



**Записки
клинического
психолога**

Ахматханова Хава

Хава Ахматханова

Записки клинического психолога

«Автор»

2023

Ахматханова Х. Х.

Записки клинического психолога / Х. Х. Ахматханова —
«Автор», 2023

В данной книге я предлагаю немного осмыслить свою жизнь, вспомнить о себе. Согласитесь, мы порой не замечаем себя. Как часто мы задаем себе вопросы: «Что я сейчас чувствую? Что я могу сейчас сделать для СЕБЯ? Люблю ли я себя?» И т. д. В названии данной брошюры написано: «История о том, как я стала психологом». Но сейчас решила, что об этом расскажу во второй части книги или просто продолжу свои размышления. И в будущем получится реально книга, а не эти несколько страниц. Всегда рада отзывам и рекомендациям!

© Ахматханова Х. Х., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Об авторе	5
1. Введение	6
2. Техника «Любимая сказка и жизненный сценарий»	9
3. Сомнение: что это и как проявляется? Специфика позитивного мышления	10
4. Эмоциональный интеллект: как развить? Как управлять эмоциями?	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Хава Ахматханова

Записки клинического психолога

Об авторе

Хава Хуважибаудиевна Ахматханова – медицинский психолог и преподаватель по психологии и психотерапии. На базе двух медицинских университетов в г.Москва проводит дополнительные циклы профессиональной переподготовки и повышения квалификации для клинических психологов, врачей-психиатров и психотерапевтов.

Автор печатных работ в РИНЦ и ВАК, Scopus, методических рекомендаций, утверждённых Минздравом РФ, и автор главы в первом национальном руководстве по физической и реабилитационной медицине при ДЦП у детей.

Активно принимает участие во внедрении Международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья в медицинской реабилитации детей и подростков, организации дистанционного дневного стационара с использованием цифровых технологий для реабилитации детей с психоневрологической патологией, восстановительном лечении детей и подростков после перенесённых инфекционных заболеваний.

В настоящее время работает над кандидатской диссертацией. Принимает участие в работе научных конференций, как в России, так и зарубежом.

Социальные сети

Группа Вконтакте: vk.com/psf_huwp

Телеграм-канал: [psf_huwp](https://t.me/psf_huwp) («Клиническая психология»).

1. Введение

Вошебство – это вера в себя.

И когда тебе это удастся, то удастся и все остальное.

© Геме

Привет, дорогой читатель!

Со школьного возраста у меня была мечта – написать книгу или брошюру. Я долго шла к этому. Было много идей, о чем написать: историю своей жизни, научный труд по психологии, клинические разборы и многое другое.

К слову, сейчас на своем пути я встречаю весьма интересные клинические случаи: мои любимые пациенты и клиенты, с которыми я работаю. И порой возникает желание поделиться их жизнью, о том, как они ПЕРЕживают свой недуг. С этой целью мною была начата рубрика #Простыеистории_psy в социальных сетях.

Буквально недавно в отделении паллиативной помощи я консультировала одинокого пожилого мужчину с онкологией ЖКТ (лежачий пациент). Чтобы иметь представление о состоянии этого мужчины, далее напишу немного о его жизни.

Anamnesis vitae: родился от второго брака матери, утверждает, что был нежеланным ребенком. За время сознательной жизни не испытывал эмоционального тепла и поддержки со стороны матери. Отца никогда не видел.

Свою трудовую деятельность начал с 11 лет, работал грузчиком.

Был женат, семья погибла во время авиакатастрофы. С 50 лет живет один, родственников нет. «Я уже привык жить один. Иногда приходят соседи, чтобы узнать о моем самочувствии».

Мужчина находится в лежачем положении, чувствительность ног и рук сохранна. Во время клиничко-психологической беседы улыбался. Но глаза его были наполнены слезами из-за боли, которую он испытывает на протяжении уже 5 лет.

– Я люблю жизнь... Я знаю, что умру. Но у меня есть планы, я каждый день свой планирую. Мне надо успеть сделать... – говорит мужчина.

– Сделать что? – прошу я продолжить.

– У меня есть огород, надо там поработать... но я пока не могу встать на ноги. Но знаю, я что должен верить: у меня есть только я. Я радуюсь каждому дню...

Представьте себе человека, у которого вовсе нет родных, который перенес несколько операций и процедур химиотерапии. И, казалось, в таком состоянии среднестатистический пациент просто опустит руки. Но НЕТ! Этот мужчина верит, что сможет когда-нибудь встать на ноги. Он ждет с нетерпением очередной процедуры химиотерапии. У него чуть ли ни каждый день расписан делами, которые должен завершить в последние свои дни. Он относится ко всему спокойно, благодарит Господа за те мгновения жизни, которые у него есть. И самое главное: он живет не только в настоящем, но и в будущем. Очередной пример внутренней силы человека!

Хочу еще написать пару слов об одной пациентке, с которой мне также довелось поработать.

Женщина, 75 лет.

У нее диагностировали онкологическое заболевание, борется с болезнью уже 6 лет. Врачи отметили ухудшение состояния в прошлом году и предполагали, что ей осталось жить только несколько месяцев. Но она, на удивление многих медицинских сотрудников, смогла пережить эти дни. Сама она говорит, что напоминала себе следующее: «Я сильная. И с помощью Господа

смогу все пережить. Ведь я уже пережила многое: утраты, войну, а эту болезнь преодолеть не составит труда...»

Она систематически выполняла упражнения лечебной физкультуры, чтобы ее ноги могли «ходить». Перед сном, закрыв глаза, всегда представляла и внушала себе, что ее организм крепнет. Звучит, наверное, немного из серии фэнтэзи, но наше бессознательное заботится о нас и имеет огромную силу. И это проявление любви к себе!

Следующая история – о жизни пациента из неврологического отделения (мужчина поступил в больницу после инсульта, 65 лет). Во время моего осмотра он с трудом мог говорить, однако рассказал о своих взаимоотношениях с супругой.

Жена пациента отличалась необычной человечностью и любовью к своему мужу. Она каждый день навещает его, поддерживает и придает веру в то, что скоро ему станет лучше.

Сам пациент утверждает: «Я бы не смог выжить, если бы не жена». Этот случай нам демонстрирует роль семьи в поддержании здоровья. Семья – это целый мир со своими правилами, отношением к жизни, здоровью, воспитанию. Именно благоприятные отношения супругов формируют здоровое общество!

В жизни нам встречаются разные люди, но у каждого человека при этом своя история. И то, что с легкостью может сделать один, с большим трудом дается другому, а для кого-то и вовсе представляется невозможным.

Каждый раз мы встречаемся с незнакомыми людьми: проходим мимо, садимся рядом... Мы можем заговорить с ними или просто не заметить. История жизни каждого уникальна!

Во время отпуска, когда я приехала на свою малую родину, мне довелось повстречаться с одним человеком.

Мужчина, 52 года.

Мы вместе ждали свою очередь к врачу. И он проявил инициативу заговорить, типичный вопрос в очереди: «Вы сидите к специалисту N.? А на какое время у вас запись?»

Я ответила на вопрос, затем последовала его фраза «Как же я боюсь врачей!» И тут вы удивитесь: мужчина, вайнах, уж тем более 52 года. У каждого из нас, вне зависимости от возраста, вне зависимости от гендерных различий, этноса есть свои временные страхи. И в этом НЕТ ничего ужасного! Мы все люди, и нам свойственно чего-то бояться.

И тут я «включила психолога». За 25 минут нашей беседы узнала про его жизнь, о его некоторых страхах, о том, как он вспоминал свое выпавшее на время войны детство. Человек с высшим образованием, всегда был отличником, отец троих детей. Но его жизнь, несмотря на эти счастливые моменты, разрушилась в те военные годы. Сейчас он нигде не работает, потому что здоровье не позволяет. Но, несмотря на все временные трудности, он живет. И ценит каждый день.

Завершая беседу, он мне сказал следующее: «Старайся не возвращаться на родину, тебе будет трудно выживать!»

Эту фразу я очень часто встречаю на своем жизненном этапе. И считаю, что это послание от бессознательного!

Но сейчас не об этом.

Много лет назад на старом компьютере я написала сказку, аж страниц десять получилось. Этого компьютера нет уже с 2018 года.

Содержание сказки, к сожалению, я не вспомню. Вроде что-то по типу «Золушки».

В психологии говорят, что любимая сказка или та, которую ты пишешь, демонстрирует твой паттерн поведения, влияет на стратегию в будущем.

