

ВАРВАРА ЩУКИНА

психолог, автор системы
выхода из выгорания

ТЫ ВЫВЕЗЕШЬ!

куда уходит твоя энергия
и как ее вернуть

УДК 159.923.2

ББК 88.52

Щ95

Щукина, Варвара.

Щ95 Ты вывезешь! Куда уходит твоя энергия и как ее вернуть / Варвара Щукина. — Москва : Эксмо, 2026. — 352 с. — (В ресурсе. Книги, которые расширяют ваши возможности).

ISBN 978-5-04-230280-0

Что делать, если сил становится все меньше, отдых не помогает, а жизнь все больше напоминает бесконечную гонку?

В этой книге психолог Варвара Щукина предлагает практический подход к восстановлению внутреннего ресурса. Опираясь на опыт работы с людьми, современные психологические методы и собственную авторскую методику, она помогает понять, что приводит к выгоранию, куда уходит энергия и как постепенно вернуть себе ощущение устойчивости, внутренней опоры и радости жизни.

Вас ждут простые упражнения, техники самодиагностики и практические рекомендации, которые помогут лучше понять себя, избавиться от привычек, отнимающих силы, научиться восстанавливать внутренние ресурсы и выстроить жизнь, в которой есть место не только достижениям, но и удовольствию.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

© Щукина В., текст, 2026

© Оформление. ООО "Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-230280-0

*Посвящаю эту книгу счастливой жизни,
которая возможна несмотря ни на что.*

От автора о книге	7
Введение	9
Подготовка	14
Первая практика	15
Выбирайте, на чьей стороне вы	17
Техника безопасности	18
Кратко о технологии	20
Шаг 1. Диагностика	23
Ресурсное упражнение	26
Шаг 2. Устранение лишних потребителей внутренней энергии	29
Физическое состояние	32
Режим отдыха и работы	34
Режим питания	37
Биохимия внутренних жидкостей	40
Гормональный фон	42
Качество сна	44
Наличие хронических болезней	49
Вредные привычки	50
Эмоциональное состояние	53
Упражнение «Анализ дня»	57
Упражнение «Градусник эмоций»	61

Упражнение «Танцую как хочу»	63
Упражнение «Шесть шагов к свободе»	65
Упражнение «Анализ жизни»	68
Упражнение «Нарисуй эмоцию»	72
Отсутствие эмоций и депрессия	80
Страх, тревога и паническая атака	87
Горе	98
Злость	105
Стыд и вина	112
Обида	120
Ревность	125
Зависть и ложь	134
Гордыня и самоуничижение	139
Сожаление и сомнение	143
Мышление	149
Убеждения	152
Отсутствие принятого решения	167
Ожидания	174
Перфекционизм	180
Самооценка	189
Лень, суета и прокрастинация	202
Самообвинения и самооправдания	211
Самоорганизация и планирование	218
Первый принцип планирования: начинать день и любое действие — с главного.	222
Второй принцип планирования: учитывать в расписании разные типы действий, даже отдых. ...	229
Третий принцип планирования: в сутках 24 часа, как этими часами распорядиться — решать мне. ...	234
Четвертый принцип планирования: периодически избавляться от лишнего и добавлять желаемое ...	236
Пятый принцип планирования: последовательность.	245
Шестой принцип планирования: баланс между двумя типами времени	261

Седьмой принцип планирования: кто рано встает и вовремя ложится, тот больше успевает	264
Восьмой принцип планирования: записывать входящие идеи.	267
Девятый принцип планирования: время на себя . . .	269
Окружение	273
Выстраивание личных границ и налаживание дистанции.	276
Навыки комфортной коммуникации	293
Как выбирать, с кем общаться?	312
Пространства, вещи и деньги	327
Как управлять финансами	328
Как управлять вещами	334
Как управлять пространствами	339
Вместо заключения	344
Контакты и социальные сети	345
Список рекомендованной и использованной литературы.	345

ОТ АВТОРА О КНИГЕ

Чувствуете усталость, тревогу, ощущаете выгорание, плохо спите? Возможно, вы сейчас на грани длительного стресса и уже не верите, что можно жить по-другому. Но это не так. В этой книге вы найдете систему из пяти шагов, которая поможет перейти от состояния выживания к более наполненной жизни. Где есть энергия, удовольствие, ощущение потока, поддержка и радость.

