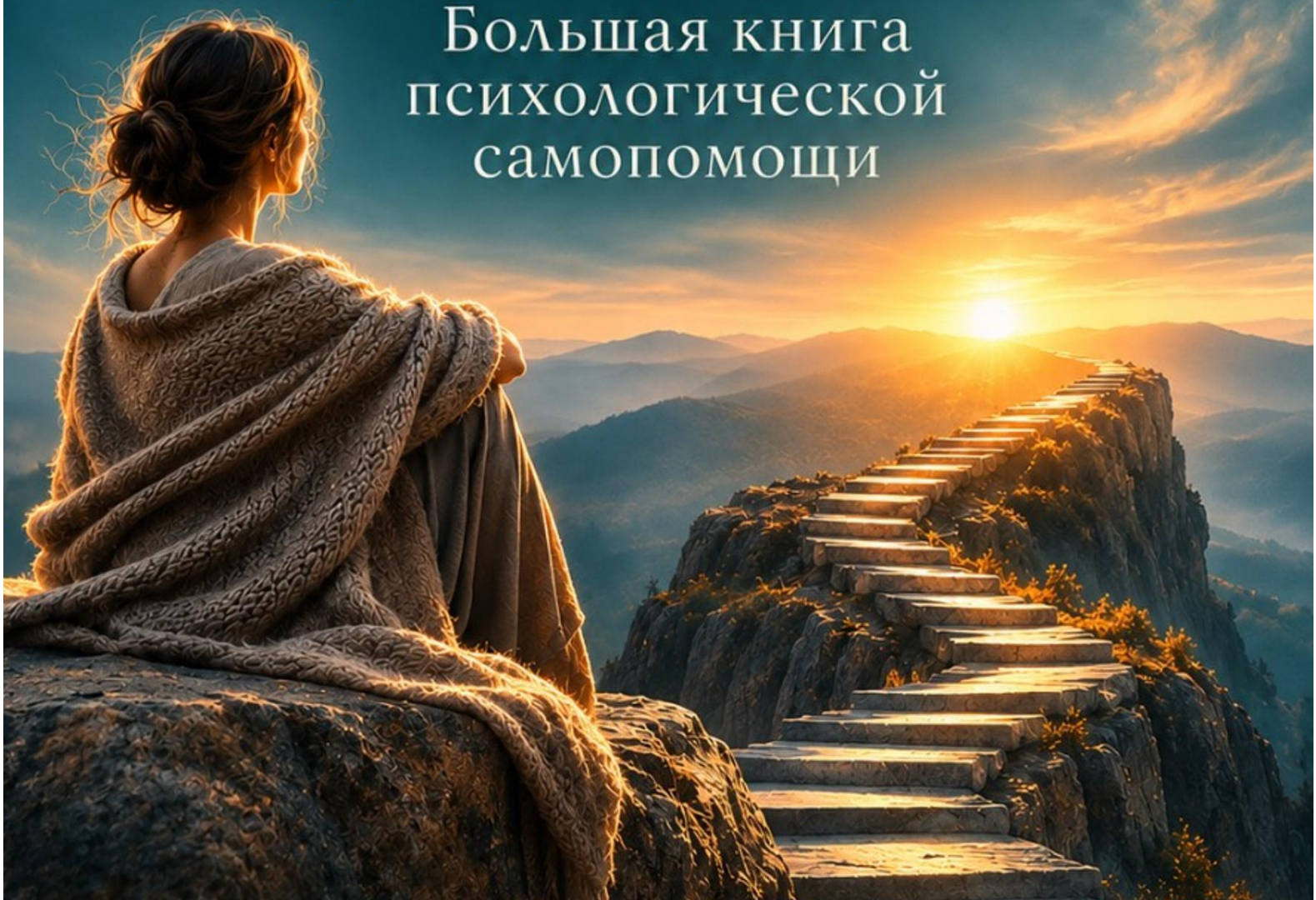
Gaya

100 ПРАКТИК ДЛЯ СЕБЯ

Большая книга психологической самопомощи



Gaya

100 практик для себя Большая книга психологической самопомощи

«Автор»
2026

Gaya

100 практик для себя Большая книга психологической самопомощи / Gaya — «Автор», 2026

Как справляться с тревогой, перестать сомневаться в себе, выстраивать личные границы, отпускать прошлое и находить силы для перемен?В этой книге собраны 100 психологических практик для решения повседневных жизненных трудностей. Простые и понятные упражнения помогут лучше понимать свои эмоции, укреплять самооценку, справляться с внутренним критиком, выстраивать отношения и находить внутреннюю опору.Книгу необязательно читать последовательно — выбирайте практики, которые необходимы вам именно сейчас.Это не просто книга о психологии, а практический помощник на каждый день для тех, кто хочет изменить качество своей жизни и научиться быть на своей стороне.

© Gaya, 2026
© Автор, 2026

Содержание

Вступление 5
Как работать с книгой 6
Искусство маленьких изменений 7
Раздел 1. Тревога и внутренняя устойчивость 8
Глава 1. Тревога и возвращение в настоящее 8
Практика 1. Возвращение в реальность 8
Практика 2. Точка опоры 8
Практика 3. Карта тревожных сигналов 9
Практика 4. Спокойный выдох 9
Практика 5. Дневник тревоги 10
Вопросы для саморефлексии 10
Рекомендации 10
Глава 2. Неопределённость и навязчивые переживания 11
Практика 6. Территория моего влияния 11
Практика 7. Окно для беспокойства 12
Практика 8. Проверка тревожного прогноза 12
Практика 9. Если это всё-таки произойдёт 13
Практика 10. Маленькая неизвестность 14
Вопросы для саморефлексии 14
Рекомендации 15
Раздел 2. Уверенность и самооценка 16
Глава 3. Самооценка и осознание собственной ценности 16
Практика 11. Три доказательства собственной состоятельности 16
Практика 12. Карта собственной личности 17
Практика 13. Архив личных достижений 17
Практика 14. Нейтральное зеркало 18
Практика 15. Независимая оценка 19
Вопросы для саморефлексии 19
Рекомендации 20
Глава 4. Внутренний критик и искусство поддерживать себя 21
Практика 16. Как с близким человеком 21
Практика 17. Диалог с внутренним критиком 21
Практика 18. Факт вместо обвинения 22
Практика 19. Разрешение ошибаться 23
Практика 20. Письмо внутренней поддержки 24
Вопросы для саморефлексии 24
Рекомендации 25
Раздел 3. Эмоциональное восстановление 26
Глава 5. Эмоции и искусство саморегуляции 26
Практика 21. Назвать, понять, выбрать 27
Практика 22. Эмоциональный термометр 27
Конец ознакомительного фрагмента. 29

Gaya
100 практик для себя Большая книга психологической самопомощи

Вступление

Иногда человеку нужен не совет, а способ справиться с тем, что происходит внутри него.

Как перестать тревожиться о будущем? Как научиться отказывать без чувства вины? Как восстановить силы, перестать обесценивать себя, выйти из бесконечного круга негативных мыслей? Как изменить свою жизнь, если привычные способы больше не работают?

Мы можем многое знать о психологии, понимать причины своих переживаний и при этом продолжать действовать по старым сценариям. Потому что между пониманием проблемы и изменением существует важный этап — практика.

Эта книга создана для того, чтобы помочь вам пройти этот этап.

В ней собраны сто практик, которые помогут лучше понимать свои эмоции, укреплять уверенность и строить отношения, не теряя себя.

Вам не нужно становиться другим человеком. Вам предстоит научиться лучше понимать себя, замечать свои потребности, распознавать привычные реакции и постепенно осваивать новые способы взаимодействия с жизнью.

Как работать с книгой

Вы можете читать книгу последовательно или обращаться к отдельным главам в зависимости от своего состояния и жизненной ситуации.

Выберите подходящую тему:

Если тревожно и трудно переносить неизвестность — практики 1–10.

Если не хватает уверенности и мешает самокритика — 11–20.

Если эмоции захлёстывают или нет сил — 21–30.

Если трудно отказывать и мучает вина — 31–40.

Если отношения занимают всю жизнь или не хватает общения — 41–50.

Если мысли ходят по кругу — 51–60.

Если предстоят перемены или произошла потеря — 61–70.

Если трудно начать дело и закрепить привычку — 71–80.

Если мешают стыд и перфекционизм — 81–90.

Если хочется найти направление и собрать личный план — 91–100.

Заведите тетрадь, если любите писать. Здесь можно быть искренними, отмечать открытия и замечать изменения.

Не стремитесь выполнить как можно больше упражнений за один день. Иногда одна практика, которую вы регулярно повторяете, приносит больше пользы, чем десятки прочитанных рекомендаций.

Придерживайтесь нескольких принципов:

Выполняйте упражнения в комфортном для себя темпе.

Не оценивайте свои ответы как правильные или неправильные.

Не требуйте от себя мгновенных изменений.

Возвращайтесь к практикам, которые оказались полезными.

Отмечайте даже небольшие изменения в своём состоянии и поведении.

Прекращайте упражнение, если оно вызывает сильный дискомфорт или усиливает переживания.

Эта книга предназначена для самостоятельной психологической работы, но не заменяет профессиональную помощь. Если ваше состояние существенно мешает повседневной жизни, не стоит оставаться с этим в одиночестве.

Искусство маленьких изменений

Мы часто представляем перемены как нечто масштабное. Нам кажется, что необходимо полностью изменить характер, образ жизни, окружение или отношение к миру.

Однако большие изменения нередко начинаются с простых действий.

Один спокойный отказ вместо привычного согласия. Один вечер отдыха без оправданий. Одна мысль, которую вы перестали принимать за истину. Один разговор, в котором вы позволили себе говорить о собственных потребностях.

Из таких небольших действий постепенно складывается новый жизненный опыт.

Вам не обязательно знать весь путь. Достаточно определить следующий шаг.

Пусть эта книга станет вашим помощником на этом пути.

Раздел 1. Тревога и внутренняя устойчивость

Глава 1. Тревога и возвращение в настоящее

Когда мысли опережают жизнь

Вы готовите ужин, а мысленно уже переживаете завтрашний неприятный разговор. Плечи напрягаются, сердце бьётся быстрее, сосредоточиться становится трудно. Хотя разговор ещё даже не состоялся.

Тревога помогает замечать опасность и готовиться к трудностям. Но иногда мы реагируем на предположения так, словно они уже стали реальностью. Тревожная мысль усиливает напряжение в теле, а напряжение, в свою очередь, подсказывает: что-то не так. Круг замыкается.

Попробуем вернуть внимание к настоящему. Не для того, чтобы забыть о проблемах, а чтобы отличить реальные обстоятельства от воображаемых сценариев.

Практика 1. Возвращение в реальность

Цель: переключить внимание с тревожных мыслей на окружающую действительность.

Продолжительность: 3–5 минут.

Эта практика основана на последовательном обращении к органам чувств.

Остановитесь там, где вам безопасно находиться. Посмотрите вокруг.

Назовите пять предметов, которые видите. Обратите внимание на их цвет, форму и расположение.

Отметьте четыре физических ощущения. Например, прикосновение одежды к коже, поверхность стула, температуру воздуха, опору под ногами.

Услышьте три звука.

Заметьте два запаха, если они доступны.

Обратите внимание на один вкус или ощущение во рту.

Если какой-либо орган чувств недоступен, замените соответствующий этап дополнительным наблюдением за окружающими предметами или звуками.

Завершите упражнение словами:

«Я нахожусь здесь. Я замечаю то, что происходит сейчас. Мне не нужно проживать всё будущее в эту минуту».

Оцените своё состояние до и после упражнения по шкале от 0 до 10, где 0 — отсутствие тревоги, а 10 — её максимальная интенсивность.

Не стремитесь обязательно получить нулевой результат. Даже небольшое снижение напряжения может быть полезным.

Практика 2. Точка опоры

Цель: восстановить ощущение физической устойчивости.

Продолжительность: 2–4 минуты.

Сядьте на стул. Поставьте обе стопы на пол.

Переведите внимание на поверхность, которая поддерживает ваше тело.

Почувствуйте вес ног. Заметьте соприкосновение стоп с полом. Слегка надавите на поверхность и расслабьте мышцы.

Обратите внимание на спинку стула, положение рук, температуру воздуха.

Не пытайтесь специально изменять дыхание. Позвольте ему оставаться естественным.

Мысленно ответьте на три вопроса:

Где я сейчас нахожусь?

Что происходит вокруг меня?

Какое простое действие я могу выполнить прямо сейчас?

Выберите одно действие. Выпейте воды, откройте окно, умойтесь или продолжите прерванное занятие.

Смысл практики заключается в переходе от мысленного переживания к непосредственному взаимодействию с действительностью.

Практика 3. Карта тревожных сигналов

Цель: научиться замечать тревогу на ранних этапах.

Продолжительность: 10–15 минут.

Возьмите тетрадь и разделите страницу на четыре смысловые части.

Ситуации. Запишите обстоятельства, в которых вы чаще всего испытываете тревогу.

Мысли. Вспомните, какие фразы возникают в вашем сознании в эти моменты.

Телесные реакции. Отметьте, где и как проявляется напряжение.

Поведение. Запишите, что вы обычно делаете под влиянием тревоги.

Пример:

Ситуация: близкий человек долго не отвечает на сообщение.

Мысль: наверняка произошло что-то плохое.

Телесная реакция: напряжение в плечах, учащённое сердцебиение.

Поведение: постоянная проверка телефона.

Теперь определите самый ранний сигнал, по которому вы можете распознать начало тревоги.

Выберите действие, которое поможет вам в этот момент: возвращение внимания к окружающей обстановке, небольшая прогулка или переключение на конкретное дело.

Чем раньше вы замечаете привычную реакцию, тем больше возможностей у вас появляется для выбора дальнейшего поведения.

Практика 4. Спокойный выдох

Цель: мягко уменьшить физическое напряжение.

Продолжительность: 2–3 минуты.

Примите удобное положение. Расслабьте плечи и челюсть настолько, насколько это возможно.

Сделайте обычный, неглубокий вдох.

Затем спокойно выдохните, позволяя выдоху быть немного продолжительнее вдоха.

Не задерживайте дыхание и не старайтесь наполнить лёгкие максимально.

Повторите несколько раз в комфортном ритме.

После этого вернитесь к естественному дыханию и обратите внимание на своё состояние.

Если появляется головокружение, ощущение нехватки воздуха или усиливается тревога, прекратите упражнение. Вместо него воспользуйтесь практикой возвращения внимания к окружающим предметам.

Дыхание не должно становиться очередным объектом напряжённого контроля.

Практика 5. Дневник тревоги

Цель: выявить повторяющиеся причины тревожных переживаний и способы реагирования на них.

Продолжительность: 5–10 минут ежедневно в течение недели.

Каждый вечер записывайте ответы на следующие вопросы:

Что сегодня вызвало мою тревогу?

Какого развития событий я опасался?

Какие факты подтверждали мои опасения?

Что произошло в действительности?

Что помогло мне справиться?

Как я могу поддержать себя в подобной ситуации в следующий раз?

Через семь дней перечитайте записи.

Обратите внимание на повторяющиеся обстоятельства, мысли и реакции. Отметьте ситуации, в которых ваши опасения не подтвердились, а также случаи, когда тревога указывала на реальную проблему, требующую решения.

Задача дневника — не доказать, что все страхи беспочвенны, а научиться точнее оценивать происходящее.

Вопросы для саморефлексии

В каких обстоятельствах я чаще всего теряю ощущение внутреннего спокойствия?

Насколько часто я мысленно проживаю события, которые ещё не произошли?

Как моё тело предупреждает меня о нарастающей тревоге?

Какие привычные действия усиливают моё беспокойство?

Что помогает мне возвращаться в настоящий момент?

Какую из пяти практик я готов включить в повседневную жизнь?

Рекомендации

Не ждите момента сильной тревоги, чтобы начать осваивать навыки саморегуляции. Выполняйте упражнения и в спокойном состоянии. Так вам будет проще воспользоваться ими в трудную минуту.

Обращайте внимание на качество сна, регулярность питания, физическую активность и количество стимуляторов, в том числе кофеина.

Не превращайте наблюдение за собой в постоянный контроль своего состояния.

Если тревога становится постоянной, сопровождается паническими приступами, нарушениями сна или мешает обычной жизни, обратитесь за профессиональной помощью.

Внутренняя устойчивость заключается не в полном отсутствии тревоги, а в способности замечать её, понимать свои реакции и сохранять возможность выбирать дальнейшие действия.

Будущее ещё не наступило. Настоящее — это то пространство, в котором вы можете действовать.

Глава 2. Неопределённость и навязчивые переживания

Когда невозможно знать заранее

Одна из самых сложных задач для человека — научиться жить в условиях неопределённости.

Мы хотим знать, чем закончится начатое дело, как сложатся отношения, оправдаются ли наши ожидания, что принесёт завтрашний день. Нам хочется получить гарантии прежде, чем мы решимся действовать.

Но жизнь редко предоставляет такие гарантии.

Когда будущее становится непредсказуемым, человек может пытаться компенсировать отсутствие определённости постоянными размышлениями. Он анализирует возможные варианты, возвращается к одним и тем же вопросам, ищет подтверждения своим предположениям.

Постепенно возникает ощущение, что, если перестать думать о проблеме, ситуация окончательно выйдет из-под контроля.

Однако существует существенная разница между поиском решения и бесконечным переживанием.

Поиск решения приводит к появлению новой информации, конкретного плана или действия. Беспокойство заставляет снова и снова возвращаться к одним и тем же предположениям, не приближая человека к выходу.

Например, вы ожидаете ответа после собеседования. Вы можете бесконечно анализировать каждую произнесённую фразу, пытаться угадать впечатление работодателя и представлять последствия отказа.

Но ни одно из этих размышлений не гарантирует положительного результата.

В то же время вы можете продолжить поиск работы, подготовиться к следующему собеседованию или уточнить сроки принятия решения.

В первом случае ваше внимание сосредоточено на попытке предсказать будущее. Во втором — на действиях, которые доступны вам в настоящем.

Способность выдерживать неопределённость не означает безразличия к происходящему. Она позволяет сохранять силы и продолжать жить, даже когда некоторые вопросы остаются открытыми.

Практика 6. Территория моего влияния

Цель: отделить обстоятельства, на которые вы можете повлиять, от тех, которые не поддаются вашему контролю.

Продолжительность: 10–15 минут.

Возьмите лист бумаги и разделите его на две части.

В первой части запишите всё, на что вы можете повлиять в беспокоящей вас ситуации.

Во второй — всё, что не зависит непосредственно от ваших решений.

Рассмотрим пример.

Вы переживаете из-за возможной потери работы.

В вашей зоне влияния находятся:

Повышение профессиональных навыков.

Обновление резюме.

Поиск дополнительных источников дохода.

Пересмотр личных расходов.

Обращение за поддержкой.

За пределами вашего непосредственного контроля находятся решения руководства, экономическая ситуация, поступки коллег и окончательный результат собеседований.

Посмотрите на первую часть списка.

Выберите одно действие, которое можете выполнить в течение ближайших суток. Оно должно быть конкретным, доступным и не требовать идеальных обстоятельств.

Например, не «найти новую работу», а «обновить информацию о профессиональном опыте в резюме».

Выполните выбранное действие.

Когда вы снова обнаружите себя погружёнными в беспокойство, задайте себе вопрос:

«Сейчас я пытаюсь контролировать неподвластное мне или использую то влияние, которым действительно располагаю?»

Возвращайтесь к этому упражнению каждый раз, когда ощущаете беспомощность перед обстоятельствами.

Практика 7. Окно для беспокойства

Цель: уменьшить количество времени, которое занимают повторяющиеся тревожные размышления.

Продолжительность: 15–20 минут ежедневно.

Иногда попытки запретить себе думать о проблеме приводят к противоположному результату. Мысли становятся настойчивее, а борьба с ними отнимает дополнительные силы.

Вместо запрета попробуйте выделить для беспокойства определённое время.

Выберите небольшой промежуток в течение дня. Желательно, чтобы он не приходился непосредственно на время перед сном.

Когда возникает тревожная мысль, кратко запишите её в тетрадь или телефон.

Скажите себе:

«Этот вопрос важен для меня. Я вернусь к нему в отведённое время».

После этого постарайтесь продолжить текущее занятие.

Когда наступит выбранное время, откройте записи. Рассмотрите каждую мысль и определите:

Сохраняет ли этот вопрос свою актуальность?

Требует ли он конкретного решения?

Могу ли я предпринять какое-либо действие?

Или мне пока необходимо принять отсутствие ответа?

Если проблема допускает решение, запишите следующий шаг.

Если ничего сделать пока невозможно, признайте это и завершите размышление.

Не обязательно использовать всё отведённое время, если необходимость в этом исчезла.

Не откладывайте вопросы, требующие немедленного решения или связанные с вашей безопасностью.

Если упражнение усиливает навязчивые переживания, сократите его продолжительность или откажитесь от него.

Смысл практики заключается не в подавлении мыслей, а в постепенном возвращении возможности распоряжаться собственным вниманием.

Практика 8. Проверка тревожного прогноза

Цель: научиться отличать предположения от установленных фактов.

