

ЭД ЭД

для БОЛЬШИХ
ПЕРЕМЕН

ПОЧЕМУ Я ПРОКРУЧИВАЮ РАЗГОВОРЫ ПОСЛЕ ТОГО, КАК ОНИ ЗАКОНЧИЛИСЬ

Почему я опять
это вспомнила?

Зачем я
это сказала?

Надо было
ответить
иначе...

Разговор
закончился.
Мысли — нет.

- ☒ Меньше самокритики
- ☒ Больше спокойствия
- ☒ Отпустить повтор
- ☒ Выключить внутренний replay

23:47

Я даже не знаю...

21:14

Может, я не так
сказала?

21:14

Что он имел в виду?

21:15

Надо было сказать
по-другому...

21:15

Я даже не знаю...

21:15

ТЫ
ДЕЛАЕШЬ
ДОСТАТОЧНО

Ты не
одна
в этом

16+

ПСИХОЛОГИЯ
САМОРАЗВИТИЕ

Эд Эд

Почему я прокручиваю разговоры после того, как они закончились

«Автор»

2026

Эд Э.

Почему я прокручиваю разговоры после того, как они закончились
/ Э. Эд — «Автор», 2026

Разговор давно закончился, человек уже ушёл, а внутри всё ещё идёт второй, третий и десятый дубль: «зачем я это сказала?», «надо было ответить иначе», «что он имел в виду?». Эта маленькая книга помогает понять, почему мозг возвращается к уже завершённым разговорам, как самокритика и желание всё проконтролировать превращают одну фразу в бесконечный внутренний повтор и что можно сделать, чтобы наконец отпустить ситуацию. Без диагнозов и сложной психологии. Просто про очень знакомое состояние, которое иногда не даёт спокойно жить дальше.

© Эд Э., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Эд Эд

Почему я прокручиваю разговоры после того, как они закончились

Глава

Почему я прокручиваю разговоры после того, как они закончились

О том, почему мозг возвращается к уже сказанным словам и как перестать жить в бесконечном «надо было ответить иначе»

Эд Эд

Разговор закончился, а внутри он продолжается

Ты уже вышла из комнаты, закрыла чат или положила трубку. Человек, возможно, давно переключился на ужин, работу или сериал. А твой разговор всё ещё идёт. Только теперь в нём появляются идеальные ответы, более точные формулировки, смелость, которой пять минут назад почему-то не было. «Надо было сказать вот так». «Зачем я вообще это произнесла?» «Он наверняка теперь думает...»

Такое послевкусие разговора знакомо очень многим. Оно не означает, что с тобой что-то не так. Разговор — социальное событие, а социальные события для мозга важны. Мы отслеживаем, приняли ли нас, не обидели ли кого-то, не показались ли странными, не упустили ли возможность защитить себя. Когда ясного ответа нет, мозг любит продолжить проверку уже после того, как проверять вроде бы нечего.

Почему особенно цепляют неловкие секунды

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.