

Реанимация жизни

где ты забиваешь на себя?

НЕ ДИАГНОЗ. НАВИГАТОР.

Практика, которая поможет честно увидеть, где ты снова выбираешь не себя - и что с этим можно делать дальше.

Анастасия Елсукова

ПСИХОЛОГ

ДЛЯ БЕРЕЖНОГО САМОРАЗБОРА

ПРОЙТИ ТЕСТ

СВЯЗАТЬСЯ СО МНОЙ

КАК РАБОТАТЬ С ТЕСТОМ

Не ищи «правильный» ответ.

Этот тест нужен не для идеального результата, а для честного взгляда на себя.

Отвечай не так, как «правильно», а так, как у тебя чаще бывает в реальной жизни.

ВАЖНО

Если какой-то вопрос цепляет сильнее других - не проходи его быстро. Часто именно там находится что-то важное.

КАК ОТВЕЧАТЬ

1. Выбирай один вариант ответа.
2. Не анализируй слишком долго.
3. Отмечай первое честное ощущение.

НАЗАД

ДАЛЬШЕ

КОНТАКТ

ОТМЕТЬ ОДИН ВАРИАНТ

С каким ощущением ты просыпаешься по утрам?



А. Уже уставшей. Будто всю ночь разгружала вагоны, даже если спала 8 часов.



Б. Нормально, но на автопилоте. Сразу включается тревога: «Что я должна сделать сегодня?».



В. Встаю спокойно, чувствую себя отдохнувшей и готовой к новому дню.

КОММЕНТАРИЙ АНАСТАСИИ

Утро часто показывает не характер, а уровень накопленного напряжения. Не оценивай себя - просто отметь, что происходит чаще.

НАЗАД

ДАЛЬШЕ

ОТМЕТЬ ОДИН ВАРИАНТ

Обрати внимание на своё тело прямо сейчас. Что ты чувствуешь?



А. Плечи подняты к ушам, челюсть крепко сжата, в шее или спине постоянная тяжесть.



Б. Иногда ловлю себя на зажимах, но стараюсь сознательно расслабиться.



В. Тело расслаблено, мне комфортно физически.

КОММЕНТАРИЙ АНАСТАСИИ

Тело редко умеет притворяться так хорошо, как мысли. Заметь его реакцию без попытки сразу исправить.

НАЗАД

ДАЛЬШЕ

ОТМЕТЬ ОДИН ВАРИАНТ

Как ты реагируешь на первые сигналы болезни?

**А.**

Глушу симптомы таблетками, пью кофе и иду работать дальше. Заболеть сейчас - непозволительная роскошь.

**Б.**

Терплю до последнего, пока не свалит окончательно, и только тогда беру паузу.

**В.**

Сразу откладываю дела, ложусь в постель и даю телу возможность восстановиться.

КОММЕНТАРИЙ АНАСТАСИИ

Здесь важен не идеальный режим, а привычный способ относиться к своим ограничениям.

НАЗАД

ДАЛЬШЕ

КОНТАКТ

ОТМЕТЬ ОДИН ВАРИАНТ

Твой ежедневный уход за собой - это...

**А.**

Быстрая обязаловка перед зеркалом. На себя вечно жалко времени.

**Б.**

Делаю это регулярно, но без особого удовольствия - просто потому что «надо выглядеть нормально».

**В.**

Мой личный приятный ритуал, где я наслаждаюсь процессом и заботой о себе.

КОММЕНТАРИЙ АНАСТАСИИ

Не про косметику. Про то, есть ли у заботы о себе место в твоём обычном дне.

НАЗАД

ДАЛЬШЕ

ОТМЕТЬ ОДИН ВАРИАНТ

Когда ты в последний раз покупала себе хорошую косметику или ходила на уход без чувства вины?

**А.**

Не помню такого. Мне всегда жалко на это денег: есть более «важные» траты - семья, быт, дети.

**Б.**

Покупаю и хожу, но внутри возникает мысль: «Могла бы потратить эти деньги на что-то более полезное».

**В.**

Регулярно и с удовольствием. Это мой базовый вклад в себя.

КОММЕНТАРИЙ АНАСТАСИИ

Чувство вины часто появляется не из-за самой траты, а из-за внутреннего правила: «на себя можно только после всех остальных».

НАЗАД

ДАЛЬШЕ

ОТМЕТЬ ОДИН ВАРИАНТ

Тебя попросили о неудобной услуге в твои выходные. Твои действия?



А. Соглашусь, переступая через свои планы. Мне слишком страшно отказать и показаться эгоисткой.



Б. Откажу, но потом буду долго мучиться чувством вины и прокручивать это в голове.



В. Спокойно и бережно скажу «нет», потому что мои выходные - время для моего отдыха.

КОММЕНТАРИЙ АНАСТАСИИ

Граница - это не только слово «нет». Важно, что происходит с тобой после него.

НАЗАД

ДАЛЬШЕ

КОНТАКТ

ОТМЕТЬ ОДИН ВАРИАНТ

Что происходит в твоей голове, когда ты ложишься спать?

**А.**

Мысленная война. Часами прокручиваю диалоги с начальником, мужем или мамой, доказывая им свою правоту.

**Б.**

Пытаюсь уснуть, но в голове крутится бесконечный список дел на завтра, которые я «обязана» успеть.

**В.**

Спокойно засыпаю, голова пустая и расслабленная.

КОММЕНТАРИЙ АНАСТАСИИ

Перед сном становится заметно то, что днём удаётся заглушить делами.

НАЗАД

ДАЛЬШЕ

ОТМЕТЬ ОДИН ВАРИАНТ

Как обстоят дела с твоим окружением?



А. Я постоянно терплю токсичные замечания, обесценивание или удушающие задачи, потому что «так надо».



Б. Чувствую дискомфорт и раздражение от общения с некоторыми людьми, но продолжаю с ними контактировать.



В. Окружаю себя теми, с кем мне тепло, безопасно и комфортно. Из деструктивных отношений ухожу.

КОММЕНТАРИЙ АНАСТАСИИ

Посмотри не на количество людей вокруг, а на цену, которую ты платишь за сохранение некоторых контактов.

НАЗАД

ДАЛЬШЕ

ОТМЕТЬ ОДИН ВАРИАНТ

Если в твоём дне появляется 1-2 часа свободного времени, когда ничего не нужно делать, ты...

**А.**

Начинаю паниковать и искать работу. Лежать просто так стыдно, я чувствую себя непродуктивной.

**Б.**

Пытаюсь отдохнуть, но фоном идёт тревога, что я трачу время впустую.

**В.**

С удовольствием наслаждаюсь моментом: пью кофе, гуляю, читаю и не виню себя за это.

КОММЕНТАРИЙ АНАСТАСИИ

Не ищи красивый ответ. Важно увидеть не идеальный образ себя, а свой привычный сценарий.

НАЗАД

ДАЛЬШЕ

КОНТАКТ

ОТМЕТЬ ОДИН ВАРИАНТ

Посмотри честно на свою жизнь сегодняшнюю. Какое чувство преобладает?

**А.**

Глухое ощущение «я живу на черновик» и медленно исчезаю внутри своих обязанностей.

**Б.**

Вроде бы всё нормально, но мне не хватает радости, тепла и ощущения, что я управляю своей жизнью.

**В.**

Я чувствую себя на своём месте. Моя жизнь мне нравится, мне тепло и комфортно в ней.

КОММЕНТАРИЙ АНАСТАСИИ

Последний вопрос - не итоговая оценка. Это точка, из которой можно честно посмотреть, куда тебе хочется двигаться дальше.

НАЗАД

ДАЛЬШЕ

ПОДСЧЁТ

Что повторяется чаще?

Посчитай свои ответы и впиши количество каждой буквы. Это не оценка тебя - это ориентир.

А

ответов

Б

ответов

В

ответов

БОЛЬШЕ А

Похоже, сейчас ты часто обходишь собственные сигналы и продолжаешь действовать через напряжение.

БОЛЬШЕ Б

Ты справляешься, но много сил уходит на контроль, вину и внутреннюю борьбу.

БОЛЬШЕ В

У тебя есть контакт с собой и способность учитывать свои границы и ресурс.

КРАСНАЯ

ЖЁЛТАЯ

ЗЕЛЁНАЯ

ЕСЛИ ОТВЕТЫ СМЕШАННЫЕ

ЕСЛИ ЧАЩЕ А

Себя уже почти не слышно.

ЧТО МОЖЕТ ПРОИСХОДИТЬ

В ответах много признаков того, что ты привыкла проходить мимо своих сигналов: усталости, напряжения, потребности в отдыхе, права отказать или потратить ресурс на себя.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

Это не значит, что с тобой «что-то не так». Но если тело и психика давно работают на пределе, одной дисциплиной или ещё одним списком дел проблему обычно не решить.

