

АННА ЗРОБИМ

ЦЕЛИТЕ
ЛЬНАЯ 
СИЛА
БЕЗДЕЛЯ

КАК ОТДЫХАТЬ
БЕЗ УГРЫЗЕНИЯ СОВЕСТИ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
3-90

Зробим, Анна.

3-90 Целительная сила безделья : как отдыхать без угрызения совести / Анна Зробим. — Москва : Эксмо, 2024. — 320 с. : ил.

ISBN 978-5-04-191320-5

Почему мы не умеем отдыхать? Почему виним себя за безделье только когда выдохлись? Почему не находим себе места, когда у нас нет никаких дел? На эти и другие вопросы отвечает тренер по самокоучингу, психолог Анна Зробим.

В книге она рассказывает о навыке ДЕЛАТЬ ничего — способе полезного бездействия, благодаря которому можно быстро снизить уровень тревоги, улучшить память и концентрацию, перезагрузить мозг и избавиться от бессонницы. А еще книга учит давать себе индульгенцию на отдых, который вам хочется.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-191320-5

© Бортник В. О., иллюстрации, 2024
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
Как работать с этой книгой	15

ЧАСТЬ 1, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ. НЕЛЬЗЯ ПРОСТО ТАК ВЗЯТЬ И ОТДОХНУТЬ

Глава 1. Успешный успех, будь он неладен	19
Идеальный человек	21
Кому выгодна постоянная занятость?	23
От чего можно устать?	28
Упражнение «Куда утекают жизненные силы?»	30
Глава 2. Что мешает нам отдыхать	34
Что такое убеждения и почему они на нас так сильно влияют?	34
Запреты на отдых в твоей голове	37
Упражнение «Мысли, которые не дают отдыхать»	45
Глава 3. Как выжить в режиме многозадачности	50
Как на самом деле работает мозг в режиме многозадачности?	52
Как повысить эффективность и при этом освободить время для отдыха?	58

ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА БЕЗДЕЛЬЯ

Нужно научиться радикально и безжалостно искоренять в себе многозадачность.	58
Упражнения по крощению многозадачности	60
Глава 4. Трудовые будни или: «А что, если я не хочу отдыхать?» ..	66
Откуда берется трудоголизм	72
Как понять, что ты злоупотребляешь трудоголем?	75
Упражнение «Три главных дела»	79
Глава 5. К чему приводит неумение делать ничего	82
Усталость: причина или следствие?	83
К чему приводит хроническое утомление	85
Может, не стоит быть настолько «карошим» человеком?	89
Упражнение «Вся жизнь перед глазами»	94
Глава 6. Я ни фига не в ресурсе, не в потоке и не в моменте	98
Высокочувствительные люди	99
Как отдохнуть, а не сдохнуть, или «Почему я заболел?»	103
А что, если хочется быстрее?	109
Упражнение «Батарейка»	113
Глава 7. Варианты отдыха, и какой отдых «не вариант»	117
Отдых активный и пассивный	122
Выходные, и при чем тут декабрь	126
Почему я устаю от отпуска и путешествий?	130
Упражнение для начинающих отдыхать. «Антиплан»	135
Глава 8. Сон. «Нормальные люди просыпаются, а я встаю»	137
Чего ни в коем случае нельзя пропустить во сне?	139
На старт! Внимание! Спать!	145
Создай себе пространство для сна	151
Упражнение «Дневник сна»	154
Глава 9. Виновата ли я, что лежу? Чем полезны лень и прокрастинация	157
Лени не существует. Это симптом	158
Прокрастинация	160
Как избавиться от лени и прокрастинации	163
Упражнение «День-Тюлень»	167

Глава 10. Отдыхаем, вашу ж мать!	170
Почему традиции не дают нам отдыхать	171
Правило «Самолет»	176
Сила «Маминога дня»	179
Отдых с детьми. Seriously?	185

