



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



СИЛЫ ЕСТЬ

советы экспертов о том, как сохранять
и восстанавливать энергию



ПРЕДИСЛОВИЕ

ЗАЧЕМ МЫ СОБРАЛИ ЭТОТ ВЫПУСК

Академия социальных технологий объединяет более тысячи экспертов разных направлений. Они помогают развиваться людям и организациям, делятся своими знаниями в работе, на профессиональных встречах и мероприятиях. Мы собрали этот выпуск, чтобы поделиться их опытом с вами и помочь найти среди множества подходов те, которые смогут поддержать именно вас.

Первый выпуск посвящен тому, как сохранять и восстанавливать энергию в турбулентные времена. В нем собраны советы, психологические и телесные практики, которые помогут поддержать устойчивость, восполнить запас сил и бережнее относиться к себе.

ПРИЯТНОГО И ПОЛЕЗНОГО ЧТЕНИЯ!



МАРИНА ЛЕЩИНСКАЯ

Психолог, работающий в гештальт-подходе.
Специалист Академии социальных технологий

[Ссылка на профиль эксперта](#)

Сместить фокус с потребления энергии на ее генерацию

В условиях стресса и неопределенности наш мозг тратит много энергии на тревожные мысли («А что, если?..»), из-за чего возникает фоновая усталость. Поэтому хорошая идея — сместить фокус с потребления энергии на ее генерацию.

МИКРОПАУЗЫ

Делаем микропаузы каждые 2-3 часа на приятные дела. Но это не зависание в соцсетях: оно крадет ресурс. Наоборот, отключитесь от новостей и подышите с удовольствием, лучше свежим весенним воздухом.

«ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ»

Дышим всеми легкими. Плавно расширяем легкие на вдохе, одновременно заполняя живот, грудную клетку и область под ключицами. Делаем вдох. Затем плавно выдыхаем, одновременно освобождая от воздуха живот, грудную клетку и область под ключицами.

ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ЧЕРЕЗ ОЩУЩЕНИЯ

Ещё здорово прогуляться, обращая внимание на окружающее и замечая как можно больше удивительных деталей вокруг и свои ощущения. Можно просто погладить кота — это переключает нервную систему с «бей/беги» на «отдыхай/восстанавливай».



ИРИНА РЕНДАРЕВСКАЯ

Коуч PCC ICF, бизнес-тренер.
Специалист Академии социальных технологий

[Ссылка на профиль эксперта](#)

Управление эмоциями, или ПОПА

Эффективная практика управления эмоциями Катерины Ленгольд.
Техника управления эмоциями состоит из четырех шагов:

ШАГ 1. ПАУЗА

Снижаем градус эмоции
через тело.

П

ШАГ 2. ОПИСАНИЕ

- существительное (страх)
- прилагательное (жуткий)
- глагол (рука трясется)
- картинка (вулкан)
- звук (Скрябин)
- текстура (рыхлая)

О

ШАГ 3. ПЕРЕЖИВАНИЕ

Побыть с этой эмоцией,
понаблюдать за ней через
любовь и любопытство.

П

ШАГ 4. АНАЛИЗ

Что было? Альтернатива?
Триггер? План действий
в следующий раз?

А



ВИКТОРИЯ НЕВСТРУЕВА

Executive & Life Coach (PCC ICF), ментор-коуч, тренер в Центре Международного Коучинга Style of Life Academy, командный коуч. Эксперт кафедры «Коучинг» Академии социальных технологий

[Ссылка на профиль эксперта](#)

Фокус на трех моментах

Как коуч, я бы предложила держать фокус на 3 основных моментах:

1

Регулярно «перезагружать систему» через базовые вещи, которые помогают «перерабатывать» стресс: сон, движение, информационные паузы.

2

Возвращать себе ощущение контроля через маленькие, конкретные шаги в зоне своего влияния, сохранять важные для вас регулярные рутины.

