

ОЛИВИЯ ТОЙЯ И СОЛЕДАД БРАВИ

# ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

## 30-ДНЕВНЫЙ ТРЕНИНГ, КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ УВИДЕТЬ ЖИЗНЬ В РОЗОВОМ ЦВЕТЕ!

уверенность в себе • управление эмоциями • хорошее самочувствие

ОДРИ®  
Москва  
2015

УДК 159.922  
ББК 88.53  
Т 50

Olivia Toja  
Illustrations: Soledad Bravi

LE CAHIER POSITIVE ATTITUDE DES PARESSEUSES

Copyright © Hachette Livre (Marabout), Paris, 2010

Художественное оформление *Е. Гузьяковой*

Перевод *И. Наумовой*

**Тойя, Оливия.**

Т 50 Позитивная психология. 30-дневный тренинг, который поможет увидеть жизнь в розовом цвете! / Оливия Тойя. — Москва : Эксмо, 2015. — 128 с. : ил. — (Секреты французских лентяек).

ISBN 978-5-699-76378-8

Вам нравится себя жалеть? Вы из числа тех, для кого стакан всегда наполовину пуст? У вас чаще подавленное, чем приподнятое настроение? Без паники! Позитивному отношению к жизни научиться очень легко! Если вы хотите быть веселой и беззаботной, светиться счастьем и излучать радость, эта книга-тренинг для вас. В ней куча советов, хитроумных уловок и практических упражнений, которые помогут вам пережить мелкие неприятности повседневной жизни, оставаясь спокойной, как шаолиньский монах!

УДК 159.922  
ББК 88.53

ISBN 978-5-699-76378-8

© Наумова И.Ю., перевод на русский язык, 2014  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

# ..... содержание .....

- 4 • Введение
  - 6 • Д1 • Оцениваем свое самочувствие
  - 10 • Д2 • Питание, способствующее духовному подъему
  - 14 • Д3 • С головы до ног... Забота о теле — залог хорошего самочувствия!
  - 18 • Д4 • Атмосфера, способствующая хорошему самочувствию
  - 22 • Д5 • Управляем своим временем
  - 26 • Д6 • Самоуважение: перестаем себя недооценивать
  - 30 • Д7 • Самоуважение: осознание себя
  - 34 • Д8 • Самоуважение: принимаем себя вместе с недостатками
  - 38 • Д9 • Самоуважение: я лучше всех!
  - 42 • Д10 • Разбираемся в своих эмоциях
  - 46 • Д11 • Используем свои эмоции
  - 50 • Д12 • Самоутверждение
  - 54 • Д13 • Решаемся сказать «нет»!
  - 58 • Д14 • Перфекционизм: прекращаем поднимать планку!
  - 62 • Д15 • Я себя люблю (часть 1-я)
  - 66 • Д16 • Избавляемся от чувства вины
  - 70 • Д17 • Контролируем свой гнев
  - 74 • Д18 • Расслабляемся
  - 78 • Д19 • Учимся оптимизму
  - 82 • Д20 • Говорим и смотрим на жизнь в позитивном ключе
  - 86 • Д21 • Жизнь с позитивным настроем
  - 90 • Д22 • Прекращаем все откладывать на потом...
  - 94 • Д23 • Учимся переживать неудачи
  - 98 • Д24 • Любовь к людям
  - 102 • Д25 • Позитивные отношения с любимым
  - 106 • Д26 • Позитивный подход к семейной жизни
  - 110 • Д27 • Наслаждаемся жизнью
  - 114 • Д28 • Помечтаем!
  - 118 • Д29 • Высвобождаем творческие способности!
  - 122 • Д30 • Я себя люблю (часть 2-я)
- .....

