

Галина Васильева

книга психологических рецептов
на все случаи жизни



111

**РЕЦЕПТОВ
ДЛЯ СЧАСТЬЯ**

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУХНЯ

Галина Васильева

**111 рецептов для счастья.
Психологическая кухня**

«Издательские решения»

Васильева Г.

111 рецептов для счастья. Психологическая кухня /
Г. Васильева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-605512-4

111 рецептов для счастья — это карманный справочник техник самопомощи на все случаи жизни обычного, психически здорового человека. Книга поможет найти ответы на вопросы: как найти любимое дело, как сказать нет, как избавиться от навязчивых мыслей, как справиться со стрессом, как полюбить себя, как пережить расставание и многое другое. При возникновении той или иной ситуации вы просто открываете соответствующий рецепт и выполняете технику.

ISBN 978-5-00-605512-4

© Васильева Г.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Вне раздела	7
Рецепт №1.	7
Рецепт №2.	8
Гармония	9
Рецепт №3. Как стать счастливым?	10
Рецепт №4. Как проживать испытания?	12
Рецепт №5. Как научиться оптимизму?	14
Рецепт №6. Навязчивые мысли.	17
Рецепт №7.	18
Рецепт №8.	19
Рецепт №9.	20
Рецепт №10.	21
Рецепт №11.	22
Рецепт №12.	23
Рецепт №13.	24
Рецепт №14.	25
Рецепт №15.	26
Рецепт №16.	27
Рецепт №17.	28
Эмоции	29
Рецепт №18.	30
Рецепт №19.	33
Рецепт №20.	34
Рецепт №21.	36
Рецепт №22.	37
Рецепт №23.	38
Рецепт №24.	39
Рецепт №25.	42
Рецепт №26.	44
Рецепт №27.	45
Самопознание	46
Рецепт №28.	47
Рецепт №29.	49
Рецепт №30.	50
Конец ознакомительного фрагмента.	51

111 рецептов для счастья

Психологическая кухня

Галина Васильева

© Галина Васильева, 2023

ISBN 978-5-0060-5512-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Эта книга – результат 7-летнего опыта психологических консультаций, проведения групповых тренингов и коуч-сессий. За этот период у меня накопился обширный инструментарий для работы с теми или иными запросами. В данном справочнике описаны только те техники и методики, которые проверены на моем личном и профессиональном опыте. Все названия рецептов взяты из реальных запросов людей.

Возможно, вы не увидите какую-то тему, которая для вас сейчас актуальна и требует решения, но вы можете адаптировать многие рецепты под свою ситуацию. Пробуйте. Это достаточно универсальные методы. Я лишь упростила процесс выбора по теме запроса.

Книга будет полезна и тем, кто не хочет идти к психологу, и тем, кто уже работает с ним. Однако во многих рецептах я подчеркиваю, в каких случаях все же стоит посетить специалиста.

Основная задача этой книги – дать вам инструменты из психологии, которые вы сможете применять самостоятельно.

Рецепты щедро наполнены примерами из практики.

А главное, помните, что любое ваше решение – единственно верное и правильное на момент самого выбора!

Вне раздела

Рецепт №1. Как пользоваться книгой?

Есть два способа использовать эту книгу. Как справочник, к которому вы будете прибегать в той или иной ситуации, описанной в нем. Или как книгу-тренинг, постепенно прорабатывая все запросы, с которыми в той или иной степени сталкивается каждый человек. Оптимально разбирать один рецепт в неделю, как если бы вы ходили к психологу. Даже если у вас нет той проблемы, которая описана в рецепте, техникой из нее вы все равно можете воспользоваться в силу ее универсальности.

Во многих методиках я ссылаюсь на другие рецепты из книги, чтобы не описывать их заново. Все рецепты пронумерованы для упрощения поиска.

В некоторых рецептах я даю рекомендации пройти тот или иной тест. Все тесты – в Приложениях. Не пренебрегайте ими. Они помогут разобраться в тех случаях, когда нужно решить, обращаться к психиатру или нет.

Не все рецепты исключительно моя разработка. Что-то я брала у других психологов и пишу об этом в самом рецепте. В конце книги есть все авторы и их труды, которые я использую. Вы сможете продолжить изучать методики понравившегося специалиста.

Рецепт №2. Как следовать рецептам?

Другой вопрос – как следовать тем рекомендациям или техникам, которые я описала в книге? Это повод задуматься о том, а чего вы вообще хотите. Следовать рецептам будут только те, кто действительно хочет что-то изменить в себе и, как следствие, в своей жизни. Те, кто уже начал догадываться, что причина многих неприятностей не лежит за пределами того, у кого эти самые неприятности. Тут нет рецептов «как изменить жизнь», точнее, вся эта книга – и есть ответ на этот вопрос. Только менять нужно себя. Не чинить и исправлять, а укреплять внутренние опоры, развивать психологическую устойчивость, учиться быть в контакте с собой. Внешний мир – это отражение внутреннего. И если снаружи не все так гладко, как хотелось бы, загляните внутрь себя. Определите, где есть шероховатости. А рецепты вам в этом помогут.

Скорее всего, при чтении каких-то рецептов захочется сказать: «моя жизнь полный отстой и мне уже ничего не поможет» или «это для каких-то блаженных все написано». Мой ответ на это будет – пробуйте. Ведь если не делать ничего, то и будет «ничего». Все останется как есть.

Хотите изменений – следуйте рецептам. Не хотите – отложите книгу и вернитесь к ней, когда почувствуете в этом потребность.

Меня можно найти Вконтакте – <https://vk.com/id246751>

Гармония

Данный раздел посвящен наиболее абстрактным понятиям – счастье, оптимизм, испытания, ресурсы и т. д. То есть каждый вкладывает в эти понятия свое значение. Однако как раз на понимание того, что именно для вас «счастье» или «замкнутый круг», и направлен данный раздел.

Все хотят быть счастливы. Но как стать счастливым, если нет четких критериев? Или многие чувствуют, что находятся в замкнутом круге. Но как из него выбраться, если это лишь мысль? А что конкретно происходит в жизни? В чем именно заключается круг? И почему он замкнутый? Такие вопросы заставляют задумываться, и уже в процессе ответов чаще всего находится решение.

Рецепт №3. Как стать счастливым?

Счастье. Что это? Одни говорят, что это философская категория и точного определения нет, другие – что каждый сам определяет для себя его составляющую.

Вот что пишет Зигмунд Фрейд (австрийский психоаналитик): «То, что понимается под счастьем в строгом смысле этого слова, проистекает, скорее, из внезапного удовлетворения потребности, достигшей высокой напряженности, и по своей природе возможно лишь как эпизодическое явление». Вполне имеет место быть такое определение. Представим нищего, который голоден и просит подаяние на еду. Вот его накормили или дали денег. Будет он счастлив? Безусловно. Долго ли? Пока не проголодается снова.

Эрик Берн (американский психолог) о счастье: «Наше счастье в конечном счете зависит не от умения очаровывать женщин или добывать деньги, а от способности утвердить мир в своей собственной психике». Эта формулировка больше подходит для мужчин, но если заменить слово «женщин» на «мужчин», а «добывать деньги» на «рожать детей», то она становится универсальной. Ведь именно этого все ждут от «сильного» и «слабого» пола. Добывать деньги и рожать детей. Я согласна с Берном, что счастье не в этом. А вот утвердить мир в собственной психике не всем удается и далеко не все к этому стремятся.

Очень мне нравится цитата Виктора Франкла (австрийский психиатр): «Счастье подобно бабочке. Чем больше ловишь его, тем больше оно ускользает. Но если вы перенесете свое внимание на другие вещи, оно придет и тихонько сядет вам на плечо». В высшей степени верное утверждение. Пока мы ставим целью именно счастье, она никогда не будет достигнута. Как только мы определим счастье в категориях жизненных задач, все становится намного понятнее. Заработать на автомобиль, купить пылесос, поехать отдохнуть на море, родить ребенка, выучить иностранный язык и так далее. Эти цели уже более ясные и достижимые.

Вот лишь несколько мнений на самую обсуждаемую тему всех времен и народов. Нет необходимости перечислять все определения, чтобы понять, что счастье для каждого свое. Каждый определяет для себя его критерии, и каждый идет к нему своей дорогой.

Техника «Формула счастья»

1. Определите по шкале от 1 до 10 насколько вы счастливы. Выделите свои личные критерии счастья. Например: быть в счастливом браке, есть дети, любимая работа, могу позволить себе отдыхать 2 раза в год, легко отказываю людям, уверена в себе, подтянутая фигура, вес XX кг, живу в квартире 100 кв. м. И так далее.

2. Конкретизируйте каждый критерий. Например, «Быть в счастливом браке» – что это значит? Совместимость душевных, религиозных, моральных и духовных качеств. Взаимное уважение, искренность и теплота. Открытость в общении. Совместимость характеров и темпераментов. Сексуальная совместимость. И так далее.

3. Выпишите те критерии, которые сейчас отсутствуют.

4. Напишите недостающие критерии в виде целей и задач.

Например:

Цель: Могу позволить себе путешествия 2 раза в год.

Задачи:

Определить бюджет поездок.

Найти дополнительный заработок, если необходимо.

Найти надежную туристическую фирму.

Написать план путешествия.

И так далее.

5. Найдите любимую цитату про Счастье и подумайте, почему именно она вас привлекла.

6. Сформулируйте свое определение счастья.

7. Выпишите все свои достоинства и достижения и возвращайтесь к ним, когда вы почувствуете, что счастье покидает вас.

