

Ты у себя есть

Как выйти
из бездны
уныния
и паралича
бездействия

енно

могу

потом

когда-нибудь

ничего не хочу

Тепло Бережно



Тепло Бережно Ты у себя есть: Как выйти из бездны уныния и ловушки бездействия

<https://litres.ru/74048543>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Ты у себя есть: Как выйти из бездны уныния и паралича бездействия» — это практическое руководство по выходу из затяжного кризиса, когда накрывает тоска, а на любые действия нет сил.

Книга поможет вернуть первые критически важные 5% энергии и сделать уверенный шаг в направлении бережных перемен.

В основе книги лежит идея Внутреннего Бадди — поддерживающего доброго и надёжного друга.

Первая часть книги разбирает «анатомию тупика». Вы узнаете, как эволюционные базовые эмоции превращаются в социальные ловушки, почему прокрастинация — это не лень, и как иллюзия «они сами должны догадаться» лишает нас помощи близких.

Вторая часть — это практикум по выходу из тупика. Вы научитесь лишать власти внутреннего критика. Методика

«крупницы действия» поможет превратить пугающую задачу в один элементарный шаг. Феномен параллельной продуктивности покажет, как создавать безопасное пространство для работы даже в режиме острого дефицита сил. Вы узнаете главный приём самосочувствия в момент уязвимости.

Содержание

Введение	6
Письмо тому, у кого (пока) нет сил	6
Глава 1. Когда биология спорит с социумом	10
Глава 1. Когда биология спорит с социумом	13
Глава 2. Прокрастинация — это не лень	20
Глава 3. Иллюзия телепатии	27
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Тепло Бережно

**Ты у себя есть: Как выйти
из бездны уныния и
ловушки бездействия**

Введение

Письмо тому, у кого (пока) нет сил

Привет.

Меня зовут Ирина

и я обращаюсь к тебе под псевдонимом

"Тепло Бережно",

в том числе, потому,

чтобы напомнить,

как именно ты всегда можешь сам относиться к себе.

Раз ты открыл эту книгу,

значит, тебе сейчас очень нелегко.

Возможно, ты лежишь на диване под тяжёлым одеялом тоски, не в силах сдвинуться с места.

Возможно, ты часами сидишь перед открытым монитором, в котором расплываются строчки пугающей задачи, а внутри всё горит от бессилия и паники.

А может быть, ты прямо сейчас мысленно уничтожаешь себя за очередную сорванную задачу, называя себя ленивым, слабым и никчёмным человеком?

Пожалуйста, поставь на паузу внутреннего критика.

Сделай вдох и медленно выдохни. Два-три раза будет достаточно.

Прямо сейчас, в эту самую секунду,
закрой глаза и крепко-крепко обними себя за плечи.
Послушай меня очень внимательно.

С тобой всё так.

С тобой всё в порядке.

Ты ценность.

Ты не ленивый.

Ты не сломался.

Ты не неудачник.

Твоя прокрастинация — это не дефект характера, это крик твоего уставшего тела и психики о помощи.

И ты имеешь полное, абсолютное право не справляться.

Ты имеешь право лежать и не выдавать «успешный успех»
24 на 7.

Эта книга — не жёсткий манифест о том, как «собрать волю в кулак, встать и бежать».

Я не буду читать тебе лекции, давать менторские советы или подгонять хлыстом дедлайнов.

Я не твой надзиратель.

Я твой Бадди,

твой добрый, поддерживающий и надёжный друг,
каким ты сам можешь стать себе.

Я знаю, как устроена эта темнота, потому что я прожила в ней долгие месяцы.

Я знаю, как больно и одиноко бывает внутри от мысли «они сами должны догадаться, как мне плохо».

И я создала эту Книгу-практикум для того,
чтобы помочь тебе
обрести бережную и принимающую поддержку внутри и вокруг.

Мы пойдем с тобой по этому пути
микроскопическими,
абсолютно безопасными шагами.

