

НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ



НЛП ДЛЯ ХОРОШЕГО ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Виталий Гурьев

Виталий Гурьев

**НЛП для хорошего
психического здоровья**

«Автор»

2026

Гурьев В.

НЛП для хорошего психического здоровья / В. Гурьев —
«Автор», 2026

Эта книга — не про лечение конкретного расстройства, а про ежедневную гигиену психики: как поддерживать внутреннее равновесие, не доводя до срывов, выгорания и кризисов. Вы освоите систему «ментальной уборки»: вечерние техники субмодальной чистки накопленного за день стресса, утренние якоря ресурсного состояния, еженедельную ревизию внутренних диалогов и убеждений. Разбираются НЛП-стратегии для управления эмоциональным фоном: как не «заражаться» чужими состояниями, как экологично проживать раздражение, как переключаться между ролями без остаточного напряжения. Отдельный блок посвящён распознаванию ранних сигналов перегрузки и технике «стоп-крана», которая предотвращает накопление до точки взрыва. Книга для тех, кто хочет относиться к своей психике так же заботливо, как к телу: не ждать поломки, а проводить регулярную профилактику.

© Гурьев В., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Психика как дом: зачем нужна ежедневная ментальная уборка	5
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Виталий Гурьев

НЛП для хорошего психического здоровья

Глава 1. Психика как дом: зачем нужна ежедневная ментальная уборка

Вы моете посуду каждый вечер, или хотя бы раз в два дня, потому что знаете: оставь её на неделю, и кухня превратится в место, куда неприятно заходить. Вы выносите мусор, не дожидаясь, пока пакет порвётся и содержимое рассыплется по полу. Вы протираете пыль, стираете бельё, проветриваете комнаты — не потому что вам это доставляет особое удовольствие, а потому что жить в чистом пространстве проще, дышится легче, а мысли не спотыкаются о визуальный хаос. Никто не объясняет вам, зачем нужна уборка квартиры: это настолько очевидная часть взрослой жизни, что вопрос «зачем» звучит почти нелепо.

При этом голова, в которой за день скапливается не меньше мусора, чем на кухне после готовки на большую семью, остаётся без всякого ухода. Вы закрываете глаза ночью и предполагаете, что к утру всё само рассосётся, что вчерашнее раздражение на коллегу, невысказанная обида на партнёра, тревога из-за письма от начальника, обрывки чужих новостей, которые вы пролистали в телефоне, — всё это куда-то денется без вашего участия. Не денется. Оно осядет тонким слоем на стенках вашего внутреннего пространства, и через неделю вы обнаружите, что дышать стало тяжелее, радоваться — сложнее, а реагировать на мелочи вы начинаете так, будто мелочи эти несут в себе угрозу жизни. Аналогия между физической и психической гигиеной не просто метафора для красивого вступления. Это рабочая модель, которая объясняет, почему большинство людей доводят себя до срыва не из-за одного катастрофического события, а из-за тысяч неубранных мелочей. Пыль на полке не выглядит опасной, но через месяц она становится аллергеном.

Невысказанное раздражение в понедельник не выглядит опасным, но к пятнице оно превращается в желание сорваться на первого, кто попадётся под руку. Вы не ленитесь мыть пол, потому что понимаете причинно-следственную связь между грязью и дискомфортом. Ментальная гигиена требует ровно того же понимания: между тем, что вы не выгрузили из головы сегодня, и тем, как вы будете себя чувствовать через три дня, существует прямая, осязаемая связь. Разница лишь в том, что грязь на полу видна сразу, а внутренний налёт накапливается незаметно, и вы замечаете его только тогда, когда он уже мешает жить.

Ментальная гигиена — это не лечение, не терапия, не работа с глубинными травмами и не попытка переписать свою историю. Это ежедневные, простые, посильные действия, направленные на то, чтобы не дать нормальному, естественному стрессу повседневности превратиться в хроническое напряжение, которое искажает восприятие, портит сон, разрушает отношения и подтачивает здоровье. Граница здесь проходит чётко: гигиена начинается там, где заканчивается норма, и заканчивается там, где начинается расстройство. Если вы чувствуете усталость после тяжёлого рабочего дня, раздражение после конфликта, тревогу перед важным событием — это не патология, это нормальная работа психики, которая реагирует на нагрузку. Гигиена помогает этой психике справляться с нагрузкой без накопления побочного ущерба. Если же вы не спите третью неделю, не можете выйти из дома, переживаете панические атаки или чувствуете, что жизнь потеряла смысл, — это уже не вопрос гигиены, это территория специалиста, и никакой набор техник для самопомощи не заменит обращения к психотерапевту или психиатру. Ментальная гигиена не является самолечением в том смысле, что она не ставит диагнозов, не назначает препаратов и не обещает исцелить то, что требует профессионального

вмешательства. Она делает другое: она поддерживает рабочую, функционирующую психику в рабочем, функционирующем состоянии, не давая мелким сбоям складываться в системную поломку. Примерно так же, как чистка зубов не лечит пародонтит, но предотвращает его появление у того, кто ещё здоров.

Нейролингвистическое программирование, или НЛП, которое будет основным инструментарием этой книги, подходит для задач ментальной гигиены лучше, чем большинство других подходов, и вот почему. НЛП изначально создавалось не как метод терапии тяжёлых состояний, а как модель того, как люди организуют свой субъективный опыт: как они думают, чувствуют, запоминают, принимают решения, переключаются между состояниями. Это не про глубинные причины и не про раскопки детства. Это про механику: как именно вы сейчас создаёте своё переживание, какие параметры внутреннего образа делают тревогу тревожной, а спокойствие — спокойным, и что произойдёт, если вы измените эти параметры.

Когда вы понимаете, что сила неприятного воспоминания зависит не от самого события, а от того, насколько ярко, близко и громко вы его прокручиваете внутри себя, вы получаете рычаг управления, который не требует ни многолетней терапии, ни чьего-то разрешения. Вы просто меняете настройки. Это делает НЛП идеальным инструментом профилактики: техники просты, объяснимы, применимы самостоятельно и не требуют погружения в болезненный материал. Вам не нужно рассказывать кому-то о своих травмах, чтобы научиться приглушать внутренний голос критика или уменьшать яркость образа, который вызывает раздражение. Вы работаете с формой переживания, а не с его содержанием, и это принципиально снижает порог входа. Человек, который никогда не был у психолога и не собирается, может освоить субмодальный сдвиг за пятнадцать минут и применять его каждый вечер перед сном, не чувствуя при этом, что он «лечится» или «копается в себе». Он просто убирает голову, как перед сном убирает со стола.

Существует миф, который наносит огромный ущерб психическому здоровью миллионов людей, и звучит он примерно так: сильный человек справляется сам, терпит, не жалуется и не тратит время на всякую ерунду вроде заботы о своём внутреннем состоянии. Этот миф особенно устойчив в культурах, где ценятся выносливость, молчаливое преодоление и способность не показывать слабость. Человек, выросший в такой системе координат, воспринимает усталость как личное оскорбление, раздражение как признак несобранности, а потребность в отдыхе как лень. Он терпит. Терпит месяц, полгода, год, три года. Улыбается на совещаниях, когда внутри всё сжато. Говорит «я в порядке», когда не в порядке. Отмахивается от мыслей о том, что что-то не так, потому что «другим хуже».

Стратегия терпения работает ровно до того момента, пока не перестаёт работать. А когда она перестаёт, это происходит не постепенно и не мягко. Это происходит как обрушение: нервный срыв, паническая атака, внезапная агрессия на близкого человека, увольнение, развод, обращение к врачу с соматическими симптомами, за которыми стоит годы непрожитого напряжения. Терпение как стратегия — это не сила. Это кредит, взятый у собственного организма под огромный процент, и чем дольше вы его не гасите, тем больше сумма, которую придётся выплатить единовременно. Человек, который каждый вечер находит десять минут, чтобы выгрузить накопленный стресс, не слабеет от этого. Он экономит ресурс, который иначе ушёл бы на подавление, и высвобождает энергию для жизни, творчества, отношений, работы. Сила не в том, чтобы выдержать максимум нагрузки без обслуживания. Сила в том, чтобы обслуживать себя регулярно и не доводить до предела, за которым обслуживание становится ремонтом.

Из этого мифа вырастает ещё одно заблуждение, которое стоит разобрать отдельно: идея о том, что психике достаточно одной большой генеральной уборки раз в год. Отпуск, ретрит, поездка к психологу раз в полгода, неделя на диване в декабре — всё это воспринимается как достаточная компенсация за месяцы ежедневного напряжения. Логика понятна: если в квартире генеральная уборка раз в сезон, и этого хватает, значит, с головой должно быть так же.