В рамках моего направления (арт-терапия) даже есть отдельный метод – сказкотерапия. К сказкам обращались известные зарубежные и отечественные психологи, такие как Э. Фромм, Э. Берн, Т. Зинкевич-Евстигнеева и другие. Сказкотерапия помогает проанализировать жизненный сценарий человека, способствует расширению образа Я.

Да, дорогие родители, сказки, которые вы рассказываете своим детям, могут повлиять на жизнь вашего ребенка!

После подобных слов обычно меня спрашивают: «Хава, а какие сказки лучше рассказывать детишкам?» Мой ответ прост: «Вне зависимости от сказки, всегда разбирайте ее с детьми! Для развития воображения лучше даже вместе придумывать ее завершение! Как еще могла закончиться сказка?»

Раз я затронула сказкотерапию, немного расскажу вам о **технике «Любимая сказка»**. Можете сейчас же ее выполнить.

Сказкотерапия – это метод, использующий форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром.

Как пишет И. В. Вачков, сказку используют и врачи, и психологи, и педагоги, и каждый специалист находит в сказке тот ресурс, который помогает ему решать профессиональные задачи.

Вовремя рассказанная сказка для ребенка значит столько же, сколько психологическая консультация для взрослого. Отличие только в том, что от ребенка не требуют вслух делать выводы и анализировать, что с ним происходит: работа идет на внутреннем, подсознательном уровне.

В понимании Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой сказкотерапия – это не просто направление психотерапии, а синтез многих достижений психологии, педагогики, психотерапии и философии разных культур.

2. Техника «Любимая сказка и жизненный сценарий»

Всем нам в детстве читали сказки, интересные, с картинками. Некоторые из них мы просили родителей перечитывать десятки раз, героям – подражали. Иногда одна сказка (или герой) выделялась для нас на фоне всех остальных. А ведь не просто так.

Мышление ребенка отличается от мышления взрослого. Что взрослому кажется в сказке глупым, выдуманным, нелогичным, ребенок принимает все за правду. И переживает за героев по-настоящему, верит в эти волшебные истории!

Как правило, сказки в детстве читаются ребенку значимыми для него людьми. Мамой, папой, дедушками, бабушками. И то, что происходит в сказках, становится в последствие для него фундаментом для формирования психики. Но не только. Она может сформировать его мировоззрение и его жизненный сценарий, который он сможет пронести через всю жизнь. Безусловно, его жизненный сценарий зависит не только от этого.

Как родитель выбирает сказку для ребенка? Он может проецировать свои чувства и эмоции на главного героя (или героев), он может, читая сказку, вспоминать свое детство и таким образом, «его» сказка, становится сказкой для его ребенка.

Э.Берн, автор уникальной книги «Игры, в которые играют люди», выделяет особый период в жизни ребенка (от 6 до 10 лет), где ребенок активно стремится к познанию, выявляет сценарии поведения, примеряет их на себя, запоминает их. И делает он это через сюжеты сказок, применяя на себя разные роли героев.

А вы знаете, что ваш жизненный сценарий похож на вашу любимую сказку из детства? Вспомните, какая любимая сказка была у вас в детстве. Запишите (если выполняете технику самостоятельно) или расскажите (в групповом формате) эту сказку. Как помните.

Кто там главные герои?

Опишите главного персонажа, чем он вам нравится? Чему вы могли бы научиться у него? Что есть у вас такого и чего нет, но присуще главному герою?

Опишите отрицательного персонажа, чем он так ужасен? Какова мораль этой сказки? Чему научился главный герой?

Как заканчивается сказка? Нравится ли вам ее конец? Как бы сами продолжили ее?

Проанализируйте, похожи ли ваши жизненные установки с моралью сказки? А отрицательный персонаж из сказки присутствует в вашей жизни? Кто его олицетворяет?

Порой, ответив на эти вопросы, можно узнать о себе что-то новое, да и изменить свой паттерн поведения.

3. Сомнение: что это и как проявляется? Специфика позитивного мышления

В психологии довольно давно изучается состояние сомнения, а также как оно влияет на человека и его деятельность. Оно может проявляться в разных ситуациях, зачастую, когда мы не уверены в правильности выбора или в том, как нам поступать. Иногда человек при каком-либо выборе начинает сомневаться в его правильности, сомневаться в успехе. И самое ужасное: перестает верить в себя.

