

Анна Яценко

НЕДОДАЛИ

КАК ПРЕКРАТИТЬ СЛИВАТЬ ЖИЗНЬ НА
БЕСКОНЕЧНОЕ НЕДОВОЛЬСТВО И СТАТЬ
СЧАСТЛИВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

НОВОЕ
ИЗДАНИЕ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ЗДОРОВО

Анна Яценко

НЕДОДАЛИ

КАК ПРЕКРАТИТЬ СЛИВАТЬ ЖИЗНЬ НА
БЕСКОНЕЧНОЕ НЕДОВОЛЬСТВО И СТАТЬ
СЧАСТЛИВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

НОВОЕ
ИЗДАНИЕ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Я97

Яценко, Анна Николаевна.

Я97 Недодали : как прекратить сливать жизнь на бесконечное недовольство и стать счастливым человеком / Анна Яценко. — Новое издание. — Москва : Эксмо, 2025. — 320 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-214312-0

Детское поведение можно встретить в каждом из нас. В своей книге Анна Яценко, создатель многочисленных курсов на тему личной эффективности, просто и без лишнего самокопания объясняет, как замечать в себе и в других признаки «недодали» и что помогает освободиться от груза обид и вечных недопониманий.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

- © Яценко А. Н., текст, 2023
- © Капустин С., иллюстрация на обложке, 2023
- © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-214312-0

ПОСВЯЩЕНИЕ

Если воин хочет отдать долг за все то добро, которое для него сделали, и у него нет возможности сделать это по отношению к конкретному человеку, который когда-то помог ему, он может сделать свой вклад в человеческий дух.

Это может быть очень немного, но, сколько бы он ни вложил, этого всегда будет более чем достаточно.

Карлос Кастанеда

С благодарностью ко всем моим многочисленным учителям — всем, кто передал мне знания и опыт. Надеюсь, они будут полезны кому-то еще.

Анна Яценко

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	9
ГЛАВА 1. НЕЗРЕЛОСТЬ ЛИЧНОСТИ. КОРЕНЬ И ПЕРВОПРИЧИНА ВОЗНИКНОВЕНИЯ «НЕДОДАЛИ» И ДРУГИХ НЕГАТИВНЫХ РЕАКЦИЙ	12
ГЛАВА 2. КАК НЕЗРЕЛОСТЬ МЕШАЕТ ЧЕЛОВЕКУ В ЖИЗНИ	71
ГЛАВА 3. ХВАСТОВСТВО — НЫТЬЕ	113
ГЛАВА 4. ОБИДЫ И ПРЕТЕНЗИИ	120
ГЛАВА 5. АДЕКВАТНОСТЬ	135
ГЛАВА 6. ТЯЖЕЛЫЙ — ЛЕГКИЙ, ВАЖНЫЙ — ПРОСТОЙ.....	153
ГЛАВА 7. ДЕТИ И РОДИТЕЛИ.....	170
ГЛАВА 8. ОПОРА НА СЕБЯ.....	182
ГЛАВА 9 БЛАГОДАРНОСТЬ, ЗРЕЛОСТЬ И СВЯЩЕННЫЙ ТРЕПЕТ	204

АННА ЯЩЕНКО

ГЛАВА 10. С — СТАБИЛЬНОСТЬ. ДЕРЖИ СВОЙ РУЛЬ КРЕПЧЕ.....	235
ГЛАВА 11. ДРУГИЕ ИНСТРУМЕНТЫ И ПРИЕМЫ ДЛЯ ВЫРАВНИВАНИЯ СЕБЯ	258
ГЛАВА 12. УПРОЩЕНИЕ ЖИЗНИ.....	288
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	316

ВСТУПЛЕНИЕ

Около двадцати лет назад я жила в постоянных расстройствах и мучениях и не представляла, что возможно жить иначе. Я бегала в колесе бесконечных проблем, глушила усталость разными зависимостями и считала нормой везде и во всем находить поводы для недовольств. Просыпалась в депрессии и засыпала с ней же.

А теперь ежедневно ощущаю себя счастливой. Сейчас у меня достаточно осознанный возраст, и к этому времени я проработала много тяжелых для меня ситуаций, обрела новый опыт. Мой путь был вымощен тревогой, бессилием и желанием бросить попытки поменяться и оставить как есть. Наверное, вы тоже ощущали или сейчас чувствуете что-то подобное. Когда ничего не радует, ничего не мотивирует, весь этот «успешный успех» вызывает отторжение, и единственное, чего хочется — чтобы оставили в покое. В разрушительной «зоне комфорта», в том «домике», где кажется, что все

АННА ЯЦЕНКО

проблемы решаются сами собой и ни за что не нужно нести ответственность. Но такого не бывает. Тем, кто хочет обрести в себе силу и смелость жить счастливо, рано или поздно придется повзрослеть.

Я написала эту книгу для тех, кто ценит свое время и не хочет потратить десятилетия на осознание простых, но очень важных вещей. Благодаря этим знаниям вы поймете, кто такая «незрелая личность», научитесь видеть в себе и в других инфантильное поведение из позиции «недодали». А главное — узнаете, как начать самому взрослеть и при этом эффективно и адекватно взаимодействовать с «незрелыми» людьми.

