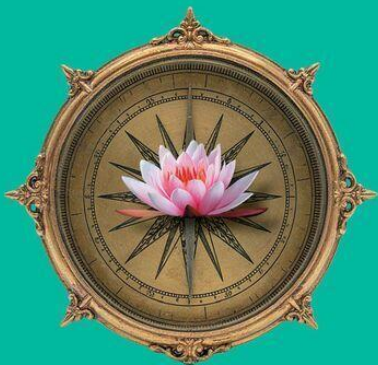


18+

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

*<https://litres.ru/74590647>
ISBN 9785007143776*

Аннотация

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.

Содержание

Вступление	5
Предисловие.	6
Введение	8
Диагностика «Точка А». Колесо баланса №1	11
Вектор 1: Тело и ресурс (точка опоры)	14
Инструкция №1. Телесный портал.	15
Биологический сброс настроек	
Инструкция №2: Утро в тумане.	18
Инструкция №3: Мысленная жвачка.	20
Инструкция №4: Челюсти. Как снять зажим и разрешить себе злиться	23
Инструкция №5: Дофаминовая яма.	25
Инструкция №6: Стрессовый жор.	27
Инструкция №7: Социальная батарейка. Как восстановиться после общения с людьми	29
Мои инсайты вектора 1	32
Вектор 2:	34
Инструкция №8. Эмоциональный щит.	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

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 делать 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 на-

стройкам. 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?

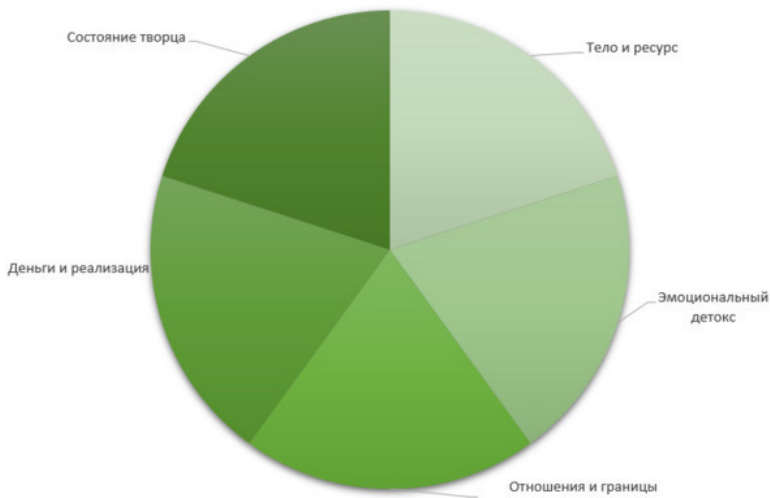
Диагностика «Точка А». Колесо баланса №1

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.

Вектора



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 зажатым и душным 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 запредельный, 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 преконтакта. 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 ами-

гдале (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, заперев эту колоссальную энергию в самых сильных мышцах лица — жевательных.

ДЕЛАЙ РАЗ: Громкий зевок.

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 порывчать 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 вкусненького (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 ко-та), 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 батарея. 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 звуко-

вых 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 агрес-

сию 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 подушку 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.