



Татьяна Мужичкая

Брать, давать и наслаждаться

Как оставаться в ресурсе,
что бы с вами ни происходило

УДК 159.923.2
ББК 88.53
М89

Упомянутые в этой книге социальные сети Facebook и Instagram запрещены на территории Российской Федерации на основании осуществления экстремистской деятельности.

Мужицкая, Татьяна Владимировна.

М89 Брать, давать и наслаждаться : как оставаться в ресурсе, что бы с вами ни происходило / Татьяна Мужицкая. — Москва : Эксмо, 2025. — 272 с. — (Кофебук. Книги, которые бодрят и согревают).

ISBN 978-5-04-209332-6

Чувствовать себя полным энергии. Вставать каждое утро с правильной ноги. Испытывать воодушевление, приступая к трудной задаче.

Новая книга Татьяны Мужицкой — это уникальная система практик, которая поможет всегда оставаться в ресурсе. Даже когда из-за эпидемии нельзя рвануть на недельку в Тай или посидеть в ресторане с друзьями. Татьяна объясняет, как черпать жизненные силы из того, что не зависит от внешних обстоятельств. Ее подход основан на одноименном марафоне. Только в течение полугода его прошли более 1000 человек. Их отзывы говорят сами за себя: «Брать, давать и наслаждаться» — это способ взаимодействия с собой и миром, превращающий нас в настоящий генератор вдохновения и бодрости.

УДК 159.923.2
ББК 88.53

© Мужицкая Татьяна, текст, 2021
ISBN 978-5-04-209332-6 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025



СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие. ЧТО ТАКОЕ БДН	7
----------------------------------	---

Часть I. ЗАГОТОВКИ

Байкал дает совет, или рождение концепции	17
По правилам и без, или как лучше всего войти в спираль БДН	28

Часть II. БРАТЬ ИЗВНЕ

Дают — бери!	59
Всегда говори «да»	72
Банк(а) ресурсов	80
У меня нет сил	91

Часть III. ДАВАТЬ МИРУ

Когда ресурс льется через край	99
Делиться по запросу	116
Развеем сомнения	122

Почувствуйте разницу	126
Отдай лишнее	133

Часть IV. НАСЛАЖДАТЬСЯ ТЕМ, ЧТО ИМЕЕШЬ

Напитывать = напиваться	141
Мораторий на «потом»!	150

Часть V. БРАТЬ В СЕБЕ

То, что всегда со мной	163
Я вспомнил чудное мгновенье	172
Всё моё — моё	177

Часть VI. ДАВАТЬ ЛЮБОВЬ

Поле возможностей	187
Все как дар	197

Часть VII. НАСЛАЖДАТЬСЯ ЖИЗНЬЮ

Лови волну	205
Обратная сторона медали	212
Упакуем ощущения	219

Часть VIII. ГЛОБАЛЬНОЕ МОЖНО

Без любви всё — грех	227
Весна пришла	235

Вместо послесловия. БЕРЕГИТЕ ДУШЕВНЫЙ СВЕТ

243

Кладовая ресурсов	258
Благодарности	267



ЧТО ТАКОЕ БДН

Вот одно из чудес, творимых любовью:
она дает очарованному ей человеку силы
смотреть на мир, не разочаровываясь.

© Клайв С. Льюис



Я чувствую, что падаю. В груди становится холодно и пусто. Ноги подкашиваются. Директор моей тренинговой компании, Макс Дранко, обреченно повторяет:

— Понимаешь, я проанализировал ситуацию с ковидом. Все очень серьезно. Потому ставим «Зеркало» на паузу. Не будем проводить тренинг, пока пандемия не закончится.

Мир на мгновение затягивает влажная пелена, и в следующую секунду щеки горячат от слез. Я начинаю рыдать. Макс ошалело смотрит на меня. Он не ожидал такой реакции. Я от себя, если честно, тоже.

— Ты чего? — мой партнер округляет глаза. — Я же за тебя волнуюсь. За твоё здоровье. Убереечь хочу...

— Так ты меня не убережешь, а угробишь! — я задыхаюсь. — Тренинги наполняют мою жизнь смыслом. А ты хочешь меня их лишить!

Пытаюсь сдерживать рвущиеся наружу рыдания и не могу.

— Послушай, Таня, — Макс старается говорить вкрадчиво. — Это слишком опасно для тебя и для участников.

Но я не хочу его слушать. Тренинги — вся моя реальность! Я ими живу! Я дышу ими! Где же мне теперь брать кислород?..

Тогда, в начале пандемии, я была не одинока в своем отчаянии. Похожие чувства испытывала добрая половина планеты. Человек — удивительное существо. Когда у него полно энергии, сил, здоровья, ему не приходит в голову даже задуматься о том, где и как восполнить израсходованный ресурс. Просто потому что здесь и сейчас он есть.

Мы много лет жили в режиме свободы действий, перемещений, принятия решений. Привыкли к этому. Буквально три года назад жизнь была просто невероятно хороша! Заявляю как 49-летний человек, которому есть с чем сравнивать. Пожалуй, это было лучшее время в новейшей истории нашей страны!

Кто-то заряжался на работе: самореализация, дружный коллектив, улыбки, флирт, покурили, поругались — бурная жизнь! Кто-то черпал силы в путешествиях. Заработал денег — смотался в Ниццу или в Тай на неделю. Нам казалось, что теперь будет только так и не иначе. Люди игрались в жизнь, мечтали, строили планы, публиковали в соцсетях списки целей.

Но все изменилось.

Но путешествия. Но корпоративы. Все источники наполнения: рестораны, кинотеатры, спортзалы, миллиардные и прочие клубы по интересам оказались перекрыты в одно мгновение.

Самоизоляция.

И все. Два ребенка, три кота и четыре стены. Жизнь нас к такому не готовила. Где брать ресурсы? Как наполнять себя? Откуда взять силы на то, чтобы снова сделать жизнь комфортной?

Все привычные схемы подпитки рухнули. В воздухе повис стойкий запрос на то, чтобы:

**ВСТРЯХНУТЬСЯ,
ОЖИВИТЬСЯ,
ОБНОВИТЬСЯ,
СПРАВИТЬСЯ С ВЫГОРАНИЕМ,
ПРЕОДОЛЕТЬ КРИЗИС В ОТНОШЕНИЯХ,
НАЙТИ НОВЫЕ ИСТОЧНИКИ ЭНЕРГИИ.**

Это экзистенциальная мировая история. Человечество приблизилось к состоянию реальности из мультика «Валл-и». Помните? Видимо, и мы достигли той степени ожирения, когда Вселенная решила пнуть нас с комфортных диванчиков со словами: «Люди, жить за-втрашним днем — глупо».

В новой реальности мы не знаем, что будет завтра. И речь не о падающих на голову кирпичах, а буквально об отсутствии возможности строить планы. Купили билеты в Турцию? Забудьте. Границы закрываются. Хотели отпраздновать день рождения с родителями? Откажитесь. Если в вашем городе резкий всплеск заболеваемости, не стоит подвергать стариков опасности. Мы больше не можем опираться на план. Теперь опорой становятся только собственные силы, связь с внешним миром, с людьми, природой, временем. В наших силах окружить себя доступными источниками энергии, создать свой микромир, микросадик, и стать его садовниками.

На страницах этой книги я расскажу, как это сделать. Как вернуть себе равновесие здесь и сейчас, не прибе-

гая к проверенным средствам вроде походов в кино, на бокс или в бар. Мы будем обращаться только к тем ресурсам, которые есть в вашем распоряжении. Мы будем создавать внутренние опоры, которые никто никогда не выбьет. Потому что они — часть нас. И все это мы сделаем легко и радостно!

В этом основа предлагаемой мною концепции БДН — «Брать, давать и наслаждаться». Именно она позволит вам без труда находить и получать энергию, даже если все вокруг летит к чертям. И концепция эта до безобразия проста.

Чтобы жить и радоваться, необходимы
только две вещи: во-первых, жить,
во-вторых, радоваться.
#изподсмотренного

Именно так! Я предлагаю вам научиться брать, давать и наслаждаться! Просто? Не совсем.

В каждое из этих слов я упаковала целую систему психологических практик. Мы шаг за шагом, день за днем, глава за главой будем изучать самих себя, своих близких, свое пространство и извлекать из неожиданных, доступных нам каждую минуту мелочей массу энергии для жизни и счастья.

Что брать? Кому давать? Чем наслаждаться? Давайте вместе пройдем этот путь и найдем ответы на все вопросы. Как это сделали более пятисот участников одноименного марафона, который прошел осенью 2020 года. В спирали «Брать, давать и наслаждаться» с нами кружились люди со всего мира, из всех социальных слоев, в возрасте от 18 до 73 лет. В основном женщины, но и мужчины тоже.

Я до сих пор получаю огромное количество писем благодарности. Метод работает! Каждый из участников марафона сделал БДН частью своей жизни, чем навсегда изменил ее. Будем считать, что они насовсем остались здесь, на страницах этой книги, подобно мухе в янтаре. Чтобы нам проще было понять, как еще это может работать.

Вы узнаете обратную связь, которую дали участники марафона, по *курсивному* шрифту.

Так как выборка вполне репрезентативна, мы, опираясь на свой антинаучный подход, считаем, что теория на практике успешно проверена. Мин нет!

И да, я проверила это сама!

Я и вся моя жизнь изменилась. Помните, с чего все началось? С падения в пропасть во время пандемии. Так вот, именно новые опоры не позволили мне провалиться. Я прошла (и все еще прохожу) круги БДН, открывая новые грани самой себя и этого мира. И честно делюсь этим с вами.

Красной нитью в ткань книги вплетена история моей любви. Это одна из самых сильных опор. Она родилась, росла и проходила все стадии развития вместе с концепцией БДН. Я психолог, а психологи тоже люди.

История продолжается. Я проживаю ее прямо сейчас, пока работаю над рукописью. И я не знаю, что будет с ней на момент выхода книги. То есть нахожусь в довольно уязвимой позиции, без всяких гарантий. Но с любовью иначе и не получается.

Если вам хочется романтической комедии, какой стала моя жизнь во время работы над книгой,

вы можете совершенно спокойно читать только выделенный полужирным начертанием текст и не пудрить себе мозги прочими заморочками. Или наоборот — оранжевые буквы пропускать и идти строго по теории и практике.

Вы увидите, как с каждой страницей меняется жизнь автора, как изменяется жизнь участников марафона БДН. Возьмите себе открытия, которые они совершали на этом пути. Возьмите себе эти простые практики и внедрите их в жизнь. И тогда сможете увидеть, как преобразается мир вокруг вас.

Наверняка что-то из написанного здесь вам уже знакомо. Ничего удивительного: я не первооткрыватель, я — популяризатор. И судя по тому, что читатели пишут о предыдущих книгах, у меня это получается хорошо. Поэтому я продолжу придерживаться выбранного направления — популяризировать и интерпретировать существующие знания. И зову вас с собой. Раз, два, три — поехали!

#БУДЬ

#ДОВОЛЕН

#НОВИЗНОЙ



ЗАГОТОВКИ

Здесь мы поговорим о том,
откуда взялась концепция БДН,
как я нашла ей подтверждение
на практике и что нужно
сделать, чтобы подготовиться
к работе с книгой