Продолжительность: 10–15 минут.

Запишите ситуацию, которая вызывает у вас беспокойство.

Затем сформулируйте прогноз, который создаёт ваше воображение.

Например:

«Если я допущу ошибку, окружающие перестанут меня уважать».

Теперь письменно ответьте на следующие вопросы:

Что мне действительно известно?

Какие факты подтверждают мой прогноз?

Какие факты ему противоречат?

Какие другие варианты развития событий возможны?

Как я смогу действовать, если неприятное событие действительно произойдёт?

После этого сформулируйте более взвешенную мысль.

Например:

«Я могу допустить ошибку. Некоторые люди могут отреагировать негативно, но это не означает, что я потеряю уважение всех окружающих. При необходимости я смогу исправить ситуацию».

Обратите внимание: новая мысль не должна быть исключительно позитивной.

Не нужно убеждать себя, что всё обязательно закончится хорошо. Важно увидеть, что тревожный прогноз — лишь один из возможных сценариев, а не установленный факт.

Когда ситуация разрешится, вернитесь к записи и сравните прогноз с действительностью.

Постепенно вы сможете замечать, насколько точно ваши тревожные предположения отражают реальные события.

Практика 9. Если это всё-таки произойдёт

Цель: перейти от страха перед возможными трудностями к разумной подготовке.

Продолжительность: 15–20 минут.

Иногда человек настолько боится определённого события, что старается не представлять, как будет действовать, если оно произойдёт.

В результате сама неизвестность становится дополнительным источником страха.

Выберите одну актуальную жизненную ситуацию умеренной сложности.

Запишите событие, которого вы опасаетесь.

Затем составьте небольшой план, ответив на пять вопросов.

Первый вопрос. Что мне нужно будет сделать в первую очередь?

Второй вопрос. Какие ресурсы уже имеются в моём распоряжении?

Третий вопрос. К кому я смогу обратиться за помощью?

Четвёртый вопрос. Какие решения смогут подождать?

Пятый вопрос. Какой первый шаг поможет мне начать восстановление?

Например, вы опасаетесь, что важный проект не принесёт ожидаемого дохода.

Ваш запасной план может включать пересмотр расходов, поиск дополнительных заказов, анализ причин неудачи и изменение дальнейшей стратегии.

Не пытайтесь предусмотреть абсолютно все возможные последствия. Достаточно определить несколько разумных действий.

После завершения упражнения скажите себе:

«Я не знаю, как именно будут развиваться события. Но у меня есть представление о том, что я смогу предпринять».

Закройте тетрадь и вернитесь к текущим делам.

Не составляйте новый план при каждом возвращении тревожной мысли, если обстоятельства существенно не изменились.

Если размышления о неблагоприятном сценарии вызывают сильный страх или возвращают к травматическим воспоминаниям, прекратите упражнение.

Подготовка должна помогать вам действовать, а не становиться ещё одной формой беспокойства.

Практика 10. Маленькая неизвестность

Цель: постепенно развивать способность переносить отсутствие полной определённости.

Продолжительность: 5–15 минут ежедневно.

Стремление заранее знать результат каждого действия может постепенно ограничивать свободу человека.

Он многократно перепроверяет решения, ищет одобрения окружающих, откладывает новые начинания и тратит значительное количество времени на подготовку к обычным событиям.

Попробуйте постепенно знакомиться с неопределённостью в безопасных повседневных ситуациях.

Выберите одно небольшое действие:

Прогуляться по незнакомому, но безопасному маршруту.

Приготовить новое блюдо без стремления получить идеальный результат.

Отправить обычное сообщение, не перечитывая его многократно.

Выбрать занятие на вечер, не анализируя все возможные альтернативы.

Принять незначительное решение без обращения за дополнительным одобрением.

Перед выполнением оцените уровень своего беспокойства по шкале от 0 до 10.

Начинайте с ситуаций, вызывающих небольшой дискомфорт.

Выполните выбранное действие, сохраняя необходимые меры безопасности.

Позвольте себе некоторое время не знать, каким окажется результат.

После завершения ответьте на вопросы:

Что я ожидал?

Что произошло в действительности?

Как я справился с отсутствием определённости?

Что я узнал о себе?

Повторяйте упражнение, постепенно расширяя круг доступных действий.

Не используйте эту практику в ситуациях, связанных с серьёзными финансовыми, медицинскими, юридическими решениями или риском для безопасности.

Ваша задача — не стать беспечными, а научиться различать необходимую осторожность и чрезмерную потребность в контроле.

Вопросы для саморефлексии

Какие открытые вопросы мне особенно трудно переносить?

Что, по моему мнению, произойдёт, если я перестану постоянно обдумывать проблему?

Помогают ли мои переживания находить решения?

Сколько времени я трачу на попытки предсказать будущее?

Какие решения я откладываю из-за отсутствия гарантий?

Насколько часто я обращаюсь к окружающим за подтверждением правильности своего выбора?

Что я мог бы сделать сегодня, даже не зная окончательного результата?

Как изменится моя жизнь, если я научусь спокойнее относиться к неизвестности?

Рекомендации

Учитесь замечать момент, когда полезное размышление превращается в повторяющееся беспокойство.

Если вы уже рассмотрели проблему, изучили доступную информацию и определили возможные действия, разрешите себе переключиться на другие стороны жизни.

Не откладывайте радость, отдых, творчество и общение до того момента, когда разрешатся все ваши трудности.

Некоторые вопросы могут оставаться открытыми достаточно долго. Это не означает, что всё остальное время должно быть посвящено ожиданию.

Если навязчивые мысли занимают значительную часть дня, сопровождаются потребностью в постоянных проверках, повторяющихся действиях или существенно нарушают качество жизни, обратитесь к специалисту по психическому здоровью.

Самостоятельные упражнения могут стать полезным дополнением, но не всегда заменяют специализированную помощь.

Помните: отсутствие ответа сегодня не означает отсутствие благополучного решения в будущем.

Вам не обязательно иметь полную картину своей жизни, чтобы продолжать жить.

Можно не знать, что ждёт впереди, и при этом строить планы, создавать новое, заботиться о себе, любить и двигаться дальше.

Неопределённость — не запрет на жизнь. Это пространство, в котором ещё многое возможно.

Раздел 2. Уверенность и самооценка

Глава 3. Самооценка и осознание собственной ценности

Когда собственная ценность зависит от окружающих

Вы закончили работу, которой гордитесь. Но достаточно одного равнодушного комментария, чтобы радость исчезла. Знакомо?

Самооценка складывается из нашего опыта, отношений, успехов и неудач. Если долго приходилось заслуживать одобрение, чужая реакция может стать главным мерилом собственной ценности.

Похвала радует лишь ненадолго. Молчание вызывает сомнения. Даже небольшая ошибка кажется доказательством того, что вы ни на что не способны. При этом собственные достижения легко объяснить везением, а чужие — талантом.

Уважать себя не значит считать себя лучше других. Можно ошибаться, учиться, нуждаться в помощи и всё равно относиться к себе достойно. Попробуем взглянуть на себя собственными глазами, а не глазами окружающих.

Практика 11. Три доказательства собственной состоятельности

Цель: научиться замечать собственные способности и реальные результаты своих действий.