Воистину, сомнение – помеха успеху. Необходимо верить в себя. Уверена, многие из вас иногда заявляют или слышали, как кто-то говорит: «У меня не получается ничего», «Мне надоело», «Сколько можно терпеть неудачу?!», «У других людей не так, как у меня», «У соседа намного лучше» и т. д.

Задумайтесь! Человек все время жалуется на что-то, у него всегда найдется повод, чтобы понуть. А как часто можно услышать противоположные слова?

К сожалению, не очень часто. Да, бывают моменты, которые доставляют трудности до такой степени, что начинаешь уже думать, мол, «это навсегда» и «это не кончится», «мне все надоело» и «это конец». Кто-то назовет такие мысли проявлением апатии, депрессии. А быть может, это просто испытание для тебя? Так сказать, проверка на стрессоустойчивость, на веру в себя и на стремление к цели?! Коллеги могли бы еще добавить следующее: у человека начинается экзистенциальный кризис, если он задумывается о смысле жизни.

Вне зависимости от того, как назвать данный эпизод в жизни, важно помнить: как мы видим и воспринимаем окружающий мир, зависит от того, какие глазами мы смотрим на него. Ни для кого не секрет, что способность воспринимать, различать и усваивать явления внешнего мира у каждого различна.

Человек – уникальное творение. Мы можем смотреть на один и тот же предмет, но воспринимать его по-разному. Восприятие зависит от разных факторов: можем вспомнить эксперименты школы «NewLook», где восприятие монет зависело от социального статуса детей (испытуемые – дети из бедных и богатых семей).

Подробно останавливаться на экспериментах не буду, могу посоветовать прекрасный труд на данную тему «Мотивация и восприятие в норме и патологии», автор – Е. Т. Соколова. На мой взгляд, данная тема действительно вызывает большой интерес. Прочитайте! **НЕ** пожалее.

Как же найти решение проблемы, о которой я рассказываю?! Что делать, чтобы мир стал намного светлее? Тут **решение** одно – изменить свой взгляд и отношение к внешним факторам.

Невольно вспоминается детская песня:

«Давайте будем с вами
Лишь добрыми глазами
Смотреть на мир, и станет
Он лучше в сотни раз!»

Иногда уместно включить позитивное мышление. Сейчас не призываю смотреть на мир через розовые очки. Но вместо «и снова неудача» надо думать: «Это очередная возможность начать что-то, но намного лучше». Вместо «у меня нет работы» надо думать: «Отлично, завтра я совершенно свободен», – и так далее.

Хочу привести цитату М. Фрая (*Макс Фрай – творческий псевдоним, который был взят двумя писателями из Одессы – Светланой Мартынич и Игорем Степным*): «И как только человеку удастся изменить взгляд на обстоятельства, обстоятельства тоже начинают меняться, как бы сами собой – и работа находится, и деньги, соответственно, появляются, и новые приятели наперебой зовут пожить в их просторных квартирах с балованными котами, пока хозяева мотаются по свету».

А теперь о ГЛАВНОМ: НЕ надо бояться ошибок. Да, конечно, когда мы претерпеваем неудачи, допускаем ошибки, то эмоциональное состояние заметно ухудшается. Но это не повод винить себя и уж тем более окружающих.

Научиться дать себе «право на ошибку» – это единственный способ двигаться вперед. Как писали многие: самая большая ошибка – постоянная боязнь ошибаться. Ошибки, наоборот, позволяют сделать что-либо в будущем намного лучше.

Таким образом, каждый должен запомнить, что необходимо:

- изменить свое восприятие внешних событий;
- НЕ отчаиваться;
- благодарить Господа за то, что ты имеешь;
- стремиться к собственной реализации и к самосовершенствованию.

И самое важное, что хотела отметить: уверенно двигайтесь к своей цели.

Верьте в себя!

После прочтения предыдущих страниц, возможно, кто-то из вас подумает: «Да я и так это знаю. Но как реализовать эти идеи? Легко писать, а в жизни – трудно...»

Вот тут-то я с вами немного и соглашусь. Жизнь наша порой проходит таким образом, что человек вовсе забывает о СЕБЕ, стремится все время к какому-то ИДЕАЛУ, боится ошибок, оценки окружающих.

Человек – социальное существо, и данные сомнения (не знаю, как и назвать правильно эти мысли) приемлемы.

Кто будет себя чувствовать человек после неудачи?

