



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

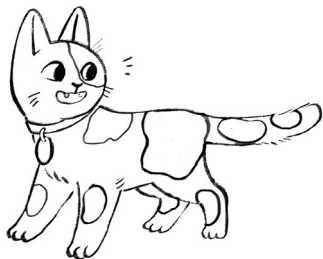
Привет!

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

Здесь ты найдёшь много классных практик, которые помогут лучше понять себя, успокоиться, заземлиться, привнести в свою жизнь больше радости / счастья / спокойствия / смысла, 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.





Ловушка
счастья



ПЕРЕСТАЁМ ПЕРЕЖИВАТЬ— НАЧИНАЕМ ЖИТЬ

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

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 обрести, важно понять свои желания, поступать по велению сердца и двигаться в направлении того, что кажется 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.

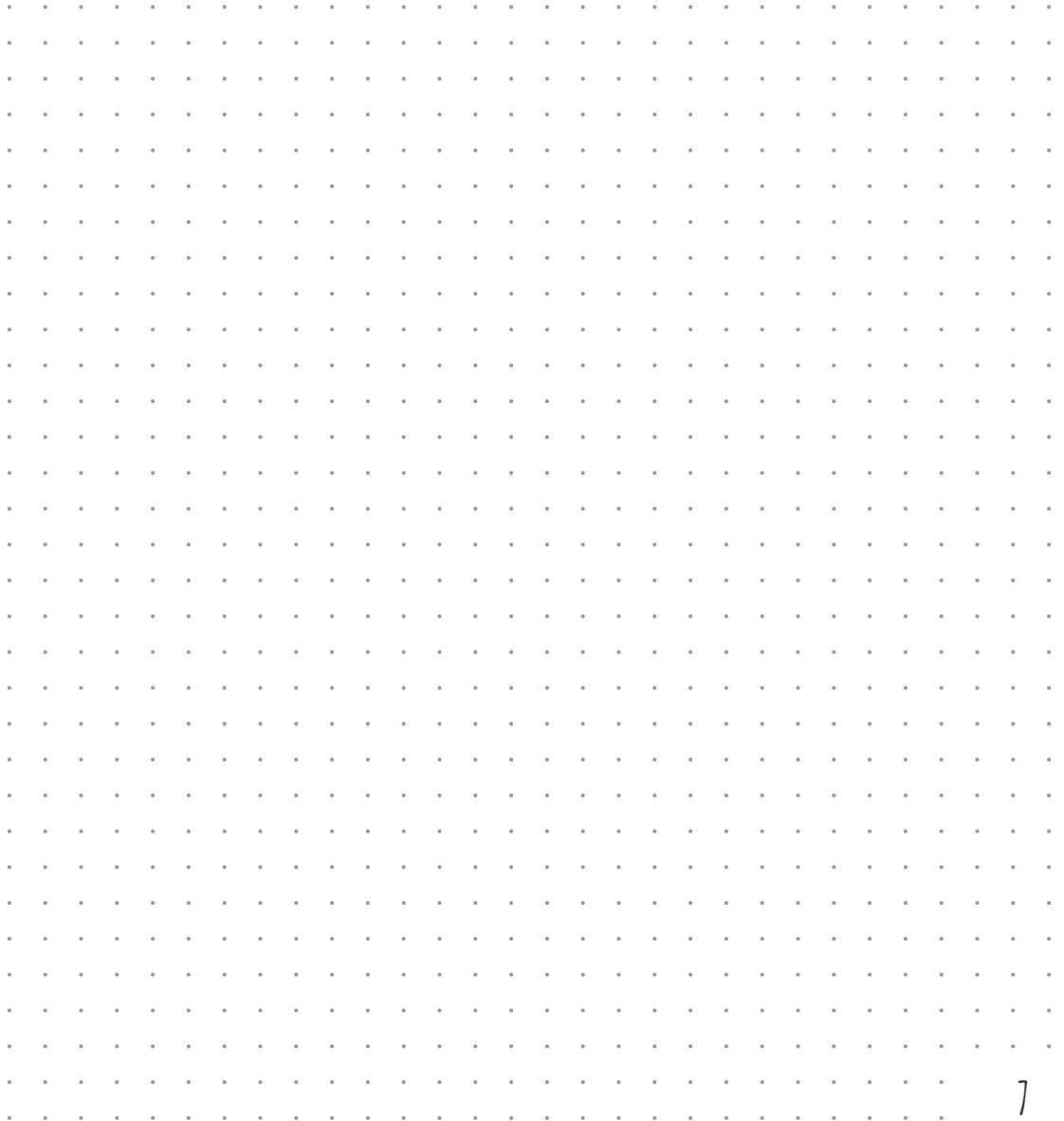
Как понять, к чему отнести определённый поступок, занятие или порыв? Всё зависит от контекста.

