

УДК 159.923.2
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 Настольная книга по управлению эмоциями : как понять свои чувства и начать наслаждаться спокойной и радостной жизнью / Тибо Морисс ; [перевод с английского]. — Москва : Эксмо, 2022. — 256 с.

ISBN 978-5-04-159029-1

«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 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-159029-1

© Новикова Т.О., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Почему я написал эту книгу.....	7
Как пользоваться книгой.....	8
Введение	9
ЧАСТЬ I. ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИИ.....	13
1. Как врожденный механизм выживания влияет на эмоции	15
2. Что такое эго	22
3. Природа эмоций.....	30
ЧАСТЬ II. ЧТО ВЛИЯЕТ НА ЭМОЦИИ	45
4. Сон	48
5. Тело	51
6. Мысли	55
7. Слова.....	57
8. Дыхание.....	60
9. Окружающая среда	62
10. Музыка.....	63
ЧАСТЬ III. КАК ИЗМЕНИТЬ СВОИ ЭМОЦИИ.....	67
11. Как формируются эмоции	70
12. Восприятие	77

13. Избавление от эмоций.....	82
14. Настрой на позитив	89
15. Изменение поведения.....	100
16. Смена обстановки	104
17. Краткосрочные и долгосрочные решения для борьбы с негативными эмоциями	107
ЧАСТЬ IV. КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭМОЦИИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ.....	113
18. Как эмоции направляют вас в нужном направлении.....	117
19. Фиксация эмоций.....	122
20. Недостаточно хорош	126
21. Оборонительная позиция	137
22. Стресс и беспокойство	141
23. Беспокойство о том, что подумают другие.....	148
24. Обида	154
25. Зависть.....	161
26. Депрессия	167
27. Страх	173
28. Прокрастинация	177
29. Отсутствие мотивации.....	188
Заключение	194
Об авторе	195
Библиография.....	197
РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ.....	199
Часть I. Что такое эмоции	201
Часть II. Что влияет на ваши эмоции	211
Часть III. Как изменить свои эмоции.....	216
Часть IV. Как использовать эмоции для развития.....	224

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.

ЧАСТЬ I

ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИИ

В этой части мы поговорим о том, как механизм выживания влияет на эмоции человека. Затем обсудим, что такое эго и как оно влияет на ваши эмоции. И, наконец, я расскажу о природе эмоций и почему трудно справляться с неприятными переживаниями.

КАК ВРОЖДЕННЫЙ МЕХАНИЗМ ВЫЖИВАНИЯ ВЛИЯЕТ НА ЭМОЦИИ

ПОЧЕМУ ЛЮДИ ПРИДАЮТ БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ НЕПРИЯТНОСТЯМ

Человеческий мозг настроен на выживание, именно поэтому сейчас вы читаете эту книгу. Если подумать, то вероятность вашего рождения была чрезвычайно мала. Чтобы это произошло, все поколения до вас должны были прожить достаточно долго, чтобы успеть обзавестись потомством. Чтобы выжить и продолжить род, они сталкивались со смертью сотни, а то и тысячи раз.

К счастью, вы не сталкиваетесь со смертью каждый день. Жизнь никогда еще не была такой безопасной. Однако механизм выживания, заложенный в вас природой, не изменился. Мозг по-прежнему пристально изучает окружающую среду в поисках потенциальных опасностей.

Некоторые части мозга очень древние и неспособны адекватно реагировать на современную жизнь. Нам уже не грозит стать обедом хищников, но мозг, как и раньше, придает большее значение негативным событиям, чем позитивным.

Типичным примером этого является страх быть отвергнутым. В далеком прошлом, если племя отвергало человека, выжить ему было тяжело. Неудивительно, что человек привык внимательно следить за любыми признаками возможного социального неприятия, и эта привычка намертво укоренилась в мозгу.

Сегодня отказ практически не влияет на выживание человека. Вас может ненавидеть весь мир, но это не лишит работы, крыши над головой и пищи. И все же ваш мозг, как и раньше, воспринимает отказ как угрозу для выживания.

