

Я наедине с собой

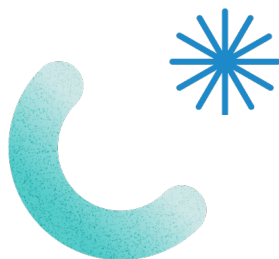
Все, что вам нужно, —
это любовь



МИ∞

Я наедине с собой

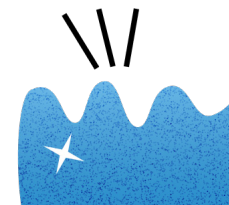
Все, что вам нужно, — это любовь



МИО 2022

Содержание

Введение	4
Чувства	7
Осознание	19
Зачем контролировать эмоции	31
Мотивация	43
Уверенность в себе	53
Стресс и тревожность	65
Создавая будущее	79
Личные границы	91
Навязчивые мысли	107
Забота о себе	119
Заключение	134

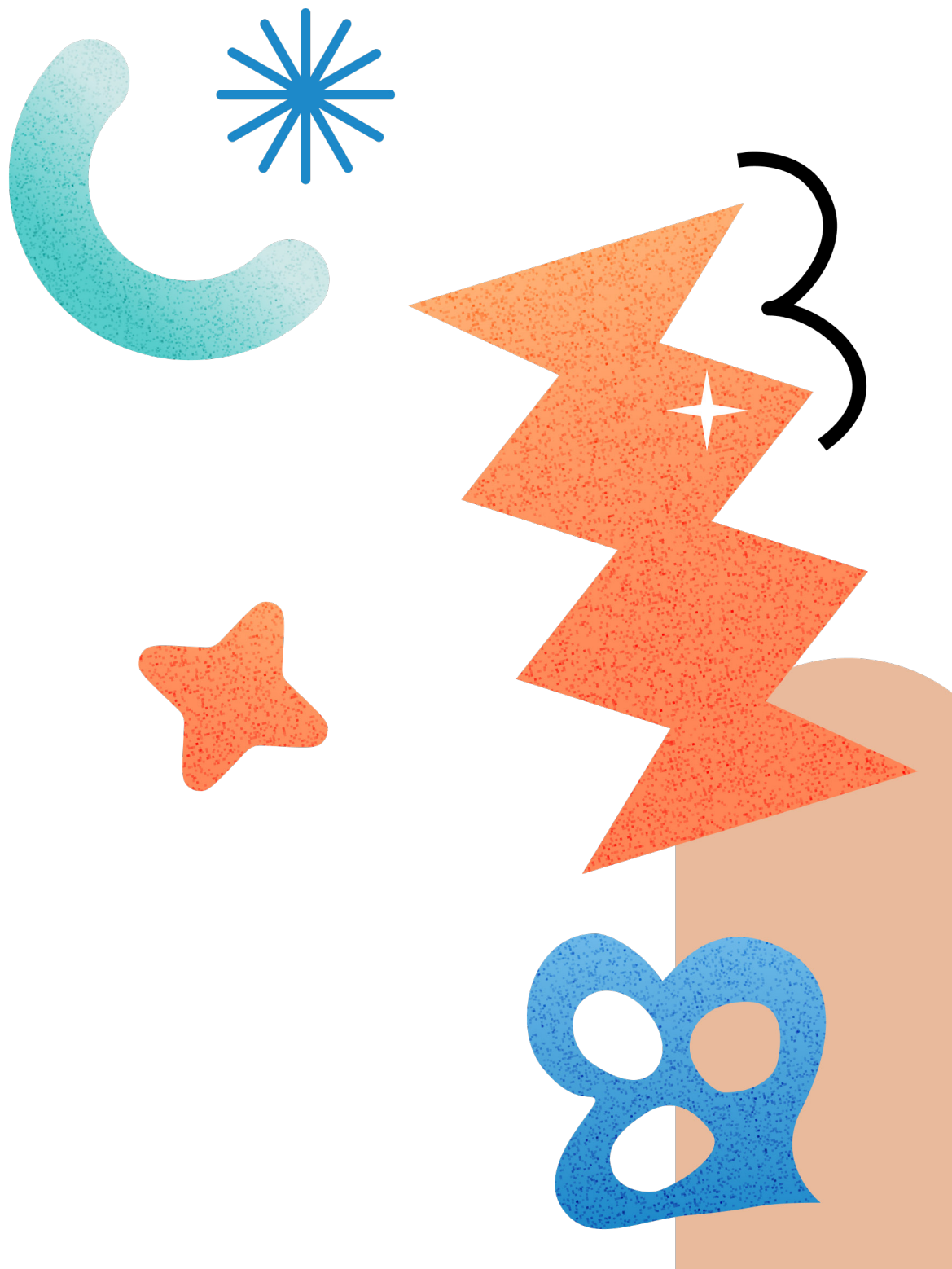


Введение

Нам комфортнее всего рядом с теми, кого мы любим. Но насколько нам комфортно оставаться наедине с собой?

Полезно остановиться на пару часов в день и задуматься: чего я хочу? что я чувствую? в чем моя внутренняя сила и чего я хочу в будущем? Общество часто требует от нас ставить чужие потребности на первое место, быть мягкими, заботливыми, податливыми и тихими. Но чтобы защититься от несправедливости, не всегда достаточно мягкого отношения, часто требуется заявить о себе во весь голос.

В этом сборнике мы хотим поговорить о вещах, важных для каждого из нас: о мотивации, мыслях и чувствах, границах и желаниях. Предлагаем вам пройти путь, подумать о себе, подобрать маленькие шаги, которые приведут к большим целям и свершениям. Возможно, у вас даже получится лучше подружиться с собой.



Чувства



Эмоции помогают осознать глубинные ценности, подсказывают, что для вас важно. Вы любите свою семью. Вы амбициозны, ощущаете удовольствие от достижений на работе и гордитесь ими. Вы получаете удовлетворение, помогая своим подчиненным справиться с их задачами. Вы чувствуете умиротворение на вершине горы. Как часто мы описываем мир вокруг через «я чувствую»? Намного чаще, чем может показаться на первый взгляд.



Определение Homo sapiens — человек разумный — вводит многих в заблуждение. Современная наука доказала: эмоции важны не меньше когнитивных способностей. Да и по собственному опыту мы знаем, что сердцем выбираем чаще, чем разумом.

Каждая эмоция готовит организм к ответным реакциям. В минуту гнева кровь приливает к кистям рук, позволяя быстрее и легче схватить оружие или нанести удар врагу. Выброс гормонов, например адреналина, обеспечивает заряд энергии, которого хватает для решительных действий.

Человек, испытавший страх, бледнеет. Это происходит в результате оттока крови от головы (ощущение, что кровь «стынет в жилах»). Цепенеет тело, давая время оценить ситуацию и решить, не лучше ли поскорее спрятаться в укромном месте.

Поднимая в удивлении брови, вы увеличиваете пространство, охватываемое взглядом, и на сетчатку попадает больше света. В результате мозгу удастся собрать больше информации о неожиданном событии, чтобы разработать наилучший план действий.



*Интеллект
бессилен, когда
верх берут
эмоции.*



Спросите любого психолога, зачем человеку чувства, и ответ будет — чтобы влиять на то, что должно произойти. Они помогают мозгу прогнозировать возможные ситуации и корректировать реакцию.

Представьте, на работе провалился проект, вы вечно ссоритесь с партнером, да еще и обострилась старая язва. Какой будет ваша реакция: впадете в апатию, будете раздражаться? Но поможет ли это делу?

Есть такое понятие «точность перемещения». Если от экватора отплывут два судна с разницей между курсами в 1°, то сначала это ни на что не повлияет. Однако если суда совершат кругосветку, то в конце пути окажутся за 700 км друг от друга. То же происходит и в нашей повседневной жизни.

Если вы день за днем действуете и реагируете определенным образом, вся жизнь начинает идти «не в ту сторону». Но если чуть-чуть изменить сегодня — то завтра и через год будет другой результат. И другая жизнь.

А теперь представьте, что умеете предотвращать свои вспышки гнева — и вот вы не накричали на домашних. Что смогли отвлечься от тревоги — и засыпаете спокойнее. Как вам такая картина?

Наша цель состоит не в том, чтобы «включить» позитивные и остановить неприятные для нас чувства и мысли, а в том, чтобы позволить им остаться с нами, не оценивая их, не пытаясь изменить, не избегая. Это позволяет построить доверительные отношения с тем, что происходит внутри нас. И затем, опираясь на свои ощущения, выстроить коммуникацию с внешним миром.

С чувствами не надо бороться, ими нужно учиться управлять.

Каждая эмоция нужна и важна.



Детские воспоминания

Первые эмоциональные реакции в жизни ребенка остаются с ним навсегда. Они укореняются еще до того, как малыш может выразить чувства словами. Вот почему так важно, кто и как ухаживает за ребенком в первые годы жизни.

Миндалевидное тело начинает реагировать, обезумев от ярости или страха, раньше, чем кортекс понимает, что происходит: необработанная эмоция запускается независимо от мышления и опережает его. Наши взрывные эмоции так и остаются для нас непознанными, и мы продолжаем им поддаваться.



*Реакции — те,
которые родом
из детства, —
не оставляют нас
и во взрослом
возрасте.*

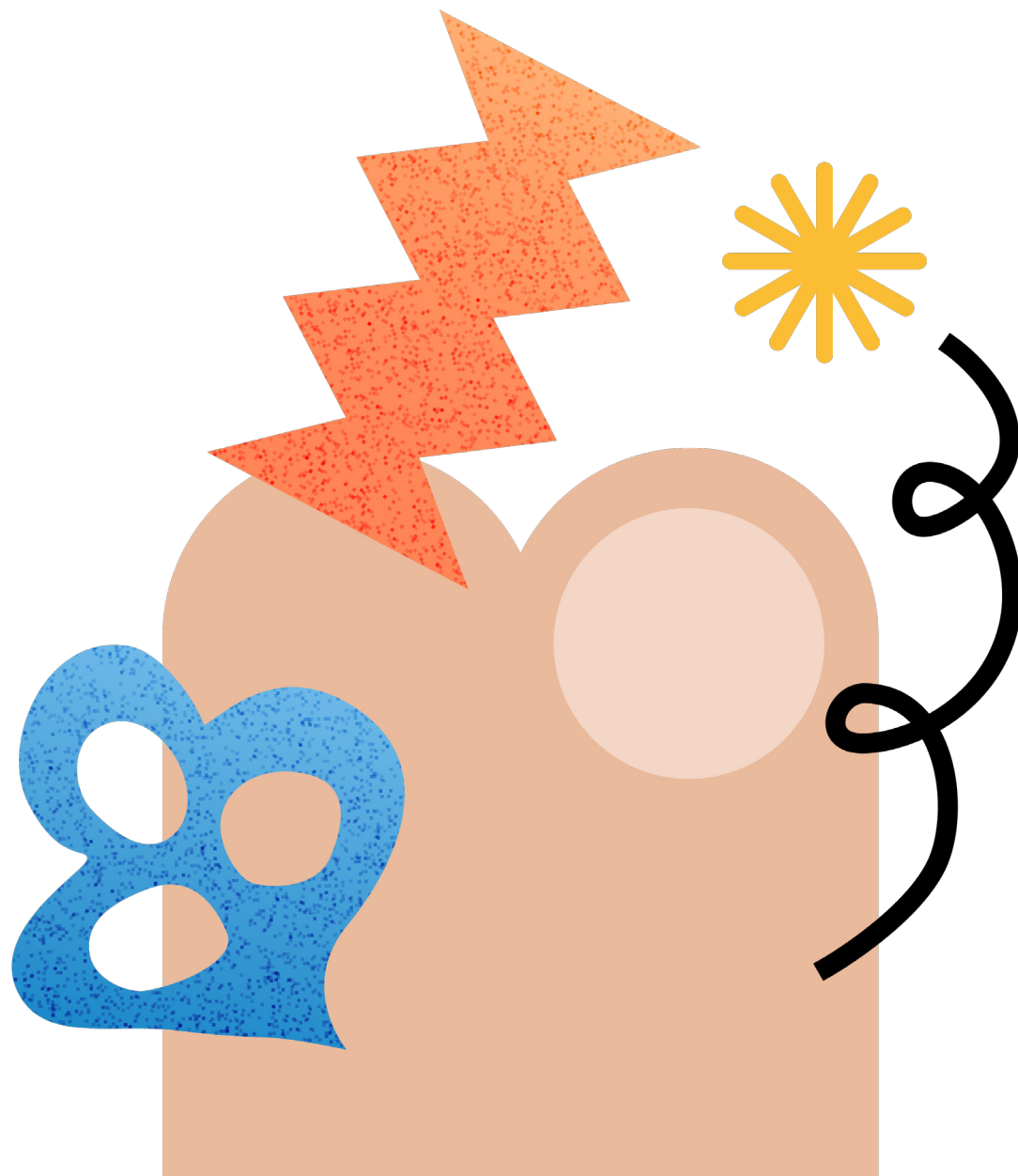
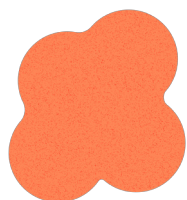


Миф об эмоциональной разрядке

Возможно, вы слышали такое мнение: чтобы эмоция отпустила, нужно дать ей выход, то есть не сдерживать себя. Однако исследования показывают: это не всегда так.

Сильные эмоции побуждают к действию: хочется кричать, топтать, бросать попавшиеся под руку предметы. Если «потакать» гневу, вы еще больше себя распалите и можете впасть в неукротимую ярость. Попадете в воронку, из которой сложно выбраться.

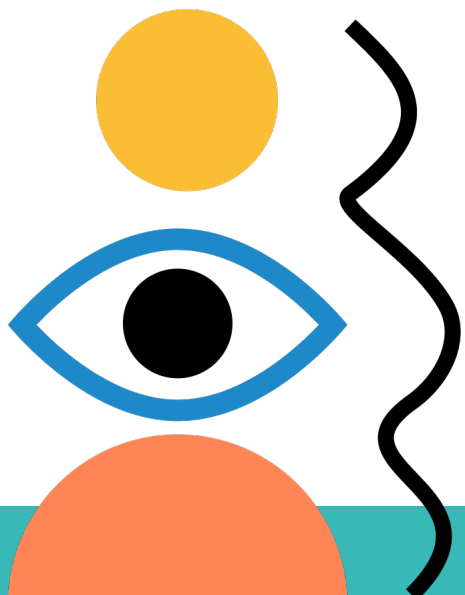
Наша задача — повлиять на длительность эмоции. Осознали, что раздражены или разгневаны? Переключитесь. Скажите себе, что вернетесь к обдумыванию ситуации позже.



Неэффективные способы справиться с грустью

Печаль — еще одно эмоциональное состояние, от которого мы стремимся поскорее избавиться. Однако иногда печаль необходима. Когда человек переживает потерю или пытается справиться с серьезной утратой, печаль заставляет его «взять паузу», чтобы осмыслить произошедшее. Она помогает адаптироваться к новым реалиям.

При этом важно из состояния грусти не скатиться в депрессию. Чтобы не почувствовать себя хуже, нужно уметь справляться с подавленным настроением. Вот какие ошибки мы чаще всего совершаем.



Уединение

Обычно оно лишь добавляет к печали ощущение одиночества, разобщенности с людьми, а не помогает.

Плач

Подкрепляет психическое переживание и удлиняет страдание.

Просмотр телевизора

Как показывают исследования, после просмотра нескольких программ люди обычно становятся еще более подавленными, чем до включения телевизора.

Концепция эмоционального интеллекта, или EQ, перевернула представление о человеке. EQ помогает добиваться успеха там, где знаний недостаточно. Но самое главное — им обладает каждый из нас. Эти способности не надо приобретать, достаточно развивать то, что уже есть.

An illustration of a human brain in profile, colored in a textured orange. A blue, wavy shape, resembling a wave or a splash, is positioned over the right side of the brain. A small white star is located within the blue wave. Three black lines radiate from the point where the blue wave meets the brain. In the upper left corner, there is a large orange circle with a textured interior and a lighter orange border. A black spiral line is drawn on the lower left side of the brain.

Осознавание



Эмоции обычно разделяют на первичные и вторичные.

Первичные эмоции возникают как непосредственная реакция на событие.

Вторичные эмоции — это наша реакция на логическую оценку ситуации.

Умение идентифицировать первичную эмоцию в стрессовой ситуации поможет вам справиться с лавиной вторичных эмоций. Это может показаться очевидным или простым, но на практике это не так — особенно когда эмоции возникают быстро и неожиданно. Распознавание эмоций поможет добраться до источника эмоциональной ситуации и мастерски справиться с ней.

Вам нужно быть максимально честными с собой. Ваша цель — узнать, какие эмоции вы испытывали (как первичные, так и вторичные), а затем определить, как именно эти эмоции повлияли на ваши действия и чувства в дальнейшем.

Пример: история Линь

Разберем технику распознавания чувств на примере. Однажды вечером Линь вернулась домой с работы и обнаружила, что ее муж снова напился и разлегся на диване. Линь немедленно разозлилась и начала кричать на своего мужа, которого она обозвала «бесполезным пьянчужой». Но он просто лежал на диване, не отвечая и не шевелясь. Она хотела его ударить, но не сделала этого.

Несколько минут спустя Линь испытала чувства безысходности и стыда. Она перепробовала все, чтобы помочь мужу, но ничего не работало. Он отказывался от психотерапии и не считал себя алкоголиком и поэтому не собирался идти на встречи Ассоциации анонимных алкоголиков. Линь чувствовала, что больше не может оставаться в этом браке, если ничего не изменится, но она не признавала развод выходом из ситуации.

Линь пошла в ванную и заперлась там. Она задумалась о том, чтобы покончить с собой и тем самым прекратить испытывать эту боль. Вместо этого она взяла бритву и принялась резать себе ногу, просто для того чтобы пошла кровь. Той же ночью, будучи все еще на взводе, она забыла поставить будильник и на следующий день опоздала на работу на несколько часов, за что ее отчитал менеджер.



Выберите ситуацию, которую вы отчетливо помните. Затем напишите следующие вопросы как заголовки на пустых страницах вашего дневника.

Шесть вопросов

Используя историю Линь, выполним последовательность из шести шагов, которая поможет вам распознать ваши эмоции.

1 Что произошло?

Опишите ситуацию, которая привела вас к вашим эмоциям. Запишите, что, когда и где произошло, кто был вовлечен в ситуацию и т. д. Линь могла бы написать: «Я вернулась домой и вновь обнаружила мужа пьяным. Он отказывается принять помощь и обсуждать свою проблему».

2 Как вы думаете, почему это произошло?

Определите вероятные причины этой ситуации. Этот шаг важен: значение, которое вы придаете событию, часто определяет эмоциональную реакцию. Например, если вы считаете, что кто-то намеренно сделал вам больно, вы будете реагировать совсем не так, как если бы считали, что кто-то причинил вам боль по ошибке.

Линь считает, что ее муж — алкоголик, он ее ненавидит и жалеет о том, что женился на ней, и именно поэтому он просто поставил крест на своей жизни и пьет лишь для того, чтобы сделать ей больно.

3 Как вы себя ощущали эмоционально и физически из-за этой ситуации?

Чтобы научиться идентифицировать свои эмоции, нужна практика, но она будет стоить приложенных усилий. Попробуйте, если можете, идентифицировать как первичные эмоции (спровоцированные самой ситуацией), так и вторичные (спровоцированные первичными эмоциями). Попробуйте сформулировать, как вы себя чувствовали физически. Эмоции и физические ощущения, особенно мышечное напряжение, тесно связаны.

Первичная эмоция Линь — злость, возникшая, когда она увидела мужа пьяным. Затем она испытывает вторичные эмоции безысходности и стыда. Физически она замечает, что все мышцы ее лица и рук стали очень напряженными, и чувствует, что ее мутит.



4 Что вам хотелось сделать в результате своих ощущений?

Этот вопрос определяет ваши стремления. Когда человека переполняют эмоции, возникает потребность сказать или сделать что-то резкое, болезненное или опасное. Однако человек не всегда это делает; иногда это остается лишь мыслями и импульсами. Если вы можете контролировать одни порывы, то высока вероятность того, что сможете контролировать и другие.

У Линь было два порыва, которые могли бы быть очень опасны, даже смертельно опасны: ударить своего мужа и покончить с собой, чтобы прекратить свою боль. К счастью, она не сделала ни того, ни другого, что и дало ей надежду, что она сможет контролировать и другие желания.

5 Что вы сделали и сказали?

Здесь вы должны определить, что вы действительно сделали под воздействием эмоций. Линь заперлась в ванной и начала себя резать. Она также наорала на своего мужа и обозвала его «никчемным пьянчужой».



6 Как ваши эмоции и действия повлияли на вас позже?

Идентифицируйте долгосрочные последствия того, как вы себя чувствовали и что вы сделали. Линь проспала на работу, потому что забыла поставить будильник, и ее отчитал босс, из-за чего она вообще рисковала потерять работу.

Произнесите вслух, что чувствуете

Чтобы было легче распознать свои эмоции, можно сказать вслух, как вы себя чувствуете, давая определение каждой эмоции. Поначалу это может показаться глупым, но это действие зафиксирует ваши эмоции и поможет вам обратить дополнительное внимание на то, что вы испытываете.

Чем больше вы говорите о своих чувствах, тем меньше у вас будет порывов что-то с этим сделать.

Вам не нужно кричать о своих чувствах. Будет достаточно того, что вы тихо скажете о них сами себе. Просто найдите способ, который работает лучше всего для вас лично. Скажите себе: «Прямо сейчас я ощущаю...» И помните о том, что надо обращать внимание и на приятные, радостные эмоции. Чем больше вы будете распознавать эти чувства и говорить о них вслух, тем полнее сможете ими наслаждаться. Чтобы закрепить этот опыт, записывайте свои эмоции в дневник.

*Описание
своих эмоций
вслух, особенно
непреодолимых,
может также
помочь ослабить
эмоциональные
страдания.*

Стратегии преодоления

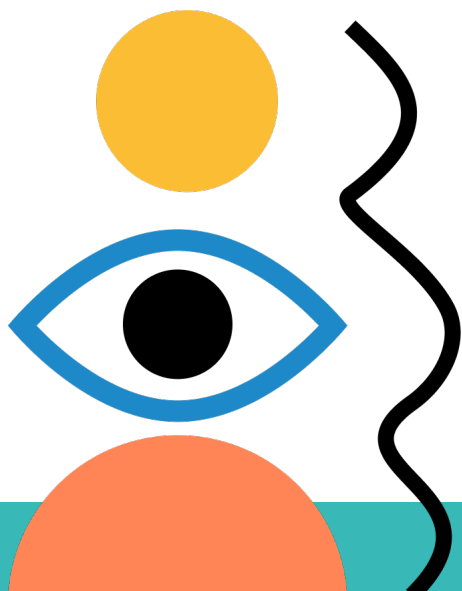
Люди, сталкивающиеся с тяжелыми, сложными эмоциями, нередко пытаются справиться со своей болью нездоровыми, обреченными на неудачу способами, потому что не знают, что еще можно сделать. Тем не менее некоторые стратегии преодоления лишь усугубляют наши проблемы.

Проверьте, входят ли следующие стратегии в ваш арсенал:

- Я трачу очень много времени, раздумывая о прошлой боли, ошибках и проблемах.
- Я нервничаю и переживаю из-за возможной будущей боли, ошибок и проблем.
- Я изолируюсь от других людей, чтобы избежать стрессовых ситуаций.
- Я пытаюсь заглушить эмоции с помощью алкоголя или наркотиков.
- Я вымещаю свои переживания на других людях, избыточно злясь на них или пытаюсь их контролировать.
- Я демонстрирую потенциально опасное поведение, например режу себя, бью, царапаю, щипаю, обжигаюсь или выдираю себе волосы.
- Я злоупотребляю небезопасными сексуальными связями, например занимаюсь сексом с незнакомыми людьми или часто занимаюсь незащищенным сексом.
- Я не разбираюсь с причинами моих проблем, такими как насильственные или нездоровые отношения.
- Я использую еду в качестве наказания или самоконтроля, например ем слишком много, не ем вообще или вызываю рвоту, чтобы стошнило всем съеденным.
- Я постоянно подвергаю себя риску, например опасно вожу машину или злоупотребляю алкоголем и наркотиками, может быть, даже раздумываю о самоубийстве.
- Я избегаю приятного времяпрепровождения, например встреч с людьми и занятий спортом, потому что не думаю, что заслуживаю чувствовать себя лучше.
- Я отдаюсь моей боли и обрекаю себя на жалкое и бесцельное существование.

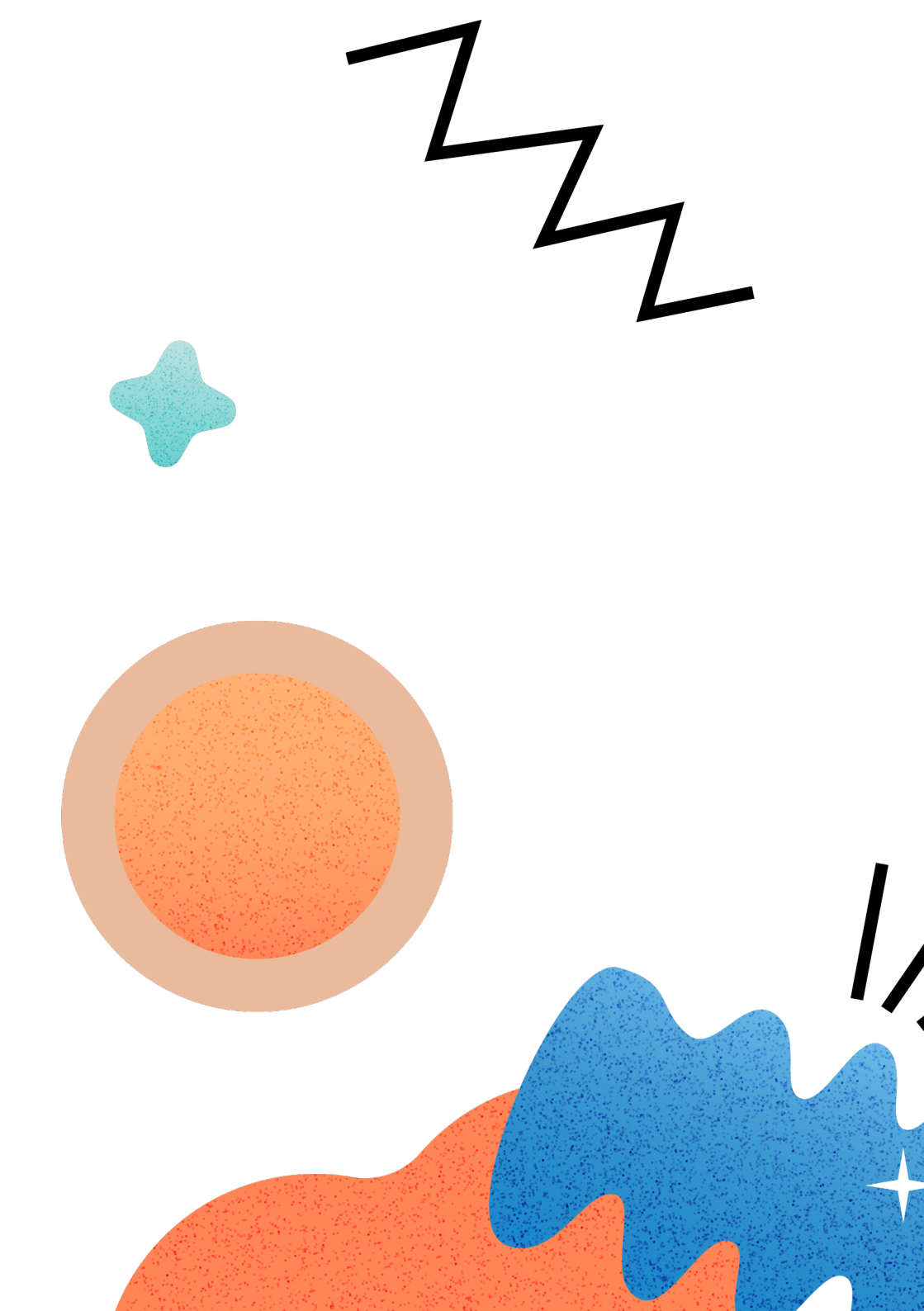
Все эти стратегии ведут лишь к приумножению эмоциональной боли, потому что даже те из них, что дают временное облегчение, в будущем могут вызвать еще больше страданий.

Чтобы избежать долгосрочных страданий, нужно освоить навыки, которые помогут вам выносить боль и справляться с ней новым, более здоровым способом.



*Помните:
чаще всего мы
не можем избежать
боли, но можем
уменьшить
страдания.*





Зачем контролировать ЭМОЦИИ

С точки зрения организма нет «положительных» и «отрицательных» эмоций. Они все для чего-то нужны. Например, гнев, страх и печаль могут сигнализировать об опасности или о том, что нас что-то не устраивает в текущей ситуации. Неудовлетворенность заставляет действовать, искать новые пути и новые возможности.

Так что подавлять или игнорировать эмоции — плохая идея. В любом случае они несут ценную информацию. Другое дело, что не все умеют ее «считывать» и использовать.

К сожалению, бывает и так, что именно эмоции мешают нам поступать должным образом. Хотел высказать свое мнение — застенялся и промолчал (здесь сработал страх). Хотел выглядеть сдержанным и спокойным — сорвался и накричал.

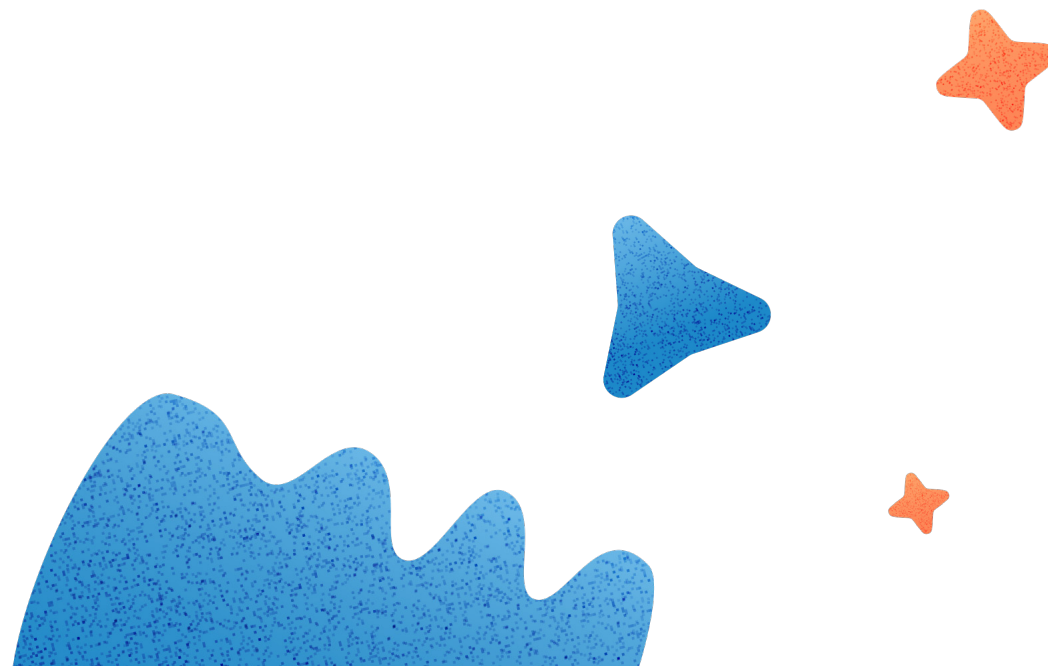
Случалось ли с вами нечто подобное? Наверняка. Давайте прямо сейчас выполним небольшое упражнение.

Вспомните моменты, когда вы вели себя не так, как вам бы этого хотелось, когда что-то помешало вам поступить так, как вы собирались.

Опишите кратко ваше желаемое поведение в левом столбце таблицы. В среднем столбце опишите то, как вы действовали в реальности. В последнем столбце проанализируйте, какие эмоции мотивировали вас на это поведение.

Желаемое поведение	Реальное поведение	Какие эмоции привели к такому поведению?

В каждой из описанных ситуаций вам пригодилось бы умение управлять эмоциями. А чтобы развить эту способность, нужно в первую очередь научиться отслеживать и осознавать свое эмоциональное состояние.



Первый шаг: назвать эмоцию

Для осознания собственных чувств нам нужны слова, некий терминологический аппарат. Давайте посмотрим, какие же бывают эмоции?

Существует четыре класса базовых эмоциональных состояний. Это страх, гнев, печаль и радость.

Под словом «класс» подразумевается некий спектр эмоций различной степени интенсивности.

От 0 до 100%.

Важно понимать, что эмоции есть всегда. Они могут быть сколь угодно слабыми, но «нуля» не бывает.

По причине этого мы воспользуемся математическим приемом — обозначением «ноль плюс» (0+).



Для начала заполним правую часть шкалы.

Для этого поиграем в «Синонимы». Как называется страх в сильной степени интенсивности?

А гнев? О-о-очень сильный гнев. Теперь печаль.

Ну и, наконец, радость. Зашкаливающая, переливающаяся через край радость.

Здесь пока все просто, слова быстро приходят на ум. Чаще всего это: ужас, паника, кошмар для страха. Ярость, ненависть, бешенство для гнева. Горе, тоска, скорбь для печали. Восторг, счастье, эйфория для радости.

Переходим к средней части (примерно от 20 до 80% интенсивности эмоции). Здесь уже немного сложнее. Тревога. Злость. Хандра. Удовольствие.

Наконец, левая часть таблицы. В районе 0+.

Пожалуй, для радости подошло бы «спокойствие» — некое состояние, когда все актуальные потребности удовлетворены. Малюсенькая, но — радость! А как быть со страхом? Беспокойство и опасение — это уже 15–20% интенсивности. А меньше 5–10%?..

В этом чаще всего заключается проблема: слов, которые называли бы страх, гнев или печаль в самом зачаточном состоянии, попросту нет.

В итоге наша таблица имеет примерно следующий вид:

СТРАХ

Волнение	Боязнь	Тревога	Паника	
Беспокойство	Испуг	Страх	Кошмар	Ужас

ГНЕВ

Раздражение	Сердитость	Злость	Ненависть	
Недовольство	Агрессия	Гнев	Бешенство	Ярость

ПЕЧАЛЬ

Грусть	Печаль	Хандра	Тоска	
Расстройство	Уныние	Апатия	Несчастье	Горе

РАДОСТЬ

Умиротворение	Удовольствие	Счастье	Экстаз	
Спокойствие	Веселье	Радость	Восторг	Эйфория

Как же научиться отслеживать и осознавать эмоции низкой интенсивности, если у нас нет для них слов? Вот несколько способов выйти из положения.

1. На самом деле в русском языке есть инструменты для формирования необходимой нам лексики. Эти инструменты называются суффиксы. Для идентификации эмоций сгодятся «раздражюлька», «грустинка», «опасеньице», «кошмарик» и им подобные слова.
2. Можно и так: «Я чувствую эмоцию из второго класса примерно на 5–8%» или «Я в первой четверти печали».
3. Если не находится одного слова для обозначения эмоционального состояния, можно использовать словосочетания. Например: «Я чувствую начинающееся раздражение».



Практика: нарабатываем навык осознания эмоций

Кроме эмоционального словаря нам нужно еще кое-что: привычка планомерно обращать внимание на свои эмоции. Как ее сформировать? Вот два задания, которые в этом помогут.

1. Напоминалки

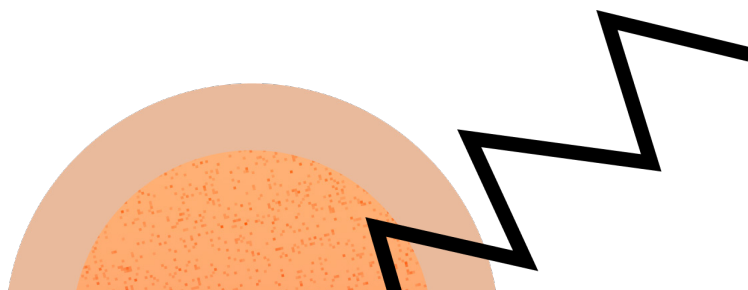
Организуем систему напоминаний в своем телефоне (не менее двух напоминаний в день).

Пусть они приходят случайным образом.

В момент оповещения определите, какие эмоции вы испытывали непосредственно перед сигналом, запомните их и запишите.

2. Дневник эмоций

Приобретите тетрадь или блокнот. Ежедневно фиксируйте, какие наиболее сильные переживания вам запомнились за прошедший день. Описывая эмоцию, отметьте также, когда она появилась, какие ощущения при этом возникали в теле и о чем вы в тот момент думали.



Эмоциональные «коктейли»

Почему мы говорим лишь о четырех эмоциях? А куда, например, относится интерес? Давайте разбираться.

У нашей психики есть функция, которая называется «внимание». Это некое отражение исследовательской активности организма. Что исследуют организмы? Где находится опасность и где — пища. Где можно найти партнера для продолжения рода и более комфортные условия для проживания. Люди ко всему прочему исследуют мироздание, самих себя и смысл всего сущего.

Внимание как луч невидимого прожектора, который показывает, куда направлена эта исследовательская активность. И если объект вашего внимания вас радует, тогда вы говорите, что это интересно.

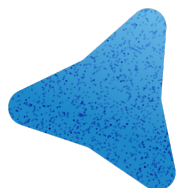
Если вспомнить похожие эмоциональные термины, например «любопытство» и «удивление», то во многих случаях видится еще некоторая доля беспокойства.



Практически любое чувство или сложное эмоциональное состояние можно «разложить» на некий спектр из четырех базовых эмоций и чего-то еще. «Что-то еще» — это какие-то мысли, внимание, телесные ощущения, а также длительность переживания.

	Интенсивность страха	Интенсивность гнева	Интенсивность печали	Интенсивность радости	Что-то еще
Интерес	—	—	—	V	Произвольное внимание

Давайте рассмотрим «чувство вины». Испытывая вину, вы подавлены. Это тягостное, гнетущее состояние, в нем достаточно много эмоций печали и тоски. Согласны? Возможно, также есть какая-то степень страха по поводу того, какие будут последствия. А еще — некоторая степень гнева, причем практически неосознаваемого. Нам плохо, и на уровне организма в этом виноват... тот самый человек, перед которым мы проштрафились.



	Интенсивность страха	Интенсивность гнева	Интенсивность печали	Интенсивность радости	Что-то еще
Вина	(V) Иногда есть, иногда нет	V Разная интен- сивность (осо- знает- ся очень трудно)	V Доста- точно высокая интен- сивность	—	Доста- точно большая длитель- ность. Посто- янные мысли о собы- тии, вы- звавшем вину

Есть чувства, для анализа которых понадобится заполнить всю таблицу с большим количеством комментариев. Попробуйте, например, разложить слово «любовь».





Мотивация

Мотивация, может, очень полезна в жизни, но это не способность и не врожденное качество. Многие из нас прекрасно знают, что должны делать, просто не хотят делать это прямо сейчас. Правда, «потом» снова не хочется. Бывает и так, что мы зажигаемся идеей, но через несколько дней искра гаснет.

Подъемы и спады мотивации —

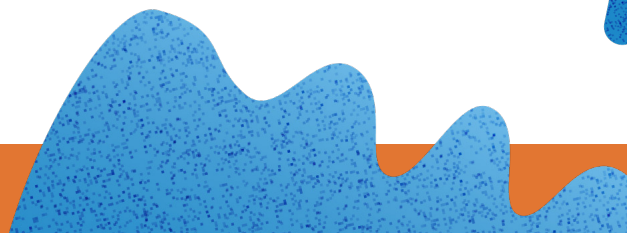
естественное явление. Как же тогда достигать целей и воплощать мечты? Мозг постоянно регистрирует происходящее в организме. Он всегда знает частоту сердечных сокращений и дыхания, уровень напряжения мышц, реагирует на поступающую информацию, соизмеряет количество имеющейся энергии с объемом поставленной работы. Это называется биологической обратной связью. Следовательно, мы способны в большей степени влиять на эти ощущения, чем кажется. Изменение положения тела сказывается на активности мозга, что, в свою очередь, вызывает определенные телесные ощущения.

В борьбе с внутренним нехочухой мы должны освоить две стратегии:

- Научиться вызывать ощущения, сопутствующие мотивации, чтобы она приходила чаще и давала силы.
- Развивать способность делать то, что надо, даже если не хочется.

Важный момент, о котором хотелось бы сразу сказать: не нужно путать прокрастинацию с ангедонией. Все мы время от времени прокрастинируем — откладываем дела, вызывающие стресс или другие неприятные чувства. Ангедония же — это отсутствие удовольствия от вещей, которые раньше радовали. Ангедония сопутствует различным психическим недомоганиям, в том числе депрессии. В таком состоянии людям кажется, что все их усилия бессмысленны. Не хочется делать ничего, что могло бы улучшить настроение.

Мотивация — приятное следствие активности. Она окрыляет на выходе из спортзала, а не перед входом туда. Она дает силы, когда вы уже что-то делаете: мозг и тело «подключаются» и помогают. Длительность мотивации зависит от других факторов, которые либо подпитывают, либо подрывают ее. Взявшись за дело без мотивации, вы запускаете биологические и эмоциональные изменения.



Чек-лист

- ☐ С мотивацией не рождаются.
- ☐ Не ждите прилива энергии и желания действовать, они не всегда будут с вами.
- ☐ Чтобы почаще испытывать мотивацию, учитесь делать важные вещи даже когда не хочется.
- ☐ Прокрастинация — это чаще всего избегание стресса и дискомфорта.
- ☐ Ангедония — отсутствие радости от вещей, которые ранее доставляли удовольствие. Часто сопутствует плохому настроению и депрессии.
- ☐ Делайте нужные, полезные для здоровья вещи, не дожидаясь, когда вам этого захочется.

Пробуждение мотивации

Мотивация — это не просто повод чем-то заняться. Что вызывает у вас прилив энергии? Проанализировав свою жизнь, вы наверняка найдете что-нибудь подходящее. Если вы хотите, чтобы мотивация навещала вас почаще, важно наблюдать за ней. Вот что можно попробовать:

Двигайтесь

Мотивация рождается в движении. Что делать, если двигаться совершенно не хочется? Чтобы физические упражнения стали частью повседневной жизни, начните с того, что можете делать безо всякой мотивации.

