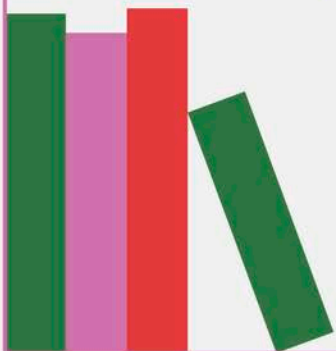
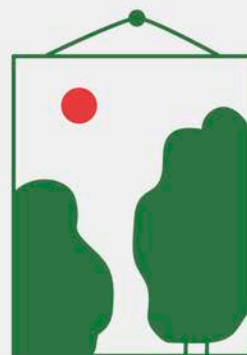


ЭЛЬЗА ПУНСЕТ



КНИГА
МАЛЕНЬКИХ
ПОБЕД



250

ИДЕЙ ДЛЯ САМОРАЗВИТИЯ

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ. Приведи эмоции в порядок	7
ЧАСТЬ I. ЧТО ПРОИСХОДИТ ВНУТРИ МЕНЯ	9
Только для меня.....	11
Будь бодр и в хорошем настроении	31
Лучше узнай себя.....	47
Радуйся переходным этапам.....	63
Отдохни и развейся	77
ЧАСТЬ II. ЛИЦОМ К ЛИЦУ	
С НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ	87
Полюби себя по-настоящему.....	89
Победи стресс и тревогу	100
Защитись от невыносимых эмоций и ситуаций.....	113
Избавься от застенчивости.....	127
Победи страхи	134
Борись с чувством одиночества.....	143

Преодолей грусть.....	155
Научись управлять гневом и злостью.....	165
ЧАСТЬ III. УЗНАЙ СЕБЯ, РАСТИ, ЖИВИ	175
Взгляни на мир объективно и открыто.....	177
Уменьши чувства вины и горечи.....	189
Обретение силы и свободы.....	205
Смотри на мир с оптимизмом.....	221
Обрети вдохновение для создания чего-то прекрасного.....	233
Повысь мотивацию для достижения цели.....	241
ЧАСТЬ IV. МИР ВОКРУГ МЕНЯ.....	253
Улучши отношения с окружающим миром.....	255
Привнеси любовь в свою жизнь.....	267
Улучши свою семейную жизнь.....	277
Развивай профессиональную жизнь.....	291
Делись добром с окружающими.....	303
Удиви себя.....	313
Благодарности.....	326

Приведи эмоции в порядок

Оскар Уайльд говорил: «Мы все в сточной канаве, но некоторые из нас видят оттуда звезды». Мне вспомнилась эта фраза, потому что сейчас я нахожусь на острове, где звезды светят особенно ярко. Под этим непривычным небом чувствуешь себя маленьким и ничтожным, меньше наименьшего из созвездий. Но на душе при этом на удивление спокойно: ведь вокруг нечто необъятное и вечное. Не нужно бороться, не нужно ничего менять. Ты искра хрупкой жизни на планете, которую астроном Карл Саган называл бледно-голубой точкой в космосе.

Жизнь — это любопытный парадокс: мы находимся как раз на полпути от неизмеримо большого к неизмеримо малому. Этой ночью у меня в голове все путается: яркие звезды смешиваются с мимолетными мыслями. Последние особенно тревожат: каждая в отдельности кажется безобидной, все вместе слышны как неумолкающий внутренний голос, не утихающий даже во сне. Я могу закрыться в доме, отвернуться от небосвода, но мысли, рожденные морем эмоций, продолжают осаждать меня, и я ничего не могу с этим поделать.

«Будь осторожен с мыслями — они становятся словами. Будь осторожен со словами — они порождают поступки. Будь осторожен в поступках — они станут привычками. Будь осторожен с привычками — они станут твоей судьбой», — говорил Махатма Ганди. Но как нам приручить свои мысли?