ЧАСТЬ 2, ПРАКТИЧЕСКАЯ. ПРОФЕССИЯ — НИЧЕГОЛОГ

Семестр 1. Делать <i>ничего</i> — это не время, а состояние	195
Зачем нам не думать?	196
Как почувствовать <i>ничего</i> в собственной голове	202
Режим «рыбки» включен	207
Сериалы, соцсети — можно, но есть нюанс	209
Семестр 2. Освобождение головы	213
Не такое уж и страшное это ваше одиночество	214
Останавливаем мыслемешалку	216
Психологическая самопомощь	218
Фрирайтинг	219
Семестр 3. Нет слов, одни эмоции — да и те матерные	224
Ощущения, которые нас выматывают	225
Что с этим делать? Эмоциональный интеллект	230
Четыре базовых эмоции	233
Как окружение не дает нам отдыхать	239
Как быть, если хочется на ручки?	243
Семестр 4. Учимся создавать личное <i>ничего</i>	246
Не обесценивай свои потери	246
Терпение и труп	251
Навык радости против культа страдания	254
Бесконечный свиток мечт	259
Семестр 5. Тело	263
Стресс — полезный или нет?	264
Забота о теле	271
«Как вы расслабляетесь?» — «А я не напрягаюсь»	279
Опасность ничегонеделания для «нытиков»	284

ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА БЕЗДЕЛЯ

Семестр 6. Создай пространство для <i>ничего</i>	289
Не выходи из зоны комфорта! Расширяй ее!	290
Быт или не быт. Вот, в чем вопрос	293
Места Силы	295
Упражнение «Батарейка +»	298
Семестр 7. 10 000 часов для наработки профессионализма	301
Вдруг война, а я уставший?	303
Жизнь на среднюю мощность	307
Провалы в планах — отличный повод для <i>ничего</i>	308
Выпускной, или в чем сила личного <i>ничего</i>	311
Заключение	315

ВВЕДЕНИЕ

«Мне некогда отдыхать, и тем более читать книгу про отдых», — это первое, что я слышу, когда заговариваю про **навык делать ничего**.

Ох, трудно. Бежать, бежать — только вперед! Пока есть энергия и силы, пока ты еще молод и можешь успеть ухватить то небольшое, что происходит вокруг. Потом, на пенсии, отдохнем и расслабимся. Или еще лучше: на том свете отоспимся! Эта фраза была моей любимой шуткой-присказкой, в которую я искренне верила.

Я родилась в обычной советской семье, где трудиться было почетно, а лень и бездействие всячески порицались. Все эти: «Под лежачий камень вода не течет», «Терпение и труд все перетрут», «Лучший отдых — перемена работы» и прочие радости народного фольклора. Мне, как и многим детям в то время, нужно было непременно хорошо учиться, ходить на кружки, сидеть за учебниками, помогать по дому и с молодых ногтей привыкать ко взрослой жизни. А вот лежать на диване — это уже, дорогая, дурной тон, ведь дел у тебя — непочатый край!

ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА БЕЗДЕЛЬЯ

— Все в праздности и лености время проводишь, — говорил папа-священник, когда застукивал меня за ничегонеделанием.

Отдыхать было не принято и даже постыдно. А вариантов расслабиться в те времена было всего два. Первый: пахаться так, что едва сможешь волочить ноги, и тогда получишь денек передышки — и просто его проспешь. Второй: заболеть, что тоже, собственно, неплохо. Легально, без угрызений совести валяешься без дела. Правда с больной головой и температурой — но это так, мелочи.

В такой парадигме я росла. Потом закончила школу, техникум. Вышла замуж. Друг за дружкой родила четверых детей. Работы, конечно прибавилось знатно, но и энергии в 25 лет вполне хватало. Параллельно училась в университете, смотрела за хозяйством, ввязалась в постройку дома, работала на фрилансе. Дальше — эмиграция, и вся жизнь с нуля: язык, институт, профессия, дом, семья... А, нет, семья прежняя осталась.

Я крутилась как белка в колесе и четко понимала: чтобы успеть все в жизни, нужно, дорогие девочки (да и мальчики тоже), РА-БО-ТАТЬ. Вджобывать, так сказать. Особенно меня вдохновляли тогда фразы из вселенной успешного успеха:

Если у тебя есть цель — добейся, и точка!

Пропасть нельзя перепрыгнуть на 98%!

В те времена мне льстило внимание и удивление людей, что я так много успевала. Да я и сама удивлялась... Пока однажды не обнаружила, что в моей голове крутится навязчиво и по нарастающей одна и та же мысль:

— Я хочу заболеть. Заболеть хочу. Желательно, чем-нибудь посерьезнее и надолго.

Эта мысль жужжала как надоедливая муха, я никак не могла от нее отделаться. Хоть и пыталась. Через пару дней я закономерно свалилась с температурой и жесткой головной болью. Закинувшись горсткой таблеток, я лежала и думала:

— Аллилуйя! Отдых, наконец-то! Ура!