8. Вновь определите по шкале от 1 до 10 насколько вы счастливы.

Пример из практики

Света (30 лет, замужем) пришла на консультацию с запросом о том, как стать счастливой. Я спросила, а как сейчас она себя чувствует? Какой? «Жухлой», – ответила Света. То есть задача стояла перейти из состояния «жухлости» в состояние «счастья». Мы подробно разобрали, что такое «жухлость» и что такое «счастье» в понимании Светы. И как именно будет проходить переход. Девушка описала свои шаги так: «Убрать все то, что умерло (жухлое), и добавить все то, что живое (счастье)». По сути, у Светы был период в жизни, когда нужно было менять мысли и поведение, так как нынешняя ситуация требовала другого подхода к жизни. Но понимания, чем именно заменить его, не было. Четкое описание «счастья» позволило это исправить.

Рецепт №4. Как проживать испытания?

У всех нас были периоды, когда реальность не соответствовала ожиданиям. Кто-то их проживает достаточно легко. А кто-то в них застревает.

Для начала разберем, что такое испытания и почему нам легче воспринимать ситуации, которые нам не нравятся, как испытания. Любое событие изначально само по себе нейтрально. А условно-негативным или условно-позитивным оно становится в зависимости от нашего к нему отношения. Соответственно испытания для нас – это условно-негативные ситуации, которые нам тяжело принять. Но, к сожалению, сознание не может согласиться с тем, что событие само по себе нейтрально, легче всего это объяснить как испытание, наказание, урок жизни и так далее. В зависимости от того, какова картина мира у человека и во что он верит.

Если он верит в то, что за какие-то плохие поступки последует наказание, то для него эти условно-негативные события будут восприниматься как наказание.

Если человек верит в то, что в каких-то определенных ситуациях жизнь проверяет нашу силу, наши способности, веру в себя или творца, то тогда это испытания.

Если человек верит, что жизнь, Творец, Бог или Вселенная, кому как нравится, посылает нам уроки жизни для того, чтобы понять эту жизнь, то тогда эти условно-негативные события будут восприниматься именно как уроки жизни, из которых надо что-то извлечь.

Всё зависит от модели мира, в которой живёт человек.

Давайте разберем вот такой пример из жизни:

Происходит авария, водитель не пострадал, второй участник тоже не пострадал, но пострадала машина водителя.

И теперь представим разные модели мира:

Наказание. Например, за ссору с женой или за обман – человек сам придумывает, за что это наказание.

Урок жизни. Например, человек был стремительный и быстро бежал вперед, и Вселенная ему показала, что необходимо быть помедленней.

Испытание. Например, человек зарабатывает деньги благодаря машине, машина в кредит куплена или взята у друга, и идет восприятие этой ситуации как испытания.

Всё это одно и то же. И тут неважно, как вы назовёте эту ситуацию, важно, как вы проживаете её.

Этапы проживания:

Первое. Реакция.

Отследите реакцию. Не западаете ли вы слишком глубоко в негативные чувства, не перешло ли это какие-то границы, адекватно ли вы воспринимаете эту ситуацию? Понятно, что чувства будут. Важно не западать в них надолго и жить дальше. Будет совершенно деструктивно, если человек, попав в такую ситуацию, впадёт в депрессию и не будет решать дальше сложившиеся в связи с этим проблемы и задачи «здесь и сейчас».

Второе. Принятие ситуации.

Опишите все, что произошло, со стороны второго участника и стороннего наблюдателя. Взгляните на ситуацию под другим углом. Это уменьшит градус переживания и повысит активность и осознанность.

Третье. Шаги вперед.

Подумайте, куда бы вы хотели продвинуться. Вот есть точка «А», которая сейчас. А какая должна быть точка «Б»? Не забывайте про критерии. Хочу, чтобы все было хорошо, – очень абстрактно. Что значит хорошо? Как вы поймете, что это «хорошо» уже наступило?

Ну и последнее – обозначьте цели и задачи, которые приведут к точке «Б». И начните действовать.

Мы все проходим через ситуации, которые нам не нравятся и которые не соответствуют нашей реальности. У нас у всех есть определенные представления того, как должно быть. У нас у всех есть ожидания. У нас у всех есть вера, что меня это не коснется, что ко мне это не относится, что со мной такого не произойдет.

Будьте осознанны. Это поможет проживать такие ситуации наименее болезненно. Осознавайте, что это за ситуация, какие чувства она вызывает, куда вы хотите прийти и что для этого нужно сделать.

Рецепт №5. Как научиться оптимизму?

Целый ряд исследований свидетельствует о том, что возможность выбора и контроля ситуации могут спасти жизнь, а беспомощность способна убивать. С течением времени М. Селигман попытался объяснить этот феномен в своей «теории оптимизма». По мнению Селигмана, суть оптимизма состоит в особом стиле объяснения причин неудач или успехов.

Оптимистичные люди склонны приписывать неудачи случайному стечению обстоятельств, случившемуся в определенной точке пространства в определенный момент времени. Успехи они привычно считают личной заслугой и склонны рассматривать их как то, что случается почти всегда и почти везде.

Далее можно увидеть оптимистичную и пессимистичную модель объяснения успехов и неудач [17].

Оптимизм	
Успехи	Неудачи
Приписываются себе (Это произошло закономерно, в этом моя заслуга, я это сделал сам, все зависело и зависит от моих собственных усилий и моего желания)	Приписываются стечению обстоятельств (Просто не повезло, неудачно сложились обстоятельства, не по моей вине, по вине случая или других людей)
Широко в пространстве (При любых обстоятельствах, если захотеть и постараться, успех обеспечен. В любом месте, в любой стране)	Локально в пространстве (Просто в этом месте случайно оказались не самые лучшие условия)
Широко во времени (И раньше так было, и в будущем будет так же. Всегда. За очень редким исключением)	Локально во времени (Время оказалось не самым удачным. Нужно попробовать позже ещё раз)

Пессимизм	
Успехи	Неудачи
Приписываются стечению обстоятельств (Просто повезло, удачно сложились обстоятельства, по воле случая или других людей)	Приписываются себе (Это произошло закономерно, в этом моя вина, я это сделал сам и сам виноват)
Локально в пространстве (Просто в этом месте случайно сложились благоприятные для меня условия)	Широко в пространстве (При любых обстоятельствах, в любом месте, в любой стране неудачи мне обеспечены)
Локально во времени (Время оказалось удачным. Вряд ли еще когда так повезет)	Широко во времени (И раньше так было, и в будущем будет так же. Всегда. За очень редким исключением)

Для развития навыков оптимизма автор этой концепции предлагает следующий способ:

1. Опишите неприятную ситуацию.
2. Какое убеждение за этим лежит?
3. Последствия (что вы будете делать?)
4. Спор. При оспаривании нужно стараться сделать свои убеждения временными, специфичными и внешними.
5. Активное действие – изменение нашей реальности в сторону оптимизма.

Пример [17]:

Неприятность – я вернулся с работы раньше обычного и обнаружил, что сын со своими друзьями курит в гараже.

Убеждение – о чем он только думает! Мне хочется убить его! Чтобы до него дошло, что он ведет себя совершенно безответственно! Я не могу ему доверять. Все, что я слышу от него, сплошное вранье. И я не собираюсь и дальше все это выслушивать.

Последствия – я был вне себя от злости. Отказался даже обсуждать ситуацию. Сказал ему, что он просто безнадежен. Весь вечер был ужасно раздражителен.

Для смены последствий нужно поменять убеждение, а для этого по формуле нам надо оспорить убеждение!

Найти доказательства. На нашем примере: сын ведет себя не во всех случаях безответственно. Чаще всего я доверяю ему, и у нас с ним хорошие отношения.

Выработать альтернативы. На нашем примере: сын попробовал покурить, 90% подростков делают это. Это не так страшно.

Прояснить выводы. На нашем примере: на самом деле курение не так и ужасно. Оно не убьет сына. Я преувеличил проблему.

Понять временность ситуации. На нашем примере: это временный конфликт. В прошлом у нас были нормальные отношения. Я смогу помириться и восстановить их.

Сделать обратное действие. На нашем примере: принести извинения, сказать, что погорячился. Поговорить с сыном в спокойной обстановке.

Чтобы практиковаться в оспаривании, вам не обязательно ждать, пока случится какая-нибудь неприятность. Вы можете попросить друга высказывать вслух негативные убеждения, которые вы будете оспаривать тоже вслух.

Это упражнение называется «Проецирование голосов». Для него вам потребуется партнер и 20 минут времени. Ваша задача заключается в том, чтобы оспаривать критические замечания вслух, пользуясь всеми известными вам средствами. Соберите все доказательства обратного, какие только сможете найти, все альтернативные объяснения, аргументы для смягчения последствий, которыми будет пугать вас партнер. Постоянно практикуйтесь в оспаривании своих спонтанных интерпретаций. Всякий раз, когда вы будете испытывать упадочническое настроение, беспокойство или злость, обращайтесь внимание на то, что вы говорите себе в этот момент. В отличие от диеты оптимистичное отношение легко поддерживать, нужно только усвоить его. Когда у вас войдет в привычку оспаривать свои негативные убеждения, ваша повседневная жизнь станет лучше, а вы – гораздо счастливее [17].

Рецепт №6. Навязчивые мысли. Как избавиться?

