

# ОБНИМАТЕЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

*Найти опору  
в себе*

LEMON  
PSYCHOLOGY

МИОО

# Оглавление

Предисловие 7

## Глава 1. Понять и принять себя

Поверьте в свою уникальность 13

Почему нам так хочется верить гороскопам? 16

У вас сильный характер? 18

Вы любите подкалывать других? 21

Как раскрыться интроверту? 25

Я не идеальный... 28

Побудьте пессимистом 31

Непринятие себя 34

Откуда берется чувство неполноценности? 37

## Глава 2. Жить по-своему — признак зрелости

Зрелый человек не станет завидовать 43

Почему мы так внушаемы? 46

Откуда берется чувство безопасности? 49

В какой момент мы начинаем жить  
своей жизнью? 52

Как избавиться от низкой самооценки 55

Почему *незнающий* ничего не боится? 58

Почему иногда вам кажется, что вы недостаточно хороши?	60
Я сделала правильный выбор?	63
Вы получаете то, что заслуживаете	66
Я не знаю, чего хочу	70
Почему мы боимся неизвестности?	73
Почему мы предвзяты?	76
Живите для себя	79
Интуиция может обмануть	82
Самонадеянность проистекает из низкой самооценки	85

### Глава 3. Совершенствуйся — и мир станет лучше

Идите навстречу своей мечте	91
Почему люди любят смотреться в зеркало?	94
Подняться с кровати и найти другой способ отдыха	96
Измените свою жизнь	99
Секреты популярности	102
Как заслужить доверие?	105
Жизнь требует серьезного подхода	108
Не подражайте чужой жизни	111
Виноград сладок, даже если недосягаем	114

### Глава 4. Берегите свою душу — и сможете стать сильнее

Ваше психологическое здоровье	121
Жалеть себя — это преступление?	124

В чувствительности нет ничего дурного	127
Как противостоять несчастьям?	131
О нет, у меня бессонница!	134
Не прикрывайтесь занятостью	137
Желание все доделать вредит вам	140
Как жить, когда вас не воспринимают всерьез?	142
Живите в моменте	146
Как разрешить конфликт между реальностью и мечтой?	148
Как не устать в погоне за совершенством?	151

## Глава 5. Старайтесь быть собой

Секрет, которого вы не знали: вы боитесь успеха	157
Воплощайте задуманное	161
Не дайте лени постепенно отравлять вас	164
Как спастись от прокрастинации?	167
Вы позволяли себе все, что хотите?	170
Как выбрать профессию своей мечты?	173
Никогда не ошибаться — ужасно	177
Что мешает вам измениться?	180
Отсрочьте удовольствие, оставив самое «вкусное» на потом	184
Тсс, я скрываю свои цели	187
О моем усердии никто не узнает	189
Как выйти из ступора?	192
Есть только здесь и сейчас	195
Почему с возрастом время ускоряет ход?	198

Вы знаете, что такое самодисциплина?	202
Самое прискорбное — сдаться на полпути	206
<b>Глава 6. Знание и действие — проводники к успеху</b>	
Сесть на свободное место	213
Почему мы отказываемся признавать свои ошибки?	215
К вашей доброте все быстро привыкнут	217
Почему исполнительных людей часто не замечают?	220
Когда трудно сделать выбор	223
Вы чувствуете себя непривлекательной	225
Почему я не могу перестать скупать все подряд?	229
Что заставляет нас делать из жертвы виноватого?	232
Что я только что хотела сделать?	235
Кажется, я снова потолстела	237
Почему нас легко обмануть «липовыми акциями»?	239
Агрессивные проявления любви, или Что со мной не так?	242
У вас комплекс Бога?	245
Поговорим о зависимости от мобильных	248
Вы не единственный, кто постоянно хочет есть	251
От авторов	255

## Предисловие

**К**огда мы были молодыми и ничего не смыслили в жизни, то постоянно спотыкались и всё ждали, когда наконец вырастем.

Тогда мы были бодры и смело смотрели в будущее.

Тогда у нас были яркие мечты, мы не могли дожидаться, когда воплотим их.

...

Мы думали, что это и есть жизнь.

Позже оказалось, что жизнь — это не спектакль и что без конца репетировать невозможно. По мере взросления приходится признать, что жить так, как мы представляли себе в юности, слишком сложно. Буддизм учит, что в жизни нас ждут восемь испытаний: рождение, старость, болезнь, смерть, разлука

с любимым человеком, встреча с ненавистным человеком, невозможность достижения цели и душевные и физические страдания, возникающие из-за наших пяти сканд\*. На протяжении всей жизни мы постоянно переживаем неудачи и получаем травмы. Чтобы защитит себя, мы прячем истинные чувства за улыбками и образом сильного человека, учимся жить в соответствии с требованиями других, идти к успеху принятыми в обществе путями. За таким, казалось бы, зрелым поведением скрываются обида и беспомощность, в которых мы никому не признаемся, — за фасадом обычной жизни мы прячем боль.

Когда мы сталкиваемся с выбором, то часто не знаем, что делать, а неизвестное нас пугает. Мы постоянно волнуемся и скорее рискнем потерять себя, чем получим негативную оценку от окружающих. Мы постоянно что-то планируем, но редко воплощаем, а изменить ситуацию не позволяют бессонница и сожаления, и даже усилия для этого приходится прилагать тайно. Мы сами не знаем, о чем беспокоимся; часто ощущаем, что сбиты с толку; не понимаем, что делать, в чем смысл человеческого существования; в нашей жизни царит полный хаос, но мы упорно стремимся к совершенству, хотя в итоге оказывается, что совершенное «я», которого мы всеми силами добиваемся, как раз и есть самое несовершенное...

---

\* Пять составляющих личности. *Здесь и далее прим. пер.*