## ВВЕДЕНИЕ



*Если у вас в руках эта книга, значит:*

- *у вас чаще подавленное, чем приподнятое, настроение*
  - *вы из числа тех, для кого стакан наполовину пуст*
    - *ваш моральный дух больше напоминает папье-маше, чем железобетон.*

*Тем не менее вам хотелось бы*

- *улыбаться, как Джулия Робертс*
  - *быть веселой и беззаботной*
    - *светиться счастьем и излучать радость*

*В тетради для развития позитивного отношения к жизни у Лентяек мы предлагаем вам 30-дневную программу, которая научит вас лучше ладить с собой, быть увереннее в себе и своих способностях, взвешивать свои возможности, оценивать свои эмоции, смотреть на жизнь через розовый фильтр и получать удовольствие от всего... Заманчиво, не правда ли?*

*Тогда скорее начинайте учиться быть счастливой!*

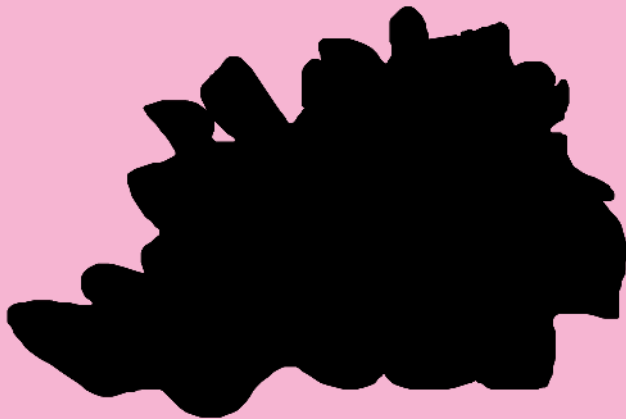
# ТЕСТ НА ОЦЕНКУ ПОЗИТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЖИЗНИ

*Какие ассоциации вызывают у вас следующие картинки?*

## КАРТИНКА 1: Я ВИЖУ

★ Отдел гипермаркета после начала распродаж (какие-то руины).

▲ Дом, в котором полно резвящихся детей, собака, играющая на лугу.



картинка № 1

**Если вы ответили ★:**

Вот увидите, через месяц все наладится.

## КАРТИНКА № 2: Я ВИЖУ

★ Как ссорятся мужчина и женщина.

▲ Мужчину и женщину, которые держатся за руки и улыбаются, думая о будущем.



картинка № 2

**Если вы ответили ▲:**

Какой оптимизм, сохраните его! Месяц тренировок не помешает.

..... день .....

1

## ОЦЕНИВАЕМ СВОЕ САМОЧУВСТВИЕ



*Легче победить врага, если знаешь, кто он...*

*Поняв, что повергает нас в стресс, можно воздействовать на причины, породившие проблему, и облегчить болезненные проявления. Итак, начнем с небольшого анализа. Прочь дурное настроение, пусть земля горит у него под ногами!*

Нет, я  
не переживаю...



## Что такое стресс?

Стресс — это реакция на внешнее (работа, финансы, семья...) или внутреннее (чувство вины, самокритика, психологическая напряженность...) давление.

- 1 • **Тревожная фаза:** на вашем пути встречается некий элемент, запускающий механизм стресса, ваш организм раздражается (учащается сердечный ритм, дыхание, выделяется пот, происходит выброс гормонов: адреналина и кортизола) и готовится защищаться: вы вооружены и можете действовать. Например, когда вы видите перед собой препятствие, все ваше тело мобилизуется, чтобы обойти его.
- 2 • **Фаза адаптации:** организм компенсирует воздействие стресса и остается в настороженном состоянии.
- 3 • **Фаза истощения:** если подобное явление принимает хронический характер, организм страдает от массивного выброса гормонов, в нем развиваются патологии: состояние тревоги, нервное напряжение, усталость, агрессивность, повышение артериального давления, тенденция к соматизации, то есть возникновению заболеваний внутренних органов вследствие психических конфликтов.

Не все так ужасно! Стресс может быть позитивным! Прежде всего, он позволяет реагировать на опасность, что жизненно важно! А кроме того, стресс способен стимулировать творческие способности, позволяет находить решение проблемы или может привести спортсмена к победе! Главное — не выходить за пределы возможного и уметь возвращаться в спокойное состояние...



**Девиз дня**

**Я заслуживаю большего, чем мне кажется.**

## Каков мой уровень напряженности?

• Оцените свой уровень стресса, чтобы лучше адаптироваться к нему и перейти к контракте!

1 = Редко 2 = Иногда  
3 = Часто 4 = Всегда

	1	2	3	4
Я всегда перегружена.				
Я все делаю одновременно, и у меня ничего не получается.				
Я предпочитаю отступить, нежели взглянуть проблеме в лицо.				
Я очень раздражительна, не стоит меня доставать!				
Я проглатываю еду, не пережевывая (у меня всегда раздут живот).				
Я вижу только негативную сторону ситуации.				
Я плохо сплю.				
Я все время ставлю перед собой новые цели.				
За рулем я сама не своя (ругаюсь, как извозчик).				
Я не могу усидеть на месте и пару минут.				
Я вздрагиваю при малейшем шуме.				
Я не умею отключаться.				
Я не говорю, а кричу.				
У меня есть определенная зависимость (сигареты, шоколад, жевательная резинка...).				
Я всегда готовлюсь к худшему.				

• Посчитайте свои очки следующим образом: каждый ответ из колонки 1 оценивается в 1 очко, из колонки 2 — в 2 очка и т.д.

**От 15 до 30** Видимо, вы обладаете удивительной уверенностью в себе. Какое спокойствие, какое самообладание! Вам повезло... своим поведением вы, наверное, многих нервируете! Может быть, вас даже находят несколько заторможенной... нет?

**От 31 до 45** Вы не шаолинский монах, но умеете умирять свои нервы. Вы нашли своего рода равновесие между позитивным и негативным стрессом: придерживайтесь того же курса!

**От 46 до 55** Вы все время живете в напряжении. Вы Скороварка с вечно закрытым клапаном! Осторожно, не взорвитесь, вам необходимо найти решение своих проблем, чтобы обрести немного душевного покоя.

**Более 55** Ну, это уж слишком! Стресс в больших дозах становится непереносимым и опасным. Невозможно постоянно жить на скорости 100 километров в час. Нужно срочно действовать.



## ➔ Осознаю свои слабые и сильные стороны

Вы знаете, что такое бумага и карандаш? Нередко достаточно записать свои мысли «черным по белому», чтобы все разложить по полочкам.

### ЗАПИСЫВАЮ!

Вооружившись блокнотиком, я делаю заметки, когда переживаю сильные эмоции, нервничаю или тревожусь...

Отвечаю на вопросы:  
Почему? Что я чувствую?  
Какое решение я собираюсь принять?

	Что идет хорошо	Что идет плохо
На работе		
В любви		
В семье		
В финансовых вопросах		
В организации повседневной жизни		

# 2

## ПИТАНИЕ, СПОСОБСТВУЮЩЕЕ ДУХОВНОМУ ПОДЪЕМУ

*Правильное питание полезно не только для тела, но и для души! Прежде всего потому, что мозгу для полноценной работы и выработки «гормонов радости»\* необходимы питательные вещества, которые не могут быть синтезированы организмом в достаточном количестве. А также потому, что, когда вы едите с удовольствием, ваше настроение повышается!*

## Питание положительно влияет на мое настроение!

➔ **Углеводы:** это «топливо» для мышц и мозга. Они необходимы вам для того, чтобы чувствовать себя энергичной и не испытывать упадка сил. Вдобавок углеводы способствуют выработке серотонина, химического соединения, от которого зависит наше настроение, аппетит и сон.

- Макароны изделия (чуть приправить измельченными помидорами, полить тонкой струйкой оливкового масла и посыпать базиликом), приготовленный на пару картофель, хлеб из цельного зерна, дикий рис...

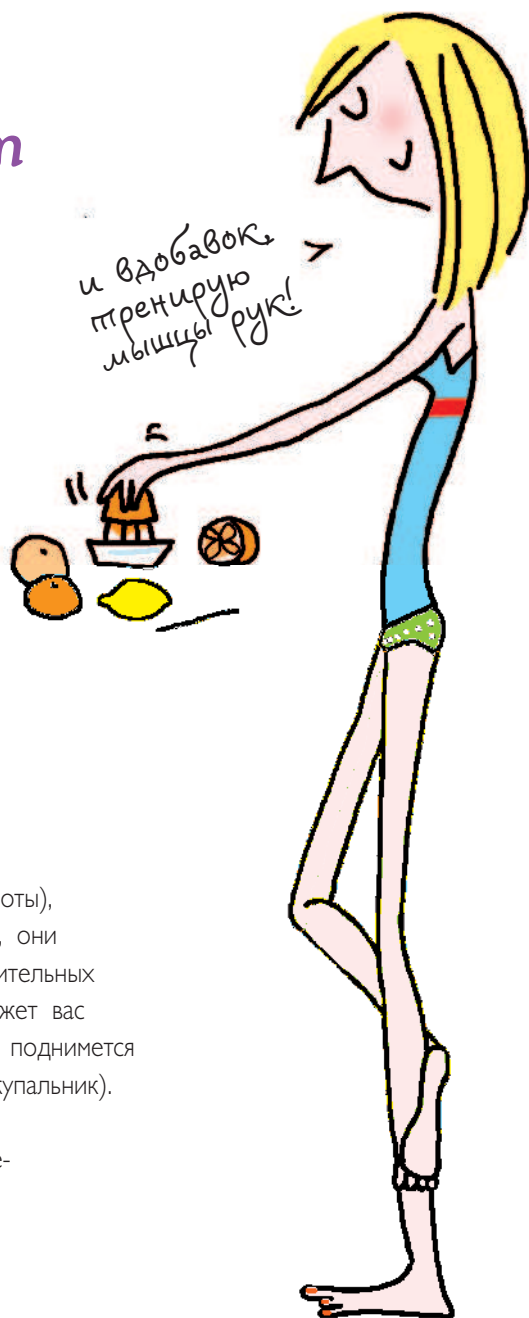
➔ **Витамины:** необходимы для нормальной работы организма.

- Цитрусовые обеспечивают нас **витамином С**, служащим «допингом» и придающим силы.

- Зеленые овощи (салат, зеленый горошек, шпинат, фасоль...) — источники **витамина В<sub>9</sub>** (фолиевой кислоты), способствующей синтезу нейромедиаторов. Кроме того, они хорошо насыщают (благодаря содержанию в них растительных волокон) и содержат в себе мало калорий: это уберезет вас от атаки на шоколадные батончики из автомата (у вас поднимется настроение, когда, собираясь в отпуск, вы примерите купальник).

- Пивные дрожжи, отруби, ростки пшеницы, овсяные хлопья — источники **витамина В<sub>6</sub>**, крайне необходимого для выработки серотонина и дофамина.

- Съедобные ракообразные, птица и мясо — источники **витамина В<sub>12</sub>**, также принимающего участие в производстве нейромедиаторов.

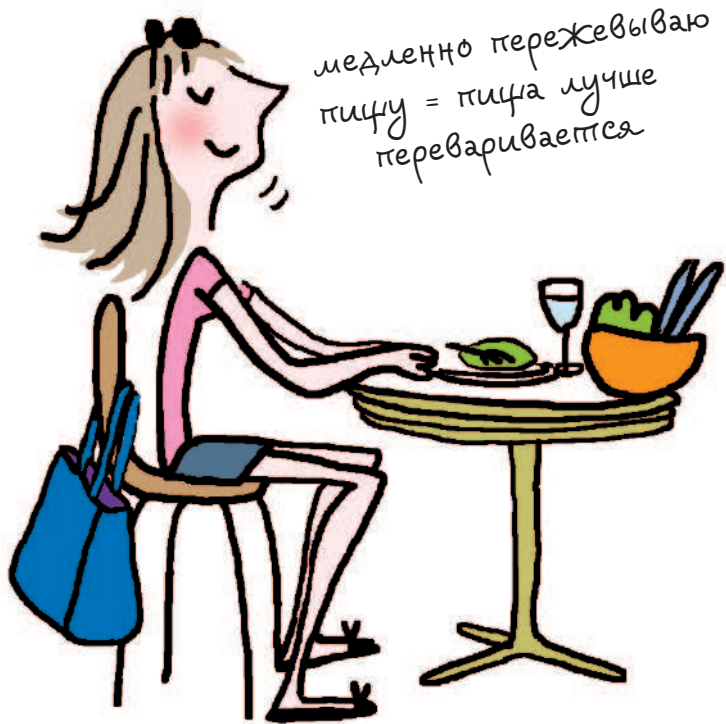


### Девиз дня

Каждый день радую себя чем-нибудь вкусным.