Не должно. Квартира не генерирует мусор каждую минуту вашего присутствия в ней. Психика генерирует. Каждое совещание, каждый бытовой конфликт, каждая прочитанная новость, каждый невысказанный ответ, каждая минута, когда вы делаете вид, что всё нормально, хотя это не так, — всё это оседает внутри. За день набирается достаточно, чтобы почувствовать разницу между состоянием «утром» и состоянием «вечером». За неделю — достаточно, чтобы фон стал заметно тяжелее. За месяц без ежедневной выгрузки — достаточно, чтобы раздражение стало фоновым, сон — поверхностным, а радость — приглушённой.

Генеральная уборка раз в год не отменяет необходимости мыть посуду каждый день. Она лишь добавляет к ежедневной рутине более глубокие уровни: пересмотр убеждений, ревизию отношений, переоценку приоритетов. Принцип малых ежедневных действий — это не про героизм и не про дисциплину железной воли. Это про реализм: если каждый вечер вы потратите пять минут на субмодальную чистку дня, вам не придётся тратить три месяца на восстановление после выгорания. Пять минут вечером стоят дешевле, чем три месяца утраченной работоспособности, испорченных отношений и телесных симптомов, которые невозможно игнорировать. Малость действия здесь не недостаток, а главное преимущество: то, что занимает мало времени и не требует специальных условий, реально встраивается в жизнь, а не остаётся в списке благих намерений.

Прежде чем мы пойдём дальше, давайте разберёмся, как устроена эта книга и как извлечь из неё максимум. Двадцать глав выстроены в последовательности, которая повторяет естественную логику дня, недели и сезона. Первые две главы задают рамку: вы понимаете, зачем вам ментальная гигиена и как устроена ваша индивидуальная карта восприятия. Главы с третьей по четвёртую формируют суточный цикл: утренние якоря и вечерняя субмодальная чистка. Главы с пятой по девятую углубляются в конкретные зоны: внутренние диалоги, убеждения, эмоциональный иммунитет, работа с раздражением, переключение ролей. Главы с десятой по двенадцатую посвящены системе раннего предупреждения и еженедельной ревизии. Тринадцатая и четырнадцатая дают инструменты микрорегуляции и телесной поддержки. Пятнадцатая и шестнадцатая разбирают границы в общении и сон как пространство восстановления. Семнадцатая и восемнадцатая работают с энергией, мотивацией и неопределённостью. Девятнадцатая помогает собрать из всего освоенного вашу личную систему. Двадцатая задаёт перспективу на годы вперёд. Вы можете читать книгу последовательно, и это рекомендуемый путь, потому что техники поздних глав опираются на навыки ранних.

Можете возвращаться к нужной главе как к справочнику, когда конкретная тема становится актуальной. Единственное, чего не стоит делать, — проглатывать всю книгу за один вечер и откладывать практику. Каждая глава заканчивается упражнениями, и именно они превращают чтение в навык. Читайте главу, делайте упражнения, живите с новым инструментом несколько дней, прежде чем переходить к следующей. Это не учебник, который нужно сдать к экзамену. Это набор практик, которые входят в жизнь по одной и остаются в ней надолго.

Теперь, когда рамка задана, обозначу три уровня ментальной уборки, которые будут проходить через всю книгу сквозной нитью, и которые вы будете постепенно осваивать и встраивать. Ежедневный уровень — это то, что вы делаете каждый день утром и вечером: якоря ресурсного состояния после пробуждения и субмодальная выгрузка стресса перед сном. Это базовая гигиена, эквивалент чистки зубов и умывания. Еженедельный уровень — это ревизия, более глубокий обзор того, что накопилось за семь дней: повторяющиеся паттерны, незакрытые разговоры, убеждения, которые подтвердились или опроверглись, планирование нагрузки на следующую неделю. Это эквивалент уборки всей квартиры, мытья полов, разбора шкафов. Сезонный уровень — это пересмотр более крупных структур: ваших ролей, приоритетов, отношений с работой и отдыхом, долгосрочных убеждений о себе и мире. Это эквивалент сезонной перестановки мебели, выбрасывания того, что больше не нужно, обновления пространства под изменившиеся потребности. Каждый уровень будет раскрываться в соответствующих главах

подробно, здесь же важно зафиксировать саму архитектуру: ежедневное поддерживает еженедельное, еженедельное опирается на сезонное, и все три вместе создают систему, в которой психика не работает на износ, а функционирует в режиме регулярного обслуживания.

Отдельно и честно необходимо сказать о границах самопомощи, потому что эта книга не претендует на то, чтобы заменить профессиональную помощь, и было бы безответственно делать вид, что набор техник решает всё. Ментальная гигиена уместна и эффективна тогда, когда вы находитесь в зоне нормы: испытываете обычный стресс, усталость, раздражение, тревогу перед событиями, грусть после потерь, адаптационные трудности при переменах. Всё это — часть здоровой психической жизни, и инструменты, которые вы найдёте в этой книге, помогут вам проживать эти состояния экологично, не накапливая побочный ущерб. Самопомощь перестаёт быть достаточной и требует подключения специалиста, когда симптомы перестают быть реакцией на конкретную ситуацию и становятся фоном, не зависящим от внешних обстоятельств. Если подавленное настроение длится более двух недель без видимой причины, если сон нарушен настолько, что вы не функционируете днём, если тревога сопровождается паническими атаками с телесными симптомами, если появляются мысли о нежелании жить, если вы замечаете, что не справляетесь с повседневными задачами, которые раньше давались легко, — это сигналы, при которых нужно обратиться к психотерапевту или психиатру. Не вместо этой книги, а в дополнение к ней, или вместо неё, если состояние требует более серьёзного вмешательства.

Техники НЛП, описанные здесь, не лечат депрессию, тревожное расстройство или посттравматическое стрессовое расстройство. Они поддерживают здорового человека в сохранении здоровья. Это принципиальная разница, и путать их опасно. Если вы сомневаетесь, находится ли ваше состояние в зоне самопомощи или уже требует специалиста, — обратитесь к специалисту. Лучше перестраховаться, чем пропустить момент, когда раннее вмешательство предотвратило бы ухудшение.

Сейчас остановитесь на минуту и сформулируйте для себя намерение. Не цель в привычном смысле, не задачу с дедлайном и критериями выполнения, а скорее ответ на вопрос: зачем я куплю эту книгу и что изменится в моей жизни, если я освою хотя бы половину того, что здесь предложено? Может быть, вы хотите перестать засыпать с прокручиванием рабочего конфликта в голове. Может быть, вам нужно научиться не приносить домой напряжение из офиса. Может быть, вы чувствуете, что живёте на автопилоте и хотите вернуть себе ощущение присутствия. Может быть, вы устали от того, что мелочи выбивают вас из колеи на весь день. Может быть, вы просто хотите относиться к себе чуть бережнее, чем привыкли. Любое из этих намерений достаточное. Не нужно стремиться к трансформации личности или к состоянию вечного спокойствия.

Достаточный результат — это тот, который вы сами определите как достаточный, и он не обязан быть грандиозным. Иногда достаточно того, что вечером стало чуть легче засыпать. Иногда достаточно того, что раздражение перестало управлять первыми пятью секундами реакции. Сформулируйте своё намерение мысленно или запишите его в блокнот. Вернитесь к этой записи через месяц, когда будете проходить двенадцатую главу о еженедельной ревизии, и посмотрите, что изменилось. Не для того чтобы оценить себя, а для того чтобы заметить движение, которое в суете обычно не видно.

Практическая диагностика, без которой дальнейшая работа будет строиться на предположениях, а не на фактах. Прямо сейчас, не откладывая книгу и не говоря себе, что сделаете это завтра, оцените свой текущий уровень ментальной загруженности по шкале от одного до десяти, где один — это состояние глубокого покоя, ясности и лёгкости, а десять — ощущение, что голова вот-вот лопнет от количества непрожитого, невысказанного, незавершённого. Не думайте долго, не пытайтесь вычислить «правильный» ответ. Первое число, которое придёт, и есть ваше честное ощущение. Запишите его. Теперь ответьте себе на три вопроса. Первый:

что в течение последней недели забирает у вас больше всего энергии — конкретная ситуация, человек, тип задач, внутренний процесс? Второй: в какое время суток вы чувствуете себя наиболее устойчиво и собранно, а в какое — наиболее уязвимо и разобрано? Третий: есть ли у вас сейчас хотя бы один ритуал, действие или привычка, которые помогают вам восстанавливаться, или вы обходитесь без них? Ответы на эти три вопроса — не для того чтобы что-то анализировать прямо сейчас. Они для того, чтобы через двадцать глав, когда вы будете проектировать свою личную систему ментальной гигиены, у вас была отправная точка, от которой можно отталкиваться. Вы не можете выстроить маршрут, если не знаете, где находитесь. Эти ответы — ваши координаты. Держите их в памяти или в блокноте, и мы вернёмся к ним, когда придёт время сборки.

Вернёмся к трём уровням ментальной уборки и рассмотрим их не как абстрактную схему, а как живую структуру, которая будет наполняться конкретными техниками по мере продвижения по книге.

Ежедневный уровень — это ваш минимум, тот набор действий, который вы выполняете независимо от того, насколько загружен день, насколько вы устали и хочется ли вам вообще чем-то заниматься. Утром это три-пять минут настройки: телесное пробуждение, якорь ресурсного состояния, короткое намерение на день. Вечером это пять-семь минут выгрузки: субмодальная чистка того, что накопилось за день, разделение фактов и интерпретаций, остановка мысленной жвачки перед сном. Подробно оба ритуала будут разобраны в третьей и четвёртой главах, здесь важно зафиксировать принцип: ежедневный уровень не требует вдохновения, мотивации или хорошего настроения. Он выполняется так же механически, как чистка зубов, — не потому что вам хочется, а потому что это часть ухода за собой. Человек, который чистит зубы только в те дни, когда у него есть вдохновение, через полгода обнаруживает кариес. Человек, который выгружает стресс только в те дни, когда у него есть силы на практику, через месяц обнаруживает, что засыпает с тяжестью в груди и просыпается уже уставшим. Ежедневный уровень работает именно потому, что он не зависит от вашего желания его выполнять. Он встроен в структуру дня как гигиенический минимум, и его сила — в регулярности, а не в интенсивности.

Еженедельный уровень устроен иначе: он требует не пяти минут на автопилоте, а тридцати-сорока минут осознанного внимания, и проводится он в заранее выбранное время, которое вы защищаете от других задач. Это может быть вечер пятницы, утро субботы, тихий час в воскресенье — конкретный слот не принципиален, принципиальна его устойчивость из недели в неделю. Еженедельная ревизия, которой посвящена двенадцатая глава, позволяет увидеть то, что не видно изнутри дня: повторяющиеся паттерны, незамеченные сдвиги в настроении, накопившиеся незавершённости, которые не уходят в ежедневную чистку, потому что они не про сегодняшний эпизод, а про тенденцию. Вы можете каждый вечер выгружать раздражение от конкретного совещания и при этом не замечать, что три недели подряд раздражение вызывает один и тот же тип взаимодействия, одна и та же формулировка, один и тот же человек. Ежедневная уборка убирает пыль с поверхности. Еженедельная ревизия позволяет заглянуть под мебель и обнаружить, что там уже скопилось то, что требует отдельного внимания. Без еженедельного уровня ежедневный работает, но работает только на поверхности, и глубокие слои остаются нетронутыми неделями, месяцами, пока не заявят о себе в виде внезапного срыва, непонятной апатии или телесного симптома, который не лечится отдыхом.

Сезонный уровень — самый медленный и самый глубокий, и он не привязан к календарным сезонам строго, хотя для многих людей смена времени года действительно является естественным триггером для пересмотра. Раз в три-четыре месяца вы выделяете время — это может быть полдня, может быть целый день — для того чтобы посмотреть на крупные структуры своей жизни: на свои роли, на свои ключевые убеждения, на баланс между работой и отдыхом, на качество близких отношений, на то, куда движется ваша энергия. Сезонная ревизи-

зия не решает текущих задач и не разбирает конкретные конфликты. Она задаёт вопросы другого порядка: то, чем я занимаюсь, всё ещё мне подходит? Убеждения, которые я выписывал три месяца назад, всё ещё работают или уже опровергнуты опытом? Роли, которые я играю, не стали ли тесными? Что я хочу отпустить, а что — добавить? Это не экзистенциальный кризис и не попытка переизобрести себя с нуля. Это спокойная, методичная проверка несущих конструкций, подобная тому как владелец дома раз в сезон осматривает фундамент, крышу, коммуникации — не потому что что-то сломалось, а потому что профилактика дешевле ремонта. Сезонный уровень будет вплетаться в книгу по мере углубления материала, и к девятнадцатой главе вы соберёте из всех трёх уровней свою личную систему, которая будет работать без внешних напоминаний.

