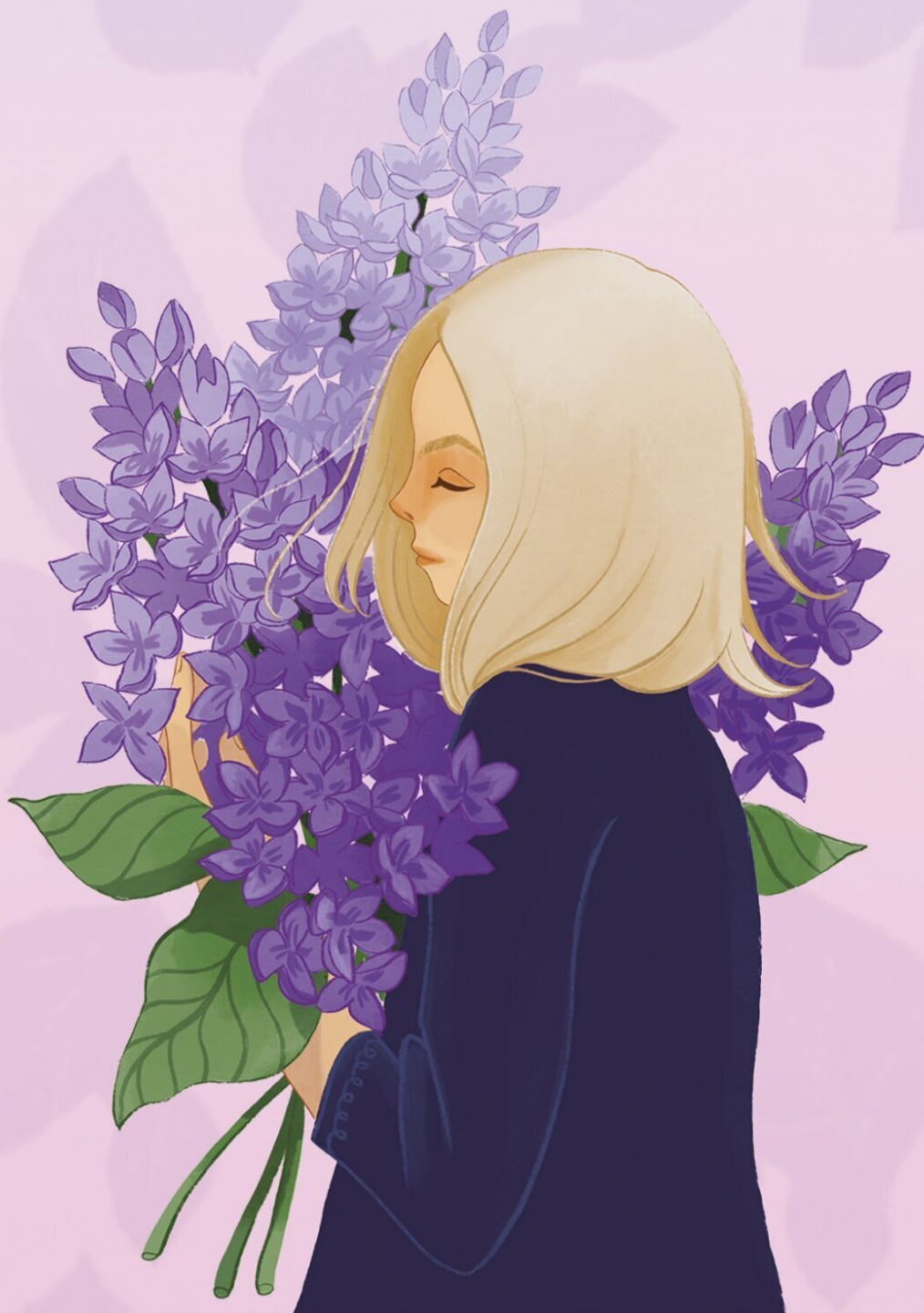


НИКА НАБОКОВА и MINDSPA

КОГДА В ДУШЕ ИДЕТ ДОЖДЬ...

КНИГА-ЗОНТИК для помощи тебе



#PsychologyKnowHow



ЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНИКИ, которые ПРИДАДУТ СИЛУ
и УКАЖУТ ДОРОГУ к тому, что ДЛЯ ТЕБЯ ВАЖНО

#Psychology#KnowHow

Ника Набокова

**Когда в душе идёт дождь...
Книга-зонтик для помощи тебе.
Эффективные техники, которые
придадут сил и укажут дорогу
к тому, что для тебя важно**

«Издательство АСТ»

2022

УДК 159.99
ББК 86.42

Набокова Н.

