

**Позитивная  
психология**  
Изабель Филльоза и др.



Анна-Мария Филльоза  
Жерар Гуаш



# МЕЛОЧИ, которые ИЗМЕНЯТ ТВОЮ ЖИЗНЬ

Издательство АСТ  
Москва



УДК 159.9:613  
ББК 88.4  
Ф51

Anne-Marie Filliozat  
Dr Gérard Guasch  
**Ces petits riens qui changent la vie**

Published by arrangement with  
SAS Lester Literary Agency & Associates

**Филльоза, А-М.**

Ф51 Мелочи, которые изменяют твою жизнь. / Анна-Мария Филльоза, Жерар Гуаш; пер с франц. О. Яриковой — Москва: Издательство АСТ, 2023. — 288 с. — *(Позитивная психология. Изабель Филльоза и др.)*.

ISBN 978-5-17-155219-0 («Издательство АСТ»)

ISBN 978-2-226-24565-6 (фр)

Одной сигаретой меньше, одним шагом больше, двумя порциями картофеля фри меньше, тремя вздохами больше... Чуть больше, чуть меньше — только и всего! И этого достаточно, чтобы лучше себя чувствовать. Никаких грандиозных преобразований от макушки до пят, никаких революций, — только конкретные и достижимые цели. Небольшие изменения, которые следует вносить в свою жизнь постепенно. Вот программа, которую предлагают вам авторы этой книги — известные французские психологи Анна-Мария Филльоза и Жерар Гуаш, чтобы с каждым днем вы могли чувствовать себя лучше. Эта программа не требует никаких вложений и не займет у вас слишком много времени. Это игра с своими привычками и с самой собой, практическая программа, которую вы можете адаптировать к вашим потребностям, потому что хозяин здесь — вы.

Знания и ресурсы, которые вы найдете в этой книге будут полезны в любых жизненных обстоятельствах.

**159.9:613**

**ББК 88.4**

ISBN 978-5-17-155219-0  
(«Издательство АСТ»)

ISBN 978-2-226-24565-6 (фр)

© Éditions Albin Michel — Paris 2013

Published by arrangement with SAS  
Lester Literary Agency & Associates

© Издательство АСТ, 2023

*Всем и каждому, кто когда-либо  
оказал нам честь своим доверием.*

*Читателю, который стремится  
лучше себя чувствовать,  
сохранять здоровье и жить долго.*

Мы не можем управлять ветром,  
но можем по крайней мере  
открыть окно.

*Джидду Кришнамурти,  
индийский духовный учитель  
(1895–1986)*

# Предисловие

**О**дной сигаретой меньше, одним шагом больше, двумя порциями картофеля фри меньше, тремя вздохами больше... Чуть больше, чуть меньше — только и всего! И этого достаточно, чтобы лучше себя чувствовать? Да, достаточно! Никаких грандиозных преобразований от макушки до пят, никаких революций, — только конкретные, взвешенные, достижимые цели. Небольшие изменения, небольшие преобразования, которые следует вносить в свою жизнь постепенно. Вот программа, которую мы предлагаем вам, чтобы с каждым днем вы могли чувствовать себя лучше. Эта программа не требует больших вложений и не займет у вас слишком много времени.

Вы скажете, что это пустяки.

Да, это немного, но для ваших тела и сознания вполне достаточно.

Это похоже на игру; это и есть игра! Игра с моими привычками и с самим собой, практическая программа, которую я могу и собираюсь адаптировать к своим потребностям, потому что хозяин здесь — я.

Мне отлично известно, что хорошее самочувствие (тела, сердца и разума) зависит от многих факторов, не все они поддаются контролю, но сегодня у меня есть новые знания и эффективные ресурсы, которые помогут мне его сохранить. Знания и ресурсы, которые я найду здесь и которые будут полезны в любых жизненных обстоятельствах.

