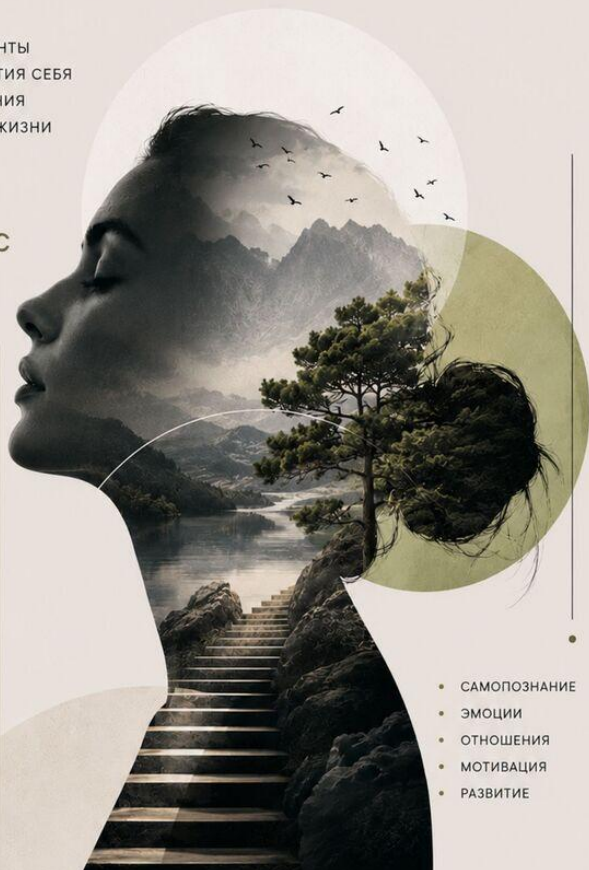


ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

ИНСТРУМЕНТЫ
ДЛЯ ПОНЯТИЯ СЕБЯ
И УЛУЧШЕНИЯ
КАЧЕСТВА ЖИЗНИ

Ирина
Деллос



- САМОПОЗНАНИЕ
- ЭМОЦИИ
- ОТНОШЕНИЯ
- МОТИВАЦИЯ
- РАЗВИТИЕ

Ирина Деллос

Практическая психология

<https://litres.ru/74286724>

ISBN 9785007078252

Аннотация

Как перестать жить на «автопилоте», справиться со стрессом и найти опору, когда мир вокруг штормит? Эта книга — лаконичный, понятный и эффективный путеводитель по вашей собственной психике.

Содержание

ДИСКЛЕЙМЕР	5
Глава 1: Фундамент осознанности. Где я сейчас?	7
Глава 2: Эмоциональный менеджмент. Как не тонуть в шторме?	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Практическая психология

Ирина Деллос

© Ирина Деллос, 2026

ISBN 978-5-0070-7825-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ДИСКЛЕЙМЕР

Данная книга носит исключительно научно-популярный и информационный характер. Содержащаяся в ней информация не является заменой профессиональной медицинской консультации, диагностики или лечения.

1. Не является терапией: Описанные методики и психологические концепции не могут рассматриваться как курс психотерапии или медицинское руководство. При наличии клинических симптомов (депрессия, тревожные расстройства и др.) необходимо обратиться к квалифицированному специалисту.

2. Индивидуальные различия: Человеческая психика уникальна. Примеры и стратегии, приведенные в книге, могут иметь разную эффективность для разных людей в зависимости от их состояния здоровья и жизненных обстоятельств.

3. Отсутствие гарантий: Автор и издатель не несут ответственности за любые последствия, прямые или косвенные, возникшие в результате применения информации из данной книги. Читатель принимает на себя полную ответственность за использование (или неиспользование) представленных материалов.

4. Научная динамика: Психология и нейробиология — активно развивающиеся науки. Данные, актуальные на момент написания книги, могут быть дополнены или пересмотрены в ходе будущих исследований.

Все права защищены. Мнения, изложенные в книге, являются авторским видением и не претендуют на статус абсолютной истины.

Глава 1: Фундамент осознанности. Где я сейчас?

Большинство людей проживают свою жизнь на «автопилоте». Мы просыпаемся, пьем кофе, раздражаемся в пробках, работаем, проверяем социальные сети — и всё это происходит по привычным нейронным рельсам. Мы реагируем на события так, как привыкли, даже не задумываясь, почему именно так.