Помните о цели

Если вы намерены улучшить настроение или самочувствие, освежайте свою цель в памяти каждый день, например с помощью дневника. Всего пару минут в день отчитывайтесь в продвижении к цели, и она всегда будет перед вами.



Начинайте с малого

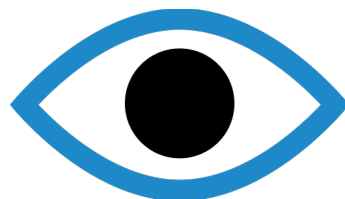
Масштабные задачи вызывают протест у внутреннего нехочухи, поэтому начинать лучше с малого. В каждый момент времени мы можем сосредоточиться только на одной вещи. Но есть и еще кое-что: мы неспособны долго сопротивляться нежеланию что-либо делать.

Сопровствляйтесь соблазнам

Для действий нужна не только мотивация, но и сила воли, чтобы сопротивляться соблазнам. Нам надо отказаться от всего, что отдаляет нас от цели.

Измените отношение к неудачам

Идею самосострадания часто воспринимают в штыки. «Я утрачу энтузиазм и обленюсь. У меня никогда ничего не получится. Мне нельзя себя распускать». Однако, поверьте, самокритика чаще приводит к депрессии, чем способствует мотивации. Проявляя к себе сострадание, доброту и уважение после неудачи, вы с большей вероятностью повысите мотивацию и добьетесь лучших результатов.



Как завести новую привычку?

Как бы вы ни старались уменьшить стресс и мотивировать себя, это не всегда получается. К тому же есть вещи, которые никогда не хочется делать, например заполнять налоговую декларацию, продлевать страховку и выносить мусор. Как взяться за них без желания?

- Максимально упростите действия, особенно если они вам не по душе.
- Создайте условия для повторения действия. На первых порах не надейтесь на привычку.
- Составляйте четкие планы, при необходимости устанавливайте напоминания.
- Придумайте краткосрочные и долгосрочные награды, лучше внутренние, а не внешние. Нам нужны не столько трофеи, сколько внутреннее удовлетворение и осознание, что мы на верном пути.
- Понятно сформулируйте, зачем вам нужны перемены и почему они так важны для вас. Считайте будущие перемены частью своей идентичности: теперь все будет так.



Как не сгореть на длинной дистанции?

Как перестать сгибаться под грузом неудач? Многие на горьком опыте убедились, что самоотверженное движение вперед иногда приводит к выгоранию. На пути к долгосрочным целям и переменам стресс от приложенных усилий надо уравнивать восстанавливающим отдыхом. Не работайте без перерыва, постоянно излучая энтузиазм. Прислушивайтесь к организму и при необходимости возьмите паузу, чтобы набраться сил для следующего рывка.

Благодарность

Практика благодарности помогает сохранять мотивацию в достижении долгосрочной цели. Сосредоточившись на благодарности, вы ощущаете, что получили награду, и тем самым восполняете запас настойчивости.

Предварительное планирование

Способность придерживаться выбранного плана много где пригодится. Смотрите вперед, на желаемые перемены. Перечислите возможные препятствия, которые могут заставить вас остановиться. Заранее продумайте разные варианты развития событий и свои действия.

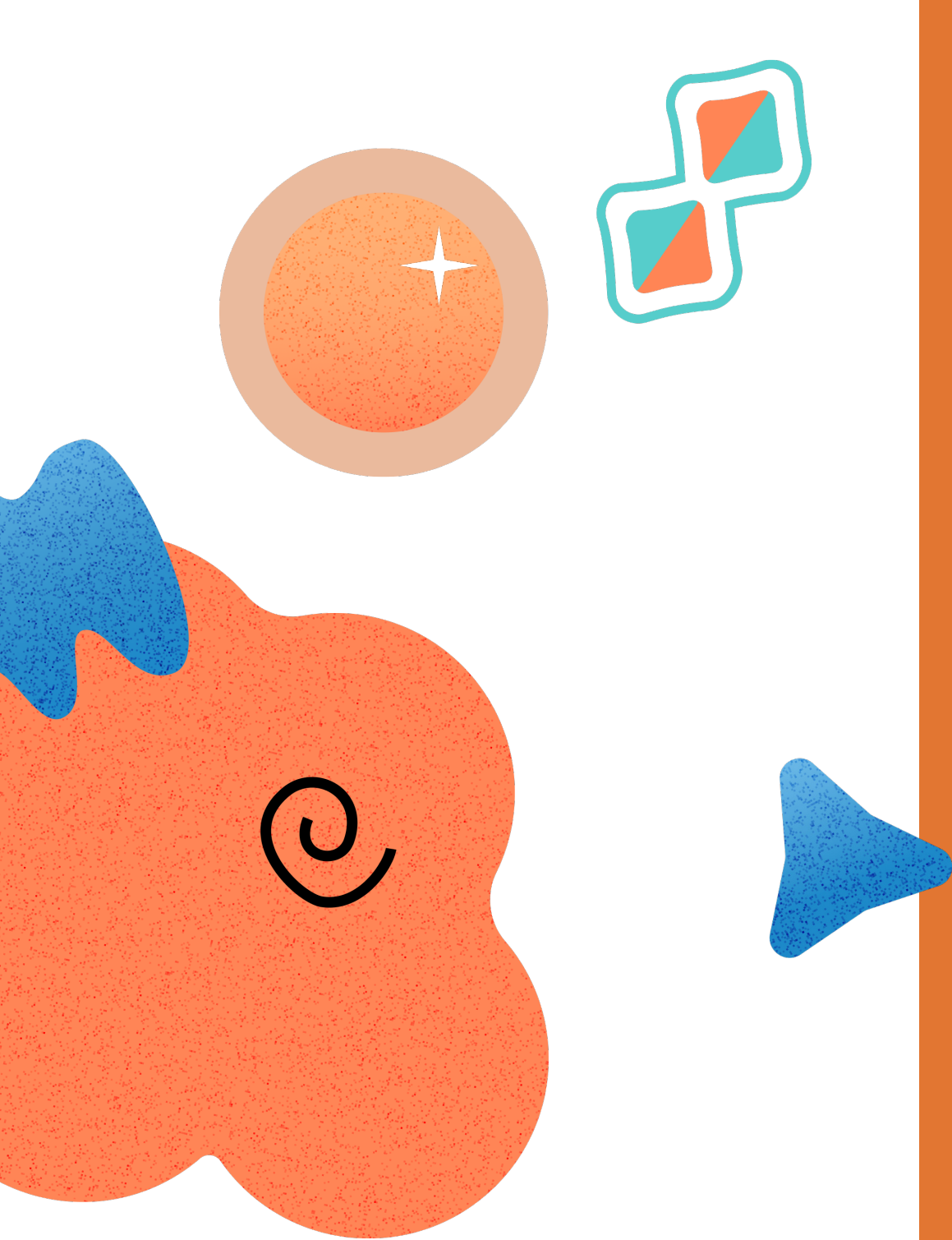
Теперь я такой — возвращение к идентичности

На пути к цели мотивация приходит и уходит, и возвращение к своему «я» и желаемой идентичности помогает в минуты отчаяния. Если вы считаете себя человеком, который следит за гигиеной полости рта, то будете чистить зубы каждый день, хочется вам того или нет.

Когда вы начинаете работать над той или иной задачей, помните: не рассчитывайте сразу на мотивацию: она не приходит по вашему желанию. Нужно в первую очередь научиться противостоять импульсам и следовать принципам, а не чувствам.

Чтобы действие вошло в привычку, требуются многократные повторения

Но на пути к большой цели обязательно нужно отдыхать и восстанавливаться — спросите любого профессионального спортсмена. Находить баланс, награждать себя за маленькие достижения и не отступать — вот маленькие шажки, которые точно приведут к заветной цели и помогут подружиться с мотивацией.



Уверенность в себе



Все мы так или иначе сталкиваемся с критикой или неодобрением, но не знаем, как извлечь из них пользу. Неумение справляться с этой реакцией может дорого обойтись. Даже ожидание критики может полностью парализовать стремление к вещам, которые могли бы стать смыслом и целью жизни. Бессмысленно советовать никого не слушать. **Так уж мы устроены, что нам важно мнение окружающих.** Критика сигнализирует, что мы не оправдываем чьих-либо ожиданий, а иногда (но не всегда) — что нас отвергают или собираются бросить.

Естественно, что любая критика запускает стрессовую реакцию. Она приводит нас в готовность к действиям. Исторически изгнание из общества ставило под угрозу выживание. И сейчас многое осталось прежним. Отвержение и одиночество негативно сказываются на здоровье, и мозг активно старается сохранить нам место в группе ради нашей безопасности.

Угодничество

Угодничество не простая любезность. Это привычка ставить всех выше себя даже в ущерб своему здоровью и самочувствию. Вам труднее выражать свои потребности и предпочтения, отстаивать границы, ваша личная безопасность может оказаться под угрозой. Вы соглашаетесь, когда не только хотели бы, но и должны бы отказаться. Вам неприятно, что вами пользуются, но не хватает храбрости требовать к себе другого отношения. Над вами постоянно висит страх неодобрения, вы боитесь сделать что-нибудь не так, не угодить кому-то, даже если этот человек вам не нравится и вы с ним не общаетесь.

Угодничество дополнительно осложняется тем, что окружающие не всегда озвучивают критику и неодобрение в ваш адрес. Вы боитесь и буквально ощущаете неодобрение, даже если вам ни слова не сказали.

Если вас чересчур волнует чужое мнение или вы заметили за собой склонность к угодничеству, как с этим жить? Как построить глубокие отношения, не думая без конца о том, как нас оценивают? Что делать, если чужое неодобрение мешает поступать в соответствии с личными принципами?

Как воспринимать критику — небольшой чек-лист

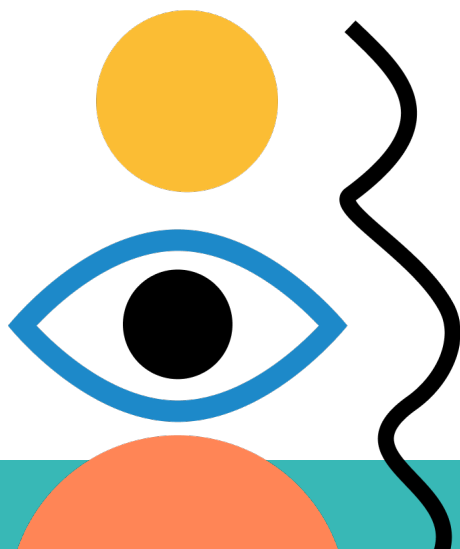
- Привыкайте спокойно воспринимать конструктивные замечания, высказанные в критическом тоне. Пользуйтесь ими, не роняя самооценку.
- Даже из негативных отзывов извлекайте информацию, которая поможет вам развиваться.
- Если суть критики противоречит вашим принципам, забудьте о ней.
- Определитесь, чье мнение для вас авторитетно и почему. Слушайте и анализируйте, что говорят эти люди, а от остальных отмахивайтесь.



Человеческие мотивы

Те, кто критикует других, обычно и к себе очень строги. Они усвоили определенный способ взаимодействия с собой и с окружающими. Не судите о себе по их словам, особенно если они переходят на личности, а не дают конструктивную обратную связь.

Контекст имеет значение, но не всегда известен. Без него сложнее осознать, что иногда критика — это идея отдельно взятого человека со своим жизненным опытом. Безотчетно поверив в правдивость услышанной характеристики, мы начинаем сомневаться в себе.



Поддержание самооценки

Не всякая критика плоха. Замечания о поступках вызывают чувство вины, оно подталкивает к исправлению ошибок и примирению в отношениях. Когда критика направлена на личные качества и расходится с самооценкой, нам становится стыдно.

Стыд запускает такую реакцию на угрозу, как будто вас облили бензином. Мгновенно вспыхивают гнев, страх или отвращение.

Сопrotивляться стыду можно, но этому учатся всю жизнь. Вы в любом случае будете его испытывать, вопрос в том, как быстро сможете оправиться.

Чтобы не утратить самоуважение от стыда, необходимо следующее:

Определите, что вызывает стыд лично у вас

Некоторые стороны жизни и занятия мы считаем частью себя, например быть родителем, заботиться о здоровье, заниматься творчеством. Стыд возникает в связи с тем, что связано с самоуважением. Для его поддержания надо помнить, что ошибки не делают вас плохим человеком.



Проверяйте любую критику и осуждение на соответствие действительности

Мнения не являются фактами, кому бы они ни принадлежали. Это нарративы, влияющие на восприятие окружающего мира. Не обращайтесь на оскорбления и переход на личности, сосредоточьтесь на поступках и их последствиях. Напоминайте себе, что никто не совершенен, всем свойственно ошибаться.

Фильтруйте мысли

Любая критика немного ранит, это естественная реакция мозга, пекущегося о нашей безопасности. Нет такой брони, от которой отскакивали бы все колкости. Да и к чему она, если каждый сам себе злобредный критик?

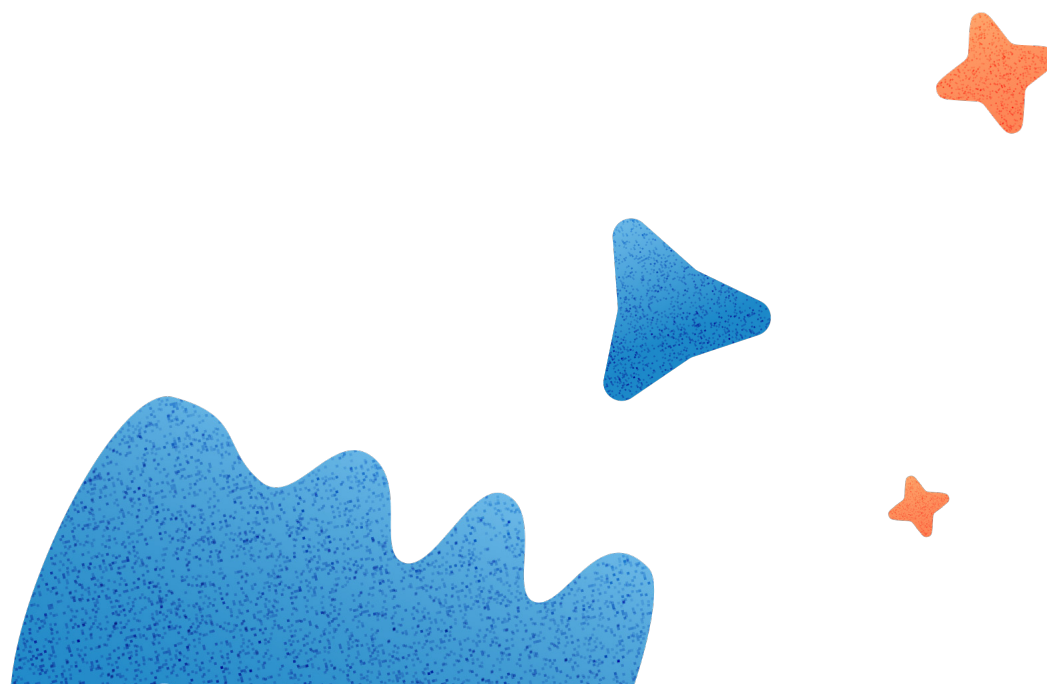


Ищите нужные слова

От них зависит, как быстро вы придете в себя после стыда. Если вы хотите, чтобы человек встал на ноги, перестаньте его бить. Чтобы извлекать пользу из любой критики, в первую очередь надо быть себе другом. Сочувствуйте себе, тогда из гущи замечаний сможете извлечь то, что вам пригодится, а самоуважение и уверенность не пострадают.

Поговорите о своих чувствах

Расскажите о стыде близкому другу. Молчанием и таинственностью вы только все усугубляете. Поделитесь с человеком, который посочувствует и поможет забыть обо всем.



Разберитесь в себе

Чтобы радоваться жизни и не раскисать от критики, определите следующее:

Чье мнение для вас важно и почему?

Утверждение «Меня не волнует, кто там что думает» обычно далеко от истины и маскирует комплексы. Помимо этого, оно мешает строить хорошие отношения с окружающими из-за невозможности двусторонней коммуникации. Список авторитетов должен быть коротким. Если человек значится в нем, вы не должны ему угождать. Это означает лишь то, что вы готовы прислушаться к его мнению.

Почему вы поступаете именно так?

В первую очередь вы нуждаетесь в собственном одобрении. Когда действия расходятся с принципами, жизнь теряет смысл и перестает радовать. Определите, каким человеком вы хотите быть и как хотите жить, что нести в мир, и поступайте в соответствии с этим. Зная, кто вы, проще вычленить конструктивные замечания из потока критики.

Кто вас критикует и полезно это или разрушительно для вас?

Если кто-то из близких часто высказывается неодобрительно, порой вы предугадываете его слова. Потом вы начинаете сами себе говорить то же самое. Самокритичность бывает выученной. Осознав, что это навязанная извне склонность, можно научиться более позитивному внутреннему диалогу.



Как развивать уверенность в себе

Уверенность не равна комфорту. Многие заблуждаются, принимая уверенность за отсутствие страха. На самом деле мы признаём, что боимся, и всё же делаем то, что считаем важным.

Развивайте уверенность в незнакомой сфере

Приятно знать, что мы хороши в каком-то деле. Это замечательное ощущение, которое хочется испытывать почаще. Но если заниматься только тем, что вы хорошо умеете, то вы так и не откроете для себя новое.

Вы должны убедиться, что страх помогает выложиться на все сто, поэтому нет нужды избавляться от него перед попыткой. Запаситесь страхом.

Набраться решимости поможет следующее:

- Осознайте, что совершенствование требует усилий.
- Подготовьте себя к временному дискомфорту и уязвимости.

- Обещайте, что всегда будете себя поддерживать — в победах и в поражениях. Для этого учитесь самосостраданию и будьте самому себе наставником, а не критиком.
- Разберитесь, как преодолеть стыд после неудачи, чтобы не отказываться из-за него от мечты.
- Не нужно жить в страхе, чтобы развить уверенность. Каждый день входите в пугающую ситуацию, находитесь в ней некоторое время и выходите обратно, чтобы восстановиться к завтрашнему дню.

Вы не приобретете уверенность, пока не научитесь обходиться без нее. **Для развития уверенности нужно попадать в ситуации, в которых вы чувствуете себя неуверенно, желательно каждый день.** Ведь нельзя быть уверенным всегда и во всем, зато можно не сомневаться, что вы всё преодолеете, несмотря на страх.

Не бросайтесь сразу в сложные ситуации, начинайте практиковаться в простых условиях. Будьте себе тренером, а не критиком, помните: уверенность не предшествует смелости, а следует за ней.



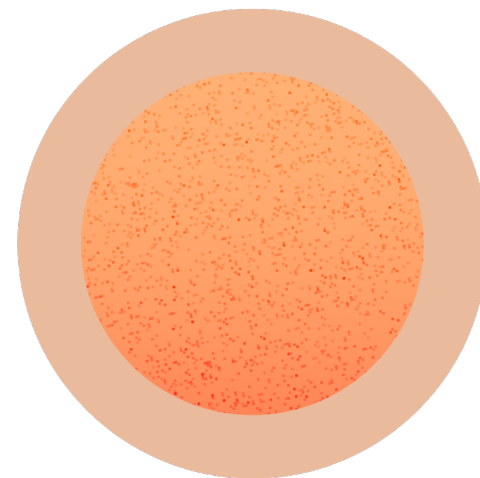
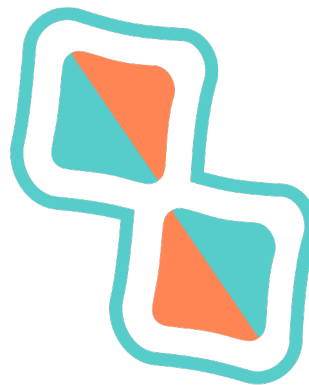
An abstract illustration on the left side of the page. It features a large orange star with a white star inside, a blue starburst, a teal star, a blue star, a teal hourglass, a teal crescent moon, a blue figure-eight, and a black curved arrow. The background is white with a vertical orange stripe on the right.

Стресс и тревожность

Стрессом и тревожностью обобщенно называют самые разные переживания. Часто можно услышать, что тревожность выросла из-за стресса или наоборот. В результате эти слова стали синонимами, которыми описывают широкую гамму чувств. Например, стресс бывает из-за жестких сроков на работе, а тревога возникает при виде паука в ванной. Еще причиной стресса часто становится длинная очередь на почте, из-за которой все опаздывают в офис. Потерять работу и не иметь возможности платить за квартиру — тоже стресс. А кто-то назвал бы все это тревожными событиями.

Когда физиологическое состояние соответствует среде, чувства обычно характеризуют как положительные даже при наличии стресса: например, когда человек испытывает душевный подъем перед участием в соревнованиях. Но если внутренние ощущения не совпадают с запросами внешней среды, появляются негативные чувства: например, когда человек устал, но не имеет возможности лечь спать. Или когда из-за стресса не может сосредоточиться на экзамене или собеседовании. В такие моменты появляется предчувствие, что мы не справимся с текущей задачей.

Итак, механизмы возникновения у стресса и тревожности одинаковые, но мы воспринимаем их по-разному. Мы зачастую связываем тревожность со страхом, но это лишь один из вариантов стрессовой реакции.



Почему снижение стресса не единственный выход

В целом снижать уровень стресса правильно. Но есть два «но». Во-первых, никто до конца не понимает, что такое стресс, и во-вторых, ряд стрессоров не выбросишь из жизни.

Некоторые стрессы мы выбираем сами (спортивные соревнования или свадьбу), но напряженнее всего переживаем то, что от нас не зависит. В такие моменты стресс настолько силен, что не обойтись без действенных инструментов, которые помогут успокоиться как можно быстрее и без вреда для здоровья.

В краткосрочной перспективе стресс обладает положительным воздействием. Это не дисфункция и не изъян мозга или тела, а сигналы, которые помогают понять свои потребности. Адреналин может противостоять бактериальным и вирусным инфекциям, увеличивает сердечный ритм, обостряет когнитивные функции и расширяет зрачки. Все для того, чтобы вы могли сосредоточиться, оценить обстановку и среагировать оптимальным способом.

Стресс — главная движущая сила успеха. Больше всего мы волнуемся из-за самых важных вещей, а они того стоят. **Стресс свидетельствует не о проблемах и болезнях, а о том, что мы заняты любимым делом и живем с целью и смыслом.** Научившись использовать стресс как преимущество, с выбранной интенсивностью, вы превратите его в ценный инструмент.

Когда полезный стресс становится вредным

Если мы испытываем стресс постоянно, лишены возможности успокоиться, то организм не восстанавливается. В таком случае через некоторое время полезный стресс становится вредным.

В периоды хронического стресса адреналин регулярно поступает в иммунную систему. Когда перенапряжение заканчивается, уровень адреналина падает и иммунная система дает сбой. Все слышали истории о том, как человек работал не покладая рук месяцы напролет, а потом взял отпуск и заболел. Выгоранием называют реакцию на избыточный и пролонгированный стресс на работе, хотя подобное случается не только на работе. Как правило, при выгорании достижения перестают радовать, появляются сомнения в своей компетентности.

Обычно осложнения касаются следующих аспектов:

1. **Контроль.** Постоянная нехватка ресурсов для удовлетворения требований.
2. **Вознаграждение.** Чаще всего это деньги в наемной работе. Но также может быть признание самого человека или его заслуг в любой сфере.
3. **Общество.** Отсутствие позитивного взаимодействия, ощущения поддержки или чувства причастности.
4. **Справедливость.** Неравенство в любых перечисленных факторах, когда нужды одних ставят выше нужд других или предъявляют к людям разные требования.
5. **Принципы.** Противоречие требований личным принципам.

Будем говорить прямо: выгорание опасно для здоровья. Чтобы сохранить здоровье, необходимо искать баланс работы и отдыха. Чем больше мы выполняем задач, тем дольше придется восстанавливаться. Чем сильнее стресс, тем больше понадобится клапанов сброса давления. К счастью, влияние стресса на организм можно уменьшить.

Обращаем стресс себе на пользу

Дыхание

Дыхание воздействует на частоту сердечного ритма и степень напряжения. Со вдохом диафрагма опускается, освобождая в груди место для расширения сердца, за счет чего замедляется скорость кровотока. Получив информацию об этом, мозг посылает сигнал повысить частоту сердечных сокращений. Во время выдоха диафрагма поднимается и сердцу некуда расширяться, поэтому скорость кровотока возрастает. В этом случае мозг замедляет сердцебиение.

- Когда выдохи длиннее и интенсивнее вдохов, частота сердечных сокращений снижается и организм успокаивается.
- Когда вдохи длиннее выдохов, мы приходим в состояние готовности. Первое, что поможет смягчить реакцию на стресс, — это более длинные и интенсивные выдохи, чем вдохи.

Дыхательные техники проясняют мышление и повышают способность к решению задач. Если долго дышать таким образом, можно войти в состояние абсолютной физической расслабленности — при условии, что вас никто не отвлекает и вам не надо ничего делать.

Ближе к людям

Согласно исследованиям, сосредоточенность на других людях во время стресса влияет на химический обмен мозга таким образом, что мы чувствуем одновременно надежду и храбрость. Близость себе подобных помогает восстановиться после стресса. Социальная изоляция создает колоссальную нагрузку на мозг и организм. Любого рода личное общение нейтрализует последствия как краткосрочного, так и долгосрочного стресса.

Цели

Сознательно опираясь на принципы и желая приносить пользу, проще справляться со стрессом. Таким образом вы придаете цели дополнительный смысл, который дает вам сил пережить стресс, не избегая его. Экзамен уже не так страшен, потому что хорошая оценка говорит не столько о личной ценности, сколько о возможности внести свой вклад в общее благо.

В минуты стресса, когда появляется желание его избежать, сверьтесь со своими принципами.

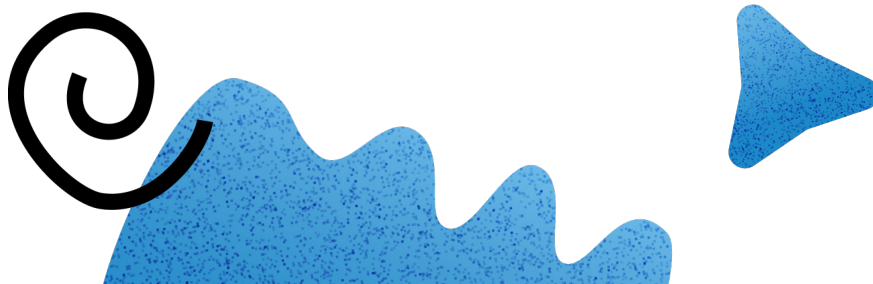
Ответьте на следующие вопросы:

- Соответствует ли цель или задача моим принципам?
- Какой вклад я хочу внести?
- Какую пользу моя деятельность приносит другим?
- На что мне сейчас опереться? Зачем я это делаю?

Осознанная прогулка

Для начала сосредоточьтесь на ощущениях в стопах при контакте с землей. Почувствуйте движение, начиная с толчка от земли до выноса вперед. Обратите внимание, как долго стопа находится в контакте с поверхностью.

- Следите за руками. Не меняйте движения, а просто наблюдайте за ними.
- Распространите осознанность на все тело, на его перемещение вперед. Почувствуйте, какие части для этого должны двигаться, а какие отвечают за другие функции.



- Расширьте внимание еще дальше, на звуки. Обратите внимание, какие звуки вы обычно не замечаете. Просто безоценочно слушайте.
- Если отвлеклись и непроизвольно начали внутренний диалог, верните внимание к настоящему моменту.
- Смотрите вокруг, обращайтесь внимание на цвета, линии, текстуры и смену картинки по ходу движения.
- Дышите, ощущайте температуру вдыхаемого воздуха и запахи или их отсутствие.

Осознанный душ

- Сосредоточьтесь на ощущении от бьющих по коже струй воды. Куда они попадают и куда не достают.
- Следите за температурой воды.
- Слушайте ароматы мыла и шампуня.
- Закройте глаза и слушайте шум воды.
- Смотрите, как капли воды пролетают в воздухе и приземляются на разные поверхности.
- Обращайте внимание на любые ощущения в теле.



Осознанная чистка зубов

- Почувствуйте вкус зубной пасты.
- Ощутите движение щетки по зубам.
- Обратите внимание, как двигаете рукой и как крепко сжимаете щетку.
- Прислушайтесь к шороху щетины и плеску воды.
- Прочувствуйте все ощущения при полоскании рта.
- Если отвлекаетесь, вернитесь мыслями к происходящему.
- Каждый день воспринимайте это действие с интересом, как новый опыт.


