

18+

Евгения Молчанова

СЧАСТЬЕ ПО ИНСТРУКЦИИ



Твой карманный навигатор состояний:
33 алгоритма от клинического психолога

Евгения Молчанова

**Счастье по инструкции.
Твой карманный навигатор
состояний: 33 алгоритма
от клинического психолога**

«Издательские решения»

Молчанова Е.

Счастье по инструкции. Твой карманный навигатор состояний:
33 алгоритма от клинического психолога / Е. Молчанова —
«Издательские решения»,

Книга Евгении Молчановой «Счастье по инструкции» — это карманный навигатор состояний, содержащий 33 конкретных алгоритма. Она адресована людям, переживающим выгорание, панические атаки, трудности с выстраиванием личных границ. Автор дает пошаговую инструкцию для самостоятельного урегулирования эмоционального состояния через работу с телом и вниманием, возвращая чувство контроля и внутренней опоры. Предложенные техники помогут восстановить ресурс и стать творцом собственной жизни.

© Молчанова Е.

© Издательские решения

Содержание

Вступление	6
Предисловие.	7
Введение	8
Диагностика «Точка А». Колесо баланса №1	10
Вектор 1: Тело и ресурс (точка опоры)	12
Инструкция №1. Телесный портал. Биологический сброс настроек	13
Инструкция №2: Утро в тумане.	14
Инструкция №3: Мысленная жвачка.	15
Инструкция №4: Челюсти. Как снять зажим и разрешить себе злиться	16
Инструкция №5: Дофаминовая яма.	17
Инструкция №6: Стрессовый жор.	18
Инструкция №7: Социальная батарейка. Как восстановиться после общения с людьми	19
Мои инсайты вектора 1	20
Вектор 2:	21
Инструкция №8. Эмоциональный щит.	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Счастье по инструкции Твой карманный навигатор состояний: 33 алгоритма от клинического психолога

Евгения Молчанова

Изображение на обложке с сайта www.magnific.com

Редактор Елена Милиенко

Корректор Елена Мельниченко

Дизайнер обложки Вера Филатова

© Евгения Молчанова, 2026

© Вера Филатова, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0071-4377-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Вы держите в руках не теоретический учебник по психологии, а живое пошаговое руководство по пересборке своей реальности. Автор книги — клинический психолог с десятилетним практическим опытом — собрала 33 чёткие инструкции, которые помогут вам выйти из эмоциональных качелей, вернуть ресурс, выстроить жёсткие границы и создать собственное пространство безопасности и процветания.

В книге нет «воды» и пустых уговоров. Каждая инструкция содержит конкретный алгоритм: от работы со стрессовым жором и паникой до преодоления синдрома самозванца и фиксации своей финансовой самооценности.

Эта книга — настольный психологический компас. Обращайтесь к ней всякий раз, когда потребуется сбросить лихорадочную суету, вернуть честную ясность мыслей и принять устойчивое решение.

Предисловие.

Инструкция по технике безопасности вашего навигатора

Прежде чем вы сделаете свой первый шаг и откроете «Вектор №1», я хочу, чтобы мы договорились о правилах нашей совместной работы. Как ваш клинический психолог, я обязана выдать вам этот рецепт безопасности:

Правило 1. Никакого насилия над собой.

Эта книга создана для облегчения вашей жизни, а не для создания очередного невроза. Если инструкция не идёт сегодня — отложите её. Позвольте себе быть ленивой, уставшей и неидеальной.

Правило 2. Закон «70% достаточно».

Забудьте про перфекционизм. Сделать технику на 70% криво, лёжа в кровати, — в миллион раз лучше, чем не сделать её вообще, ожидая идеального момента. Вашему телу нужен результат, а вашему эго — галочка.

Правило 3. Бережный темп.

Не пытайтесь проглотить все 33 шага за одни выходные. Ваша нервная система должна адаптироваться к новым настройкам. Дайте себе время. Проживайте каждую главу телом, а не только головой.

Вы держите в руках путеводитель к вашей личной свободе. Я буду рядом на каждом шагу. Начинаем.

Введение

Обо мне. Или почему эта книга отличается от других

Я написала эту книгу, потому что мне самой когда-то чертовски не хватало такой инструкции.

Привет! Меня зовут Евгения, и я клинический психолог.

Мой профессиональный путь начался классически: я получила базовое высшее образование по специальности «Психолог. Преподаватель психологии», затем прошла масштабную переподготовку на клинического психолога. В моём арсенале — годы специализированного обучения, подтверждённые сертификатами: метод сказкотерапии, тренинг по медиации, актуальные вопросы медицинской психологии, психотерапия зависимого поведения в гештальт-подходе (включая работу с созависимостью и разными видами зависимостей), а также терапия сексуальных запросов в гештальт-подходе.

Я дипломированный специалист с огромным багажом академических знаний. Но если быть до конца честной... Самые главные свои квалификации я получила не в лекционных залах, а в процессе пересборки моей реальности.

Как и многие коллеги, я долгое время была сапожником без сапог. Я перечитала тонны профессиональной литературы. Знаете, в чём главная проблема большинства книг по психологии? Чтобы добраться до одной практической, работающей мысли автора, вам приходится продираться сквозь 300 страниц сложной теоретической «воды».

А когда ты находишься в глубоком кризисе, у тебя просто нет ресурса читать трактаты.

В моей жизни был период, когда на меня навалилось всё и сразу:

- Тяжелейшее профессиональное выгорание, когда работа на износ перестала приносить радость.
- Сложные, выматывающие личные отношения, которые забирали последние силы.
- И удушающий страх перед будущим.

Я оказалась в точке, где нужно было принимать жёсткое, пугающее решение: уходить из найма в полную неизвестность, брать ответственность за себя и своего ребёнка и строить жизнь с нуля.

Именно в этот момент, сидя на обломках прежней реальности, я поняла: мне жизненно необходимо пособие по выживанию. Не сложная философия, а чёткий, пошаговый алгоритм: делай раз, делай два, делай три.

Я начала собирать, тестировать на себе и применять в работе с клиентами простые, ёмкие, телесные и ментальные инструкции. Я шаг за шагом перенастраивала свои состояния: из страха — в уверенность, из дефицита — в изобилие, из рутины — в кайф.

Так родился «Навигатор состояний».

Все 33 инструкции, которые вы найдёте в этой книге, — это не сухая теория. Это инструменты, которые я лично прожила на собственной шкуре. Они помогли мне обрести свободу, выстроить железобетонные границы, вернуть контакт со своим телом и, наконец, понять, что такое счастье.

А счастье у каждого своё. Это не конечная точка маршрута, не покупка квартиры и не идеальный партнёр. Счастье — это навык управления своим состоянием.

Эта книга создана для того, чтобы стать вашим карманным навигатором. Здесь нет «воды». Только чёткие инструкции, причины, почему вы оказались в ситуации полной неопределённости, и быстрые шаги, как из неё выйти.

В этой книге мы с тобой сразу перейдём на «ты». Не из панибратства или нарушения твоих личных границ, а потому что в кабинет терапевта мы заходим без тяжёлых социальных масок. И только на «ты» я могу бережно передать тебе эти алгоритмы — от сердца к сердцу.

Теперь ты держишь в руках путеводитель в твою новую, свободную жизнь. Поехали?

Диагностика «Точка А». Колесо баланса №1

Перед тобой — стартовая карта твоей текущей реальности, твоя точка А.

Диаграмма разделена на 5 ключевых векторов твоей жизни:

- тело и ресурс,
- эмоциональный детокс,
- отношения и границы,
- деньги и реализация,
- состояние творца.



Пошаговая инструкция по заполнению:

1. Честно оцени уровень своей удовлетворённости по каждому из пяти векторов прямо сейчас, в книге, по шкале от 1 до 10 (где 1 — тотальный провал, боль и крик о помощи, а 10 — абсолютное изобилие, покой и радость).
2. Заштрихуй каждый лепесток диаграммы от центра к краю на ту высоту, которая соответствует твоей цифре.
3. Посмотри на получившуюся фигуру.
4. Ответь себе честно: насколько ровно и легко едет твоё «колесо жизни» прямо сейчас?

