



РОМАН С САМИМ СОБОЙ

КАК УРАВНОВЕСИТЬ ВНУТРЕННИЕ
ЯН И ИНЬ И НЕ ОТВЛЕКАТЬСЯ
НА ВСЯКУЮ ХРЕНЬ

ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ



CrossReads: Искусство быть счастливой

Коллектив авторов

**Саммари книги «Роман с
самим собой. Как уравновесить
внутренние ян и инь и не
отвлекаться на всякую хрень»**

«ЭКСМО»

2022

Коллектив авторов

Саммари книги «Роман с самим собой. Как уравновесить внутренние ян и инь и не отвлекаться на всякую хрень» / Коллектив авторов — «Эксмо», 2022 — (CrossReads: Искусство быть счастливой)

ISBN 978-5-04-169500-2

«Роман с самим собой» теперь в саммари! Как найти себя в сложные времена? Самый энергичный и обаятельный психолог России Татьяна Мужижкая написала об этом целую книгу. В ней гармония инь и ян помогает разморозить чувства и жить полной жизнью, без оглядки на чужое мнение и переменчивые обстоятельства за окном. Читайте главные, мотивирующие мысли автора в формате CrossReads. Знакомьтесь с ключевыми идеями популярных книг, экономьте время и выбирайте только лучшее с CrossReads.

ISBN 978-5-04-169500-2

© Коллектив авторов, 2022

© Эксмо, 2022

Содержание

О том, как полюбить себя и почему это важно для всех	6
Инь, Ян, Хрень	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Полина Крыжевич

Саммари книги «Роман с самим собой. Как уравновесить внутренние ян и инь и не отвлекаться на всякую хрень»

«Чтобы жить и радоваться, есть очень простой рецепт из двух ингредиентов: надо, во-первых, просто жить, а во-вторых – радоваться» – этими словами завершается бестселлер популярного психолога и бизнес-тренера Татьяны Мужичкой «Роман с самим собой: как уравновесить внутренние ян и инь и не отвлекаться на всякую хрень».

Однако многим кажется, что в реальности всё не так просто и быть счастливым – почти недостижимая цель (спойлер: это не так). Почему не получается отстаивать свои границы? Как избавиться от постоянного негатива? Как реализовать свой потенциал?

О том, как полюбить себя и почему это важно для всех

Многие люди, выросшие в Советском Союзе, искренне считают, что любовь к себе является синонимом эгоизма – намного лучше пожертвовать собой ради других (даже если никто не просил) и гордиться такой жертвой. Однако последствия этой стратегии дают прямо противоположный эффект: накопившийся негатив обрушивается на домашних, кошку, прохожих – словом, на тех, кто попался под горячую руку и ни в чем не был виноват. Так что забота о себе – неотъемлемая часть любви и к окружающим, потому что только самодостаточный человек способен к адекватному общению. Другими словами, только тот, кто знает и принимает себя, способен любить и уважать другого. Кстати, теми, кто себя недооценивает, очень легко манипулировать: если человек не умеет прислушиваться к собственным желаниям и принимать решения в условиях неопределенности, общество заставит его родить до тридцати, прожить всю жизнь с нелюбимым супругом, потерять двадцать лет на отвратительной работе и т. д. Потому что любовь к себе подразумевает, что человек способен жить так, *как хочется именно ему*.

Из чего состоит полноценная «самокоммуникация»?

Во-первых, из здорового контакта с самим собой, способности взглянуть на свои поступки не с точки зрения «а что другие подумают», а с позиции «сделало ли это меня счастливее?» Проблема в том, что многие люди не умеют работать со своими эмоциями и ощущениями, потому что не владеют языком их описания и не прислушиваются к собственному телу. Следить за физическими проявлениями особенно важно: биологические реакции влиянием социума не проведешь, так что именно ощущения – первые сигналы того, что что-то идет не так (или наоборот, по плану). Хорошая новость: прислушиваться к языку тела можно научиться! Следует начать с тактильных упражнений (поглаживание шероховатой поверхности, прикосновения к полированным предметам), которые помогут «поймать» ощущения и назвать их – точно таким же анализом можно заняться и после общения с кем-либо, рабочего дня и т. д.

Во-вторых, хороший роман с самим собой немыслим без адекватного общения с другими, а это значит, что человек должен уметь устанавливать личные границы и соблюдать чужие. Интересно, что почувствовать «сферу невмешательства» другого может только тот, кто определился со своей «частной территорией». То же самое происходит с чувствами и ощущениями: чем лучше развито умение работать со своими, тем лучше удастся понять собеседника. А именно взаимопонимание – основа успешной коммуникации. Вот таким образом любовь к себе делает возможной настоящую любовь к кому-то еще.

В-третьих, неотъемлемый атрибут здоровой самоидентификации – правильно выстроенные отношения со Вселенной, т. е. окружающим миром. Удивительно, но стратегия вечного ожидания худшего часто оправдывается не потому, что мир невероятно жесток, а по причине того, что человек, запрограммировавший себя на провал, на самом деле прикладывает все усилия для того, чтобы это действительно случилось. Те, кто уверен во враждебности всех вокруг, посылают соответствующие сигналы наружу, и единственное, в чем можно обвинить мир и окружающих, – это в соответствующей реакции на подобное поведение. Но не всё так безнадежно: если человек научится настраивать себя на хорошее и верить в других, найдется куда больше желающих поддержать и его самого, и такой позитивный настрой.

Инь, Ян, Хрень

Подводя промежуточный итог, можно сказать, что многие беды людей происходят из-за недостатка личной свободы. Но что это такое, вопрос тоже не праздный – совершенно очевидно, что свобода всегда «идет в комплекте» с ответственностью за что-либо. А за что именно?

Как объясняет Татьяна Мужичкая, настоящая свобода представляет собой баланс между доверием к миру и способностью контролировать свою жизнь. У несчастливых эта система перекошена, потому что они не могут предпринять даже небольшие, но реальные шаги для того, чтобы им стало лучше (попросить о повышении, поговорить с шумными соседями и т. п.), зато с большим удовольствием тратят многие часы на «кухонную политику» и подолгу вершат судьбы целых стран и городов, не всегда умея коммуницировать даже с собственными родителями.

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.