

18+

Алексей Тищенко

**Тетрадь
30 практических
уроков
позитивной
психологии**

Алексей Тищенко
Тетрадь 30 практических
уроков позитивной психологии

<https://litres.ru/74286138>

ISBN 9785007076210

Аннотация

Эта книга — ваш практический тренажер по перепрошивке эволюционного автопилота. Здесь нет эзотерики, пустых affirmаций и призывов «просто поверить в себя». Каждый из 30 уроков построен по единой жесткой структуре.

Содержание

— — ВВЕДЕНИЕ

5

Конец ознакомительного фрагмента.

28

Тетрадь 30 практических уроков позитивной психологии

Алексей Тищенко

© Алексей Тищенко, 2026

ISBN 978-5-0070-7621-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

30 практических уроков позитивной психологии:

Наука о процветании и химии счастья

— — ВВЕДЕНИЕ

Большую часть своей истории психология занималась тем, что чинила сломанное. Она изучала депрессии, неврозы, психозы и травмы. Её главной целью было перевести человека из глубокого минуса в нейтральный ноль. Но спасти человека от страдания не значит сделать его счастливым. Избавление от мигрени не гарантирует, что вы начнете радоваться утру.

В конце XX века выдающийся американский психолог Мартин Селигман совершил революцию, провозгласив создание Позитивной психологии. Это не легкомысленная концепция «токсичного позитива», призывающая улыбаться сквозь слезы и игнорировать проблемы. Это строгая, доказательная наука о том, что делает жизнь стоящей того, чтобы её жить. Она изучает благополучие, жизнестойкость, оптимизм, сильные стороны характера и состояние потока. Ее цель — перевести человека из серого нуля в устойчивый, яркий плюс.

Почему эта книга вам необходима?

Наш мозг — продукт миллионов лет эволюции в суровых условиях дикой природы. Он не был спроектирован для того,

чтобы вы наслаждались закатом или чувствовали себя удовлетворенными. Он был спроектирован для выживания. По умолчанию наша нервная система настроена на поиск угроз, дефицита и врагов. Оставляя разум на автопилоте, мы неизбежно скатываемся в тревогу, руминацию (мысленную жвачку) и выгорание.

Как работать с книгой:

1. Один день — один урок. Не пытайтесь прочитать всё залпом. Мозг меняется постепенно (это называется нейропластичностью). Чтобы сформировать новые синаптические связи, физическим структурам мозга нужно время.

2. Заполняйте Тетрадь действий. Запись от руки активизирует ретикулярную формацию мозга, заставляя его выделять ресурсы внимания на то, что вы пишете. Без заполнения тетради эффективность книги падает на 80%.

3. Экспериментируйте с любопытством ученого. Относитесь к практикам как к экспериментам над своей внутренней химией. Проверяйте, что работает именно у вас.

Вы держите в руках не просто книгу, а пошаговый инженерный план по перестройке вашей внутренней архитектуры благополучия.

Давайте начнем.

Урок 1. Охота на искры: Три хорошие вещи

Добро пожаловать на первый шаг вашей ментальной трансформации. Сегодня мы начнем с фундаментального закона позитивной психологии: наша реальность определяется не событиями, а тем, куда направлен прожектор нашего внимания.

Мы начнем с перепрограммирования вашего эволюционного радара угроз.

Нейробиологический базис:

В нейробиологии существует понятие «негативного искажения ума» (Negativity Bias). Для наших предков в саванне ошибка выживания стоила жизни: если они принимали куст за тигра (ложная тревога), они просто вздрагивали; если они принимали тигра за куст (пропущенная угроза), они погибали. В результате естественного отбора выжили те, чей мозг реагировал на негатив в 4—5 раз сильнее, чем на позитив.

Прямо сейчас ваше миндалевидное тело (амигдала) работает как круглосуточный сканер угроз. Оно мгновенно выхватывает из реальности плохие новости, грубый взгляд коллеги или мелкую неудачу, запуская выброс кортизола. При этом десятки приятных мелочей (вкусный кофе, улыбка прохожего, успешно решенная задача) игнорируются префронтальной корой как «несущественные для выживания».

