

Я устала, но не умею выключаться

Как расслабиться, когда вы привыкли всё контролировать и обычные способы отдыха уже не работают.

За 30 минут переключиться
из состояния «надо ещё...» в состояние «на сегодня
достаточно».

Что внутри

- Без обещаний изменить характер или убрать тревогу навсегда.
- Честный и мягкий маршрут на вечер: понять, выгрузить, снять напряжение, завершить день.
- Один понятный результат: научиться выключаться вечером.

Анастасия Елсукова
психолог

Начать

Не надо делать идеально. Важно не «отдохнуть правильно», а заметить момент, когда можно остановиться.

Свободный час появился. Отдых — нет.

Вы весь день что-то решаете: работа, дом, люди, сообщения, задачи. Вечером появляется свободное время — и вместо отдыха вы...

- проверяете телефон;
- доделываете то, что «ещё пять минут»;
- думаете о завтра;
- прокручиваете разговоры;
- ищете, что ещё можно успеть.

**«Я опять весь день была занята.
И так и не побыла собой».**

Если вы узнали себя — вам не нужен ещё один список «как правильно отдыхать».

Сначала стоит научиться заканчивать день внутри себя. Именно это мы и сделаем дальше.

ваши 30 минут

Не изменить всю жизнь. А выключиться сегодня.

За эти 30 минут вы сможете:

- понять, почему вам сложно остановиться;
- найти главный источник напряжения прямо сейчас;
- снять часть телесного напряжения;
- выгрузить из головы то, что не даёт переключиться;
- собрать свой личный ритуал выключения на вечер.

Шаг 1 · 2 минуты

Почему я не могу остановиться

Открыть

Шаг 2 · 8 минут

Выгрузить из головы

Открыть

Шаг 3 · 5 минут

Выключить тело

Открыть

Шаг 4 · 7 минут

Мой вечер без «надо»

Открыть

Фраза, к которой мы будем возвращаться: «Я могу остановиться
раньше, чем закончились все дела».

Почему я не могу остановиться

Что вы обычно делаете, когда наконец появляется свободное время?

- ☐ Начинаю доделывать дела.
- ☐ Беру телефон и «залипаю».
- ☐ Начинаю думать о завтра.
- ☐ Ищу, кому ещё нужно помочь.
- ☐ Практически всё перечисленное.

Если вы узнали себя, проблема может быть не в том, что вы «не умеете отдыхать». Возможно, мозг просто не получил сигнал: день закончен, можно перестать держать всё на контроле.

Не надо делать идеально. Сейчас важно заметить не «что со мной не так», а что я делаю в тот момент, когда могла бы остановиться.

Если уже на этом шаге вы чувствуете: «сама не понимаю, почему меня так тянет всё контролировать», — это хороший вопрос для индивидуальной работы.

«Не хочу нести это в вечер»

Не решайте всё. Сначала выгрузите. Для каждой строки ответьте: это правда нужно сделать сегодня?

Я думаю об этом

Нужно сегодня?

Что я делаю

Работа / задача

☐ да

☐ нет

Дом / бытовое

☐ да

☐ нет

Деньги / организационное

☐ да

☐ нет

Разговор / человек

☐ да

☐ нет

Что ещё я держу в голове

☐ да

☐ нет

Сегодня я точно не обязана решать:

Вопрос-фильтр: «Если я перенесу это на завтра, произойдёт реальная проблема — или мне просто будет некомфортно не контролировать?»

Выключить тело

Сядьте или лягте так, как удобно. Не пытайтесь «расслабиться правильно». Просто пройдите вниманием сверху вниз и спросите: мне всё ещё нужно удерживать это напряжение?

Лицо — отпустите лоб и глаза.

Челюсть — разожмите зубы, язык положите свободно.

Плечи — дайте им стать тяжелее.

Руки — перестаньте держать кисти «готовыми к действию».

Живот — не втягивайте и не фиксируйте.

Ноги и стопы — почувствуйте опору, а не готовность бежать.