Эта книга родилась из личного опыта, благодаря работе с клиентами и изучению современных подходов в психологии. Здесь прописаны четкие действия, даны реальные упражнения, которые помогают вернуться к себе и своей жизни.

Книга разделена на две части. Вы держите в руках первую. В этой части книги мы сосредоточимся на двух важнейших шагах: диагностике своего состояния и устранении того, что забирает энергию. Пока старое мешает — новое не приживется.

В этой части книги вы:

- научитесь определять, что именно забирает вашу энергию;
- увидите, как формируется выгорание;
- узнаете, почему иногда сложно отдыхать и как это изменить;

- начнете выстраивать новые границы и приоритеты;
- заложите базу, на которую в следующей части книги мы будем нанизывать смыслы, цели и ресурсы.

Книга подойдет тем, кто:

- чувствует себя на пределе;
- хочет вернуть себе интерес к жизни;
- ищет инструменты, чтобы стать устойчивее и спокойнее;
- хочет научиться заботиться о себе без вины и стыда;
- готов попробовать другой способ жить.

ОБО МНЕ

Меня зовут Варвара Щукина. Я кандидат технических наук, преподаватель и практикующий специалист в области психологии. Системность и человеческое тепло — моя основа. За плечами — личный путь восстановления после кризиса, годы обучения и работа с сотнями людей, которые тоже искали путь к себе. Я верю в силу структурного подхода, в живой язык и в то, что перемены начинаются с одного действия.

Книга построена как лестница. Один шаг — одна опора. Это не легкое чтение на один вечер, но книга дает результат, потому что каждый шаг, описанный в ней, проверен и прожит на собственном опыте. Если вы читаете эти строки — значит, уже готовы двигаться вперед. До встречи на страницах книги.

Обнимаю,

Варвара Щукина.

ВВЕДЕНИЕ

Вы открыли первую часть книги, в которой описаны два первых шага выхода из выгорания — диагностика и освобождение от того, что расходует энергию. Это базовый уровень. Без него не получится построить устойчивую, наполненную жизнь.

Мы будем говорить про внутреннюю энергию — как ее чувствовать, управлять ею и не терять впустую. С помощью предлагаемых упражнений вы познакомитесь ближе с самым родным человеком в вашей жизни — с собой. Простые физические аналогии и живые истории помогут понять, как именно работает ваша система проживания жизни, что в ней можно улучшить, а что убрать.

В этой части мы разберем:

- откуда берется усталость;
- какие действия, мысли и эмоции отнимают ресурсы;
- как окружение влияет на внутреннее состояние;
- основу для восстановления.

Во второй части книги — продолжение. Там вас ждут три следующих шага: как наполняться, как искать смыслы и цели и как наращивать внутреннюю силу и возможности. Но прежде — зложим фундамент.

Книга написана живым языком, с юмором, притчами и примерами из жизни. Ее можно читать последователь-

но или выборочно. Главное — пробовать. Потому что знание без действия — это просто информация. А знание, превращенное в опыт, — это уже ваша новая жизнь.

Перед тем как приступить к освоению пошагового плана по работе с внутренним потенциалом, мне важно ввести некоторые понятия, чтобы мы говорили на одном языке и понимали друг друга. Чтобы «моя твоя понимать», так сказать. По сохранившимся упоминаниям, Сократ часто начинал обсуждение какого-либо вопроса с просьбы к собеседнику дать определение обсуждаемого понятия. Мне нравится подобный подход, поэтому перед дальнейшим прочтением ответьте себе на вопросы:

- Что для вас внутренняя энергия?
- Как вы понимаете, что наполнены внутренней энергией?

Я надеюсь, наши отношения основаны на доверии и вы ответили на вопросы. Если нет, тогда знайте: где-то есть я, которая сейчас всплакнула.

На мой взгляд, внутренняя энергия тесно связана с мотивацией. Существует вагон и неизвестное количество тележек определений, что такое мотивация. В книге будет подробно раскрыта эта тема, сейчас приведу сокращенный вариант.