Давайте разберемся, нет ли у вас обсессивно-компульсивного расстройства, одним из симптомов которого являются навязчивые мысли. Диагноз ставится, если навязчивые мысли и действия длятся более 2-х недель и мешают нормальной жизнедеятельности. А также если есть сопутствующие признаки: навязчивые страхи, избегающее поведение. В Приложении есть тест «Шкала Йеля-Брауна» для определения ОКР, который поможет понять, нужна ли вам медицинская помощь. С любыми расстройствами психического характера – к врачу! Мои рецепты направлены на неосложненные формы или на эпизодические ситуации.

Техники работы с навязчивыми мыслями:

1. **Принятие.** Проговорите все то, что думаете и чувствуете. Не старайтесь избавиться от мыслей и чувств. Просто дайте им время побыть в вас. Через некоторое время они исчезнут.
2. **Облака из мыслей.** Представьте, что ваши мысли – это облака. Они медленно проплывают мимо вас. Понаблюдайте за ними. И вот последнее облако уплывает.
3. **Заземление.** Проговорите, что вы видите, слышите, ощущаете.
4. **Синяя корова.** Вместо мыслей говорите себе «синяя корова» и представляйте ее. Через некоторое время мозг устанет бороться.
5. **Представьте, что вы здание, из которого выходят люди.** Люди – это мысли. В конце визуализации отметьте, как выходит последний человек.

Рецепт №7. Как быстро восстановить ресурсы?

Бывают ситуации, когда после тяжелого рабочего дня нет энергии даже на чтение книги или игры с ребенком. Хочется лечь и уснуть. Чаще всего так бывает, если вы не можете переключиться с роли «профессионала» на любую другую. Например, роль «мамы», «жены», «читателя» и т. д. У «профессионала» ресурса уже нет. А у «мамы» он еще есть, потому что в этой роли женщина за день была всего 15 минут, когда собирала ребенка в школу и когда звонила ему по телефону. С ролью «жены» та же история.

Техника:

В момент, когда вы выходите с работы, сознательно переключайтесь на другую роль. Вспомните приятные моменты с ребенком или мужем. Или как вы любите читать, рисовать, заниматься йогой и т. д. Сфокусируйтесь на положительных эмоциях от предвкушения приятного времяпрепровождения. При возникновении мыслей о работе просто наблюдайте, как они проплывают мимо. Сделайте картинку с ребенком ярче. Прочувствуйте телесно приятные эмоции. Восстановление ресурсов обеспечено.

P.S. Если приятных воспоминаний нет, или дома никто не ждет, нет никакого хобби, представляйте картинку из желаемого будущего. Например, из путешествия на море. Важно именно переключиться на другую роль и прочувствовать положительные эмоции.

Рецепт №8. Где взять силы?

В стрессовых ситуациях мы часто оказываемся в сложном положении и не знаем, как поступить и где взять силы, чтобы справиться с этим. Чтобы найти свои скрытые ресурсы, нам нужно заглянуть внутрь себя. Предлагаю вам воспользоваться техниками, которые помогут решить вопрос о том, где взять силы, чтобы жить.

1. Ревизия своих положительных качеств и достижений.

Поделите лист бумаги на три колонки и заполните их.

Мои лучшие черты	Мои способности и таланты	Мои достижения
(которые нравятся и составляют сильную сторону вашей личности)	(в любой сфере, все, которыми гордитесь)	(в любой области, даже самые незначительные)

2. Техника «Фундамент»

Эту технику я даю своим клиентам, когда им кажется, что вся жизнь летит в пропасть или нет сил, чтобы справиться с ситуацией.

Нарисуйте фундамент своей личности. Из чего он состоит? Это небольшие камни или бетонные плиты? Может быть, это деревянная конструкция?

Напишите все, что этот фундамент включает в себя. Все то, что ни при каких обстоятельствах не изменится в вас. Ваши качества, способности, внутренние ресурсы, сильные стороны, благодаря которым и есть «вы».

Пример из практики

Анастасия (28 лет, замужем) сильно переживала из-за новой должности. Это назначение для нее было очень неожиданным. Ко мне девушка пришла с запросом: как справиться с новой должностью? После обсуждения того, на что именно нужны силы, я предложила Анастасии изобразить свой фундамент личности. В основании девушка нарисовала бетонные плиты и назвала их «Оптимизм» и «Упорство». Я спросила, как эти качества могут помочь в новой работе. Девушка стала описывать, что в любой ситуации она всегда ищет плюсы и не отчаивается. Как-то в прошлом у нее уже была похожая ситуация, когда нужно было устраиваться на работу после института. Ее не приняли сразу в ту организацию, которую она хотела. Но она не отчаялась и даже нашла в этом свой плюс – можно было временно расслабиться и собраться с силами для дальнейшего поиска. В процессе консультации Настя сформулировала плюсы внезапной новой должности – она получила опыт быстрого принятия решений.

Сфокусировавшись на своих фундаментальных качествах, девушка увидела, как ей это уже помогало и как может помочь еще раз.

Рецепт №9. Как выйти из замкнутого круга?

Если вы годами попадаете в одни и те же ситуации на работе, дома, в семье, во взаимоотношениях с другими, причины стоит искать в себе и своем повторяющемся поведении.

Повторяющееся поведение в психологии называется паттерн, или модель поведения. Все основные модели поведения мы усвоили в детстве.

Вас игнорировали в детстве – вы встречаете людей, которые продолжают вас игнорировать.

С вами жестоко обращались – вы не доверяете людям сейчас.

Вас чрезмерно опекали – теперь вы боитесь, что случится катастрофа (любая).

С вами не считались в детстве, не давали быть самостоятельной – сегодня вы чувствуете, что неспособны справиться с жизнью без посторонней помощи.

И так далее. Эту удивительную способность психики воспроизводить боль, испытанную в детстве, заметил еще З. Фрейд. Ребенок алкоголика вырастает и вступает в брак с алкоголиком. Жертва насилия создает семью с насильником. Ребенок, которого в детстве постоянно контролировали, продолжает подчиняться другим. Замкнутый круг.

Джеффри Янг и Джанет Клоско подробно описали 11 таких паттернов: отверженность, недоверие, уязвимость, зависимость, эмоциональная депривация, изгнание из общества, неполноценность, несостоятельность, покорность, завышенные стандарты, избранность [22].

Ваша задача – найти свой собственный замкнутый круг. В чем именно он заключается? В какие ситуации вы попадаете чаще всего? Что в них общего? Какую модель поведения вы усвоили в детстве?

Как только вы увидите свои паттерны поведения, можно будет учиться выходить из замкнутого круга.

Первый шаг – переписать модель поведения.

Второй шаг – раз в неделю делать одно действие из новой модели.

Третий шаг – раз в месяц переписывать модель, если этого требуют обстоятельства.

Пример из практики

Ева (29 лет, не замужем) пришла с запросом о том, как выйти из замкнутого круга. Я попросила подробно описать, что она подразумевает под этим. Выяснилось, что девушка живет с мамой, которая до сих пор указывает ей как жить, не учитывает ее желания и не терпит возражения. А девушка покорно соглашается, потому что сама не знает чего хочет, подстраивается под других и старается всем помочь. Поводом прийти ко мне стала ситуация, когда мама запретила Еве идти на встречу к подругам. Свой запрет она объяснила так: «Ты мне нужна сегодня дома». В этот момент девушка почувствовала обиду и злость. К подругам она в тот день не пошла, а до психолога дошла, так как чувства не уходили. Мы подробно разобрали, в чем именно заключается модель поведения Евы: подчинение, жертвенность, неумение делать выбор, непонимание чего хочется, пассивность, угождение другим, бесконфликтность. После этого девушка переписала свою модель на: независимость, понимание своих потребностей, высказывание своего мнения, просьбу о помощи, выражение эмоции. Ева подробно написала, что именно она будет делать по-другому в течение месяца. Через месяц она снова пришла ко мне с гордым заявлением, что попросила повышение на работе и съехала от мамы.

Рецепт №10. Как пережить обман?

Самая первая мысль после случившегося: «Со мной такого не могло произойти». То есть на обман может попасться только глупый человек, лопух или разиня. Но не я! Я не такая. Это основная причина, по которой переживание после обмана затягивается надолго.

Как пережить:

1. Позвольте мыслям об этом просто быть. Не убегайте от них.
2. Расскажите близкому (который точно не будет осуждать) о своих переживаниях.
3. Отреагируйте эмоцию. Тут можно прокричать в подушку или нарисовать эмоцию на бумаге. Но не оставлять в теле.
4. Сделайте выводы на будущее, как не попасться на обман в следующий раз.
5. Простите себя за ошибку – рецепт №61.
6. Проявите сочувствие к себе – рецепт №26.
7. Только после этого разберите установку «Со мной такого не может случиться» – рецепт №39.

Пример из практики

Ольга (32 года, замужем) попала на уловку мошенников и сама перевела им крупную сумму денег. На консультацию девушка пришла с запросом: как пережить обман? Я спросила, что именно ее заставляет переживать? Она ответила, что это произошло с ней, а не с кем-то другим. Что как она могла попасться, ведь она неглупая, с высшим образованием, достаточно осознанная, и такого с ней точно произойти не могло. После отреагирования эмоции гнева мы перешли к разбору ее жесткой установки «Со мной такого не может произойти». В итоге Ольга переформулировала ее в более нейтральную: «Всякое может случиться с любимым» и пообещала себе быть более внимательной при взаимодействии с деньгами.

Рецепт №11. Нет интереса к жизни. Что делать?

Давайте для начала разберемся, что именно вы испытываете в данный момент. На что это похоже? Апатия, когда нет сил ни на что? Или депрессия, когда ничего не радует?