Мы научимся:

* Снимать с тоски удушающий налёт стыда и вины.

* Разговаривать с собой так, чтобы испуганный внутренний «Слон» расслаблялся.

* Договариваться на крошечные, пяти секундные крупницы действий бережно к себе.

* Применять эффект присутствия в создании безопасного поддерживающего пространства для первых действий.

И самое главное —

мы настроим твоего личного Внутреннего Бадди,
доброго, поддерживающего и надёжного друга,
который в моменты уязвимости скажет тебе
самые дефицитные слова на этой планете:

«Люблю тебя.

Люблю любым —

даже уставшим и обессиленным,
даже когда ничего не получается,
даже когда все дела в мире стоят».

Настроим Внутреннего Друга,

который всегда рядом.

Всегда на твоей стороне.

Всегда за тебя горой.

Тебе больше не нужно сражаться в одиночку.

Я рядом.

Переверни страницу,

мы начинаем.

Тепло, бережно, с пониманием...

Глава 1. Когда биология спорит с социумом

Мы привыкли делить эмоции на «хорошие» и «плохие».

Радость и вдохновение мы охотно выпускаем в жизнь, а от тоски, страха или гнева пытаемся отмахнуться, как от досадных помех.

Нам кажется, что если мы заставим себя не чувствовать боль, то станем продуктивнее.

Но именно здесь кроется главный системный сбой, запускающий затяжные паттерны провала.

В этой главе мы разберём, как устроен внутренний конфликт между нашей древней биологией и требованиями социума, и почему попытка «задавить» базовые эмоции всегда приводит к параличу.

Теория: Два этажа нашей психики

Каждый раз, когда вы прокрастинируете, внутри вас происходит невидимая война между двумя эволюционными этажами психики: базовым (генетическим) и социальным (культурным).

1. Нижний этаж — Базовые эмоции.

Это наш биологический софт, зашитый в ДНК.

Пол Экман выделил шесть универсальных базовых эмоций: радость, грусть (тоска), страх, гнев, отвращение и удив-

ление.

Они одинаковы у топ-менеджера и у представителя племени в Амазонии.

Зачем они нужны?

У каждой базовой эмоции одна цель — ваше физическое выживание.

* Страх заставляет бежать от хищника.

* Гнев дает силы защищать территорию.

* Тоска (грусть) — это биологический предохранитель. Она включается, когда организм истощён или столкнулся с потерей. Ее задача — заземлить вас, снизить метаболизм, забрать энергию у внешнего мира и направить её на внутреннее восстановление.

Тоска — это легальный режим энергосбережения.

2. Верхний этаж — Социальные эмоции.

Они появляются позже, по мере взросления человека в обществе.

Это стыд, вина, гордость, обида, зависть.

У них нет чёткого врождённого паттерна в теле, они формируются культурой.

Их цель — ваше социальное выживание (чтобы вас не выгнали из стаи/племени/компании).

Глава 1. Когда биология спорит с социумом

Мы привыкли делить эмоции на «хорошие» и «плохие».

Радость и вдохновение мы охотно впускаем в жизнь, а от тоски, страха или гнева пытаемся отмахнуться, как от досадных помех.

Нам кажется, что если мы заставим себя не чувствовать боль, то станем продуктивнее.

Но именно здесь кроется главный системный сбой, запускающий затяжные паттерны провала.

В этой главе мы разберём, как устроен внутренний конфликт между нашей древней биологией и требованиями социума, и почему попытка «задавить» базовые эмоции всегда приводит к параличу.

Теория: Два этажа нашей психики

Каждый раз, когда вы прокрастинируете, внутри вас происходит невидимая война между двумя эволюционными этажами психики: базовым (генетическим) и социальным (культурным).

1. Нижний этаж — Базовые эмоции.

Это наш биологический софт, зашитый в ДНК.

