с восемью секторами и отметьте свои субъективные ощущения по каждому сегменту, закрасьте их, оценивая по шкале от 1 до 10. Можете открыть конец книги и заполнить колесо там, отметив дату.



ЗДОРОВЬЕ 8 — в целом, неплохо, но сказывается переутомление
ДЕНЬГИ 6 — 60 000
ХОББИ 4 — недостаточно времени, чтобы заниматься чем-то, помимо работы
КАРЬЕРА 8 — большой опыт и много связей, но всегда можно лучше
ОТДЫХ 5 — иногда отдыхаю с друзьями, но без полноценного отпуска
ОТНОШЕНИЯ 10 — понимающий и любящий партнер
СЕМЬЯ 7 — хорошие отношения с родителями, но редко видимся
РАЗВИТИЕ 6 — узнаю много нового в рамках работы

Здесь установленных критериев оценки нет. Нет чужих примеров. Нет оглядки на общественные нормы. Есть только вы и ваши ощущения. Этого никто не увидит, поэтому будьте честны сами с собой.

Даже если вы зарабатываете миллион, но вам этого катастрофически недостаточно и вы постоянно в тревоге, в оценке дохода может быть 2. И наоборот, если ваши 20к — это то, что сейчас ощущается комфортно, но хочется большего, можете ставить 7.

Расшифровка секторов

Здоровье, внешность, спорт. Состояние здоровья, энергичности, насколько нравится свое тело, ощущения и вид, устраивает ли физическая активность.

Деньги, доход. Тут речь именно про финансовый уровень жизни. Достаточный ли он, какие ощущения в связи с этим.

Хобби, творчество. Есть ли увлечения, хватает ли на них времени и сил.

Карьера, самореализация. Насколько то, чем вы занимаетесь, отвечает вашим ценностям и целям, нравится лично вам. Насколько полно вы реализуете свой потенциал.

Отдых. Иногда это лежать в обнимку с диваном и смотреть сериал. Иногда — бродить по горам с рюкзаком. То, что вы делаете в свободное время и насколько это дает вам силы.

Отношения и общение. Друзья, знакомые, поддерживающее окружение. Или одиночество и невозможность разделить свой мир с кем-то.

Семья. Есть ли кто-то рядом с вами. Он поддерживает, вдохновляет, восхищает или, наоборот, отнимает силы. Насколько вам комфортно с ним. Какие отношения с детьми, если они есть, родителями, партнером.

Духовность, саморазвитие. Зачем вы живете, какие вопросы задаете себе. Есть ли в том, что вы делаете, высшая цель. Насколько вы меняетесь, или день за днем все повторяется.

После того, как отметили свои ощущения, напишите рядом с каждым сегментом, в чем конкретно это выражается.

Из примера выше. Доход 1 млн, постоянная тревога; кажется, что это временно, отберут и снова не смогу заработать; траты в два раза превышают доходы, не могу купить то, что хочу, и грызу себя за это.

Нет правильной и неправильной оценки, это ваше восприятие вашей реальности. Именно субъективное ощущение, нет никаких общих критериев. Сделайте это честно, без вранья себе. Исходя из этого мы пропишем цели и порядок действий.

Как это отображает мое счастье?

Мы чувствуем себя счастливыми тогда, когда круг сбалансирован. Если даже на десятку прокачан какой-то один сегмент, а в другом есть серьезная просадка (например, крутая работа, а на отношения времени не остается вообще), то мы все равно чувствуем себя несчастными. Это точка манипуляций, болезненности и «черная дыра» внутри.

Проблема большинства людей в том, что они не умеют находить баланс, фанатично прут в какую-то одну сторону, а остальные жизненные сферы сыплются.

Да, в периоды, когда есть необходимость (например, запуск нового бизнеса), одна из сфер может преобладать. Бывают моменты, когда надо совершить рывок в каком-то деле, и мы временно забываем вообще про все остальное. Это нормально, но нужно отдавать себе отчет, что временно. Чтобы потом уделить внимание остальному. В этой методике «ба-

ланс» — это глагол. Процесс, а не результат. Предлагаю взять вам эту идею за игру и эксперимент по знакомству с собой.

Это прививка от выгорания и спада энергии.

Нет сектора, который смог бы перекрыть по значимости все остальные. Если вы богаты, но больны — вы несчастны. Если вы гений творчества, но у вас нет близких друзей — вы несчастны. Если у вас полно детей и любящий муж, но никаких интересов и занятий кроме дома нет — вы несчастны. Если у вас сумасшедшая карьера, но при этом нет времени посидеть на берегу реки — вы несчастны. Как бы вы не обманывались тем, что сами выбрали такой путь и все хорошо. Пустое место не даст забыть о себе.

Если бы вы могли взять только одну идею из этой книги, я бы хотела, чтобы это была следующая мысль: счастливая жизнь — это балансирование между всеми сферами, каждая из них одинаково важна.

Точка Б

Наша точка А — колесо с оцененными сегментами.

Наша точка Б — то, где мы хотим оказаться через год. Пока без анализа, просто свое желание. В идеальном мире, в котором можно все, как бы оно реализовалось? Отметьте на том же колесе другим цветом и пропишите конкретные показатели по каждому сегменту.



К примеру, у вас сейчас в сегменте дружба 0 — совсем не выходите из дома и не общаетесь с людьми. Но хотите, чтобы 3 раза в неделю проходили встречи с друзьями. Это будет одна из ваших целей.

Из всех сегментов выберите 2–3, которые будут приоритетом на год.

В первую очередь смотрим, где единичка или нолик, самая большая просадка в колесе баланса. Люди хуже всего себя чувствуют тогда, когда есть серьезная нехватка в 1–2 сегментах.

Если все более-менее хорошо, смотрим на те сегменты, которые вызывают наибольший дискомфорт, и берем их в приоритет.

И конечно говорим себе, что это не навсегда, ведь цели мы трансформируем по ходу жизни. Если понимаем, что цель не подходит, можно ее отменить или поменять. Мы не заложники своих желаний, они нужны нам для мотивации.