3

Управление вниманием: осознанно выбирать, на что вы его тратите. Именно внимание — главный канал вашей энергии.



АЛЕКСАНДР ЛЯХОВ

Специалист по обучению и развитию персонала с более чем 10-летним опытом работы.

Специалист Академии социальных технологий

[Ссылка на профиль эксперта](#)

Техника «Волшебная палочка»

На выполнение данной техники потребуется около 15 минут. Используйте ее, когда испытываете упадок сил/нехватку энергии, выполняя задание/работу, в которой не видите очевидного смысла.

Поиск смысла жизни — это процесс, который разворачивается со временем. Он включает в себя размышления о себе, своей жизни и мире, а также исследование различных путей и направлений. Это письменное упражнение предлагает один из способов поразмышлять о своем смысле жизни, что может открыть новые идеи и возможности.

1

ПОСМОТРИТЕ НА МИР

Для начала подумайте о мире, в котором вы живете. Это включает ваш дом, ваше сообщество и мир в целом.

2

ПРЕДСТАВЬТЕ ИДЕАЛ

Представьте, что вам дали волшебную палочку, и вы можете изменить все, что захотите, в этом мире. Что бы вы хотели изменить? Почему? Опишите свой идеальный мир в письменной форме.

3

НАЙДИТЕ СВОЙ ПУТЬ

Теперь подумайте о том, что нужно сделать, чтобы изменить мир таким образом. Можете ли вы что-нибудь сделать, чтобы приблизить мир к этому идеалу? Если да, объясните, как; если нет, объясните, почему.

Вы можете проявить столько креативности и воображения, сколько захотите. Используйте любой стиль письма, который вам нравится, и не беспокойтесь об орфографии или грамматике.



ТАТЬЯНА КУКОВЯКИНА

Фасилитатор. Лучший фасилитатор 2015 года. Основатель сообщества фасилитаторов «Энергия идей». Эксперт кафедры «Фасилитация и модерация» Академии социальных технологий

[Ссылка на профиль эксперта](#)

ОРИП для закрытия гештальтов

Для меня как фасилитатора главная утечка энергии — это незакрытые гештальты. Бесконечное прокручивание ситуации, которая произошла на сессии: «надо было сказать иначе», «почему так вышло», «вот если бы...». Это держит меня в прошлом и не дает ресурса на настоящее.

Чтобы экологично остановить этот процесс, я использую проверенную письменную технику «ОРИП». Она помогает мне завершить внутренний диалог, выдохнуть и перестать думать об одном и том же по сто раз.

Техника простая и выполняется обязательно письменно. Как только чувствуете, что ситуация «залипла» и энергия уходит в пережёвывание, возьмите лист и ответьте на четыре вопроса по порядку (технология ОРИП):

О

ОБЪЕКТИВНЫЕ ФАКТЫ

Что произошло на самом деле? (только факты, без самобичевания)

Р

РЕФЛЕКСИЯ

Что я сейчас чувствую, о чем переживаю? (назвать эмоции — злость, стыд, страх, раздражение)

И

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ, ПОИСК ИДЕЙ

Почему это могло случиться? Какие истинные причины? А что, если это... (важно рассуждать без чувства вины, а с интересом)

П

ПЛАНИРОВАНИЕ ДЕЙСТВИЙ, ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ

Что мне нужно взять на вооружение? Какой урок в этом для меня? Как поступить в следующий раз?

После этого вы буквально физически почувствуете, как гештальт закрывается, напряжение уходит, потому что мозг получил сигнал: «ситуация завершена, решение принято». Это экологично для всех: техника не требует «позитивного мышления» и не подавляет эмоции. Единственный нюанс: если человек в остром стрессе или панике, сначала сделать 3-4 глубоких вдоха, а потом уже переходить к письму.



