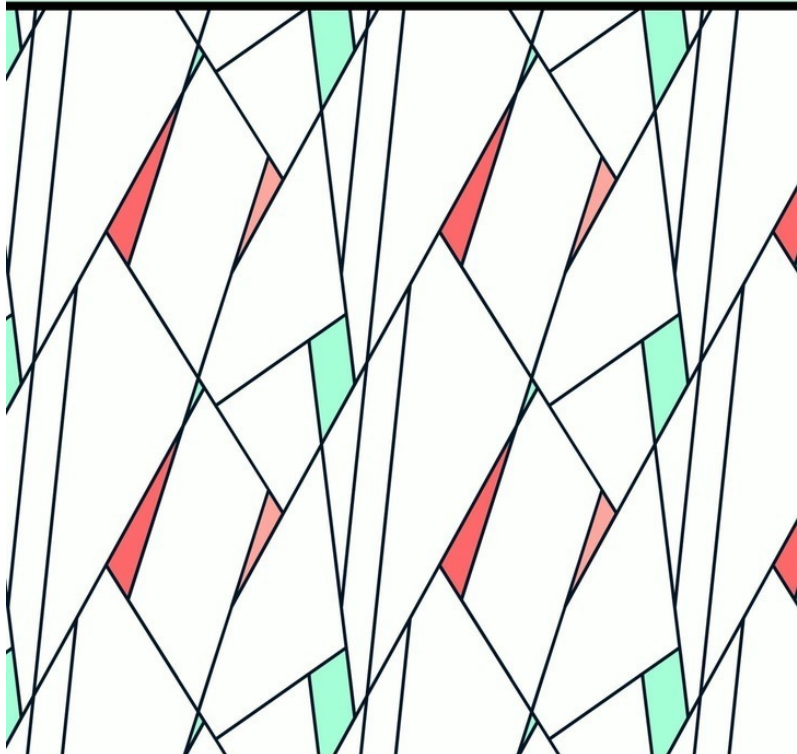


ВЛАДИСЛАВ ИГОРЕВИЧ

Заметки Психолога



Владислав Игоревич Заметки Психолога

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55345482

ISBN 9785449887023

Аннотация

«Заметки Психолога» – это сборник кратких постов, которые будут плавно менять вашу жизнь в лучшую сторону. В нём вы найдёте советы по ведению переговоров с людьми, самоконтролю в сложных жизненных ситуациях и даже по воспитанию детей.

Содержание

Вступление	5
Осознанность	6
Искусство видеть людей насквозь	8
Одиночество	12
Цифровой детокс	15
Эмоции: враги?	22
Тест на эмоциональность	26
Негативное представление о себе	29
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Заметки Психолога

Владислав Игоревич

© Владислав Игоревич, 2020

ISBN 978-5-4498-8702-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Дорогие друзья! Наша команда рада приветствовать вас на страницах книги «Заметки Психолога». Предоставленный материал будет очень сильно отличаться от других книг по психологии. В этой книге каждая глава является определённой темой, быстро перемещаться между которыми вы можете с помощью содержания. В конце книги указана ссылка на источник материала во избежание нарушений авторских прав. Давайте же поскорее начнём погружение в мир психологии с темы «Осознанность»!

Осознанность

Современный человек привык проживать свою жизнь «на автомате». Мы не можем вспомнить, как доехали до работы, с кем поздоровались, о чем говорил начальник, да даже то, что ели на завтрак. Вся жизнь проходит в вечных тревогах, выключили ли свет, закрыли ли дверь. Мы как будто спим все это время, что совсем не есть хорошо. Но этого можно избежать с помощью осознанности. Что же это такое?

Осознанность – это умение присутствовать в моменте, здесь и сейчас. Это постоянное ощущение запахов, звуков, дыхания, пульса. Но как же нам развить в себе осознанность? Давайте попробуем начать с простого.

Базовое упражнение:

– Прямо сейчас при прочтении этого поста попробуйте полностью ощутить свое тело от головы до пят.

– Продвигайтесь по нему мысленно и очень медленно, фокусируясь сначала на самых ярких ощущениях, а потом на все более тонких и незаметных. Не упускайте ни малейшего покалывания или напряжения в своём теле. Уловив их, попробуйте расслабить напряженные места, пока ваше тело не будет полностью расслаблено.

– Теперь подумайте, как вы себя чувствуете? О чём ду-

маете? Вероятно, что сейчас вашу голову переполняют мысли. Но они вам ни к чему. Забудьте о всех заботах и планах на день. Сейчас вашу жизнь поставили на паузу, и волноваться совершенно не о чем.

– А теперь – обратите внимание на своё дыхание. Почувствуйте, как воздух наполняет ваши лёгкие и какие это приносит вам ощущения. Как быстро вы дышите? Как глубоко? Быть может, вдыхая, вы чувствуете бодрящую прохладу, а выдыхая – приятное тепло? Продолжайте концентрироваться на своём дыхании, пока не почувствуете совершенное спокойствие и умиротворение.

Искусство видеть людей насквозь

У каждого человека в жизни бывали ситуации, когда кажется, что никто тебя не понимает.

В чем истина: если хочешь понять другого человека – попробуй вникнуть в его слова, прочувствовать его душу. А это невозможно сделать не сопереживая, не сострадая, не заботясь о нем. А что б поучаствовать в этом, а не осуждать, нужно для начала увидеть себя. Понять себя. Нужно знать свои собственные чувства настолько хорошо, насколько это возможно. А что же нам мешает понять себя?

Рассуждать адекватно нам мешают эмоции и чувства, которые появляются из наших мыслей. Сначала мысль – потом реакция на нее. А потом мы подкрепляем свои мысли в окружающем мире и начинается круговорот тотального непонимания и разрушительного поведения.

Вам нужно выяснить, откуда возникла неприятная эмоция. Задайте себе вопрос: «Что я сейчас чувствую?». Уже сам этот вопрос заставляет переключиться с события на что-то другое. И появляется новый вопрос: «Зачем я так думаю?». Задавая уже этот вопрос, мы учимся лучше понимать себя, анализируем причину своих поступков. Точно так же,

как мы понимаем себя, мы можем понять и другого человека.

Как конкретно научиться видеть человека насквозь? Давайте закрепим.

1. Помните ошибки своего прошлого. Люди, способные понять других людей, прекрасно помнят, что чувствовали, когда у них возникали определенные серьезные проблемы. Поставьте себя на место собеседника, вспомните, попадали ли вы в такую ситуацию, в которой сейчас находится ваш собеседник?

2. Начинайте активно замечать, что и как говорит ваш собеседник, как он при этом выглядит. Постоянно следите за реакцией человека – его движениями, жестикуляцией и выражением лица. Каждое движение будет выдавать вам все, что чувствует человек, как на ладони.

3. Открыто выражайте свои эмоции – от раздражительности и гнева вплоть до любви. Показывайте собеседнику, что ситуация вам не безразлична, и человек сам «откроется» для вас.

4. Тренируйтесь. В повседневной жизни давайте интуиции как можно больше свободы. Делайте неординарные предположения.

Если вы сидите в кафе, то постарайтесь угадать имя официантки. Встречаетесь с подругой? Попытайтесь представить себе, во что именно она будет одета. Цель этого упраж-

нения заключается не в том, чтобы вы научились предугадывать будущее, а в том, чтобы вы отключили логику и научились расслабляться. Поступая так время от времени, вскоре можно обнаружить, что вы стали лучше понимать мысли и действия других людей, ведь контактируя с ними вы уже ориентируетесь непосредственно на них, а не на себя.

Перемены в жизни или жизнь – рутина

Как часто у вас в жизни бывают периоды, когда кажется, что скучно, бессмысленно, тоскливо, жизнь превращается в рутину и накатывается усталость?

Так говорят, когда не хотят видеть чего-то важного. Например, наступающий кризис в отношениях, материальные проблемы, успеваемость ребенка. Да даже когда проблема еще не наступила, вам замечать её уже не хочется, иначе придётся в ней разбираться. Можно даже делать вид, что все нормально, однако все равно никому не удастся убежать от реальных проблем.

Часто ещё звучат фразы вроде: «Я живу, как белка в колесе, желая убежать из того места, где сейчас нахожусь». В чем же причина?

Бывает так, что вы ставите цели и сразу стараетесь их достичь и так постоянно, в бешеном ритме. При чем стоит машину починить, долг оплатить, как тут же образуются новые проблемы, которые надо решать. Кстати, если вы справитесь

с этой работой, вам скорее всего поначалу будет не по себе, вы даже будете в некотором смятении, потому что погоня за счастьем похожа на бег по беговой дорожке – как бы быстро вы не бежали, вы все равно останетесь на месте.

