



ГАЙД:

«КАК НАВЕСТИ ПОРЯДОК И ВЕРНУТЬ ЯСНОСТЬ, КОГДА ВСЁ ВАЛИТСЯ ИЗ РУК»

ЕСЛИ ЧУВСТВУЕШЬ, ЧТО НЕ УСПЕВАЕШЬ, НЕ ПОНИМАЕШЬ, С ЧЕГО НАЧАТЬ,
И УСТАЛА ОТ БЕСКОНЕЧНОГО ХАОСА - НАЧНИ С ЭТОГО.

Эти 8 шагов помогут успокоить ум, вернуть контроль
и почувствовать внутреннюю устойчивость.

1. ПРИЗНАНИЕ И ПРИНЯТИЕ СОСТОЯНИЯ

Когда кажется, что всё рушится - это не слабость.
Это сигнал, что **ресурсы на исходе**,
и мозг больше не справляется с перегрузкой.



Что важно:

Не бороться с собой, а **признать**:
«Да, я выгорела. Да, мне сейчас тяжело. Это нормальная реакция.
Я не сломалась — я перегружена.»

Упражнение:

Скажи вслух или запиши:
«Сейчас я перегружена, и это нормально.
Я могу постепенно вернуть контроль.»



◆ Пример:

«Я не успеваю по работе, дома бардак,
не могу собраться - значит, мне нужна пауза, а не новый список дел.»

🔗 Смысл: признание — это не поражение, а первый шаг к восстановлению сил.

2. «ВЫГРУЗКА» ВСЕГО, ЧТО ВИСИТ В ГОЛОВЕ

Когда всё крутится в голове, мозг воспринимает каждую мысль как **срочную задачу**.
Из-за этого ты постоянно чувствуешь **напряжение**.



Что делать:

Возьми бумагу, доску или заметки в телефоне и запиши:

- всё, что тревожит;
- все дела, даже мелкие;
- все незаконченные разговоры, долги, обязательства.

Пиши **без фильтра и без структуры**.
Просто выгрузи всё.

Пример:










«Заплатить за интернет, поговорить с ребенком, позвонить маме, закончить отчёт, купить продукты, выспаться, навести порядок на столе...»
«Боюсь что... Переживаю за...»

🔗 Цель: освободить голову и увидеть «масштаб бедствия» глазами,
а не ощущениями.



3. РАЗДЕЛЕНИЕ НА КАТЕГОРИИ

Теперь у тебя есть весь список. Делим его на три группы:

Категория	Пример	Что делать
 СРОЧНО И ВАЖНО	 Купить продукты, приготовить еду. Завтра дедлайн по проекту. Поговорить с ребенком.	 Сделать сегодня и/или завтра
 ВАЖНО, НО НЕ СРОЧНО	 Заняться здоровьем, обновить резюме	 Запланировать по шагам
 НЕВАЖНО / МОЖНО ОТПУСТИТЬ	 Позвонить подруге, перестирать всё, досмотреть сериал, помыть полы	 Отложить или вычеркнуть

Пример:

«Позвонить врачу» — важно, но не срочно → в план на завтра.

«Уборка» — важно, но не срочно → в план на выходные.

«Разобрать фото в телефоне» — неважно → вычеркнуть.

 **Смысл:** когда всё на своих местах, тревога снижается, а фокус возвращается.

4. ОПРЕДЕЛИ ТОЧКУ ОПОРЫ

Хаос усиливается, когда мы теряем ощущение контроля.

Точка опоры - это **одно действие, которое даёт чувство, что ты снова управляешь ситуацией.**



Пример:

«Если я сегодня хотя бы убегу рабочий стол - уже станет легче.»

«Если я выплыву - смогу завтра думать яснее.»



Упражнение:

Задай себе вопрос:

«Если я смогу сделать только одно сегодня - что реально меня выручит?»

 **Смысл:** одно действие = энергия для следующего шага.



5. МАЛЫЕ КОНКРЕТНЫЕ ШАГИ

Большие дела пугают, мозг не видит конец - и мы зависаем. Выход - **дробить задачи до минимальных действий**, которые можно сделать за 10-30 минут.

Пример:

- «Собрать рабочий стол» →
 - «Сложить бумаги в 3 стопки: нужное / мусор / отложить» →
 - «Выбросить мусор»
- «Начать отчёт» →
 - «Открыть документ»
 - «Написать заголовок и первую фразу»

🔗 Смысл: маленькие победы создают ощущение движения и возвращают уверенность.

6. ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ПРОГРЕССА

Мозгу нужно **видеть результат**. Иначе он считает, что мы всё ещё в «незакрытых циклах».

Что помогает:

- ставить галочки ✓;
- зачеркивать выполненное;
- использовать трекер или стикеры;
- отмечать успехи (даже крошечные).

Пример:

Вчера убрала стол и вымыла посуду - уже легче дышать.
Сегодня - 10 минут на сортировку дел.

Образец трекера

ДЕЛО	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	●	●	●	●	●		
		●					
						●	●
	●		●		●		

🔗 Смысл: визуальный прогресс = дофамин = мотивация.

7. РЕГУЛЯРНОЕ «ОБНУЛЕНИЕ»

Каждый вечер 5 -10 минут, чтобы
«заккрыть день».
Запиши, что сделала, что осталось,
и реши, что не брать с собой в завтра.

💬 **Пример:**

Сделала 3 задачи, не успела позвонить - переношу на завтра.
Остальное вычеркиваю.

💡 **Смысл:** обнуление = чистая голова утром.

8. ПОДДЕРЖКА И РЕФЛЕКСИЯ

Если чувствуешь, что буксуешь - не держи
это в себе.
Поговори с близким, напиши в дневник
или обратись за поддержкой.

💬 **Пример:**

«Сегодня не успела всё, но сделала хотя
бы одно — и это уже шаг.»
«Сегодня я сделала:
- убралась в ванной
- позвонила на счёт работы
- поговорила с ребенком
Я - молодец!»

Иногда **одного** разговора с коучем или психологом хватает, чтобы **увидеть
системность**, найти причину хаоса и **вернуть энергию**.

💡 ИТОГОВАЯ ФОРМУЛА ЯСНОСТИ

ПРИЗНАНИЕ → ВЫГРУЗКА → КАТЕГОРИЗАЦИЯ → ТОЧКА ОПОРЫ → МАЛЫЕ ШАГИ
→ ВИЗУАЛЬНЫЙ ПРОГРЕСС → ОБНУЛЕНИЕ → РЕФЛЕКСИЯ

💡 Это не просто порядок действий - это цикл восстановления контроля над
Твоей Жизнью!



⚡ КОГДА НУЖНО БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЭТОТ ГАЙД

Если чувствуешь, что застряла и сама не справляешься - на Кризисной консультации
мы разложим всё по полочкам, снимем перегрузку и составим личный план
восстановления.

ПРОСТО НАПИШИ МНЕ И НАША ВСТРЕЧА ИЗМЕНИТ ТВОЮ ЖИЗНЬ!



@ZAMALEVSKIY