

ТВОЙ ЛУЧШИЙ ГОД 365

советов и идей, которые
помогут поверить в себя
и стать сильнее

КЭТИ ХЁРЛИ

МИО

МИФ Подростки

Кэти Хёрли

**Твой лучший год. 365 советов
и идей, которые помогут
поверить в себя и стать сильнее**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2020

УДК 159.922.8
ББК 88.42

Хёрли К.

Твой лучший год. 365 советов и идей, которые помогут поверить в себя и стать сильнее / К. Хёрли — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2020 — (МИФ Подростки)

ISBN 978-5-00-195041-7

Книга-мотиватор, которая поможет справиться с трудностями и подарит веру в себя. Как часто на нас давит груз нереалистичных ожиданий: мы должны быть идеальными и успешными во всем. А подростки, которые к тому же сталкиваются со множеством перемен и сложностей, могут быть к этому особенно чувствительны. Школа, секции, друзья, соцсети, хобби – нужно везде успеть. Мало того, все ждут только лучших результатов. Подросток может не знать, что допускать ошибки и не быть первым в каждом деле – это абсолютно нормально. Если считать иначе, нередко появляются такие мысли: «все слишком сложно», «я никогда не справлюсь», «я хуже других». Благодаря этой книге подросток сумеет преодолеть тревожные деструктивные мыслительные шаблоны и научиться выстраивать мысли таким образом, чтобы они помогали ему достичь целей. Цитаты и аффирмации – основа позитивной психологии. С этой книгой подросток будет получать небольшую дозу мотивации, счастья и оптимизма каждый день. Удобная в навигации и очень красивая книга, которую можно брать с собой куда угодно. Почему решили издать

- Книга – отличный подарок к Новому году для подростка.
- Успех на Западе, продано более 150 000 экземпляров. Для кого эта книга Для подростков, которые не верят в себя, нуждаются в мотивации и вдохновении. Для родителей подростков, которые хотят помочь детям справиться с грузом нереалистичных ожиданий, укрепить эмоциональный интеллект и осознанность, поддержать и вдохновить. Для психологов и педагогов, работающих с подростками. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.922.8

ББК 88.42

ISBN 978-5-00-195041-7

© Хёрли К., 2020

© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2020

Содержание

Предисловие	7
Январь	9
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Кэти Хёрли

Твой лучший год. 365 советов и идей, которые помогут поверить в себя и стать сильнее

Перевод с английского Марии Чомахидзе-Дорониной

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Original title: A Year of Positive Thinking for Teens. Daily Motivation to Beat Stress, Inspire Happiness, and Achieve Your Goals © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California

All images used under license © BosotochkaArt/Creative Market

First Published in English by Rockridge Press, an imprint of Callisto Media, Inc.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер»,
2022

* * *

Райли и Лиаму

Предисловие

Оглядываясь назад, могу с уверенностью сказать, что прожила почти весь подростковый возраст в состоянии... дееспособного стресса. Пойми меня правильно! Я весело проводила время и в средней, и в старшей школе, но при этом предъявляла к себе колоссальные требования, стремясь соответствовать определенным стандартам, которые сама же и придумала. Я переживала из-за оценок каждый день. Я переживала за свою игру в футбол, в хоккей и в лякросс, переживала, какое место займу в составе. Я переживала из-за общения. Хотя друзей у меня было много, я не вписывалась в одну конкретную группу и временами чувствовала себя изгоем. Я переживала по поводу поступления в колледж и своего будущего. В школе было много волнений и стресса. И самое страшное – я не знала, как со всем этим справиться.

Кино и сериалы представляют подростковые годы как одну большую вечеринку, но на самом деле быть подростком нелегко. Поводов для волнения предостаточно. Уроки, друзья, родственники с их требованиями и ожиданиями, повседневные дела – все это очень напрягает. Если тебе кажется, что справиться с таким количеством стресса невозможно, помни: ты не в одиночестве. Но этого может быть недостаточно, правда? Гораздо важнее разобраться, как смягчить этот стресс и взять его под контроль.

Через несколько лет после окончания школы, на лекции по психологии в Бостонском колледже, мне пришла идея, которая до сих пор для меня значит очень много: наше мышление играет важную роль в том, как мы воспринимаем повседневную жизнь. Позитивное мышление дарит надежду и вдохновляет на достижения, в то время как негативное – мешает справиться со сложным опытом и порождает ощущение безнадежности. Конечно, многие вещи в жизни мы не в состоянии контролировать, однако в наших силах контролировать свои реакции на людей, события и стресс.