Пол Экман выделил шесть универсальных базовых эмоций: радость, грусть (тоска), страх, гнев, отвращение и удивление.

Они одинаковы у топ-менеджера и у представителя племени в Амазонии.

Зачем они нужны?

У каждой базовой эмоции одна цель — ваше физическое выживание.

* Страх заставляет бежать от хищника.

* Гнев дает силы защищать территорию.

* Тоска (грусть) — это биологический предохранитель.

Она включается, когда организм истощён или столкнулся с потерей.

Её задача — заземлить вас,
снизить метаболизм,
забрать энергию у внешнего мира
и направить её на внутреннее восстановление.

Тоска — это легальный режим энергосбережения.

2. Верхний этаж — Социальные эмоции.

Это стыд, вина, гордость, обида, зависть.

Они появляются позже, по мере взросления человека в обществе.

У них нет чёткого врождённого паттерна в теле, они формируются культурой.

Их цель — ваше социальное выживание (чтобы вас не выгнали из стаи/племени/компании).

Как рождается паттерн провала?

В идеальном мире эти этажи сотрудничают.

Но в современном мире высокой продуктивности они завязываются в тугой узел.

Вы истощены.

Ваше тело включает базовую эмоцию — тоску. Она буквально забирает у вас силы, чтобы вы легли и восстановились. Физиологически у вас падает уровень дофамина, вам тяжело поднять руку, не то что писать годовой отчёт.

В этот момент включается социальный этаж. Общество требует: «Будь успешным, достигай, не спи!». И поверх чистой биологической тоски наслаивается социальный стыд («Я ничтожество, раз я лежу») или вина («Я всех подвожу»).

Социальные эмоции «склеиваются» с базовыми.

Мозг воспринимает этот стыд как смертельную угрозу (ведь в древности изгнание из стаи означало смерть) и включает страх.

А от страха перед невыполненной задачей мозг окончательно парализует.

Вы попадаете в глухую прокрастинацию.

Метафора: Автомобиль на ручнике

Представьте, что ваше тело и базовая психика — это мощный автомобиль.

Тоска — это индикатор на приборной панели, сигнализи-

рующий, что в двигателе закончилось масло и машине срочно нужен техосмотр.

Умный водитель остановится и заглушит мотор.

Но социальные требования (наш внутренний Беспощадный Критик) действуют иначе.

Вместо того чтобы добавить масла, он начинает с силой давить на педаль газа («Давай, работай через силу!»).

Одновременно с этим от страха совершить ошибку вы подсознательно жмёте на тормоз.

Что происходит с машиной, если одновременно до упора вдавить газ и тормоз, когда в двигателе нет масла?

Она начинает реветь, дымиться, бешено тратит остатки бензина, но не сдвигается ни на сантиметр.

Прокрастинация — это не лень.

Это рёв мотора машины, в которой одновременно жмут в пол две разные педали.

Вы не двигаетесь вперёд, но тратите колоссальное количество сил просто на удержание этого внутреннего напряжения.

Практикум: Техника «Убери чёрный скотч»

Самый быстрый способ заглушить этот ревущий мотор — временно убрать социальную надстройку (стыд и вину) и дать базовой эмоции выполнить свою работу.

Эта техника помогает отделить биологический сигнал от

социальных обвинений.

Шаг 1. Локализация в теле

Вместо того чтобы крутить в голове мысли о задаче, переведите фокус на физические ощущения.

Где сейчас сидит тоска?

Обычно она ощущается как тяжелая плита на груди, комок в горле или слабость в коленях.

Признайте это ощущение: «В моём теле сейчас физически живёт тоска. Моему телу тяжело».

Шаг 2. Снятие «социального скотча»

Мысленно или шёпотом проговорите фразы, которые разграничивают биологию и социум:

«То, что я сейчас чувствую — это просто биологическая усталость и тоска моего тела.

Это не значит, что я плохой работник.