Чтобы вернуть баланс, нам нужно искусственно натренировать Ретикулярную Активирующую Систему (РАС) — фильтр в стволе мозга, который решает, какую информацию пропускать в сознание. Практика «Три хорошие вещи» — это самый исследованный инструмент позитивной психологии, разработанный Мартином Селигманом. Доказано, что её выполнение в течение всего одной недели снижает уровень депрессии и стабильно повышает уровень счастья на протяжении следующих 6 месяцев.

— —

Практика дня: «Три хорошие вещи»

Сегодня вечером, примерно за час до сна, отложите гаджеты, возьмите ручку и выполните письменное упражнение.

1. Вспомните прошедший день и найдите в нем три собы-

тия, которые принесли вам радость, удовлетворение, покой или тепло. Это не должны быть грандиозные победы вроде покупки квартиры. Ищите микро-события: красивый закат, приятная музыка в наушниках, вовремя подошедший автобус, хорошо выполненный отчет.

2. Запишите их детально в Тетради действий ниже.

3. Главный шаг (Каузальный анализ): Возле каждого события ответьте письменно на вопрос: «Почему это произошло? Какова моя роль в том, что это случилось?» (Даже если вы просто позволили себе это заметить — это уже ваша роль).

— —

Тетрадь действий (Заполните поля сегодня вечером):

•	Хорошая	вещь	№1:
---	---------	------	-----

• Почему это произошло? Какова моя роль в этом?

•	Хорошая	вещь	№2:
---	---------	------	-----

• Почему это произошло? Какова моя роль в этом?

- Почему это произошло? Какова моя роль в этом?
-

* Ваше соматическое наблюдение: Что произошло с вашим телом (дыханием, плечами, мимикой лица), когда вы детально вспоминали эти три хороших момента?

> Мысль дня для вашего блокнота:

> «Счастливые люди не имеют лучшего из всего. Они просто научили свой мозг замечать и ценить то хорошее, что уже происходит с ними прямо сейчас».

— —

Вы сделали первый шаг к изменению архитектуры своего разума. Переверните страницу, когда будете готовы к Уроку 2. «Кайрос и Хронос: Как остановить утечку времени»

Урок 2. Кайрос и Хронос: Как остановить утечку времени

Замечали ли вы, как с возрастом ускоряется бег времени? В детстве одно лето казалось целой жизнью, наполнен-

ной бесконечными открытиями. Сейчас же недели, месяцы и даже годы пролетают как один смазанный кадр. Мы постоянно куда-то спешим, пытаемся успеть всё больше, но в результате чувствуем лишь нарастающий дефицит времени и фоновую тревогу: «Жизнь проходит мимо меня».

Древние греки были великими психологами. В их языке существовало два совершенно разных обозначения времени: Хронос и Кайрос.

- Хронос — это количественное, линейное время. Это стрелка часов, бесконечно тикающий таймер, дедлайны и расписания. В Хроносе времени всегда мало.
- Кайрос — это качественное время. Время момента, глубинного присутствия, «подходящего мига». В Кайросе времени не существует — есть только глубина переживания настоящего момента.

Задача Урока 2 — научиться волевым усилием переключать мозг из изматывающего режима Хроноса в целительный режим Кайроса, возвращая себе ощущение полноты и длительности жизни.

— —

Нейробиологический базис:

Как наш мозг воспринимает время? За это отвечает сложная сеть зон, ключевую роль в которой играет передняя островковая кора (инсула). Инсула собирает информацию о внутренних сигналах тела (сердцебиение, дыхание) и внешних сенсорных стимулах.

Когда мы находимся в стрессе, спешке или рутине (режим Хроноса), мозг работает на высоких частотах (бета-ритмы). Пытаясь сэкономить энергию, он начинает «сжимать» и архивировать информацию. Он не записывает детали, они кажутся ему однотипными. В итоге, оглядываясь назад на прошедшую неделю, вы не находите в памяти уникальных «якорей». Мозг делает вывод: «Ничего нового не произошло, время прошло мгновенно».

Но когда мы замедляемся и осознанно направляем внимание на органы чувств (режим Кайроса), инсула активируется. Мозг начинает делать высокодетализированные «снимки» реальности. Субъективное время мгновенно расширяется. Тратя всего 3 минуты на глубокое присутствие, вы физиологически увеличиваете плотность своей жизни.