По правде говоря, никто не чувствует счастье и позитив 24 часа в сутки. Быть человеком – значит радоваться взлетам и справляться с падениями, совершать ошибки и испытывать неприятные эмоции. И для подростков все это более чем актуально. Помимо учебы, друзей, социальных сетей, внеклассных занятий и всего остального на тебя наваливается масса других трудностей. Но не все так плохо, как кажется: ты можешь преодолеть стресс и негатив и снова радоваться жизни, и первый шаг на этом пути – научиться позитивному мышлению.

Возможно, ты сомневаешься, что позитивное мышление поможет решить все эти проблемы. Слишком просто, да? Я двадцать лет работаю с подростками и не раз сталкивалась с подобным недоверием: «Как скажешь, Кэти», а потом взрыв хохота. (Да, психотерапевты тоже смеются и веселятся вместе с клиентами.) Дело тут вот в чем: исследования показывают, что позитивное мышление и визуализация действительно помогают справиться с негативными чувствами. Исследователи из Лондонского королевского колледжа проверили эту теорию на людях с тревожностью, предложив им визуализировать позитивные результаты, когда они думают о своих переживаниях. После упражнения участники исследования признались, что тревога заметно ослабла и они почувствовали себя счастливее.

Барбара Фредриксон, профессор психологии и нейронауки в Университете Северной Каролины, написала книгу под названием *Positivity* («Позитивность»), которая рассказывает о том, как позитивное мышление помогает преодолеть стресс. В одном из своих исследований Фредриксон обнаружила, что позитивное мышление расширяет наши возможности. Позитивные эмоции дарят новый опыт и позволяют развить новые навыки.

Однако мыслить позитивно не значит вызывать в памяти приятные воспоминания каждый раз, когда испытываешь стресс. Фредриксон утверждает, что нужно около трех позитивных мыслей, чтобы перекрыть одну негативную. Оказывается, негативные мысли очень тяже-

лые. Уверена, тебе доводилось испытывать всю их тяжесть, например, в те дни, когда хотелось спрятаться в своей комнате от всего мира.

Работая с подростками, я убедилась, что все они разные: чувства и переживания у каждого свои, уникальные. Конечно, знать соотношение позитивных и негативных мыслей полезно, но также важно проанализировать собственное мышление. Своим клиентам-подросткам я часто говорю, что первый шаг – разобраться в своих негативных мыслях. Какие мысли преобладают в голове, когда ты волнуешься, когда тебе скучно или одиноко? Негативные мысли зачастую выстраиваются по определенному шаблону. Прислушавшись к ним и поняв их, можно разобраться, как их заглушить.

Сидя на той лекции по психологии много лет назад, я поняла, что мои негативные мысли сводятся к двум фразам: «Это слишком сложно для тебя» и «Ты ни за что не справишься». Как только я распознала эти шаблоны, сразу научилась противопоставлять им позитивные мысли и нашла стратегию, которая мне помогла: произнести негативные мысли вслух, признать их и ответить на них позитивными мыслями (которые еще можно назвать мантрами). Я стала практиковать это каждый день.

И еще один важный момент о позитивном мышлении: нужна практика. Терпение, терпение, терпение. Мои клиенты-подростки часто жалуются, что позитивное мышление не так уж эффективно, потому что срабатывает не каждый раз. Чтобы изменить свое мышление, нужно время. Анализируя свои мысли и разбираясь, что эффективно для тебя, ты будешь замечать, что какие-то вещи получаются лучше, а какие-то – хуже. И это совершенно нормально. Главное, не опускай руки, и со временем позитивное мышление обязательно превратится в привычку.

Я искренне надеюсь, что советы и вдохновляющие цитаты из этой книги помогут тебе преодолеть трудности и стресс. Читая всего по одной странице в день, ты откроешь для себя все преимущества позитивного мышления. Вскоре ты станешь сильнее, научишься справляться с негативными эмоциями и обзаведешься своим личным, уникальным набором стратегий адаптации. Быть подростком нелегко. Надеюсь, эта книга поможет найти смелость для преодоления всех трудностей и достижения поставленных целей. А главное, даст силы не сдаваться, даже когда кажется, что все против тебя.

