

БЕСТСЕЛЛЕР №1 ПО ВЕРСИИ SUNDAY TIMES

Почему
НИКТО
не
сказал
мне
об ЭТОМ
раньше?



Проверенные
психологические
инструменты
на все
случаи жизни

ДЖУЛИ СМИТ

МИОО

Оглавление

| | |
|---|------------|
| От автора..... | 11 |
| Часть 1. О плохом настроении..... | 17 |
| Глава 1. Что такое плохое настроение..... | 19 |
| Глава 2. Спады настроения..... | 28 |
| Глава 3. Что помогает..... | 38 |
| Глава 4. Превращаем плохие дни в хорошие..... | 45 |
| Глава 5. Задаем правильную основу..... | 51 |
| Часть 2. О мотивации..... | 61 |
| Глава 6. Что такое мотивация..... | 63 |
| Глава 7. Как подпитывать мотивацию..... | 66 |
| Глава 8. Как заставить себя делать что-то, когда этого совсем не хочется..... | 73 |
| Глава 9. Большие перемены: с чего начать..... | 82 |
| Часть 3. Об эмоциях..... | 85 |
| Глава 10. Пусть все плохое уйдет!..... | 87 |
| Глава 11. Что делать с эмоциями..... | 91 |
| Глава 12. Сила слов..... | 97 |
| Глава 13. Как поддерживать окружающих..... | 101 |
| Часть 4. О горе..... | 105 |
| Глава 14. Что такое горе..... | 107 |
| Глава 15. Стадии горя..... | 110 |
| Глава 16. Задачи горевания..... | 114 |
| Глава 17. Столпы силы..... | 120 |
| Часть 5. Об уверенности в себе..... | 123 |
| Глава 18. Как реагировать на критику и неодобрение.... | 125 |
| Глава 19. Как развивать уверенность в себе..... | 134 |

| | |
|--|------------|
| Глава 20. Разделяйте ошибки и личность | 142 |
| Глава 21. Достаточность | 146 |
| Часть 6. О страхе | 153 |
| Глава 22. Прогоните тревогу! | 155 |
| Глава 23. Что усиливает тревожность | 159 |
| Глава 24. Как быстро успокоиться | 162 |
| Глава 25. Как избавиться от тревожных мыслей | 165 |
| Глава 26. Страх неизбежного | 179 |
| Часть 7. О стрессе | 185 |
| Глава 27. Чем стресс отличается от тревожности? | 187 |
| Глава 28. Почему снижение стресса не единственный выход | 191 |
| Глава 29. Когда полезный стресс становится вредным ... | 194 |
| Глава 30. Обратите стресс себе на пользу | 199 |
| Глава 31. Что делать в важных ситуациях | 208 |
| Часть 8. О смысле жизни | 217 |
| Глава 32. Почему невозможно «просто быть счастливым» | 219 |
| Глава 33. Определите главные принципы | 224 |
| Глава 34. Жить со смыслом | 230 |
| Глава 35. Отношения | 233 |
| Глава 36. Когда пора обращаться за помощью | 246 |
| | |
| Примечания | 249 |
| Источники | 259 |
| Благодарности | 260 |
| Дополнительные инструменты | 262 |
| Алфавитный указатель | 268 |

От автора

Я в своем кабинете, напротив сидит девушка. Она спокойна и непринужденно помахивает руками в такт словам. Какой контраст с первой консультацией! Мы провели их не менее двенадцати. С улыбкой глядя мне в глаза, девушка говорит: «Будет трудно, я знаю, но я справлюсь».

В глазах зашипало, к горлу подступил комок. Я улыбнулась каждой черточкой лица. Я не могла не заметить изменения, произошедшие с клиенткой. В тот день она ушла с поднятой головой, оставив позади страх перед любыми трудностями и неуверенность в себе. И все же это не моя заслуга: не в моих силах исцелить или изменить чью-то жизнь — я лишь могу кое-чему научить. Обычно я рассказываю клиентам о достижениях науки и предлагаю методы, которые уже помогли другим. Возможно, вам будет достаточно небольшой подсказки. Клиентка, о которой я говорю, поняла, чему должна научиться и зачем, попробовала, быстро заметила результат и обрела надежду. Поверив в себя, девушка стала вести себя иначе в сложных обстоятельствах. Ее уверенность возростала с каждым разом.

На очередной консультации мы еще раз проговорили все, что могло пригодиться в предстоящую неделю. Девушка кивнула, посмотрела на меня и спросила: «Почему никто не сказал мне об этом раньше?»

Я часто слышу этот вопрос. Мои клиенты страдают от бурных эмоциональных всплесков и обращаются ко мне,

Почему никто не сказал мне об этом раньше?

уверенные, что у них не все в порядке с головой. Многие не верят в возможность изменений. Между тем большинству достаточно понять принципы работы разума и тела и основы психогигиены.

Не я, а новые знания становятся катализатором положительных изменений. Я не открываю ничего тайного: вся информация есть в открытом доступе и за ней необязательно ходить к психологу. Необходимо лишь знать, где искать, чтобы не запутаться.

Я донимала мужа жалобами на несовершенство мира, пока он не сказал: «Ну сделай же с этим что-нибудь. Сними видео для YouTube или что-то в этом роде». Так я стала выпускать ролики о психогигиене. Оказалось, эта тема интересует многих, и вскоре у меня появились многочисленные подписчики в разных странах. Большинство платформ дает возможность публиковать только короткие видео, поэтому мои ролики обычно не длиннее шестидесяти секунд.