— —

Практика дня: «Окна Кайроса»

Сегодня ваша задача — открыть в течение дня три «Окна Кайроса» длительностью всего по 2—3 минуты каждое.

Выберите три простых переходных момента, когда вы обычно тянетесь за телефоном или мысленно бежите в будущее (например: когда варите утренний кофе, ждете лифт, моете руки или сидите в машине перед выходом на работу).

Протокол открытия «Окна Кайроса» (Метод 5-4-3-2-1):
Остановитесь. Сделайте один глубокий выдох. И мягко просканируйте пространство вокруг себя через органы чувств:

- 5 — Заметьте пять разных цветов или текстур вокруг вас.
- 4 — Почувствуйте четыре физических ощущения (соприкосновение стоп с полом, ветер на коже, тепло чашки в руках, тяжесть плеч).
- 3 — Услышьте три разных звука (шум улицы, гул кондиционера, собственное дыхание).
- 2 — Уловите два запаха.
- 1 — Почувствуйте один вкус (или сделайте осознанный глоток воды/воздуха).

В эти 2 минуты нет прошлого и будущего. Нет задач и дедлайнов. Есть только чистый Кайрос.

— —

Тетрадь действий (Заполните поля в конце дня):

- Какие 3 момента дня вы выбрали для открытия «Окон Кайроса»?

1.

2.

3.

- Опишите один самый яркий сенсорный «якорь», который вы заметили во время практики (например: невероятный рисунок пены на кофе, текстура коры дерева, глухой звук закрывающейся двери лифта):

- Что произошло с вашим внутренним состоянием спешки после 2 минут присутствия?

> Мысль дня для вашего блокнота:

> «Жизнь измеряется не количеством вдохов и выдохов, а моментами, от которых захватывает дух. Замедляясь в Кайросе, я забираю у времени его власть над моей судьбой».

— —

Переверните страницу, когда будете готовы к Уроку 3.
«Искусство смакования (Savoring): Замедление мгновения»

Урок 3. Искусство смакования (Savoring): Замедление мгновения

Как часто вы ловили себя на мысли, что съели плитку шоколада, даже не заметив её вкуса, потому что параллельно читали новости? Или как часто вы ждали отпуска месяцами, но, оказавшись на пляже, продолжали мысленно прокручивать рабочие диалоги?

Большинство удовольствий нашей жизни мы поглощаем как «фастфуд» — быстро, на бегу, не разжевывая. Мы путаем получение удовольствия со смакованием. Из-за этого даже самая роскошная жизнь может казаться пресной и пустой. В позитивной психологии есть мощный инструмент, который решает эту проблему — Смакование (Savoring).

Задача Урока 3 — освоить искусство смакования и на-

учиться «растягивать» приятные моменты, извлекая из них максимум питательных веществ для вашей психики.

— —

Нейробиологический базис:

За распознавание удовольствия в нашем мозге отвечает система вознаграждения, а именно — вентральный стриатум и прилежащее ядро (*nucleus accumbens*). Когда мы сталкиваемся с приятным стимулом (вкусом, запахом, красивым видом), происходит кратковременный выброс дофамина. Но мозг устроен эволюционно экономно: этот всплеск угасает за считанные секунды. Это называется гедонистической адаптацией — мы быстро привыкаем к хорошему и перестаем его замечать.

Пионер исследований смакования Фред Брайант доказал, что смакование — это активный когнитивный процесс, который заставляет префронтальную кору поддерживать активность вентрального стриатума. Мы буквально заставляем нейроны удовольствия продолжать разряжаться.

Смакование работает как естественный усилитель гормонального фона: оно продлевает жизнь дофамина и подключает серотонин (чувство удовлетворения) и эндорфины (фи-

зическое расслабление).

— —

Практика дня: «Триггер смакования»

Сегодня выберите одно простое повседневное действие, которое обычно приносит вам удовольствие, но совершается на автопилоте (например: утренний душ, чашка чая, прослушивание любимой песни, объятия с близким человеком или прогулка до метро).

Посвятите этому действию 5 минут, используя три техники смакования:

1. Сенсорное обострение (Sensory Sharpening):

Закройте глаза (если это безопасно), чтобы отключить зрительный канал и обострить другие чувства. Если вы пьете чай — почувствуйте его тепло пальцами, вдохните аромат, задержите глоток на языке, чтобы ощутить все оттенки вкуса.