Пора взглянуть на мир по-новому и повернуть в сторону позитива. Нас ждет удивительное путешествие.

Январь

1 ЯНВАРЯ

ВНИМАНИЕ

Твоя жизнь такая, какой и должна быть. Не нужно ставить грандиозные цели только потому, что начался новый год: достаточно принять то, что есть, и двигаться дальше.

Возможно, тебе многое хочется изменить. Возможно, у тебя тяжелый период, мало друзей или ты едва справляешься со школьными делами. Ничего страшного. Даже в самую непростую минуту наблюдай за тем, что происходит вокруг, – и ты сможешь найти свой путь.

Если чувствуешь счастье, сделай паузу и насладись этим моментом. Отметь все, что складывается хорошо, и подумай почему. Это поможет настроиться на позитив, когда возникнут проблемы.

Начни первый день нового года, приняв настоящее.

Моя жизнь такая, какой и должна быть.

Я учусь и расту каждый день.

Я иду своим путем.

2 ЯНВАРЯ

НЕ БОЙСЯ НОВОГО ОПЫТА

«Нельзя доплыть до новых горизонтов, пока не потеряешь из виду берег».

УИЛЬЯМ ФОЛКНЕР «ОСОБНЯК»

Иногда мы избегаем нового опыта, потому что боимся потерпеть неудачу или потеряться по дороге. Однако преодолевать препятствия и искать собственный путь весело и интересно.

Выйди из зоны комфорта. В начале каждого месяца записывай по три новых занятия, которые давно мечтаешь попробовать. В этом месяце выбери одно занятие из своего списка и удели ему время. Продвигайся вперед маленькими шажками, не спеши, учись на своем опыте и не требуй от себя слишком многого.

3 ЯНВАРЯ

ВЕРЬ В СЕБЯ

Твои мысли влияют на твои действия. Когда говоришь себе, что справишься с задачей, верь в это. Если веришь в себя, то никогда не опустишь руки. Закончи эти фразы и воодушевай себя ими каждый день:

У меня хорошо получается...

Мои друзья любят со мной общаться, потому что...

Я помогаю другим тем, что...

4 ЯНВАРЯ

ОСОЗНАЙ СВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

У каждого человека есть сильные и слабые стороны. Если ты замечаешь только свои слабости, то считай, что видишь только проблемы. Обратив внимание на свои сильные стороны, ты найдешь решения.

У тебя есть все для осуществления мечты. Ты преодолеешь любые трудности. Главное, осознай свои сильные стороны и наслаждайся процессом.

5 ЯНВАРЯ

НАУЧИСЬ ЗАМЕЧАТЬ КРАСОТУ В ПЕРЕМЕНАХ

«Мы любим красоту бабочки, но редко думаем о том, как много ей пришлось меняться, чтобы достичь такой красоты».
МАЙЯ АНДЖЕЛУ

6 ЯНВАРЯ

ПОСЕЙ СЕМЕНА СВОЕЙ МЕЧТЫ

Мечты похожи на семена. Их можно сеять, ухаживать за ними, поливать их. Твои обдуманные действия и твое воображение – вода и солнце, которые помогают мечтам расти и цвести. Нужно время и ежедневный труд, чтобы вырастить семена, но каждый крохотный шаг приближает тебя к цели.

7 ЯНВАРЯ

ТВОИ ВОЗМОЖНОСТИ БЕЗГРАНИЧНЫ

Построй жизнь, о которой мечтаешь, и добейся своих целей: верь в себя, принимай новые идеи и возможности без страха и предубеждений, рискуй и не переживай из-за неудач.

Когда веришь в свой потенциал, ты открываешь новые двери и даешь себе шанс развиваться.

8 ЯНВАРЯ

ЖИВИ НАСТОЯЩИМ

«Не переживай о том, что случится через неделю или через месяц. Поверь, текущего момента вполне достаточно. Когда тревожишься из-за горы вдалеке, можешь споткнуться о кочку под ногами. Живи настоящим!»

ДРЮ БРИС «ИСПЫТАНИЯ ДЕЛАЮТ НАС СИЛЬНЕЕ: СКРЫТАЯ СИЛА ПРЕВРАТНОСТЕЙ СУДЬБЫ»

9 ЯНВАРЯ

ДОВЕРЯЙ СВОИМ ЧУВСТВАМ

Иногда жизнь кажется невыносимо тяжелой, но это совершенно нормально. Невозможно прыгать от восторга каждую секунду. Важно принимать каждый день таким, какой он есть, но можно также проработать свои негативные чувства. Остановись и попробуй направить мысли в новое русло. Настройся и сделай три глубоких вдоха и выдоха.

