



5 МИНУТ ДЛЯ СЕБЯ

Поддерживающие микропрактики
для женщин, которые
забывают думать о себе

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Б91

Бурмистрова, Екатерина.

Б91 5 минут для себя: поддерживающие микропрактики для женщин, которые забывают думать о себе / Екатерина Бурмистрова. — Москва : Эксмо, 2025. — 240 с.

ISBN 978-5-04-224021-8

Ты устала. Опять не выспалась и даже не подумала приготовить себе завтрак. Раздражаешься на ребенка, на мужа, на себя. Всё делаешь правильно, но внутри пустота. Эта книга написана специально для тебя. Она о том, как вернуться к себе и услышать себя. В ней собраны более 90 коротких микропрактик (от 30 секунд до 5 минут), которые не требуют тишины, специальных условий или подготовки. Практики помогают: остановиться и перефокусироваться; вернуть внимание к телесным ощущениям и эмоциям; обозначить и удерживать личные границы; восстановить ресурсное состояние через микро-радости.

Автор книги — Екатерина Бурмистрова, психолог, нарративный практик, многодетная мама, женщина, прошедшая выгорание.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-224021-8

© Екатерина Бурмистрова, текст, 2025
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	11
КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ?.....	16

1

ПОРА О СЕБЕ ПОЗАБОТИТЬСЯ

Потребности, которые ущемляются в материнстве	20
Потребность в одиночестве и покое.....	23
Потребность во взрослом общении.....	24
Потребность во впечатлениях	26
Потребность в полноценном отдыхе и сне до 24:00	26
Забота об эмоциях и забота о качестве общения.....	28
Как вы хотите, чтобы ваш ребенок к себе относился?	39
Зачем нужны микропрактики и как справиться со «стражами ворот»	42
Микропрактики как soft skills.....	44

Метафора путешествия как ваш навигатор при обучении системе микропрактик.....	45
Микропрактики самодиагностики вашего состояния.....	47
Микропрактика для старта «Самодиагностика»	49
Экспресс-диагностика, уровень 1	53
Экспресс-диагностика, уровень 2	54

2

ВОЗВРАЩЕНИЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

МИКРОПРАКТИКИ РАЗГРУЗКИ	55
Микропрактика «Первые маркеры вашей усталости»	57
Микропрактика «Укутываемся»	70
Микропрактика «Закройте дверь».....	73
<i>Побочка № 1. Опасения за безопасность ребенка</i>	80
<i>Побочка № 2. Чувство вины</i>	80
<i>Побочка № 3. Желание остаться за этой самой запертой дверью и вообще не выходить</i>	81
Микропрактика для саморефлексии «Как я сейчас»	81
Микропрактики «Необходимые паузы».....	86
Микропрактика «Запланированные паузы: учимся планировать передышки»	90
Микропрактика «Остановка внутреннего диалога».....	92
Микропрактика «Фокусировка на дыхании и ощущениях тела»	94
Микропрактика «Пауза»	95

3**МИКРОПРАКТИКИ ПО ВРЕМЕНИ СУТОК**

Микропрактика заботы о себе при пробуждении	101
Микропрактика «Ваши пять минут после пробуждения»	105
Микропрактика «Контрастный душ наедине с собой»	106
МИКРОПРАКТИКИ СЕРЕДИНЫ ДНЯ	108
Микропрактика «Чашка чая».....	110
Микропрактика «Волчий сон и большая пауза в середине дня».....	118
ВЕЧЕРНИЕ МИКРОПРАКТИКИ	124
Микропрактика «Ванна»	125
Микропрактика «Время перед сном»	132

4**МИКРОПРАКТИКИ НАСЫЩЕНИЯ**

МИКРОПРАКТИКИ КОМФОРТА	137
Микропрактика «Приятные маленькие дела»	139
Микропрактика «Элементы ухода за собой».....	141
Микропрактика «Ваша зона “визуального комфорта” дома».....	147
Микропрактика «Позитивное размусоривание»	148
Микропрактика «Маленькая приятная покупка»	150