Любые повседневные действия можно совершать осознанно: плавать, бегать, пить кофе, складывать постиранное белье и убираться.

Помните, что отвлекаться нормально, это не ошибка. Мозгу надо делать выводы. Осознанность не непрерывный процесс. Просто следите за собой и перенаправляйте внимание к настоящему, если вдруг отвлеклись.

Благоговение

Благоговение — ощущение от встречи с чем-то, лежащим за пределами нашего нынешнего понимания вещей. Поводом испытать это чувство могут стать красота, природа, встреча лицом к лицу с влиятельным и харизматичным лидером, созерцание звездного неба и размышления о Вселенной, о шансах стать именно таким человеком, каким вы стали. Такие моменты подталкивают к переоценке и переосмыслению вещей для усвоения нового опыта.






Создавая будущее

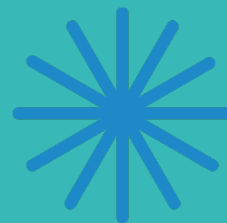
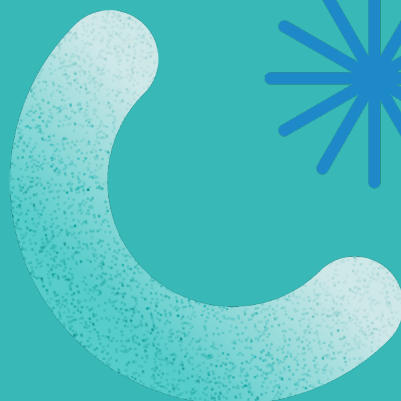
Позвольте сказать со всей ясностью: вы способны на очень многое. То, на что вы считали себя неспособным в прошлом, — в большинстве своем продукт системы ограничивающих убеждений, которая сформировалась в детстве.

Во-первых, всякая подобная система сдерживает наш потенциал, а во-вторых, закрывает доступ к радости и покою. Но не волнуйтесь: если вы верны себе и нацелены на будущее, вам будет указан путь к тому, что действительно нужно.



Не жалеете о прошлом

Если вам удастся твердо верить, что у вас есть инструменты, чтобы смело встретить что угодно, то всякое испытание превращается в возможность учиться и расти. Более того, если вы замечаете, что сбиваетесь с курса или сталкиваетесь с преградой, вы можете просто сделать шаг назад, осмыслить произошедшее, а потом продолжить идти вперед.

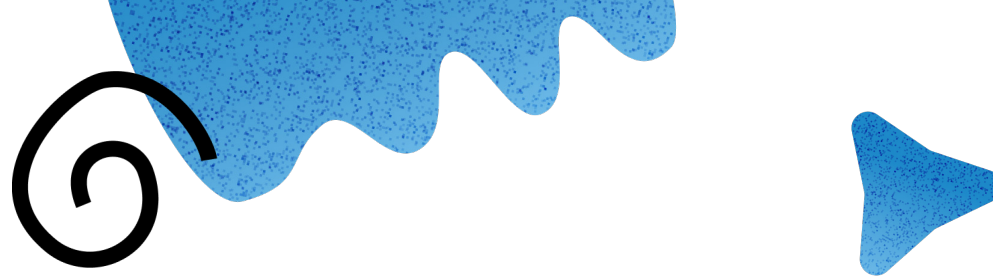


Ваши мысли создают ваш мир

Провозглашение чего-либо — это активное привлечение желаемого в свою жизнь. Это просто, но нужно потренироваться, чтобы сменить свой образ мышления с нынешнего на такой, при котором вы осознаете свою силу и способность создавать собственную реальность.

*Когда мы мыслим
позитивно и твердо
верим в себя, внешний
мир отражает это.*

Когда наши мысли наполнены счастьем, надеждой, процветанием, изобилием и радостью, именно эти вещи воплощаются в жизни. Мы привлекаем более удачные возможности, любящих людей и жизнь, которая соответствует всем нашим надеждам и мечтам.



И наоборот, когда мы долго живем с нездоровым голосом в голове и поглощены негативным мышлением, мир отражает нашу грусть и токсичную природу этого внутреннего голоса. Мы упускаем возможности, притягиваем неблагоприятные отношения, болят и наше тело, и наша душа.

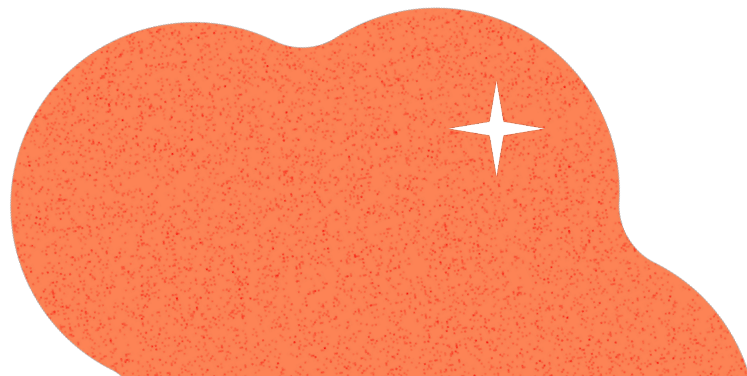
Если вы привыкли думать о себе весьма критически, имеет смысл посвятить время тому, чтобы час от часа понаблюдать, о чем именно вы думаете. Если это звучит как сложная задача, для начала обратитесь к своим чувствам. Обычно это хороший показатель того, что происходит у нас в голове, потому что, когда мы тревожны, взвинчены и пребываем в стрессе, наши мысли, вероятнее всего, будут наполнены критикой и страхом. Это не контроль своих чувств, а скорее наблюдение за мыслями. Замечая пережевывание в голове тех мыслей, которые не идут нам на пользу, мы можем сместить фокус внимания на что-то другое и тем самым изменить их.



Провозглашать свои желания

Многие жалуются, что они не раз формулировали цель относительно того, чем хотят заниматься, что хотят иметь и чего достичь, но что-то не замечают, чтобы Вселенная им это предоставляла!

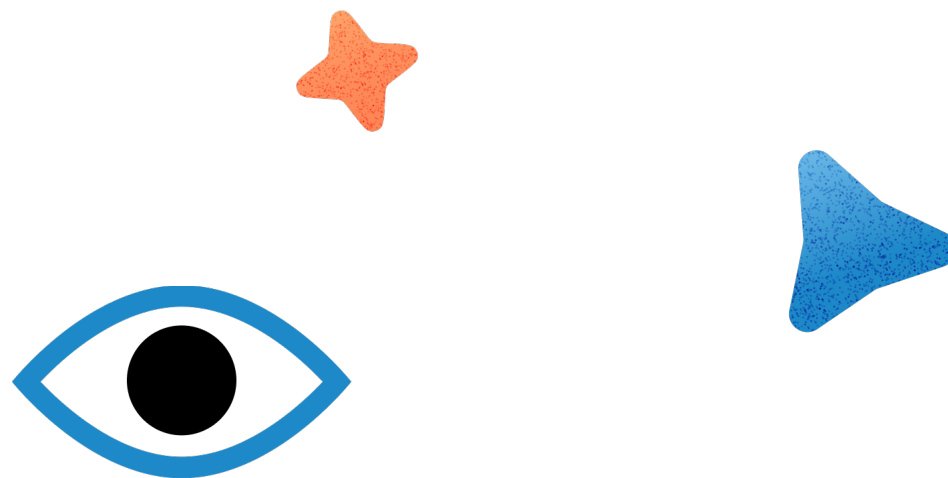
Однако нужно просто укреплять веру в то, что все, что вам суждено, уже идет к вам. Как только у вас получится это сделать, вы будете поражены: такое облегчение — снять с себя тяжелое бремя просчитывания каждой детали будущего! Теперь вы действительно можете освободиться, потому что знаете: Вселенная уже все продумала, а ваша задача — верить, «отпустить руль» и получать удовольствие от жизни, уповая на то, что, какую бы форму ни приняло будущее, это именно то, что было вам предназначено.



Отслеживать страхи и сомнения

Важно черпать мотивацию исключительно в том, что вдохновляет вас, а не в том, что, как считается, вы должны делать. Начните обращать внимание на то, что делает вас живым, — на все, что наполняет душу и разум радостью и воодушевлением. «Что делает меня счастливее? — спрашивайте себя. — Что я обожаю? Какие перемены хотелось бы видеть в мире? Какой вклад я могу в это внести?»

Чаще задавайте себе эти вопросы.



Покинуть себя (настоящее одиночество)

Общество приучает нас концентрировать внимание на обретении материальных благ ради того, чтобы испытать внутреннее удовлетворение. Однако подлинного успеха не бывает без полной личной самореализации, не так ли? Самое глубокое чувство покоя и удовлетворения можно обрести благодаря укреплению важнейших отношений в жизни и работе над тем, чтобы принести пользу и внести свой вклад в решение проблем, которые влияют на всех нас.

Проживать жизнь, которая полностью управляется страхом и всеобъемлющим чувством самоуничтожения, — значит тотально отвергать себя. Именно поэтому мы так сильно разобщены.



С чего стоит начать

По сути, провозглашение будущего — это высвобождение энергии, которая позволяет нам материализовать что-либо в жизни за счет притяжения и веры. Когда вы начинаете понимать силу этого действия и становитесь свидетелем того, что сами способны формировать свое будущее, оно превращается в ваш новый образ жизни.

1 Ясно представляйте, чего вы хотите

Помните: важно ставить свое благополучие в центр всего, что вы желаете, и следите за тем, чтобы не ограничивать свои желания тем, что вы считали возможным раньше. Вы можете иметь все, что хотите. Вам просто нужно ясно понимать, что это.

2 Сохраняйте веру

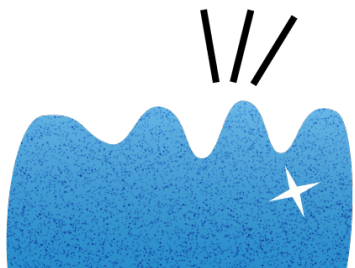
Это не грезы наяву, а активное формирование собственного будущего. У вас есть возможность воплотить в жизнь свои надежды и мечты благодаря вере в то, что это возможно. При этом нужно жить, чувствовать и действовать так, будто вы уже получили желаемое, и продолжать до тех пор, пока это не станет для вас естественным образом жизни.

3 Визуализируйте себя в будущем

Если мы можем представить, как что-то делаем, намного проще становится поверить, что это возможно. Для нашего мозга нет разницы между физической реальностью и мыслью. Когда в воображении мы рисуем, как мы живем такой жизнью, какой хотим, мозг реагирует на это и мы чувствуем себя более счастливыми, спокойными, удовлетворенными. Посвятите пять минут в день тому, чтобы визуализировать, как вы живете жизнью своей мечты, максимально подробно, в деталях.

4 Отпустите руль

Когда мы ясно осознаём, чего хотим, и верим, что можем декларировать свое будущее, нам так или иначе становится понятно, как именно этого достичь. В этом смысле особенно ценно умение отпустить ситуацию. Пытаясь строго контролировать то, что с нами происходит, мы можем оказаться слепы к благоприятным возможностям и нашему истинному пути.



5 Ежедневная забота о себе

Примите решение изменить свою жизнь. Уделяйте особое внимание ежедневным ритуалам заботы о себе и ставьте на первое место хорошее самочувствие. Для очень многих из нас практики заботы о себе находятся внизу списка дел, и мы, бывает, до них даже не добираемся. Но когда забота о себе в приоритете, все остальное становится проще. Укрепляйте свое тело движением, поддерживайте свой разум медитацией.

6 Замечайте перемены

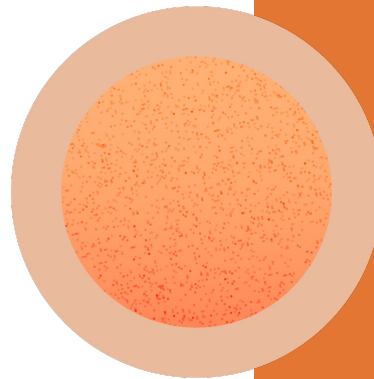
Будьте открыты встречам с новыми людьми, восприятию новых идей и получению новых возможностей. Насладитесь возникающим чувством воодушевления, когда осознаете, что то, чего вы хотите, уже идет к вам.

7 Практикуйте благодарность

Чувство благодарности настраивает нашу энергию на волну изобилия и позволяет притягивать в свою жизнь больше желаемого. Составив список всего, за что вы благодарны, вы мгновенно почувствуете себя сопричастным и уверенным уже сейчас.

Личные границы

Люди ведут себя не так, как нам хочется.
Нас обижают, отодвигают на второй план,
принуждают что-то делать. Как с этим быть?



Вы сами главный нарушитель

Никто не сможет нарушить ваши границы, если вы не позволите. Осознавать это больно, но, если вы хотите научиться эффективно устанавливать границы, нужно признать: вы сами должны выявить и прочертить свои границы и сообщить о них окружающим. Если граница будет нарушена, необходимо отстоять ее и прекратить ситуацию, в которой ваши границы не уважают. Если этого не произойдет, — вы сами допускаете нарушение.

Когда речь заходит о повседневных, бытовых границах, ответственность всегда лежит на вас. Не на вашей навязчивой матери, надоедливом коллеге или неуправляемых детях — на вас.



Когда в следующий раз кто-то нарушит ваши границы, напомните себе, что поведение этого человека не имеет значения. Имеет значение, как вы защищаете себя.



Многие из нас не хотят брать на себя ответственность за то, что с нами происходит, но реальность такова: за исключением случаев насилия никто не может нарушить ваши границы, если вы не позволите. Если вам кажется, что кто-то вам вредит, а вы при этом выступаете в роли беспомощной, пассивной жертвы, значит, вы сжились с такой ролью. Если вы позволяете человеку переступать ваши границы — это ваш выбор.

Оставаться жертвой гораздо удобнее, ведь с позиции жертвы во всех наших бедах виноват кто-то другой. Но, отказываясь брать на себя ответственность за свою жизнь и границы, мы «сдаем оружие» и отказываемся от силы и контроля, которые на самом деле у нас есть. Мы смиряемся с тем, что наша судьба неизбежна, и не замечаем других вариантов. Позиция жертвы ведет к туннельному видению и лишает надежды на иное развитие событий. Тогда действительно ничего не остается, кроме как жаловаться и оплакивать свою судьбу.