Когда в душе идёт дождь... Книга-зонтик для помощи тебе.
Эффективные техники, которые придадут сил и укажут дорогу к
тому, что для тебя важно / Н. Набокова — «Издательство АСТ»,
2022 — (#Psychology#KnowHow)

ISBN 978-5-17-153400-4

В книге собраны проверенные и эффективные техники для самопознания, работы с внутренним миром и состояниями, для анализа ситуаций, поиска ответов. Упражнения помогут перезагрузить мозг, найти вдохновение, получить поддержку в спорных или непонятных ситуациях, потому что позволяют посмотреть на реальность со стороны и увидеть варианты решений. Вы научитесь распознавать чувства и эмоции и прорабатывать их. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.99

ББК 86.42

ISBN 978-5-17-153400-4

© Набокова Н., 2022

© Издательство АСТ, 2022

Содержание

На что обращать внимание в работе с состояниями	6
Тексты, которые поддерживают	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Ника Набокова
Когда в душе идёт дождь...
Книга-зонтик для помощи тебе
Эффективные техники, которые
придадут сил и укажут дорогу
к тому, что для тебя важно

© Набокова Н., 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2022

На что обращать внимание в работе с состояниями

НА ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ.

Как я уже говорила: и на положительные, и на отрицательные.

Любая эмоциональная реакция – это важный сигнал.

Поэтому каждый раз старайся объяснить себе:

- почему я чувствую именно так;
- почему кто-то или что-то вызывает умиление или раздражение;
- что с этим так/не так?

Зачем разбираться с негативными эмоциями, если мы тут собрались для активации хороших?

Потому что там, где негативные эмоции, как правило, обнаруживается болезненное место.

Например, раздражение – сигнал о подавленной потребности, злость может указывать на зависть и так далее.

Чтобы тебе было проще распознавать свои чувства и эмоции, ниже ты найдешь их полный список.

НА ФИЗИЧЕСКИЕ ОЩУЩЕНИЯ.

Наше тело иногда откликается на эмоцию быстрее, чем на разум.

Например, ты еще не успел подумать, что начал тревожиться, а сердце уже бьется быстрее. Или, допустим, бабочки в животе запорхали, а мысль «ой, нравится» только где-то там ползет. Так чаще всего бывает у людей с низким эмоциональным интеллектом, когда нет хорошей связи с эмоциональной сферой и навыка распознавать свои чувства и эмоции. Поэтому следи за телесными реакциями:

- как тело реагирует на то или иное изображение;
- что тело пытается тебе сообщить с помощью этой реакции?

Ты можешь ощущать как легкость, так и тяжесть, как желание подвигаться, так и зажимы, как воодушевление, так и легкую тошноту. Все это очень важно и информативно.

Не отмахивайся от этих реакций, задавай себе вопросы и фиксируй ответы.

НА МЫСЛИ.

Наши мысли не менее важный источник информации, чем чувства и телесные реакции.

Если внимательно следить за ними, можно научиться замечать автоматизмы, шаблоны, стереотипы, внезапно всплывающие в голове. В процессе анализируй:

- что приходит в голову, когда ты смотришь на картинку;
- почему ты думаешь именно так;
- это твоя мысль или тебе кто-то когда-то ее внушил?

Учись обосновывать и пропускать через фильтр все, что приходит тебе в голову.

Таблица чувств и эмоций

Гнев	Страх	Грусть	Радость	Любовь
Бешенство, ярость, ненависть, истерия, злость, раздражение, презрение, негодование, обида, ревность, уязвленность, досада, зависть, неприязнь, возмущение, отвращение	Ужас, отчаяние, испуг, оцепенение, подозрение, тревога, ошарашенность, беспокойство, боязнь, унижение, замешательство, растерянность, вина, стыд, сомнение, застенчивость, опасение, смущение, сломленность, подвох, надменность, ошеломленность	Горе, тоска, скорбь, лень, жалость, отрешенность, отчаяние, беспомощность, душевная боль, безнадежность, отчужденность, разочарование, потрясение, сожаление, скука, безысходность, печаль, загнанность	Счастье, восторг, ликование, приподнятость, оживление, умиротворение, увлечение, интерес, забота, ожидание, возбуждение, предвкушение, надежда, любопытство, освобождение, принятие, нетерпение, вера, изумление	Нежность, теплота, сочувствие, блаженство, доверие, безопасность, благодарность, спокойствие, симпатия, идентичность, гордость, восхищение, уважение, самоценность, влюбленность, любовь к себе, очарованность, смирение, искренность, дружелюбие, доброта, взаимовыручка
МЫСЛИ (или состояния), ВЫЗВАННЫЕ ГАММОЙ ЧУВСТВ				
Нервозность, пренебрежение, недовольство, вредность, огорчение, нетерпимость, вседозволенность	Раскаяние, безвыходность, превосходство, высокомерие, неполноценность, неудобство, неловкость, апатия, безразличие, неуверенность	Тупик, усталость, принуждение, одинокчество, отверженность, подавленность, холодность, безучастность, равнодушие	Удовлетворение, уверенность, довольство, окрыленность, торжественность, жизнерадостность, облегчение, одобрение, удивление	Сопереживание, сопричастность, уравновешенность, смирение, естественность, жизнелюбие, вдохновение, воодушевление
СТРАХИ				
Страх оценки, страх ошибки, страх нового, страх одиночества, страх ответственности, страх темноты, страх высоты, страх разочарования в себе, страх будущего, страх за свою жизнь				

Тексты, которые поддерживают

Гора

У подножия горы стояли двое. Он безучастно озирался по сторонам, откровенно скучая, она же не сводила восхищенных глаз с вершины. Там, прямо на покрытом снегом пике, сияла надпись «Семейное счастье».

– Пойдем! – решительно взяв его за руку, сказала она.

– А-а-а-а? – откликнулся он.

– Нам НАДО туда! – настойчивее потянула она.

– А-а-а-а? – вновь промямлил он.

– Я же знаю, чувствую, что ты тоже в этом нуждаешься. Нам там будет очень хорошо! – напирала она.

– Ну... ладно. Посмотрим... – то ли согласился, то ли попытался увильнуть от прямого ответа он.

И они двинулись вверх. Она – впереди, он – чуть позади.

Поначалу шлось вроде легко.

Ей, правда, приходилось постоянно подбадривать отстающего его.

Но чем круче становился подъем, тем хуже шли дела.

Он еле передвигал ногами, застревал то у ручья, то у диковинных деревьев, то ягодок поесть.

А ей очень хотелось скорее прийти к заветной вершине, почувствовать это сияющее, ослепительное счастье.

Поэтому всякий раз, когда случалась несправедная остановка, она начинала его увещевать. Бывало, молила, бывало, приводила множество доводов, случалось, и угрожала, что сейчас просто возьмет и спустится с горы, а ты делай тут что хочешь один.

Какое-то время ее ухищрения работали, потом перестали. Он завалился полежать на полянке, наотрез отказываясь идти дальше. Зачем, говорит, мне и тут хорошо.

Пришлось взвалить его на свои хрупкие, но, как оказалось, весьма сильные плечи. Обливаясь потом, задыхаясь, убивая спину, суставы и нервную систему, она тащила своего «любимого» к манящей вершине. Только вот приблизиться к заветному пiku не получалось.

Она не сдавалась. Спотыкалась, но шла, карабкалась, ползла. Пока однажды не сорвалась вниз. Так всегда бывает, когда ты выбился из сил, а страховать некому.

Кубарем скатившись с горы, они упали у подножия. Он встал, отряхнулся, хмыкнул что-то себе под нос и, прихрамывая, удалился.

А она, покрытая ушибами, долго лежала, не в силах встать.

Со временем сломанные кости срослись, синяки сошли, силы вернулись. Но урок она усвоила хорошо.

К вершине «семейное счастье» можно добраться только с тем, кто идет туда своими ногами и по доброй воле.

Бумажный кораблик

Она стояла на берегу, зябко поеживаясь, и пристально вглядывалась вдаль.

Серые хмурые волны сливались с серым неприветливым небом, образуя одну сплошную серую непроглядную вечность.

Ни облаков, ни кажущихся крошечными кораблей, ни грациозных чаек, ни линии горизонта. Ни-че-го.

Бесконечное, ровное серое полотно.

Было тошно. Точно и страшно.

Страшно, потому что любую серость и даже темноту можно пережить, когда видишь горизонт.

Но как быть, если он пропал?

Сколько бы она ни прищуривалась, как бы ни старалась разглядеть его, не выходило. Только глаза слезились от напряжения и ветра.

Пытаясь согреть руки, она засунула их в карманы куртки и неожиданно нащупала в одном из них какую-то бумажку. Это оказался чек из маленькой кофейни в городе, где ей довелось побывать проездом, путешествуя с любимым человеком.

Разворачивая чек, она вдруг ясно почувствовала запах свежих датских булочек и корицы, услышала свой залиvistый смех и ощутила тепло солнечных лучей на плечах.

Вроде ничего особенного в этой кофейне не было, просто место, момент и состояние идеально совпали так, что получилось счастье.

Счастье, которое вдруг вспомнилось на сером, холодном берегу, и его отчаянно захотелось вернуть.

Повинуясь какому-то порыву, она сложила из чека маленький кораблик и аккуратно запустила его в волны.

Те бережно подхватили бумажную лодочку, словно чувствуя ее особенную ценность.

Покачиваясь, кораблик отплывал все дальше и дальше от берега.

И...

Серость больше не выглядела бесконечной. Бумажная лодочка нарушила ее могущество, став пусть маленьким, но белым пятнышком. А если есть хоть одно белое пятнышко, значит, можно создать и второе, и третье, и не только белое, но и синее, желтое, зеленое, красное.

Смотреть на кораблик было приятнее, чем в никуда. Становилось теплее, понятнее, спокойнее, а где-то в груди расцветали новые желания.

Она расправила плечи, улыбнулась, и... подняв глаза, увидела еле заметную линию горизонта.

Заботушка

Заботушка немного опасливо подошла к большому аквариуму, в котором нервно металась туда-сюда огромная пиранья.

– Какая ты... необычная, – тихонько сказала Заботушка, разглядывая зловещую рыбину.

Та лишь беззвучно разевала рот с выдвинутой вперед нижней челюстью и свирепо сверкала выпученными глазами.

– Наверное, тебе грустно тут одной, никто не подходит, не замечает. Знаешь, а я посижу с тобой. Время у меня есть.

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.