Так как же не погрязнуть в рутине и перестать крутиться, как белка в колесе?

1. Для начала сделайте паузу. Генри Дэвид Торо сказал: «Счастье – как бабочка. Чем больше за ним гонишься, тем оно быстрее ускользает.»

2. Дайте себе расслабиться. Это позволит вам перестать чувствовать себя истощенным, восстановит ваши силы. Излишняя строгость и осуждение только ухудшают ситуацию.

3. Пересмотрите ваше отношение к жизни. Уволили с работы? И знаете что? Круто. Посмотрите, сколько энергии освобождается для построения новой судьбы, для новых планов и деяний. Ищите позитив и меняйте своё восприятие проблем!

Перестаньте держаться за эмоции выживания, иначе так и останетесь в прошлом. Вместо этого вам лишь нужно научиться наслаждаться настоящим.

Одиночество

Давайте сегодня поговорим о том чувстве, которое хоть раз в жизни, но испытывал абсолютно каждый.

Что чувствует человек, когда в его жизни нет разделяющего интересы друга, партнера по жизни, настоящей любви, поддержки и понимания? Одиночество.

Практически каждому из нас важно чувствовать поддержку. В душе мы все пусть даже неосознанно, но ожидаем надежного тыла, безоговорочного «все будет хорошо» и «у тебя все получится».

Откуда это все? Кто поддерживал нас в нужный момент, когда мы больше всего нуждались в этой самой поддержке?

Люди, которые были с нами во время нашего взросления – родственники, друзья. Мы привыкли, что они прикрывают наш тыл, и лишившись поддержки «выходим из своей зоны комфорта».

Как избежать такого ужасного чувства, как чувство одиночества?

1. Во-первых, расстаньтесь психологически с вашим про-

шлым, перестаньте держать к людям излишнюю привязанность, забудьте про обиды прошлого или накатывающее чувство вины.

2. Не переносите негативные выводы о своем прошлом в настоящее. Например, от одиноких людей мы часто слышим фразы вроде: «У меня всегда так, мне не везет в любви, я обречен на одиночество». Есть огромное количество примеров, когда думающие именно так люди вскоре на удивление для себя обретали свое счастье.

3. Возможно, что вы слишком требовательны? Ждёте идеал, не встречаете его и чувствуете себя уставшим, разочарованным, депрессивным и, конечно, одиноким? В таком случае проблема явно в вас. В следующих постах мы поможем вам её решить.

4. А может быть, в сравнении с предыдущим пунктом все происходит наоборот, и вы находитесь в поиске «хоть бы кого-то»? На самом деле это ещё хуже, ведь в таком случае это состояние напряжения, которое всегда отталкивает других людей.

Да и, по сути, не может быть всё всегда так плохо. Давайте подумаем. Всегда найдется даже какой-нибудь легко идущий на контакт с вами знакомый человек, который, вероятно, вскоре станет вашим лучшим или любовью всей жизни. Фокусируйтесь на людях, а не на постоянном повторении своих проблем. Дайте себе установку: «Вы не одиноки» и са-

ми не заметите, как начнёте магнитом притягивать нужных вам людей.

Цифровой детокс

– Мам, а ты динозавров видела? – с изумлением спросил маленький мальчик у своей мамы, когда узнал, что у нее в детстве не было ни компьютера, ни мобильного телефона. Смешно. Но именно этот вопрос иллюстрирует то, насколько прочно вошли в нашу жизнь гаджеты. Но делают ли современные устройства нас счастливее и сколько времени крадут у нас? Об этом и поговорим.

Какая польза от приложений, которыми мы пользуемся?

Многие и правда полезны. Они предназначены для отдыха, физической активности, образования и здоровья.

На каждое такое приложение мы тратим в среднем по 9 минут в день. А есть и другие приложения. И если у людей, регулярно использующих их, спросить: «Как дела?», они ответят, что не испытывают радости. И что самое интересное – знакомства, социальные сети, игры, развлечения, новости, интернет-сёрфинг – на каждое такое приложение тратится в среднем по 27 минут в день. Исходя из статистики мы в три раза больше времени тратим на то, что не делает нас счастливее. Не очень разумно, правда?