На тот момент я уже занималась психологией и коучингом, вела консультации и тренинги. Поэтому следом появилась еще одна, более здравая мысль:

— А откуда, собственно, в моей голове поселилась уверенность, что отдыхать можно только на больничной койке? Почему нельзя по-другому?

Слава Богу, тогда мои мечты о «какой-нибудь болезни посерьезнее» не сбылись, и я отделалась обычной простудой. Но, выздоровев, погрузилась в изучение вопроса отдыха. Я перечитала кучу книг, научных исследований и совершила неожиданное для себя открытие:

Отдых — это базовая потребность человека! Как есть, ходить в туалет, спать. Его не нужно заслуживать, и тем более не нужно себя за него винить.

— Открытие, достойное Нобелевской премии. Это и так всем известный факт, — фыркнул в голове мой внутренний критик.

— Но знать — это одно, а практиковать — другое! — огрызнулся ему в ответ мой внутренний шилопоп, и все вместе мы погрузились в эксперименты по ничегонеделанию.

На практике выяснилось, что делать *ничего* — капец как сложно. Мой мозг отказывался верить, что так может

ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА БЕЗДЕЛЬЯ

быть в принципе. Пришлось приложить немало стараний и времени, чтобы органично встроить в себя функцию отдыха. Причем сделать это не с разбегу, забросив все дела и уехав на необитаемый остров, а аккуратно, не выпадая из жизненных и семейных процессов. Но главное — только начав сознательно учиться отдыхать, я поняла, насколько невыносимо и хронически устала за все эти годы. Физически, эмоционально. И это было уже не смешно.

У всего есть свой ресурс работы. И от способа эксплуатации зависит, как долго нам прослужат, например, автомобиль или стиральная машинка.

.....

*Многие люди очень бережно относятся
к механическим помощникам, забывая
о том, что наши тело и мозг — это тоже
система с ограниченным ресурсом.*

.....

И от того, как мы ей пользуемся, как расходует этот ресурс, зависит качество нашей жизни, а порой и сама жизнь. Но самая большая ценность состоит в том, что наше тело задумано так, чтобы самовосстанавливаться. И это отличная новость!

Помню, как в детстве мы, сельская ребятня, бегали к колодцу за водой. А то лето было жаркое. И вот в один солнечный день мы опустили ведро, но вместо чистень-

кой родниковой водички вытащили только песок и грязь. Так я узнала, что любой источник можно исчерпать. Вода, конечно, прибывала, но очень медленно. Колодец тогда закрыли на время. Повесили табличку: «Воду не набирать», и все стали ждать. Жители села вынуждены были задорого покупать воду в магазине, а чтобы поливать огороды — ездить далеко на озеро, что тоже обходилось недешево и по времени, и по финансам.

Наши жизненные силы похожи на такой колодец. Если черпать из них бесконечно со скоростью расхода выше скорости наполнения, то однажды потребление превысит все жизненные пределы, и организму неоткуда будет брать ресурс. Профессионально делать ничего — это про энергосберегающий подход к жизни в целом. Можно вычерпать весь свой источник и «закончиться» к 30-40 годам, а можно увеличить пробег организма на долгое время. И отдых в этом вопросе имеет не последний голос.

Мы, конечно, не ящерицы, которые себе заново целые хвосты выращивают, но восполнить уровень энергии для нас, людей, физиологически вполне по силам. Но только в том случае, если мы дадим этой удивительной системе хоть малюсенький шанс на самовосстановление. Умение делать *ничего* или, как я его называю, продуктивное бездействие, — это как раз такой шанс.

Как и любой навык, мы будем его осваивать постепенно — на страницах этой книги. Станем вместе исследовать механизмы, которые помогают отдохнуть, будем учиться дружить со своим телом и слушать его сигналы. Оно точно умное и очень любящее нас, и оно обязательно подска-

ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА БЕЗДЕЛЯ

жет, в какую сторону идти. Мы научимся разгружать мозг от вереницы мыслей, утомляющих и не дающих сосредоточиться. Вместе освоим инструменты самопомощи, которые дадут возможность выйти из бесконечной жизненной гонки — плавно, комфортно и с удовольствием. А еще найдем заботливые ручки, на которых можно будет отдохнуть, когда уж совсем невмоготу.

