



Илья Ахмедов

# ТЕРАПИЯ РЕАЛЬ- НОСТЬЮ

Как убрать то, что тянет вниз,  
и усилить то, что делает  
тебя собой

МИОО

УДК 615.851  
ББК 53.574.9  
А95

*Публикуется впервые*

**Ахмедов, Илья**

А95      Терапия реальностью. Как убрать то, что тянет вниз, и усилить то, что делает тебя собой / Илья Ахмедов. — Москва : МИФ, 2026. — 384 с. — (Авторская серия Ильи Ахмедова).

ISBN 978-5-00250-547-0

Илья Ахмедов, практикующий психолог с более чем 14-летним стажем, собрал в этой книге проверенные инструменты и практики, подкрепленные результатами свыше 80 научных исследований и историями реальных клиентов. Он предлагает путь трансформации из пяти шагов, с помощью которых вы избавитесь от того, что вам мешает, и найдете ресурсы для развития и роста.

УДК 615.851  
ББК 53.574.9

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

ISBN 978-5-00250-547-0

© Ахмедов И., 2025  
© Оформление. ООО «МИФ», 2026

# Оглавление

Предисловие .....	7
Часть 1. Как перестать терять силы и ресурсы .....	9
Глава 1. Психоэмоциональное нездоровье: шесть шагов, чтобы выбраться из ямы тревог и обид .....	10
Глава 2. Сбитый режим питания и сна: девять шагов, чтобы просыпаться с энергией .....	21
Глава 3. Деструктивное общение: семь приемов, чтобы перестать быть мишенью для токсичных людей .....	32
Глава 4. Развлекательные соцсети: пять техник цифровой детоксикации .....	42
Глава 5. Когда работа высасывает силы: шесть шагов к новой профессии и жизни без выгорания .....	51
Глава 6. Физическое нездоровье: восемь стратегий, чтобы перестать ненавидеть свое тело .....	61
Глава 7. Чужие проблемы: пять способов перестать спасать всех подряд .....	71
Глава 8. Вредные привычки: четыре проверенных способа побороть зависимость и почувствовать свободу .....	81
Глава 9. Финансовые обязательства: семь приемов, чтобы вылезти из долгов .....	89
Глава 10. Окружение и среда: пять быстрых перемен, которые поднимут качество жизни .....	97
Глава 11. Информационная перегрузка: четыре шага, чтобы очистить голову .....	105

Часть 2. Как вернуть себе энергию и мотивацию .....	113
Глава 1. Сон, который возвращает силы: шесть привычек для крепкого сна .....	114
Глава 2. Еда без стресса: шесть советов о питании, чтобы чувствовать себя лучше каждый день .....	122
Глава 3. Движение без насилия над собой: четыре способа подружиться со спортом .....	130
Глава 4. Мотивация: четыре источника контента, которые заряжают .....	140
Глава 5. Люди, которые помогают расти: пять шагов, чтобы построить круг общения, где хочется развиваться .....	148
Глава 6. Йога и дыхание для внутреннего баланса: шесть техник, которые успокаивают ум и укрепляют тело .....	157
Глава 7. Творчество как зарядка для души: пять способов вернуть вдохновение .....	164
Глава 8. Природа в роли терапевта: четыре привычки, которые лечат от усталости и стресса .....	170
Глава 9. Добрые дела без выгорания: три шага, чтобы помочь другим, наполняя себя .....	176
Часть 3. Как найти свое направление и предназначение .....	183
Глава 1. Прошлое как карта будущего: четыре способа построить успешное будущее на прошлом опыте .....	184
Глава 2. Учиться на чужих ошибках: четыре способа использовать опыт других как ускоритель прогресса .....	191
Глава 3. Действовать сегодня: пять маленьких шагов, которые запустят большие перемены .....	203
Глава 4. Перемены к лучшему: три шага, чтобы изменения в планах приносили выгоду .....	205
Глава 5. Личный коуч как навигатор: четыре причины, почему с ним быстрее .....	212