Главный секрет книги:

Наша задача — не создать идеальные десятки повсюду за один день. Наша задача — без самобичевания увидеть, какой вектор западает сильнее всего, и применить к нему конкретные инструкции из этой книги.

В конце книги тебя ждёт Колесо баланса №2 (точка Б), где ты физически увидишь свой реальный результат и трансформацию.

Вектор 1: Тело и ресурс (точка опоры)

Пример из практики:

Диана пришла в терапию с клиническим истощением: каждое утро будто в тумане, зажатые плечи, бессонница и фоновое ощущение, что тело — это просто рабочий инструмент. Она не чувствовала усталости, пока не падала с температурой, а после общения с людьми ей требовались дни на восстановление. Так родился вектор «Тело и ресурс», техники из которого помогли Диане впервые за долгие годы научиться слышать физические сигналы своего тела, наладить глубокий сон, просыпаться без отёков и вернуть себе живой, естественный уровень энергии без насилия над собой.

Инструкция №1. Телесный портал. Биологический сброс настроек

СИМПТОМЫ: Ты чувствуешь себя либо как закипающий чайник, готовый взорваться от любого шороха, либо как бетонная плита — тяжёлая, неподъёмная, без капли сил. Голова гудит, мысли мечутся, а тело ощущается как чужой, максимально зажатый и душный скафандр.

ГЛУБИННАЯ ПРИЧИНА: Твоя нервная система перегружена стрессом. В крови зашкаливают кортизол и адреналин, которые тело не успело вывести через физическое действие. Мозг застрял в древней биологической ловушке «бей или беги», продолжая гонять гормоны тревоги по кругу. Успокаивать себя мыслями в этот момент бесполезно: доступ к рациональному мозгу временно заблокирован соматикой.

ДЕЛАЙ РАЗ: Контраст «душ-перезагрузка».

Иди в душ и включи контрастную воду. Чередуй терпимо горячую и прохладную воду (сделай 3—4 цикла). Важно: всегда заканчивай прохладной водой. Это не просто гигиена, это холодный душ для твоей симпатической нервной системы — он мгновенно гасит кортизоловый пожар, сужает сосуды и возвращает тебя из режима паники в реальность твоего тела.

ДЕЛАЙ ДВА: Сброс через тряску (шейкинг).

В течение 3—5 минут активно и хаотично тряси кистями, стопами и всем телом, словно стряхиваешь с себя липкую, грязную воду. Позволь плечам и челюсти двигаться свободно. Тряска — это естественный животный механизм сброса мышечного панциря после пережитого страха. Почувствуй, как с каждым движением напряжение стекает в пол.

ДЕЛАЙ ТРИ: Магниева перезагрузка.

Погрузись в тёплую ванну с 500—1000 граммами морской или английской соли («Эпсом») на 15—20 минут. Через кожный покров магний мгновенно снижает мышечный тонус, мягко снимает спазмы и транслирует психике главный импульс: «Всё хорошо, угрозы нет, контролёр может отдохнуть».

РЕЗУЛЬТАТ: Мозг отпускает контроль, мышцы становятся мягкими, дыхание выравнивается. Ты снова чувствуешь себя живым, целостным человеком, а не сжатой пружиной.

ЭКСПЕРТНЫЙ ВЗГЛЯД: В клинической психотерапии это называется работой с «окном толерантности». Когда уровень стресса запределный, бесполезно успокаивать себя мыслями или медитациями: мозг их просто не воспримет. Единственный быстрый способ вернуть нервную систему в зону безопасности и покоя — это физическое воздействие на тело. Сначала возвращаем безопасность телу и только потом — голове.

Инструкция №2: Утро в тумане. Как бережно запустить день, когда нет ресурса

СИМПТОМЫ: Будильник звенит, а внутри — абсолютная пустота. Сил и радости с утра не завезли. Тело кажется свинцовым, мысли — серыми и вязкими, а единственное желание — сжаться в комок под одеялом и навсегда исчезнуть для всего мира.

ГЛУБИННАЯ ПРИЧИНА: Психика включила режим жёсткой экономии энергии — эмоциональный анабиоз. После длительного напряжения или тяжёлого периода система ушла в самозащиту, заблокировав все активные импульсы, чтобы уберечь тебя от полного выгорания.

ДЕЛАЙ РАЗ: Микрозаземление в постели.

Не заставляй себя резко вставать. Лёжа под одеялом, начни медленно шевелить пальцами ног, почувствуй текстуру простыни. Сделай один глубокий, медленный вдох животом и такой же длинный выдох. Переведи внимание на физические границы своего тела. Разреши себе полежать без мыслей ещё 3 минуты.

ДЕЛАЙ ДВА: Световой и водный маркеры.

Открой шторы,пусти дневной свет или включи яркую лампу — это остановит выработку гормона сна, мелатонина. Сразу после этого сделай несколько глотков тёплой чистой воды. Вода запускает метаболизм и мягко будит органы пищеварения, посылая мозгу сигнал: «Новый день начался, мы живы».

ДЕЛАЙ ТРИ: Договор на минимум.

Посмотри на свой список дел на сегодня. Безжалостно вычеркни из него всё, кроме одной ключевой задачи. Официально разреши себе сегодня быть неидеальной сотрудницей, мамой и хозяйкой. Сделай только то, что жизненно необходимо, а остальное отпусти без чувства вины.

РЕЗУЛЬТАТ: Плавный, мягкий выход в реальность без насилия над собой, паники и утреннего самобичевания.

ЭКСПЕРТНЫЙ ВЗГЛЯД: В гештальт-подходе это называется работой на стадии пре-контакта. Когда мы истощены, мы не можем сразу бежать и покорять мир. Нам жизненно необходим промежуточный этап — время заметить своё состояние, почувствовать опору под ногами и бережно, шаг за шагом адаптироваться к новому дню.

Инструкция №3: Мысленная жвачка. Как уснуть, когда мозг не затыкается

СИМПТОМЫ: Время — три часа ночи. Тело безумно устало, глаза слипаются, но в голове на полную громкость работает круглосуточное радио. Ты заново прокручиваешь дневные диалоги, придумываешь идеальные ответы обидчикам, планируешь завтрашний день и никак не можешь нажать на кнопку «Выкл».

ГЛУБИННАЯ ПРИЧИНА: Включился режим гиперконтроля. Твой мозг бессознательно считает незавершённые дела или тревогу как сигнал опасности. Он боится расслабиться и потерять бдительность, поэтому продолжает судорожно сканировать пространство на наличие проблем, блокируя переход в глубокие фазы сна.

ДЕЛАЙ РАЗ: Бумажная выгрузка.

Включи неяркий свет, возьми блокнот и ручку. Выпиши на бумагу абсолютно всё, что крутится в голове: дела, страхи, невысказанные слова, планы на завтра. Пиши хаотично, как идёт, без фильтров и знаков препинания. Перенеси мысли из головы на бумагу, ты даёшь мозгу понять: «Всё записано, контролировать больше не нужно, можно спать».

ДЕЛАЙ ДВА: Дыхание для блуждающего нерва (техника 4-7-8).

Сделай спокойный вдох носом на 4 счёта, задержи дыхание на 7 счётов и сделай долгий, плавный, шумный выдох через рот на 8 счётов. Повтори этот цикл 5—10 раз.

Удлинённый выдох мгновенно активирует парасимпатическую нервную систему, замедляет пульс и тормозит панику.

ДЕЛАЙ ТРИ: Соматический сканер.

Закрывая глаза, мысленно пройди вниманием от кончиков пальцев ног до макушки. Не пытайся ничего изменить, просто «подсвечивай» каждую зону вниманием, разрешая ей расслабиться. Удели особое внимание лицу: разомкни зубы, дай нижней челюсти и языку расслабленно упасть. Расслабление лица — это прямой сигнал мозгу: «Хищников рядом нет, мы в безопасности».