ОКСАНА КОСТРЮКОВА

Психолог, бизнес-тренер, преподаватель психологии управления, персональный архитектор ресурсов.
Специалист Академии социальных технологий

[Ссылка на профиль эксперта](#)

«План по сценариям, а не по желанию»

Вместо одного идеального плана делай три коротких на конкретный период (день, неделю, месяц):

МИНИМАЛЬНЫЙ

«если сил почти нет,
я сделаю хотя бы...»
(1-3 простых действия)

РЕАЛИСТИЧНЫЙ

то, что правда возможно
с учетом твоей загрузки

ОПТИМИСТИЧНЫЙ

бонусы, если будет
ресурс

Ты каждое утро честно выбираешь, по какому сценарию живешь сегодня, исходя из реального состояния, а не ожиданий. Это снимает чувство провала и экономит энергию, потому что мозгу не нужно постоянно сравнивать «как есть» с недостижимым идеалом.

Нюанс: если часто выбираешь только минимальный сценарий, раз в неделю мягко проверяй, не стал ли он «зоной комфорта от страха», и добавляй один маленький шаг из реалистичного плана.



ВИКТОРИЯ ШАФРАНСКАЯ

Кандидат филологических наук, практический психолог, арт-терапевт, коуч по самореализации и балансу. Специалист Академии социальных технологий

[Ссылка на профиль эксперта](#)

Цвет истощения, цвет заботы

Когда сил почти нет, трудно даже понять, что именно чувствуешь — все сплетается в один тугой комок. Возьмите лист бумаги и любые карандаши или мелки.

1

ЦВЕТ УСТАЛОСТИ

Спросите себя: «Какого цвета моя усталость прямо сейчас?» Выберите цвет интуитивно и, не думая о красоте, этим цветом создайте образ на бумаге. Это может быть просто пятно или линия, без конкретной формы.

2

ЦВЕТ ЗАБОТЫ

А теперь попробуйте почувствовать, какого цвета ваша забота о себе сегодня? Возьмите этот другой цвет — цвет заботы, живой и добрый. Что бы он мог сделать для образа усталости? Как хочется о нем позаботиться? Обнять? Тогда обведите его по краю. Добавить немного тепла? Поставьте внутри светлую точку. Тихо лечь рядом? Растяните растушевку. Сделайте это движение на бумаге — проведите линию, добавьте мазок, каплю.

Вы только что впустили сострадание в образ усталости, не пытаясь ее победить. Какое простое действие заботы о себе вы можете сделать на практике прямо сейчас? Прилечь на 15 минут, заварить травяной чай, сходить на прогулку...

Эта практика безопасна — вы можете повторять ее самостоятельно. Однако при необходимости можно сначала заземлиться, например, потрогать стопами пол и умыться холодной водой.



МАРИНА (СТОЯНА) ЕРМАКОВА

Практикующий психолог, executive-coach, автор обучающих программ, топ-менеджер крупных компаний, эксперт протокольного дресс-кода, дизайнер-стилист политиков и бизнесменов. Специалист Академии социальных технологий

[Ссылка на профиль эксперта](#)

Аутотренинг

Уже много лет мне помогает справляться со стрессом и всегда оставаться в ресурсе любимый прием. Входим в легкое состояние транса-релакса. Встаем ровно, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Закрываем глаза. Переводим внимание на дыхание, выравниваем его так, чтобы длительность вдоха была примерно равна длительности выдоха.

1

НАСТРОЙКА

Представляем над головой солнце/свет (вспоминаем ощущение тепла на макушке), как будто над головой много сияющей солнечной энергии (или просто сияет солнце и его лучи согревают вашу макушку). Затем делаем себе мысленное внушение или проговариваем вслух: сейчас я с помощью солнечной энергии/света буду очищать себя от стресса и всего негатива, который накопился за день.

2

ОЧИЩЕНИЕ СНАРУЖИ

Далее делаем вдох и одновременно с этим поднимаемся на носочки, как бы берем часть солнечного света и подтягиваем к себе. На выдохе опускаемся на пятки и одновременно с этим представляем, как вся энергия, которую мы зачерпнули, резко смывает с передней поверхности тела весь накопленный стресс, негатив, грязь. Как будто вы из ведра водой обливаетесь, только вместо воды — солнечная энергия/свет. Делаем так трижды на переднюю поверхность тела, затем три раза на заднюю поверхность. Затем делим солнечную энергию на две части и мысленно омываем боковые поверхности тела. В конце переходим к самому важному.

3

ОЧИЩЕНИЕ ИЗНУТРИ

Представляем свое тело полым внутри, как сосуд, кувшин или бутылка. Делаем вдох, поднимаясь на носочки, подтягиваем энергию/свет и пускаем уже внутрь себя от макушки до самых пяток. На каждую поверхность делаем по три вдоха-выдоха. Ваше образное мышление может подкидывать вам картинки в виде грязи или темных сгустков, которые вы с себя мысленно смываете таким способом. После того как очистили все поверхности, делаем вдох-выдох и установку: я полностью очистил(а) себя от стресса, негатива, эмоциональной грязи. Мое настроение отличное, голова ясная, мысли четкие. Делаем вдох-выдох и открываем глаза. Полностью выходим из этого состояния.

Это упражнение можно делать прямо под струями воды в душе, и это даже легче, а можно просто в комнате. Музыка включать не рекомендую, чтобы не отвлекаться от ощущений в теле и образов. Также перед выходом из состояния можно представить, как все ваше тело начинает сиять изнутри чистым свечением для закрепления результата. Желаю успехов и всегда оставаться в ресурсе!



ДМИТРИЙ ШЕПТУХОВ

Сертифицированный бизнес-тренер, фасилитатор и коуч ICF, основатель фитнес-коучинга в России. Эксперт кафедры «Долголетие и качество жизни» Академии социальных технологий

[Ссылка на профиль эксперта](#)

Первая скорая помощь — телесная

При всем уважении к различным психологическим способам справляться с деструктивным стрессом, первая скорая помощь — телесная. Важно, насколько это позволяет ситуация, улучшить три столпа здорового образа жизни:

1

СОН

Улучшить качество и, возможно, увеличить продолжительность сна. Психические процессы глубоко нормируются только во сне, и нет этому альтернатив.

2

ПИТАНИЕ

Позаботиться о правильном питании. Регенерация клеток и тканей идет продуктивно, если в рационе присутствуют все необходимые нутриенты.

3

ДВИЖЕНИЕ

Добавить легкую и не вызывающую эмоционального сопротивления двигательную активность. При гиподинамии повторяющийся стресс переходит в фоновый, а мышечная работа — самый естественный и быстрый способ перевести напряжение в естественную разрядку.

Даже улучшения в микродозировках, накапливаясь и усиливая друг друга, позволят более эффективно справляться со стрессом.



МАРИЯ КОРЕНЯК

Бизнес-тренер, методолог, спикер, архитектор знаний и смыслов, сертифицированный тренер ММІВА, Мастер НЛП. Эксперт кафедры «Бизнес-тренинги» Академии социальных технологий

[Ссылка на профиль эксперта](#)

«Что из этого я могу решить сегодня?»

Когда вокруг стресс и неопределенность, большинство людей начинает делать одну и ту же ошибку — пытаются держать контроль над всем сразу. Продумывают наперёд, крутят в голове варианты, пережёвывают одни и те же мысли. **И на это уходит вся энергия.**

1

ОСТАНОВИТЕСЬ

Рабочая штука, которая мне реально помогает — в какой-то момент остановиться и задать себе один вопрос: что из этого я могу решить сегодня?

2

СУЗЬТЕ ФОКУС

Не «в принципе», не «когда-нибудь», а сегодня. И дальше честно сократить фокус до 1-2 действий.

3

СДЕЛАЙТЕ И ОСТАНОВИТЕСЬ

Сделать их и на этом остановиться. Все остальное не игнорировать, а просто не трогать сейчас. Это сильно возвращает ощущение опоры и снижает внутренний шум.