Напряжение сейчас по шкале от 0 до 10

До

После

Если даже за несколько минут стало хоть немного легче — это уже важное наблюдение: с телом можно работать раньше, а не только тогда, когда вы уже без сил упали в кровать.

Мой вечер без «надо»

Выберите 2–3 действия, которые станут не «ещё одной полезной привычкой», а сигналом завершения дня.

☐ Закрыть ноутбук

☐ Выйти на прогулку

☐ Убрать телефон

☐ Включить музыку

☐ Принять душ

☐ 10 минут тишины

☐ Уход за лицом

☐ Почитать

☐ Переодеться

☐ Ничего не делать

Сегодня вечером я НЕ буду...

Мой простой сигнал «день закончен»

Иногда женщине, которая привыкла всё контролировать, полезнее не добавить ещё одну практику, а убрать одно «надо».

Соберите свой ритуал выключения

Не идеальный. Реальный — тот, который можно повторить уже сегодня и завтра.

1. Во сколько я сегодня заканчиваю «рабочий режим»

2. Что я выгружаю из головы и оставляю до завтра

3. Одно действие, которое поможет телу переключиться

4. Одно «надо», которое я сегодня не выполняю

Моя фраза на вечер: «На сегодня достаточно».

Не надо делать идеально. Нам важно заметить: я могу остановиться раньше, чем закончились все дела.

Хочу разобрать это глубже

Кто я и почему создала этот практикум

Я — Анастасия Елсукова, психолог. Но до психологии в моей жизни было ещё две профессии, которые сильно повлияли на то, как я сейчас работаю с женщинами.

12 лет
реанимации

Я каждый день видела, что происходит с человеком, когда тело долго находится в напряжении.

8 лет
косметологии

За желанием «привести себя в порядок» часто стояло другое: огромное желание хотя бы ненадолго почувствовать себя.

Психология
сегодня

Она помогла мне соединить наблюдения про голову, тело, поведение и чувства в одну рабочую цепочку.

Поэтому я не хочу учить вас просто «отдыхать». Мне важно, чтобы вы замечали связь: что происходит в голове что происходит с телом что вы делаете как вы себя чувствуете. И постепенно учились менять эту цепочку.

Когда лучше разбирать это индивидуально

Этот практикум уже может дать облегчение. Но иногда самым сложным оказывается не упражнение — а разрешить себе ничего не делать.

- вы устали, но вечером всё равно не умеете выключаться;
- отдых вызывает вину: кажется, что «надо ещё что-то сделать»;
- без телефона или дел становится тревожно оставаться наедине с собой;
- вы всё понимаете головой, но внутри ничего не меняется;
- контроль давно перестал помогать и начал съедать силы.

На диагностической встрече мы не будем искать «универсальную причину». Мы посмотрим, почему именно вам так трудно отпустить контроль, и наметим вашу точку работы.

[Записаться на диагностику](#)

Вы не обязаны сначала закончить всё, чтобы начать жить

Список дел никогда не закончится. Будут работа, дети, дом, отношения, родители, новые задачи. Всегда найдётся что-то, что можно ещё сделать.

Поэтому новая привычка может начинаться не с «Как мне успеть всё?», а с вопроса: «**Что сегодня уже достаточно?**»

Если этот вопрос оказался для вас сложнее, чем казалось, — это не повод ругать себя. Это точка, с которой можно начать настоящее изменение: мягко, глубоко и в вашем ритме.

Иногда самый важный навык — не успеть всё, а **разрешить себе завершить день.**

Перейти к контактам

[СВЯЗАТЬСЯ СО МНОЙ](#)

Если вы хотите продолжить — я рядом

Вы можете написать мне, задать вопрос или сразу записаться на диагностическую встречу.

[Записаться на диагностику](#)

[НАПИСАТЬ В ЛИЧНЫЙ TELEGRAM](#)

[TELEGRAM-КАНАЛ](#)

[WHATSAPP](#)

[INSTAGRAM*](#)

[VK](#)

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

[Юридические документы →](#)

Анастасия Елсукова · психолог

[К шагам](#)

[В начало](#)

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 →