Это не значит, что я неудачник.

Это значит, что мой аккумулятор почти сел.

Моё тело просто выполняет свою эволюционную программу защиты».

Шаг 3. Легализация права на паузу

Скажите себе фразы-разрешение:

«Я разрешаю себе чувствовать эту тоску прямо сейчас.

Я не обязан(а) цвести круглый год.

Зимой деревья сбрасывают листья, и это нормально.

Сейчас моя внутренняя зима».

Когда вы снимаете с базовой тоски чёрный скотч стыда,

она перестаёт быть пугающей.

Она становится просто понятным физическим состоянием, которое можно переждать.

Домашнее задание к Главе 1.

Заведите «Дневник эмоциональных склеек»

1. В течение следующих 3 дней ловите моменты, когда вы садитесь за задачу — и резко открываете соцсети или уходите мыть посуду.

2. Проведите аудит
Задайте себе вопрос вслух:
«Какая базовая эмоция сейчас подсаживает меня на ручник?»

(Страх? Тоска? Острая усталость?)».

3. Найдите социальную надстройку
Каким словом вы себя за это награждаете?
(«Ленивая скотина», «самозванец», «неудачник»).

4. Выпишите на листок формулу разделения:
«Мне сейчас [базовая эмоция],
но это не делает меня [социальный ярлык]—Например:
«Мне сейчас дико страшно не справиться,

но это не делает меня глупым».

5. Зафиксируйте,

как меняется ваше телесное состояние (дыхание, зажим в плечах),

когда вы разрешаете базовой эмоции просто быть,
не упаковывая её в социальный стыд.

Глава 2. Прокрастинация

— это не лень

Снова и снова, когда мы в очередной раз откладываем важное дело, листая ленту соцсетей или внезапно начиная генеральную уборку, внутри включается привычный, заезженный голос:

«Ты просто ленивое ничтожество. Собери волю в кулак и сделай это».

Мы привыкли воспринимать прокрастинацию как дефект характера, слабоволие или банальную лень.

Но с точки зрения нейробиологии лени не существует.

То, что мы называем ленью — это верхушка айсберга, под которой скрывается самый сложный защитный механизм нашего мозга.

В этой главе мы заглянем вглубь и разберём, почему ваш мозг физически выбирает паралич вместо действия.

Теория: Нейробиология внутреннего саботажа

Внутри нашей головы за принятие решений борются две главные структуры.

Представьте их как двух абсолютно разных существ, вынужденных жить в одной коммунальной квартире:

1. Лимбическая система (древний эмоциональный мозг).

Ей миллионы лет.

Она отвечает за базовые эмоции, выживание и сиюминутные удовольствия.

Её девиз: «Хочу конфету, боюсь тигра, хочу спать прямо сейчас».

Она не понимает концепции «светлого будущего» или «годового бонуса».

Для неё существует только две временные категории:

«Сейчас»

и

«Никогда».

2. Префронтальная кора (рациональный мозг).

Это самый эволюционно молодой участок, наша мыслящая надстройка.

Именно она

строит планы,

знает слово «надо»,

понимает важность диплома, карьеры и отчетов.

Её девиз: «Нужно потрудиться сейчас, чтобы получить результат через полгода».

Проблема в том, что префронтальная кора — структура чрезвычайно энергозатратная.

Чтобы думать, планировать и заставлять себя делать то, что не хочется, мозг сжигает колоссальное количество глюкозы.

А лимбическая система работает на «эконом-режиме», она реактивна и мгновенна.

Как запускается защитный паралич?

Когда вы сталкиваетесь со сложной, непонятной задачей, или задачей, исход которой вам неизвестен, ваша лимбическая система считает её как угрозу.

* Для древнего мозга написать сложный отчет или поговорить с недовольным клиентом — это то же самое, что выйти один на один против саблезубого тигра.

* Выделяются гормоны стресса — кортизол и адреналин.