Первый шаг в практической психологии — это остановка. Вы не можете управлять тем, чего не замечаете. Пока вы не осознаете свой внутренний процесс, вы — заложник своих привычек и случайных реакций.

1. Феномен осознанности

Осознанность — это способность удерживать фокус внимания на текущем моменте, на своих мыслях, чувствах и телесных ощущениях, не пытаясь их немедленно оценить или подавить.

Представьте, что ваше сознание — это яркий фонарь в темном лесу. Обычно этот фонарь хаотично мечется по сто-

ронам, освещая лишь тревоги о будущем или сожаления о прошлом. Практическая психология учит вас направлять этот свет внутрь себя: «Что со мной сейчас происходит? Что именно я чувствую?»

2. Почему мы боимся заглянуть в себя?

Часто мы избегаем осознанности, потому что боимся того, что там найдем. Нам кажется, что если мы «посмотрим» на свою тревогу или неудовлетворенность, они станут еще сильнее.

На самом деле всё наоборот. Эмоции живут в «тени», пока мы их игнорируем. Как только вы называете эмоцию по имени («Сейчас я чувствую страх, потому что боюсь осуждения»), интенсивность этой эмоции снижается. Вы переходите из состояния «я — это моя эмоция» в состояние «я — это наблюдатель, который видит, что со мной происходит».

3. Техника «Дневник состояния» (Инструмент наблюдения)

Чтобы выйти из режима автопилота, нужно начать собирать данные о себе. Попробуйте в течение трех дней практиковать это упражнение.

Инструкция:

Поставьте три напоминания на телефоне в течение дня (например, в 11:00, 15:00 и 19:00). Когда звонит будильник, остановитесь на 1 минуту и честно ответьте на вопросы:

1. Эмоция: Какое слово лучше всего описывает мое состояние прямо сейчас? (Усталость, азарт, гнев, спокойствие, скука).

2. Триггер: Что спровоцировало это состояние? (Письмо от начальника, вид из окна, новость в ленте, разговор с коллегой).

3. Тело: Где в теле «живет» это чувство? (Сжатые челюсти, расслабленные плечи, сдавленность в груди).

Почему это важно: Уже на второй день вы начнете замечать закономерности. Например: «Каждый раз, когда я захожу в ВК, я чувствую тревогу». Или: «Мои плечи сжимаются каждый раз, когда звучит звук уведомления». Это и есть точка входа в управление своей жизнью.

4. Разделение желаний: Кто хочет этого?

Осознанность — это еще и фильтр. В современном мире

на нас постоянно давит «чужая повестка»: чего мы должны хотеть, как мы должны выглядеть, какие цели ставить.

Упражнение «Пять „Почему“»:

Когда вы ставите перед собой цель или чувствуете сильное желание что-то сделать, задайте себе вопрос: «Почему я этого хочу?» Получив ответ, задайте вопрос снова к этому ответу. Сделайте так пять раз.

- Пример: «Хочу купить новую машину».
- Почему? «Чтобы выглядеть успешнее».
- Почему? «Чтобы меня уважали другие».
- Почему? «Потому что я сам себя не уважаю, если не соответствую стандартам».

На пятом уровне вы часто доберетесь до истинной потребности: любви, безопасности или принятия. Осознав это, вы сможете закрыть потребность более здоровыми способами, не тратя силы на ложные цели.

Резюме главы

- Осознанность — это не «просветление», а навык самонаблюдения.
- Ваши реакции — это автоматические программы. Чтобы сменить программу, нужно сначала увидеть её код.
- Называние эмоции по имени уменьшает её власть над вами.
- Осознанность помогает отделить ваши истинные цели от навязанных социумом «хотелок».

Ваше задание на завтра: Проведите день, наблюдая за собой как исследователь. Не пытайтесь изменить свое поведение, просто фиксируйте: «О, сейчас я разозлился», «Интересно, почему я сейчас решил прокрастинировать?». Вы уже не тот, кто действует бездумно, вы — тот, кто изучает себя.

Глава 2: Эмоциональный менеджмент. Как не тонуть в шторме?

Большинство людей относятся к своим эмоциям как к стихийному бедствию: они случаются «внезапно», захлестывают с головой, а потом оставляют после себя разрушения. Мы привыкли делить эмоции на «хорошие» (радость, спокойствие) и «плохие» (гнев, страх, грусть). Но в практической психологии такого деления нет. Есть только функциональные эмоции.

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.