

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ.....8

ЧАСТЬ I. ЧЕРЕЗ ДЫХАНИЕ – К ОСОЗНАННОСТИ

Глава 1. Расслабление.....20

Глава 2. Осознанность.....37

Глава 3. Понимание себя.....53

Глава 4. Принятие.....63

ЧАСТЬ II. ЭМОЦИИ – НАШИ УЧИТЕЛЯ

Глава 5. Что такое эмоции?.....76

Глава 6. Управление эмоциями.....97

ЧАСТЬ III. ВАШИ МЫСЛИ – ЭТО НЕ ВЫ САМИ

Глава 7. Автоматические мысли.....	114
Глава 8. Ловушки мышления.....	127
Глава 9. Детективное мышление.....	144
Глава 10. Внутренние установки.....	161
Глава 11. Как формируются глубинные убеждения.....	185

ЧАСТЬ IV. ВЫ В БЕЗОПАСНОСТИ. ВАС ЦЕНЯТ. ВАС ЛЮБЯТ

Глава 12. Пополняем свой «ящик с инструментами».....	208
Глава 13. Возвращение домой.....	238

ПОСЛЕДНИЕ ЗАМЕЧАНИЯ.....	252
БИБЛИОГРАФИЯ.....	255
ОБ АВТОРЕ.....	256

A stylized illustration of a newspaper page, tilted and slightly curled. The word "НОВОСТИ" is written in large, bold, black Cyrillic letters across the top. Below it is a horizontal line. Underneath the line, a handwritten message in black ink reads "я верю, что у вас все получится!". The background is a solid light yellow color.

НОВОСТИ

я верю,
что у вас
все получится!

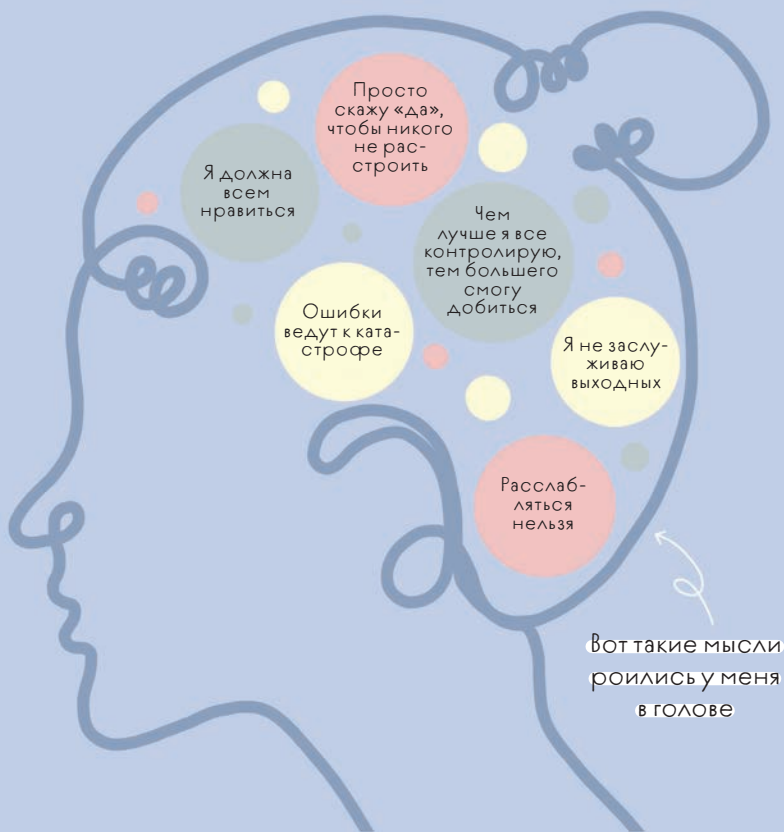


ВСТУПЛЕНИЕ

Восемь лет назад я была совершенно другим человеком.

Я тогда только перешла на второй курс университета. Говорят, студенческие годы – это то время, когда ты обретаешь свободу, находишь своих людей и самого себя. Но я обрела лишь одно: жуткий страх быть недостаточно хорошей.





Что тогда творилось у меня в голове? Я думала, что буду чего-то стоить, только если достигну совершенства, что только благодаря своим заслугам начну что-то собой представлять.

Поэтому я говорила «да» на любую просьбу. Брала на себя повышенные обязательства, даже когда находилась на грани выгорания. Мне было страшно сказать «нет», потому что я боялась кого-то расстроить или подвести. Не получая одобрения со стороны других людей, я не могла быть довольна собой.



ура!