Одна из причин этому – в них нет ограничителя, сигнала, чтобы начать делать что-то новое. Например – дочитав гла-

ву, вы решаете, хотите ли продолжать чтение. ТВ-шоу, которое вы смотрите, заканчивается, и вы ждёте следующего выпуска целую неделю. Раньше ограничители были повсюду, но то, как мы сегодня используем СМИ, говорит о том, что их больше нет.

Бесконечная лента новостей везде: в Twitter, Facebook, Instagram, электронной почте, текстовых сообщениях, новостях. И когда вы проверяете все эти источники, то просто дальше и дальше листаете всё подряд.

Так что же делать?

У немецкого автопроизводителя Daimler – есть стратегия. Когда вы уходите в отпуск, то вашим клиентам вместо: «Этот человек в отпуске, он вернётся и вам ответит», говорят:

«Этот человек в отпуске, поэтому мы удалили ваше письмо. Он никогда не увидит этого сообщения. Вы можете написать повторно через пару недель или отправить письмо другому сотруднику».

Можете представить? Вы уходите в отпуск – и вы действительно в отпуске. Сотрудники компании чувствуют, что они на самом деле отдыхают от работы.

Подытожим:

1. Для начала давайте попробуем не пользоваться телефо-

ном в определенное время. Например: во время обеда. Это будет наш ограничитель. Сначала будет нелегко, появится синдром упущенной выгоды, но дело в том, что к этому привыкаешь. Вы преодолеваете зависимость точно так же, как от наркотиков, и в результате жизнь приобретает краски, становится разнообразнее, интереснее, вы начинаете общаться вживую.

Возможно, вам это так понравится, что вы будете переключать телефон в авиарежим на все выходные.

2. Далее. Отключите все ненужные уведомления на телефоне. Постоянно всплывающие окна не просто отвлекают вас от окружающей действительности, а повышают общий уровень тревожности, непрерывно «дергая» вас. Берегите свою нервную систему.

3. Не старайтесь все держать под контролем. Иногда стремление все время быть на связи связано с вашим желанием контролировать ситуацию, все предусмотреть и обезопасить себя. Вместо этого отпускаем все на самотек и расслабляемся. Просто поверьте, что если вы не будете на связи пару-тройку часов, мир не рухнет. Более того, большинство проблем может решиться вообще без вашего участия.

Какой из этого вывод? Без гаджетов вы начнете замечать приятные мелочи жизни, которые не замечали раньше, смо-

жете находиться в моменте и по-настоящему отдыхать! Так отдохните от экрана сразу же после прочтения этой статьи.

Эмоции: притягиваем позитив.

Итак, вчера мы разобрались, что эмоции – наши друзья. Теперь хорошо бы ещё понять, как с ними подружиться. Вспомните, как вы провели вчерашний день, что увидели в нем? Ну вот, обернитесь, посмотрите на него. Что самое запоминающееся? Первыми вспоминаются неприятности? Да, мы часто относимся к хорошему, как к привычному, а концентрируемся только на плохом. И мозг именно это и перенесет на следующий день. Давайте сегодня научимся возвышать и возносить только хорошее.

Напишите прямо сейчас пять радостей от сегодняшнего дня и увидите, как мы притянем в завтрашний день их еще больше. Рассмотрим позитивные эмоции и посмотрим, как «дружба» с ними поможет вам совладать с негативными эмоциями! *Итак:*

1. *Радость.* Это чувство, когда что-то действительно хорошо складывается для вас, может быть даже лучше, чем ожидалось.

2. *Вдохновение.* Это творческая энергия, которая увлекает нас чем-то интересным и вызывает желание создавать и тво-

ритель, забывая обо всем на свете! Смените обстановку, добавьте новых впечатлений, и вы будете делать то, что не совершали до этого.

3. *Предвкушение*. Эта эмоция проявляется порхающими бабочками в животе. Ведь гораздо интереснее жить, когда чего-то ждешь. Вы, наверняка, не раз думали: «Скорее бы завтра...». И это может быть даже приятнее наступления события.

4. *Интерес*. Да, мало кто причисляет интерес к позитивным эмоциям, да и к эмоциям вообще. Но это его законное место. Мы, все любопытны и чувствуем интерес к чему-то новому, таинственному.