ОДИН РЕАЛЬНЫЙ ШАГ

На этой неделе: выбери один сигнал тела или усталости, который ты обычно игнорируешь, и отнесись к нему как к информации, а не как к помехе.

НАЗАД

ДАЛЬШЕ

КОНТАКТ

ЕСЛИ ЧАЩЕ Б

Ты держишься. Но дорого за это платишь.

ЧТО МОЖЕТ ПРОИСХОДИТЬ

Внешне всё может выглядеть вполне нормально. Ты справляешься, решаешь, поддерживаешь. Но внутри много фонового напряжения, вины и контроля.

ГДЕ УХОДИТ РЕСУРС

Ты уже замечаешь, что тебе неудобно, тяжело или не хочется. Но между этим ощущением и действием часто появляется: «надо», «потерплю», «неудобно отказать», «потом отдохну».

ОДИН РЕАЛЬНЫЙ ШАГ

На этой неделе: заметь один момент, где ты делаешь что-то не потому, что выбираешь, а потому, что боишься чувства вины.

НАЗАД

ДАЛЬШЕ

КОНТАКТ

ЕСЛИ ЧАЩЕ В

У тебя есть опора на себя.

ЧТО УЖЕ РАБОТАЕТ

Ты умеешь замечать свои потребности, отдыхать без постоянного самоосуждения и учитывать границы. Это не «идеальная жизнь», а рабочий контакт с собой.

ЧТО МОЖНО УКРЕПИТЬ

Полезно посмотреть, в каких сферах эта опора уже есть, а где ты всё ещё возвращаешься к старым правилам. Устойчивость редко распределяется по жизни равномерно.

ОДИН РЕАЛЬНЫЙ ШАГ

На этой неделе: выбери одно решение, которым ты довольна, и зафиксируй: что помогло тебе выбрать себя спокойно, без борьбы.

НАЗАД

ДАЛЬШЕ

КОНТАКТ

ЕСЛИ ОТВЕТЫ РАСПРЕДЕЛИЛИСЬ ПОЧТИ ПОРОВНУ

У тебя может быть не одна зона.

Это нормально. В одной сфере ты можешь хорошо держать границы, а в другой - автоматически выбирать привычный сценарий.

А + Б

Ты уже чувствуешь перегрузку, но всё ещё продолжаешь держаться и откладывать себя.

А + В

В части жизни у тебя есть опора, но есть зона, где ты всё ещё проходишь мимо сильных сигналов.

Б + В

Ты многое умеешь делать в свою пользу, но чувство вины или внутреннее «надо» иногда возвращают на автопилот.

ПЕРЕЙТИ К САМОРАЗБОРУ

ПОСМОТРЕТЬ МОИ СТРАНИЦЫ

ОСТАНОВИСЬ ПЕРЕД СЛЕДУЮЩИМ ШАГОМ

Посмотри на ответы целиком.

Не спеши превращать результат в ещё одну задачу. Сначала собери то, что стало заметно.

Что повторяется в твоих ответах?

Где ты чаще всего выбираешь не себя?

Чего тебе хочется, но ты себе не позволяешь?

НАЗАД

ДАЛЬШЕ

КОНТАКТ

ЕЩЁ ДВА ВОПРОСА

Где понимание уже есть, а действия пока нет?

Именно здесь часто находится разрыв между «я всё понимаю» и «я живу по-другому».

Что ты уже давно понимаешь, но ничего не меняешь?

Если бы не нужно было никого убеждать и оправдываться, что ты сделала бы иначе?

КОММЕНТАРИЙ АНАСТАСИИ

Если здесь появляется пауза или хочется написать «не знаю» - это тоже ответ. Не торопи себя.

НАЗАД

ДАЛЬШЕ

ОБО МНЕ

Я Анастасия Елсукова, психолог.

Работаю с женщинами, которые в какой-то момент понимают:

«Я больше не хочу жить так, как жила раньше. Но не понимаю, как по-другому».

Ко мне приходят не только тогда, когда происходит что-то очевидно плохое. Иногда внешне всё вполне нормально: работа, отношения, семья, обязанности, люди, которым нужно помогать.

Только внутри всё чаще появляется ощущение: «А где во всём этом я?»

Ты можешь понимать, что снова согласилась, хотя не хотела. Опять промолчала. Снова отложила свои желания. И даже понимать, почему ты это делаешь.

Но понимание само по себе не всегда приводит к изменениям.

