

# Зміст

|   |     |
|---|-----|
| <i>Передмова</i> .....  | 7   |
| <i>Вступ</i> .....  | 12  |
| 1. Правила гри змінюються.....                                | 19  |
| 2. Руйнуємо міфи .....  | 33  |
| 3. Привіт, енергіє! .....                                     | 47  |
| 4. Вплив надмірного стресу<br>на нашу енергію.....            | 65  |
| 5. Інструменти самопомоги в умовах<br>надмірного стресу ..... | 75  |
| 6. Техніки емоційної стабілізації .....                       | 102 |
| 7. Відчувати. Усвідомлювати.<br>Говорити.....                 | 119 |
| 8. Куди зникає енергія? .....                                 | 130 |
| 9. Як правильно конфліктувати?.....                           | 155 |
| 10. Володарі енергії .....                                    | 178 |
| 11. Сила покликання.....                                      | 204 |
| <br>  |     |
| <i>Післямова</i> .....  | 215 |
| <i>Подяки</i> .....   | 217 |
| <i>Список використаних джерел</i> .....                       | 219 |

# Передмова

Ідея написати власну книгу свідомо народилася в моїй голові кілька років тому. А несвідомо ця ідея з'явилася, ще коли я була маленькою дівчинкою. З дитинства книги були моїми вірними друзями, натхненням, затишним прихистком, моїм особистим усесвітом, у якому я обожнювала перебувати. Зазвичай чую твердження, що читання книжок — це певна форма ескапізму, тобто втечі від реальності. Я з цим погоджуюсь. Це втеча у світ уяви, творчості, яскравих фарб та невичерпного джерела мудрості. А ще книги — мій улюблений вид медитації.

Ще змалечку я мріяла бути дотичною до книг. Моя перша кар'єрна фантазія (серед охочих стати космонавтами та поліціантами) — працювати бібліотекаркою. Пізніше мріяла стати відомою письменницею. Я ще не знала, що таке «фриланс», але вже з дитинства готувала себе до самоорганізації часу.

Відтак моє бажання та впевненість у тому, що я напишу власну книгу, тільки міцнішали. Одного

разу до моїх рук потрапила книжка Елізабет Гілберт «Велика Магія: творче життя без страху». Найбільше мене вразили рядки: «Перфекціонізм — особливо підла спокуса для жінок, які, на мою думку, вимагають від себе ще більше, ніж чоловіки. Надто багато жінок досі вірять, що взагалі не мають права заявляти про себе, поки вони та їхня праця не будуть досконалі й вищі за всяку критику. Не раз спостерігала, як сила-силенна геніальних, обдарованих жінок-творців казали: “Я на 99 % кваліфікована для цього завдання, але краще не ризикувати, й почекаю, поки не опаную вміння на всі 100”»\*.

У цьому описі я чітко побачила себе. Я дійсно чекала тієї миті, коли буду цілком готовою до цього. До цих 100 %. Також я чекала ідеальних умов для написання книги. Згідно зі сценарієм у голові я мала писати рукопис у кав'ярні старовинного європейського містечка або ж на березі Тихого океану. Тут має бути смайл.

Певної миті я збагнула, що майже все своє свідоме життя, починаючи зі шкільних років і завершуючи веденням своєї сторінки в соціальних мережах, я писала. Навіть на першій своїй роботі видавала корпоративну газету. А ще я багато читала. Отож після усвідомлення цього факту в мене раптом з'явився 10-річний досвід написання різноманітних текстів. Як виявилось, я — авторка зі стажем. Відгуки моїх підписників, друзів

---

Гілберт Е. Велика Магія: творче життя без страху / Елізабет Гілберт; пер. з англ. Ганна Лелів. — Львів: Видавництво Старого Лева, 2017. — 254 с.

та знайомих давали мені зрозуміти, що я на правильному шляху, і це слугувало неабиякою підтримкою та натхненням.

Одна з моїх улюблених фраз: «Наше завдання — не шукати ідеальних умов праці. Наше завдання — створювати їх». Отже, я припинила прокрастинувати творчу діяльність. Я почала писати книгу та втілювати в життя свою найзаповітнішу мрію. Я писала всюди. Сторінка за сторінкою. Замість за тишної кав'ярні у Франції я писала в галасливих закладах Львова. Скажу відверто — істотної різниці немає. Замість берега океану я писала в машині, на кухні, у ванній, у чергах будь-куди. І в будь-яку вільну хвилинку. Тут різниця все-таки є, але, зрештою, вона не вплинула на результат.

23 лютого 2022 року разом зі своєю проектною редакторкою ми узгодили дату друку книги, яка мала побачити світ на початку літа. Я була щасливою... Наступного дня розпочалося повномасштабне військове вторгнення росії на територію моєї рідної країни. Моторошний етап війни, яка почалася ще у 2014 році. Але події 24 лютого стали переломними для всіх нас. Світ кожного українця і кожної українки геть змінився. З того часу кожен день був наповнений смутком, болем та лютю. Натомість кожен день був наповнений надією, сміливістю та жагою до перемоги. У таких контрастних переживаннях ми розпочали відновлювати свою особисту та професійну ефективність, безперервно донатити на армію, підтримувати захисників і захисниць ЗСУ та відбудовувати економіку України.

Я виїхала за кордон зі своїми дітьми, щоб відновити втрачене відчуття опори та безпеки. За два місяці я повернулася додому, до свого чоловіка, батьків та друзів. Я активно консультувала та надавала психологічну допомогу тим, хто потребував цього. Після проходження відповідного навчання я отримала сертифікацію як травма-едукаторка. Дякую Марку Волшу, Оксані Наконечній та благодійному фонду «Дужа Україна» за надані можливості. Це навчання допомогло мені пережити травматичні події та інтегрувати отриманий досвід у власне життя. Після цього я почала розповідати про травму та самодопомогу іншим. У цьому я знайшла своє покликання.



Разом із командою Yakaboo Publishing ми вирішили, що книгу треба доповнити. Ми відчули, що буде неправильно видати її в первинному вигляді. Адже ця книга про керування енергією та власними емоційними станами, і важливо було додати тему війни, щоб цілісно розповісти про життя та про зміни, які відбулися на рівні цінностей та сенсів. До того ж я відчувала велику відповідальність, оскільки хотіла поділитися власним досвідом емоційної стабілізації протягом найскладніших випробувань, які випадали на мою долю. Вірю в те, що цей досвід може допомогти, підтримати чи надихнути у складну хвилину.

Під час війни я мала змогу цілковито переглянути модель енергетичного менеджменту, доповнити її глибинними міркуваннями, новими поглядами та потужними практиками. Я переконалася,

що наш внутрішній потенціал, сила та сміливість дати раду всім негараздам — безмежні. Ніхто не зможе в нас забрати нашу волю. Волю нашої ідентичності, зрештою, волю нашої енергії.

І ось після деяких змін та доповнень ви тримаєте в руках цю книгу. Це дивовижно: з маленької ідеї в голові народилася справжня книга, яку можна взяти до рук, почути шурхіт її сторінок. Процес народження — коли з нічого створюється щось. Завжди дивуватимусь цьому явищу... Як дитина...