5. *Надежда*. Она является для человека настолько полезной, что помогает победить излишнее беспокойство, держать себя в руках и продолжать делать то, что нужно. Как путеводная звезда или как свет в конце тоннеля. И, как вы знаете, надежда – это та позитивная эмоция, которая живет дольше всех :)

6. *Благодарность*. Это более спокойная эмоция, которая возникает, когда кто-то проявил к нам добро или сделал что-то ценное и важное. Сразу возникает ответное чувство в отношении другого человека,

как что-то хорошее, что произошло с вами.

7. *Спокойствие*. Бывает состояние, когда вы чувствуете себя хорошо, расслабленно, настолько, что хотите продлить это чувство? Тогда вы начинаете наслаждаться, набираться энергии и можете спокойно расставить жизненные приоритеты.

8. *Гордость*. Позвольте себе почувствовать, что вы достигли чего-то по-настоящему значимого! Вспомните, чем в своей жизни вы можете по-настоящему гордиться! Что у вас получилось действительно хорошо? Позволяйте себе гордиться и в минуты славы, и в минуты душевных спадов! Это придает силы!

9. *Близость*. Она делает людей родными и близкими. А ведь нет ничего важнее того, что у вас есть кто-то, кто вам близок, и тот, кому Вы нужны!

10. *Любовь*. Это одна из самых позитивных эмоций. Ее особенность заключается в том, что она аккумулирует в себе все остальные позитивные эмоции, обогащает жизнь, дает ощущение

того, что его жизнь и мир соединяются с чем-то большим, появляются новые смыслы, надежды, новые мечты.

11. *Эйфория*. Эмоциональная музыка, танцы, физические упражнения, смех, пение, объятия друзей, романтическая встреча- все это очень полезно для нашего душевного благополучия.

12. *Восторг*. Эмоция, которая возникает на пике эмоционального переживания от какого-то действия, созерцания прекрасного, слушая что-то восхитительное, попробовав что-то изумительное на вкус или почувствовав что-то ранее неведомое. Важно научиться находить восторг в самых простых вещах.

13. *Нежность*. Когда нас переполняет нежность, мы начинаем светиться от счастья и проявляем всю теплоту, которая в нас есть.

И в завершении несмотря на то, что мы чаще замечаем негатив, чем позитив, фактически положительные события более часты, чем отрицательные! Позвольте позитивным событиям превратиться в позитивные эмоции. Прочувствуйте их в течение всего дня. И если вы признаете их, начнете их замечать – вы усилите их и предоставите им поле для их волшебной внутренней работы!

Эмоции: враги?

Давайте сегодня поговорим о тех эмоциях, которые нагоняют на нас раздражение, панику, уныние, разочарование и депрессию.

Как показывает практика, наибольшего жизненного успеха достигают те, кто в критический момент способен взять себя в руки и не поддаться негативу. И это не всегда самые умные люди, они не всегда хорошо учились в школе или заканчивали университеты. Но у них есть общая черта, – такие люди очень хорошо могут справляться со своим эмоциональным состоянием, брать себя в руки, не поддаваться провокациям и доводить дело до конца.

Так как же не поддаться сильным эмоциям, не совершать реактивных поступков и потом не сожалеть о сказанном и сделанном?

Одними из негативных эмоций являются злость, страх, стыд, жалость, тревожность, печаль и отвращение.

Давайте их рассмотрим:

1. Когда кто-то нарушает наши физические или психологические границы, то срабатывает сигнальная система. По-

является *злость*. Гнев нам нужен для двух функций: нападения и защиты.

2. Мы можем потерять бдительность, осторожность, стать беспечными, если не будем испытывать *страх*.

3. Вы стыдитесь себя? Когда вы не принимаете себя, вы переживаете чудовищный опыт. В отличие от совести, которая говорит нам, что мы поступили неправильно, *стыд* более опасен, так как для него даже не нужны основания.

4. Не нужно себя жалеть. «Боль неизбежна. Страдания-личный выбор каждого». Когда все получается не так, как мы того хотели, чувствовать разочарование нормально. Но *жадность* к себе ничего не изменит и не поможет нам стать счастливее. Спросите у себя, почему вы себя так изводите? У нас у всех есть выбор. И пускай он будет стоящим.

5. Следующая эмоция *тревожность*. Это обычная и нормальная реакция на новую или стрессовую ситуацию. Но тут все не так просто. Об этом мы поговорим в следующий раз.

6. Вы в *печали*? У печали есть несколько функций: первая – переживание утраты («инструмент поплакать»); вторая – замедление мыслительных процессов, переоценка жизненных ценностей. Важно понять, о чём эта печаль вам хо-

чет сообщить.

