

ЭД ЭД

ДЛЯ БОЛЬШИХ
ПЕРЕМЕН

ПОЧЕМУ МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО ВСЕ МНОЙ НЕДОВОЛЬНЫ

Он так
коротко
ответил...
Я что-то
не так
сказала?

Она
странно
посмотрела...
Я неприятная?

Он не пишет...
Наверное,
я его
раздражаю...

Я опять
всё испортила?

Почему
такой
серьёзный?
Это из-за
меня?

Наверное,
я слишком
много...
Снова найб
извиниться...

Они
обо мне
плохо
думают...

Не всё
про тебя

Мой план:

- ☒ Перестать читать чужое настроение как приговор
- ☒ Меньше накручивать
- ☒ Помнить: у людей бывают свои проблемы
- ☒ Быть к себе добрее
- ☒ Жить, а не оправдываться

Всё
~~не так~~
Всё
в порядке

Я
достаточно
хорошая

СПОКОЙСТВИЕ
САМООЦЕНКА
РЕАЛЬНОСТЬ
ПОДДЕРЖКА

Не всем
нужно, чтобы ты
была идеальной

16+

ПСИХОЛОГИЯ
САМОРАЗВИТИЕ

Эд Эд

**Почему мне кажется, что
все мной недовольны**

«Автор»

2026

Эд Э.

Почему мне кажется, что все мной недовольны / Э. Эд —
«Автор», 2026

Иногда достаточно короткого ответа, паузы, серьёзного лица или непривычного тона, чтобы внутри сразу включилось: «я что-то сделала не так». Чужое настроение начинает казаться своей ответственностью, а обычное общение превращается в бесконечное считывание сигналов. Эта маленькая книга помогает понять, почему так легко принимать чужие реакции на свой счёт, как привычка угадывать недовольство создаёт постоянное напряжение и что можно делать, чтобы меньше жить в режиме внутреннего оправдания.

© Эд Э., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Эд Эд

Почему мне кажется, что все мной недовольны

Глава

Почему мне кажется, что все мной недовольны

Как отделять реальные сигналы от тревожного чтения чужих лиц, пауз и коротких сообщений

Эд Эд

Когда нейтральное легко превращается в отрицательное

Человек отвечает короче обычного. Коллега не улыбается. Подруга прочитала сообщение и ничего не написала. Кто-то прошёл мимо задумчивым. И внутри мгновенно появляется версия: «Он недоволен мной».

Особенность этой мысли в том, что она маскируется под наблюдательность. Кажется, будто ты просто хорошо считаешь людей. Но чужое настроение почти всегда имеет больше одного объяснения. Усталость, спешка, собственные проблемы, плохой сон, занятость, обычная задумчивость — всё это существует одновременно с тобой.

Почему мозг выбирает именно тебя

Мы естественным образом оцениваем социальную безопасность. Если когда-то недовольство других было важным сигналом, мозг может научиться ловить его очень рано. Иногда даже раньше, чем он появился.

Тогда возникает привычка воспринимать чужое выражение лица как сообщение о себе. Мир превращается в комнату с множеством датчиков, и каждый датчик будто показывает твою оценку. Утомительно жить там, где любой вздох похож на отзыв.

Короткое сообщение не является приговором

«Ок». Точка в конце. Нет привычного смайлика. Ответ через три часа. Цифровое общение особенно щедро на пустоты, которые хочется заполнить смыслом.

Перед тем как делать вывод, спроси: есть ли прямое содержание, подтверждающее недовольство? Или всё держится на стиле, скорости и знаках препинания? Иногда человек действительно сердится. Но если это важно, ответственность за ясное сообщение принадлежит не только тебе.

Проверка альтернатив

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.