Назови:

- три вещи, которые видишь;
- три звука, которые слышишь;
- три запаха, которые чувствуешь;
- три вещи, которые ощущаешь.

10 ЯНВАРЯ

МЕЧТАЙ О ВЕЛИКОМ

«Стоит засомневаться, что умеешь летать, и ты тут же лишишься крыльев».

ДЖЕЙМС МЭТЬЮ БАРРИ «БЕЛАЯ ПТИЧКА»

11 ЯНВАРЯ

ТВОИ МЫСЛИ МОГУТ ИЗМЕНИТЬСЯ

Время от времени всех нас посещают негативные мысли. Но ты в силах изменить свое мышление. Ты можешь превратить тревогу в уверенность, главное – правильно подобрать слова.

Попробуй заменить все мысли, которые начинаются со слов «что, если», на «я могу» и «я сделаю». Это более позитивные и вдохновляющие утверждения. От этого небольшого изменения негативные мысли съжаты до размера горошины, и ты перестанешь их замечать.

12 ЯНВАРЯ

ОШИБКИ НЕ ОПРЕДЕЛЯЮТ ТВОЮ ЛИЧНОСТЬ

Все ошибаются. Если хочешь дотянуться до мечты, придется рискнуть. Иногда этот риск приближает тебя к цели, а иногда отбрасывает назад. Но главное – не переживать из-за неудачи, а проанализировать ситуацию и чему-то научиться. Неудачи похожи на дорожные ухабы. Сбрось скорость и подумай, откуда они берутся, так тебе будет проще их объехать.

В следующий раз, когда что-то не получится, закрой глаза и подумай, чему можешь научиться и что можешь вынести из этого опыта. Ответь на такие вопросы:

Какая цель стояла передо мной?

Что мне помешало?

Что я могу сделать по-другому в следующий раз?

Ошибки не определяют твою личность. Как ты реагируешь на испытания и преодолеваешь препятствия – вот что показывает твою истинную сущность.

13 ЯНВАРЯ

НЕ ЗАБЫВАЙ ВЕСЕЛИТЬСЯ

Вероятно, ты думаешь, что играть можно только маленьким детям. Но игры бывают разными: от спорта до веселых ночевок у друзей. Игра дарит смех, радость и ослабляет стресс. Веселье сближает нас с окружающими и позволяет отдохнуть от тревог повседневности.

Игры меняются, когда ты вырастешь, но важно не терять детской жизнерадостности. Лучшая игра – забыть обо всех своих ожиданиях и предрассудках и будто снова стать ребенком. Вот несколько занятий для вдохновения:

- покатайся на скейтборде;
- поиграй в мяч с друзьями;
- потанцуй – с друзьями или без;
- поиграй с младшим братом или сестрой;
- сделай смешные фотографии и видео.

14 ЯНВАРЯ

ВИЗУАЛИЗИРУЙ

Прислушайся к своим внутренним желаниям. Визуализируя будущее, ты готовишься к позитивным изменениям. Сделай три глубоких вдоха. Вдыхай позитивные мысли и выдыхай негативные. Закрой глаза и подумай: *«Чем я больше всего увлекаюсь? Какие у меня сильные стороны? Как сочетать первое со вторым?»* Представляя, как мечты обретают жизнь, ты делаешь первый шаг к тому, чтобы их осуществить.

15 ЯНВАРЯ

СДЕЛАЙ ПАУЗУ: МАНТРА

«Я не участвую в гонке. Я наслаждаюсь процессом и отдыхаю по пути. Делая паузы, я получаю силы для достижения целей».

Позволь себе отдохнуть, перезарядить батарейки и восстановить силы, чтобы смело противостоять трудностям, которые подбрасывает жизнь.

16 ЯНВАРЯ

НЕ МОЛЧИ

«Есть гораздо более важные качества, чем кроткое послушание».
СИ-ДЖЕЙ РЕДВАЙН «НЕПОВИНОВЕНИЕ»

17 ЯНВАРЯ

РАДУЙСЯ ДРУЖБЕ

Если у тебя есть хороший друг, не жди особого случая, чтобы порадовать его. Найдите время для общения. Веселитесь, пусть это станет вашим приоритетом. Устраивайте праздники без повода, потому что хорошим друзьям можно радоваться всегда.