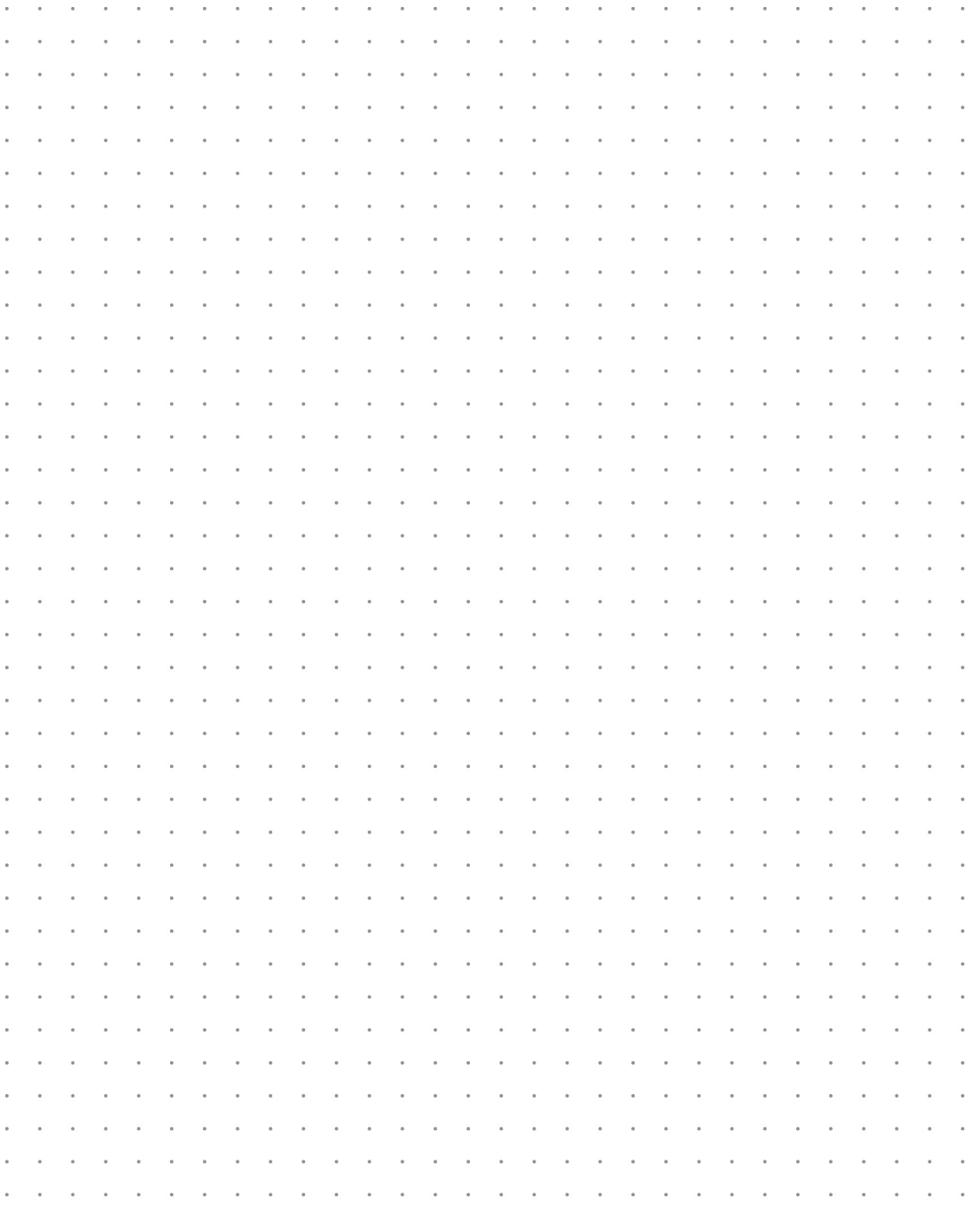
Можно съесть шоколадку, чтобы восполнить силы после утомительного разговора, насладиться её вкусом – и это будет «шагом вперёд». Но если человек на диете, потому что осознал, что слишком часто заедает стресс, – это «шаг в сторону».

