

Ольга Гартман

Клинический психолог, эксперт по отношениям



Инструкция
для устойчивого счастья

МИОО

Авторская серия Ольги Гартман

Ольга Гартман



Инструкция
для устойчивого счастья

Москва
МИФ
2025

УДК 159.922

ББК 88.352

Г21

Гартман, Ольга

Г21 Я — мое место силы. Инструкция для устойчивого счастья / Ольга Гартман. — Москва : МИФ, 2025. — 240 с. — (Авторская серия Ольги Гартман).

ISBN 978-5-00250-347-6

В этой книге Ольга Гартман — клинический психолог, эксперт по отношениям с более чем двадцатилетним опытом и популярный блогер — делится авторской программой, состоящей из трех ключевых этапов. Вы научитесь лучше слышать свое тело и заботиться о нем, наведете порядок во внутреннем мире, а также в отношениях с окружающими. Вопросы для размышлений, упражнения и рекомендации помогут вернуть энергию и найти ресурсы. Эта книга — тренинг. Возвращайтесь к ней в любой момент, чтобы восполнить силы и снова ощутить радость жизни.

УДК 159.922

ББК 88.352

*Все права защищены.
Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

ISBN 978-5-00250-347-6

© Гартман О., 2025

© Оформление. ООО «МИФ», 2025

Оглавление

Введение. О чем эта книга и как взять от нее максимум	7
--	---

ЧАСТЬ 1

ОТНОШЕНИЯ СО СВОИМ ТЕЛОМ

Глава 1. Напряжение в теле: о чем оно говорит и как его снимать	15
Глава 2. Движение: почему без него вы без сил	24
Глава 3. Сенсорная перезагрузка: ощущения, которые доставляют удовольствие	33
Глава 4. Личное пространство: как устроить его так, чтобы оно вас наполняло	46
Глава 5. Если усталость не проходит	53

ЧАСТЬ 2

ВАШИ ОТНОШЕНИЯ С СОБОЙ

Глава 1. Сам себе друг: почему важно относиться к себе так, как вы относились бы к близкому человеку	63
Глава 2. Внутренний критик: как перестать обесценивать себя	71
Глава 3. Жить здесь и сейчас — иначе все пропустишь	81
Глава 4. Зависание в прошлом: как его прервать и сосредоточиться на настоящем	91

Глава 5. Ограничивающие убеждения: как победить то, что мешает жить	99
Глава 6. Не откладывайте личную жизнь на потом! Ограничивающие убеждения, связанные с отношениями	118
Глава 7. Переживание потери: как поддержать себя в тяжелое время	135
Глава 8. Ответственность за свою жизнь: как взять ее на себя	148

ЧАСТЬ 3

ВАШИ ОТНОШЕНИЯ С ДРУГИМИ

Глава 1. Отношения, которые служат поддержкой, а не отнимают силы	159
Глава 2. Рискните быть собой	166
Глава 3. Ловушка сравнения: как не сравнивать себя с другими	175
Глава 4. Как перестать всем угождать и поставить свои потребности в приоритет	187
Глава 5. Общение: как по-настоящему слышать друг друга и преодолевать разногласия	198
Глава 6. Настоящая близость и эмоциональная отзывчивость	213
Глава 7. Дружба во взрослом возрасте: создаем круг своих людей	226
 Заключение. Ваше прошлое влияет на вас, но не определяет	 235

Моей маме, Валентине

Введение

О чем эта книга и как взять от нее максимум

«Как же все-таки найти источник сил в себе? Невозможно же каждый раз бежать к друзьям и близким за поддержкой. У друзей своя жизнь и свои приоритеты, а иногда так накрывает, что готова сесть и плакать, потому что не справляюсь. Да еще и последние годы выдались такими тревожными, что измотали меня вконец. А хочется наконец быть счастливой, жить в полную силу, а не выживать».

Под этим вопросом читательницы в моем блоге были десятки эмоциональных ответов: «У меня то же самое!», «Да, очень нужно понять, как справляться самой!», «Стала гораздо более нервной, вечно беспокоюсь, что же делать?».

Я понимаю. Мы все устали. Кроме личных испытаний и переживаний — расставаний, смены работы, сложностей в семье и прочего, что подкидывает нам жизнь, — еще и общий фон, особенно начиная с 2020 года, не дает расслабиться. Если начать считать события, по поводу которых вздрагивали миллионы людей по всему миру, боюсь, пальцев на обеих руках не хватит.

Но тем не менее найти источник сил и ту самую внутреннюю опору вполне возможно, несмотря на времена, которые, к сожалению, никогда не будут полностью безмятежными. Хорошая новость: даже небольшие внутренние перемены к лучшему запускают восходящую спираль изменений в вашей жизни, этому чуду в психотерапии я не устаю радоваться.

Вот, например, Наташа. Привлекательная девушка 39 лет, у нее престижное высшее образование, неплохая работа. Казалось бы, возраст расцвета — все возможности у тебя в руках! Но она так часто тревожится, причем обо всем на свете, и вечно критикует себя, что это влияет даже на то, как она выглядит. Она ходит слегка ссутулившись, подбородок опущен, плечи вперед, а поскольку мы постоянно считываем невербальные сигналы друг друга, то Наташина неуверенность в себе видна невооруженным глазом. Это мешает ей и на свиданиях — она сейчас в поиске своего любимого мужчины, — и на работе, особенно на совещаниях, и в разговорах со скандальными клиентами. А ведь стоит ей распрямиться, добавить внутренней силы

и энергии, уверенности в себе, как она буквально засияет. Ее красота и обаяние сразу станут заметнее — попробуйте перед зеркалом повторить Наташину позу и при этом сказать: «Я очень хорошенькая!» — вы сами себе не поверите. Если же она будет излучать спокойную уверенность в себе, то и на работе ее тоже довольно быстро перестанут воспринимать как робкую девочку и наконец заметят в ней специалиста, который много что знает к своим почти сорока годам. В психологии этот эффект хорошо изучен и называется самоисполняющимся пророчеством.

Однако для того, чтобы такие перемены произошли, недостаточно просто взять и расправить плечи. Нужно многое себе разрешить: научиться слышать себя и свою усталость, замечать свои настоящие желания. Хвалить себя, перестроить внутренний диалог с изматывающего на поддерживающий (что особенно сложно сделать, если в детстве родители не дали вам опыта поддержки и принятия, наказывали за тройки и четверки, за случайно разбитую чашку). Или если вы — перфекционист, который сам себе устанавливает заведомо недостижимые цели, а потом из-за этого мучается. Также очень важно начать говорить «нет» там, где вы давно мечтали это сделать, но боялись, что в таком случае вас бросят, разлюбят, отвергнут. Спойлер: наоборот — начнут больше ценить и уважать.

Для того чтобы чувствовать себя счастливой и полной сил, важно также уметь просить и не раниться об отказ.

Выбирать себя, но при этом не впадать в другую крайность, когда вы перестаете обращать внимание на близких. О том, как изменить свои негативные паттерны поведения и ограничивающие установки, чтобы испытывать больше радости и удовлетворения от жизни, я расскажу в этой книге.

Мы существуем не в изоляции, сами по себе, поэтому для того, чтобы жить счастливой жизнью, важны отношения и с собой, и с другими людьми. Меня часто спрашивают: неужели правда возможно найти друзей или любимого человека не только по молодости? Как строить отношения, чтобы они давали силы, а не отнимали их? И об этом мы также поговорим.

Мир вокруг стремительно меняется: появилось много сложностей и ограничений, которые мы себе не заказывали, неопределенности тоже резко прибавилось. Много ресурсов потратили на адаптацию к новым условиям, некоторые из нас использовали на это, буквально, все силы организма. Неудивительно, что новые клиенты все чаще приходят ко мне с жалобами на усталость и выгорание — как в личной жизни, так и в профессиональной.

Но что же делать? Я точно знаю, что быть счастливыми можно — и нужно! — прямо сейчас. Ведь никто не добавит нам эти годы со словами: «Да не переживай, это был черновик, не считается. Проживи этот год заново» (как в фильме «День сурка», например).

Увы, второй попытки не будет.

Мы будем двигаться постепенно, от более простого — к сложному. От базовой, но необходимой заботы о теле — к заботе о своем эмоциональном состоянии, а затем к построению отношений, которые будут наполнять. Все это — ресурсы, которые есть внутри и вокруг вас, буквально на расстоянии вытянутой руки, просто нужно научиться их видеть и правильно ими пользоваться. Пройдя этот путь, вы сможете ощущать радость жизни вне зависимости от внешних обстоятельств.

Это книга-друг, книга-тренинг, который вы можете проходить в комфортном для вас режиме, перечитывая время от времени.

Для того чтобы книга помогла:

- 1) пожалуйста, не проскакивайте вопросы, которые я буду просить задавать себе. Потратьте несколько минут, чтобы мысленно — или письменно — на них ответить;
- 2) делайте упражнения, предложенные в книге;
- 3) отмечайте, что поняли про себя в ходе чтения и что будете применять. Хорошо бы завести симпатичную тетрадку или блокнот специально для нашей совместной работы.

Идите со мной шаг за шагом, не перескакивая, не забегая вперед. Нас ждет много интересных открытий. Будем двигаться не торопясь, чтобы не запыхаться от быстрой

Я — мое место силы

ходьбы, но при этом энергично — с чувством, с толком, с расстановкой.

Добавлю: имена, детали, все подробности в клиентских историях, конечно же, изменены до полной неузнаваемости, они могут быть сплетены из десятков разных, главное — паттерн, который лежит в основе. А вот в личных — про меня — и наших семейных историях я позволила себе ничего не менять.