

Введение

В жизни каждого из нас однажды наступает момент, когда вы вдруг понимаете: так дальше жить нельзя. Нельзя жить с ощущением того, что ты выдохся ещё до начала дня, позволив любой мелочи получить над тобой власть, которой у неё быть не должно.

Возможно, вы давно замечали, что не можете контролировать свои эмоции. Любое неосторожно сказанное слово, чей-то опрометчивый поступок или несбывшееся ожидание моментально определяют ваше настроение на весь оставшийся день. А может, вы давно несёте на своих плечах невидимый груз, даже не подозревая, что он никогда вам не принадлежал.

Вы просыпаетесь с чувством тревоги, словно организм заранее знает: сегодня будет новый стресс. Вы снова и снова прокручиваете в голове старые разговоры, возвращаясь к мыслям о том, чего уже не изменить, и незаметно для себя попадаете в замкнутый круг мыслей и переживаний...

Вы слишком много думаете о случившемся, принимаете всё близко к сердцу. Слишком остро реагируете на происходящее. Из-за этого вы чаще, чем хотелось бы, теряете контроль над своими эмоциями. Иногда это

бывает всего лишь смутное чувство тревоги, которое никак не проходит. Оно не захватывает полностью, но и не уходит — висит где-то на заднем плане, не давая расслабиться. А иногда на душе становится так тяжело, что **хочется лишь одного — убежать**. Куда угодно, лишь бы подальше отсюда.

Вам начинает казаться, что вы потихоньку сходите с ума, потому что «нормальные» люди не позволяют происходящему так сильно влиять на их жизнь. Признать это нелегко, но вы снова и снова ловите себя на мысли, что вас эмоционально штормит из стороны в сторону, и не можете с этим ничего поделать. Ещё минуту назад вам казалось, что всё наконец-то наладилось, а потом раз — и мир начинает рушиться прямо на ваших глазах.

При этом где-то в глубине души вы понимаете, что дело не только в других людях — тех, кто причинил вам боль, подвёл или не оценил по достоинству. Дело ещё и в том, что **вы сами открыли всем желающим доступ к своему внутреннему миру, своим мыслям и чувствам**. И конечно же, в том, насколько строго вы относитесь к самому себе.

Цена таких эмоциональных качелей порой оказывается непомерно высокой. Страдают отношения, потому что близкие не всегда понимают, с какой вашей версией они встретятся сегодня. Страдает работа, когда внутренний хаос начинает мешать концентрации. Разрушается доверие к самому себе, и всё чаще возникает вопрос: способен ли ты вообще сохранять спокойствие, когда что-то идёт не по плану? Но, пожалуй, самое тяжёлое — это постепенная потеря способности реально присутствовать в собственной жизни. Вместо того чтобы жить её такой, какая она есть, здесь и сейчас, вы оказываетесь в плену

мыслей о том, что может произойти, или раз за разом возвращаетесь к событиям, которые давно остались в прошлом.

Скорее всего, вы уже пытались что-то изменить. Пробовали подавлять эмоции, но они лишь возвращались с удвоенной силой. Или искали одобрения у окружающих, надеясь, что чужое признание успокоит внутреннюю бурю. Старались держать под контролем каждую ситуацию, убеждая себя, что если предусмотреть все возможные исходы событий, то в душе наконец-то воцарится долгожданное чувство покоя. Однако все эти попытки не приносили желаемых результатов, поскольку были направлены на устранение последствий, а не на саму причину проблемы.

Многие не сразу понимают, что повышенная реактивность не является ни недостатком характера, ни неотъемлемой частью личности. Это лишь усвоенный способ реагировать на окружающий мир, привычка мыслить, которая формировалась годами и закреплялась многократным повторением. Однако любую привычку можно изменить. Постепенно заменяя её более здоровыми и устойчивыми реакциями, можно стать более гармоничной личностью. Реактивный ум — это не часть вас, а то, чему вы когда-то научились и что слишком долго продолжали воспроизводить автоматически.

**Но вот в чём правда: вам не обязательно так жить.
Вы можете всё изменить.**

Путь к успеху не будет лёгким. Как известно, рост редко происходит без трудностей. За периодами успеха могут следовать неудачи, а за моментами уверенности — мгновения, когда кажется, что всё потеряно. Однако если вы будете последовательно применять инструменты,

о которых пойдёт речь в этой книге, то постепенно сможете достичь того, чего вам, возможно, давно не хватало, — спокойствия и стабильности, которые не исчезнут, даже если вокруг бушуют эмоции.

Эта книга не о том, как перестать испытывать эмоции.

Она совсем о другом: о том, как научиться осознанно выбирать, чему стоит в первую очередь уделять внимание и на что следует направлять свою энергию. А ещё о том, как понять, что не всё заслуживает нашей реакции и далеко не каждого стоит впускать в свой внутренний мир. И о том, что не каждой мысли стоит верить только потому, что она возникла у нас в голове. Эта книга о личных границах, внутреннем покое и о том, как защитить и то и другое, не испытывая при этом чувства вины.

Здесь вы найдёте множество ценных рекомендаций, которые помогут вам:

- ✧ перестать позволять мелочам портить вам настроение на весь день;
- ✧ избавиться от саморазрушительных привычек;
- ✧ устанавливать здоровые личные границы, не испытывая чувства вины;
- ✧ различать истинное чувство вины и манипуляцию;
- ✧ прерывать порочный круг навязчивых мыслей до того, как они выйдут из-под контроля;
- ✧ перестать принимать всё на свой счёт и избавиться от чрезмерной эмоциональной реактивности;
- ✧ распознавать токсичные модели отношений и уходить из них без сожалений;
- ✧ лучше управлять своими эмоциями и чувствовать себя спокойнее каждый день;

- ✧ перейти от позиции жертвы к осознанию собственной внутренней силы;
- ✧ овладеть искусством эмоциональной отстранённости — сохранять спокойствие, не становясь холодным и безразличным;
- ✧ двигаться вперёд без чувства вины и необходимости оправдываться перед окружающими за свои изменения.

Помните: испытывать глубокие чувства и много думать — не значит быть слабым. Однако нельзя позволять этим особенностям определять вашу жизнь. Выбирать себя — не значит быть эгоистом. Хватит оправдываться за свой выбор. Отказ от того, что больше не приносит вам пользы, не означает бессердечность. И не нужно объяснять своё решение тем, кто всё равно не сможет его понять.

Это и есть та самая точка отсчёта, с которой всё начинает меняться. Давайте вместе разбираться, почему всё происходящее так сильно вас задевает, а затем подумаем, как можно выбраться из этого замкнутого круга.