Для меня мотивация — это сочетание моих желаний и возможностей, которые подталкивают меня действовать для достижения личных целей или целей организации, которой я владею или в которой я работаю. Часто добавляются внешние обстоятельства, которые вынуждают меня сделать что-то. Если эти обстоятельства не сочетаются с желаниями, это чревато внутренними конфликтами, которые могут привести к дискомфорту на начальном этапе. Если такие противоречия сохраняются годами, они могут приводить к хроническому стрессу, эмоциональному истощению, ухудшению самочувствия и со временем отражаться на здоровье.

Я не хочу терпеть. Я хочу достигать целей, согласуя их с истинными потребностями. Вы со мной согласны? Если да, то перехожу к определениям. Гуманитарии, сразу прошу прощения. Держитесь!

В физике есть определение работы. Единица работы — это единица силы, умноженная на единицу перемещения. В жизни для меня это означает следующее: чтобы достигнуть цели, необходимо произвести определенное количество единиц работы. Для этого нужно затратить сопоставимое количество энергии и совершить ряд действий (перемещений).

Например, надо выполнить поставленную задачу — сделать приложение для автоматизации сбора аналитики. Или обзвонить холодную базу. Или назначить зарплату. Для достижения любой цели нужны энергия и действия.

Из учебника физики следует, что энергия — одно из основных свойств материи, мера ее движения, а также способность производить работу. В том же учебнике можно встретить определение кинетической энергии — это энергия движения, а также потенциальной энергии — это энергия покоя. Конечно, речь идет не о физической энергии в строгом научном смысле, а об удобной аналогии, которая поможет нам говорить о внутреннем состоянии человека. Я надеюсь, гуманитарии еще читают эти строки. Еще два абзаца — и я закончу с определениями из физики.

Если человек — это носитель энергии, то, когда он находится в покое, он накапливает заряд (потенциальную энергию, или энергию покоя). Когда он активно совершает какие-то действия — звонит, пишет код, рисует, выступает на публике, совершает любое другое действие, — он тратит этот заряд (преобразовывает накопленный потенциал в кинетическую энергию, или энергию действия). О том, как не растрчивать энергию впустую — второй шаг, как эффективнее накапливать этот внутренний заряд — третий и четвертый шаги.

Для меня сумма энергий покоя и действия — это и есть внутренняя энергия человека. По факту получается: чем больше я накопила, тем больше я могу потратить. Для этого можно растить внутренний потенциал. Как? Об этом будет пятый шаг.

Гуманитарии, выдыхайте. Со сложными физическими определениями покончено. Есть еще ряд вопросов, которые я хочу обсудить. Например, как я понимаю, что я заряжена?

Я заряжена, когда на уровне тела ощущаю приятное расширение, центр которого находится в животе. На уровне эмоций ощущаю радость, которая рождается в груди и теплом растекается по телу. На уровне мыслей понимаю, что я делаю все правильно и вообще-то я красotka. И в этом гармоничном полете начинаю двигаться в сторону тех целей, которые я себе поставила.

Я заряжена, когда чувствую внутри соединение ощущений, эмоций, мыслей и действий в направлении тех целей, которые я хочу достичь. Если что-то из списка выпадает — с внутренней энергией начинаются проблемы. Если это для вас сейчас был неупорядоченный набор слов — не волнуйтесь, скоро расставим все на свои места.

Многие практики, в основе которых лежат учения из Индии и Китая, направлены на соединение перечисленных частей. Как часто ваше внимание направлено вовне? Когда я подсчитала, сколько времени в день я не задумывалась о своих чувствах и ощущениях в теле, я была удивлена. Меня так часто волновало внешнее, что на внутреннее просто не оставалось времени. А ведь именно внутреннее отвечает за чувство удовлетворенности жизнью, ощущение счастья и наполненности.

Такие практики, как кундалини-йога, тантра, тайцзицюань, цигун, генеративный коучинг, диалектическая поведенческая терапия и другие, помогают восстановить контакт с собой, своими ощущениями, эмоциями

и внутренними процессами. Многие из них усиливают контакт с телом.

У меня в жизни были травмирующие события, из-за которых я когда-то заблокировала для себя ощущения в теле и чувства. На вопрос «Что ты сейчас чувствуешь?» я могла ответить: «Не знаю», — и часто уходила от ответа, рассказывая что-то не связанное с вопросом.