Вот почему любой отказ так болезнен. Вы знаете, что большинство отказов не имеют большого значения, и все же испытываете эмоциональную боль. А если прислушаться к вашим мыслям внимательнее, то любой отказ становится настоящей драмой. Человек начинает думать, что не заслуживает любви, и заикливается на отказе на несколько дней или недель. Хуже того, отказ может стать причиной депрессии.

Одно критическое замечание перевешивает сотни комплиментов. Вот почему писатель лучше запоминает один негативный отзыв на книгу, чем пятьдесят отличных рецензий. Конечно, он понимает, что этот отзыв не угрожает его репутации и выживанию, но мозг мыслит иначе. Он воспринимает негативную рецензию как угрозу своему эго, и это запускает эмоциональную реакцию.

Страх перед отказом заставляет нас чрезмерно реагировать на события. Если начальник сделал вам замечание, мозг воспринимает это как угрозу. Вы начинаете думать: «А вдруг меня уволят? Что, если я не смогу быстро найти

работу и жена меня бросит? А что будет с моими детьми? Вдруг я их никогда больше не увижу?» Конечно, механизм выживания очень важен и полезен, но вы должны уметь отличать реальные угрозы от воображаемых. Иначе тревога и ненужная боль станут вашими постоянными спутниками по жизни. Чтобы преодолеть склонность к негативу, нужно перепрограммировать свой разум. Одна из ценнейших способностей человека — это умение использовать собственные мысли для формирования реальности в наиболее полезном для себя свете. Моя книга научит вас этому навыку.

* * *

УПРАЖНЕНИЕ

Выполните упражнение «Склонность к негативу» из раздела I рабочей тетради, чтобы понять, как работает ваш мозг в неприятной ситуации.

* * *

ПОЧЕМУ МОЗГ НЕ СТРЕМИТСЯ СДЕЛАТЬ ЧЕЛОВЕКА СЧАСТЛИВЫМ

Главная задача мозга не в том, чтобы сделать вас счастливым, а в том, чтобы сохранить вам жизнь. Чтобы быть счастливым, вы должны научиться контролировать собственные эмоции. Дальше мы обсудим, что такое счастье и как оно возникает.

Как дофамин влияет на ощущение счастья

Дофамин — это нейромедиатор, выполняющий целый ряд функций. И одна из них — вознаграждение конкретного поведения. Когда в определенных участках мозга (центрах

удовольствия) происходит выброс дофамина, вы ощущаете эмоциональный подъем. Такое происходит во время физических упражнений, азартных игр, секса или вкусного обеда.

Одна из задач дофамина — заставить человека искать пищу, чтобы не умереть от голода, и партнера для продолжения рода. Без дофамина человеческий род попросту вымер бы. Так что вещество это полезное.

В современном мире такая система вознаграждений избыточна. Хотя в прошлом дофамин был неразрывно связан с механизмом выживания. Сегодня выброс дофамина можно вызвать искусственно. Например, с помощью социальных сетей. Вы замечали, как реагируете на уведомления? Они вызывают выброс дофамина, что заставляет вернуться в социальные сети и сидеть там часами. Просмотр порнографических материалов, азартные игры также провоцируют выброс дофамина, и это вызывает зависимость.

Мы не обязаны отвечать на каждый всплеск гормона удовольствия. Например, не проверять ленту в Фейсбуке каждые полчаса, хотя это и вызывает приятный выброс дофамина.

Современное общество продает такой вариант счастья, который может сделать нас несчастными. Мы впадаем в зависимость от дофамина из-за маркетологов, которые нашли эффективный способ эксплуатировать человеческий мозг. В течение дня мы испытываем множество выбросов дофамина, и нам это нравится. Но счастье ли это?

Хуже того, дофамин может вызвать реальную зависимость, которая пагубно сказывается на здоровье. Исследования, проведенные в Тулейнском университете, показали, что