Ты поступила!
Теперь ты чего-то
стоишь!

Я отказывалась от встреч с друзьями ради учебы, работала над публикацией моего исследования со множеством преподавателей, а потом решилась на страшный шаг и подала заявление в аспирантуру.

Наконец я достигла цели, к которой так долго стремилась: поступила в аспирантуру, чтобы исполнить свое заветное желание стать психологом. «Ну вот теперь я молодец, – думала я. – Вот оно, счастье».

Но каждый вечер, ложась спать, я прислушивалась к себе и понимала, что все равно ощущаю пустоту. Потом я еще долго делала вид, что не замечаю ее.

Встав утром с постели, я бежала на занятия или встречу с клиентом. И хотя о лучшей программе обучения я и мечтать не могла, все равно изо дня в день я поступала вот так:

ДЕЙСТВИЕ

РЕЗУЛЬТАТ

Говорила «да»
на любое
предложение



Никого
не расстраивала

Изо всех сил
старалась быть
лучшей



Получала
одобрение

Готовилась
слишком
тщательно
и тратила
уйму времени
на выполнение
заданий



Не допускала
ошибок

Получала
обратную связь



Принимала
ее слишком
близко к сердцу

Получала
заслуженную
похвалу

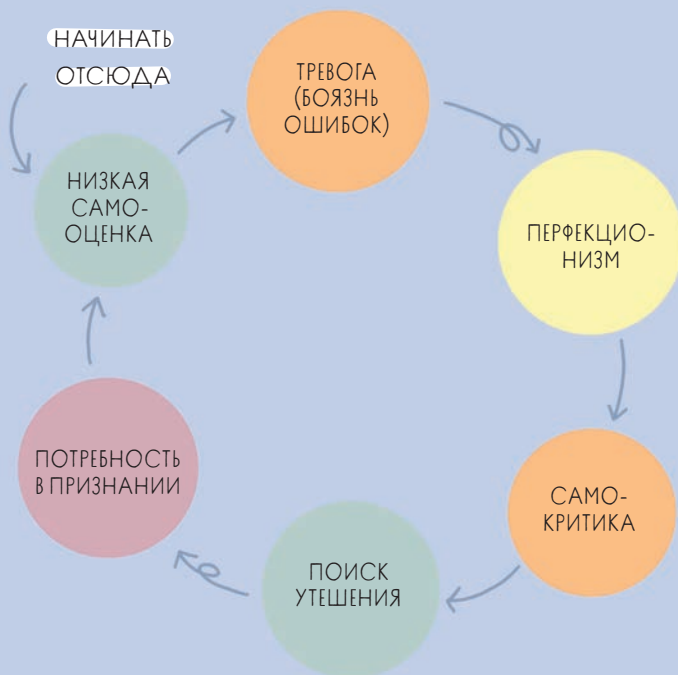


Не обращала
на нее внимания
или критиковала
себя

Все вокруг меня кричало: «*И все равно ты не молодец!*» Но, вместо того чтобы взять паузу и разобраться, откуда у меня это чувство неполноценности, я продолжала давить на газ и еще отчаяннее старалась быть идеальной.

Ничего не менялось. Более того, становилось только хуже. Голос моего внутреннего критика звучал все громче, я бралась за новые и новые задачи, хотя и так уже тонула, и каждое утро в панике вскакивала с кровати, чтобы как можно скорее заняться делами.

Я убеждала себя, что моя тревожность не так уж патологична, раз я до сих пор в состоянии готовиться к экзаменам, заниматься научным исследованием и уделять время волонтерской работе. Тогда я еще не знала, что вся эта кипучая деятельность и была верным признаком тревожного расстройства.



Глядя на свои достижения, я должна была осознавать их ценность и гордиться собой. Но моя неудовлетворенность никуда не исчезала. Я могла порадоваться день-два, а потом возвращалась в свое обычное состояние.

В конце концов я дошла до ручки. Меня бросало в жар прямо на лекциях, появились панические атаки. Тревожность проникла буквально во все: отношения, финансы, здоровье, будущее. Я больше не могла делать вид, что ее нет. Было очевидно, что у меня серьезные симптомы тревожного расстройства и оно мешает мне вести нормальную жизнь.

Ощущение собственной никчемности проявлялось у меня в форме повышенной тревожности и в том самом перфекционизме, с которым я так отчаянно пыталась добиться признания. Наконец я осознала, что никакое признание не исцелит меня. Чтобы избавиться от тревоги, мне нужно было перестать закрывать на нее глаза. Я поняла, что мне нужна помощь.

Так началась моя история исцеления.

