

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Часть 1 ОСНОВА ВАШЕГО ИСКУССТВА РАБОТЫ С ЭМОЦИЯМИ	
Глава 1. Готовность объять все это	9
Глава 2. Понять, что вне искусства работы с эмоциями	17
Сопrotивление	19
Избегание	30
Реактивность	42
Глава 3. Мастерство искусства работы с эмоциями	53
Чувствую	53
Создаю эмоции намеренно	73
Часть 2 ИСКУССТВО РАБОТЫ С ЭМОЦИЯМИ В ДЕЙСТВИИ	
Глава 4. Негативные 50%	91
Тревожность	94
Стыд	101
Злость	113
Социальная тревожность	123
Зависть	135
Ревность	144
Глава 5. Позитивные 50%	157
Благодарность	159
Спокойствие и равновесие	166
Милосердие	175
Уверенность в себе	183
Любовь к себе	196
Заключение	211
Памятка	215

ВВЕДЕНИЕ

В один из обычных будних дней Анна сидела за офисным столом, окруженная рабочими документами и бесконечными электронными письмами. Ее голова переполнена мыслями о предстоящих дедлайнах и страхах не оправдать ожидания коллег и начальства. Все кажется слишком сложным, и она больше не знает, как с этим справиться. Сердце бьется быстрее, и Аня чувствует, как внутри нее нарастает сильная тревожность. Эмоция, которая в последнее время буквально управляет ее жизнью, и Анна не понимает, как вернуть себе силу.

Мария, молодая мама, часто чувствует себя на грани. Ее дети энергичны и требовательны. Плюс к этому работа, готовка и быт, и вот каждый вечер девушка находит себя в состоянии сильного напряжения. Чтобы справиться с ним, она начинает его заедать. В результате Мария набирает лишний вес и чувствует себя еще более бессильно. Она не знает, как поддержать себя в этих эмоциях, и ... снова обращается к порции сладкого.

Несмотря на давнюю мечту начать собственное дело, каждый раз, когда Максим делает шаги в этом направлении, его охватывает чувство неуверенности. Он проводит часы напролет в социальных сетях, сравнивая себя с другими, сомневаясь в возможности своего успеха, и в итоге бросает начатое. Конечно, он понимает, что это не то, что ему нуж-

но делать, но он как будто ничего не может с собой сделать.

Хотя каждая из этих историй (так же как и история каждого из нас) уникальна, но в них есть один общий игрок — наши эмоции¹. Эта книга про то, как научиться бережно, но эффективно с ними работать, чтобы они стали союзниками (а не препятствиями) в процессе создания жизни, которую вы действительно хотите.

Почему «Не учи меня жить»?

Эта книга будет отличаться от того, что вы, скорее всего, уже встречали в мире саморазвития. Здесь вы не найдете наставлений и даже рекомендаций относительно того, что и как вы должны делать. Правда в том, что я не знаю, что лучше для вас. **Но вы знаете.**

А когда мы учимся работать с эмоциями, мы не только начинаем это знать, но и реально воплощать на практике.

Давайте откровенно: сегодня у нас нет недостатка в информации. Можно задать любой вопрос поисковой системе или искусственному интеллекту, и в миллисекунды получить ответ, как и что нужно делать, чтобы быть счастливым, здоровым или финансово процветающим.

Только, к сожалению, ни один из этих ответов не будет полезен, если мы не умеем работать со своими эмоциями. В таком случае мы так и остаемся со всеми знаниями, что и как делать, но нас парализует страх, тревожность и неуверенность в себе. Новое понимание эмоций и новое

¹ Понимая, что существуют разные подходы к определению эмоций и чувств, для упрощения в селф-коучинге мы используем слова «эмоции» и «чувства» как синонимы. — *Прим. авт.*

обращение с ними изменят это для вас. Эмоции даже могут стать теми самыми ключами к личному и профессиональному успеху, если вы только позволите.

Не могу не сказать, я невероятно рада и благодарна, что вы взяли эту книгу.

Время и внимание, которые вы инвестируете в искусство работы с эмоциями (далее вы чаще будете слышать от меня термин «селф-коучинг»), вернутся к вам многократно и в самых разных формах, о которых вы сейчас, возможно, даже не подозреваете. Вы максимально удивитесь тому, что станет возможным для вас, когда вы станете практиковать искусство работы с эмоциями в вашей жизни.

Путь впереди

С одной стороны, вас ждет интересный путь, что, однако, не означает, что он будет легким. Книга разделена на две части.

В первой части мы зложим основу — вы поймете, как люди обычно обращаются с эмоциями и почему это может быть так проблематично. Одновременно с этим вы научитесь конкретным навыкам, чтобы чувствовать себя сильным и проживать жизнь со всем спектром человеческих эмоций.

Во второй части вы начнете применять изученное на практике вместе со знакомыми каждому эмоциями и историями людей точно таких же, как вы и я. Смотрите на опыт других, как на то, к чему вы сможете обращаться снова и снова, особенно когда будете проживать ваши самые разные эмоции.

Я могу пообещать, что то, что вас ждет впереди, того стоит.

А если немного повезет, то есть вероятность, что сейчас вы стоите на пороге нового понимания эмоций, вашего потенциала и возможностей. Но начнем мы с главного. Мы начнем с эмоционального баланса, который расставит все на свои места.