18 ЯНВАРЯ

ЗАМЕНИ КРИТИКУ ЛЮБОПЫТСТВОМ

Со стороны нам кажется, что мы можем оценить ситуацию объективно. Но вместо того чтобы критиковать чужие решения, прояви любопытство. Задавай вопросы. Не бойся интересоваться происходящим, если можешь научиться чему-то у друзей или даже у совершенно незнакомых людей. Любопытство открывает массу новых возможностей. Задавая вопросы, мы находим новые пути.

19 ЯНВАРЯ

ПРИСЛУШАЙСЯ К СЕБЕ

Скажи себе следующие слова, мысленно или вслух:

«Я – уникальная личность. Если я буду подражать другим, выглядеть и поступать, как они, то перестану быть собой. У меня своя внешность, свой характер, свои таланты и цели. Я – это я, уникальный человек».

20 ЯНВАРЯ

ПОЗИТИВНЫЕ МЫСЛИ

Позитивное мышление требует практики. Записывать свои мысли – один из способов изменить мышление и выстроить позитивный внутренний диалог.

Возьми лист бумаги и запиши свои мысли в виде «облачков», как в комиксах. Перечисли все свои сильные стороны и позитивные качества.

Что делает тебя потрясающим человеком?

Ты умеешь слушать своих друзей?

Ты умеешь решать проблемы?

Ты занимаешься спортом?

Добавь все, что придет в голову.

Когда тебе понадобится прилив позитива, перечитай записанное и постарайся изменить формулировку негативных мыслей. Не игнорируй их: если хочешь справиться с негативными мыслями, нужно к ним прислушаться. О чем они тебе говорят? А потом замени негативные мысли на более позитивные.

21 ЯНВАРЯ

НЕ БОЙСЯ НЕУДАЧ

«Только столкнувшись с неудачами, ты поймешь, что можешь их пережить».

ТИНА ФЕЙ

Потерпеть неудачу – еще не значит сломаться. Можно восстановиться, собраться и начать все заново.

22 ЯНВАРЯ



НАСТОЯЩЕЕ СЧАСТЬЕ

Настоящее счастье ты испытаешь, только когда примешь себя как есть. Общаясь, ты будешь оставаться собой и следовать за своей мечтой, что бы ни говорили окружающие.

23 ЯНВАРЯ



ПРОБЛЕМОМЕТР

Когда сталкиваешься с проблемой, попробуй взглянуть на нее с другой стороны. Иногда мелкие трудности кажутся чудовищными катастрофами, но стоит немного отстраниться и посмотреть на них по-другому, как сразу понимаешь, что все не так уж плохо.

Воспользуйся проблемометром, чтобы оценить реальные масштабы препятствия и подумать, нужна ли тебе помощь для его преодоления. Вот как это работает.

1. На листе бумаги нарисуй три квадрата.
2. Нижний квадрат назови «Мелочи», следующий за ним – «Проблемы посерьезнее», а верхний – «Все очень плохо».
3. В каждом квадрате запиши трудности, которые встают у тебя на пути. С чем ты можешь справиться самостоятельно? Какие проблемы лучше решать, обратившись за помощью к другим людям?
4. Рядом с верхним квадратом проведи три горизонтальные линии. Запиши имена трех человек, к которым сможешь обратиться, если столкнешься с серьезной проблемой.

Распредели проблемы и препятствия по категориям – так будет проще решить, с чего начать и с чем ты справишься самостоятельно.

24 ЯНВАРЯ

ТВОРИ СЧАСТЬЕ СВОИМИ РУКАМИ

Наслаждайся жизнью здесь и сейчас. Найди людей, хобби и занятия, которые приносят счастье, и сосредоточься на них. Мы сами творим свое счастье, когда находим людей и занятия, которые радуют нас.

25 ЯНВАРЯ

ДЕЛИСЬ СВОЕЙ РАДОСТЬЮ

«Лучший способ поднять себе настроение – поднять настроение кому-нибудь другому».

МАРК ТВЕН

Если видишь, что человек грустит, и можешь поделиться с ним своей радостью, сделай это. Помогая другим, даже если они просто улыбнутся нашей шутке, мы делаем их капельку счастливее.

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.