Но, поверьте, жизнь на этом НЕ заканчивается. Я сейчас напишу типичную фразу, которую каждый может услышать от многих, прочитав в социальных сетях: «Хватит думать о том, что подумают другие!»

Около 100 лет назад социолог Чарльз Кули вывел теорию зеркального «я», основной смысл которой заключается в следующем: «Я не то, что я о себе думаю, и я не то, что другие думаю обо мне. Я то, что я думаю о том, что другие обо мне думаю». Эти строки доказывают, какое значение мы придаем мнению окружающих. Однако важно помнить, что люди думают и воспринимают других через призму своего «Я», то есть на основе собственного опыта, собственных ощущений и т. д.

На сайте «ЛайфХакер» приведена замечательная цитата: «Мы бы меньше беспокоились о том, что другие думают о нас, если бы поняли, как редко они это делают». Автор строк – Этель Барретт.

Действительно! Мы иногда сами создаем иллюзию, что кто-то что-то подумает о нас. Вы уж поверьте, у людей хватает своих проблем и своих забот. А сплетники всегда были, есть и, кажется, будут. Об этом напишу позже.

И самое главное: запомните, что у человека есть только он САМ. Не надо на кого-то рассчитывать, слушайте СОБСТВЕННЫЕ мысли, желания, ощущения, а не то, что вы можете услышать от других.

Особое внимание хочется уделить нашим мыслям.

Да, есть множество книг на эту тему. Можно вспомнить труды таких авторов, как Джо Диспенза, Джеймс Аллен, Экхарт Толле, Джон Кехо со своей знаменитой книгой «Подсознание может все!» и т. д.

В нашей реальности очень часто мы можем встретить людей, позиционирующих себя «психологом» после прочтения подобных книг. Когда написала предыдущее предложение, вспомнила наши милые беседы с коллегами о том, что «психологов развелось много». Безусловно, специфика нашей работы не заключается только в мотивировании клиента. У людей есть какой-то стереотип, что психолог – тот, кто много разглагольствует о мотивации, о стремлении к цели + может предугадать твое будущее, – и все, на этом список компетенций специалиста заканчивается.

Думаю, писать о роли психолога, о том, чем отличается педагогический, медицинский, коррекционный и т. д. психолог не стоит. Но буду рада вашим мнениям!

А теперь, собственно, продолжу свой текст о силе мысли. Невольно вспоминается одна цитата: «Бедность мыслей порождает бедность действий, бедность действий порождает бедность жизни».

Задумайтесь, насколько точно сказано!

Именно мысли определяют наши действия, а действия определяют результат! Как только мы принимаем некую идею как данность, она начинает воплощаться в жизнь. Любая мысль – физическое отражение нашей реальности.

Например, если в нашем сознании закрепилась мысль о собственной неполноценности, то именно она начнет управлять нашей жизнью. Решить эту проблему может только изменение умонастроения.

Как правильно отметила О. Уинфри: «Вы получаете от жизни только то, что попросите у нее. Не бойтесь, ставьте самые высокие цели».

Очень часто встречаю людей, некоторых в отделении паллиативной помощи, которые смогли ПЕРЕжить определенные сложности благодаря своей силе, благодаря своей вере!

Если человек ожидает, что случится хорошее, то это непременно произойдет. Важно думать о том, чего мы ХОТИМ, а не о том, чего боимся. В жизни мы привыкли думать о том, чего хотим избежать, а стбит свои мысли перенаправить на то, чего хотим достичь!

Позитивное мышление – очень важный элемент во многих конфессиях. Будьте довольны и благодарны. Там, где растут вера и надежда, расцветают чудеса. Благодарность и довольство своей жизнью являются самой лучшей благодарностью Всевышнему.

В социальной сети я встретила замечательную картинку, которая отвечает на вопрос: «Кто же создатель счастья?» Один спрашивает другого: «Откуда ты это (счастье) взял?» – на что другой отвечает: «Я создал сам!»

Действительно, каждый способен создать свое счастье. Да, никто ЗА ВАС ничего не сделает. А кто-то, может, не отказался бы, чтобы ему все организовали и он жил себе без каких-либо забот. Когда-то у меня самой была такая мечта. Согласитесь, живешь себе, отдыхаешь, не думаешь ни о чем. Все у тебя на блюде. Не исключаю тот факт, что беззаботные люди есть, – но их мало.

