

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ




ПОЛЕЗНО

ТИБО МОРИСС

СТАНЬ ХОЗЯИНОМ СВОИХ ЭМОЦИЙ

КАК ДОСТИЧЬ ЖЕЛАЕМОГО,
КОГДА НЕТ НАСТРОЕНИЯ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.9
ББК 88.52
М79

Thibaut Meurisse
MASTER YOUR EMOTIONS:
A Practical Guide to Overcome Negativity and Better
Manage Your Feelings

© 2018 Thibaut Meurisse
All rights reserved. No portion of this book may be reproduced
in any form without permission from the publisher,
except as permitted by U.S. copyright law.

Морисс, Тибо.

М79 Стань хозяином своих эмоций. Как достичь желаемого, когда нет настроения / Тибо Морисс ; [перевод с английского Т. О. Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 320 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-184975-7

«Я так рад», «мне грустно», «я в бешенстве», «это отвратительно». Мы часто говорим об эмоциях, но редко задумываемся, как использовать их для своего развития. Книга Тибо Морисса — практическое пособие для тех, кто хочет управлять своей жизнью и не идти на поводу у эмоций. Для тех, кто готов расстаться с унынием и прокрастинацией и перепрограммировать себя на позитив. Вы не только узнаете, что такое эмоции и как они влияют на вас, но и получите конкретную стратегию по саморазвитию.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-184975-7

© Новикова Т.О.,
перевод на русский язык, 2019
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Почему я написал эту книгу</i>	9
<i>Как пользоваться книгой</i>	10
<i>Введение</i>	11
ЧАСТЬ I. ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИИ	17
1. Как врожденный механизм выживания влияет на эмоции	19
2. Что такое эго	27
3. Природа эмоций	37
ЧАСТЬ II. ЧТО ВЛИЯЕТ НА ЭМОЦИИ	55
4. Сон	57
5. Тело	61
6. Мысли	66
7. Слова	68

8. Дыхание	72
9. Окружающая среда	74
10. Музыка.....	75
ЧАСТЬ III. КАК ИЗМЕНИТЬ	
СВОИ ЭМОЦИИ.....	79
11. Как формируются эмоции	83
12. Восприятие	91
13. Избавление от эмоций.....	97
14. Настрой на позитив	105
15. Изменение поведения.....	119
16. Смена обстановки	123
17. Краткосрочные и долгосрочные решения для борьбы с негативными эмоциями.....	127
ЧАСТЬ IV. КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ	
ЭМОЦИИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ	135
18. Как эмоции направляют вас в нужном направлении.....	139
19. Фиксация эмоций	145
20. Недостаточно хорош	150
21. Оборонительная позиция	163

22. Стресс и беспокойство	167
23. Беспокойство о том, что подумают другие.....	176
24. Обида	184
25. Зависть.....	193
26. Депрессия	200
27. Страх	208
28. Прокрастинация.....	213
29. Отсутствие мотивации.....	226
<i>Заключение</i>	234
<i>Об авторе</i>	235
<i>Библиография</i>	237
РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ	239
<i>Часть I. Что такое эмоции</i>	241
<i>Часть II. Что влияет на ваши эмоции</i>	259
<i>Часть III. Как изменить свои эмоции</i>	265
<i>Часть IV. Как использовать эмоции для развития</i>	276

ПОЧЕМУ Я НАПИСАЛ ЭТУ КНИГУ

Эмоции и их влияние на жизнь человека обсуждаются во многих книгах, но авторы не описывают подробно, что такое эмоции, откуда они берутся, какова их роль и влияние на нашу жизнь.

Эмоции — вещь очень сложная. Мы часто становимся их жертвами. Они влияют на все аспекты нашей жизни и определяют ее качество. Тяжело построить идеальную жизнь и в полной мере реализовать свой потенциал, когда не понимаешь механизм действия эмоций.

Прочитав эту книгу, вы поймете, как работают эмоции, как справляться с ними и как использовать негативные эмоции для личного развития.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Прочитайте всю книгу хотя бы раз. А потом вернитесь к разделам, которые хотите изучить более глубоко.

Вы найдете здесь много упражнений. Я не рассчитываю, что вы сделаете все. Но уверен, что некоторые окажутся для вас полезными и вы примените их в жизни. Результаты зависят от времени и усилий, которые вы потратите.

Чтобы помочь вам справляться со своими эмоциями, я разработал рабочую тетрадь. Вы найдете ее в конце книги.

ВВЕДЕНИЕ

Разум живет по-своему. Он способен создать в себе из Рая — Ад и Рай из Ада.

Джон Мильтон, поэт

В процессе работы над этой книгой у меня были взлеты и падения. Поначалу я был в восторге от мысли, что помогу людям понять собственные эмоции. Представлял, как изменится к лучшему жизнь читателей, когда они научатся контролировать свои эмоции. Я был вдохновлен и думал, какой замечательной станет моя книга.

