

ЕВА АРДЕН

# ОДИНОЧЕСТВО В РАДОСТЬ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ



# Ева Арден

## Одиночество в радость.

### Инструкция по применению

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68938626](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68938626)*

*SelfPub; 2023*

#### **Аннотация**

Книга нужна для тех, кто не умеет проводить время в одиночестве и чувствует из-за этого сильный дискомфорт. Эта книга для вас, если вы: сначала делаете для других, а потом для себя, если вообще делаете что-то для себя; чувствуете подавленность, когда нужно находиться одному в общественном месте; не любите развлекаться в кино, кафе и музеях без компании; дарите другим кучу подарков, а вот вам почему-то не дарят; не любите путешествовать в одиночку. Формат книги позволяет сохранить ваше время. Чтение займет не более 30 минут, после чего вы сможете приступить к практическому освоению навыков в реальной жизни.

# Содержание

Предисловие	4
Часть 1. Одиночество и как оно влияет на жизнь	5
Как вы относитесь к одиночеству	5
Одиночество = страх	7
Как изменить отношение к одиночеству	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Ева Арден**

## **Одиночество в радость. Инструкция по применению**

### **Предисловие**

Данная книга в мини-формате содержит в себе практические советы на тему того, как наслаждаться одиночеством.

В ней нет пространных размышлений авторов бизнес-книг о том, какой длительный путь им пришлось пройти, чтобы решить эту проблему. Чтение книги занимает не более получаса. В итоге вы получаете понятную инструкцию, которую можно внедрить в свою жизнь, чтобы вывести ее на качественно новый уровень.

Можно прочитать 5 книг по теме и вынести из них пару ценных мыслей, которые быстро забудутся в бытовой суете. А можно прочитать одну мини-книгу, вобравшую в себя лучшие техники и инструкции, практики и советы.

Выбор очевиден. Приятного прочтения!

# Часть 1. Одиночество и как оно влияет на жизнь

## Как вы относитесь к одиночеству

В массовой культуре одиночество принято связывать с чем-то страшным, о чем не стоит зарекаться зря. «Вот в старости кто тебе стакан воды подаст?» – эту фразу слышно изо всех утюгов. Самые находчивые отвечают – поставлю кулер, закажу доставку воды, вот и вся проблема.

Но у других внутри появляется маленький червячок, который начинает настойчиво грызть внутренности, рождая ассоциации о скребущих внутри кошках.

Поэтому мы набираем в свой ближний круг друзей, знакомых, партнеров, коллег. Кого угодно, лишь бы не оставаться одним. Поэтому мы терпим, когда партнер относится к нам, как к мусорной куче, оскорбляет и унижает. Ведь, если наши партнеры уйдут, мы останемся совсем одни. И что тогда?

Что делать, если одиночество приносит тоску и гнетущее ощущение где-то внутри? Что, если вам тяжело ходить куда-то без компании в виде друга или близкого человека?

Вам кажется, что тратить время на себя неэффективно. Гораздо лучше вместо этого приготовить ужин, обратиться в

доме, повысить квалификацию на работе и еще куча всяких дел, которая уже давно накопилась в списке...

Уметь проводить время в одиночестве означает проявлять заботу о себе. Многие современные люди попросту забыли, как это делается. Некоторые никогда не знали – их приучили, что для себя делать ничего не нужно. Нужно достигать новых вершин, стремиться к высокому уровню достатка, обеспечивать себя и близких, заботиться о детях – но не о себе.

Выход один – научиться наслаждаться одиночеством.

Эта книга посвящена наработке этого навыка. Она совсем небольшая и содержит лишь практические инструкции о том, как запустить алгоритм получения удовольствия от одиночества в мозге современного человека, который и без того перегружен слишком сильно.

Главная задача этой мини-книги – чтобы вы перестали воспринимать одиночество как мучение, и открыли его для себя, как подарок и бесконечное удовольствие.

# Одиночество = страх

Многие люди с удовольствием ходят одни в кино, рестораны, в музеи и на выставки. Для них не составит труда отправиться в одиночку в путешествие. Эта когорта счастливых составляет около 10% людей, которые спокойно наслаждаются своей компанией.

Тогда как другие 90% лихорадочно трясут всех друзей и знакомых: «Не хочешь слетать в отпуск в следующем месяце? А-а-а, у тебя работа. И дети. Ну понятно...».

Если вы из второй группы, то эта книга для вас. Как понять механизм получения удовольствия от одиночества и использовать его в настоящей жизни, читайте далее.

Проводить время в одиночестве – навык, который лучше всего нарабатывается в детстве. К сожалению, сегодня наметилась такая тенденция, что современные дети практически не бывают одни. Это плюс к их безопасности. Но минус в том, что они понятия не имеют, как развлекаться одному. Многие дети никогда не играли одни – для этого им нужны родители, детский сад, развивающие курсы, другие дети или гаджеты.

Поэтому очень важно, если у вас есть ребенок, задумайтесь над тем, обладает ли он этим навыком. Если нет, то потом, возможно, ему потребуются книги вроде этой. Хорошо, что книга у вас уже есть.

Кроме того, есть целая категория женщин, которая выбирает себе спутников жизни по принципу «хоть бы плохонький, но мой». В переводе на нормальный язык это означает: ничего, я все вытерплю, лишь бы не остаться одной. Такие женщины боятся, что, если они останутся одни, их будут жалеть и считать ущербными.

В основе здесь лежит страх потерять что-то ценное в своей жизни, которое потом ничем не заменить.

Надеюсь, что вы не относитесь к этой категории. Потому что здесь одной книги будет недостаточно – эти убеждения перерабатываются в рамках длительной терапии, т.е. это игра в долгую. Вы же, скорее, человек, который на подсознательном уровне понимает, что от одиночества можно получать удовольствие, просто пока не знает, с чего начать.

Тем не менее, следует отследить свои внутренние установки, связанные с одиночеством. Это легче всего сделать по схеме, честно ответив на следующие вопросы:

1. Я боюсь одиночества, потому что... (чувствую свою бесполезность и ненужность/мне не нравится проводить время наедине с собой)
2. Для меня одиночество – это ... (когда близких людей нет рядом два/три/шесть/двенадцать часов/когда меня не понимают)
3. В какой момент я впервые почувствовал одиночество?
4. Как одиночество отзывается в моем теле? Есть ли неприятные ощущения?

## 5. Вызывает ли одиночество стресс?

Следует определить, какого именно вида общения вам не хватает, из-за чего вы чувствуете одиночество. Вас могут не понимать друзья из-за разности интересов, либо вы хотите глубокой эмоциональной связи в романтическом контексте с партнером.

Вы могли не ощущать одиночества до определенного времени – переход в новую школу, переезд в другой город для учебы в университете, потеря близких друзей, с которыми разошлись пути или разрыв с партнером.

Могло быть и по-другому, например, вам всегда не нравилось оставаться одному, начиная с раннего возраста, когда родители задерживались на работе или оставляли вас дома, уходя по своим делам.

В любом случае, одиночество – это триггер, который включается в определенный момент. Если оно сразу начало доставлять дискомфорт практически на физическом уровне (сосущее чувство где-то глубоко внутри), то потом его становится практически невозможно остановить.

На этом этапе важно понять, что одиночество – это внутреннее состояние. Вокруг вас может быть уйма друзей, у вас может быть трое или пятеро детей, свой бизнес и еще целая прорва всего, но при этом вы можете чувствовать себя одиноким.

Далее нужно разобраться, где именно для вас есть дискомфорт. Определите, что именно вам делать неудобно:

1. Проводить время без пользы. Такие люди часто не могут ходить куда-то в одиночестве именно с целью развлечения. Им кажется, что за эти два часа можно было постирать шторы, переделать кучу работы, приготовить еды на два дня вперед. Так зачем же бесцельно гулять, если можно провести время с гораздо большей пользой?

2. Тяжело именно совершать процесс взаимодействия с незнакомыми людьми. В этом случае мучительное чувство возникает тогда, когда вы думаете о том, что придется объяснять продавцу в магазине, какое именно платье вам нужно, заводить беседу с попутчиком во время поездки в другой город или обмениваться фразами с официантом.

3. Трудно тратить деньги на себя. Вы думаете, что лучше купить ребенку новые сапоги, которые ему очень нужны на осень, чем прогуляться по торговому центру и сделать несколько приятных покупок себе. Или купить мужу любимые стейки вместо того, чтобы сходить поужинать в кафе одной.

4. Тяжело смотреть на других людей, которые ходят вместе, из-за чего вы чувствуете свою неполноценность. Вам кажется, что на вас показывают пальцем (хотя на самом деле им до вас нет никакого дела). Но вы ловите на себе мимолетный взгляд, и неприятное чувство внутри усиливается.

5. Наличие внутренней пустоты, из-за которой ничего делать попросту не хочется.

Ваш мозг может вмещать в себя все вышеперечисленные

причины, либо одну, но доведенную до крайней степени воздействия. Вы можете добавить к этому свои причины, почему вам кажется, что одиночество – это враг.

После того, как вы определились со своими мыслями и установками, связанными с одиночеством, самое время переходить к следующему шагу.

# Как изменить отношение к одиночеству

Это главная цель. Перестать воспринимать одиночество, как своего врага и подумать, какие преимущества можно из него извлечь. Для этого подумайте вот о чем:

1. Одиночество – естественно. Опустим всякие суждения о том, что «человек приходит в этот мир один и уходит один». Лучше обратимся к практике – в Скандинавии около 40% людей живут в одиночестве. И не от безысходности – это их осознанный выбор.

Это одни из самых счастливых и самодостаточных людей в мире. Высокий уровень экономики и здравоохранения позволяют им не думать о том, где бы достать кусок хлеба на завтрак. В пирамиде потребностей эти люди находятся гораздо ближе к ее вершине: самореализации.

И внезапно оказывается, что, когда все основные потребности удовлетворены, появляется новое желание – жить для себя и только для себя. Обустроить жилище так, как тебе удобно, исключить все связи и активности, которые не приносят никакого удовольствия. Оставить в жизни только самое нужное и полезное.

Нет, они не находятся в полной изоляции. Жители северных стран с удовольствием ходят друг к другу в гости, посещают магазины, салоны красоты, библиотеки, много бывают

на природе.

Только после насыщенного дня они предпочитают возвращаться в уютную квартиру, обставленную с максимальным удобством для себя любимого. Свежие простыни, вкусняшки в холодильнике, целый гардероб домашней одежды – вот тот уровень комфорта, к которому они стремятся.

И этот уровень обеспечивается не высоким достатком, а, прежде всего, убеждениями в голове. Отсутствие социального порицания тоже играет не последнюю роль – здесь человеку, живущему одному, скорее скажут «молодец», чем «ох, бедняжка, ну как же так».

# 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.