Усилия многих поколений наших предков были направлены исключительно на то, чтобы физически выжить. Мы же много времени и сил тратим на гигиену, организацию хорошего питания, защиту от холода, борьбу с болезнями... И все же забота об эмоциональной сфере до недавнего времени казалась роскошью, излишеством, которое прямо

не связано с выживанием, трудом, способностью к творчеству, а также с умением жить для себя и одновременно в коллективе.

Сегодня известно: правильно организованные эмоции и мысли оказывают огромное влияние на нашу жизнь. Чтобы изменить какую-либо ее сферу, необходимо обуздать множество мыслей, эмоций и привычек, поскольку они определяют жизненный путь, сотканный из тысяч повседневных решений, маленьких побед, постепенно преобразующих все вокруг. Изменение собственного внутреннего мира — по-настоящему захватывающее занятие, которое ценно не только результатом, а само по себе придает сил, но и требует завидного терпения, зрелости и отваги.

Мой дорогой читатель, я старательно и заботливо собрала различные упражнения, чтобы у тебя под рукой всегда было наглядное пособие, которое поможет шаг за шагом изменить жизнь к лучшему. Ведь всю свою жизнь, до последнего мгновения, мы учимся новому и меняемся.

Время от времени на каждого накатывают усталость, лень, плохое расположение духа, чувство одиночества, ощущение того, что ты всего лишь капля в холодном безграничном океане. Я описала на этих страницах таких же, как ты, людей — терпеливых искателей, тех, кто придумал несложные упражнения, представленные в книге, или воспользовался ими. Некоторых из этих мудрых людей уже нет с нами, но они, словно звезды, все равно шлют нам свой свет, хотя давно погасли.

Они учат нас: ничто во Вселенной не уходит бесследно. Упасть на пути не страшно, а нормально. Сомневаться, ошибаться, подниматься и все начинать сначала. Жизнь непростая вещь, она скроена не по маленькой человеческой мерке. Как же сложно, оказывается, охватить и принять ее целиком!

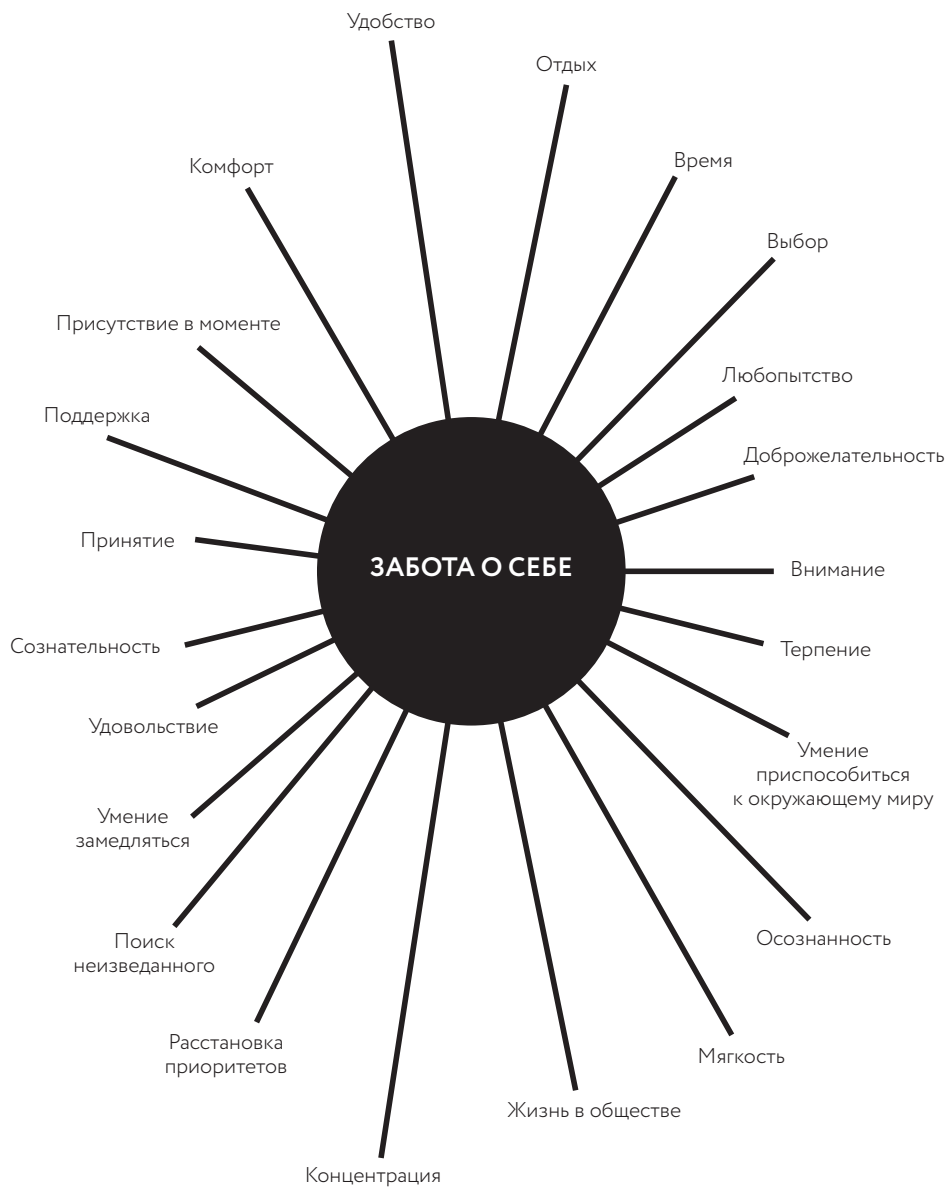
Какое упражнение поможет тебе сегодня?

