

Эд Эд

для БОЛЬШИХ  
ПЕРЕМЕН

# ПОЧЕМУ Я ПРОКРУЧИВАЮ РАЗГОВОРЫ

## ПОСЛЕ ТОГО, КАК ОНИ ЗАКОНЧИЛИСЬ

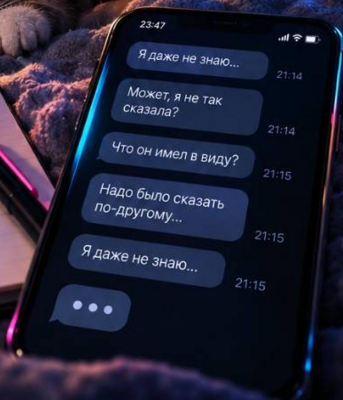
Зачем я  
это сказала?

Надо было  
ответить  
иначе...

Почему я опять  
это вспомнила?

Разговор  
закончился.  
Мысли — нет.

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



ТЫ  
ДЕЛАЕШЬ  
ДОСТАТОЧНО

Ты не  
одна  
в этом ♡

16+

ПСИХОЛОГИЯ  
САМОРАЗВИТИЕ

# **Эд Эд Почему я прокручиваю разговоры после того, как они закончились**

*<https://litres.ru/74430182>  
SelfPub; 2026*

## **Аннотация**

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.

# Содержание

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Глава                             | 4 |
| 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.