ПРИНЦИП РАДОСТИ И НОВИЗНЫ.....	154
Микропрактика «Улыбка»	157
Микропрактика «Свеча».....	159
Микропрактика «Ходьба»	164
Микропрактика «Купите полезное, вкусное, то, что вы хотите съесть сейчас»	174
Микропрактика «Ароматы и запахи».....	178
Микропрактика «Обновление гардероба».....	179
Микропрактика «Твоя музыка».....	186
Микропрактика «Чтение»	189
Микропрактика «Ваше хобби»	193
Микропрактика «Вдохновляющий фильм».....	198
Микропрактика «Время наедине с супругом или приятным взрослым»	200

5

МИКРОПРАКТИКИ НА РАЗНЫЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Микропрактика «Отключение многозадачности».....	207
АНТИКРИЗИСНЫЕ МИКРОПРАКТИКИ «ДЫХАНИЕ».....	210
Микропрактика «Дыхание 7/11»	210
Микропрактика «Поверхностное дыхание»	212
Микропрактика «Квадрат дыхания»	213

НОВОГОДНИЕ И РОЖДЕСТВЕНСКИЕ МИКРОПРАКТИКИ.....	215
Микропрактика «Благодарность перед Новым годом»	216
Микропрактика «Наедине с новогодней елкой»	217
Новогодняя микропрактика «Кино, которое вы любите»	218
УЧИМСЯ ЗАБОТЕ О СЕБЕ У ДРУГИХ.....	219

6

КАК ЗАКРЕПИТЬ РЕЗУЛЬТАТ, НЕ ВЕРНУТЬСЯ ОБРАТНО В «НОЛЬ»

Про автоматизацию навыка микропрактик заботы о себе.....	223
«Тише едешь — дальше будешь».....	225
Закрепление микропрактик.....	228
ЗАВЕРШАЮЩАЯ ГЛАВА	231
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	233

ВВЕДЕНИЕ

Перед вами не очередная книга про выгорание. Эта книга — про изменение отношения к себе. И наш разговор будет детальным и практически ориентированным.

Может ли быть системной забота о себе? Не провалитесь ли вы в эгоизм, если станете обращать внимание на свои потребности и удовлетворять их? Ведь это все как-то так нетипично и почти неприлично...

Все зависит от того, какая у вас цель. Если ваша цель — жить полной жизнью, не сваливаться в выгорание и дожить до старости с ясной головой и способностью ощущать радость, то экологичное отношение к себе может стать частью движения к этой цели.

В биологическом мире есть вдох и выдох, и одно невозможно без другого. Наполнение и опустошение, потом снова наполнение. Усилие и затем расслабление. Но в нашей эмоциональной и личной жизни мы можем годами существовать «на выдохе» и абсолютно

этого не замечать. Мы эксплуатируем свое тело, используем свои эмоциональные, интеллектуальные, волевые и психические ресурсы, но при этом не умеем замечать первые признаки усталости и не даем себе разрешение на отдых.

«Я прекрасно знаю, чего хочет мой ребенок, и абсолютно точно чувствую, как поддержать моего мужа. Подруги и коллеги обращаются ко мне, потому что я умею слушать и быть рядом. Все это я умею — для других... Но когда меня спрашивают: “Что хочешь ты, ты сама? Что сейчас поможет именно тебе, от чего тебе станет легче?” — вот в этот момент я впадаю в ступор. Потому что не знаю. Я не привыкла думать о себе — ведь это же стыдно... Но я больше так не могу», — такие слова в разных вариациях я слышала часто от клиенток на своих консультациях.

Узнаете ли вы в этом себя?

Вы заботитесь обо всех, кто рядом, и даже этого не замечаете, это для вас так же естественно, как дыхание. Все могут быть спокойны: вы заранее почувствуете, кому из близких что важно и чего хочется. Почувствуете, составите план, придумаете и реализуете. За кошку, рыбку и ваши комнатные растения тоже переживать не надо: у них и для них все будет в лучшем виде.

