

МАРГАРИТА БЫСТРЯКОВА

# У ТЕБЯ ЕСТЬ ТЫ

КНИГА · ТРЕНИНГ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023



Обычно трудно найти время, чтобы написать вступление к книгам тех, кто об этом просит. Но только не к этой. В эту книгу, как, собственно, и в эту женщину, можно падать бесконечно. Она невероятна! И не важно, речь идет о книге или о женщине! Ну, во-первых, она меня об этом не просила. Это моя инициатива! Я сам напросился на то, чтобы книжку эту представить! Я обожаю ее стиль, ее грязные метафоры, ее шальную дерзость, хлесткость, несхватываемость! С моей точки зрения, она 100%-ный андрогин, трикстер, ребис-арлекин, которому невозможно служить, но которого можно только боготворить, — одним словом, все как я обожаю! И дело даже не в том, что книга эта хранит в себе целую кучу всевозможных бонусов — она поможет вам стать психотерапевтом и супервизором самому себе, самого себя вытащить из болота абсолютно бессмысленных игр и ролей, и даже не в том, что это — сборник простых, лаконичных и более чем практичных техник. Лично для меня самое главное достоинство этой книги в том, что от чтения ее просто не оторваться! Она берет вас в оборот целиком — и пока не разжует и не рассосет, не отпустит в счастливом изнеможении. Одним словом, вступайте в любовный акт с этим текстом с полным доверием. Тем более что у вас просто нет выбора.

С любовью, Демчог



УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
Б95

**Быстрыкова, Маргарита Владимировна.**

Б95 У тебя есть ты : книга-тренинг о том, как помочь себе в сложных ситуациях / Маргарита Быстрыкова. – Москва : Эксмо, 2023. – 288 с. – (В потоке. Движение к счастью).

ISBN 978-5-04-167748-0

Главный враг – внутри нас.

Этот враг – неуправляемость наших чувств. Чувств, разрушающих нашу личность, наши отношения, наши судьбы.

Если «прокачивать» эмоциональный интеллект изо дня в день, можно существенно улучшить качество своей жизни.

Об этом точно знает Маргарита Быстрыкова – автор книги, трансформационный коуч, автор и ведущая тренинговых программ.

Ее методики, собранные в этой книге, предлагают безопасно замечать, распознавать и проживать сложные эмоции без вреда для окружающих и, что самое главное, с пользой для себя.

**УДК 159.923.2  
ББК 88.52**

© Текст. М. Быстрыкова, 2022

© Фото. В. Шатров, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,  
2023

ISBN 978-5-04-167748-0

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Манифест .....	7
Предисловие .....	9
Глава 1. Почему каждый должен знать эту информацию и делать эти практики. . . . .	16
Глава 2. В чём наша главная проблема. . . . .	19
Глава 3. Инструменты для работы с собой. . . . .	24
Глава 4. Начинаем практиковать. . . . .	30
Глава 5. Эмоции. . . . .	42
Глава 6. Гнев. . . . .	61
Глава 7. Страдание, грусть, печаль. . . . .	112
Глава 8. Горе. . . . .	133
Глава 9. Безысходность. . . . .	144
Глава 10. Страх . . . . .	153
Глава 11. Отвращение. . . . .	179
Глава 12. Жалость к себе. . . . .	190
Глава 13. Стыд . . . . .	203
Глава 14. Вина . . . . .	213
Глава 15. Зависть . . . . .	223
Глава 16. Для тех, кто недоволен, потому что у него ни хрена не получалось в преды- дущих главах. . . . .	232
Глава 17. Ежедневные практики. . . . .	245
Глава 18. Моя личная история. Или что я про- живала сама. . . . .	263
P. S. Как зародился и сформировался этот метод работы. . . . .	279



# МАНИФЕСТ

Главный Враг – внутри нас.

Этот Враг – неуправляемость наших чувств. Чувств, разрушающих нашу личность, наши отношения, наши судьбы.

Если бы Гитлер регулярно посещал психотерапевта – не случилась бы Вторая мировая война. Если бы Монтеки и Капулетти посещали группу по осознанному родительству – Ромео и Джульетта остались бы живы. Если бы Елена Прекрасная проработала своё нарциссическое расстройство, требующее сражаться за неё и доказывать её значимость – не случилось бы троянского коня и рек крови. Если бы Рузвельт справился с комплексами и манией величия, которые заставляли его мериться пьськами с другими державами, – не случилось бы Хиросимы и Нагасаки.

У тебя есть ты

Когда мы научим весь мир справляться со своими эмоциями — навсегда исчезнут психосоматические болезни, аутоагрессия, депрессия, насилие, самоубийства и войны.

Когда во всех школах мира наравне с грамматикой и математикой будут преподавать эмоциональный интеллект — мы вырастим новое, счастливое поколение Людей Будущего. Мы вырастим планету, на которой воцарится гармония.

Путь к исцелению — это внимание, направленное внутрь нас самих. Внутри каждого из нас. Там, за всеми кордонами внутреннего Врага, — все ответы и любовь.

# ПРЕДИСЛОВИЕ

## ЧИТАТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО!

Дорогой друг, если тебя сейчас разрывает, плющит, пощипывает, хреначит какими-то переживаниями, то ты, конечно, можешь пролистать, промотать вперёд до первой же практики, которая тебя интересует, прямо сейчас. Но я настоятельно прошу тебя прочесть и всё то, что написано до неё, ибо для того, чтобы пересобрать конструктор, необходимо понять, как он устроен и разобрать его. Смекаешь?

Итак.

Эта книга посвящена ТЕБЕ. Только тебе одному/одной — тому, кто читает сейчас эти строки. Потому что больше никого на самом деле не существует. Все осталь-

У тебя есть ты

ные – проходящие и уходящие персонажи в твоём кино, на дисплее твоей реальности. Да, ты можешь коснуться других людей через оболочку своей кожи, в их влияние на себя ты можешь верить или не верить, с ними можешь обмениваться какой-то информацией, даже детей рожать. Но все они – приходят и уходят. Какими бы большими и значимыми они тебе ни казались. А ты – остаёшься. Только ты был в начале этой истории и будешь в ней до самого конца.

Эта книга покажет тебе путь к жизни, в которой именно ты решаешь, какое кино смотреть на своём дисплее, в какой реальности жить. Нет, я не буду учить тебя зарабатывать миллионы в интернете, не выходя из дома, я не расскажу, как хорошо выйти замуж или жениться. Я расскажу и научу, как справиться со сложными эмоциями и чувствами в тяжёлых жизненных ситуациях и продолжить жить в радости. В том числе и в тех ситуациях, в которых кажется, что «от тебя ничего не зависит». Эта книга о том, как прожить свою жизнь без психоэмоциональных заповорев, жить её здесь и сейчас, не залипая в переживаниях.

Я не предложу тебе загадывать богатство, квартиру или партнёра. Много кто тебе это уже наверняка предлагал. Меня волнует то состояние, в котором ты живёшь. Можно быть богатым и знаменитым, но опустошённым и одиноким. А можно быть наполненным и счастливым, независимо от того, дорогая ли у тебя машина, живёшь ли ты в съёмной однушке или в пентхаусе в центре города. Я хочу, чтобы ты был счастлив, умиротворён и наполнен независимо ни от чего.

И да, сорри, в ней будет сленг, мат и местами юмор.

## ~ Что это за книга ~

Эта книга состоит из некоторого количества теории, и пояснений, и множества моих авторских практик, практик, практик. Для работы с собой, для помощи себе. Не люблю семинары, на которых куча умной информации и минимум пользы, потому что текст без практики для меня – мёртвая болтовня. Я люблю тренинги, люблю индивидуальные сессии, где минимальная, простая концепция и много опыта, в котором мы перепроживаем, переписываем файлы в своём сознании. Трансформируем свою жизнь из несчастной в счастливую, из неуправляемой – в осознанную. Это книга-тренинг, книга-коуч-сессия, книга-путешествие в себя. Я постараюсь писать её максимально простым языком, так, чтобы помочь себе могли даже те, кто вообще впервые в жизни прибегает к такого рода помощи и кто никогда не был на приёме у специалиста помогающей профессии.

Есть аудиOVERсия этой книги, которую я сама озвучила. С ней тебе будет проще делать практики, полностью погружаясь в них в сопровождении моего голоса. Ты можешь найти её на ЛитРес, перейдя по QR-коду, который находится в конце книги. А также есть отдельные QR-коды почти в каждой главе, которые приведут тебя на конкретную практику.

## **~ Кто я и почему имею право говорить об эмоциях и чувствах ~**

Я актриса, личный коуч и тренер групп – мои профессии напрямую связаны с эмоциями. В период написания этой книги я учусь на психфаке, а к моменту её выхода, возможно, уже закончу его))).

## **~ Как я пришла в тему эмоций и трансформации ~**

Привет, я Рита, сейчас мне 35 лет.

В 29 врач сказал мне: «Давайте пока не будем сообщать вашим родственникам. Сначала выясним, операбельно или уже нет».

Неспецифический язвенный колит. Из него дороги две: смерть от рака или инвалидность.

Я сидела в машине и рыдала. Дома меня ждала полутораговая дочь, но у меня впереди была только гробовая доска.

Через пару недель, глотая колёса, прописанные врачом, оправившись от шока, я поняла, что смерть – не выход. Смерть – это отрезвляющий пинок под зад. Ни умирать, ни вырезать половину кишок и сидеть остаток жизни на гормональных лекарствах я не собиралась. И я стала искать, что же меня спасёт.

Спустя два месяца после того страшного разговора с врачом я уже была на строжайшей «антинаучной» лечебной диете, в глубокой психотерапевтической работе и познакомилась с тем, что такое энергопрактики, тантра и всё вот это вот.

Работая с собой со всех фронтов, я каждый раз обнаруживала только одно – гнев. Во мне было невероятное количество гнева на тот проект, в котором я тогда была занята, на начальника этого проекта, на себя, на то, что у меня ни фиги в этом проекте не получается. И ещё до кучи был вагон гнева на мужа – за то, что он любит меня не так, как я бы того хотела.

Смерть, операция или всё-таки контакт со своим внутренним адом?.. Что бы вы выбрали?

И я пошла в этот адок. Я думала, что я просветлённый, всепринимаящий медитирующий тренер, идеальная, всепринимаящая жена. А оказалось, что я просто сраная вытесняшка. Я просто вытеснила, выселила собственный гнев на задворки сознания, стыдясь его и осуждая. Но эмоции невозможно отключить, просто обесценив их. Это бомба замедленного действия. Мы можем их только отсрочить. Нам может показаться: «Я молодец, я сдержался, не выплеснул, и вот всё хорошо». А через время нас просто рванёт, и мы ни за что сорвёмся на домашних, уйдём в запой, загул, заболеем, выгорим. Наши эмоции никуда не испаряются, когда мы их вытесняем, подавляем, отрицаем. Мой гнев, который я тупо сдерживала, делая вид, что я осознанная, позитивно мыслящая тренер, – просто шандарахнул по мне самой. Я разрушала

У тебя есть ты

себя изнутри, как при подземных испытаниях ядерного оружия. Моё тело начало разрушать само себя, потому что я не давала этой энергии выхода. И мне ничего не оставалось, кроме как позволить себе этот гнев, признать, что он мой, он есть, я ни хрена не просветлённая, не осознанная и вообще совсем ни разу не всепринимаящая.

Я проживала гнев в различных практиках, выпускала, трансформировала. Когда же он иссяк, под ним обнажилась огромная обида. На мужа, что любит не так, как мне надо, на начальника, что заставляет делать то, чего я категорически не хочу. На ситуацию, в которой меня не ценят ни на работе, ни дома. Гигантская обида.

Я работала с этими эмоциями около года. И когда я пришла на повторное обследование, врач-эндоскопист решил, что мне повезло и гормональные лекарства помогли мне выйти в ремиссию без операции. И он очень удивился, когда узнал, что я уже почти год ни-че-го не принимаю.

И тогда я поняла то, что сегодня уже знают все:  
ЭМОЦИИ ЖИВУТ В ТЕЛЕ. ЕСЛИ ИХ НЕ ВЫПУСКАТЬ —  
ОНИ РАЗРУШАТ ТЕЛО.

Позже, изучив море информации, я узнала, что, оказывается, низкочастотные эмоции (те, во время которых мозг излучает низкие и сверхнизкие частоты), всё, что ниже 200 Гц, разрушительно действуют на клетки иммунитета. Язвенный колит — аутоиммунное заболевание.

То есть то, в котором иммунитет направляется против своего носителя.

Я бодалась с болезнью около 3 лет. Случались рецидивы. Сначала они длились 2 недели, потом неделю, а потом стали случаться однодневные, какие вообще-то невозможны при этой болезни. Возвращаться к лекарствам я не хотела. И мне приходилось миксовать техники и практики, чтобы удерживать ремиссию всё дольше и дольше. В результате я:

- Составила максимально простой и работающий алгоритм работы с эмоциями.
- Докопалась до центральной, глубинной точки, с которой и запускались те гнев и обида, и проработала эту точку.
- На момент написания этой книги, в 35, я нахожусь в стойкой ремиссии уже около трёх лет. То бишь за эти три года у меня не было ни одного, даже кратковременного кровотечения и мои анализы в полном порядке.

Благодаря этой болезни я проснулась ото сна, в котором мозг, логичное и научное, рулят жизнью. Моё тело достучалось до меня не просто через боль, а через адскую боль, сильнейшие спазмы и кровотечение, длившиеся непрерывно около месяца. До какой же степени я не слышала своё тело, что ему пришлось так орать. Но я благодарна этой ситуации, потому что по-другому пробить мой забетонированный тогда мозг было невозможно. И теперь я «амбассадор эмоций в безэмоциональном мире логики».