2. Мысленное фотографирование (Memory-building):

Посреди момента мысленно скажите себе: «Стоп. Я хочу это запомнить». Обратите внимание на детали: как падает свет, какие звуки вас окружают, что на вас надето. Сделайте «снимок» этого мгновения в своей памяти.

3. Физическое выражение (Behavioral Expression):

Не сдерживайте телесное проявление радости. Улыбнитесь, сделайте глубокий вдох-выдох облегчения, потянитесь. Физическое выражение эмоции отправляет обратный сигнал в мозг, подтверждая: «Нам сейчас очень хорошо».

— —

Тетрадь действий (Заполните поля после практики):

- Какой именно опыт вы сегодня выбрали для смакования?

- Что нового вы заметили в этом привычном действии, когда включили «сенсорное обострение»?

- Опишите ваш «мысленный снимок» момента (какие детали окружения вы зафиксировали?):

- Оцените изменение вашего состояния:

- * Как вы можете повторить этот опыт завтра?

> Мысль дня для вашего блокнота:

> «Богатство жизни определяется не количеством приятных событий, а нашей способностью замедлиться и выпить каждое из них до самого дна».

— —

Переверните страницу, когда будете готовы к Уроку 4.
«Дофаминовый компас: Как сойти с колеса вечного поиска»

Урок 4. Дофаминовый компас: Как сойти с колеса вечного поиска

Вы когда-нибудь ловили себя на том, что бесконечно листаете ленту соцсетей, хотя вам уже давно не интересно? Или покупаете вещь, о которой мечтали неделю, но радость от покупки улетучивается ровно в тот момент, когда вы срезаете ценник?

В современной психологии это называется «гедонистической беговой дорожкой». Мы бежим изо всех сил за призраком счастья, но остаемся на том же месте. Проблема в том, что мы путаем два совершенно разных нейробиологических процесса: желание и удовлетворение.

Задача Урока 4 — научиться различать «дофаминовый зуд» от истинной радости и взять управление своим «компансом желаний» в свои руки.

— —

Нейробиологический базис:

Главное заблуждение XXI века: «Дофамин — это гормон удовольствия». Это не так. Дофамин — это гормон предвкушения, поиска и мотивации. Он выделяется, когда мозг видит возможность получить награду. Его задача — заставить вас встать с дивана и начать действовать (купить, съесть, проверить уведомление).

Но как только награда получена, дофамин резко падает. За само чувство наслаждения отвечают другие вещества — эндогенные опиоиды и серотонин.

Беда в том, что дофаминовая система гораздо мощнее «системы наслаждения». Мозг может бесконечно генерировать желание чего-то, что на самом деле не приносит нам удовольствия. Этот цикл «хочу — получаю — разочаровываюсь — снова хочу» и есть ловушка дофамина.

— —

Практика дня: «10-минутный фильтр»

Сегодня, как только вы почувствуете импульсивное желание сделать что-то «быстро-приятное» (проверить телефон без причины, съесть что-то лишнее, купить ненужную мелочь), примените технику «Дофаминовой паузы»:

1. Поймайте импульс: Скажите себе: «О, это дофаминовый зуд. Мой мозг обещает мне награду».
2. Установите таймер на 10 минут: Скажите себе, что вы можете сделать это, но только через 10 минут.
3. Наблюдайте за «зудом»: В эти 10 минут просто наблюдайте, как желание ощущается в теле. Обычно это сжатие в груди, суeta в мыслях или напряжение в руках.
4. Сделайте выбор: Через 10 минут спросите себя: «Это действительно принесет мне радость (система „Нравится“) или я просто иду на поводу у зуда (система „Хочу“)»?».

— —

Тетрадь действий (Заполните поля в течение дня):

- Какой дофаминовый импульс вы сегодня поймали? (Что захотелось сделать импульсивно?):
-

• Как этот «зуд» ощущался физически в вашем теле?

• Что произошло через 10 минут ожидания? (Желание усилилось, исчезло или вы сделали выбор осознанно?):

* Запишите вашу «Победу дня»: От какого импульсивного действия вы сегодня отказались в пользу спокойствия?