Перейдём к вопросу, который невозможно обойти и который необходимо проговорить с полной честностью: где проходит граница между самопомощью и ситуацией, в которой нужен специалист. Книга, которую вы держите в руках, написана для здорового человека, испытывающего нормальные нагрузки нормальной жизни. Стресс на работе, конфликты в семье, тревога перед переменами, усталость, раздражение, грусть после потери, адаптация к новым обстоятельствам — всё это находится в зоне, где техники ментальной гигиены работают и приносят ощутимое облегчение. В этой зоне вы сами управляете своим состоянием, сами выбираете, какую практику применить, сами определяете, достаточно ли вам пяти минут дыхательного упражнения или нужна получасовая вечерняя сессия. В этой зоне книга является полноценным инструментом, и вам не нужно ничьё разрешение, чтобы начать пользоваться тем, что здесь описано.

Совсем другая ситуация складывается, когда симптомы перестают быть реакцией на конкретный стрессор и становятся автономным состоянием, не зависящим от внешних обстоятельств. Если подавленное настроение держится более двух недель и не реагирует на то, что раньше приносило радость, если сон нарушен настолько, что вы не можете функционировать днём, если тревога сопровождается паническими атаками с учащённым сердцебиением, нехваткой воздуха, ощущением надвигающейся катастрофы, если появляются мысли о бессмысленности существования или о нежелании жить, если вы замечаете, что не справляетесь с базовыми задачами — встать, поесть, выйти из дома, ответить на сообщение, — это сигналы, при которых самопомощь недостаточна и необходимо обращение к психотерапевту или психиатру.

Здесь важно разобрать типичную ошибку, которая стоит многим людям месяцев, а иногда и лет жизни в нарастающем страдании. Ошибка звучит так: «Сначала попробую справиться сам, а если не получится, тогда пойду к врачу». В этой логике обращение к специалисту воспринимается как признание поражения, как последняя инстанция, когда все остальные средства исчерпаны. Проблема в том, что к моменту, когда человек признаёт, что «не справляется», его состояние уже настолько ухудшилось, что восстановление занимает значительно больше времени, чем заняло бы при раннем обращении.

Психические расстройства, как и телесные, легче корректируются на ранних стадиях. Депрессия, пойманная в первые две-три недели, поддаётся коррекции значительно быстрее, чем депрессия, которую человек терпел полгода, убеждая себя, что нужно просто взять себя в руки. Тревожное расстройство, замеченное после первой-второй панической атаки, требует менее интенсивного вмешательства, чем расстройство, при котором атаки стали ежедневными и человек уже выстроил вокруг них целую систему избегания. Если вы сомневаетесь, находится ли ваше состояние в зоне самопомощи или уже требует профессионального внимания, — обратитесь к специалисту. Не вместо этой книги, а параллельно с ней. Техники, которые вы здесь освоите, не противоречат терапии и медикаментозной поддержке, а дополняют их, давая вам инструменты повседневной регуляции, которые работают между сессиями. Книга

не заменяет врача. Врач не заменяет ежедневную гигиену. Это разные уровни заботы, и они не конкурируют между собой.

Ещё один аспект техники безопасности касается самого процесса работы с книгой. Некоторые упражнения, особенно те, что связаны с внутренними диалогами в пятой главе и с убеждениями в шестой, могут поднять на поверхность материал, к которому вы не были готовы. Это нормально: когда вы начинаете внимательнее смотреть на то, что происходит внутри, вы обнаруживаете вещи, которые раньше не замечали, потому что не смотрели. Если в процессе выполнения упражнения вы чувствуете, что эмоция слишком сильная, что вас накрывает, что вы не можете вернуться в устойчивое состояние самостоятельно, — остановитесь. Закройте книгу. Сделайте что-то телесное: умойтесь холодной водой, выйдите на воздух, позвоните кому-то, кому доверяете. Вы не обязаны доводить каждое упражнение до конца в первый же раз. Вы не обязаны проживать всё, что поднимается, в одиночку и за один присест. Ментальная гигиена не предполагает героизма. Она предполагает бережность, в том числе бережность к собственным границам в процессе работы. Если какое-то упражнение вызывает устойчивое сопротивление, не насилюйте себя. Отложите его, вернитесь через неделю или две, когда будете в более ресурсном состоянии. Или не возвращайтесь вовсе: книга предлагает набор инструментов, и вы не обязаны использовать каждый из них. Достаточно тех, которые работают именно для вас.

Теперь поговорим о намерении, и это не формальность, не вступительный ритуал и не дань жанру литературы самопомощи. Намерение — это ваш личный ответ на вопрос, зачем вы здесь и что для вас будет достаточным результатом. Без этого ответа книга рискует превратиться в ещё одну обязанность, ещё один пункт в списке «надо», ещё один источник давления: я должен освоить все двадцать глав, я должен выполнять все упражнения, я должен стать человеком, который никогда не раздражается и всегда засыпает спокойно. Это не цель этой книги, и если вы читаете её с таким ожиданием, вы создаёте себе новый источник стресса из инструмента, призванного стресс снимать. Достаточный результат — это не идеальное состояние. Это не вечное спокойствие, не отсутствие раздражения, не стопроцентная продуктивность. Достаточный результат — это то, что вы сами определите как достаточный, и он может быть очень скромным. Для одного читателя достаточным будет перестать прокручивать рабочий конфликт в голове три часа перед сном. Для другого — научиться замечать раздражение в первые три секунды, а не после того, как уже накричал. Для третьего — просто выделить себе пять минут вечером, в которые он не делает ничего для других, а занимается только своим состоянием. Для четвёртого — понять, что его усталость не лень, и перестать себя за неё ругать. Каждое из этих намерений полноценно, и ни одно не является «недостаточно амбициозным». Сформулируйте своё мысленно или запишите в блокнот, который будете вести параллельно с чтением. Не формулируйте его как задачу с дедлайном. Формулируйте как направление движения: «Я хочу, чтобы вечера стали легче», «Я хочу не приносить работу домой», «Я хочу перестать чувствовать себя виноватым за усталость». Направление не имеет конечной точки, и в этом его преимущество: оно не создаёт ощущения провала, если вы не достигли некоего идеала, потому что идеала не существует. Есть только движение, и каждый шаг в этом направлении уже является результатом.

Завершающий блок этой главы — практическая диагностика, без которой всё дальнейшее будет строиться на догадках. Диагностика занимает не более десяти минут, и я прошу вас не откладывать её на потом, не говорить себе, что сделаете завтра утром, не убегать в следующую главу, не прочитав того, что нужно сделать сейчас. Отложите телефон, закройте другие вкладки, возьмите лист бумаги или откройте заметки, и выполните четыре шага последовательно, не пропуская ни одного.

Шаг первый: оцените свой текущий уровень ментальной загруженности по шкале от одного до десяти. Один — это состояние, в котором голова ясная, тело расслабленное, мысли текут спокойно и вы чувствуете себя на своём месте. Десять — это ощущение, что внутри всё

кипит, мысли не останавливаются, тело напряжено, вы не можете сосредоточиться ни на чём, кроме давления задач, и вам кажется, что ещё одна мелочь — и вы не выдержите. Не думайте долго над цифрой, не пытайтесь вычислить объективно правильный ответ. Первое число, которое возникло, когда вы представили оба полюса шкалы, и есть ваша честная оценка. Запишите его рядом с сегодняшней датой. Эта цифра — ваша отправная точка, и она не является ни приговором, ни диагнозом. Это просто координата, от которой вы начинаете движение.

Шаг второй: ответьте на вопрос о том, что в течение последней недели забирает у вас больше всего энергии. Не что объективно самое сложное или самое важное, а что именно высасывает ресурс, после чего вы чувствуете себя опустошённым, выжатым, раздражённым. Это может быть конкретный человек, конкретная задача, конкретное время суток, конкретный тип взаимодействия. Может быть, это утренние сборы, в которых вы вечно опаздываете. Может быть, это совещания, на которых нужно говорить, хотя вам нечего сказать. Может быть, это вечерние разговоры с партнёром, которые начинаются с бытового вопроса и заканчиваются взаимными упрёками. Может быть, это пролистывание новостей перед сном, после которого вы не можете уснуть. Запишите один-два ответа, не больше. Не нужно составлять исчерпывающий список всех источников стресса. Достаточно того, что забирает больше всего прямо сейчас, на этой неделе.