Поэтому для того, чтобы открыть внутренний потенциал, я предлагаю вам пройти пять шагов авторской техники, которые помогают соединяться с собой. Читать книгу можно в любом порядке. Все зависит от ваших целей. Для того, чтобы был максимальный результат, конечно, желательно пройти все шаги и выполнить все упражнения. Но это где-то в идеальном мире. В зависимости от накопленного потенциала, возможно, вам потребуется задержаться на каком-то шаге, а какой-то — можно будет пройти быстрее. Слушайте себя и свои потребности, двигайтесь в том ритме, который вам будет подсказывать ваше тело.

Для составления индивидуальной стратегии движения, можно прийти ко мне в групповую или индивидуальную работу. Более подробно об этом — в главе «Контакты и социальные сети».

Одной из стратегий работы с книгой может стать следующая схема: на каждом шаге закрыть хотя бы один пункт или сделать хотя бы одно действие. При каждом последующем возвращении к шагам закрывать следующий один пункт. Это позволит достигать все новых результатов и увеличивать свой внутренний потенциал.

Пусть эта книга станет путеводителем по вашему внутреннему миру, в котором есть энергия, радость и легкость.

Готовы начать? Тогда поехали навстречу вашей новой жизни. Верю в вас!

ПОДГОТОВКА

Осуществляй то, чего еще нет, управляй тем, что еще не противится. Дерево толщной в обхват вырастает из крошечного зернышка. Башня в девять этажей вырастает из груды земли. Путь длиной в тысячу ли начинается у тебя под ногами.

Лао-цзы, «Дао дэ Цзин»

Вы стоите на пороге прокачивания внутреннего потенциала. Чтобы этот порог перешагивать было легче и приятнее, предлагаю вам, не отходя от кассы, сделать первую практику.

Практика позволяет научиться управлять собственным вниманием и сосредотачиваться на своем теле. Похожие подходы к работе с вниманием используются в буддийской випассане¹, генеративном коучинге, телесной терапии и ряде восточных практик. О том, почему внимание так важно, я расскажу в главах «Седьмой принцип планирования: кто рано встает и вовремя ложится, тот больше успевает» и «Ключ к управлению мотивацией». Сейчас предлагаю довериться и начать действовать.

¹ Випассана — (санскр. *वपिश्यना*, IAST: *vipaśyanā* «проникновенное видение») — вид медитации в буддизме, созерцание четырех благородных истин и идеи не вечности.

ПЕРВАЯ ПРАКТИКА

Страшнее всего всегда перед началом.

Стивен Кинг

Для выполнения практики я встаю, ноги на ширине плеч, чуть согнуты и слегка пружинят. Расправляю плечи, представляю, что меня слегка тянут за макушку вверх. И начинаю плавно дышать. Воздух наполняет мои легкие на глубоком вдохе. На выдохе я полностью освобождаю легкие. Дышу в плавном, медленном ритме пару минут.

Сканирую тело — от макушки до кончиков пальцев рук и ног. Внимательно осматриваю каждый участок, отдел, миллиметр своего тела. Отвечаю на вопрос: «Какие ощущения у меня в теле?»

Как только я высказалась обо всех ощущениях, я отвечаю на вопрос: «Какие чувства возникают у меня по этому поводу?» Рассказав про чувства, озвучиваю ответ на другой вопрос: «Какие мысли мне приходят по этому поводу?»

Обращаю внимание на то, есть ли разница для меня между понятиями «ощущение» и «чувство». Ощущение описываю как приятное или неприятное, как сдавливающее или расширяющее, теплое или холодное, мягкое или твердое, колющее или щекочущее и так далее. Чувство возникает на основе этих ощущений. Например, сухость во рту — это ощущение, а желание попить — чувство жажды.

Оцениваю отдельно по шкале от одного до десяти понимание своих ощущений, чувств и мыслей, где 1 — абсолютно не понимаю, а 10 — я точно знаю, что сейчас ощущаю, чувствую или думаю. В процессе движения по шагам можно возвращаться к этому упражнению и отслеживать изменения. Чем ближе показатели к десятке,