Эмпатия — не всегда хорошо

В большинстве семей процветает созависимость, а границы настолько размыты, что никто толком не понимает, где заканчивается твое «я» и начинается «я» других членов семьи. В результате этого слияния образуется то, что можно назвать токсичной эмпатией. Мы развиваем в себе настолько сильную эмпатию к окружающим и учимся настолько точно зеркалить их чувства, что перестаем отличать свои потребности от потребностей близких.

Для детей, выросших в западной культуре, да и во многих других культурах тоже, этот процесс слияния начинается в раннем детстве. В детстве мы видим, что другим людям, а именно нашим родителям и прочим авторитетам, позволено устанавливать границы. Но во всех семьях, кроме, пожалуй, самых прогрессивных, попытка ребенка установить личные границы встречается неодобрением и даже наказываемся. Тому есть веская причина, ведь большинство маленьких детей не очень разбираются в том, что для них хорошо, а что нет. Но на бессознательном уровне это учит детей игнорировать и подавлять свои желания, естественные ограничения и потребности. Нам внушают, что мы должны быть хорошими мальчиками и девочками, и это самое главное.



Под «хорошими» подразумевается, что мы должны угождать окружающим, всегда быть вежливыми и делать, что говорят. В результате мы вырастаем с чувством, что именно на нас лежит ответственность за счастье наших близких, и с неспособностью говорить «нет» кому бы то ни было.

Люди так устроены, что, если кто-то несчастен или расстроен, мы начинаем думать, что сделали что-то не так и нужно исправить ситуацию. Но часто мы доходим при этом до таких крайностей, что начинаем считать чужие желания чрезвычайно важными, а свои — незначительными. Мы игнорируем свои гнев и боль, сигнализирующие о том, что граница рядом или уже пересечена, и ставим на первое место чужие желания.

Нам кажется, что умение заботиться об окружающих, игнорируя себя, делает нас «хорошими людьми». Нам внушают, что, если мы проявляем подобную самоотверженность, значит, живем «правильно». Но, похоже, метод неэффективен. Иначе почему так мало самоотверженных, по-настоящему довольных жизнью и счастливых?

Иногда конфликт неизбежен. Но это не страшно

Установка границ не всегда ведет к конфликту. Возможно, вы удивитесь, но многие даже не подозревают, что доставляют вам неудобства. Скажите об этом — и они с радостью пойдут навстречу.

Но иногда конфликт неизбежен. И это хорошо. Конфликт проливает свет на наши различия, и необязательно в итоге приходиться к единому мнению — мы можем «согласиться не соглашаться». Необязательно во что бы то ни стало доказывать свою правоту, и необязательно кому-то одному выходить победителем.



Мы должны рискнуть и, возможно, вступить в конфликт, чтобы установить границы и дать проявиться своему подлинному «я». Без риска не получится жить полноценной жизнью. Если вам кажется, что границы — это про наплевательство и нелюбовь к другим людям, то вы ошибаетесь: наличие личных границ не дает нам разрешения топтать чужие границы, не отрицает оно и великодушия. Напротив, осознав свои границы, мы можем стать гораздо чувствительнее к чужим. Что до доброты и великодушия, то они могут быть продиктованы искренним желанием отдавать, а не страхом, что вас перестанут любить. Расстраивать людей нормально. Такое бывает. А зрелый взрослый человек умеет с этим справляться.



Никто не обязан оберегать ваши границы

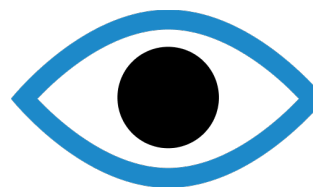


Вот еще одна жестокая правда о границах: мы не только должны брать на себя ответственность за свою жизнь и границы, но и не должны рассчитывать, что люди изменятся ради сохранения неприкосновенности наших границ. Никто не обязан оберегать и уважать ваши границы.

Писательница и пропагандистка здорового образа жизни Крис Карр говорит: «Поменять можно подгузник, но не человека». Мы можем сколько угодно хотеть, чтобы кто-то что-то сделал (или не делал), но конечный выбор всегда остается за другим человеком. Мы можем попросить человека сделать что-то, а потом планировать наши дальнейшие действия в зависимости от ответа — это вполне в зоне нашей ответственности.

Это утверждение может показаться радикальным, особенно когда речь идет о романтических отношениях. Ведь нас учили, что «вторая половинка» должна выполнять все наши желания. Но это нереалистично, да и вообще невозможно. Ожидая, что кто-то другой прочтет наши мысли и позаботится о наших потребностях, мы обрекаем себя на постоянную неудовлетворенность.

Никто не несет ответственности за удовлетворение наших потребностей, кроме нас самих, а вот удовлетворять чужие потребности не наша обязанность (единственное исключение — маленькие дети). Это не значит, что нужно заранее приготовиться к тому, что никто и никогда не будет уважать ваши границы. Но окружающие сами должны решить, хотят они выполнять ваши требования или нет; вы, в свою очередь, можете решить, сохранять ли с ними отношения.



Границы нужно не только установить, но и постоянно поддерживать

Этого ключевого элемента не хватает во многих теориях, посвященных границам. Именно поддержание, а не первоначальное установление границ является главной проблемой для многих. Мы устанавливаем границу, а потом жалуемся: «Но она снова ее нарушила, хотя я предупреждала!»

Реальность такова, что люди обязательно будут нарушать границы даже после того, как вы их обозначили. Вполне возможно, они будут делать это многократно, сколько бы раз вы их ни предупреждали. И вам многократно придется проводить эту черту. Другого человека не изменить, и это значит, что даже после того, как вы обозначите границы, вы не всегда будете получать желаемый результат.

Допустим, вы хотите, чтобы муж перестал играть в азартные игры. Но вы не можете его изменить. Значит, придется изменить воздействие его вредной привычки на вас. Вот что можно сделать, чтобы поддержать свою границу, одновременно отдавая себе отчет в том, что изменить поведение мужа сможет только он сам.



Вы можете:

- Сообщить мужу, что отныне не будете пополнять совместный банковский счет.
- Сообщить, что не будете давать ему деньги, если есть какие-то признаки, что он по-прежнему играет.
- Попросить его съехать или пойти до конца и подать на развод.

Поддерживать границы с любимыми людьми особенно трудно. Для этого требуется хорошо осознавать свои чувства и отделять себя от любимого человека, понимать, где заканчивается «я» и начинается другой человек. Чтобы это сделать, нужно перевести внимание с другого человека на себя. Чужие чувства не наша ответственность, но нам часто кажется, что это так. Иногда трудно позволить партнеру быть взрослым и самостоятельно отвечать за свои действия, реакции, эмоции и выбор.



Все это не превращает нас в холодных и грубых людей и не значит, что мы перестаем принимать во внимание чужие желания. Это просто значит, что мы перестаем относиться к окружающим как к детям. Свои потребности и желания мы ставим на первое место и прежде всего заботимся о них.

Границы — это выбор, и он имеет свою цену

Иногда ради сохранения границ приходится отказываться от того, что могло бы доставить нам большую радость. Писатель Роберт Холден рассказывает историю, которую он назвал «Как я сказал „нет“ Мадагаскару». Его пригласили выступить на Мадагаскаре, но у него есть строгое личное правило, согласно которому он не расстается со своими детьми дольше чем на несколько дней в месяц. И хотя ему выпала невероятная возможность поехать на Мадагаскар, он решил не нарушать свое правило. Он отказался.



*Даже если
очень чего-то
хочется, иногда
мы вынуждены
сказать «нет»,
если это
противоречит
нашей
жизненной
позиции.*





Навязчивые мысли



Многие хоть раз в жизни слышали в свой адрес фразу «не накручивай!». Знакомо, не правда ли? Причина, по которой так говорят, порой не известна нам самим. Все начинается с небольшой и, кажется, незначительной мысли. Она приходит из ниоткуда, легко и непринужденно, но мы зачем-то оставляем ее в своем сознании: «У меня завтра важное событие, нужно выглядеть безупречно. А если в помещении будет жарко и все заметят следы пота на моей одежде?». Пример довольно очевидный, но показательный.



*Наши страхи,
сомнения порой
настолько
иррациональны
и сильны,
что мешают
почувствовать
контроль
над собственной
жизнью.*



Как размышления влияют на вас

Мыслительный процесс — необходимый инструмент существования. Он приносит нам радость, позволяет творить, находить решения, планировать. Страдаем мы не от мыслительного процесса, а от отождествления своей личности с приходящими в сознание мыслями: «Все, о чем я думаю, отражает мою сущность». Хороший человек ведь не думает о плохом? Именно эта установка — причина испорченного и подавленного настроения, она приводит к растерянности и усталости.

Не пытайтесь отбросить навязчивые мысли, запретив себе думать: чем больше сопротивление, тем усерднее мы думаем. **Главная цель: не освободиться от мыслей, а обрести в них свободу.**



Как же понять, что мы заложники собственного разума? Задайте себе несколько вопросов:

- создавало ли мышление проблемы в главных сферах жизни (семья, здоровье, финансы, личностное развитие)?
- становилось ли мне тяжелее выполнять обязательства по дому / на работе?
- стал/а ли я проводить больше времени в размышлениях?
- сократилось ли отведенное любимым занятиям время?
- предвкушал/а ли я возможность погрузиться в размышления?

Если на большинство вопросов вы ответили положительно, это говорит о том, что вы зависите от размышлений — эта зависимость ухудшает общее благополучие и психологическое здоровье человека.

Освобождение начинается, когда мы меняем наше отношение к мыслям, пересматриваем ценность, которую мы им приписываем, анализируем, насколько мы привязаны к конкретным мыслям.



Почему не нужно контролировать мысли

В теории позитивного мышления есть установка: мы можем и должны уметь контролировать свои мысли. Если мы будем повторять каждый день «я достоин лучшего», то, по мнению сторонников позитивного мышления, спустя время эти слова обретут жизнь в нашем сознании, и мы по-настоящему в них поверим. К сожалению, эта психологическая техника не всегда приносит результаты, а иногда даже становится причиной еще больших переживаний и стресса.

Выход из битвы с мышлением начинается с утверждения, что наше благополучие совсем не зависит от корректировки мыслей и, следовательно, от того, нравятся ли нам наши мысли и соглашаемся мы с ними или нет.



Как обуздать свои мысли. Два упражнения

Вы можете видеть и слышать свои мысли, наблюдать со стороны, но не участвовать в дискуссии. Свобода начинается с отказа от ответственности контролировать наблюдаемое.

Как этого добиться? Давайте рассмотрим на примере. Небо видят все, но совершенно по-разному: кто-то, посмотрев вверх, увидит самолет, другой — птицу, третий — облако. Однако само небо остается без внимания, потому что мы склонны обращать внимание на те вещи, которые близки нашему жизненному опыту. Смысл в том, чтобы в своем сознании увидеть именно небо: не отождествлять мысли с опытом и предрассудками, а оставаться лишь наблюдателем, которому интересен простор сознания.

Как добиться такого уровня осознанности?

Осознанность, как и любой другой навык, необходимо тренировать. Начинайте с малого. Как с физическими упражнениями: если делать по 30 приседаний каждый день, то со временем вы почувствуете силу в ногах. Повторение простых действий на постоянной основе приносит результат. То же самое происходит с практикой осознанности.

Научиться не сливаться с мыслями и не растворяться в них, перестать раскладывать все «по полочкам», отделить «я» от мыслей можно с помощью простого наблюдения. Как с небом: старайтесь смотреть на предметы, окружающую обстановку, не вовлекаясь в содержание и информацию. Не ищите ничего конкретного, просто наблюдайте.



Упражнение

«Основы практики осознанности»

Потренируемся прямо сейчас: попробуем представить мыслительный процесс в виде кино, которое прокручивается в вашей голове.

1. Представьте, что прямо сейчас вы направили объектив камеры на свое сознание. Что вы слышите и видите?
2. Наблюдайте за тем, что происходит прямо здесь — у вас в голове. Там множество мыслей или только несколько разрозненных? Эти мысли конкретные настолько, что вы можете различить заключенные в них слова и образы, или они больше похожи на декорации и фоновый шум?
3. Какое настроение у этих мыслей? Как они ощущаются (если не вникать в содержание)?

Как ни странно, цель упражнения не в том, чтобы ответить на вопросы. Это лишь указатели, чтобы помочь вам увидеть свои мысли безо всяких попыток изменить их.

Эти вопросы служат лишь одной цели: научиться замирать и смотреть кино внутри своей головы.



Упражнение «Фокус внимания на объекте»

Эффективное упражнение для разгрузки мыслительного процесса — дыхательная практика.

1. Сядьте в удобном положении на стул (лучше все-таки сидеть, а не лежать, чтобы не терять концентрацию внимания).
2. Дышите ровно и глубоко. Сфокусируйтесь на дыхании.
3. Положите руку на живот и почувствуйте, как он поднимается и опускается.
4. Отмечайте любые ощущения вашего тела, но продолжайте держать фокус внимания на дыхании.
5. Если вы заметили, что отвлеклись на мысли, — отметьте это и возвращайтесь к дыханию. Не осуждайте себя за отвлечение на мысли — при частом повторении практики вы заметите, что реже возвращаетесь к размышлениям.
6. Выполняйте практику в течение 10 минут.

Когда вы остаетесь один на один с дыханием и замечаете возникающие у вас мысли, не увлекаясь ими, вы прокачиваете мышцу осознанности, выпутываетесь из мыслей, не отождествляя себя с содержанием своего разума. Практикуясь, вы со временем начнете воспринимать себя как осознанность, внутри которой возникают мысли, а не как сами мысли.



Забота о себе

Любовь к себе — залог счастливой, здоровой и полноценной жизни. Из желания заботиться о своем благополучии вырастают все позитивные перемены. Откажитесь от строгой самокритики, прислушайтесь к собственным потребностям и предпочтениям, начните дарить себе моменты радости. Только так вы улучшите свое самочувствие, наладите отношения с окружающими, обретете внутреннюю гармонию и наполните будни смыслом.

Рассказываем, как это работает и что вы можете сделать прямо сейчас — из любви к себе.

Забудьте о диетах

Если вы привыкли к изнуряющим диетам, немедленно прекратите издеваться над собой. У вас есть полное право насладиться куском торта, тарелкой жареной картошки и даже порцией чипсов.