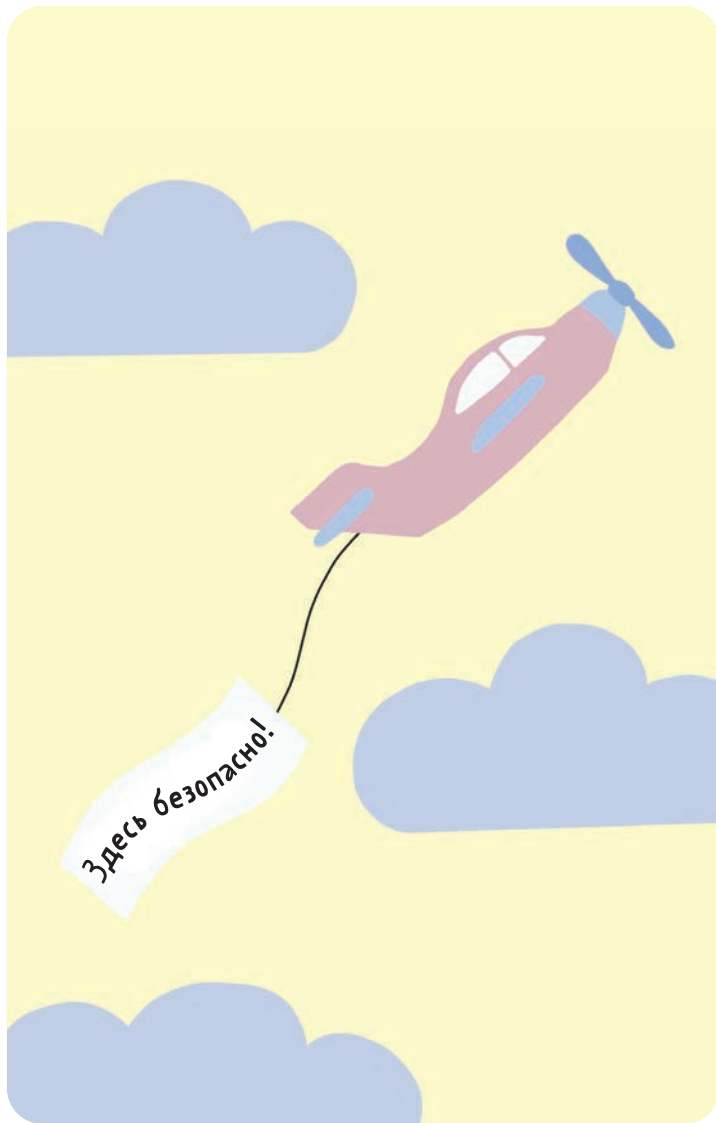


Вы – отражение своего жизненного опыта. Человеческий мозг – самообучающийся механизм, поэтому все, что вы пережили, влияет на ваши мысли, чувства и поступки. Другими словами, ваше прошлое определяет то, как функционирует ваш мозг и ваше тело.

Но самое прекрасное в том, что мозг учится постоянно, – а значит, от всего выученного можно отучиться. Со временем мне удалось найти способы перестроить свои мысли, чувства и поступки. И я верю, что вы тоже так сможете. Вы откажетесь от тех внутренних убеждений, которые вас ограничивают, и замените их на более конструктивные и вдохновляющие. Я надеюсь, что эта книга поможет вам *отучиться* от всего, что не приносит никакой пользы, и обрести душевный покой. Мы развиваемся и меняемся постоянно. Это прекрасная особенность нашего мозга, *ваша* прекрасная особенность.

Ваш внутренний мир может стать тем местом, где вы будете чувствовать себя в безопасности, совсем как на страницах этой книги.

В этой книге я делюсь как теоретическими знаниями, которые накопила за время учебы, так и практическим опытом собственного исцеления.



Разумеется, эта книга не сможет полностью заменить психотерапию, но я надеюсь, что она поможет вам восстановить душевное здоровье. Описанные здесь теории и методы преодоления стресса научат вас отслеживать и корректировать свои мысли и чувства. Освоив их, вы станете лучше понимать себя, увидите четкую картину происходящих с вами процессов и сможете применять научно обоснованные стратегии, чтобы улучшить свое эмоциональное и психологическое состояние. А я обязательно буду поддерживать вас на каждом шагу!

Эта книга научит вас:

- осознавать свои мысли и эмоции;
- отслеживать стереотипы своего мышления и поведения;
- подвергать критике свои мысли и поступки;
- понимать, откуда берутся ваши внутренние убеждения;
- отказываться от тех убеждений, которые мешают вам быть собой;
- любить себя.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ?