Хотя мне удалось заинтересовать людей темой психического здоровья и показать важные вещи, я чувствовала, что чего-то не хватало. Шестидесят секунд недостаточно — приходится опускать много деталей. В этой книге я объясняю психологические концепции и учу их применять так же, как на консультации.

Методы, описанные в книге, скорее относятся к обычным жизненным навыкам. Они помогут вам пережить трудные времена и снова встать на ноги. Я расскажу, чему учат психологов и чему я научилась сама, что помогало мне и моим клиентам. Мы разберемся с эмоциональными переживаниями. Вы поймете, как устроен разум, узнаете, как управлять эмоциями, сможете не только преодолевать трудности, но и извлекать из них пользу, а также развиваться.

Как правило, уже на первой консультации люди надеются получить какой-нибудь инструмент, которым сразу

смогут воспользоваться. Именно поэтому мы не будем копаться в детстве и выяснять, откуда взялись ваши проблемы. На эту тему написано немало полезных книг. Мы запасемся средствами для развития жизнестойкости и способности переносить тяжелые переживания и приступим к исцелению психологических травм. Вы узнаете разные способы воздействия на психологическое состояние и самочувствие. Книга, которую вы держите в руках, не заменит работу со специалистом, так же как книга о здоровье не заменит лекарство. Но в ней вы найдете полезные вещи для решения разных задач. С одним инструментом дом не построишь, для каждой задачи нужен свой. Не пытайтесь освоить все сразу. Начните с главы, посвященной проблеме, которая беспокоит вас больше всего. Пробуйте не спеша. Изменения требуют времени, поэтому не отбрасывайте методы, не увидев результата через пару раз. Продолжайте и ждите.

На мой взгляд, укрепление психического здоровья ничем не отличается от работы над физической формой. На шкале, где нулю соответствует нечто среднее — не хорошо, но и не плохо, — ниже нуля будут болезни, а выше — хорошее самочувствие. Уже не первый десяток лет принято — и даже модно — правильно питаться и делать зарядку. Но психогигиена лишь недавно перестала быть чем-то неприличным для упоминания в обществе. Не ждите проблем, читайте книгу сейчас и копируйте душевные силы, развивайте стойкость. Если вы хорошо питаетесь и регулярно тренируетесь, организм легче переносит инфекции и травмы. С психикой то же самое: развивая самосознание и силу духа в спокойное время, вы легче перенесете жизненные трудности, если придется с ними столкнуться.

Если какой-то отдельный навык покажется вам полезным, продолжайте практиковать его и после решения проблемы. Такой подход — ваше вложение в будущее здоровье. Я сравнила бы это с выплатой ипотеки вместо аренды.

Почему никто не сказал мне об этом раньше?

Все, о чем я пишу, подтверждено экспериментально. Но я опираюсь не только на научные данные, но и на собственный опыт. Я лично убедилась в действенности описанных методов. Люди считают, что у психолога, который ведет блоги и пишет книгу о самопомощи, в жизни все идеально. Многие психологи действительно продвигают этот имидж. Они делают вид, что их ничем не проймешь и что их тексты — истина в последней инстанции. Позвольте развенчать этот миф.

Я психолог, а значит, в курсе новейших исследований в своей сфере и могу использовать их результаты для положительных изменений в жизни клиентов. Но, кроме всего, я еще и человек, и, несмотря на свой профессионализм, тоже сталкиваюсь с жизненными трудностями. Однако знания помогают мне ориентироваться, уворачиваться и вставать на ноги после поражения. Если я свернула не туда, то могу быстро сменить направление. В этой книге вы найдете не рецепт беспроблемной жизни, а подсказки для поиска собственного пути.

Мой путь

Я не духовный учитель и не знаю ответов на вселенские вопросы. Эта книга отчасти дневник, отчасти пособие. Продукт многих часов чтения, переписки и общения с реальными людьми. Признаюсь, я хотела разобраться, каково это — быть человеком — и как облегчить свою участь. Я продолжаю учиться, восхищаться интересными людьми и следовать за учеными, которые ищут ответы на многие вопросы.

В книге я собрала самое важное, что помогает мне и моим клиентам преодолевать типичные жизненные трудности. Не могу обещать, что вы всю жизнь проживете с улыбкой

на лице, но гарантирую, что ваша улыбка будет искренней. Вы получите инструменты для переоценки и поиска своего направления, приобретения полезных привычек и развития самосознания.

Детский опыт влияет на психологическое состояние во взрослом возрасте, но это тема для отдельной книги. А здесь вы узнаете, как улучшить свою жизнь в настоящем.

Невозможно все время любоваться красиво разложенными в ящике инструментами — когда-то придется их вытащить и научиться с ними работать. Для каждого инструмента нужна отдельная практика. Если вы не попали молотком по гвоздю, пробуйте, пока не получится. Я тоже так делаю, ведь я обычный человек. Как я уже отметила, в книге приводятся только проверенные мною и моими клиентами методы и навыки. Для меня эта книга — такой же важный источник знаний, как для вас, и я периодически буду к нему возвращаться. Надеюсь, она не раз пригодится вам в жизни.