

УДК 159.943

ББК 88.9

С30

Редактор М. Ряховская

**Семенчук А.**

С30 Держи баланс! Самоучитель по осознанному движению к счастью /  
Алексей Семенчук. — М. : Альпина ПРО, 2022. — 112 с.

ISBN 978-5-907534-39-1

Усталость, и прежде всего психологическая, — настоящий бич нашего времени, ставший неотъемлемой частью повседневной жизни. Каждый из нас периодически сталкивается с ситуацией, когда жизнь теряет вкус и яркие краски. А следом за усталостью крадется выгорание, приводящее к драматическим и необратимым изменениям жизненного пути: потере работы и друзей, разводам, развитию различных зависимостей.

Нестандартный подход автора к проблеме, живые и простые метафоры, конкретные приемы позволят не только легко определить симптомы усталости и выгорания, но и успешно справиться с этими состояниями, найти ответы на волнующие вопросы и обрести свой путь к счастью, используя книгу как помощника и рабочую тетрадь. Книга поможет научиться держать баланс в жизни, заряжать внутренние батарейки, отличать счастье от успеха и достигать результата в обеих областях.

УДК 159.943

ББК 88.9

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ, для частного или публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru)*

ISBN 978-5-907534-39-1

© А. Семенчук, 2022

© Оформление. ООО «Альпина ПРО», 2022

## Оглавление

Предисловие .....	8
Как пользоваться книгой .....	10

### ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

#### **Усталость, опустошение, выгорание и первая помощь .....13**

Усталость и выгорание в тренде .....	15
Накопление усталости и ее переход в хроническую форму.....	16
Опустошение .....	19
Выгорание. Причины, следствия и способы выхода из замкнутого круга .....	21
О пользе повторения и графика, или Как завести привычки.....	25
Новая высота .....	29

### ЧАСТЬ ВТОРАЯ

#### **Принятие мира, баланс ценностей, источники энергии и мотивация ..... 31**

О былом и будущем .....	33
Принятие мира таким, какой он есть .....	36

Проблемы и плохие новости .....	39
Фрустрация — это нормально .....	43
О справедливости.....	46
О вере в чудеса и о том, что зависит от нас .....	48
Баланс .....	50
Как и зачем нужно отрешаться .....	52
Как настроить паруса .....	54
Еще одна высота за плечами .....	57

### **ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ**

<b>Работа над собой .....</b>	<b>59</b>
-------------------------------	-----------

Зачем нужна работа с собой .....	61
Эмоции и настроение.....	63
Внутренние герои.....	66
Сила внутри .....	69
Включаем нужную скорость .....	72
Переключаемся, даже когда кажется, что это невозможно.....	75
Мотивация. Знание и мудрость — не одно и то же .....	77
Немного крамолы.....	79
Все под контролем .....	81

### **ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ**

<b>Движение, динамика, развитие.....</b>	<b>83</b>
--	-----------

Пусть красивый фасад не вводит в заблуждение .....	85
Про первых и вторых.....	87
Про зависть.....	90
Успех и/или счастье .....	92
Зачем учиться и познавать мир .....	95
Жизнь состоит из одних только моментов .....	97

Экстренная помощь для создания настроения.....	99
Самый важный вопрос и самый важный ответ .....	101
Теперь-то мы знаем зачем .....	103

## **ЧАСТЬ ПЯТАЯ**

<b>И как теперь с этим жить? .....</b>	<b>105</b>
--	------------

Книга прочитана, но получится ли у меня? .....	107
Основные мысли книги .....	109
Послесловие .....	111