Все части книги логически связаны друг с другом, так что лучше всего знакомиться с главами в том порядке, в котором они расположены. Но если лично вам такая последовательность не подходит – ничего страшного. В каждой части вы найдете массу информации и техник, которые помогут вам улучшить свой психологический настрой и общее состояние.

Исцеление не произойдет моментально, ведь вам придется научиться саморефлексии, а потом встроить этот навык в свою жизнь. Кроме того, чтобы создать подходящие условия для оздоровления вашего сознания и психики, придется отказаться от старых привычек. Так что не торопитесь: читайте небольшими отрывками и периодически останавливайтесь, чтобы обдумать и попрактиковать новые приемы. Паузы могут быть любыми: можно сделать перерыв до завтра, а можно просто отложить книгу на пару минут, немножко поразмышлять и снова вернуться к ней. Стоит также сказать, что я сама очень люблю вести дневник, так что и вам советую по мере чтения делать заметки. Записывайте все мысли, которые будут приходить в голову, и выполняйте на листе бумаги предложенные задания. В некоторых главах даже есть подсказки для личных заметок, которые помогут вам лучше понять себя. Читая эту книгу, помните: у каждого свой путь. То, что помогло кому-то другому, не обязательно поможет вам. Неважно, в каком именно направлении вы решите двигаться: в любом случае я уверена, что вам станет легче.

Также не забывайте, что слишком трудно пробовать все и сразу (хотя, если вы настроены именно так, ваш энтузиазм заслуживает восхищения). Позвольте себе идти маленькими шажками. Радость от того, что вы достигли небольшой цели, будет давать вам стимул двигаться дальше и ставить новые задачи. Я надеюсь, что эта книга поможет вам избавиться

от всего лишнего. Душевный покой – наше естественное состояние. Оно доступно каждому. Но стрессовые ситуации, с которыми мы сталкиваемся каждый день, заставляют нас переходить в режим «бей или беги».

Мы должны научиться контролировать свою нервную систему и распознавать те внутренние убеждения, которые мешают нам вести полноценную жизнь. Именно поэтому первый шаг на пути исцеления – это осознание, о чем и пойдет речь дальше...





ЧАСТЬ I

ЧЕРЕЗ ДЫХАНИЕ —
К ОСОЗНАННОСТИ

ГЛАВА 1

Расслабление

В далеком прошлом, когда наши пещерные предки встречали саблезубого тигра, в их организме включался **режим «бей или беги»** (то есть активировалась симпатическая нервная система).

Такая реакция была необходима, потому что она помогала людям выживать. Когда организм находится в режиме «бей или беги», происходит следующее:

- ✦ учащается дыхание, чтобы быстро насытить клетки кислородом;
- ✦ ускоряется сердцебиение, чтобы кислород активнее поступал в кровеносные сосуды и распространялся по телу;
- ✦ напрягаются мышцы, чтобы подготовить тело к атаке или бегству;
- ✦ бледнеет кожа, потому что кровь буквально уходит вглубь, приливая к мышцам рук и ног;
- ✦ расширяются зрачки, чтобы в глаза попадало больше света и человек видел окружающие его объекты более отчетливо;
- ✦ повышается настороженность, чтобы человек вовремя замечал угрозы;
- ✦ решения принимаются импульсивно, чтобы человек отреагировал на опасную для жизни ситуацию как можно скорее;
- ✦ замедляется пищеварение, потому что организм направляет всю энергию на борьбу с угрозой.

В современном мире опасные для жизни ситуации больше не случаются с нами каждый день. Но у нас появились новые источники стресса, как мнимые, так и реальные.





Однако организм не в состоянии отличить эти новые источники стресса от саблезубого тигра, поэтому все равно запускает реакцию «бей или беги». Вслед за этим в кровь в большом количестве попадают гормоны стресса (адреналин и кортизол). Именно поэтому хронический стресс так вреден для нашего физического и психического здоровья.

РЕАКЦИЯ «БЕЙ ИЛИ БЕГИ»

Напряжение
мышц для
подготовки
тела к атаке или
бегству



СОВРЕМЕННЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

Мышечные спазмы
и боль

Предельная
настороженность



Проблемы
с засыпанием
и тревожный сон

Импульсивные
решения ради
спасения жизни



Трудности
с концентрацией
и принятием
взвешенных
решений

Ускоренное
сердцебиение
для насыщения
крови
кислородом



Повышенное
артериальное
давление

Замедленное
пищеварение для
экономии сил



Проблемы
с пищеварением
и потеря аппетита

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru