

ТВОЙ ЛУЧШИЙ ГОД 365

советов и идей, которые
помогут поверить в себя
и стать сильнее

КЭТИ ХЁРЛИ

МИОО





Райли и Лиаму



СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	8
Январь	13
Февраль	35
Март	59
Апрель	81
Май	103
Июнь	125
Июль	145
Август	167
Сентябрь	185
Октябрь	205
Ноябрь	225
Декабрь	247
Дополнительные материалы	267
Библиография	270

ПРЕДИСЛОВИЕ

Оглядываясь назад, могу с уверенностью сказать, что прожила почти весь подростковый возраст в состоянии... дееспособного стресса. Пойми меня правильно! Я весело проводила время и в средней, и в старшей школе, но при этом предъявляла к себе колоссальные требования, стремясь соответствовать определенным стандартам, которые сама же и придумала. Я переживала из-за оценок каждый день. Я переживала за свою игру в футбол, в хоккей и в лякросс, переживала, какое место займу в составе. Я переживала из-за общения. Хотя друзей у меня было много, я не вписывалась в одну конкретную группу и временами чувствовала себя изгоем. Я переживала по поводу поступления в колледж и своего будущего. В школе было много волнений и стресса. И самое страшное — я не знала, как со всем этим справиться.

Кино и сериалы представляют подростковые годы как одну большую вечеринку, но на самом деле быть подростком нелегко. Поводов для волнения предостаточно. Уроки, друзья, родственники с их требованиями и ожиданиями, повседневные дела — все это очень напрягает. Если тебе кажется, что справиться с таким количеством стресса невозможно, помни: ты не в одиночестве. Но этого может быть недостаточно, правда? Гораздо важнее разобраться, как смягчить этот стресс и взять его под контроль.

Через несколько лет после окончания школы, на лекции по психологии в Бостонском колледже, мне пришла идея, которая до сих пор для меня значит очень много: наше мышление играет важную

роль в том, как мы воспринимаем повседневную жизнь. Позитивное мышление дарит надежду и вдохновляет на достижения, в то время как негативное — мешает справиться со сложным опытом и порождает ощущение безнадежности. Конечно, многие вещи в жизни мы не в состоянии контролировать, однако в наших силах контролировать свои реакции на людей, события и стресс.

По правде говоря, никто не чувствует счастье и позитив 24 часа в сутки. Быть человеком — значит радоваться взлетам и справляться с падениями, совершать ошибки и испытывать неприятные эмоции. И для подростков все это более чем актуально. Помимо учебы, друзей, социальных сетей, внеклассных занятий и всего остального на тебя наваливается масса других трудностей. Но не все так плохо, как кажется: ты можешь преодолеть стресс и негатив и снова радоваться жизни, и первый шаг на этом пути — научиться позитивному мышлению.

Возможно, ты сомневаешься, что позитивное мышление поможет решить все эти проблемы. Слишком просто, да? Я двадцать лет работаю с подростками и не раз сталкивалась с подобным недоверием: «Как скажешь, Кэти», а потом взрыв хохота. (Да, психотерапевты тоже смеются и веселятся вместе с клиентами.) Дело тут вот в чем: исследования показывают, что позитивное мышление и визуализация действительно помогают справиться с негативными чувствами. Исследователи из Лондонского королевского колледжа проверили эту теорию на людях с тревожностью, предложив им визуализировать позитивные результаты, когда они думают о своих переживаниях. После упражнения участники исследования признались, что тревога заметно ослабла и они почувствовали себя счастливее.

Барбара Фредриксон, профессор психологии и нейронауки в Университете Северной Каролины, написала книгу под названием

Positivity («Позитивность»), которая рассказывает о том, как позитивное мышление помогает преодолеть стресс. В одном из своих исследований Фредриксон обнаружила, что позитивное мышление расширяет наши возможности. Позитивные эмоции дарят новый опыт и позволяют развить новые навыки.

Однако мыслить позитивно не значит вызывать в памяти приятные воспоминания каждый раз, когда испытываешь стресс. Фредриксон утверждает, что нужно около трех позитивных мыслей, чтобы перекрыть одну негативную. Оказывается, негативные мысли очень тяжелые. Уверена, тебе доводилось испытывать всю их тяжесть, например, в те дни, когда хотелось спрятаться в своей комнате от всего мира.

Работая с подростками, я убедилась, что все они разные: чувства и переживания у каждого свои, уникальные. Конечно, знать соотношение позитивных и негативных мыслей полезно, но также важно проанализировать собственное мышление. Своим клиентам-подросткам я часто говорю, что первый шаг — разобраться в своих негативных мыслях. Какие мысли преобладают в голове, когда ты волнуешься, когда тебе скучно или одиноко? Негативные мысли зачастую выстраиваются по определенному шаблону. Прислушавшись к ним и поняв их, можно разобраться, как их заглушить.

Сидя на той лекции по психологии много лет назад, я поняла, что мои негативные мысли сводятся к двум фразам: «Это слишком сложно для тебя» и «Ты ни за что не справишься». Как только я распознала эти шаблоны, сразу научилась противопоставлять им позитивные мысли и нашла стратегию, которая мне помогла: произнести негативные мысли вслух, признать их и ответить на них позитивными мыслями (которые еще можно назвать мантрами). Я стала практиковать это каждый день.

И еще один важный момент о позитивном мышлении: нужна практика. Терпение, терпение, терпение. Мои клиенты-подростки часто жалуются, что позитивное мышление не так уж эффективно, потому что срывается не каждый раз. Чтобы изменить свое мышление, нужно время. Анализируя свои мысли и разбираясь, что эффективно для тебя, ты будешь замечать, что какие-то вещи получаются лучше, а какие-то — хуже. И это совершенно нормально. Главное, не опускай руки, и со временем позитивное мышление обязательно превратится в привычку.

Я искренне надеюсь, что советы и вдохновляющие цитаты из этой книги помогут тебе преодолеть трудности и стресс. Читая всего по одной странице в день, ты откроешь для себя все преимущества позитивного мышления. Вскоре ты станешь сильнее, научишься справляться с негативными эмоциями и обзаведешься своим личным, уникальным набором стратегий адаптации. Быть подростком нелегко. Надеюсь, эта книга поможет найти смелость для преодоления всех трудностей и достижения поставленных целей. А главное, даст силы не сдаваться, даже когда кажется, что все против тебя.

Пора взглянуть на мир по-новому и повернуть в сторону позитива. Нас ждет удивительное путешествие.