Когда восторг уменьшился, я сел за стол и начал писать. И тут эйфория прошла совсем, причем довольно быстро. Идеи, которые недавно казались замечательными, стали скучными. Работа утомляла. Я чувствовал, что не могу сказать читателям ничего существенного или ценного.

С каждым днем сидеть за столом и писать становилось все труднее и труднее. Уверенность постепенно угасала. Я мучил себя вопросами:

как я могу писать книгу об эмоциях, если даже с собственными не справляюсь? На эту тему написана масса книг, так зачем же писать еще одну?

В то же время я понимал, что эта книга — возможность разобраться с собственными эмоциональными проблемами. Все мы переживаем взлеты и падения. Важно то, как справляемся с этим. Используем ли эмоции для развития? Учимся ли чему-нибудь? Или просто страдаем и терзаемся?

Поговорим о *ваших* эмоциях. Для начала задам простой вопрос:

Что вы чувствуете сейчас, читая эту книгу?

Понимание собственных эмоций — это первый шаг к контролю над ними. Возможно, вы столько времени потратили на переживания, что утратили контакт со своими эмоциями. Например, вам кажется, что эта книга полезна и чему-то научит. Но подобные мысли не отражают ваших чувств.

Нельзя сказать, что вы «чувствуете это» или «чувствуете то». Вы не «чувствуете», что книга может быть полезна, а «думаете», и эта мысль порождает эмоцию, которая побуждает к чтению. Чувства проявляются через физические ощущения тела, а не через мысли.

Мы используем глагол «чувствовать», потому что просто не хотим говорить об эмоциях.

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО ГОВОРИТЬ ОБ ЭМОЦИЯХ?

Эмоции определяют качество жизни и могут сделать ее невыносимой или волшебной. Вот почему так важно сосредоточиться и понять их. Эмоции окрашивают весь наш жизненный опыт и отражают то, что мы чувствуем. Когда хорошо, то все кажется и ощущается лучше. Даже мысли становятся лучше. Вы чувствуете прилив энергии, а возможности кажутся безграничными. И наоборот, в подавленном состоянии все вокруг выглядит тусклым и безрадостным. Сил нет, а мотивация полностью отсутствует. Вы оказываетесь (и физически, и ментально) там, где быть не хотите, выбраться не получается, будущее кажется мрачным.

Эмоции могут быть и полезным проводником. Они подсказывают, когда что-то идет не так, и позволяют разумно менять свою жизнь. Эмоции — самое мощное орудие личного развития из всех, что у нас есть. К сожалению, ни учителя, ни родители не рассказывают детям о природе эмоций и не учат управлять ими. Удивительно, что руководства пользователя есть практически ко всему — кроме разума. Нет инструкции, которая объяснила бы, как работает разум и как использовать его для управления эмоциями.

ЧЕМУ НАУЧИТ ЭТА КНИГА

Эта книга — руководство пользователя, которое родители должны были вручить вам при рождении или в школе. Я расскажу все, что нужно знать об эмоциях, чтобы вы научились преодолевать страхи и ограничения и стали тем, кем всегда мечтали.

Вы узнаете, что такое эмоции, как они формируются и как можно использовать их для личного развития. Вы научитесь справляться с негативными эмоциями и создавать позитивные.

Я искренне надеюсь, что, дочитав мою книгу, вы будете четко понимать, что такое эмоции, и получите все средства, необходимые для их эффективного контроля.

Эта книга поможет:

- Понять, что такое эмоции и как они влияют на вашу жизнь.
- Выявить негативные эмоции, которые управляют вашей жизнью, и преодолеть их.
- Изменить свою историю — научиться управлять собственной жизнью и строить более привлекательное будущее.
- Перепрограммировать свой разум на более позитивные эмоции.
- Управлять страхами и выходить из депрессии.
- Брать максимум пользы из негативных эмоций.

- С помощью эмоций понять свои истинные желания и предназначение.

В **части I** мы обсудим, что такое эмоции. Вы узнаете, почему человек концентрируется на негативе и как бороться с этим состоянием. Поймете, как убеждения влияют на эмоции, как работают негативные и почему они такие сложные.

В **части II** мы поговорим о том, что влияет на эмоции. Вы узнаете о роли тела, мыслей, слов и сна в собственной жизни. И как использовать все это для изменения эмоций.

В **части III** вы узнаете, как формируются эмоции. Вы научитесь настраивать свой разум на переживание более приятных эмоций.

В **части IV** мы обсудим, как использовать эмоции для личного развития. Вы узнаете, почему человек живет в страхе или депрессии. Как эти эмоции работают и как использовать их для роста и развития.