7. И *отвращение*. Это всё, что вызывает у нас рвотный рефлекс. Тут очень важно момент «от чего меня тошнит» принимать как сигнал, что нужно взять паузу, отойти в сторону, отдохнуть или переключиться. Иначе это путь к эмоциональному выгоранию, депрессии.

Перестали хвалить себя за достижения? Чувствуете себя подавленным? Убираем все, что наносит нам эмоциональный вред. Достигли какой-то цели -отпразднуйте это событие. Вспомните, чем вы в себе гордитесь? Оглянитесь и вы увидите пройденный путь. Не упивайтесь негативными эмоциями. Затаенная обида- корень почти всех несчастий. Делайте то, что вам по душе и после чего вы не чувствуете упадок сил. Отмените дела, возьмите выходной. Просто побудьте дома и перезарядитесь.

Даем себе следующие установки:

«Я несу стопроцентную ответственность за свои эмоции и за результаты действий, вызванных этими эмоциями»

«Вы не несете ответственность за мои эмоции», а я не несу ответственность за ваши».

Так вы получите больше эмоциональной свободы и меньше зависимости от эмоционального состояния окружающих.

Тест на эмоциональность

Каждый из нас хочет верить, что принимает самые ответственные решения под влиянием разума, а не эмоций. Но в реальной жизни обычно так не получается. Эмоции захлестывают, и вот ты уже не в силах держать себя в руках и трезво мыслить.

Хочешь узнать, какая эмоция является основополагающей для твоего характера? Тогда проходи этот Тест.

Тест: «Насколько вы эмоциональны»?

1. Случаются ли ситуации, когда вам сложно себя контролировать?

А. Часто (3), Б. Нет (1); В. Иногда (2).

2. Могут ли трогательные стихи, фильмы, сериалы вызывать у вас слезы?

А. Нет (1), Б. Иногда (2), В. Всегда (3).

3. Меняется ли у вас настроение без видимых причин?

А. Да (3), Б. Редко (2), В. Нет (1).

4. Бывают ли у вас приступы гнева, которые вы не в силах контролировать?

А. Нет, я всегда контролирую ситуацию (1), Б. Сержусь, но сдерживаю себя (2), В. Да, случаются (3).

5. Вы считаете себя уравновешенным человеком?

А. Нет (3), Б. Да (1), В. Затрудняюсь сказать (2)

6. Вы не сдержанны в споре?

А. Всё зависит от обстоятельств (2), Б. Да, часто (3),

В. Нет, я всегда держу себя в руках (3).

7. Случались ли ситуации, когда вы не смогли контролировать своё поведение?

А. Нет (3), Б. Да (1), В. Не помню (2).

8. Когда принимаете решение, какое чувство вами руководит?

А. Рассудок (1), Б. Эмоции (3), В. В зависимости от ситуации (2).

9. Бывает, что вы плачете или смеётесь без всяких причин?

А. Нет (1), Б. Иногда, редко (2), В. Да (3).

Итак:

(9—14 баллов) – вы постоянно стараетесь выглядеть урав-

новешенным и спокойным, не желая показывать окружающим свою эмоциональность и ранимость. Пожалуй, стоит иногда быть самим собой, зачем вам лишние стрессы и напряжения?

(15—21 баллов) – вы эмоциональны и чувствительны, доверяете не только чувствам, но и рассудку.

Прекрасно, что умеете держать себя в руках, хотя иной раз эмоции находят выход. Не сдерживайте сильные чувства, но и решения принимать под влиянием эмоций не следует.

(22—27 баллов) – ваши чувствительность и эмоциональность делают вас очень привлекательным человеком. Мир интересов и увлечений обширен, окружающие тянутся к вам. Если вам удастся выявить свои сильные и слабые стороны, управление эмоциями будет в ваших руках.

Ну так какие эмоции вами движут? Страх, гнев или грусть? Проанализируйте, какое из этих чувств овладевает вами легче всего, и вы узнаете, с какой фундаментальной потребностью – в безопасности, в утверждении своей личности или в поисках смысла – оно связано.

Негативное представление о себе

Как часто вы думали о себе, как о «плохом», «не достаточно хорошем», «не справляющемся», «неудачнике», «слабаке, которому все время нужна помощь».

Что приводит к внутреннему напряжению, неуверенности, заниженной самооценке, а вместе с этим к большому количеству страхов и тревоги?