РЕЗУЛЬТАТ: Быстрое засыпание, глубокий сон без пограничных тревожных состояний и лёгкое пробуждение утром.

ЭКСПЕРТНЫЙ ВЗГЛЯД: Успешный сон — это результат снижения активности коры головного мозга. С помощью выгрузки мыслей на бумагу мы разгружаем рабочую память, а через дыхание и телесный фокус даём сигнал амигдале (центру страха), что нам ничего не угрожает и можно безопасно отключить контроль.

Инструкция №4: Челюсти. Как снять зажим и разрешить себе злиться

СИМПТОМЫ: Сжатые зубы, напряжённые желваки, частые головные боли, напряжение или зажимы в шее. Ты ловишь себя на том, что буквально стискиваешь зубы, когда приходится что-то терпеть, молчать, подстраиваться или сдерживать слёзы.

ГЛУБИННАЯ ПРИЧИНА: Ретрофлексия (удержание) агрессии. Импульс сказать твёрдое «нет», закричать или защитить свои границы возник в теле, но ты его подавила, запев в эту колоссальную энергию в самых сильных мышцах лица — жевательных.

ДЕЛАЙ РАЗ: Громкий зев.

Искусственно начни глубоко и сладко зевать, максимально широко раскрывая рот и со свободным звуком «А-а-ах» выпуская воздух на выдохе. Повтори 5—7 раз. Это мгновенно и безопасно растягивает и расслабляет жевательные мышцы, которые первыми принимают на себя удар стресса.

ДЕЛАЙ ДВА: Физический сброс через гримасу.

С силой сожми веки и зажмурься, напрягая каждую мышцу лица до предела на 5 секунд, а потом резко «брось» его, сделав абсолютно мягким, пустым и расслабленным, как тряпочка. Можно слегка порычать в процессе напряжения, давая запертому гневу легальный выход.

ДЕЛАЙ ТРИ: Горловой гул.

Начни тихо и низко гудеть со звуком «М-м-м-м» на выдохе, направляя внимание в область горла и груди, чувствуя их вибрацию. Это расслабляет глубокие мышечные зажимы гортани, связанные со страхом высказать своё истинное мнение и заявить о себе.

РЕЗУЛЬТАТ: Уходит чувство скованности в лице и шее, голос становится более глубоким и уверенным, а на душе появляется долгожданное спокойствие.

ЭКСПЕРТНЫЙ ВЗГЛЯД: Зажатая челюсть — это кладбище невысказанных слов и подавленных «нет». Когда ты годами терпишь то, что причиняет дискомфорт, твоё тело физически запечатывает этот гнев внутри. Разожми зубы — тебе больше не нужно молчать, чтобы выжить. Возвращая свободу своей челюсти, ты возвращаешь себе право на самозащиту.

Инструкция №5: Дофаминовая яма. Как спастись от цифровой усталости

СИМПТОМЫ: Ты часами бездумно листаешь ленту соцсетей, ничего не запоминая. В голове — тяжёлая каша, внимание рассеяно, глаза болят, но физически оторваться от экрана кажется абсолютно невозможным.

ГЛУБИННАЯ ПРИЧИНА: Информационная интоксикация. Твой мозг перегружен быстрыми вспышками дофамина от ярких картинок и новостей. У него просто нет времени и ресурсов, чтобы переварить и усвоить этот гигантский объём информации.

ДЕЛАЙ РАЗ: Сенсорная пауза и режим «Авиа».

Убери телефон в сторону и активируй режим «В самолёте». Воспринимай это не как оторванность от людей, а как искреннюю заботу о себе и драгоценное время покоя для уставшего мозга. Посиди 10 минут в полной тишине с закрытыми глазами (отлично подойдёт маска для сна). Твоя нервная система за этот микроотпуск успеет экологично допереварить поступивший опыт и заблокирует приток свежих раздражителей.

ДЕЛАЙ ДВА: Взгляд за горизонт.

Отойди от любого экрана и посмотри на максимально удалённый объект в окне: верхушки деревьев, проплывающие облака или линию горизонта — в течение 2 минут. Переключение фокуса зрения с близкого экрана на дальнюю точку физически расслабит глазные мышцы и даст твоей нервной системе сигнал о безопасности.

ДЕЛАЙ ТРИ: Сенсорный возврат.

Начни трогать реальные вещи с яркой, осязаемой фактурой. Погладь кошку, почувствуй прохладную воду руками, ощути тепло чашки или текстуру дерева. Сделай простое механическое действие руками: помой посуду, нанеси крем и сделай лёгкий самомассаж пальцев. Это мгновенно вернёт тебя из цифрового тумана обратно в реальность.

РЕЗУЛЬТАТ: Возвращение ясности мышления, концентрации внимания и реального ощущения себя здесь и сейчас.

ЭКСПЕРТНЫЙ ВЗГЛЯД: Бесконечный скроллинг — это не лень и не глупость, а попытка уставшего мозга сбежать от реальности в иллюзию контроля. Пытаясь заполнить внутреннюю пустоту чужими картинками, мы полностью теряем контакт со своими истинными потребностями. Выключить экран — значит вернуть своё внимание домой, внутрь себя.

Инструкция №6: Стрессовый жор. Как отличить голод от тревоги

СИМПТОМЫ: Тебе безумно хочется чего-то вкусенького (обычно сладкого, жирного или солёного), хотя ты недавно полноценно поела. Желание съесть это возникает резко, навязчиво и всегда сопровождается тревогой, одиночеством, усталостью или скукой. Ощущается это как сосущая пустота в груди или горле, но не в желудке.

ГЛУБИННАЯ ПРИЧИНА: Попытка оральной саморегуляции. Жевание — самый древний эволюционный способ успокоить психику, идущий из младенчества (сосание материнской груди ассоциируется с безопасностью). Ты бессознательно пытаешься заесть и заглушить ту эмоцию, с которой тебе страшно или больно встретиться лицом к лицу.

ДЕЛАЙ РАЗ: Тест «Стакан воды».

Медленно, маленькими глотками выпей стакан тёплой воды и подожди 5 минут. Это наполнит желудок, создаст физическое ощущение наполненности и поможет исключить скрытую жажду, которую наш мозг часто путает с чувством голода.

ДЕЛАЙ ДВА: Чек-ап по системе HALT.

Положи руку на живот, сделай выдох и честно спроси себя: «Я сейчас действительно голодна (Hungry)? Или я раздражена и злюсь (Angry)? Мне чертовски одиноко (Lonely)? Или я смертельно устала (Tired)?» Это мгновенно переключит фокус с автоматического желания съесть на осознание твоей реальной психологической дефицитарности.

ДЕЛАЙ ТРИ: Переключение вектора.

Уйди из кухни. Почисти зубы: вкус мяты отлично снижает аппетит на уровне рецепторов. Сделай глубокий вдох, сделай 10 приседаний или обними близкого человека (или кота), намажь руки кремом. Этим ты разорвёшь привычную автоматическую нейронную цепь «стресс — холодильник» и дашь своей тревоге другой, здоровый канал для выхода.

РЕЗУЛЬТАТ: Ты начинаешь чётко слышать истинные сигналы своего тела, перестаёшь заедать эмоции и возвращаешь себе контроль над собственным аппетитом.

ЭКСПЕРТНЫЙ ВЗГЛЯД: Когда мы пытаемся заесть тревогу или усталость, мы требуем от еды то, чего она дать физически не может, — любви, тепла и безопасности. Твоя тяга к сладкому — это не отсутствие силы воли, это тихий крик твоей внутренней девочки о том, что ей прямо сейчас страшно, одиноко или пусто. Накорми себя не быстрыми углеводами, а бережным вниманием к своим чувствам.