ЧАСТЬ I

Что происходит внутри меня

Во Вселенной есть один-единственный
уголок, который ты точно сможешь
улучшить, — это ты.

Олдос Хаксли



Только для меня

Забота о собственном благополучии сродни эгоизму, и ее проявления в отношении себя вызывают беспокойство. Исследования показывают: когда человек чувствует себя хорошо, он становится здоровее, больше зарабатывает и лучше строит отношения с окружающими людьми.

Понятно, что забота о себе самом, обеспечение хорошего самочувствия — первый и самый необходимый шаг на пути к здоровой во всех отношениях жизни. Здесь ты найдешь не только ценные и полезные, но и приятные советы. Переходи от одного к другому, пробуй, отрицай или следуй им, ориентируясь на свои особенности и постоянно меняющиеся потребности.

1. Восстанови спокойствие за минуту

Всем нам знакомо ощущение блаженства, расслабляющее и одновременно придающее энергии. А ты умеешь вызывать у себя это чувство? Я поделюсь способом, с помощью которого можно достичь этого состояния легко и просто. Делись им, рассказывай о нем и наслаждайся им — ты научишься расслабляться и восстанавливать силы всего за минуту.

Наше сознание удивительно: мы можем учиться, создавать что-то новое, погружаться в прошлое. Но у него есть и темная сторона. Сознание может заставлять нас беспокоиться, заикливаться на негативных, грустных, удручающих мыслях... Часто его сравнивают со стаканом отстоянной воды с примесями. Если стакан взболтать, вода помутнеет. Отстоится — осадок опустится на дно, и вода снова станет прозрачной.

Медитация позволяет воде в стакане, то есть в сознании, отстояться. Сознание можно натренировать, и оно перестанет заикливаться на темных сторонах жизни.

Рассмотрим технику, которую психотерапевт Мартин Боронсон называет размышлениями о мгновении. Эта медитация заставит сознание не бродить по коридорам прошлого или будущего, не позволит застревать на негативных мыслях. С помощью размышления о мгновении можно научить сознание оставаться в настоящем, не нагружаясь негативными мыслями, — и для этого не требуется сложная подготовка. Медитация исключительно полезна как для тела, так и для души, это подтверждено многочисленными свидетельствами.

Медитация очень полезна для здоровья тела и души.