> Мысль дня для вашего блокнота:

> «Дофамин — это обещание счастья, а не само счастье. Научившись отделять зуд желания от радости результата, я обретаю истинную свободу выбора».

— —

Переверните страницу, когда будете готовы к Уроку 5.
«Сила „Почему“: Поиск внутренних смыслов»

Урок 5. Сила «Почему»: Поиск внутренних смыслов

Вы когда-нибудь чувствовали себя совершенно истощенным в конце дня, даже если не делали ничего физически тяжелого? Это происходит, когда ваш день наполнен множеством «Что» (задач, звонков, дел), но полностью лишен «По-

чему». Без осознания смысла даже самая легкая работа превращается в каторгу, а жизнь — в бег по кругу.

В позитивной психологии различают два вида счастья: гедонистическое (сиюминутное удовольствие) и эвдемоническое (глубокое удовлетворение от осознанной жизни). Если первое — это «сахар» для психики, то второе — это её «белок», строительный материал для вашей стойкости и долголетия.

Задача Урока 5 — научиться находить смысл в рутине и подключать свои действия к источнику эвдемонической энергии.

— —

Нейробиологический базис:

Виктор Франкл, психиатр и основатель логотерапии, выживший в концлагере, заметил: выживали не самые физически крепкие, а те, у кого был смысл (вера, семья, незаконченное дело). Современная наука подтверждает это на молекулярном уровне.

Исследование профессора Барбары Фредриксон показало, что люди с высоким уровнем эвдемонического благо-

получия имеют особый профиль экспрессии генов: у них снижена активность провоспалительных генов и повышена активность антивирусных генов. Буквально: смысл жизни укрепляет ваш иммунитет.

С точки зрения мозга, обработка смыслов происходит в медиальной префронтальной коре. Когда мы связываем скучное действие с нашей глобальной ценностью, эта зона посылает сигнал в систему вознаграждения, создавая стабильный прилив энергии, который не зависит от внешних обстоятельств.

— —

Практика дня: «Лестница Смысла (3 Почему)»

Сегодня выберите одну задачу или обязанность, которую вам делать «не хочется», которая кажется вам скучной или бессмысленной (например: заполнение отчета, уборка, долгая дорога на работу, тренировка).

Прежде чем приступить к ней, постройте «Лестницу Смысла», задав себе вопрос «Зачем?» три раза:

1. Уровень 1 (Действие): Я делаю [это], чтобы... (получить результат).

2. Уровень 2 (Связь): А зачем мне нужен этот результат? Чтобы... (улучшить жизнь, заработать, помочь).

3. Уровень 3 (Ценность): Какую мою важную ценность это поддерживает? Каким человеком я становлюсь, делая это?

Пример: «Я убираю квартиру. Зачем? Чтобы было чисто. Зачем? Чтобы мой ум не отвлекался на хаос. Зачем? Потому что я ценю ясность, покой и уважаю свое пространство. Я — человек, который создает порядок вокруг себя».

— —

Тетрадь действий (Заполните поля перед выполнением задачи):

- Какую «бессмысленную» задачу вы выбрали?

-
- Ваша Лестница Смысла:

- Зачем (1)?

- Зачем (2)?

- Зачем (3) — Ценность)?

- Изменилось ли ваше отношение к задаче после того, как вы нашли в ней ценность?
-

* Ваша главная Ценность на сегодня: Запишите одно слово (например: Любовь, Порядок, Рост, Помощь, Свобода).

> Мысль дня для вашего блокнота:

> «Тот, кто знает „зачем“ жить, вынесет почти любое „как“. Соединяя мелкое дело с большой ценностью, я превращаю рутину в служение самому себе».

— —

Переверните страницу, когда будете готовы к Уроку 6.
«Терапия благодарности: Кнопка перезагрузки мозга»

Урок 6. Терапия благодарности: Кнопка перезагрузки мозга

В обществе принято воспринимать благодарность как элемент вежливости или духовной практики. Мы говорим «спасибо» на автомате, почти не вовлекаясь эмоционально. Однако в позитивной психологии благодарность считается одной из самых мощных терапевтических техник. Это не про-

сто слова, а биологическая кнопка «перезагрузки», способная мгновенно переписать химический коктейль в вашей крови.

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.