



Имя

Телефон

Психологический возраст

Любимое занятие

Самое важное



РАЗДЕЛЫ

3

Что это такое

4

Ловушка счастья

36

Грустить — это нормально

66

Жизнь между мирами

98

Тебе решать, что будет дальше

128

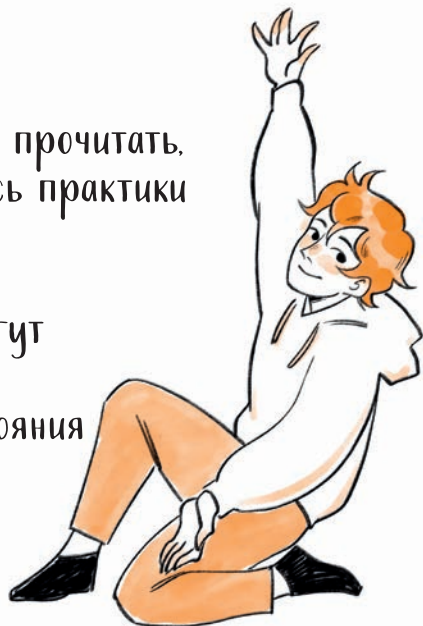
Живи сейчас

156

Книги, которые стоит прочитать, если тебе понравились практики из этого дневника

158

Книги, которые помогут преодолеть тяжелые психологические состояния



ЧТО ЭТО ТАКОЕ

Привет!

Перед тобой дневник, составленный под редакцией психолога. Он чуть было не стал воркбуком, но всё-таки решил воздержаться.

Здесь ты найдёшь много классных практик, которые помогут тебе лучше понять себя, успокоиться, заземлиться, привнести в свою жизнь больше радости / счастья / спокойствия / смысла (нужное подчеркнуть). И много пустых страниц, на которых ты сможешь выразить свои чувства.

Твои откровения и творческие порывы разделят София, Дима и их верные друзья кот Марципан и собака Черри, с любовью нарисованные художницей Кошасой.

Будь открытым с этим дневником. Наполни его, своими переживаниями, грустью и радостью, мечтами, надеждами, интересными историями, бессмысленными заметками и милыми рисунками. А его герои составят тебе хорошую компанию.





Нобыуика
срастья



ПЕРЕСТАЁМ ПЕРЕЖИВАТЬ— НАЧИНАЕМ ЖИТЬ

Можно ли постоянно быть счастливым? Современная культура утверждает, что да. И не просто можно, а нужно вложить все силы, чтобы обрести счастье.

И здесь мы попадаем в ловушку: чем сильнее стремимся к счастью, тем больше страдаем. Ведь как бы ни старались, мы не можем полностью избавиться от боли, стресса, тоски или грусти.

Счастье нельзя назвать естественным состоянием человека, однако хорошая новость в том, что мы можем выбраться из ловушки счастья.

Расс Хэррис, всемирно известный специалист в области терапии принятия и ответственности, предлагает рассматривать счастье как проживание жизни, исполненной смысла. Для того чтобы его достичь, важно понять свои желания, поступать по велению сердца и двигаться в направлении того, что кажется тебе важным.

Практики и упражнения, разработанные Хэррисом и представленные в этой главе, помогут тебе выбраться из ловушки и стать чуть ближе к собственному счастью.

ТОЧКА ВЫБОРА

Каждое мгновение своей жизни мы решаем, куда хотим двигаться и что будем делать дальше. Некоторые наши шаги помогают продвинуться к желаемому – это «шаги вперёд». Но есть также и «шаги в сторону», которые уведут от того образа жизни, который нам близок.

Как понять, к чему отнести определённый поступок, занятие или порыв? Всё зависит от контекста.

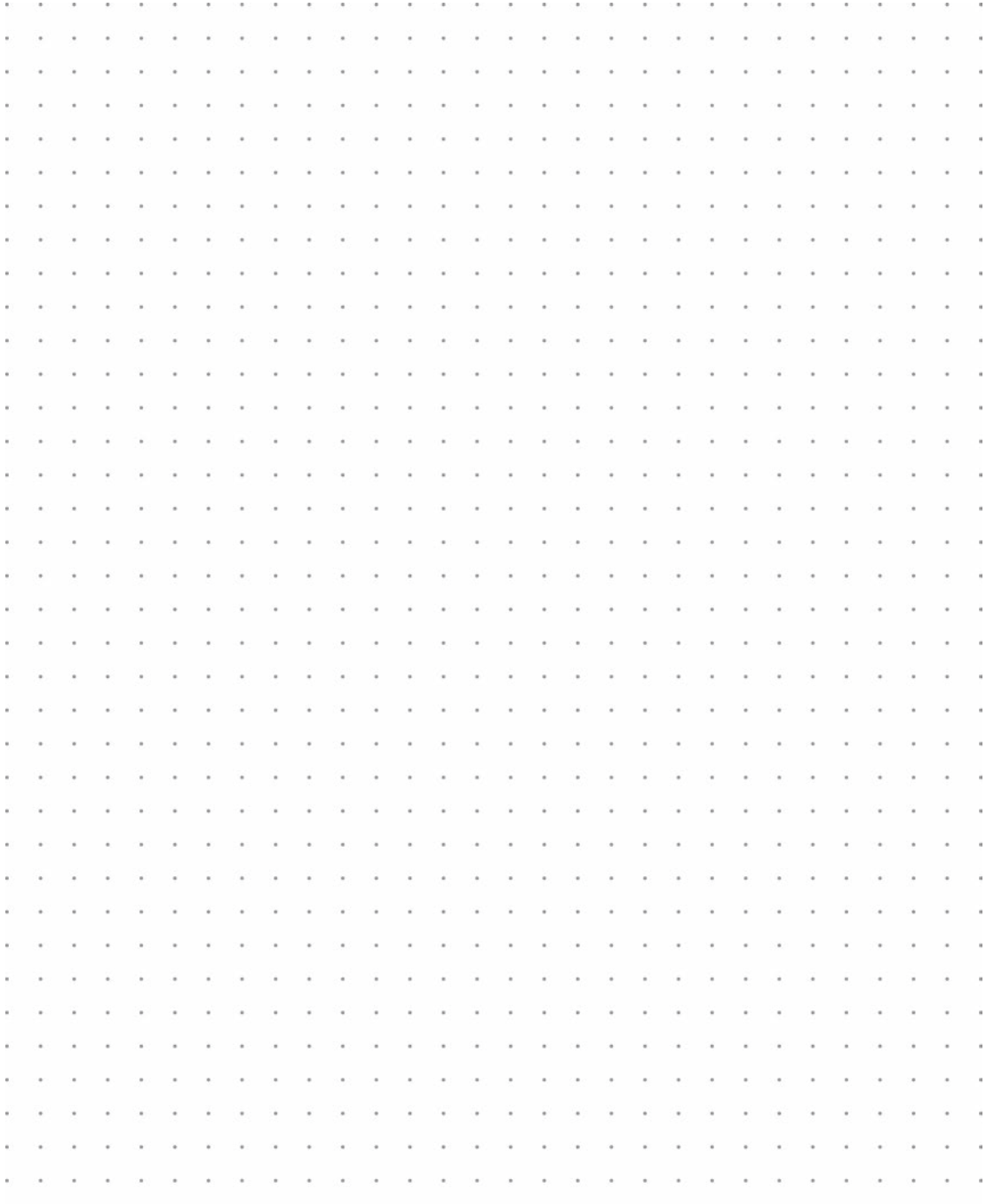
Можно съесть шоколадку, чтобы восполнить силы после утомительного разговора, насладиться её вкусом – и это будет «шагом вперёд». Но если человек на диете, потому что осознал, что слишком часто заедает стресс, – это «шаг в сторону».

В каком направлении двигаться дальше, мы решаем в «точке выбора». Схематически её можно изобразить так:



Нарисуй схему «Точки выбора», которая соответствует моменту, в котором ты находишься. Она поможет тебе разобраться в собственном опыте и понять, какие действия сейчас лучше предпринять, чтобы чувствовать себя удовлетворённым.

A large grid of small dots, intended for drawing a 'Choice Point' diagram. The grid consists of 20 columns and 30 rows of dots, providing a structured space for the user to sketch their diagram.





КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО ТЫ УВЯЗАЕШЬ В СВОИХ МЫСЛЯХ

Если тебе кажется, что кто-то начинает командовать в твоей голове, какая-то мысль требует безраздельного внимания, или ты считаешь, что тебе открылась непреложная истина, возможно, ты слишком зацikliваешься на своих мыслях.

В самих по себе размышлениях, рефлексии, фантазиях нет ничего плохого, они помогают нам выстраивать отношения с миром и лучше понимать себя. Проблемы начинаются, когда мысли становятся «шагами в сторону», попыткой сбежать от того, что действительно важно. Не дай им поймать себя в ловушку. Как это сделать?



Выполнить упражнение
«У меня есть мысль, что...»

Поймай какую-нибудь мысль, которая застала тебя врасплох и уже успела надоесть. Например: **«Я подвожу людей, которые на меня рассчитывают»**. Сосредоточься на этой мысли в течение десяти секунд. А теперь добавь к ней: **«У меня есть мысль, что...»**

«У меня есть мысль, что я подвожу людей, которые на меня рассчитывают». Повтори про себя несколько раз.

Теперь попробуй распространить её ещё немного.

«Я замечаю у себя мысль о том, что подвожу людей, которые на меня рассчитывают».

Повтори ещё несколько раз.

Чувствуешь, как мысль становится всё дальше и дальше от тебя? Превращается в слова и звуки, которые не имеют над тобой власти?

Придумывай свои формулировки, которые помогут тебе отделиться от навязчивых мыслей, и записывай их здесь.

Blank lined paper with horizontal ruling lines.

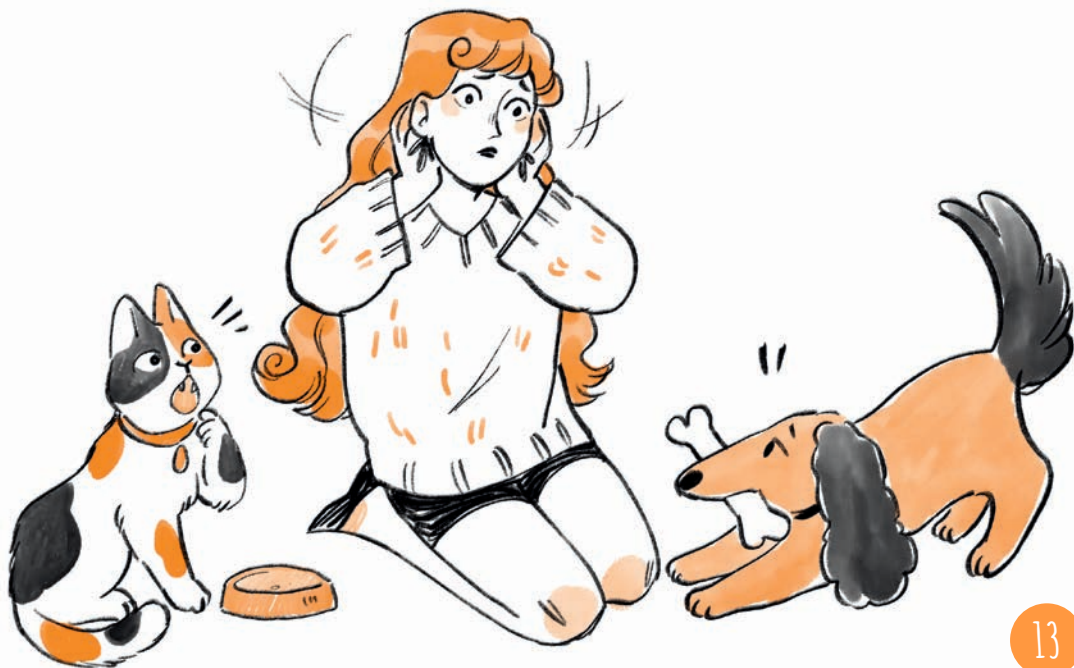
«Представление
о себе, самооценка,
рассуждения —
всё это просто мысли
и воспоминания,
но не ты сам».

КАКИЕ МЫСЛИ ПОЛЕЗНЫ, А КАКИЕ НЕТ

Как мы выяснили, наши мысли – всего лишь слова. Но как понять, какие из них стоят нашего внимания, а какие нет?

Нужно выяснить, полезна ли тебе мысль, которая пришла в голову. «Я хочу, чтобы на завтрашнем празднике всё было идеально». Эта мысль помогает сосредоточиться и вложить все силы в организацию праздника? Или заставляет переживать и из-за этого всё валится из рук?

Спроси себя, станет ли тебе легче, если будешь руководствоваться мыслью, которая завладела твоим вниманием. Поможет ли она достичь желаемого?



Пытаясь разобраться с назойливыми мыслями, ответь на три вопроса:

- ✦ *Поможет ли это стать человеком, которым я хочу быть?*
- ✦ *Поможет ли это сделать то, что я действительно хочу сделать?*
- ✦ *Поможет ли это со временем выстроить лучшую жизнь?*

A large area of horizontal dashed lines, intended for writing answers to the three questions listed above. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