Стали бы вы принимать лекарство, бесполезность которого доказана в 95% случаев? Именно таков процент неэффективности большинства традиционных диет. Кроме того, зачастую они приводят к стрессам, тревоге, депрессии, пищевой озабоченности и проблемам с восприятием своей внешности.

Гораздо лучше ежедневно позволять себе съесть умеренное (!) количество любимого десерта, осознанно получая от него удовольствие, чем постоянно отравлять свою жизнь строгими ограничениями, а потом внезапно срываться и мучиться угрызениями совести.

Освободите себя. Начните заботиться не о цифре на весах или наличии кубиков на животе, а о своем здоровье, в том числе психологическом. Перестаньте постоянно критиковать собственное тело, вместо этого примите и полюбите его.

С этого дня выбирайте еду, которая вам нравится. Вполне возможно, что некоторые продукты и вовсе потеряют всю свою привлекательность, когда вы перестанете их избегать.

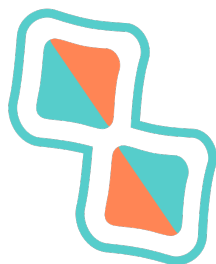


Начните больше двигаться

Наше тело создано для движения. Тренировки делают нас здоровее, сильнее и счастливее. Они заряжают энергией, поднимают настроение, проясняют ум и помогают противостоять стрессу. Некоторые исследования показывают, что при лечении депрессии упражнения не менее эффективны, чем прозак.

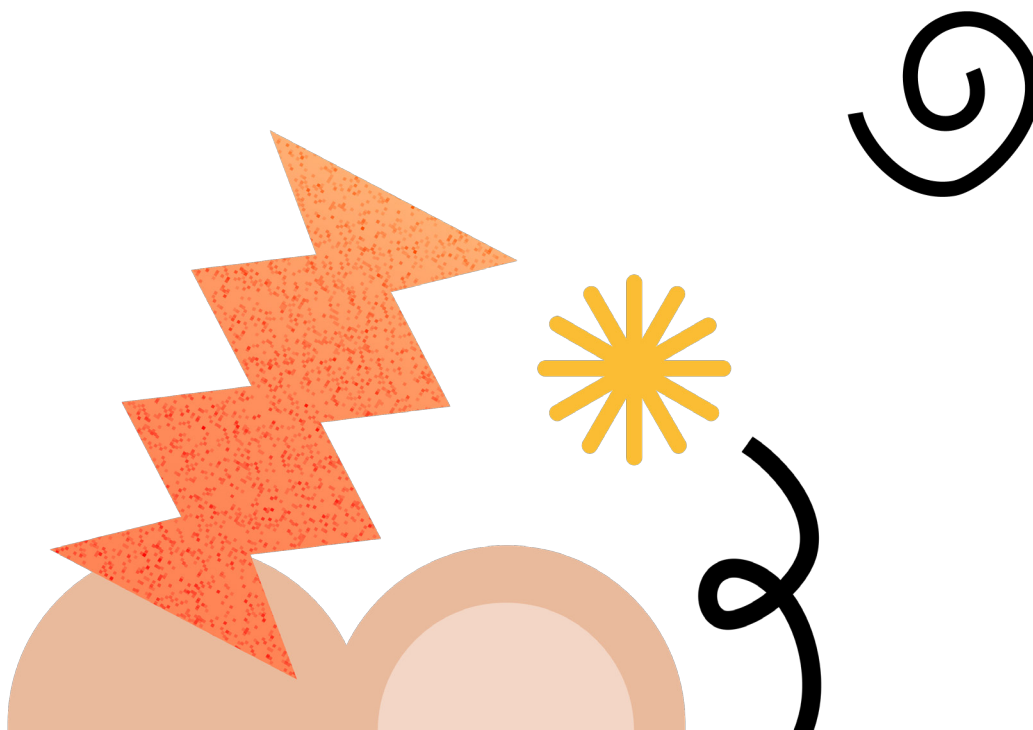
Если вы, как и большинство современных людей, почти весь день проводите сидя, вам необходимо поискать способы двигаться больше. Для этого не нужно через силу плестись в тренажерный зал и изматывать себя до седьмого пота. Подойдет любой вид физической активности, который приносит вам радость и заставляет ваше сердце биться чаще.

Возможно, вы всегда хотели научиться играть в теннис, танцевать фламенко или ездить на велосипеде. Самое время начать!



Даже если вы очень занятой человек, в течение дня всегда можно найти время, чтобы сделать пару упражнений, немного попрыгать под любимую музыку или просто прогуляться.

Выбирайте правильные цели. Ненависть к собственному телу и желание изменить внешность — плохие мотиваторы. Любовь к себе и забота о своем самочувствии — хорошие. Тренировки не должны становиться наказанием; их единственная задача — помочь вам получать больше удовольствия от жизни.



Подружитесь с Морфеем

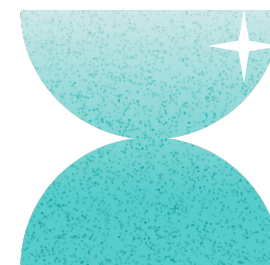
Здоровый сон жизненно важен. Мы понимаем это, но все равно жертвуем ночным отдыхом, чтобы доделать дневную работу, посмотреть сериал или пообщаться в социальных сетях. Стоит ли оно того? Регулярный недосып приводит к эмоциональной нестабильности, ухудшению продуктивности, ослаблению мыслительных способностей, снижению стрессоустойчивости и гормональным сбоям. Не лучшим образом усталость сказывается и на внешности.

Подумайте, что для вас важнее: несколько дополнительных часов в сутках (на что бы вы их ни тратили) или здоровье, ясный ум и хорошее настроение? Во время сна организм не просто отдыхает, а обновляется на всех уровнях. Укрепляются мышцы и ткани. Вырабатываются необходимые гормоны. Мозг фильтрует дневной опыт и отсеивает психологический мусор.



Возьмите за правило проводить в объятиях Морфея не меньше восьми-девяти часов. Это в ваших интересах! Ученые выяснили, что мы спим циклично, периодами по 90–120 минут. Чтобы полностью восстановиться, большинству людей обязательно нужно пройти пять таких циклов за ночь.

Если у вас проблемы с засыпанием, заведите вечерние ритуалы, которые помогут расслабиться и настроиться на отдых. За час до сна отключите все гаджеты. Займитесь каким-нибудь спокойным и приятным делом. Например, прогуляйтесь с собакой, примите ароматическую ванну, послушайте музыку, помедитируйте или почитайте книгу.



Найдите повод для радости и веселья

Под грузом повседневных забот мы становимся слишком серьезными и угрюмыми. Но умение радоваться жизни не менее важно, чем сон или физические упражнения. Когда напряжение становится чрезмерным, переключайтесь на какое-нибудь веселое занятие. Постарайтесь реагировать на происходящее с юмором, подмечайте забавные моменты, ищите поводы посмеяться.

Смех — это очень действенное средство для поднятия духа и настроения. Он придает бодрости, снижает уровень стресса, стимулирует творческое мышление, успокаивает и помогает справиться с тревожностью. Веселитесь чаще, и у вас сформируется позитивный взгляд на жизнь. Ваше общее состояние улучшится, а проблемы больше не будут казаться такими значительными и трудноразрешимыми.

Выделяйте в своем расписании перерывы, чтобы побаловать себя. Подумайте, какие занятия доставляют вам удовольствие, вызывают улыбку и поднимают настроение. Запланируйте их в ежедневнике. Не жалейте времени на маленькие радости. Благодаря им вы не только становитесь счастливее в настоящем, но и обеспечиваете себя приятными воспоминаниями в будущем.

Конечно, не все поддается планированию. Будьте внимательны к неожиданным возможностям, не упускайте шанс испытать что-то новое. Если вы собрались делать уборку, а вас внезапно позвали на концерт или другое интересное мероприятие, смело меняйте свое расписание и принимайте приглашение!

Выделите время на общение с близкими

По мнению ученых, дефицит общения наносит здоровью больше вреда, чем ожирение, кровяное давление и курение. Крепкие близкие отношения — это один из секретов полноценной, здоровой, счастливой жизни.

Семья и друзья поддерживают нас в трудные моменты, добавляют уверенности, заряжают радостью, наполняют будни смыслом и помогают справиться с любыми испытаниями. Так что почаще выбирайтесь из своей скорлупы и встречайтесь с теми, кто вам дорог.

Дарите важным для вас людям как можно больше любви. Уделяйте им время, звоните, проявляйте интерес к их жизни, планируйте совместные мероприятия, устраивайте приятные сюрпризы. Наслаждайтесь радостью от каждого момента, проведенного в компании родных и близких.

Совершите добрый поступок

Существует множество исследований, подтверждающих, что акт доброты приносит радость прежде всего тому, от кого он исходит. Проявляя к кому-то сострадание, любовь и заботу, мы испытываем даже большее удовольствие, чем когда делаем что-нибудь для себя. Проверьте сами!

Займитесь любой волонтерской деятельностью, поучаствуйте в благотворительной акции, накормите бездомную собаку, купите герань у бабушки на рынке, станьте донором... Придумайте любое доброе дело и совершите его прямо сейчас.

Поддерживая других, мы находим в жизни смысл, становимся лучше и осознаём нашу человечность. Это и есть высшее проявление любви к себе.



Запустите восходящую спираль

Восходящая спираль — это цепочка решений, которые одно за другим обеспечивают организму приток энергии, раскрывают возможности, приносят радость и воодушевляют.

Счастье возникает благодаря постепенному «культивированию» положительных эмоций. Они наслаиваются друг на друга и усиливают благоприятный эффект.

Самое прекрасное в растущей спирали — то, что на ее запуск не требуется много времени. Начните с любого позитивного решения (например, ложиться спать вовремя или бегать по утрам). Потом добавьте в свою жизнь еще одно маленькое изменение. И еще. Вы заметите, что каждый новый шаг дается все легче и приносит все больше радости.

Не забывайте: ваша цель — заботиться о своем психологическом и физическом здоровье, а не наказывать себя за несовершенство. Принятие и любовь будут намного более эффективными помощниками на пути к лучшей жизни, чем самокритика.

Покажите мыслям-хулиганам, кто здесь хозяин

Каждый хоть раз сталкивался с мыслями-хулиганами. Они не отражают реальность, не помогают принимать правильные решения и не ведут ни к чему хорошему. Их цели совсем другие — склонить к контрпродуктивным действиям, помешать позитивным переменам и заставить нас разувериться в себе.

Вот три самые опасные среди них:

1 Безжалостный Перфекционист

Этот тип очень любит побрюзжать: «Ты все делаешь плохо. Тебе никогда не достигнуть цели. Все твои усилия бессмысленны. Твоя фигура далека от идеала. Посмотри, как отвратительно ты справился с этой задачей. И как тебя еще не уволили за такую халтуру?» Не верьте ему, он просто унижает и запугивает вас, придумывая недостижимые стандарты.

2 Бестолковый Бунтарь

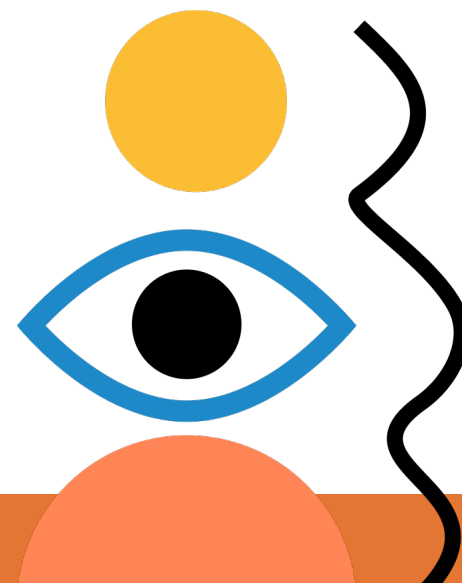
Этот парень ненавидит дисциплину и контроль. Он, как правило, заявляет о себе именно тогда, когда вы устали от неразберихи в своей жизни и готовы внести в нее рациональную нотку. В то время как вы усиленно пытаетесь измениться к лучшему, злобредный Бунтарь гнет свое: «Да брось, что за бред! Перестань заниматься ерундой! Кто вообще придумал все эти правила? Пропусти тренировку. Купи торт и съешь его целиком. К черту твой режим!» Не слушайте его, ведь вы делаете хорошее не для кого-нибудь, а для себя.

3 Капризный Ребенок

Он постоянно ноет и вопит: «Я не хочу-у-у-у-у». Лучший способ прекратить его истерику — продолжить заниматься делами как ни в чем не бывало. Не нужно потакать ему. У детей не развито рациональное мышление, но вы взрослый человек, способный управлять своими эмоциями. Между тем, чего хочется Капризному Ребенку, и тем, что вам действительно нужно, выбирайте последнее.

Избавиться от мыслей-хулиганов невозможно, как бы вы ни пытались. Они всегда будут порицать вас и ваш выбор. Но это не значит, что нужно уступить им и позволить распоряжаться вашей жизнью. Просто окиньте нахалов презрительным взглядом, а потом развернитесь и идите делать то, что считаете правильным.

Выражайте любовь к себе в каждом выборе, который делаете. Именно из нее вырастают здоровье, успех, счастливые отношения и внутренняя гармония.



Заключение

Укрепление психологического здоровья ничем не отличается от работы над физической формой. Уже не первый десяток лет принято — и даже модно — правильно питаться и делать зарядку. Но психогигиена лишь недавно перестала быть чем-то неприличным для упоминания в обществе.

Если вы хорошо питаетесь и регулярно тренируетесь, организм легче переносит инфекции и травмы. С психикой то же самое: развивая самосознание и силу духа в спокойное время, вы легче перенесете жизненные трудности, если придется с ними столкнуться.

Сейчас самое время научиться быть бережным и добрым к себе. Помните: ваш прогресс — это ряд небольших изменений, которые приводят к крупным сдвигам в жизни. Так что не стоит думать, что вам все время нужно о чем-то читать или над чем-то работать. Научиться просто быть, играть и испытывать радость — это тоже важная часть пути.

По материалам книг
Почему никто не сказал мне об этом раньше?, Навязчивые мысли,
Твои личные границы, Ближе к телу, Внутренняя сила, Самосострадание,
Жизнь подскажет, Начни выбирать себя, Ментальная перезагрузка