Инструкция №7: Социальная батарейка. Как восстановиться после общения с людьми

СИМПТОМЫ: Ты чувствуешь глухое, звенящее раздражение от любого звука, звонка или вопроса (даже от самых близких и любимых людей). Хочется забиться под одеяло, залезть в тёмный шкаф или уйти в глухую несознанку. Лицо застывает каменной маской, голова тяжелеет, а фоновый гул чужих голосов начинает причинять почти физический дискомфорт.

ГЛУБИННАЯ ПРИЧИНА: Сенсорная и эмоциональная перегрузка. Твоя психика долгое время в непрерывном режиме считывала чужое настроение, подстраивала реакции, улавливала тональность голоса и удерживала роли правильного профессионала, удобного сотрудника или заботливой мамы. Когда ресурс эмпатии исчерпывается, организм экстренно «выбивает пробки», предохраняя твои нейронные сети от жёсткого выгорания.

ДЕЛАЙ РАЗ: Сенсорный вакуум.

Категорически убери телефон. Нам жизненно необходимо убрать до 90% входящих внешних зрительных и звуковых раздражителей. Это даст возможность твоим перегруженным рецепторам мозга сделать быструю аварийную перезагрузку.

ДЕЛАЙ ДВА: Возврат в тело.

Медленно переведи фокус внимания внутрь себя: пошевели пальцами ног, почувствуй твёрдую опору пола под стопами. Сделай три глубоких вдоха носом и шумных выдоха через рот со звуком «Ху-у-у-ух». Честно спроси себя: «Где сейчас моё тело? Что оно чувствует? Какую чужую эмоцию или задачу я сейчас на себе тащу?» Этот шаг мгновенно возвращает тебя из бесконечного анализа чужих проблем в твою собственную безопасную физическую реальность.

ДЕЛАЙ ТРИ: Экологичный «домик».

Обозначь свои границы словами через рот. Спокойно и твёрдо скажи коллегам, клиентам или домашним: «Мои хорошие, я вас очень люблю, но моя социальная батарейка сейчас села в ноль. Мне нужно пятнадцать минут полной тишины, чтобы прийти в себя. Пожалуйста, не трогайте меня в это время». Надень наушники (можно даже без музыки) или просто выйди на короткую одиночную прогулку вокруг дома. Тебе нужно физически разорвать контакт с раздражителями, чтобы восстановить собственную целостность.

РЕЗУЛЬТАТ: Ты перестаёшь копить внутреннюю агрессию на окружающих, бережно возвращаешь себя в тело и восстанавливаешь тот самый душевный баланс, из которого только и можно экологично общаться с миром.

ЭКСПЕРТНЫЙ ВЗГЛЯД: С точки зрения гештальт-подхода, когда наша социальная батарейка разряжена, мы теряем способность удерживать границу контакта. Вместо здорового взаимодействия мы начинаем либо сливаться с чужими эмоциями, либо защищаться агрессией. Защитить свою батарейку — это не эгоизм, это экология твоих отношений с миром.

Мои инсайты вектора 1

1. В каких моментах дня я продолжаю игнорировать сигналы своего тела (усталость, голод, зажимы в челюсти, жажду)?

2. Какое из привычных действий (соцсети, стрессовый жор, замалчивание гнева) сильнее всего сливает мою социальную батарейку?

3. Моё новое решение: какую одну микропрактику самопомощи из этого вектора (стакан воды, HALT, 10 приседаний...) я внедряю в свою жизнь с сегодняшнего дня?

Вектор 2:

Эмоциональный детокс (чистое пространство)

Пример из практики:

Мария годами жила с затолканной внутрь обидой и страхом проявить гнев. Внешне — милая, удобная девушка, а внутри — вечный ком в горле, слёзы в подушечку по ночам и психосоматические высыпания на коже. Так родился вектор «Эмоциональный детокс», техники из которого помогли Марии не «проглатывать» чужой негатив, экологично выгружать накопившуюся боль и навсегда освободиться от токсичной вины за собственные чувства.

Инструкция №8. Эмоциональный щит.

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.