Продолжительность: 5–10 минут ежедневно.

В течение семи дней каждый вечер записывайте три конкретных действия, которые вы совершили.

Это не обязательно должны быть выдающиеся достижения.

Возможно, сегодня вы завершили сложную работу, позаботились о близком человеке, справились с неприятным разговором, освоили новый навык или позволили себе отдохнуть вместо привычной перегрузки.

Рядом с каждым действием запишите качество, которое помогло вам его совершить.

Например:

«Я закончила работу, которую долго откладывала. Это говорит о моей способности доводить начатое до конца».

«Я отказалась от просьбы, на выполнение которой у меня не было сил. Это говорит о моём умении учитывать собственные потребности».

«Я попробовала сделать то, чего раньше не умела. Это говорит о моей готовности учиться».

Не оценивайте свои действия с точки зрения того, насколько они впечатлили бы окружающих.

Не сравнивайте их с чужими результатами.

Через неделю перечитайте записи и выпишите качества, которые встречались наиболее часто.

Перед вами появится описание ваших способностей, основанное не на комплиментах и предположениях, а на реальном жизненном опыте.

В дни, когда сил особенно мало, учитывайте даже самые простые действия. Если сегодня вы смогли только позаботиться о базовых потребностях, это тоже заслуживает внимания.

При этом помните: ваша человеческая ценность не исчезает в те дни, когда вы ничего не достигаете.

Практика 12. Карта собственной личности

Цель: сформировать более полное представление о себе, выходящее за пределы привычных социальных ролей.

Продолжительность: 15–20 минут.

Возьмите тетрадь. Напишите в центре страницы фразу «Кто я?».

Попробуйте описать себя через шесть направлений.

Мои качества. Какие особенности характера помогают мне в жизни?

Мои способности. Что я умею делать? Чему могу научить другого человека?

Мои интересы. Что вызывает у меня любопытство, удовольствие и желание развиваться?

Мои ценности. Что для меня действительно важно?

Мой опыт. Какие события, решения и приобретённые знания сформировали меня?

Мои особенности. Что делает меня непохожим на других людей?

Старайтесь не ограничиваться социальными ролями: родитель, супруг, сотрудник, руководитель.

Эти роли могут быть важной частью вашей жизни, но ни одна из них не описывает вашу личность полностью.

Если вам трудно назвать собственные качества, вспомните конкретные ситуации, в которых вы принимали решения, преодолевали трудности, проявляли заботу или создавали что-либо новое.

Не стремитесь составить идеальный портрет.

Вы можете одновременно быть решительными и сомневающимися, общительными и нуждающимися в уединении, сильными в одних обстоятельствах и уязвимыми в других.

В завершение перечитайте написанное и ответьте на вопрос:

«Какие стороны своей личности я слишком долго оставлял без внимания?»

Выберите одну из них и подумайте, как сможете проявить её в ближайшие дни.

Практика 13. Архив личных достижений

Цель: восстановить связь с собственным опытом, перестать обесценивать пройденный путь.

Продолжительность: 20–30 минут.

Человеческое внимание нередко сосредоточено на том, чего ещё не удалось достичь. Уже полученные результаты постепенно становятся привычными и перестают восприниматься как значимые.

То, что несколько лет назад казалось сложным или недоступным, сегодня может восприниматься как нечто совершенно обычное.

Создайте собственный архив достижений.

Вспомните разные периоды своей жизни и запишите:

Чему вы научились самостоятельно.

Какие сложные задачи смогли решить.

Какие страхи преодолели.

Какие важные решения приняли.

Что создали собственными руками или благодаря своим знаниям.

Какие жизненные обстоятельства сумели изменить.

В каких ситуациях смогли отстоять свои интересы.

Какие начинания потребовали от вас смелости.

Рядом с каждым достижением отметьте, какие усилия, знания или качества помогли вам получить этот результат.

Например:

«Я освоила новую профессию. Для этого мне пришлось учиться, справляться с неуверенностью и находить время среди повседневных обязанностей».

«Я начала собственное дело. Мне потребовались самостоятельность, терпение и готовность принимать решения».

Не исключайте достижения только потому, что кто-то другой сделал подобное быстрее или лучше.

Ваша задача — оценить собственный путь с учётом обстоятельств, в которых вы находились.

Дополняйте архив фотографиями, документами, результатами творческой работы и другими свидетельствами своего опыта, если вам этого хочется.

Возвращайтесь к нему в периоды неуверенности.

Это не попытка убедить себя в собственной исключительности. Это возможность восстановить более полную картину своей жизни, в которой существуют не только ошибки и незавершённые задачи, но и реальные результаты.

Практика 14. Нейтральное зеркало

Цель: научиться воспринимать собственные особенности без автоматического осуждения.

Продолжительность: 10–15 минут.

Низкая самооценка часто сопровождается привычкой давать себе категоричные определения.

«Я слабый человек».

«Я совершенно бездарна».

«Я ничего не умею».

«Со мной что-то не так».

Подобные утверждения не описывают конкретную ситуацию. Они превращают отдельные трудности, особенности или ошибки в характеристику всей личности.

Возьмите лист бумаги и запишите пять негативных определений, которые вы чаще всего используете по отношению к себе.

Затем попробуйте заменить каждое определение нейтральным описанием фактов.

Например:

«Я ленивая» — «В последнее время мне трудно приступать к некоторым делам».

«Я бездарная» — «Мне пока не хватает опыта в этой области».

«Я слабая» — «В определённых обстоятельствах мне трудно защищать свои интересы».

«Я неудачница» — «Несколько моих начинаний не принесли ожидаемого результата».

«Я никому не интересна» — «Сейчас в моей жизни недостаточно общения, которого мне хотелось бы».

Обратите внимание на разницу между первоначальными и изменёнными формулировками.

В первом случае человек выносит себе приговор. Во втором — описывает ситуацию, которую можно исследовать, принять или постепенно изменить.

Теперь рядом с каждой нейтральной формулировкой запишите одно возможное действие.

Например:

«Мне пока не хватает опыта в этой области. Я могу выделить время на обучение».

«Мне трудно защищать свои интересы. Я могу начать с выражения своего мнения в безопасной ситуации».

В течение следующих нескольких дней замечайте моменты, когда вы используете негативные определения по отношению к себе.

Не ругайте себя за появление таких мыслей. Просто пробуйте переводить их на язык конкретных фактов.

Постепенно это поможет сформировать более объективное отношение к собственной личности.

Практика 15. Независимая оценка

Цель: развивать способность самостоятельно оценивать свои решения и результаты, не полагаясь исключительно на одобрение окружающих.

Продолжительность: 10–15 минут.

Вспомните ситуацию, в которой вы особенно сильно ожидали чужой оценки.

Возможно, вы завершили творческую работу, предложили новую идею, приняли важное решение или поделились результатом своего труда.

Прежде чем анализировать реакцию окружающих, ответьте на следующие вопросы:

Какую цель я перед собой ставил?

Насколько мне удалось её достичь?

Что в результате мне действительно нравится?

Что я хотел бы улучшить?

Какие обстоятельства необходимо учитывать при оценке результата?

Что я могу признать своим достижением независимо от мнения других людей?