Как часто на вас накатывает тревожность? Вы чувствуете спазмы в животе, сердце начинает бешено колотиться? Вы хмуритесь, а в широко открытых глазах – ужас.

Вы проигрываете в голове худшие сценарии всего. Звонит телефон – что-то случилось, начальник вызывает к себе в кабинет – будет ругать меня. Сознание, пораженное тревогой – это ад.

Мозг не отключается, не знает покоя, и вы чувствуете себя, как в ловушке. Вы встревожены, представляете себе худшее и ждете худшего. Мысли скачут от «Обидела ли я свою коллегу Марину, когда забыла поздороваться с ней вчера?» до «Смогу ли я выплатить кредит за машину?»

Часто испытывают постоянное отравленное ощущение

радости при благополучной жизни люди, которые «живут не своей жизнью», стараясь соответствовать чьим-то ожиданиям, делать то, что должен, а не то, что хочется. Когда везде чувствуешь себя недостаточно хорошим или не имеющим права.

Давайте попробуем справляться с тревогой, вызванной негативным представлением о себе.

1. Для начала, несколько дней посчитайте сколько раз мысленно и вслух вы хвалите себя, а сколько ругаете. Это можно отмечать галочками в двух колонках по мере «ругания-хваления» и в конце дня перед сном найдите минимум 5 поводов за что себя похвалить.

2. Перестаньте сравнивать себя с другими. Просто ваш талант в другом.

3. Утром, перед тем как встать, спросите себя: «Чем я могу себя сегодня порадовать?» и постарайтесь сделать это.

4. Попросите друзей назвать не менее трех своих сильных личностных качеств, которые могут вам помочь справиться с тревогой или страхом.

5. Посмотрите на свою тревогу издалека. Задайте себе во-

просы: «Когда она появляется? Какие планы имеет на вашу жизнь?»

В каждой семье приняты свои способы справляться с тревогой. Одни люди выбирают сигареты и алкоголь, а кто-то уходит с головой в сериалы, игры, интернет, работу только, чтобы не жить реальной жизнью и не сталкиваться с тревожными переживаниями.

Занимайтесь тем, что приносит радость – это спорт, чтение, творчество, общение, искусство и даже уборка. Научитесь утешать своего внутреннего ребенка. Представьте себя маленького, возьмите на ручки и спросите: «чего ты боишься, что я могу для тебя сделать?»

Научитесь ставить границы и защищать себя. И запомните, не существует людей, которые не испытывали тревогу!

Техники заземления: «Расслабление и дыхание».

Знакомо ли вам состояние, когда просто невозможно сфокусироваться или ясно размышлять о чем бы то ни было, и ваши мысли проносятся так быстро и превращаются в такую кашу, что за ними просто нереально уследить. Начинает казаться, что все происходящее вокруг будто в тумане и мы вдруг понимаем, что понятия не имеем, о чём только что говорил собеседник.

Иногда мы ощущаем себя парализованными или как будто замороженными, ощущаем себя не в состоянии сделать даже малейшее движение или вымолвить хоть слово.

Попробуем вернуть свое сознание и тело обратно в настоящий момент, организуем нашему мозгу пространство, чтобы он успокоился.

Для начала надо запомнить, что, если мы хотим наладить контакт с телом, нужно учиться его чувствовать. Можно помедитировать несколько минут, ощущая и изучая, какой вес у вашего тела, какие части тела сильнее давят на землю, какие мышцы работают, а какие расслаблены.

Можно представить, что ноги имеют свои продолжения – корни, и эти корни уходят глубоко в землю, и можно впитывать через ноги энергию земли и выдыхать в землю усталость и напряжение. Только важно помнить, что всю энергию, принятую от земли, важно собрать внизу живота. Это безопасный резервуар энергии.

Идём дальше:

1. Примите душ или ванну. Сфокусируйтесь на каждом шаге, замечая каждую маленькую деталь.

Отметьте ощущения от воды на вашем теле, уделяя вни-

мание температуре и звукам воды, ощущениям мышц тела.

2. Найдите заземляющий объект, который притягивает вас. Это может быть что-то вроде гладкого камня или отполированного кусочка стекла, вроде маленькой статуэтки или что-то, что связано у вас с хорошими воспоминаниями. Носите этот объект с собой там, где его легко хранить и доставайте, когда вам нужно заземлиться.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.