В зависимости от ответов вам могут пригодиться вот эти рецепты:

Рецепт №8. Где взять силы?

Рецепт №20. Как справиться с депрессией?

Если ваше состояние не относится ни к апатии, ни к депрессии, то, скорее всего, все дело в мыслях. И тогда рецепт будет таким.

Выпишите все свои мысли на тему «Интересная жизнь». То есть как это в вашем представлении. Интересная работа, друзья, путешествия? А может быть, свое дело, бизнес? Или наука и конференции? Опишите свою интересную жизнь так, чтобы вам захотелось туда. Захотелось? Отлично.

Если нет или не появилось ни одной мысли на тему «интересная жизнь», то идем дальше. Выпишите все мысли на тему «жизнь». Что для вас жизнь? Жить – это как? Какие ассоциации возникают с этим словом? Какой образ приходит в первую очередь? Если это что-то негативное или неприятное, то разбираемся с негативными установками (рецепт №39). Возможно, именно поэтому и нет интереса к жизни. Если все-таки мысли и образы приятные, то представьте в виде образа то препятствие, которое мешает вам испытывать интерес к жизни. Кто это? Или что это? Поговорите с этим образом и задайте главные вопросы: «От чего он так активно защищает? И как эту защиту обеспечить другим способом?» Записывайте первые мысли. Это и будет ответом на вопрос «Что делать?»

Рецепт №12. Как спокойно расставаться с вещами?

Этот способ я подсмотрела у японской писательницы, автора книг про уборку и организацию быта Мари Кондо. Основной принцип отбора – вызывает ли вещь радость.

Специалист по уборке и хранению вещей открывает секрет порядка и счастливой жизни в доме: нужно быть окруженным только любимыми вещами. Чтобы определить, что сохранять, а что выбрасывать, нужно взять в руки каждую вещь и спросить себя, вызывает ли она радость. Ориентироваться нужно на реакцию тела, а не мысли. Если возникают неприятные чувства, с вещью можно расставаться.

По мнению Мари Кондо, уборка – это выбор того, что мы хотим сохранить, а не того, от чего мы хотим избавиться [8].

Рецепт №13.

Нельзя радоваться, когда другие умирают

После 24 февраля многие запросы клиентов звучали примерно одинаково: как радоваться, когда другие умирают? Зачем что-то делать, если миру конец? Все бессмысленно, когда рушится жизнь. И так далее.

Конечно, события в мире бывают не очень радостные. Но что будет, если все массово перестанут радоваться и начнут переживать за тех, кто умирает? Причем постоянно. Представьте свою жизнь без позитивных эмоций. Только грусть, печаль и страх. Психика недолго выдержит такой марафон негатива. Первая стадия – снижение внимания и работоспособности. Вторая стадия – апатия, раздражительность, соматические симптомы (головная боль, нарушение сна и т.д). Третья стадия – физические и психологические изменения (язва, депрессия, нарушение памяти, личностные изменения). Не думаю, что кто-то сам на это пойдет. И уже на первой стадии почувствует, что надо что-то менять. Здоровье – это слишком высокая цена за жест сочувствия тем, кто умирает.

Если вспомнить ВОВ, то сколько концертов было проведено на фронтах для поднятия духа бойцов. Радость – это единственное, что и дает ощущение жизни, вкус жизни, проживание жизни и желание жить. Никто не запрещает сопереживать и помогать всем, кто так или иначе страдает (больные дети, голодные в Африке и т.д). Мир в принципе несправедлив. И наша главная задача в этом несправедливом мире – остаться живым и здоровым как минимум и счастливым и продуктивным как максимум. Иначе действительно всему придет конец.

А следующие рецепты вам в этом помогут:

Рецепт №5 Как научиться оптимизму?

Рецепт №14 Я ни на что не влияю. Как действовать в ситуации неопределенности?

Рецепт №23 Как справиться с тревогой?

Рецепт №65 Чувство вины. Как справиться?

Рецепт №14. Я ни на что не влияю. Как действовать в ситуации неопределенности?

После 24 февраля для многих мир перевернулся с ног на голову. Особенно для тех, кто не сталкивался с подобными событиями в сознательном возрасте. То есть для молодежи. У кого-то будущее было связано с зарубежными странами, у кого-то близкие ушли воевать, кто-то потерял свои накопления. И что будет дальше, неизвестно.

В ситуации неопределенности человек теряет ощущение контроля. Но это была иллюзия, и сейчас у вас есть возможность вернуть себе настоящий контроль. Только над тем, чем вы действительно можете управлять.

Посмотрите на два похожих круга. Найдите отличия и напишите, что именно из зоны вашего контроля вы уже сейчас можете изменить.



Пример из практики

Света (18 лет, не замужем) почти всю консультацию плакала от того, что потеряла смысл жизни в связи с политическими событиями в стране. На вопрос о том, в чем именно заключался смысл жизни, она робко ответила – учиться за границей. Несколько последних лет она готовилась к поступлению за рубежом. И тут такая ситуация. «Крушение надежд, будущее неопределенно, от меня ничего не зависит. Что делать?» – так она резюмировала свой запрос. Основная моя задача была прояснить запрос до такой формулировки, которая будет понятна Свете. В итоге она пришла к мысли, что хочет уметь контролировать свое состояние в ситуациях, где контроль внешнего мира невозможен. То есть иллюзия контроля все еще сохраняется, и работать с этим – дело не одной консультации. Однако клиентка пришла к более реалистичному взгляду на мир. И это помогло ей справиться с бессилием. Для того чтобы обрести новый смысл жизни, я дала упражнение из рецепта №40.

Рецепт №15.

Как принимать мудрые решения?

Техника «Совет» поможет в случаях, когда нужно быстро принять решение, а посоветоваться не с кем. Например, вам предлагают место в компании, о котором вы мечтали, но именно сейчас у вас совершенно другие планы. Как поступить? Что выбрать? Как не ошибиться?

Выполните эту технику, и решение придет.

Вам нужно максимум 15 минут на выполнение. Сядьте поудобней, расслабьтесь максимально насколько это возможно. Представьте комфортную для вас обстановку. Это может быть ваш кабинет, спальня, кухня, лес, пляж и так далее. Главное, чтобы вы там чувствовали себя уютно и комфортно. Как только почувствуете, что вы полностью погружены в эту обстановку, представьте, что к вам подходит человек или персонаж, в мудрости которого вы не сомневаетесь. Это может быть кто угодно: Бог, каким вы его представляете, ваш умерший родственник, ваш герой, которому вы доверяете, персонаж из фильма или сказки и т. д. Задайте ему вопрос и слушайте ответ. Доверьтесь своему бессознательному. Оно точно знает, что для вас лучше.

Рецепт №16. Как научиться расслабляться?

Упражнение «Символ спокойствия»

Цель. Осознание ресурсов стрессоустойчивости и их визуальное закрепление.

Инструкция: выберите какую-либо ситуацию, в которой вы хотели бы себя чувствовать более уверенно, спокойно или действовать более эффективно. Составьте для себя формулу, используя правила составления формул самовнушения. Сядьте поудобнее, расслабьтесь, дышите нижним или полным дыханием. На каждом выдохе произносите про себя свою фразу самовнушения. Дышите таким образом 3 – 5 минут. Затем нарисуйте фломастерами на листе бумаги (формат А4) свое состояние на данный момент.

На рисунке найдите предмет или выберите какое-то место, являющееся основным источником спокойствия или уверенности в успешном разрешении ситуации. На втором рисунке изобразите крупно, во весь лист, выбранный символ спокойствия.

Почему именно этот образ вы выбрали, какими качествами он характеризуется? Как вы можете использовать это в обычной жизни? Что за качества у вас уже есть для восполнения ресурсов?

Рецепт №17. Как уснуть за 10 минут?

Чаще всего такой вопрос возникает у людей, которые не могут остановить мыслительный процесс перед сном. В совсем тяжелых случаях, когда навязчивые мысли не дают не только спать, но и нормально существовать, нужно обратиться к психиатру.

Перечислю основные принципы и способы быстро уснуть.

1. Перед сном проветрите помещение. Нам легче уснуть, даже если температура тела снизится всего на 1 градус. А специалисты рекомендуют температуру в спальне +18.

2. В спальне должно быть темно. Темнота нужна для выработки гормона сна – мелатонина.

3. За час до сна – никаких электронных устройств. Мозгу нужно время для перестройки на «отдых».

4. Если долго не можете уснуть, вылезайте из кровати. Мозг не должен связывать бессонницу с кроватью. Займитесь чем-нибудь и возвращайтесь в кровать только когда захотите спать.

5. Кофеин и алкоголь плохо влияют на сон. Исключаем за 3 часа до сна.

6. Займитесь расслабляющей деятельностью перед сном. Чтение, ванная, спокойная музыка.

7. Придерживайтесь определенного ритуала перед сном. Так сформируется положительное подкрепление «желания уснуть».

8. «Бренчание по мозгу». Это упражнение основывается на феномене, который происходит в мозге и называется «частотная реакция». Ваш мозг сначала замечает, что существует шаблон, подключается к нему и начинает ему следовать. Положите руки на бедра и начинайте отбивать ритм секундомера – право, лево, право, лево. Подключите медленное дыхание: вдох – раз, два, три, четыре, медленный выдох – раз, два, три, четыре. Частоту постукиваний снижайте по мере замедления дыхания. Делайте упражнение минимум 5 минут.

9. «Джиббериш». Это техника, во время которой вы издаете бессмысленные звуки. Джиббериш происходит от имени суфийского мистика Джаббар. Джаббар никогда не говорил ни на одном языке, он лишь бормотал чепуху. И все же он имел тысячи учеников, потому что он говорил следующее: «Ваш ум – это не что иное, как джиббериш». Прежде чем уснуть, начните делать джиббериш, говорить тарабарщину. Хватит десяти минут тарабарщины, чтобы «опустошить» ваш мозг от мыслей.

Эмоции

Данный раздел посвящен эмоциям, чувствам, состояниям. Как справиться со стрессом, гневом, депрессией, страхом, тревогой, обидой и т. д. Все эти чувства мы проживаем ежедневно, и умение с ними справляться – залог счастливой жизни. Не пренебрегайте данным разделом, если проходите книгу как тренинг.

Рецепт №18.

Как выйти из негативного эмоционального состояния?

Для этого есть огромное количество техник. Мой список такой:

1. Фрирайтинг – свободное письмо. Просто сядьте и напишите все, что у вас на душе. Не останавливаясь и не обращая внимание на грамматику. Чувство, выложенное на бумагу, намного меньше будет терзать вас. Существует множество способов, повышающих эффективность фрирайтинга.

2. Крикотерапия – просто прокричите все, что у вас накопилось. Если не хотите мешать близким, можно кричать в подушку. Выразите свои эмоции в пространство. Таким способом внутри их уже будет намного меньше.

3. Арт-терапия – неизменный, простой и действенный способ справиться с любыми переживаниями. Термин «арт-терапия» (Art Therapy) был введен художником Адрианом Хиллом в 1938 г. Работая с больными, он заметил, что творческие занятия отвлекают пациентов от переживаний и помогают справиться с болезнью. Сочетание слов «арт-терапия» (art (англ.) – искусство, therapeia (греч.) – забота, лечение) понимают как заботу о психологическом здоровье и эмоциональном самочувствии человека посредством творчества.

Нарисуйте, слепите или сочините свою эмоцию в виде образа. Дополняйте этот образ до тех пор, пока он вам не будет очень нравиться.

4. «Метод Седоны» – самая мощная техника работы с чувствами «здесь и сейчас».

Он был разработан Лестером Левенсоном – преуспевающим продюсером, у которого были обнаружены сердечно-сосудистые заболевания. Ему грозила смерть либо пожизненная больничная койка. Осознав, что его болезни напрямую связаны с его эмоциональным состоянием, он разработал и применил для себя очень простой и крайне эффективный метод «освобождения эмоций». А вскоре он выздоровел и прожил после этого ещё 42 года, посвятив жизнь распространению этого метода.

Суть метода состоит в правильных вопросах. Надо задавать их себе и честно на них отвечать. Вопросов всего 4:

- Что я чувствую прямо сейчас?
- Мое это чувство?
- Могу я его отпустить? («да» или «нет», если «нет», то задается еще один вопрос)
- А когда я смогу его отпустить?
- Проверка и при необходимости повторение.

5. Танцевально-двигательная терапия – танец как разрядка и способ снятия эмоционального и физического напряжения. Ещё Вильгельм Райх, основоположник телесной терапии, считал, что все эмоциональные переживания, которые человек не выражает неделями, месяцами, годами, никуда не исчезают, а «застревают» в мышцах в виде мышечных блоков. Тело и психика оказывают постоянное взаимное влияние друг на друга. Просто протанцуйте вашу эмоцию или чувство или сходите на тренинг, где таких, как вы, будет несколько человек, что положительно будет влиять на самоощущение «Я не один такой» – иногда это главный фактор для восстановления эмоционального состояния.

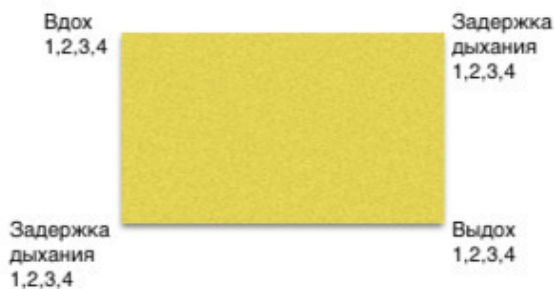
6. Переключитесь на позитив. Посмотрите веселые картинки, комедию или мультфильм. Это поднимет вам настроение и, как следствие, уберет негативные реакции на внешние раздражители. Способ также подходит для «здесь и сейчас».

7. Глубокое дыхание

Этот способ был разработан еще тысячу лет назад индийскими йогами. Практика очень легкая, главное – не забывать ее делать ее регулярно.

Итак, становимся прямо, расслабляем мышцы тела и начинаем дышать по схеме.

Выбрать любой четырехугольник.
Верхний левый угол – вдох (4 счета)
Правый верхний угол – задержка дыхания на 4 счета
Нижний правый угол – выдох (4 счета)
Нижний левый угол – задержка дыхания на 4 счета



После этого упражнения появляется прилив сил, легкость, уверенность в себе. перевозбуждение быстро проходит, и в целом организм получает мощный дополнительный энергетический импульс. Как и во всем важна постоянность и регулярность. Выполнять это упражнение можно даже лежа в постели сразу после пробуждения.

Или в момент захвата эмоцией.

8. Метод «Ключ» Хасая Алиева [1]

В основе методики – научные открытия доктора Алиева.

В 80-х годах XX в. ученый был приглашен в центр подготовки космонавтов. Метод Хасая Алиева «Ключ» начал формироваться в ходе экспериментов по моделированию состояния невесомости у космонавта в земных условиях, преодоления стресса и перегрузок. Первооткрыватель выделил и соединил преимущества аутотренинга и психотерапии, создал качественно новый метод саморегуляции человека – для моделирования состояния невесомости, преодоления стрессов и перегрузок. Метод «Ключ» Хасая Алиева – самый простой и быстрый способ снятия стресса и усталости, напряжения, который занесён в российскую Книгу рекордов и достижений, аналог Книги рекордов Гиннеса.

9. Аутогенная тренировка

Аутогенная тренировка позволяет быстро и без посторонней помощи за 5 – 10 минут добиться необходимого результата восстановления работоспособности, улучшения настроения, повышения концентрации внимания и др.

Подготовительное упражнение

Последовательно 3 – 4 раза в половину силы на вдох напрягаются основные группы мышц тела: мышцы рук, туловища, шеи, лица, а на выдох – расслабляются. Последними напрягаются, а затем расслабляются мышцы ног.

Перед сном:

«Голова свободна от мыслей».

«Теряется ощущение времени».

«По мере углубления расслабления мышц теряется ощущение собственного тела».

«Все труднее определить положение собственных рук, ног».

«Веки слипаются, веки тяжелеют все больше и больше».

«Приятная дремота обволакивает меня все больше и больше».

«Полная пассивность, созерцательность, полное отсутствие каких-либо мыслей и движений тела».

«Все посторонние звуки безразличны, внимание лениво соскальзывает с посторонних звуков, не фиксируясь ни на одном».

10. Мышечная релаксация Джейкобсона

Прогрессивная (последовательная) мышечная релаксация – это особый вид упражнений на расслабление, в ходе которых чередуется состояние расслабления и напряжения отдельных групп мышц. Автором методики является американский невролог Эдмунд Джекобсон (1888 – 1983). Метод широко распространен в англоязычных странах.

Начните с того, что сосредоточьтесь на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к мышечным упражнениям, работая над различными группами мышц.

Руки. Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша – с левой.

Шея. Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ее из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди.

Лицо. Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления). Плотно закройте глаза, нахмурьтесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад.

Грудь. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.

Спина и живот. Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину.

Ноги. Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряжённом полусогнутом положении. Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы. Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни.

11. Выпить стакан чистой воды.

12. «Заземлиться» – вернуться в состояние «здесь и сейчас», безоценочно описать, что находится вокруг, например: «Я вижу, я ощущаю, я слышу».

13. Конкурирующая доминанта

Необходимо глубоко вдохнуть и задержать дыхание. В этот момент человек не думает о проблемах, потому что он полностью поглощен желанием восстановить дыхание.

14. Смена обстановки.

15. Подставить запястье под ледяную воду на несколько секунд.

Рецепт №19. Как справиться со стрессом?

Чтобы понять, как справиться со стрессом, расскажу для начала мифы о нем.

Все, кто никак не связан с психологией, думают примерно одинаково: возникает какая-то ситуация, которая заставляет волноваться, переживать, бояться ухудшения и без того сложных обстоятельств, и это влияет на организм человека, вызывая определенную реакцию, которая и называется «стресс». Однако не все так однозначно.

Миф №1. Стресс вызывает тяжелая жизненная ситуация.

Реальность. В этом предложении ключевое слово «тяжелая». Потому что оценку ситуации дает мозг на основе предыдущего опыта, особенностей восприятия, жизненных установок, картины мира человека, темперамента и многих других факторов. И если для женщины развод уже пятый, для нее это не стрессовая ситуация, а обыденная. То есть стресс вызывает не ситуация, а отношение к ней.

Миф №2. Чтобы преодолеть стресс, нужно просто отдохнуть.

Реальность. Отпуск или выходные на диване не помогут справиться именно с внутренним напряжением, которое возникает в ответ на ситуацию. И если напряжение длительное, помочь могут уже только специальные техники саморегуляции.

Миф №3. Стресс вреден.

Реальность. Не весь и не всегда. Умеренный стресс создает ту степень напряжения, которая подталкивает человека выйти на новый уровень жизни. Низкий уровень стресса на протяжении долгого периода времени неизбежно приводит к снижению стрессоустойчивости.

Миф №4. Стресс обязательно нужно снимать.

Реальность. Так часто думают те, кто снимает стресс алкоголем, оправдывая таким образом свое решение выпить. Алкоголь только временно расслабляет тело, замедляет процессы. Но если внешняя ситуация не изменилась, алкоголь не поможет убрать именно состояние. При этом сам алкоголь снижает стрессоустойчивость. И получается замкнутый круг.

Миф №5. Чтобы жить спокойно, нужно совсем избавиться от стресса.

Реальность. Как говорил основатель учения о стрессе Ганс Селье, полностью свободной от стресса может быть только смерть. Напряжение – это часть жизни. Чтобы жить спокойно, нужно научиться контролировать уровень этого напряжения.

Всем нам в той или иной мере нужен стресс для развития и ощущения полноты жизни. А в ситуации, которая наблюдается сейчас в мире, нужно лишь научиться контролировать свою реакцию на входящую информацию. Для этого есть психологи, курсы, книги и множество доступных техник. Мозг переучить можно, а вот восстановить физиологическое здоровье после длительных переживаний сложнее.

А тут перечислю, какие рецепты могут помочь справиться именно с эмоциональным стрессовым состоянием:

Рецепт №4 Как проживать испытания?

Рецепт №7 Как быстро восстановить ресурсы?

Рецепт №18 Как выйти из негативного эмоционального состояния?

Рецепт №20. Как справиться с депрессией?

Если ты опечален каким-либо внешним событием, то знай: тебя расстроило не само событие, а твое собственное суждение о нем. И теперь в твоих силах отбросить это суждение.

Марк Аврелий

Для начала давайте исключим действительно клиническую депрессию, когда нужно обратиться к психиатру.

В Приложении пройдите тест на депрессию и посмотрите свои результаты. Если у вас клинически значимая депрессия, обратитесь, пожалуйста, к врачу!

Депрессия – бич нашего времени. Показатели суицида на фоне депрессии с каждым годом только растут. Антидепрессанты уже не работают. На смену приходит когнитивная терапия. Еще в 1977 году американский психолог, основатель когнитивно-поведенческой терапии Аарон Бек [3] доказал, что депрессия – это ошибки мышления, и убрать их можно с помощью простых методик работы с дисфункциональными мыслями.

Лучшей методикой в работе с депрессией признана «Дневник автоматических мыслей».

Первый этап. Вы записываете в таблицу каждую ситуацию, которая вызвала неприятные эмоции. Запись в дневнике должна появляться каждый раз после неприятной для вас ситуации, и чем быстрее, тем лучше.

Дата и время	Ситуация Когда? Где? С кем?	Эмоции (печаль, тревога, гнев, раздражение, отчаяние и т.д.) Оцените ее интенсивность (1 – 100)	Автоматические мысли Мысли, предшествовавшие эмоциям Оцените, насколько убедительной является для вас эта мысль (0 – 100)

Второй этап

Ваши мысли из четвертой колонки кажутся единственно верными и непреложными. Однако это лишь гипотезы, которые еще нужно проверить на достоверность. Для этого вы заполняете следующую таблицу. Один из способов проверки гипотезы – найти доказательства «за» и «против». Может так сложиться, что доказательств «за» больше, и в этом случае мысль совершенно объективно отражает реальность. Тем не менее аргументы «против» возникают гораздо чаще, следовательно, мысль неправдива, иррациональна, и она должна быть заменена более рациональным утверждением, правильно отражающим действительность.

Автоматические мысли Мысли, предшествовавшие эмоции Оцените, насколько убедительной является для вас эта мысль (0 – 100)	Доводы «за»	Доводы «против»	Новая более объективная мысль Оцените, насколько убедительной является для вас эта мысль (0 – 100)	Результат Назовите последовавшую за этим эмоцию и оцените ее интенсивность (1 – 100)

Это лишь один из методов. В работе с депрессией также помогут техники из рецептов: 5, 6, 18, 23, 24, 39, 65.

Рецепт №21. Как справиться с гневом?

Все техники из рецепта 18 подходят и для гнева, однако есть еще два действенных способа, о которых я расскажу.

Техника «Разотождествление со своим гневом»

Процесс разотождествления начинается с нового отношения к эмоциям. Вслед за новым отношением меняется степень влияния эмоций на наше сознание.

Повторите следующие слова:

Я – это не мое недовольство.

Я – это не мое раздражение.

Я – это не мое возмущение.

Я – это не моя злость.

Я – это не мой гнев.

Я – это не моя ярость.

Я – это не мои эмоции.

Техника «Мандала состояний»

Эту технику можно применять в тех случаях, когда какое-то негативное состояние захлестнуло вас и нет возможности с ним справиться простыми методами. На помощь придет «мандала состояний». В переводе с санскрита «мандала» звучит как «магический круг» и является символом совершенства, вселенской гармонии, любви и воплощения мечты.

Она пришла к нам с Востока, где считается, что в глубинах человеческого подсознания хранится вся информация о нем самом, о его прошлом и будущем.

Итак, сама техника:

1. Нарисуйте мандалу вашего текущего состояния. Посмотрите на нее. Что вам в ней не нравится? А что нравится? Что вы чувствуете, когда смотрите на нее? Запишите все ответы.

2. Нарисуйте мандалу того состояния, которое хотелось бы получить. Посмотрите на нее. Что вы чувствуете, когда смотрите на нее? Вам нравится эта мандала? Если нет, то дорисуйте так, чтобы нравилась.

3. Сравните две мандалы. Посмотрите, чем они отличаются. Что вы нарисовали по-другому? Какие использовали цвета? Что нужно сделать, чтобы перейти из одного состояния в другое, если перевести все действия из рисунка в реальную жизнь? Например, если вы в первой мандале нарисовали черный круг в середине, а во второй – желтый круг, то попробуйте перевести это в реальность. Как черный круг сделать желтым? Как черные эмоции сделать желтыми? Как негативные эмоции сделать позитивными? Ответ придет!

4. Первую мандалу можно выкинуть. Вторую оставьте до полного изменения состояния.

Рецепт №22. Как справиться со страхом?

Техника «Разговор со страхом»

Внутри себя представьте образ страха. Именно образ (человечек, животное, что-то неопределенное и т.д.).

- Поздоровайтесь с ним, скажите, что понимаете, что он не враг, а друг.
- Задайте ему вопрос: «Что полезного и важного ты хочешь мне сказать или показать?»
- Задайте следующий вопрос: «Что мне нужно из этого понять?»
- Следующий вопрос: «Что мне нужно делать в связи с этим?»
- Поблагодарите страх!
- Сделайте глубокий вдох и наслаждайтесь жизнью!

Самое важное в этой технике – слушать ответы. Первое, что приходит в голову, – это и есть ответ. Не нужно анализировать его. Просто запоминайте или записывайте.

Какие самые распространенные страхи есть?

- Страх осуждения.

Вспоминаем мышление успешного человека. Успешный человек не критикует других просто так. Не ищет виноватых и осознает свои мысли и чувства. Значит, если человек прилюдно вас осудил (а это то, чего как раз и боятся люди на выступлениях), то, скорее всего, он неуспешен. И если вы ему скажете: «О`кей. Как вас зовут? Анатолий? Анатолий (повторяете имя еще раз), пожалуйста, проходите на сцену, продолжите за меня». То такой человек весь скукожится и забьется в угол. Потому что неуспешные люди больше всего боятся внимания к себе. А успешный человек всегда похвалит начинающего оратора.

- Страх неудачи.

Самый сильный страх, удерживающий людей от раскрытия своего потенциала. Тут все просто. Разберем слово «неудача» на составляющие. Что такое неудача? Как вы понимаете, что такое неудача? Что самое страшное в неудаче? Как долго вы будете переживать и сокрушаться после неудачи?

Неизвестность является основным источником такого страха. Узнайте подробнее, что вам предстоит. Если это выступление, то отработайте речь, интонацию перед зеркалом 5 раз, выступите, выучите текст и т. д. Попробуйте исследовать все потенциальные результаты, которые вы можете получить (и положительные, и отрицательные). Создайте резервный план. Если ваш вариант не удался, то у вас будет подстраховка. Будьте готовы к провалу или отказу. Проживите это заранее, и потом это будет менее болезненно восприниматься. Делайте по чуть-чуть. Не надо ставить сразу заоблачные цели. Например: «Я не проведу пока что выступление на 10 000 человек. Я просто не готов к такому. И я это признаю. И я это осознаю». Начинайте с малого. Но главное – начинайте. Создайте ситуацию, когда у вас не будет шансов передумать или отступить.

Когда древнегреческая армия плыла по морю в бой, первое, что они делали после высадки на сушу, было сожжение лодки, на которой они плыли.

Рецепт №23. Как справиться с тревогой?

Для начала разделим тревогу и тревожное расстройство, чтобы вы могли определить именно вашу проблему.

Эпизодическая тревога как реакция на стресс – это нормальное явление, и с ней можно справиться самостоятельно.

Тревожное расстройство – это патологическое болезненное состояние, при котором вне зависимости от внешней ситуации наблюдаются следующие симптомы: внутреннее напряжение, чувство надвигающейся опасности, учащенное сердцебиение, частое дыхание, мышечная дрожь, бессонница. С этим только к психотерапевту! Тревожное расстройство может привести к осложнениям и развитию заболеваний уже физиологического уровня.

Данный рецепт поможет в моменты тревоги, для ее профилактики и в неосложненных ситуациях тревожного расстройства как дополнительная помощь себе.

Итак, в рецепте №20 мы уже говорили о пользе когнитивной терапии, поэтому сразу перейдем к технике.

«Будильник»

Заведите будильник на 15 минут. В эти 15 минут думайте только о плохом. Прокрутите в голове все события, которые могут вызвать тревогу. Прочувствуйте свою тревогу. Главное – не отвлекаться. Как только прозвенит будильник, резко переключитесь на свои обычные дела. Если в течение дня появляются тревожные мысли или возникнет неприятная ситуация, вспомните, что у вас есть специально отведенное для волнений время – 15 минут. Можете запланировать это в определенный час на ежедневной основе, пока тревожные мысли не перестанут вас беспокоить. В них просто отпадет надобность. С помощью этой методики вы как бы говорите своему организму: «Я тебя слышу и никуда не убегаю»!

Также сюда подойдут рецепты: 6, 18, 20, 39. Особенно хорошо работает в ситуации тревоги релаксация Джейкобсона.

Рецепт №24. Постоянно обижаюсь на других

В основе всех обид лежат неоправданные ожидания и нереализованные желания.

Поэтому в первом упражнении мы ищем все свои обиды.

На листке бумаги или на компьютере напишите «Я обижаюсь, когда...».

И перечислите все возможные варианты, когда вы обижаетесь или можете обидеться. Все варианты, которые были, или предполагаемые варианты.

На людей.

На себя.

На Вселенную, мир, Бога.

На неживые предметы.

Например:

Я обижаюсь, когда мой муж критикует приготовленную мной еду.

И рядом пишите свои ожидания – мой муж всегда должен меня хвалить. Или мой муж не имеет права меня критиковать.

И дальше пишите, насколько вы согласны с его критикой. То есть, если он, например, сказал: «Что за «хреновню» ты приготовила», значит запишите: «На 20% согласна с тем, что это «хреновня». Если он сказал, что чай невкусный, то вы опять же запишите, насколько с этим согласны. И еще одна колонка – это ваши предположения, почему он так сказал. То есть причины его критики. Может быть, ему приснился плохой сон, и он таким образом выражает эмоции. А может, он только что поругался по телефону с начальником, или вы с ним вчера поругались, и он неосознанно мстит. В любом случае все варианты нужно прописать.

Должна получиться вот такая табличка:

Я обижаюсь, когда:

Ситуации	Ожидания	Согласна/ не согласна (только в случае слов)	Причины
Муж критикует ...	Мой муж всегда должен меня хвалить	Согласна на 30%	У него третий день болит зуб
Дочь не делает то, что я ее прошу	Моя дочь всегда должна делать то, что я ее прошу	–	Она хочет поиграть с друзьями
У меня не получается встретить мужчину мечты	Я должна встретить мужчину мечты до 30 лет	–	1. Мужчин мечты не существует 2. Высокие требования к мужчине 3. Не там ищу и т.д.
Моя жизнь не устроена	Вселенная должна заботиться обо мне		1. Я не прилагаю усилий 2. Я перекладываю ответственность на других 3. Я часто впадаю в состояние ребенка. 4. У меня много негативных установок, с которыми я никак не работаю

Ситуации	Ожидания	Согласна/ не согласна (только в случае слов)	Причины
На работе критикуют сотрудники (начальники)	Никто не имеет права меня критиковать	50/50	1. Начальник таким образом влияет на производительность труда 2. Начальник не умеет контролировать эмоции

С ожиданиями из этой таблички можно работать как с обычными убеждениями из рецепта №39.

Бороться с эмоциональной частью обиды можно с помощью небольшого упражнения. На это требуется 15 – 20 минут, когда вы будете находиться в полном одиночестве. Отключите

на это время телефоны, чтобы они не помешали. Расслабьтесь, если нужно, закройте глаза. Вспомните свою яркую обиду. Подумайте, где живет ваша обида (в груди, в голове, в руке и т.д.). Попробуйте ответить себе на вопросы:

1. Какого она размера?
2. Какого цвета?
3. Какой консистенции (жидкая, твердая, газообразная)?
4. Какой температуры (холодная, теплая, горячая)?
5. Какая на ощупь (приятная, липкая, мягкая, меняющая форму и т.д.)?

После того, как вы уже хорошо представили образ своей обиды, решите для себя, нравится ли вам то, что живет внутри вас, или нет? Если нравится, то продолжать дальше бессмысленно. Если нет, то подумайте, как вы можете это изменить в образе. Подойдут любые фантастические и сказочные способы. Например, сжечь, выкинуть, посыпать волшебным порошком и т. д. При каждом последующем возникновении чувства обиды проигрывайте в воображении эту манипуляцию с образом.

Рецепт №25. Эмоциональное выгорание. Как справиться?

Эмоциональное выгорание – это нарастающее эмоциональное истощение. Когда работы все больше, а сил все меньше. По сути, человек просто отдает все свои силы работе, не получая ничего взамен. Чаще всего это бывает, когда работник остается выполнять работу сверхурочно или берет работу на дом. Но за это ему никто не платит. Или в коллективе присутствует затянувшийся конфликт. Что происходит с организмом? Он только тратит энергию, не получая достаточное ее восполнение. Представьте вазу с водой и цветком. А теперь вспомните, что происходит с цветком, когда заканчивается вода. С людьми происходит то же самое. Вода – это энергия. Цветок – это человек. Термин «выгорание» ввела американская исследовательница Кристина Маслач в 1976 году. Она условно разделила симптомы эмоционального выгорания на физические, поведенческие и психологические.

К физическим относятся:

- усталость;
- чувство истощения;
- восприимчивость к изменениям показателей внешней среды;
- астенизация (бессилие);
- частые головные боли;
- расстройства желудочно-кишечного тракта;
- избыток или недостаток веса;
- бессонница.

К поведенческим и психологическим относятся следующие симптомы:

- работа становится все тяжелее, а способность выполнять ее ослабевает;
- работник рано приходит на работу и остается надолго;
- ощущения фрустрации, беспомощности и безнадежности;
- чувство беспокойства;
- ощущение скуки;
- снижение уровня энтузиазма;
- чувство обиды;
- чувство разочарования;
- неуверенность;
- чувство вины;
- чувство не востребоваемости;
- легко возникающее чувство гнева;
- раздражительность;
- подозрительность;
- чувство всемогущества (власти над судьбой клиента, пациента);
- ригидность;
- неспособность принимать решения;
- дистанционирование от клиентов, пациентов и стремление к дистанционированию от коллег;
- завышенное чувство ответственности за пациентов;
- общая негативная установка на жизненные перспективы;

- злоупотребление алкоголем и (или) наркотиками.

Если вы заметили у себя эти признаки, самое время заняться своим эмоциональным состоянием. И в первую очередь это должен быть полноценный отдых (О том, как научиться отдыхать трудолюбивым, – в рецепте №94).

Вот несколько средств против эмоционального выгорания:

- Сменить работу.
- Заботиться о себе.
- Найти любимое хобби, которое будет наполнять энергией (рецепт №85).
- Заняться спортом.
- Пойти на курсы дополнительного обучения.
- Посетить психологический тренинг на эту тему.
- Медитировать.
- Вести здоровый образ жизни.
- Пройти курс массажа.
- Правильно организовывать время (рецепт №90).
- Жить со смыслом (рецепт №40).
- Восстанавливать ресурсы (рецепт №7).

В группе риска находятся такие виды профессий, как учителя, медработники, социальные работники и психологи. Кстати, у меня, например, один из способов предупредить эмоциональное выгорание – это любимое хобби – игра на пианино. Оно наполняет меня энергией на все сферы жизни.

И помните, если с вами это случилось, не раздувайте дополнительную жалость к себе. На это тоже тратятся ваши силы. Лучше займитесь своим отдыхом и введением чего-то нового в свою жизнь.

Рецепт №26. Как проявить к себе сочувствие?

Очень часто в ситуации провала, обмана, позора, стыда человек начинает себя ругать за случившееся. Однако самокритика куда менее конструктивна, чем самосострадание. Не путайте с жалостью к себе – мне плохо, никто меня не понимает. Жалость сосредоточена исключительно на себе и своих проблемах. Сострадание – это посмотреть на себя со стороны и поддержать, как если бы это был ваш близкий человек.

Самосострадание – это внимательное отношение к своим чувствам. Особенно негативным. Выразите эти чувства без преувеличения. Не «вот я дура», а «мне горько от того, что случилось». Произнесите слова поддержки себе. Осознайте, что все люди так или иначе попадают в сложные ситуации и совершают ошибки.

А теперь два упражнения на развитие самосострадания.

Упражнение 1 «Мой друг»

1. Возьмите лист бумаги и запишите ситуации, в которых ваш близкий друг корит и критикует себя. Что бы вы ответили ему в такой ситуации? Каким тоном?

2. Теперь запишите случаи, когда вы себя корите и критикуете. Что вы обычно себе говорите? Каким тоном?

3. Спросите себя, почему вы так поступаете с собой? Какие факторы заставляют вас относиться к себе таким образом?

4. Запишите, что изменится, если вы будете относиться к себе так же, как к близкому другу.

Упражнение 2 «Письмо себе»

Напишите себе письмо, представляя, что вы – любящий вас друг. Он принимает вас таким, какой вы есть, со всеми вашими недостатками, и сочувствует вам. Он видит ваши сильные и слабые стороны, однако он добр к вам и понимает историю вашей жизни. Не все ситуации зависели от вас, а многие обстоятельства и вовсе вне нашего контроля. Ваш друг знает, что многие события детства вас сделали таким, но это не повод судить себя.