* Включается базовая эмоция страха.

* Включается древняя эволюционная триада выживания: «Бей, беги или замри».

Поскольку бить клиента нельзя, а убежать из офиса физически невозможно, мозг выбирает третью стратегию — «Замри».

Прокрастинация — это биологическое замирание.

Лимбическая система буквально перекрывает подачу энергии в префронтальную кору.

Рациональный мозг отключается.

Вы физически чувствуете, что «голова не варит» и «нет сил».

Затем, чтобы снизить уровень кортизолового стресса от осознания неделания задачи, лимбический мозг уводит вас в безопасное место, где можно быстро получить дешёвый дофамин: в соцсети, видео с котиками или мытье посуды.

Это не саботаж ради саботажа, это попытка мозга спасти вас от невыносимого стресса.

Метафора: Напуганный слон и бессильный наездник

Психолог Джонатан Хайдт предложил отличную метафору для описания этого процесса.

Представьте, что ваша префронтальная кора — это Наездник, а лимбическая система — огромный Слон.

Наездник держит в руках карту, знает маршрут и вслух рассуждает: «Нам нужно пройти через это тёмное, колючее ущелье (сложная задача), чтобы выйти к прекрасному замку».

Но Слон видит в ущелье темноту, пугающие шорохи и неизвестность.

Слону страшно.

Он упирается всеми четырьмя ногами и отказывается сделать даже шаг.

Что делает обычный человек?

Наездник начинает со всей силы лупить Слона хлыстом, кричать на него и обзывать: «Ах ты ленивое животное, ну-ка пошёл!».

Слон от этого пугается ещё сильнее, впадает в ярость, сбрасывает Наездника и убегает в ближайшие кусты (в прокрастинацию).

Вы никогда не сдвинете Слона силой, если ему страшно или если он истощён тоской.

Единственный способ заставить его идти — сделать путь безопасным и понятным для него.

Практикум: Техника «Успокоение Слона»

Чтобы выйти из биологического замирания, нужно доказать своей лимбической системе, что задача не убьёт вас.

Мы должны снизить уровень угрозы до нуля.

Шаг 1. Переименование «угрозы»

Признайте страх Слона.

Скажите вслух: «Мне сейчас страшно/тошно начинать это дело. Мой Слон испугался. Это нормально».

Шаг 2. Заключение «Договора на 5 минут»

Обойдите свой лимбический мозг.

Пообещайте ему, что вы не будете делать долго.

Скажите Слону:

«Мы поработаем ровно 5 минут по таймеру.

Только 5 минут.

Я разрешаю тебе делать это максимально плохо.

Нам не нужен шедевр, нам нужен черновик.

Если через 5 минут тебе всё ещё будет страшно — мы перестанем."

Шаг 3. Устранение когнитивного тумана

Слон паникует, когда задача звучит абстрактно («Написать проект»).

Сделайте задачу микроскопической.

Не «писать проект», а «открыть чистый лист в текстовом редакторе и написать заголовок».

Для Слона написать одно слово — это не страшно.

Это не тигр.

На это он согласится.

Домашнее задание к Главе 2.

Определите свою «задачу-тигра»

1. Найдите в своём списке дел то, которое вы откладываете дольше всего и от одной мысли о котором сжимается желудок.

2. Опишите страх своего Слона.

Ответьте письменно на вопрос: «Чего именно боится мой древний мозг в этой задаче?» (Осуждения? Ошибки? Того, что придётся потратить слишком много сил, которых и так нет?).

3. Проведите 5-минутный эксперимент.

Поставьте будильник на 5 минут.

Сделайте формулировку задачи микроскопической (например, «прочитать только одно входящее письмо из цепочки»).

Выполняйте её ровно до звонка таймера.

Если ощущаете, что втянулись, повторите пятиминутку со следующей микроскопической задачей.

4. Зафиксируйте результат.

Запишите, удалось ли вам продолжить работу после звонка таймера, или вы остановились.

Помните: остановиться через 5 минут — это тоже законная победа вашего Слона, за которую себя нужно похвалить.

Мы поняли, почему мозг выбирает паралич бездействия.

Но почему мы так упорно ждём,

что кто-то придёт и спасёт нас из этого состояния, вместо того чтобы попросить о помощи напрямую?

В следующей главе мы разберём один из самых коварных социальных паттернов — ловушку «Магического мышления».

Глава 3. Иллюзия телепатии

Мы лежим на диване, раздавленные тоской, или часами имитируем бурную деятельность за рабочим столом, пока внутри всё горит от бессилия.

Мы тяжело вздыхаем, демонстративно хлопаем дверью холодильника, отвечаем односложными фразами или, наоборот, уходим в глухую, ледяную изоляцию.

И в этот момент внутри нас горит одна безмолвная, отчаянная мысль:

«Неужели они не видят? Неужели так сложно понять, как мне плохо? Если бы я им был по-настоящему дорог, они бы сами догадались и помогли».

Это паттерн «магического мышления», или иллюзия телепатии.

Это один из самых разрушительных социальных сценариев, который гарантированно зацементирует вашу тоску и отрежет вас от любой реальной поддержки.

В этой главе мы разберём, почему мы упорно играем в молчанку и как эта иллюзия разрушает наши шансы на спасение.

Теория: Корни немого крика о помощи

Откуда в нас эта непоколебимая вера в то, что другие люди обязаны читать наши мысли и расшифровывать сигналы?

У этого паттерна есть две глубокие причины:

1. Регресс в детское состояние (психологический тупик).

Когда взрослому человеку становится по-настоящему плохо, его психика от нехватки ресурса временно «схлопывается» до состояния младенца.

А как устроена жизнь младенца?

Он не умеет говорить.

Он просто плачет, кричит или затихает.

И рядом есть всемогущая фигура — Мама, которая по звуку голоса, по взгляду, по запаху обязана догадаться: он хочет есть, у него болит живот или ему холодно.

В состоянии глубокой тоски мы подсознательно ждём, что наши партнёры, друзья или коллеги станут для нас этой «идеальной мамой».

Внутри включается детское требование:

«Угадай мою боль и утихомирь её, иначе ты меня не любишь».

2. Социальный страх уязвимости.

Попросить о помощи напрямую — это огромный социальный риск для нашего эго.

Социальный этаж психики шепчет:

«Если ты скажешь: "Мне плохо, помоги мне", ты признаешь свою слабость.

Тебя высмеют, отвергнут или посчитают ничтожеством».

И тогда мозг придумывает «безопасный» обходной маневр:

«Я не буду просить.

Я буду страдать молча.

Если они сами догадаются и помогут — значит, я в безопасности, меня любят.

Если не догадаются — ну что ж, мир жесток, я так и знал(а)».

Почему этот паттерн всегда ведет к провалу?

Окружающие люди — не телепаты.

У них в головах крутятся свои «Слоны», свои дедлайны, страхи и счета за коммунальные услуги.

Их фокус внимания направлен на собственное выживание.

Когда вы уходите в тоскливое молчание или прокрастинацию, окружающие считывают это через призму своего опыта.

* Ваш партнер видит ваше хмурое лицо и думает:

«Она/он злится на меня. Опять я что-то сделал не так. Лучше уйду в другую комнату и не буду отсвечивать».

* Ваш руководитель видит вашу прокрастинацию и думает:

«Он/она заваливает сроки и ленится. Надо поднажать и потребовать отчет».

Итог паттерна:

Вы ждёте объятий и поддержки —>

Люди видят вашу отстранённость и закрываются в ответ (или злятся) —>

Вы воспринимаете их реакцию как окончательное отвержение —>

Ваша тоска удваивается, прокрастинация переходит в хроническую фазу. —>

Вы сами построили свою тюрьму.

