

ОБНИМАТЕЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

*Услышать себя
через эмоции*

LEMON
PSYCHOLOGY

МИ∞

Содержание

Предисловие 11

Глава 1. Вы все еще подавляете свои эмоции?

Что заставляет нас опустить руки? 17

Почему на душе бывает пусто? 21

Есть ли ценность у натянутой улыбки? 26

Пытаетесь сдерживать эмоции? 29

Вы уверены в себе? 33

Вы чересчур оптимистичны? 37

Вы все еще боитесь одиночества? 40

Ностальгия по прошлому 45

Вы слишком чувствительны? 48

Глава 2. Именно вы контролируете свои эмоции, а не наоборот

Почему вы не можете ужиться с собой? 57

Можно ли быть счастливым, пренебрегая собой? 61

Эмоциональная депривация: что, если вы не способны чувствовать радость и печаль? 66

Улыбающаяся депрессия: оказывается, вы не очень-то счастливы 70

Чем вам так нравится лягушка-путешественница? 76

Вы готовы оставить грусть позади?	81
У вас притупилась чувствительность?	84
Пессимизм или оптимизм: выбор только за вами	86
Не подчиняйтесь эмоциям	90

Глава 3. Эмоциональные проблемы бывают связаны с образом мышления

У вас в самом деле что-то не так с психикой?	97
Вы считаете, что у вас депрессия?	101
Может ли счастье длиться вечно?	106
Почему иногда вам ужасно не хочется что-то делать?	110
Почему вы чувствуете себя ужасно невезучим?	114
Проблемы с эмоциями часто связаны с образом мышления	118
У эмоциональных проблем иногда есть физическая причина	122
Напишите автопортрет	127

Глава 4. Не оправдывайте свою резкость плохим настроением

Сегодня ты сердилась?	137
Не оправдывайте свою резкость плохим настроением	141
Ружье на стене, скорее всего, выстрелит	147
Гнев бесполезен? Вовсе нет!	151
Почему в плохом настроении хочется есть, даже если вы не голодны?	156

Почему если «найти и снова потерять»,
становится только хуже? 160

Почему разочарование хуже печали? 165

Глава 5. Не стоит ненавидеть более уверенных в себе людей, которые в целом ничем не лучше вас

Не нужна мне эта ваша самооценка, о которой
все без конца твердят, но тут же забывают 173

Во всем виновато тщеславие 177

Почему вы не желаете признавать
свои ошибки? 181

Как перестать ныть? 184

Не позволяйте зависти управлять вами 188

Не стоит ненавидеть тех, кто ничем
не лучше вас, но более уверен в себе 192

Как развязать в сердце узлы,
затянутые кем-то другим 197

Глава 6. В критический момент дайте эмоциям выход

Почему детская травма властвует
над вами до сих пор? 203

Почему вы боитесь бессонницы? 207

Что заставляет вас сквернословить? 211

Почему вас привлекают мокпаны? 214

Почему вам нравится щекотать себе нервы? 219

Дойдя до критической точки,
дайте эмоциям выход 222

Содержание

Как избавиться от негативных эмоций, вызывающих стресс?	226
Как вы справляетесь с тревогой?	230
Что вы делаете в момент растерянности?	234
Что делать, когда терпение на исходе?	238
Лекарства от сожалений не существует, но тогда как с ними попрощаться?	242
Глава 7. Не позволяйте чужому негативу накрыть вас	
А вам известны скрытые эмоции вашей второй половинки?	251
Не позволяйте чужому негативу влиять на вас	258
Не дайте негативным эмоциям загрязнить вас	263
Не верьте всему, что видите своими глазами	267
Что делать, когда сталкиваешься с разносчиками негатива?	271
Как бороться с ревностью в отношениях	276
От авторов	279

Предисловие

Работа, семья, быт — кажется, что может быть проще? Идет чередом обычная жизнь, которая, по идее, должна наполнять нас чувствами радости и покоя. Мы не жалеем для этого усилий. И все же изнутри подтачивает ощущение, что что-то не так. Вы добросовестно выполняете свою работу, но руководитель недоволен — и вам не остается ничего, кроме как молча проглатывать гнев и обиду. Вы многим жертвуете ради семьи, но партнер считает, что вы его не понимаете, и даже критикует вас за недостатки — вам же не хватает сил возразить или поделиться своими чувствами. Люди, с которыми вам приходится общаться, вызывают у вас диаметрально противоположные эмоции. Но что же это значит?

Дэниел Гоулман, американский психолог и автор научно-популярных книг, описывает эмоции как «уникальные умственные и физические состояния, побуждающие к определенным действиям». Согласно Оксфордскому словарю английского языка, эмоция — это «любое сильное чувство или ощущение, напряженное или возбужденное душевное состояние». Эмоции образно сравнивают с ветром, поскольку они приходят и уходят. Другими словами, эмоции постоянно меняются, им не свойственно застыть в одном состоянии. Давайте рассмотрим их с научной точки зрения. Люди злятся, но понятия не имеют почему; грустят и не могут найти причину своей печали. Стоит позволить эмоциям взять верх над нашей волей, восприятием и поступками, как они неминуемо начинают нас разрушать. Если из-за критики руководства вы только переживаете и сетуете на судьбу, вы не измените ситуацию, не улучшите рабочую атмосферу и не обретете счастья. Чтобы не поддаваться настроению, придется поработать со своими эмоциями: научиться их контролировать, регулировать и понимать, попутно подмечая реакцию окружающих. Так мы сохраним самообладание и трезвый взгляд в любой сложной ситуации.

Управлять своими эмоциями — значит осмысливать их. В этом случае вы сможете ответить самому себе, почему вам грустно. Может, вам кажется, что руководитель придирается к вам? Обесценивает

вас как профессионала? Или в глубине души вы чувствуете, что его замечания объективны, и готовы признать свои ошибки? А может, дело в том, что любимый человек не понимает вас, но вы терпите и скрываете от него истинные чувства? Вы понимаете, что отдаляетесь друг от друга, но ничего не предпринимаете, и отношения только ухудшаются. Осознав, какие мысли скрываются за вашими эмоциями, вы разберетесь в себе и научитесь предотвращать эмоциональные бури.

Управлять эмоциями — значит уметь удовлетворять свои потребности. Вы поймете, чего ожидаете от себя и от другого человека. Может, вам сейчас нужны теплые объятия? Или вы хотите, чтобы партнер поделил с вами ответственность? А может, вам лишь хочется донести до него, что именно вы чувствуете? Как только вы научитесь правильно выражать свои эмоции, ваши отношения с другими людьми станут более гармоничными.

То, что вы имеете, приобретаете и теряете, в первую очередь зависит именно от эмоций. *«Обнимательная психология: услышать себя через эмоции»* — вторая книга от Lemon Psychology. В ней мы расскажем вам, как понять истоки своих эмоций и избавиться от негативных чувств.

Вы научитесь контролировать эмоции и правильно выражать чувства, и вам больше не придется подавлять их под влиянием обстоятельств. Живите свою жизнь так, как хочется вам самим!