НАЗАД

ДАЛЬШЕ

МОИ СТРАНИЦЫ

НЕ КРАСИВОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ, А РЕАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ

Мы смотрим не только на то, что ты чувствуешь.

В работе со мной важно и то, что ты реально делаешь:

- где отказываешься от себя;
- где ждёшь разрешения;
- где боишься чужой реакции;
- где выбираешь привычное, даже когда оно уже не подходит;
- что можно начать менять.

Мне не близок подход, в котором женщине просто говорят: «Полюби себя».

Обычно она и сама знает, что было бы хорошо себя любить. Вопрос в другом:

почему она продолжает поступать против себя, даже когда уже всё понимает?

НАЗАД

ДАЛЬШЕ

КОНТАКТ

НЕМНОГО ОБО МНЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО

Анастасия Елсукова

Психолог.

Образование: МГЭИ, направление «Психология», квалификация - бакалавр, 2014 год.

Работаю в интегративном подходе.

Провожу:

- индивидуальную психологическую работу;
- диагностические встречи;
- индивидуальное сопровождение;
- онлайн-консультации.

Я не обещаю быстрых изменений за одну встречу и не считаю, что психолог должен решать жизнь клиента за него.

Но я могу помочь увидеть то, что самой бывает сложно заметить, разобраться в повторяющемся сценарии и найти реальные точки, с которых можно начать изменения.

[НАЗАД](#)[ДАЛЬШЕ](#)

БЛОК ДОВЕРИЯ

Тебе не нужно заранее знать, что с тобой «не так».

1. Ты рассказываешь, что происходит.

Без правильной истории и без необходимости заранее всё объяснить.

2. Я задаю вопросы.

Мы смотрим на ситуацию с разных сторон и замечаем то, что легко пропустить в одиночку.

3. Ищем, что удерживает сценарий.

Не красивое объяснение, а реальный механизм, который повторяется именно у тебя.

4. Формулируем следующий шаг.

После встречи должно стать понятнее, а не запутаннее.

[ПОСМОТРЕТЬ МОИ СТРАНИЦЫ](#)[НАПИСАТЬ МНЕ](#)

ЕСЛИ ТЫ УВИДЕЛА БОЛЬШЕ, ЧЕМ ОЖИДАЛА

Увидеть сценарий и изменить его - не одно и то же.

Возможно, сейчас ты уже лучше понимаешь, что с тобой происходит. И это важно.

Но привычные реакции обычно сохраняются не потому, что ты «мало понимаешь», а потому что они что-то защищают, помогают избежать или давно стали автоматическими.

ПОЧЕМУ ЖИВАЯ ВСТРЕЧА МОЖЕТ БЫТЬ ВАЖНА

На диагностической встрече мы не будем обсуждать всю твою жизнь. Возьмём одну реальную ситуацию и посмотрим:

- что в ней повторяется;
- что удерживает тебя в привычном сценарии;
- с чего можно начать изменения.

РАЗОБРАТЬ ЭТО СО МНОЙ

МОИ СТРАНИЦЫ

ХОЧЕШЬ ПОЙТИ ДАЛЬШЕ?

Можно просто прийти с тем, что есть.

Тебе не нужно готовить правильную историю. Можно прийти даже с ощущением:

«Я просто больше не хочу жить так, как живу сейчас».

На бесплатной диагностической встрече мы сначала разберёмся в твоей ситуации и ответим на главный вопрос: что с этим делать дальше?

ЗАПИСАТЬСЯ НА ДИАГНОСТИКУ

Мои страницы и контакты

TELEGRAM-КАНАЛ

ЛИЧНЫЙ TELEGRAM

WHATSAPP

INSTAGRAM*

VK

*Instagram принадлежит компании Meta, признанной экстремистской организацией и запрещенной на территории РФ.



TG



LC



WA



IG

Условия использования

Коротко и по делу. Полные тексты юридических документов размещены только на сайте.

Авторские права

© Анастасия Елсукова / СЗ, 2026. Все права защищены. Материал предназначен исключительно для личного использования. Частичное или полное копирование, распространение или передача третьим лицам без письменного согласия автора запрещены.

Характер материала

Информация в данном материале носит научно-популярный и психообразовательный характер и не является индивидуальной психологической или медицинской помощью.

Публичная оферта

Материал предоставлен на условиях Публичной оферты:
<https://anastasia-elsukova.pages.dev/offer.html>

ОТКРЫТЬ ПУБЛИЧНУЮ ОФЕРТУ →