Важно: если состояние затягивается и вы видите, что не справляетесь даже с простыми вещами, то лучше не тянуть и обратиться к специалисту. Иногда это не про силу воли, а про состояние, которое требует поддержки.



ТАТЬЯНА КОЛЕСНИКОВА

Гештальт-консультант с опытом работы в IT.
Специалист Академии социальных технологий

[Ссылка на профиль эксперта](#)

Сначала не «заряжаться», а заметить, где энергия утекает

В стрессе мы часто ищем, чем себя наполнить: прогулки, ванна, массаж, спорт, информационный детокс — все это может помогать. Но с точки зрения гештальт-подхода важно начать с контакта: что именно сейчас со мной и чего мне не хватает? Иногда человеку нужна не активность, а пауза. Не мотивация, а сон. Не новые техники, а возможность сказать «нет» лишней нагрузке.

Попробуйте в течение дня делать короткую остановку и спрашивать себя: «Что я сейчас чувствую? Чего я хочу? Что мне сейчас поможет хотя бы на 5%?» А затем выбрать одно простое действие: пройтись, подышать, отключить новости, попросить помощи, делегировать задачи, поесть, отдохнуть, завершить разговор. Это бережный способ обращаться с энергией: не выжимать себя до нуля, а постепенно возвращать себе чувствительность к собственным потребностям.



РОМАН ГАЛИМОВ

Психолог, НЛП-тренер, гештальт-терапевт, EMDR-практик, методолог и писатель. Эксперт кафедры «Нейролингвистическое программирование» Академии социальных технологий

[Ссылка на профиль эксперта](#)

Практика «Мастерская поддержки»

Она полезна, когда энергия заблокирована стыдом или страхом оценки. Когда мы в стрессе, то в нашей голове создается воображаемый зрительный зал. И лица-образы в нём требуют от нас следовать идеальным стандартам, что приводят к сомнениям: «Что скажут?», «Как я выгляжу?», «А если ошибусь?».

ВЫЙДИТЕ ИЗ «ЗАЛА КРИТИКИ»

Попробуйте перейти из этого «зала критики» в комнату, где нет оценок. В романах о Гарри Поттере была так называемая «выручай-комната»: место, где можно скрыться от стресс-факторов.

10 МИНУТ БЕЗ ОЦЕНКИ

Представьте внутри поддерживающее пространство, где вас не оценят, где правит свобода, где важен каждый черновик, набросок, план или попытка. Хотя бы на 10 минут уединитесь в таком внутреннем пространстве. В реальности вы можете быть где угодно, но лучше создать условия без отвлечений: парк, кафе, личный кабинет.

Все это время вы ничего в себе не улучшаете, не критикуете и не пытаетесь выглядеть убедительно. Пусть место вернет вам право быть, право начинать и продолжать. Почувствуйте, как здесь никто и ничто не торопит вас. Вы имеете право на паузу.

СПРОСИТЕ СЕБЯ О МИКРОШАГЕ

Спустя 10 минут спросите себя: какой микрошаг теперь я хочу сделать в реальности? Например: отправить одно письмо, сохранить мысли, назначить встречу, попросить обратную связь, продолжить завтра и т. п. Этого достаточно. **Помните, что вы всегда можете прийти в свою «Мастерскую поддержки».**



ЕЛЕНА ВЕРШИННИНА

Психолог, преподаватель психологии, специалист по психосоматике, супервизор полимодального направления. Специалист Академии социальных технологий

[Ссылка на профиль эксперта](#)

Как вернуться в «здесь и сейчас»

Во время стресса наш мозг тратит энергию не на действие, а на то, чтобы понять, как быть дальше. Первое, на что нужно обратить внимание, — это дыхание. Сделать глубокий медленный вдох и медленный выдох. Затем вернуть себя в состояние реальности.

Это упражнение возвращает мозг в «здесь и сейчас»:

5

посмотрите вокруг себя и найдите **5 предметов** (стол, стул, окно и т. д.).