Хоть эта техника и называется размышлением о мгновении, Мартин Боронсон советует вначале уделять ей всего одну минуту. Мгновение — это неопределенный промежуток времени, и его сложно измерить. У минуты есть четко обозначенные начало и конец, поэтому начнем с нее.

УПРАЖНЕНИЕ

— Устройся поудобнее и убедись, что в течение ближайшей минуты тебя никто не побеспокоит. Сядь прямо, не напрягайся. Если хочешь, представь, что к твоей голове привязана нить, за которую голову тянут вверх. Руки можешь положить, как тебе удобно, главное — симметрично. Как только услышишь звуковой сигнал, начнется минутная медитация.

В течение этой минуты концентрируйся только на дыхании.

— Закрой глаза, следи за дыханием. В течение минуты постарайся следить за тем, чтобы твое сознание не отвлекалось на мысли. Если сразу не получится — не страшно, управлять мыслями действительно сложно. Сосредоточься еще раз на дыхании, но не прилагай слишком много усилий. Можешь повторять это столько раз, сколько понадобится.

Если сознание отвлекается, снова концентрируйся на дыхании.

– Теперь можно закрыть глаза и улыбнуться. Но если улыбаться не хочется — не улыбайся. Поступай так, как хочется. Тебе удобно? Поставь приятную мелодию на таймер и начинай. По истечении минуты подумай о том, как ты себя чувствуешь. Если было сложно сконцентрироваться на дыхании — ничего страшного. Постепенно, по мере того как ты будешь практиковаться, это станет даваться все легче и легче.

Используй этот метод скорой помощи в стрессовом состоянии, когда на душе тяжело или осаждают навязчивые мысли.

Сначала используй технику медитации в состоянии стресса: когда злишься, не можешь уснуть или когда нужно взбодриться, чтобы найти новые идеи, — словом, в любой ситуации, в которой необходимо обрести спокойствие и безмятежность. Всего за одну спасительную минуту ты кардинально перенастроишь свое сознание.

После некоторой практики эту минуту медитации можно будет «брать с собой» в шумные места, например в метро, дорожную пробку, на скучное собрание, в офис... Став мобильной, минута медитации принесет тебе много пользы. Постепенно ее удастся сократить до одного мига, которым ты сможешь воспользоваться, когда захочешь, в любом месте.

Таким образом ты привнесешь в свою жизнь спокойствие вне зависимости от времени и места.

2. Подружись со своим телом

Как ты заботаешься о своем теле?

Большинство из нас обычно не слишком усердны в заботе о теле. Мы используем его, пока это возможно, а если оно устает, толстеет, стареет или заболевает, сетуем на то, что оно плохо нам служит. Традиционное воспитание нашептывает: забота о теле — проявление слабости. Однако невролог Рик Хансон напоминает: за плохое обращение с телом придется дорого заплатить, потому что мы не отделены от него и его потребности — это наши потребности.

УПРАЖНЕНИЕ

Чтобы лучше понять, хорошо ли ты заботишься о своем теле, ответь на четыре вопроса. Ответы, если хочешь, можешь записать.

- Как твое тело заботилось о тебе все эти годы? Вспомни, как оно переносило тебя из одной точки в другую, доставляло удовольствие, поддерживало в тебе жизнь...
- Как ты заботишься о своем теле в обмен на его заботу? Ты его хорошо кормишь, тренируешь, водишь к врачу или относишься к нему плохо?
- Ты критически оцениваешь свое тело? Стыдишься его? Хотелось бы тебе иметь другое тело?
- Если бы твое тело было хорошим другом, как бы ты к нему относился? Что бы ты делал иначе?

Теперь ясно, как мы обходимся со своим телом. Наша задача — подружиться с ним. Давай подумаем, как мы обходимся с друзьями. Вспомни о своем хорошем друге, близком тебе человеке. Как ты ведешь себя с ним? Как ты чувствуешь себя рядом с ним? Запиши это.

ЗАПИШИ

Ты — это твое тело.
Заботься о нем,
дай ему отдохнуть,
балуй его.