Шаг третий: определите, в какое время суток вы чувствуете себя наиболее устойчиво и собранно, а в какое — наиболее уязвимо и разбрано. Для большинства людей это не секрет: кто-то крепок утром и рассыпается к вечеру, кто-то, наоборот, утром еле функционирует, а к вечеру собирается. Кто-то чувствует провал после обеда, кто-то — сразу после пробуждения. Этот вопрос важен не для того, чтобы констатировать очевидное, а для того, чтобы в дальнейшем, когда вы будете проектировать свою ежедневную рутину ментальной гигиены в девятнадцатой главе, вы разместили практики именно в тех точках дня, где они дадут максимальный эффект. Утренний якорь ресурсного состояния бесполезен, если вы ставите его в момент, когда ещё не проснулись. Вечерняя субмодальная чистка не работает, если вы делаете её на бегу, между укладыванием детей и проверкой рабочей почты. Знание своих уязвимых и устойчивых точек позволяет не бороться с собственным ритмом, а встраиваться в него.

Шаг четвёртый: ответьте на вопрос, есть ли у вас сейчас хотя бы одно действие, ритуал или привычка, которые помогают вам восстанавливаться. Не то, что вы делаете по обязанности, не то, что вам «полезно», а то, после чего вы действительно чувствуете, что стало чуть легче. Может быть, это прогулка без наушников, в которой вы просто идёте и смотрите по сторонам. Может быть, это горячий душ, в котором вы стоите десять минут и ни о чём не думаете. Может быть, это разговор с конкретным другом, после которого становится легче, потому что вас слушают, не перебивая. Может быть, это ничего. Может быть, у вас нет ни одного восстанавливающего действия, и вечера проходят в пролистывании ленты, которое не восстанавливает, а лишь заглушает. Любой ответ правильный. Запишите его. Если ответ «ничего», это тоже ответ, и он означает, что первым результатом работы с книгой может стать появление хотя бы одного такого действия. Не десяти, не пяти. Одного. Того, которое вы будете делать не потому что надо, а потому что после него вам становится чуть легче дышать.

Эти четыре шага — не упражнение в самоанализе и не тест, по результатам которого вы получите рекомендацию. Это ваши координаты. Цифра загруженности, источник утечки энергии, точки уязвимости и устойчивости, наличие или отсутствие восстанавливающего действия — вместе они рисуют картину того, где вы находитесь прямо сейчас, в это воскресенье, в этом сентябре, на этом этапе жизни. Через месяц, когда вы будете проходить еженедельную ревизию в двенадцатой главе, вернитесь к этим записям и посмотрите, изменилась ли цифра, сместились ли акценты. Не для того чтобы оценить себя по шкале «стал лучше или хуже», а для того чтобы заметить движение, которое в ежедневной суете не видно. Мы не замечаем, как

меняется освещение в комнате в течение дня, потому что находимся внутри. Записи позволяют выйти наружу и увидеть, что свет действительно сдвинулся.

Эта глава была необходима не для того, чтобы дать вам технику, которую можно применить уже сегодня вечером. Техники начнутся со следующей главы, а полноценная практика — с третьей и четвёртой. Эта глава была необходима для того, чтобы вы увидели логику, в которую техники будут встроены. Без логики техника остаётся набором действий, которые вы делаете пару дней и бросаете, потому что не понимаете, зачем. С логикой техника становится частью системы, и вы делаете её не потому что надо, а потому что видите связь между тем, что вы делаете сейчас, и тем, как вы будете себя чувствовать завтра, через неделю, через месяц. Вы убираете квартиру не потому, что вам кто-то приказал, а потому что понимаете: если не уберёте сегодня, завтра будет тяжелее. Ментальная гигиена работает по той же логике, и теперь эта логика у вас есть.

В следующей главе мы перейдём к карте вашего внутреннего мира: к тому, как именно ваша психика конструирует переживание из сенсорных данных, почему два человека в одинаковой ситуации чувствуют разное, и какие параметры вашего внутреннего восприятия можно менять, чтобы менять само переживание. Вы узнаете, визуал вы, аудиал или кинестетик, и почему это знание критически важно для выбора техник, которые будут работать именно для вас. Пока же — закройте книгу, сделайте три медленных выдоха и побудьте минуту в тишине. Не нужно ничего решать, планировать, анализировать. Просто побудьте. Ментальная гигиена начинается не с техники. Она начинается с разрешения себе остановиться.

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.