Метафора: "Чёрный ящик" без инструкции

Представьте, что вы принесли другу самый сложный прибор в глухом чёрном корпусе.

На приборе нет ни кнопок, ни экрана, только одна красная лампочка, которая горит ровным светом.

И вы молча ставите этот ящик перед другом на стол.

Друг смотрит на него и спрашивает: «Что это?».

Вы молчите и тяжело вздыхаете.

Друг пытается потрясти ящик — вы дёргаете плечом.

Друг отворачивается и уходит пить чай.

Вы заливаетесь слезами от обиды: «Он даже не попытался починить мой прибор!».

Но откуда вашему другу знать, что этот ящик прямо сейчас разрывается от внутреннего давления?

Откуда ему знать, что его нельзя трясти, а нужно просто

положить на него руку и посидеть рядом?

Без инструкции любой человек, даже самый любящий, либо начнёт нажимать не те кнопки, ломая прибор ещё сильнее,
либо просто отойдёт подальше из соображений безопасности.

Практикум: Техника «Создание краткой инструкции»

Чтобы выйти из деструктивного паттерна «угадайки», вам придётся выдать окружающим краткую, безопасную для вас инструкцию по обращению с вашим «чёрным ящиком».

Нам нужно перевести немой крик в понятное ТЗ (техническое задание) для близких.

Шаг 1. Замена «Они должны» на «Они не знают»

Каждый раз, когда ловите себя на обиде («почему они не подходят?»), скажите себе вслух: «Они не телепаты. Они не видят уровень моей тоски. Они видят только мою закрытую дверь / моё хмурое лицо. Чтобы они узнали — мне придётся сказать».

Шаг 2. Формулировка «безопасного радиосигнала»

Вам не нужно изливать душу и рыдать, если вы боитесь неприятия. Подайте короткий, сухой сигнал о состоянии, который не требует от вас уязвимости.

Пример: «Я сейчас в глубоком расфокусе и фоновой тоске. Я не злюсь на тебя, мне просто очень плохо внутри. Мне нужно немного времени».

Всё. Вы сняли с партнера страх, что это он виноват в вашем настроении.

Шаг 3. Определение конкретного действия

Люди обожают конкретные задачи — это дает им алгоритм действий.

Скажите прямо, чего делать НЕ надо, а что СДЕЛАТЬ можно.

* «Пожалуйста, не давай мне советов типа "соберись". Просто обними меня на пару минут».

* «Я застрял в задаче и прокрастинирую. Не ругай меня, пожалуйста. Можешь просто заварить мне чай?».

Домашнее задание к Главе 3

1. Поймайте свою «молчанку».

Зафиксируйте момент, когда вы обижаетесь на близкого или коллегу за то, что он «не замечает» вашего тяжелого состояния.

2. Переведите свои вздохи и стенания в текст.

Напишите на бумаге то, что вы пытаетесь транслировать миру своим поведением.

(Например:

«Подойди и спроси, как я, мне страшно»

или

«Заберите у меня эту задачу, я не справляюсь»).

3. Отправьте один «Безопасный сигнал».

Выберите одного человека, которому вы доверяете больше всего.

Напишите ему в мессенджере или скажите устно простую фразу по шаблону:

«Я сейчас не в ресурсе/мне тоскливо.

Это не из-за тебя.

Если можешь, просто [одно простое физическое действие: не трогай меня час / сделай чай / посиди рядом]».

4. Оцените реакцию.

Запишите в дневник, как изменилось поведение человека, когда вместо «чёрного ящика» он получил понятную микро-инструкцию.

Мы научились подавать сигналы наружу.

Но чтобы инструкция сработала, нам нужно точно понимать:

а чего конкретно мы хотим от других?

В состоянии тоски мы часто сами не знаем своих нужд.

В следующей главе мы проведём глубокий аудит ваших скрытых дефицитов.

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.