Когда вы будете писать это письмо от лица воображаемого друга, постарайтесь наполнить его принятием, добротой и заботой.

После написания отложите письмо в сторону и перечитайте его через некоторое время.

Рецепт №27. Панические атаки. Что делать?

Паническая атака – это внезапный одиночный приступ или целая серия приступов тяжелой тревоги с крайне неприятными ощущениями (сердцебиение, чувство удушья, боль в груди, головокружение, тошнота и др.).

Паническую атаку может запустить любой триггер в любое время – запах, человек, объект, предмет, звук и т. д. Однако эта тревога не имеет ничего общего с реальной опасностью. То есть это не паника во время, например, террористического акта, а необоснованный страх. И первое, что необходимо сделать во время приступа, – распознать его. Основные симптомы – это ощущение удушья, проблемы с дыханием, боль в области сердца, онемение конечностей. В моменте вам могут помочь техники быстрого выхода из эмоционального захвата. Сюда относятся: заземление, замедление дыхания, мышечная релаксация Джейкобсона, ледяная вода на запястье. Все эти методы описаны в рецепте №18.

Однако если панические атаки частые, стоит обратиться как к психиатру для назначения лечения, так и к психологу для устранения причин.

Самопознание

Данный раздел посвящен самопознанию. Как мы делаем выбор? Исходя из чего? По каким принципам мы взаимодействуем с людьми? Вследствие чего мы мыслим именно так, а не иначе? Почему мы реагируем на сложные жизненные ситуации так остро? Что вообще управляет нами?

Так же, как отличное знание компьютера позволяет человеку работать на нем максимально продуктивно, вы, зная себя, сможете максимально продуктивно работать прежде всего над самим собой, а также над взаимовыгодным сотрудничеством с другими людьми. Человек, который знает себя, не боится выражать свои чувства, умеет управлять ими и знает, как распределить силы так, чтобы добиться успеха или достичь нужной цели.

Если человек не знает себя, он будет требовать от других подтверждения того, что он хороший. Или любви. Когда человек знает себя, он принимает себя со всеми своими недостатками и достоинствами. И ему не нужно будет подтверждения извне своих достоинств, а также он не будет обижаться на людей, которые указывают на эти недостатки. Даже в шутку.

Знать себя – это знать свои принципы, жизненные установки, отношение к чему-либо, мировоззрение, нормы морали и чести, нравственные качества, потребности, стандарты, с чем вы не сможете мириться и ради чего вы готовы умереть и т. д.

Когда нет своего личного мнения на ту или иную ситуацию в мире, можно легко поддаться на мировоззрение другого человека, более сильного, знающего себя, знающего, чего он хочет и куда прийти в итоге. Например, так случилось с рабочим классом, который привел к революционным идеям сначала К. Маркс, а потом В. Ленин.

Рецепт №28. Кто я? Когда ответа нет

Упражнение «Кто я»

Цель этого упражнения – способствовать самоанализу, развивать самораскрытие, самопознание.

Упражнение «Кто я?» помогает осознать собственные индивидуально-личностные особенности.

В течение 15 минут вы должны дать как можно больше ответов на вопрос «Кто я?». Этот вопрос относится к вам самим. Постарайтесь долго не думать над ответами. Форма ответов произвольная. Характеризуя себя, вы можете использовать существительные, прилагательные, глаголы. Это может быть слово, фраза, развернутое предложение. Каждый новый ответ нумеруется и начинается с новой строки. В этом задании нет правильных и неправильных ответов.

Пример:

Кто я?

1. Женщина/Мужчина
2. Мать/Отец
3. Жена/Муж
4. Дочь/Сын
5. Сестра/Брат
6. Любимая/Любимый
7. Домохозяйка
8. Заботливая
9. Человек
10. Учитель
11. Блогер
12. Психолог
13. Тренер
14. Коуч
15. Автор статей
16. Автор курсов
17. Автор тренингов
18. Участник тренингов
19. Писатель
20. Умный
21. Красивый
22. Стройный
23. Заботливая жена/Внимательный муж
24. Порядочный
25. Очень терпеливый
26. Полон энергии
27. Душевный
28. Организатор праздников
29. Авантюрист
30. Лентяй
31. Критик
32. Борец за справедливость и так далее.

Все ответы можно разбить на три группы:

Первая группа – это так называемые формальные роли, например: «человек», «менеджер», «дочь», «участник тренинга» и т. д.

Вторая группа – межличностные роли, роли в которых присутствуют личностные черты, проявляющиеся только в процессе взаимодействия, общения. Например: «общительный», «хороший партнер», «замкнутый», «активный и коммуникабельный», «душа компании» и др.

Третья группа – индивидуальные роли, личностные особенности, которые при взаимодействии явно могут не проявляться. Например: «мнительный», «фантазер», «мечтательница» и т. д.

Наши идентичности, роли – они же субличности – важные составляющие образа «Я», наши опоры. Поэтому речь идет не о том, чтобы от них отказываться или принижать их значимость. А скорее, о том, чтобы не срачиваться с ними, чтобы можно было их перестраивать адекватно тем процессам, которые происходят во внешнем мире.

Отделив свое «Я» от ролей, вы сможете контролировать свою жизнь, свою реальность.

Эффективным методом для достижения контроля над различными субличностями и элементами личности служит разотождествление, базирующееся на следующем психологическом принципе из психосинтеза [2]: «Над нами властвует все то, с чем мы себя отождествляем. Мы можем властвовать над тем и контролировать все то, с чем мы себя разотождествили».

Знаменитая голливудская актриса Мэрилин Монро, считавшаяся секс-символом Америки, невольно отождествляла себя главным образом с молодой и красивой внешностью и задолго до критического возраста начала впадать в депрессию (и принимать наркотики), понимая, что век актрисы такого амплуа короток.

Так, женщина, которая рассматривает себя в первую очередь как объект физического влечения, очень болезненно относится к своим возрастным изменениям. Если же она начинает воспринимать себя и как постоянно совершенствующуюся хозяйку дома, заботливую мать, а затем и любящую и любимую бабушку, возрастные изменения воспринимаются значительно менее печально и уж во всяком случае не катастрофически.

Задача – дать понять и почувствовать, что вы можете отделиться от мешающих вам состояний и моделей поведения, что они не вросли в вас «намертво», и что вы не обязаны тащить их как крест всю жизнь.

Закончить это упражнение нужно фразой:

«То, что мне сейчас во мне не нравится, не является моей неизменной сущностью. Это лишь одна из ролей, которую я могу сыграть по-другому или отказаться играть вообще. Я хозяин своих ролей, а не раб их».

Делайте это упражнение постоянно, и Вы научитесь смотреть на себя со стороны в любом своем действии, в любом своём внутреннем процессе, а это значит, что не роли будут играть вас, а вы будете выбирать роли.

Рецепт №29. Как узнать себя?

*«Никто не останется таким, каким он был,
когда узнает себя».*

Томас Манн

Зачем знать себя? Есть несколько причин.

1. Чтобы стать автором своей жизни. Так же, как отличное знание компьютера позволяет человеку работать на нем максимально продуктивно, вы, зная себя, сможете максимально продуктивно управлять собой и своей жизнью.

2. Для эффективного общения с другими. Определив свою индивидуальность, вы сможете увидеть индивидуальность другого человека.

3. Чтобы внешние события не казались судьбой. Зная себя, вы сможете увидеть, что внешний мир – это отражение вашего собственного внутреннего мира.

Итак. Как узнать себя? Ответить вот на эти вопросы и пройти несколько тестов.

- Что я умею?
- Что я люблю?
- Чего я уже достиг?
- Каковы мои любимые занятия?
- Кто я?
- Я улыбаюсь, когда...
- Работа моей мечты
- Мои таланты
- Чего я хочу от жизни?
- Что мне помогает?
- Что меня тормозит?
- Каковы мои ценности? (рецепт №31)
- Каковы мои желания? (рецепт №103)
- Тест на темперамент (личностный опросник Айзенка)
- Тест на характер (опросник Шмишека)
- Тест на тип мышления (тест Г. В. Резапкиной)
- Тест на эмоциональный интеллект (тест Д. В. Люсина)
- Что я о себе думаю?
- Какие мои сильные стороны?
- Какие мои слабые места?
- Что делает меня уникальным?

Рецепт №56 еще больше поможет узнать себя и обрести свою индивидуальность.

Рецепт №30. Как не заблудиться в поисках себя?

Для начала определимся, что значит «поиск себя». В чем именно он заключается? И так ли нужно отправляться в этот путь?

Сразу скажу, что поиск себя нужен не всем. Точнее, к нему приходят только те, кто переживает какой-то сложный период жизни, когда старые модели поведения не действуют, когда происходит переоценка ценностей, по-новому воспринимается сама жизнь.

Что же делать, чтобы не заблудиться в поиске? Иначе это может затянуться на всю жизнь, и человек так и не сделает шаг на эту новую ступень в его жизни. Как часто, по опыту работы, психологам приходится сталкиваться с тем, что женщина не может прийти в себя после развода или утраты близкого. А мужчина, потеряв работу, уходит в запой и не возвращается. Или, переживая кризис возраста, мужчина или женщина начинают ломать всю свою прежнюю жизнь. Я призываю производить поиск себя очень мягко. Не ломая чужие жизни и не разрушая свою. Именно в этом и состоит задача – не заблудиться. А в итоге найти себя. Есть множество инструментов, помогающих в этом нелегком деле. Я перечислю несколько, которые помогли лично мне:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.