Но кто позаботится о вас самих? Есть ли вы у себя в этом самом списке заботы? Может быть, есть, но по остаточному принципу. Если какие-то крупинки вашего времени останутся после всех-всех — кошки и рыбки, — вы, конечно, что-то для себя сделаете. Но день идет за днем, а времени не остается.

К сожалению, искусству жить мало кого из нас учили в детстве. Гибкая, адаптивная и экологичная система микропрактик заботы о себе поможет вам снова почувствовать себя живой и начать праздновать жизнь. А также вернуть чувствительность к себе, научиться ощущать слабые маркеры утомления и истощения, разрешить себе отдыхать и, главное, заботиться о себе. Нет, это никак не разрушит ваши отношения и вашу семью — я обещаю. И опыт сотен женщин, которые работали по этой системе, подтверждает мои слова.

Эта книга может стать для вас опорой и навигатором, но только если вы сами этого захотите. Без вашего желания, без вашего интереса и любопытства невозможно начать никакие изменения. То, что происходит без нашей воли и вне поля нашего интереса, не приживается.

Результаты будут мягкие — будто само собой прошло утомление, исчезли признаки выгорания и изменилось отношение к себе. Bravo вам! Это вы благодаря моей методике наконец уняли своего внутреннего критика и убрали запрет на отдых, а это дорогого стоит.

«Что же такое эти ваши “микропрактики”?» — спросите вы.

Рассказываю: микропрактики — это небольшие упражнения, которые займут у вас от 5 до 15 минут. И выполнять вы их можете, не прерывая своих рутинных дел и не меняя образ жизни. Это на первый взгляд. Но микропрактики — как дрожжи для теста: работают не моментально, но меняют постепенно нашу природу.

Почему они «микро»?

Проще всего вписать в жизнь что-то, что не выворачивает ее и вас наизнанку. И да, я верю, что медленные изменения — самые надежные. Вы, казалось бы, ничего особенного не делаете, но шаг за шагом, очень плавно и постепенно обучаетесь заботе о себе. И этот навык может войти в вашу жизнь и стать привычкой до того, как вы успели заметить, что что-то меняется, меняетесь вы.

Как работают микропрактики и почему они могут вам помочь?

Микропрактики действуют накопительно, «аккумулятивно». Есть такие медицинские препараты и витамины: от одной таблетки эффекта вроде бы никакого, но курс пропьешь, и ситуация меняется в лучшую сторону кардинально. Важно дать накопиться этим изменениям, не свернуть в сторону.

Шаг за шагом, день за днем, капля за каплей вы будете давать себе заботу. В разных формах, в разных модальностях, для разных органов чувств. И постепенно количество этой заботы, обращенной к себе, перейдет в качество, и вы научитесь действительно по-другому к себе относиться. Какие-то типы заботы и какие-то из микропрактик вы усвоите легче и лучше, с какими-то придется поработать, какие-то модифицировать, а какие-то и вовсе вам не подойдут.

Но все это время вы будете фокусировать внимание на одной задаче — пошаговой и бережной заботе о себе.

А для этого придется:

- научиться чувствовать свое состояние,
- отслеживать результат каждой микропрактики,
- наблюдать за своим состоянием в промежутке между микропрактиками.

Вы будете спрашивать себя: «Как я сейчас, вот прямо сейчас?» И оценивать свое состояние с помощью специальных шкалирующих вопросов. В результате ваша чувствительность к себе и своим состояниям вырастет. И вы будете гораздо лучше понимать себя и ощущать, в какой момент какую конкретную микропрактику стоит применить. Фокус на внешних делах и событиях, на внешних результатах постепенно уступит место фокусу на себя — ту, кто этих результатов достигает.

Так что давайте дальше — на доверии. Просто попробуйте. А не понравится, можете не продолжать.