Глава 6. Связи, что открывают двери: пять шагов к созданию полезного окружения .....	220
Глава 7. Личностные ценности: четыре шага, чтобы встроить их в свою жизнь, не предавая себя .....	229
Часть 4. Восстановление: ключ к устойчивому прогрессу .....	235
Глава 1. Сбавить обороты: четыре способа замедлиться .....	236
Глава 2. Награды, которые двигают вперед: четыре способа мотивировать себя каждый день .....	244
Глава 3. Цените каждый шаг: три привычки, чтобы замечать прогресс и гордиться собой .....	252
Глава 4. Перезарядка для тела и мозга: пять способов быстро и качественно восстановить силы .....	261
Глава 5. Те, кто верит в вас: три шага к поддерживающему окружению .....	268
Глава 6. Добрый внутренний голос: пять техник, чтобы перестать себя критиковать .....	276
Глава 7. Ритуалы спокойствия: три привычки, чтобы закрепить внутренний покой .....	283
Глава 8. Путешествия: пять причин, почему смена обстановки заряжает .....	289
Часть 5. Личностный рост как фундамент успеха .....	297
Глава 1. Приоритеты: четыре шага, чтобы выстроить жизнь вокруг главного и не расплыться .....	298
Глава 2. Доверие вместо контроля: пять практик, чтобы перестать тревожиться .....	303
Глава 3. Осознанность: четыре практики, чтобы чувствовать вкус каждого дня .....	311
Глава 4. Природа помогает: четыре привычки, которые возвращают гармонию и силы .....	318
Глава 5. Глубокий контакт с близкими: четыре способа укрепить отношения, которые дают силы .....	325

Глава 6. Разговор без барьеров: четыре приема, чтобы вас слышали .....	333
Глава 7. Риск как шанс: три техники, чтобы перестать бояться нового и расширить возможности .....	342
Глава 8. Духовное развитие: четыре практики, которые приносят смысл и дают опору .....	352
Глава 9. Учеба без перегруза: пять методов, как впитывать знания и применять их .....	359
Глава 10. Дисциплина без насилия: шесть правил, которые помогут управлять временем .....	365
Глава 11. Гибкость к переменам: четыре шага к принятию нового без стресса .....	374
 Заключение .....	 382

# Предисловие

Если вы устали от усталости...

Вы просыпаетесь с чувством, что уже опоздали. День еще не начался, а сил — будто и не было. В голове шум от новостей, дел и чужих ожиданий. Вы делаете все «как надо» — работаете, заботитесь, отвечаете, держите лицо. Но внутри — пусто.

Ночью не спите, днем не живете. Все чаще думаете: «Мои мечты навсегда останутся только мечтами?»

Я знаю, как это ощущается, — по своему опыту и опыту тысяч моих клиентов. Когда каждый день будто крадет у вас немного жизни. Когда в попытке все успеть вы постепенно теряете себя. И важно понимать: это не слабость и не «надо просто собраться». Это сигнал — ресурсы на нуле.

Я — Илья Ахмедов, психолог, сексолог и лайф-коуч с 14-летним опытом. За эти годы я помог тысячам людей услышать себя, восстановить силы и изменить сценарии жизни — без пустых разговоров и абстрактной «мотивации». Все, о чем пойдет речь, проверено на практике — моей и моих клиентов.

Эта книга — для тех, кто устал терпеть. Для тех, кто хочет перестать жить на износ и вернуться к себе.

В ней я собрал все, что действительно работает: около 80 научных исследований со всего мира, которые подтверждают — да, это работает, а также истории из реальной практики и конкретные пошаговые действия в каждой главе — без пустых слов и «магических советов».

В каждой главе вы найдете четкие шаги: что делать сегодня, чтобы уже завтра стало легче. Маленькие действия, которые запускают большие перемены.

Это не книга для «когда-нибудь». Это книга, которую открываешь — и начинаешь менять свою жизнь прямо сейчас. Ваш личный психолог, который будет рядом на протяжении долгого времени, приведет вас к значительным переменам в лучшую сторону и поможет прийти до исполнения ваших мечтаний и целей. У вас еще очень много времени, так давайте проживем его иначе — с силами, смыслом и радостью.

Первое, с чего необходимо начать, — убрать или значительно снизить все то, что забирает ваши ресурсы и силы.

Без этого остальные шаги будут малоэффективны: вы просто не сможете восстановиться, если продолжаете расходовать энергию на то, что истощает, — будь то токсичные отношения, ненужные обязанности или постоянный стресс.

Второе, и не менее важное, — начать делать то, что действительно восполняет ваши ресурсы и возвращает силы.

Определите, какие действия и привычки помогают именно вам наполняться энергией, а не истощаться. Это может быть что угодно: от прогулок на свежем воздухе до творческих занятий или тихого времени наедине с собой.

Третье — тщательно проанализировать все, что вы делали или планировали до настоящего момента.

Выберите то, что по-настоящему вас вдохновляет, мотивирует и дает ощущение жизни, энергии и перспективы роста. Именно эта деятельность станет опорой на пути к восстановлению и развитию.

Четвертое — научиться правильному отдыху и практике благодарности к себе.

Восстановление сил — это не только сон и отдых, а осознанное время для восстановления баланса тела и души. Благодарность себе помогает принимать себя такими, какие вы есть, и снижает внутреннее давление.

Пятое — личностный рост.

Развитие, осознанность и работа над собой — все это позволяет не только выйти из состояния усталости, но и создать новую, более полноценную жизнь.

Начнем?

Переверните страницу...