4

почувствуйте **4 тактильных ощущения** (прохладный воздух, гладкую поверхность и т. д.).

3

услышьте **3 звука** (голоса, звук авто и т. д.).

2

почувствуйте **2 запаха** (кофе, аромат духов и т. д.).

1

определите **1 вкус**.

Еще один способ сохранить энергию — обратиться к планированию. Расписывая дела на день, выделите самые важные. И старайтесь выполнять только их. Тогда ваша энергия будет сбалансирована.



АЛЛА КАРЕЛЬСКАЯ

Арт-терапевт, психолог, специалист по интегративным технологиям. Член Высших экспертных советов кафедр «Ментальные практики» и «Трансперсональная психология» Академии социальных технологий

[Ссылка на профиль эксперта](#)

Арт-терапевтическая практика

В стрессе мы часто теряем контакт с собственными границами, расплескивая энергию на внешние раздражители. Чтобы сохранить ресурс, важно не бежать от реальности, а создать внутри себя безопасное «убежище», способное выдержать шторм и центрироваться на том, что происходит на границе вашего личного пространства. Арт-терапевтическая практика поможет зафиксировать эти внутренние границы, давая уставшей психике понятные физические ориентиры.

- Положите обе ладони на лист бумаги и обведите их простым карандашом.
- Пространство внутри контура ладоней — это ваша личная территория, где вы абсолютно защищены.
- Заполните пространство внутри ладоней узорами (точками, волнами, штрихами) с помощью ручки и/или карандаша, двигаясь в такт вашему дыханию. Пространство за пределами ладоней оставьте абсолютно белым, временно «отрезая» внешний шум.



КСЕНИЯ ШЕЛКОВА

Коуч руководителей команд и организаций. Эксперт кафедры «Коучинг» Академии социальных технологий

[Ссылка на профиль эксперта](#)

Управленческий фильтр в неопределённости

В кризис включается туннельное мышление: горизонт планирования схлопывается, и мы начинаем грести все подряд — совещания ради совещаний, бесконечные чаты, операционный мусор.

Так первичные задачи (те, что двигают вас к стратегическим целям — вашим и бизнеса) подменяются вторичными: срочными, шумными, но не создающими ценности. Они дают иллюзию продуктивности, а по факту — сжигают энергию с нулевым ROI.

ПРОТИВОЯДИЕ — РЕГУЛЯРНАЯ СВЕРКА С КУРСОМ.

1

Раз в неделю выделите 20-30 минут и проведите ревизию: «Куда я иду — какие у меня личные и карьерные цели?», «Какие задачи этой недели были первичными, а какие — вторичными?», «Что я убираю, делегирую или автоматизирую?».

2

По итогам пересоберите свою роль на следующую неделю: 2-3 приоритета, напрямую связанных с целями, — и осознанный отказ от остального.

3

Это работает как управленческий фильтр: энергия перестает утекать в шум, фокус удерживается на главном, а регулярная пересборка себя и своей роли становится навыком — и каждый новый виток неопределенности вы встречаете не в реактивном режиме, а с готовым алгоритмом адаптации.

Техника нейтральна и подходит всем; единственный нюанс — если вы в остром стрессе или на грани выгорания, не превращайте сверку в аудит собственных провалов. Задача — не оценить себя, а вернуть управление своим вниманием и энергией.

АКАДЕМИЯ СОЦИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Профессиональное сообщество экспертов в различных областях социальных технологий

Программы дополнительного профессионального образования — открытые и корпоративные

Экспертные решения задач развития бизнеса и человека (от консультаций до междисциплинарных проектов)

Центр знаний в области социальных технологий: исследования, мероприятия, база материалов

35

КАФЕДР

1000+

ЭКСПЕРТОВ

800+

МЕРОПРИЯТИЙ
В ГОД

2100+

МАТЕРИАЛОВ В БАЗЕ
ЗНАНИЙ