После выхода в свет нашей предыдущей работы<sup>1</sup> мы получили множество комментариев наподобие следующего: «Я с большим интересом прочла вашу книгу «Позаботься о себе, и организм откликнется». Ваш совет нашел отклик в моем сознании и, конечно же, в моем теле... При первой возможности я пытаюсь (иногда безуспешно) высвободить время для небольшого перерыва. Что, на мой взгляд, уже является подвигом. Этим письмом я просто хотела сказать вам спасибо, и я собираюсь посоветовать всем, кто меня окружает и кто испытывает стресс, без промедления взяться за чтение вашей книги».

Как и эта читательница, которая пытается высвободить время для релаксации, многие задаются вопросом, как каждый день делать что-то полезное для себя.

Вот почему мы предлагаем вам здесь только простые вещи и простые приемы.

Если вы захотите к нам присоединиться, мы будем двигаться вместе, с полным осознанием того, что делаем, к лучшему самочувствию и здоровью.

Эта книга как раз предлагает вам то, что нужно, чтобы лучше понимать и действовать. Развиваться без принуждения, без насилия. С каждым днем плавно двигаться от хорошего к лучшему.

Здесь вы найдете методики, предназначенные как для тела и сердца, так и для сознания. Все они основаны на нашем личном и профессиональном опыте и проверены длительной практикой. Некоторые из них наследуют великим традициям, таким как, например, даосское искусство жизни.



Небольшие, недорогие и довольно приятные изменения, которые часто оказываются столь же эффективными для снижения стресса, контроля тревоги, борьбы с ожирением, лечения диабета... как прием лекарств или курс терапии.

---

<sup>1</sup> «Aide-toi, ton corps t'aidera». Paris: Albin Michel, 2006. На русском языке эта книга под названием «Позаботься о себе, и организм откликнется» вышла в издательстве АСТ в 2023 году.

## Предисловие

Таким образом, наш подход объединяет мудрость предков и современные достижения.

Опробуйте наши методики, сделайте их своими собственными! Только испытав их на практике, вы откроете для себя то, что они могут вам дать.

Подход, который мы предлагаем, прост; он состоит из трех частей и может применяться в любой ситуации.

**ВИДЕТЬ:** знать, узнавать, распознавать, представлять состояние дел на месте, оценивать ситуацию. Что вообще происходит внутри меня?

**ПОНИМАТЬ:** задаваться вопросом о том, как и почему происходят какие-то вещи. Конечно, в режиме реального времени, но также с оглядкой на прошлое, с выявлением уже известных ситуаций, повторений.

**ДЕЙСТВОВАТЬ:** принять взвешенное решение и без промедления выполнять его.

---

## Видеть > Понимать > Действовать

---

Три составляющих, которые соединяются в одной динамике действия. «Видеть» и «Понимать» — для размышления, «Действовать» — для реализации задуманного. Мышление подготавливает и направляет действие. Важно то, что это действие соответствует моим реальным возможностям: «Пусть я делаю немного, но это лучше, чем ничего!».

ПЕРВАЯ ЧАСТЬ

**Я решаю  
ИЗМЕНИТЬСЯ,  
чтобы  
лучше себя  
чувствовать**

[ ГЛАВА 1 ]

# Почему меняют

# так нелегко ься?

«Измениться» — мечта, сладкая иллюзия? «Перемены» — это проект? Эти два часто используемых слова ассоциируются с динамикой, движением и в то же время предполагают усилие, трансформацию. Но всегда ли это связано с напряжением? Хотим мы того или нет, перемены — постоянный процесс. Это касается как нашего внешнего мира, так и внутреннего. Все движется, все непрерывно меняется вокруг и внутри меня: состояние души, мысли, образы. Мой гормональный фон, даже мои клетки постоянно адаптируются и изменяются.



# Меняться?

## Зачем? И как?

**К**аждое утро, когда просыпаюсь, я чувствую себя все тем же и одновременно не таким, как вчера; я тождествен себе вчерашнему, и все же знаю, что я уже другой. Река жизни течет непрерывно; говорят, «в одну реку нельзя войти дважды<sup>1</sup>». А китайская мудрость гласит: «Только одна вещь постоянна в жизни — непостоянство, то есть перемены».

Таким образом, мои внутренние перемены сочетаются с переменами вокруг меня. Некоторые я замечаю, иные остаются незамеченными. Изменения, которые могут стать для меня наибольшей проблемой, — это те, которые изменяют или могут изменить мой жизненный баланс, те, которые ставят под сомнение значимые элементы моего существования. Примеров тому много, вот один, который представляется банальным: я с детства был убежден, что пою фальшиво, суперфальшиво, а сегодня мне предлагают научиться петь просто для своего удовольствия, в своем темпе, ничего не загадывая наперед. То есть условия благоприятны, но все же я чувствую

Лучший способ ходить такой:  
Надо ставить ногу перед другой  
И потом начинать сначала...

Маршевая песня

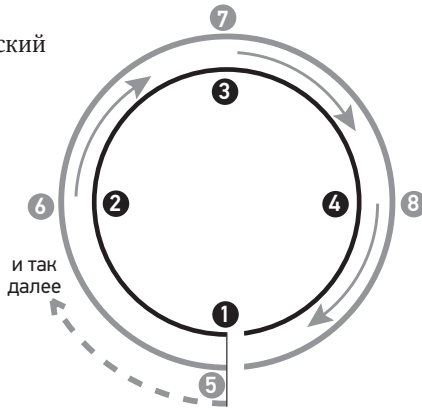
---

1 Это изречение приписывают Гераклиту.

себя скованным неясной тревогой, мое горло сжимается, диафрагма и мышцы напряжены. Я боюсь петь фальшиво и, несмотря на желание расслабиться, чувствую себя неловко. Эту ситуацию, которая, в принципе, должна быть приятной, усложняет чрезмерный стресс, поскольку она затрагивает глубоко укоренившиеся представления, неприятные эмоции, память тела. Вот почему она заслуживает того, чтобы ее рассматривали во всем объеме, учитывая ее последствия на психическом, телесном и эмоциональном уровнях. Именно такой точки зрения мы придерживаемся в этой книге.

Стресс — это расходование физической и психической энергии, вызванное усилиями по адаптации. Если эти усилия несоразмерны моим возможностям, я сталкиваюсь с ситуацией, которая меня расстраивает и может привести к еще большему напряжению. Это можно назвать «порочным кругом стресса». Вот почему лучше продвигаться постепенно, шаг за шагом, и вносить только самые незначительные изменения в свой образ жизни. Такие изменения, которые на первый взгляд могут показаться несущественными, на самом деле оказывают благоприятное воздействие, поскольку постепенно облегчают бремя привычек, которые удерживают нас в своих сетях. Одно положительное изменение, каким бы незначительным оно ни было, благоприятно влияет на всю нашу жизненную систему в целом. Мало того, оно позволяет нам развернуть круг стресса в благоприятном направлении; это приводит нас к обретению гармонии.

› Порочный психосоматический круг



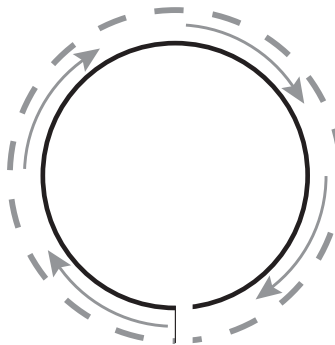
- 1 Появление стрессора
- 2 Возникает напряжение тела
- 3 Одновременно возникает психическое и эмоциональное напряжение
- 4 Из-за которого возрастает напряжение тела
- 5 Усиливается чувство дискомфорта
- 6 Возрастает напряжение тела
- 7 Усиливается негативный эмоциональный климат
- 8 И так вращается колесо тревожности...

3 Умственное и эмоциональное расслабление

2 Расслабление тела

4 Дальнейшее расслабление мышц, глубокое расслабление тела

› Благотворный психосоматический круг



1 Расслабляющий образ