Тому сельскому колодцу из моего детства понадобилась неделя для полного восстановления. В нем вновь была прозрачная и чистая вода. А какая вкусная, ммм! Но теперь, чтобы снова не лишиться всю деревню источника, в тот засушливый год воду можно было брать только для питья. Почему это — про бережность и заботу при нехватке ресурсов и с учетом жизненных обстоятельств?

Человеческая энергия, как вода из того самого колодца, — внезапно может закончиться вся. Раз — и нету, в один миг. Только тогда уже поздно будет что-либо восстанавливать. Страшно, правда? Вот и я испугалась. Моя реабилитация после обнаружения той самой хронической усталости заняла время. Я отменила поездки и путешествия и просто спала по 12-14 часов в сутки. Сократила рабочие часы до минимума и погрузилась в изучение и практику отдыха. За неаккуратное отношение к ресурсам мне пришлось заплатить временем для восстановления своего жизненного колодца. Но я рада, что успела понять, что я «всё», настолько рано, насколько смогла.

Прислушайтесь к себе, может, и вам уже пора уйти на покой? Ой, нет, что я такое говорю! Я имела ввиду «немножко встроить кусочек отдыха в себя». Отсыпаться на том свете пока рано, правда-правда.

В этой книге я буду рассказывать об отдыхе как о деятельности. Именно поэтому я говорю об этом не как о ничегонеделании, а именно о **делании** *ничего*. Это не про то, как пластом лежать на диване целый день, не имея никаких целей и желаний. Не про пассивность. Эта книга — ваш путь от стадии «Мне некогда отдыхать» до «*Обалдеть, я и дела успеваю переделать, и красиво полежать!*» Про осознанное, запланированное и эффективное отсутствие действий, что даст вам расслабиться и восстановиться. Вы обретете навык настоящего отдыха, который поможет телу и мозгу перезагрузиться, снизить стресс и тревогу, укрепить иммунитет, увеличить количество гормонов счастья, восстановить когнитивные функции, улучшить память и концентрацию, повысить креативность и продуктивность. И даже похудеть, избавиться от бессонницы и наладить отношения с близкими!

Выглядит как волшебная таблетка? Нет. Все закономерно.

Однажды, хорошенько отдохнув, вы внезапно обнаружите, что начали успевать в разы больше, а результаты получать — на порядок круче. Только это уже не будет такой жизнью, где вы из последних сил, преодолевая себя и обстоятельства, с языком на плече пинаете себя к целям. Вы найдете себя среди интересной, насыщенной, энергичной жизни в удовольствие, где на вашу активность отовсюду стекаются люди, проекты и деньги. А сами вы точно будете знать, из какого колодца вы черпаете собственные силы, и как (и чем!) возобновлять этот ресурс.

Я знаю, что вам, дорогие читатели, как и мне когда-то, некогда отдыхать и, тем более, читать чьи-то рассуждения

ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА БЕЗДЕЛЬЯ

по ничегонеделанию. Но вдруг эта книга — знак, что пора бы уже посвятить чуточку времени себе? Может, это крик души вашего организма, который забыл, каково это — восстанавливаться? Позвольте себе это легальное время-провождение за чтением и самообразованием. Я даю вам индульгенцию перед собственным чувством вины. Вы же тут не просто так валяетесь и в потолок плюете, вы читаете, образовываетесь! Учитесь **делать**, пусть и *ничего*. Выдыхайте — и ныряйте в текст.

КАК РАБОТАТЬ С ЭТОЙ КНИГОЙ

Ощущение, что во мне есть батарейка, которая, в общем-то, уже сдохла, но ее регулярно вытаскивают, бьют, кусают, чтобы вернуть к жизни, вставляют обратно — и тогда она еще какое-то время работает.

*Неизвестный и очень
уставший автор*

Мне не хочется, чтобы вы воспринимали эту книгу как учебник или пособие. Пускай это будет напоминать дружеские посиделки с чаем, плюшками и общением на очень интересную и важную для всех участников тему. И, раз уж все у нас тут будет происходить по любви и дружбе, то предлагаю перейти с формального и канцелярского «вы» на более близкое и теплое.

Я — Аня, со мной можно на «ты». Надеюсь, и с тобой, дорогой читатель, тоже.

Ты держишь в руках этот текст и думаешь, что сейчас станешь читать его от корки до корки, так, как и положено обращаться со всеми книгами? Как бы не так. Я предлагаю другой план. Относись к этой книге как: