



ЧТО ЭТО ЗА КНИГА И КАК ЕЙ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ?

Эта книга — сборник настроек, которые помогут вам улучшить своё состояние и научиться управлять эмоциями. А значит, легче справляться с жизненными задачами и становиться счастливее.

Уделите настройке себя пару минут в день — и очень скоро вы заметите, как в вашу жизнь проникает больше света, тепла и радости.

- Можете читать книгу подряд по одной настройке в день. И смотреть на себя и события под этим углом в течение всего дня.
- Можете взять книгу, открыть на случайной странице и проникнуться посланием, которое выпало вам на сегодня. А затем мысленно возвращаться к нему в течение дня.
- Можете открыть содержание и найти там то, что у вас откликается именно сейчас. Что-то, что поможет вам решить текущую жизненную задачу или развить в себе нужную способность.

Какой способ выберете вы?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ НАСТРОЙКИ?

Суть этих настроек не в том, чтобы они сработали каким-то определённым образом. Например, сразу принесли вам хорошее настроение или подсказали, как действовать. Так часто происходит, и это здорово. Но суть не в этом.

Суть в том, что вы экспериментируете с настройкой себя и учитесь делать это самостоятельно.

Для этого берёте заметку, читаете её и наблюдаете за реакциями внутри. Что-то откликнется, что-то — нет. Что-то будет приятным, что-то — не очень. Просто отметьте это.

А вот те слова, что предлагается сказать вслух, обязательно произнесите и снова внимательно наблюдайте за собой. Ваше тело как-то отреагирует, ваши эмоции как-то отреагируют, ваши мысли пойдут в каком-то направлении.

Главное — не то, что именно будет с вами происходить. Главное, что вы эти изменения заметите и увидите, как вы сами их создали.

День за днём это будет развивать вашу осознанность и способность управлять собой. Потому что **от того, как мы управляем собой, зависит то, насколько мы счастливы и результативны.**

Иногда, чтобы заметить, как внутри что-то меняется, настройку нужно прочитать несколько раз. Иногда к одной настройке стоит возвращаться в течение дня или в разные дни.

Доверяйте себе и экспериментируйте.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





ЦЕЛИ

Если хочешь, чтобы книга помогла продвинуться к конкретной цели, отметь её здесь или напиши свою.

Если определишь цель, то напоминай себе о ней каждый раз, когда берёшь в руки книгу. Постепенно это сформирует навык и укрепит твою целеустремлённость.

- ☐ Научиться заботиться о себе
- ☐ Почувствовать себя счастливым
- ☐ Продвинуться в карьере
- ☐ Создать семью
- ☐ Повысить продуктивность
- ☐ Восстановить отношения
- ☐ Меньше уставать на работе

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



СОДЕРЖАНИЕ

Что это за книга и как ей пользоваться?	5
Как использовать настройки?	7
Контракт с автором и место для заметок	9
Цели	11

ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

НУЖНА ПОДДЕРЖКА	23
УПАДОК СИЛ	25
СТОЛЬКО ВСЕГО НАВАЛИЛОСЬ	27
ВЧЕРА ЭЙФОРИЯ, СЕГОДНЯ АПАТИЯ	29
КОГДА ДЕЛ ПО ГОРЛО	31
ТРУДНО МЕНЯТЬ СТИЛЬ ЖИЗНИ	33
ЖАЛКО СЕБЯ	35
ТРУДНО ПЕРЕКЛЮЧАТЬСЯ	37

ОБРЕСТИ СИЛУ

Я НЕ ТАКОЙ!	41
Я САМОЗВАНЕЦ?	43
НАДО ДЕЙСТВОВАТЬ, А МНЕ ГРУСТНО	45
УСТАЛ БЫТЬ ХОРОШИМ	47
ПОКАЗАТЬ СЕБЯ ЭКСПЕРТОМ	49
Я ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК	51



ЗАВИСИМОСТЬ	53
РУГАЮ СЕБЯ ЗА ОШИБКИ	55
СТАРАЮСЬ, НО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ	57
СОМНЕНИЯ ОСТАНАВЛИВАЮТ	59
БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК ТЯЖЕЛО БОЛЕЕТ	61
ПЕРЕЖИТЬ УТРАТУ РОДИТЕЛЯ	63

СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ

НАПОЛНИТЬ СЕБЯ ТЕПЛОМ	67
НЕ ХВАТАЕТ ОЩУЩЕНИЯ ПРАЗДНИКА	69
Я СТРАДАЛЕЦ	71
НЕУДОБНО, КОГДА ХВАЛЯТ	73
А Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ?	75
НЕ МОГУ ПРОСТИТЬ	77
СОЖАЛЕЮ О ПРОШЛОМ	79
Я БЫ НА ЕГО МЕСТЕ	81
РЕВНУЮ	83
ВСЕ БЕСЯТ	85
СО ВСЕМИ БЫВАЕТ	87
НЕЯВНО ПРИЗНАТЬСЯ В ЛЮБВИ	89
РЕШИТЬСЯ НА СЧАСТЬЕ	91

НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ

ЛЯПНУЛ И СОЖАЛЕЕШЬ	95
--------------------	----



УСТАЛ СПАСАТЬ	97
СТРАДАЛЕЦ РЯДОМ	99
КОГДА РОДИТЕЛИ РАЗДРАЖАЮТ	101
ТРУДНО ПРОСИТЬ	103
РУКОВОДИТЕЛЬ НЕДОВОЛЕН	105
КОЛЛЕГИ ТУПЯТ	107
ТРУДНО ПРИНИМАТЬ ПОДАРКИ	109
ПРОСТИТЬ РОДИТЕЛЕЙ	111
МЕНЯ БРОСИЛИ	113
Я ОДИНОКАЯ ЗВЕЗДА	115
ИЩУ ТОГО, С КЕМ БУДЕТ ВЗАИМНОСТЬ	117
ДАТЬ СОВЕТ	119
ПРИСЛУШАТЬСЯ К СОВЕТУ?	121
ТРУДНО ИЗВИНИТЬСЯ	123
ХОЧУ ИЗВИНЕНИЙ	125
МОЙ РЕБЁНОК ВЕДЁТ СЕБЯ НЕРАЗУМНО	127
ХОЧУ УСЛЫШАТЬ «Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ»	129

ПОНЯТЬ, ЧЕГО ХОЧУ

КОГДА НЕТ ВДОХНОВЕНИЯ	133
ДЕНЕГ НЕ ХВАТАЕТ	135
МОЙ ТРУД НЕ ЦЕНЯТ!	137
ПЕРЕД ВАЖНЫМ РАЗГОВОРОМ	139
РАЗВЕ Я НЕПРАВ?	141
НЕ МОГУ НЕ ВОЗРАЗИТЬ	143



УЙТИ С ПЛОХОГО КИНО?	145
ЗАВИСТЬ БЕРЁТ	147
ПУБЛИЧНО ПОБЛАГОДАРИТЬ	149
РАБОТАЮ ДАЖЕ В ОТПУСКЕ	151
ОТКЛАДЫВАЮ СЛОЖНЫЕ ДЕЛА	153
ПОНЯТЬ, ЧТО ДЛЯ МЕНЯ ВАЖНО	155

ВЛИЯТЬ НА СВОЮ ЖИЗНЬ

Я АДЕКВАТНЫЙ?	159
ВЛАДЕТЬ СОБОЙ – КЛЮЧ КО ВСЕМУ	161
ВЫБРАТЬ НАСТРОЙ	163
МОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ	165
ВАЖНЫЙ ВЫБОР	167
СТРАШНО ОЗВУЧИТЬ ИДЕЮ	169
НЕДОВОЛЕН СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ	171
ОСТАЁТСЯ ТОЛЬКО НАДЕЯТЬСЯ?	173
ЗА СТРАНУ ОБИДНО	175
ПРИМИ, ЧТО ТЫ НЕ ВСЕСИЛЕН	177
Что ещё вы можете сделать для своего развития?	180

ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

- НУЖНА ПОДДЕРЖКА
- УПАДОК СИЛ
- СТОЛЬКО ВСЕГО НАВАЛИЛОСЬ
- ВЧЕРА ЭЙФОРИЯ, СЕГОДНЯ АПАТИЯ
- КОГДА ДЕЛ ПО ГОРЛО
- ТРУДНО МЕНЯТЬ СТИЛЬ ЖИЗНИ
- ЖАЛКО СЕБЯ
- ТРУДНО ПЕРЕКЛЮЧАТЬСЯ





НУЖНА ПОДДЕРЖКА

Бывает, хочется, чтобы кто-то поддержал — просто обнял или сказал доброе слово. Но что, если тебе не обязательно проводить свою жизнь в ожидании? Что, если ты сам можешь стать источником этого душевного тепла? Для себя и других.

Как это сделать?

Остановись на минутку. Глубоко вдохни, выдохни. Отпусти напряжение. Напомни себе, что можешь быть себе другом.

А теперь **вспомни, что у тебя получилось хорошо за последние дни.**

Не само по себе, а благодаря твоим действиям. Просто найди это в памяти и понаблюдай за ощущениями. Позволь себе порадоваться и присмотришься, как меняется состояние.

Получилось?

А теперь спроси себя: «А кого я сам могу поддержать прямо сейчас?»

Может, твой коллега вчера хорошо справился с работой. Напиши ему об этом. А может, супруг (или супруга) напомнил тебе одеться потеплее. Скажи ему (или ей), что ценишь это.

Попробуй сделать это, не ожидая реакции. Просто так. И наблюдай за ощущениями внутри.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



УПАДОК СИЛ

Бывает, мы ощущаем упадок сил и ничего делать не хочется. Иногда это означает, что тело устало и не успело восстановиться. И бывает так, что мы не можем себе позволить просто взять и отдохнуть.

И как тогда можно о себе позаботиться? Что может быть хорошим отношением к себе в такой ситуации?

Остановись на минутку. Глубоко вдохни, выдохни. Отпусти напряжение. Вспомни, что можешь быть себе другом.

Для начала направь своё внимание на тело

и настройся делать всё, что необходимо, но более расслабленно, чем обычно.

Позволь себе быть в менее энергичном состоянии, но без раздражения и жалости к себе. Например, скажи себе: «У меня сегодня много дел, которые я не хочу отменять, но я могу быть бережным к себе и делать всё, что надо, в неспешном темпе, расслабляя тело».

А затем позаботься о том, чтобы окружающие не беспокоились о тебе и не тормозили без необходимости. Например, скажи тому, кто рядом: «Я сегодня не успел отдохнуть. Со мной всё хорошо. Просто я буду в режиме сбережения энергии».

Многие тебя поймут, потому что у всех такое бывает.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



СТОЛЬКО ВСЕГО НАВАЛИЛОСЬ

Бывает, смотришь на происходящее и думаешь: «Вот почему все проблемы наваливаются одновременно? Вроде стараюсь как могу. Что я делаю не так?»

А внутри от этого уныние. Или раздражение.

Как справиться?

Представь себя на сцене огромного стадиона, заполненного людьми. Сделай трагичное выражение лица. Произнеси вслух и понаблюдай за ощущениями:

«Всё против меня! Они все желают мне зла! Мир сговорился, чтобы мне было плохо! Каждое событие на Земле что-то говорит обо мне! Я центр Вселенной, и планеты крутятся вокруг меня!»

Если не стало смешно, повтори ещё. И ещё. Пока не станет.

Теперь глубоко вдохни, выдохни. И скажи себе:

«Что, если Вселенная не подгадывает события так, чтобы меня проучить или поиздеваться надо мной? Да, бывает, нужно присмотреться и сделать выводы.

Но **иногда это просто случается.**

Иногда каждый оказывается там, где поднимается настоящий шторм. И лучшее, что я могу сделать в такой момент, — это быть себе другом. Просто сказать себе слова, которые я бы сказал человеку, которого я люблю».

Скажи себе это и внимательно наблюдай, что будет происходить внутри.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ВЧЕРА ЭЙФОРИЯ, СЕГОДНЯ АПАТИЯ

Бывает, завершил большое дело и чувствуешь подъём. И хочется, чтобы ощущение праздника было ярче. И длилось дольше. Но на следующий день чувствуешь вялость, даже если не пил и нормально поспал. Откуда этот «отходняк»?

Всё встаёт на свои места, когда начинаешь наблюдать за собой и осознавать свою животную природу. Ведь для тела любой скачок энергии требует ресурсов: калорий, витаминов, микроэлементов, ...

Даже если занимаешься спортом и у тебя разогнанный обмен веществ, твоему организму нужно время, чтобы восстановиться.

Чем сильнее и дольше проживаешь состояние праздника, тем больше берёшь в кредит у завтрашнего дня. И чем ты старше, тем этот кредит больше и отдавать его дольше.

Хочешь быть себе другом — прими, что это так устроено.

Тогда ты можешь брать кредит ответственно — зная, что тебе его отдавать. Тогда ты можешь, взяв кредит, не раздражаться на вялость, а восстанавливаться бережно к себе.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....