Неволью вспоминаю слова моего дедушки:

– Нет смысла лежать и смотреть на яблоко со словами: «Хоть бы оно упало!» Надо встать, подойти к яблоне, вместо тебя это никто не сделает.

В реальности каждый должен приложить усилия для реализации той или иной цели. И на этом пути нас могут сопровождать неуспехи, ошибки. Но стоит ли отчаиваться? Конечно, нет.

И тут приходит на помощь волшебная техника «И че?». Алгоритм прост:

1. Расслабьтесь, удобно сядьте и проговорите вслух ситуацию, которая волнует.
2. Задайте себе вопрос: «И ЧЕ?»
3. А теперь ответьте на вопрос вслух.
4. И снова задаем вопрос «И ЧЕ?»
5. И вновь отвечаем этот на вопрос.

Волшебная техника считается выполненной, когда на очередной вопрос вы отвечаете себе «ДА НИЧО!» Забавная техника!

Люди, НЕ усложняем себе жизнь! Путем проб и ошибок мы стремительно идем к цели. Так вот, к чему это я?

Недавно у меня спросили: почему так спокойно реагируешь на все? Открою секрет: я – достаточно тревожный человек. Когда что-то случается, человеком овладевают страх, тревога, и он, вместо того чтобы искать выход или двигаться дальше, начинает просто паниковать. Проходит время, а он сидит и не может идти. Негативные мысли все больше накручиваются.

На минуточку вспомним принцип когнитивной психотерапии: дисфункциональные мысли являются основой нашего актуального состояния.

Для нас невыносимо, когда что-то не получается. Не всегда можем ответить на вопрос: «Куда дальше?» А далее наступает экзистенциальный кризис, мы становимся беспомощными, возможны депрессивные тенденции, мы теряем смысл жизни. В лучшем случае, мы ПЕРЕЖиваем этот период, а кто-то застревает на долгие годы.

Безусловно, если человек «застревает», то ему необходима помощь со стороны: либо родственники, друзья могут помочь, либо нужна консультация специалиста.

Если вы обращаетесь за помощью к кому-то, поверьте, в этом нет ничего страшного и постыдного!

Ведь секрет успеха заключается в познании себя и окружающего мира, что невозможно порой без помощи другого.

Время – самый ценный ресурс, который обладает способностью ускользать. Именно поэтому важно прожить каждый день продуктивно. НЕ будем упускать возможность стать лучше?!

Благодарите Всевышнего за каждый новый день, за каждый час, за каждую минуту и секунду вашей жизни. Не надо вечно сравнивать себя с другими и гоняться за ними. Становитесь лучше вчерашнего СЕБЯ. У нас есть возможность это сделать! Давайте вместе будем каждый день становиться лучше, мудрее и добрее. Дарите улыбку и любовь своим родным, близким и другим людям.

4. Эмоциональный интеллект: как развить? Как управлять эмоциями?

Ниже приведу базовые рекомендации, которые, возможно, станут ориентиром для тех, кто находится на стадии знакомства со своими эмоциями и хочет научиться управлять ими.

1. Вспомните все свои успехи и крутые моменты в жизни.

На самом деле считаю этот способ самым эффективным. Восстановите в памяти хотя бы три примера своего личного успеха. Вспомните что-то, связанное с текущей задачей и работой.

Пример: вместо того чтобы нервничать из-за своего опоздания на работу, лучше вспомните, что вы перевыполнили финансовый план за прошлый период и как директор вас похвалил.

Интересно, что, согласно исследованиям, эта стратегия работает особенно хорошо у женщин. В следующий раз, когда почувствуете, что теряете контроль над своими эмоциями, напомните себе те вещи, которыми вы гордитесь.

2. Отложите беспокойство на более поздний срок.

Да-да, прямо так можно и сказать себе: сегодня с 19 часов я начну переживать по такому поводу. И часок-другой буду сидеть и плакать. Способ отложенного волнения обычно очень эффективно работает. В одном исследовании участникам с тревожными мыслями было предложено отложить беспокойство на 30 минут и потом показано, что после этой паузы эмоции возвращаются с гораздо меньшей интенсивностью.

3. Подумайте о худшем, что может случиться.

Самураи оставались спокойными даже в самых драматических ситуациях. Как им это удавалось? Просто они думали о смерти.

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.