

ВИКТОРИЯ ШИМАНСКАЯ

# Я~ХОЗЯИН СВОИХ ЭМОЦИЙ

Как управлять  
тревогой  
и находить  
спокойствие

Приемы  
и техники

МИОО

Виктория Шиманская

# **Я — ХОЗЯИН СВОИХ ЭМОЦИЙ:**

как управлять тревогой  
и находить спокойствие

Москва  
МИФ  
2025

# Оглавление

Предисловие .....	9
Часть 1. Работа .....	13
Жертва первая. Падение с качелей .....	15
Жертва вторая. Роман с профессией .....	34
Жертва третья. Проклятая турбулентность .....	49
Часть 2. Отношения .....	67
Жертва четвертая. Мама лучше знает .....	69
Жертва пятая. Разные .....	93
Жертва шестая. Яблочко от яблоньки .....	121
Часть 3. Я и... .....	145
Жертва седьмая. Я и я .....	147
Жертва восьмая. Я и общество .....	171
Жертва девятая. Я и мир .....	196
Послесловие .....	225
Приложение .....	227
Эмоциональный интеллект .....	229
Драйверы эмоционального интеллекта .....	231
Модель творца .....	233
Эмоции .....	235
Стресс .....	236
«Сложные» эмоции и состояния .....	239

# Предисловие

В детстве, играя в догонялки, мы в любой момент могли остановиться, поднять руки над головой, произнести заветные слова: «Я в домике!» — и все, с нами не случится ничего плохого. Нас гарантированно уже не засалют, мы не покинем игру. Простое действие дарило нам чувство безопасности и защищенности.

Вот бы и взрослая жизнь строилась по законам догонялок! Но увы. Бесконечный стресс, давление на работе, проблемы в отношениях с коллегами, родителями, детьми, мужьями и женами, повседневные трудности и, конечно, фоновая тревога от того, что годы летят, а мы — все еще не те прекрасные мы из наших детских мечтаний. Так теперь выглядят наши догонялки. И нас, очевидно, догоняют... Попутно лишая спасительного «домика» — места, где можно укрыться, выдохнуть и обрести равновесие и спокойствие.

Но что, если этот домик все-таки существует и в нем на самом деле можно оказаться в любой момент, как по волшебству?

Именно об этом эта книга — о том, что вы хозяин своих эмоций. Не обстоятельства, не стрессовые ситуации, не случайные события управляют вами, а вы сами управляете своей жизнью, своим счастьем. Мы и вправду можем найти внутреннее укрытие и использовать стресс

на благо, а не становиться его жертвой, вылетая из игры, а наш «домик» — это наши эмоции и умение управлять ими. Наш «домик» — это эмоциональный интеллект, который помогает справляться с самыми тяжелыми вызовами, какой бы сферы жизни они ни касались — карьеры, отношений или взаимодействия с окружающим миром.

В этой книге вы найдете истории настоящих людей, которые столкнулись с трудностями и, к сожалению, не смогли увернуться от них, а также узнаете вот о чем:

- быть жертвой — не единственный вариант;
- можно иначе;
- что именно для этого «иначе» требуется;
- как использовать свой стресс на пользу себе.

Примеры, изложенные на страницах, наверняка напомнят вам о тех ситуациях, которые происходили или происходят прямо сейчас в вашей собственной жизни, — и прекрасно. Вы читаете эту книгу, а значит, теперь научитесь говорить проблемам: «Я в домике!» — но не для того, чтобы избегать их, а чтобы за эту паузу взглянуть на все со стороны, проанализировать и использовать поистине безграничный и спасительный ресурс эмоционального интеллекта, который поможет найти путь к внутреннему спокойствию, гармонии и максимальной самореализации. Ведь быть хозяином своих эмоций — значит не позволять обстоятельствам определять ваше состояние, а осознанно выбирать, как реагировать на окружающий мир. Это умение переключаться, поддерживать себя в сложные моменты и не зависеть от случайных факторов. Это способность принимать себя, свои переживания и использовать их как компас, который ведет вас к внутренней гармонии. Ведь настоящая свобода — это не отсутствие тревог и волнений, а навык правильно

прочитать эти послания и управлять ими так, чтобы они были вашими помощниками каждый день.

Так вы создадите новые правила для своей жизни и сделаете ее безопасной и счастливой, превратив свой стресс из врага, который вот-вот догонит, в надежного союзника. А чтобы вам было проще осваивать новый подход, все происходящее в этой книге тоже оформлено как игра — правда, в такое мы в детстве не играли. Вам предстоит стать присяжным и принять участие в самом, пожалуй, необычном судебном заседании. Ответственность большая, но у вас все получится.

Итак, если готовы перестать убегать, мы начинаем.

Эники-беники ели вареники, эники-беники — ба!

## Правила игры

Уважаемые господа присяжные. Вы участвуете, пожалуй, в самом необычном судебном процессе из тех, что когда-либо происходили на этой планете.

Это невероятно громкое дело — возможно, САМОЕ громкое за всю историю человечества. Еще бы! На скамье подсудимых — серийный маньяк, настоящий душегуб, количество жертв которого исчисляется миллионами.

Самое удивительное, что буквально все люди на планете знают его в лицо. Этот подсудимый — Стресс.

Сегодня вы удостоены великой чести. Ваша задача — выслушать показания девяти жертв Стресса:

- Василия, не справившегося с работой мечты;
- Екатерины, аллерголога-дерматолога, растворившейся в профессии;
- предпринимателя Андрея, чей бизнес разрушила пандемия;

- Елизаветы, росшей в прекрасных условиях, которую до чертиков пугает эта жизнь;
- Алексея, чей идеальный брак распался из-за недо-молвок и равнодушия;
- Елены, желающей быть лучшей матерью своему сыну;
- Ивана, жизнь которого превратилась в бесконечный марафон боли;
- Светланы, которая ненавидит людей и хочет снова стать свободной;
- и Константина, потерявшего смысл своего существования.

После этого вам предоставит свои доводы сторона обвинения, а сторона защиты — свои контраргументы.

Вам предстоит вынести объективное и беспристрастное решение, учитывая все факты по делу. Именно с вашей помощью мы получим наконец исчерпывающий ответ на вопрос: виновен Стресс во всех тех ужасных деяниях, в которых его обвиняют, или нет.

Сейчас к обвиняемому применена мера пресечения в виде содержания под стражей, но у него будет возможность последнего слова. В зале суда гражданина Стресса представляет Адвокат, вы можете видеть его на стороне защиты.

Секретаря суда я прошу приступить к работе и фиксировать в протоколе все, что будет происходить в процессе, в том числе средствами аудиозаписи.

Итак, суд начинается.