Представим, что вы создали творческую работу и показали её окружающим, но не получили ожидаемого отклика.

Привычная реакция может звучать так:

«Раз никто не оценил мою работу, значит, она недостаточно хороша».

Попробуйте рассмотреть ситуацию иначе.

Соответствует ли работа вашей первоначальной задумке? Какие навыки вы проявили? Что получилось лучше, чем раньше? Есть ли конкретные недостатки, которые можно исправить? Достаточно ли людей вообще увидели вашу работу?

Отсутствие реакции окружающих само по себе не позволяет сделать окончательный вывод о качестве результата.

После самостоятельной оценки вы можете обратиться за обратной связью.

Однако теперь у вас уже будет собственное мнение, которое позволит рассматривать чужие замечания более взвешенно.

Не нужно отвергать конструктивную критику. Она может быть полезным источником информации.

Важно лишь перестать воспринимать её как единственный способ определить собственную состоятельность.

Попробуйте использовать эту практику каждый раз, когда вам предстоит представить результат своего труда другим людям.

Сначала оцените его самостоятельно, а затем знакомьтесь с мнениями окружающих.

Вопросы для саморефлексии

От чего в настоящий момент зависит моя самооценка?

Чьё мнение оказывает на меня особенно сильное влияние?

Какие свои способности я привык считать незначительными?

Умею ли я принимать комплименты, не обесценивая их?

Какие достижения я перестал замечать, поскольку они стали привычными?

Что происходит с моим отношением к себе после неудачи?

Позволяю ли я себе уважать себя, когда не приношу пользы окружающим?

Какие качества я ценю в других людях, но не замечаю в себе?

Что я хотел бы сделать, если бы меньше боялся чужой оценки?

Как изменились бы мои решения, если бы мне не приходилось постоянно доказывать собственную значимость?

Рекомендации

Перестаньте использовать чужие достижения как доказательство собственной несостоятельности.

Вы видите лишь часть жизни другого человека. Вам могут быть неизвестны его возможности, ресурсы, обстоятельства, поддержка и время, которое потребовалось для получения результата.

Учитесь принимать похвалу. Когда кто-то отмечает ваши достоинства, попробуйте просто поблагодарить, не объясняя, почему вы якобы не заслуживаете хороших слов.

Разделяйте результат деятельности и отношение к собственной личности. Неудачный проект, ошибка или отказ не определяют вас целиком.

Обращайте внимание на окружение. Постоянное обесценивание, унижение и насмешки способны подрывать уверенность в себе. По возможности ограничивайте участие в таком общении и ищите отношения, основанные на взаимном уважении.

Не превращайте работу над самооценкой в очередную обязанность быть идеальными.

Если чувство собственной никчёмности становится постоянным, сопровождается выраженной подавленностью, безнадёжностью или мешает полноценной жизни, обратитесь за профессиональной психологической помощью.

Помните, что уважение к себе не нужно откладывать до момента, когда вы станете успешнее, красивее, богаче, опытнее или заслужите всеобщее признание.

Вы имеете право развиваться, оставаясь несовершенными. Учиться, не стыдясь отсутствия опыта. Создавать, не получая немедленного признания. Отдыхать, не оправдываясь за свою усталость.

Вам не нужно постоянно превосходить себя, чтобы иметь право на достойную жизнь.

Собственная ценность — не награда за достижения и не привилегия, которую предоставляют окружающие. Она не исчезает даже тогда, когда вы сами перестаёте её замечать.

Глава 4. Внутренний критик и искусство поддерживать себя

Голос, который мешает жить

Иногда самые болезненные слова человек слышит от самого себя: «Зачем ты за это взялся?», «Другие справляются лучше», «Ты опять всё испортил».

Так проявляется внутренний критик — привычный способ оценивать себя. Он может сформироваться под влиянием воспитания, болезненного опыта и страха отвержения. Иногда нам кажется, что без этой строгости мы перестанем развиваться.

Но сравните две фразы: «В работе есть недостатки, которые можно исправить» и «Я совершенно неспособный человек». Первая помогает найти решение, вторая отнимает желание пробовать.

Нам не нужно отказываться от ответственности или конструктивной критики. Достаточно изменить тон разговора с собой.

Практика 16. Как с близким человеком

Цель: освоить поддерживающий внутренний диалог без отрицания реальных трудностей.

Продолжительность: 10–15 минут.

Вспомните недавнюю ситуацию, в которой вы были недовольны собой.

Запишите всё, что говорили себе в этот момент.

Не исправляйте формулировки и не пытайтесь сделать их более приемлемыми.

Теперь представьте, что в точно такой же ситуации оказался близкий человек, к которому вы испытываете искреннюю симпатию.

Он рассказывает вам о своей ошибке, неудаче или разочаровании.

Что вы ему скажете?

Станете ли вы обвинять его в неспособности справляться с жизнью? Напоминать обо всех предыдущих неудачах? Убеждать, что он недостоин уважения?

Или постараетесь помочь ему разобраться в произошедшем?

Запишите слова, которые могли бы сказать этому человеку.

Например:

«Да, результат оказался не таким, как хотелось. Но это не перечёркивает твоих способностей. Давай посмотрим, что можно изменить».

Теперь обратите эти слова к себе.

Прочитайте их медленно, не требуя от себя немедленно поверить в каждую фразу.

Если поддерживающие слова вызывают внутреннее сопротивление, начните с нейтральных утверждений:

«Мне неприятно то, что произошло».

«Я могу разобраться в причинах ошибки».

«Унижение не поможет мне исправить ситуацию».

Повторяйте упражнение каждый раз, когда замечаете чрезмерно жёсткое отношение к себе.

Постепенно поддерживающий внутренний диалог может стать более естественным.

Практика 17. Диалог с внутренним критиком

Цель: распознать страхи и требования, скрывающиеся за самокритичными мыслями.

Продолжительность: 15–20 минут.

Возьмите тетрадь.

Представьте внутреннего критика как условную роль, отражающую привычный способ вашего мышления.

Запишите одну фразу, которую вы часто слышите в собственном внутреннем диалоге.

Например:

«Не показывай свою работу. Ты выставишь себя на посмешище».

Теперь попробуйте письменно исследовать эту мысль.

Чего я опасаюсь?

Возможно, осуждения, насмешек, отказа или разочарования.

От чего пытается уберечь меня эта мысль?

Возможно, от повторения неприятного опыта.

Какую цену я плачу, когда следую этому требованию?

Я отказываюсь от возможностей, скрываю свои способности, не позволяю себе развиваться.

Существует ли другой способ защитить себя?

Я могу выбирать аудиторию, начинать с небольших шагов, обращаться за конструктивной обратной связью.

После этого сформулируйте ответ внутреннему критику.

Например:

«Я понимаю, что боюсь осуждения. Но отказ от всех возможностей не защищает мои интересы. Я могу действовать осторожно, не лишая себя права пробовать».

Не вступайте в бесконечный спор с каждой критической мыслью.

Достаточно распознать её содержание, оценить полезность и выбрать собственную реакцию.

Завершите упражнение одним небольшим действием, которое соответствует вашим интересам, а не продиктовано исключительно страхом.

Практика 18. Факт вместо обвинения

Цель: научиться извлекать полезную информацию из самокритики, не разрушая уважение к себе.

Продолжительность: 5–10 минут.

Когда человек недоволен собой, он может смешивать в одном утверждении факты, эмоции, предположения и обвинения.

В результате становится трудно понять, что именно необходимо изменить.

Выберите одну ситуацию, в которой вы обвиняете себя.

Запишите свою первоначальную мысль.

Например:

«Я опять всё испортил. Мне нельзя доверять серьёзные дела».

Теперь последовательно выполните четыре шага.

Шаг первый. Опишите факт.

Что именно произошло?

«Я не успел завершить работу к установленному сроку».

Шаг второй. Определите причину.

Какие обстоятельства повлияли на результат?

«Я неправильно оценил объём работы и не учёл дополнительные задачи».

Шаг третий. Определите последствия.

Что действительно изменилось после этого?

«Необходимо согласовать новый срок и предупредить человека, который ожидает результат».

Шаг четвёртый. Найдите решение.

Что можно предпринять сейчас и учесть в будущем?

«Я сообщу о задержке, уточню оставшийся объём работы и буду оставлять дополнительное время на непредвиденные обстоятельства».

Перечитайте первоначальное обвинение и сравните его с полученным анализом.

В первом случае вы причиняете себе эмоциональную боль, не получая ясного направления действий.

Во втором — признаёте ответственность и определяете способ исправления ситуации.

Используйте эту последовательность при возникновении самокритичных мыслей:

Факт. Причина. Последствие. Решение.

Если конкретное решение пока отсутствует, достаточно признать произошедшее и определить, какая информация или помощь вам необходима.

Ответственность не требует самоунижения.

Практика 19. Разрешение ошибаться

Цель: уменьшить страх несовершенства и развивать готовность приобретать новый опыт.

Продолжительность: 15–20 минут.

Вспомните занятие, которое вам хотелось бы попробовать, но вы откладываете его из-за страха ошибиться.

Возможно, вы хотите начать рисовать, освоить новую профессию, написать книгу, заняться творчеством, выступить перед аудиторией или предложить окружающим собственную идею.

Запишите ответы на следующие вопросы:

Какого результата я требую от себя?

Реалистичны ли мои требования с учётом имеющегося опыта?

Что произойдёт, если первая попытка окажется несовершенной?

Какую информацию я смогу получить благодаря этой попытке?

Что я теряю, отказываясь начинать?

Теперь определите небольшое действие, которое позволит вам попробовать себя в выбранной области без серьёзных рисков.

Напишите одну страницу вместо целой книги.

Создайте пробную работу вместо готового изделия.

Запишите тренировочное выступление вместо публичного выступления.

Сделайте предварительный эскиз вместо законченной картины.

Перед началом сформулируйте условие:

«Сегодня моя задача — получить опыт, а не продемонстрировать совершенство».

После выполнения упражнения не спешите оценивать качество результата.

Сначала отметьте, что нового вы узнали, что оказалось интересным, какие трудности возникли и что хотелось бы попробовать в следующий раз.

Не уничтожайте результат только потому, что он не соответствует вашим ожиданиям.

Если вам комфортно, сохраните его как свидетельство начала нового пути.

Через некоторое время вы сможете сравнить первые попытки с последующими и увидеть собственное развитие.

Не применяйте намеренное снижение требований там, где ошибка может угрожать здоровью, безопасности или благополучию других людей.

Право на ошибку не отменяет ответственности. Оно позволяет учиться, не превращая каждую неудачу в личную катастрофу.

Практика 20. Письмо внутренней поддержки

Цель: сформировать личный источник эмоциональной поддержки, к которому можно обращаться в трудные периоды.

Продолжительность: 20–25 минут.

Выберите спокойное время, когда вас никто не будет отвлекать.

Представьте, что вы пишете письмо себе в один из тех дней, когда всё кажется особенно сложным.

Возможно, вы столкнулись с неудачей, устали, разочаровались в собственных возможностях или потеряли уверенность в выбранном направлении.

Начните письмо с признания своих переживаний.

«Я знаю, что сейчас тебе непросто».

Затем напомните себе об обстоятельствах, которые важно учитывать.

«На твою жизнь влияет множество факторов. Не всё зависит от твоих усилий и решений».

Признайте собственные ограничения.

«Ты не обязан справляться со всеми задачами одновременно».

Вспомните качества, которые помогают вам преодолевать трудности.

Напомните себе о ситуациях, в которых вы уже находили выход, учились новому или обращались за помощью.

Предложите себе несколько конкретных способов поддержки.

Например, отдохнуть, перенести необязательное дело, поговорить с близким человеком, пересмотреть требования к себе или выполнить только одну посильную задачу.

Завершите письмо словами, которые хотели бы услышать в трудный момент.

Оно может выглядеть следующим образом:

Я знаю, что сейчас тебе трудно. Возможно, ты разочарован результатом своих усилий и не понимаешь, куда двигаться дальше.

Но тебе не нужно принимать окончательные решения в состоянии истощения. Ты можешь дать себе время, восстановить силы и вернуться к тому, что важно.

Одна неудача не описывает всю твою жизнь. Один трудный день не определяет твоё будущее.

Ты можешь учиться, менять решения, начинать сначала и обращаться за помощью.

Я не буду требовать от тебя невозможного. Сегодня достаточно сделать то, на что у тебя есть силы.

Я останусь на твоей стороне.

Сохраните письмо в доступном месте.

Возвращайтесь к нему в моменты сильной самокритики, разочарования или эмоциональной усталости.

При необходимости дополняйте его новыми словами, которые помогают вам сохранять уважение к себе.

Если упражнение вызывает болезненные воспоминания или усиливает чувство стыда, не заставляйте себя продолжать. Начните с нескольких нейтральных фраз или обратитесь за поддержкой.

Вопросы для саморефлексии

Какие критические фразы я чаще всего произношу в свой адрес?

Напоминают ли они мне слова кого-либо из моего прошлого?
В каких обстоятельствах мой внутренний критик становится особенно активным?
Чего я пытаюсь избежать с помощью постоянной самокритики?
Действительно ли жёсткое отношение к себе улучшает мои результаты?
Какие возможности я упустил из-за страха совершить ошибку?
Почему мне иногда проще поддержать другого человека, чем самого себя?
Умею ли я признавать ответственность, не унижая себя?
Какие слова помогают мне восстанавливать желание действовать?
Каким мог бы стать мой внутренний диалог, если бы в его основе лежало уважение?

Рекомендации

Начните обращать внимание не только на содержание собственных мыслей, но и на тон, которым вы разговариваете с собой.

Иногда даже разумное замечание, произнесённое внутренне с презрением или раздражением, становится источником дополнительного напряжения.

Не пытайтесь заменить каждую неприятную мысль восторженным утверждением. Искусственный оптимизм может вызывать сопротивление. Нейтральное, уважительное отношение к себе — уже значительный шаг.

Разрешайте себе быть начинающими в тех областях, где у вас пока недостаточно опыта.

Не используйте прошлые ошибки как постоянный аргумент против новых возможностей.

Учитесь замечать разницу между стремлением к развитию и стремлением доказать собственную ценность.

Если внутренний диалог наполнен постоянным самоуничижением, ненавистью к себе или мучительным чувством стыда, полезно обратиться за профессиональной психологической помощью. Особенно если эти переживания связаны с длительным опытом унижения, жестокого обращения или эмоционального насилия.

Внутренняя поддержка не делает человека слабее. Она помогает сохранять способность действовать даже тогда, когда обстоятельства складываются не лучшим образом.

Вам предстоит провести с собой всю жизнь.

Вы будете рядом с собой в моменты успеха и разочарования, радости и потерь, вдохновения и усталости.

И от того, каким станет ваш внутренний диалог, во многом зависит то, как вы будете проходить через эти события.

Не обязательно становиться собственным восторженным поклонником.

Достаточно перестать быть собственным противником.

Станьте человеком, к которому вы сами могли бы обратиться за поддержкой в самый трудный день своей жизни.

Раздел 3. Эмоциональное восстановление

Глава 5. Эмоции и искусство саморегуляции

Что пытаются сообщить нам наши эмоции

Иногда человек просыпается с ощущением тяжести, хотя не может назвать конкретную причину. Раздражается из-за незначительных событий, испытывает желание плакать, неожиданно замыкается в себе или теряет интерес к привычным занятиям.

Он пытается продолжать жить в обычном ритме, выполнять обязанности, общаться с окружающими, не обращая внимания на собственное состояние.

Но эмоции не всегда исчезают только потому, что человек решил их игнорировать.

Они могут отражаться на поведении, способности принимать решения, отношениях с окружающими и общем самочувствии.

Эмоции являются естественной частью человеческой жизни. Они помогают ориентироваться в происходящем, замечать значимые события, распознавать угрозы и понимать собственные потребности.

Страх может предупреждать об опасности.

Гнев может указывать на нарушение личных границ или столкновение с несправедливостью.

Печаль может сопровождать потерю, разочарование или завершение важного жизненного этапа.

Зависть иногда помогает обнаружить желания, которым человек долгое время не позволял проявляться.

Радость может указывать на то, что приносит удовлетворение и соответствует нашим интересам.

Однако эмоции не всегда точно отражают действительность. Страх не обязательно означает наличие реальной угрозы, а чувство вины не всегда свидетельствует о совершённой ошибке.

Поэтому важно научиться воспринимать эмоции как информацию, которую необходимо исследовать, а не как безусловное руководство к действию.

Подавление и саморегуляция

Многие люди с детства привыкают разделять эмоции на допустимые и недопустимые.

Им говорят:

«Не плачь».

«Не злись».

«Не обижайся».

«Не принимай близко к сердцу».

«Возьми себя в руки».

Постепенно человек может усвоить представление о том, что некоторые переживания необходимо скрывать даже от самого себя.

Он учится улыбаться, когда ему больно, соглашаться, когда испытывает раздражение, продолжать работать, когда нуждается в отдыхе.

Но способность скрывать эмоции не равнозначна способности управлять ими.

Эмоциональная саморегуляция предполагает умение замечать собственное состояние, понимать его возможные причины и выбирать способ реагирования.

Вы можете испытывать гнев, не причиняя вреда окружающим.

Можете чувствовать страх и при этом совершать обдуманные действия.

Можете переживать печаль, не обвиняя себя в слабости.

Можете испытывать раздражение и вместо конфликта сообщить о необходимости побыть в одиночестве.

Между возникновением эмоции и последующим поступком существует пространство выбора.

Именно это пространство мы будем развивать с помощью следующих практик.

Практика 21. Назвать, понять, выбрать

Цель: научиться распознавать эмоциональное состояние и выбирать осознанную реакцию.

Продолжительность: 5–10 минут.

Когда вы замечаете внутреннее напряжение, остановитесь на несколько минут и попробуйте последовательно ответить на пять вопросов.

Что я сейчас чувствую?

Постарайтесь подобрать конкретное название эмоции.

Вместо общего определения «мне плохо» попробуйте определить, испытываете ли вы тревогу, раздражение, обиду, разочарование, печаль, стыд, одиночество или беспомощность.

Если присутствует несколько эмоций одновременно, запишите каждую из них.

Насколько сильна эта эмоция?

Оцените её интенсивность по шкале от 0 до 10.

Что произошло перед её появлением?

Вспомните события, разговоры, мысли или обстоятельства, которые могли повлиять на ваше состояние.

О какой потребности может говорить эта эмоция?

Возможно, вам необходимы отдых, безопасность, уважение, поддержка, понимание, самостоятельность или личное пространство.

Какое действие сейчас будет наиболее полезным?

Выберите действие, которое учитывает ваше состояние, но не причиняет вреда вам или окружающим.

Рассмотрим пример.

Вы испытываете сильное раздражение после возвращения домой.

Эмоция — гнев. Состояние — усталость.

Интенсивность — 7 из 10.

Причина — большое количество обязанностей и отсутствие возможности отдохнуть.

Потребность — восстановление сил и помощь.

Действие — попросить близких взять на себя часть домашних дел и выделить время для отдыха.

Вместо того чтобы обвинять окружающих или подавлять раздражение, вы пытаетесь понять, что происходит, и находите возможный способ изменить ситуацию.

Используйте эту практику не только при неприятных переживаниях, но и в моменты радости, вдохновения и удовлетворения.

Это поможет лучше понять, какие обстоятельства наполняют вашу жизнь положительными эмоциями.

Практика 22. Эмоциональный термометр

Цель: научиться замечать нарастание эмоционального напряжения до того, как оно начнёт существенно влиять на поведение.

Продолжительность: 10–15 минут для подготовки и 1–2 минуты для ежедневного применения.

Нарисуйте в тетради вертикальную шкалу от 0 до 10.

Разделите её на четыре диапазона.

От 0 до 2 — спокойное состояние.

Вы способны сосредоточиться, воспринимать информацию, общаться и принимать решения без значительного эмоционального напряжения.

От 3 до 5 — умеренное напряжение.

Появляются первые признаки раздражения, тревоги или усталости. Возможно, становится сложнее концентрироваться, возникает желание сократить общение.

От 6 до 8 — сильное напряжение.

Эмоции заметно влияют на мышление и поведение. Возрастает вероятность резких реакций, необдуманных решений и конфликтов.

От 9 до 10 — предельное напряжение.

Может возникать ощущение потери контроля, сильная потребность прекратить происходящее или немедленно отреагировать.

Эти диапазоны условны. Важно определить собственные признаки каждого состояния.

Рядом с каждым диапазоном запишите характерные для вас телесные ощущения, мысли и особенности поведения.

Затем составьте индивидуальный план действий.

При умеренном напряжении это может быть короткий отдых, прогулка или изменение текущей нагрузки.

При сильном напряжении — прекращение необязательного разговора, временный выход из конфликтной ситуации, обращение за поддержкой.

При предельном напряжении — обеспечение собственной безопасности, отказ от необязательных решений и получение помощи, если самостоятельно справиться с состоянием не удаётся.

В течение недели несколько раз в день обращайтесь к своему эмоциональному термометру.

Особенно полезно делать это перед сложными разговорами, после напряжённой работы и в моменты повышенной усталости.

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.