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



Нарисуй схему «точки выбора», соответствующую моменту, в котором ты находишься. Она поможет тебе разобраться в собственном опыте и понять, какие действия сейчас лучше предпринять, чтобы чувствовать удовлетворение от жизни.







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.

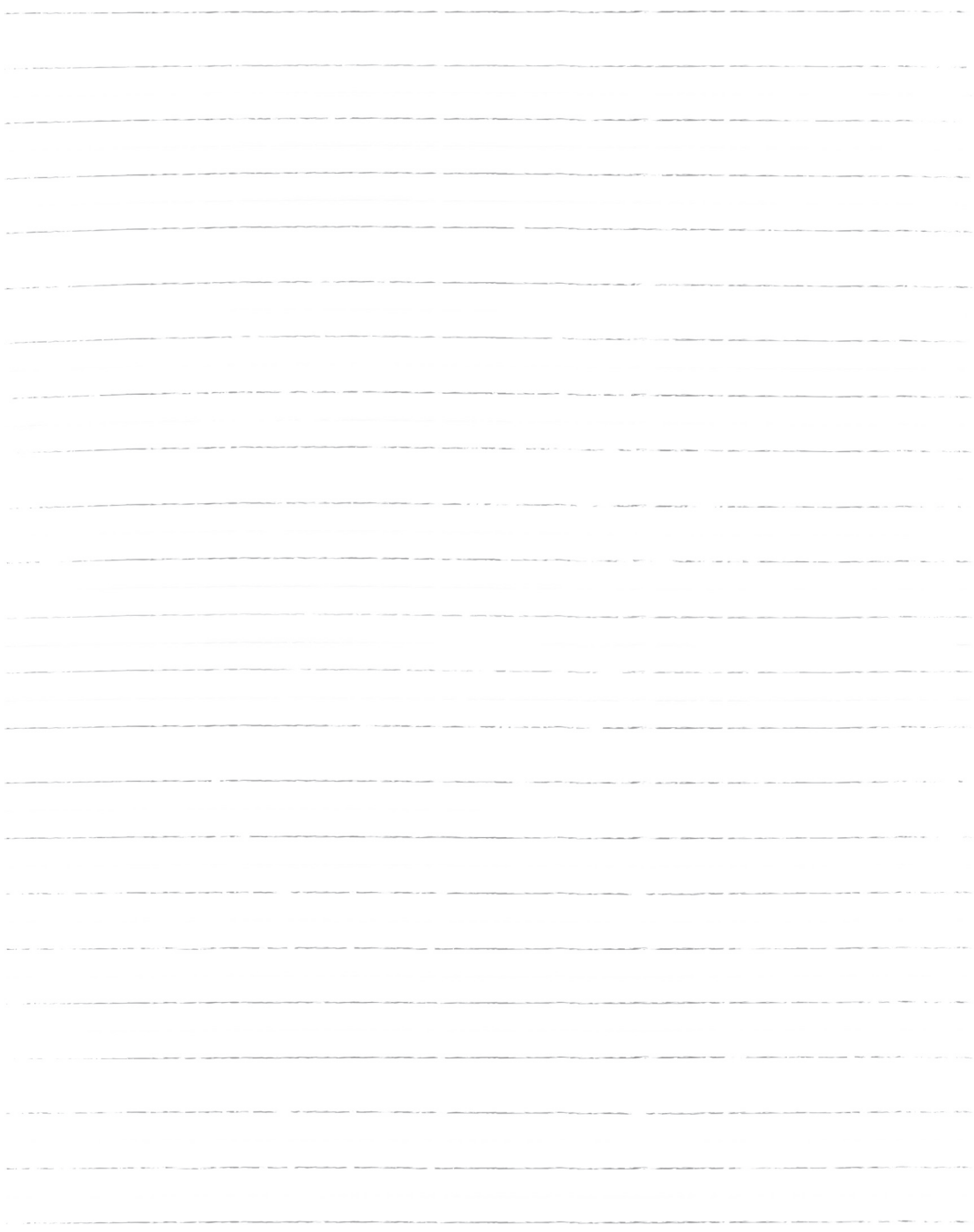
Теперь попробуй распространить её ещё немного.

«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.



«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 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?