### РАССЛАБЛЯЮСЬ ЗА СТОЛОМ!

- **У меня настоящий перерыв на обед:** можно иногда проглотить сэндвич, не отходя от компьютера, но не следует превращать это в привычку. Сделав передышку, потом вы сможете лучше работать.
- **Не торопясь наслаждаюсь едой:** забыв о проблемах, хорошенько пережевываем пищу, накрываем стол... и не спешим! Мозгу нужно дать время, чтобы понять, что «порог насыщения» пройден. Если вы будете есть медленно, то для насыщения потребуется в 3 раза меньше пищи!
- **Стремлюсь к спокойствию:** избегаю шумных, многолюдных и вызывающих состояние стресса заведений! Будет лучше, если я сконцентрируюсь на содержимом своей тарелки...



- ➔ **Магний:** помогает передавать нервный импульс и снижает воздействие психологической напряженности на организм.
  - Шоколад (разумеется, в умеренных дозах), богатая магнием минеральная вода, зеленые овощи, масличные (грецкие орехи, миндаль...)
- ➔ **Омега-3 жирные кислоты:** играют очень важную роль в борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также необходимы для хорошей работы мозга.
  - Жирная рыба (сардины, скумбрия, лосось...), грецкие орехи, ореховое масло, рапсовое масло. Внимание! Омега-3 жирные кислоты не переносят жары: готовьте рыбу на пару или в пергаментной бумаге!
- ➔ **L-триптофан:** аминокислота, благодаря которой происходит выделение знаменитого серотонина... необходимо включить ее в рацион питания, поскольку человеческий организм не способен синтезировать эту аминокислоту самостоятельно.
  - Птица, бананы, яйца, кокосовый орех...

## Удовольствие от еды

Хорошему самочувствию способствуют не только питательные вещества... Еда — это удовольствие, а удовольствие... полезно для психики!

- ➔ Есть полезно. Удовлетворение чувства голода на самом деле приносит облегчение, настоящее облегчение! Если у вас полный (но не слишком) живот, вы лучше себя чувствуете, особенно если страдаете гипогликемией (пониженным содержанием сахара в крови).
- ➔ Есть приятно. У нас текут слюнки, когда мы вдыхаем аромат говядины по-бургундски (мяса, тушенного в винной подливке) или принюхиваемся к запаху абрикосового пирога... а когда откусываем кусочек, просто таем от счастья. Сосочки, расположенные на языке, передают ощущение эйфории мозгу, и в нем высвобождаются эндорфины (гормоны счастья).
- ➔ Еда способствует общению. Собраться за хорошим столом — ни с чем не сравнимое удовольствие! Разделить с гостем вкусное блюдо, посмеяться и пошутить... вот обычное, но совершенно незаменимое счастье (особенно во Франции, где так сильны гастрономические традиции!).
- ➔ Приготовление пищи расслабляет. Сосредоточиться и следовать рецепту, продумать меню, предвкушать удовольствие, которое получат другие, пробуя ваши блюда... это так радостно!



## Моя шкала удовольствия

Перечислите все, что заставляет вас пускать слюну от удовольствия, оцените это по десятибалльной шкале (от 1 до 10).

- Тесто для выпечки
- Ароматная клубника
- Выдержанный камамбер со стаканом вина
- Сливочное мороженое
- Вкусная колбаса
- Хрустящая пицца
- Сладкая дыня
- Мягкий антрекот
- Нежный тирамису
- Копченый лосось

Вы слопаете все эти вкусные блюда за 2 секунды или будете не спеша смаковать их??? Представьте себе, что вся ваша жизнь похожа на стаканчик с мороженым... Попробуйте получить максимум удовольствия, съедая ложечку за ложечкой...

- ➔ Если хотите узнать больше, встретимся на 27-й день.