Система, которую я применяю в своей жизни состоит из трех частей:

- 1. Внутренние настройки личности.** *Из чего состоит зрелость и внутренняя сила, как выстраивать отношения с собой, людьми и миром.*
- 2. Управление жизнью.** *Формирование СВОЕЙ жизни в удовольствие. Прокачка разных сфер жизни, привычек. Навыки целеполагания, которые создают дополнительные опоры.*
- 3. Проработка зависимостей.** *Понимание, как любые более-менее серьезные зависимости разрушают нашу жизнь и ее сферы и как с ними бороться.*

В этой книге мы с вами плотно пройдемся по первому элементу моей системы. Но он же ощутимо

НЕДОДАЛИ

влияет на остальные два. Управлять жизнью и проживать день в более зрелом состоянии — это совсем другой уровень. А зависимости обычно процветают как раз на почве незрелости.

Скажу вам так: быть счастливым каждый день — абсолютно реально. И это не пустые слова. Более 17 лет я исследую личную эффективность, тестирую на себе гипотезы, а полученные выводы превращаю в универсальные инструменты для перенастройки жизни. Много лет я веду блог «Приближаясь», в котором сотни статей на разные темы. Под моим руководством более трех лет действует онлайн-школа «Энергия и время». Я выпустила две книги. Та, которую вы сейчас читаете, вошла в шорт-лист победителей в ежегодном конкурсе по нон-фикшн литературе от «Литрес» в 2022 году. Более 7000 людей прошли мои курсы и признались, что их жизнь заиграла новыми красками. Надеюсь, то же самое случится и с вами.

Эта книга для тех, кто:

- уже пришел к тому, что хочет изменить жизнь, но пока не понимает, как именно;
- хочет себе счастливое будущее и желает наслаждаться этой жизнью, какой бы она ни была, прямо сейчас;
- устал от навязчивых мыслей и борьбы с вредными привычками.

Приятного чтения!

Местами будет непросто, но увлекательно!

ГЛАВА 1

НЕЗРЕЛОСТЬ ЛИЧНОСТИ. КОРЕНЬ И ПЕРВОПРИЧИНА ВОЗНИКНОВЕНИЯ «НЕДОДАЛИ» И ДРУГИХ НЕГАТИВНЫХ РЕАКЦИЙ

Долгие годы моя жизнь была наполнена хаосом. Все свои расстройства и страдания я топила в пагубных привычках, внушая себе, что это поможет мне найти ответы на вопросы. Но пазл не складывался, а чувство тревожности только нарастало. Однажды я решила углубленно изучить тему незрелости личности и инфантильности. Каково было мое удивление, когда инструменты, которые я открыла, начали менять мою жизнь! Именно поэтому я отвела первое место в своей системе вопросу самонастройки. Если мы не повзрослеем морально, все проблемы так и будут тянуться за нами до старости.

НЕДОДАЛИ

Вы наверняка слышали выражение: «Если не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней». Но что и как именно менять? В этой книге я расскажу, как посмотреть на, казалось бы, нерешаемую проблему под другим углом, и научу избавляться от навязчивых мыслей вроде «Меня недолюбили», «Мне недодали», «Меня не научили» и прочих фраз из набора самобичевателя.

МЕНЯЕМ ИМЕННО СВОЮ ЖИЗНЬ!

Важный момент, на котором мне хочется сделать акцент, прежде чем вы погрузитесь в книгу: все изменения должны происходить именно в вашей жизни. Да, иногда можно помочь кому-то советом. Да, бывает полезно анализировать чужие косяки и учиться на них. Но все это должно составлять максимум 5% от вашей работы над собой, от фокуса вашего внимания. Неважно, насколько «правильно» или «неправильно» поступает кто-то другой: в первую очередь смотрим на себя. Работаем со своим «бревном в глазу».

Другого человека важно научиться воспринимать отдельно от себя, со всем его багажом. Уважать его выбор в его собственной жизни, подмечать его стремления и потребности. И конечно, всегда нужно помнить о том, что именно вы выбираете, с кем и как создавать отношения. Все это помогает выстраивать общение.

АННА ЯЦЕНКО

Когда вы возьмете ответственность за свою жизнь на себя, станет намного проще переживать кризисные моменты.

Многие люди считают, что прекрасно себя знают и хорошо разбираются в природе своих чувств, но при этом не видят, что являются яркими примерами эгоцентризма и инфантилизма. Отчасти так получается потому, что теория так и остается теорией. Зрелость — это всегда про иные, новые действия в жизни, а не про кивки в ответ на умные слова. Отчасти — потому что люди не видят выгоды в том, чтобы действительно поменять свое поведение. Им и так хорошо: продолжать считать себя самыми умными; ныть, потому что ноется; смотреть на других свысока; драматизировать; считать, что все плохо, когда объективно у них складывается вполне хорошая жизнь. Выгоды от простоты и смирения для этих людей по-прежнему сомнительны, а вред и разрушения от такого поведения никто им как следует не подсветил.

ВЫГОДЫ И ВРЕД

Изменение своих настроек мышления, установок и привычек, избавление от зависимостей — всегда про осознание и перераспределение для себя разного рода выгод и вреда. Привыкание обычно происходит