

**Emily Attached  
Marzia Fernandez  
Gino Mackesy**

**MENTAL HEALTH  
WORKBOOK  
6 Books in 1**

The Attachment Theory, Abandonment  
Anxiety, Depression in Relationships,  
Addiction, Complex PTSD, Trauma,  
CBT Therapy, EMDR and Somatic  
Psychotherapy



**Эмили Этacht  
Марция Фернандез  
Джино Маккези**

# **ХРУПКАЯ ПСИХИКА**

Как избавиться от страхов,  
плохих привычек  
и токсичных людей



Издательство АСТ  
Москва

УДК 37.032  
ББК 88.3  
Э89

Mental Health Workbook: 6 Books in 1  
The Attachment Theory, Abandonment Anxiety, Depression in Relationships, Addiction, Complex PTSD, Trauma, CBT Therapy, EMDR and Somatic Psychotherapy

Печатается с разрешения правообладателя  
Charlie Creative Lab Ltd.

### **Этачт, Эмили**

Э89 Хрупкая психика. Как избавиться от страхов, плохих привычек и токсичных людей / Этачт Э., Фернандез М., Маккези Д.; перевод с английского О. Захватова. — Москва: Издательство АСТ, 2023. — 288 с.

ISBN 978-5-17-151630-7

Хотите узнать, как правильно справляться со страхами, избавляться от плохих привычек или токсичных людей, как сохранить и укрепить свое ментальное здоровье? Тогда вы держите в руках нужную книгу.

«ХРУПКАЯ ПСИХИКА» — собрала в себе лучшие методики и способы, которые помогут упорядочить мысли, справиться со стрессом и тревогой. Книга уже доказала свою эффективность и помогла тысячам людей, став БЕСТСЕЛЛЕРОМ AMAZON и заняв 6 позицию в списке лучших книг, помогающих про ОКР.

Разберем и проработаем:

- теорию привязанности: все про эмпатию, страхи, эффективную коммуникацию и разрешение конфликтов;
- внутреннее равновесие: конструктивные и деструктивные эмоции, как справиться со страхом, отказом и критикой;
- зависимости: как отказаться от вредных привычек и токсичных людей, улучшить самоконтроль и научиться принимать ответственность.

**УДК 37.032**  
**ББК 88.3**

ISBN 978-5-17-151630-7

Mental Health Workbook: 6 Books in 1  
Copyright © 2021, all rights reserved.  
© ООО Издательство «АСТ»  
© Захватова О., перевод

## ВЫ СТОИТЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮБОЕ ЗОЛОТО МИРА

Пособие, которое вы держите в руках, — это ваш спасательный круг. Здесь вы не найдёте ни осуждений, ни теорий относительно вашего психического здоровья. Напротив, вы обретёте *пространство*, где можно выговориться и записать свои чувства, а вместе с ним — множество *советов* и *техник*, способствующих построению полноценной, осознанной жизни.

Более того, вы сможете письменно зафиксировать своё путешествие, чтобы однажды оглянуться и увидеть, какой большой путь вы проделали!

Вы стоите больше, чем любое золото мира!



### **1. Взаимодействуйте с другими людьми**

Несколько простых советов, способствующих крепким взаимоотношениям:

- Находите время на семью.
- Выделите день на общение с друзьями.
- Чтобы проводить конструктивную беседу, выключайте телевизор и отключайте телефоны.

### **2. Будьте активными**

Несколько простых советов, способствующих повышению уровня активности:

- Бегайте.
- Скачайте бесплатное фитнес-приложение.
- Предложите другу вместе заняться спортом.
- Больше гуляйте и дышите свежим воздухом.

### **3. Придерживайтесь правильного питания**

Несколько простых советов, способствующих здоровому образу жизни:

- Введите в рацион овощи и фрукты.
- Ешьте больше рыбы.
- Сократите потребление сахара.
- Сократите потребление соли.

### **4. Никогда не прекращайте учиться**

Несколько простых советов, способствующих обретению новых знаний:

- Занимайтесь самоделничеством.
- Начните изучать иностранный язык.
- Готовьте новые блюда.

### **5. Помогайте другим**

Несколько простых советов, с помощью которых вы научитесь уделять больше времени окружающим:

- Чаще говорите «спасибо».
- Вступите в ряды волонтеров.
- Помогайте ближним.

### **6. Живите настоящим**

Несколько простых советов, с помощью которых вы научитесь жить в настоящем моменте:

- Медитация и йога.
- Ведение дневника.
- Понимание, что куда бы вы ни отправились, вы живёте только *в настоящем*.



## МОЙ ЕЖЕДНЕВНИК

Здесь вы можете сформулировать планы на день. По-старайтесь записать хотя бы по одному пункту в каждой графе.

<b>СЕГОДНЯ Я:</b>	
<b>Взаимодействие с другими людьми</b>	
<b>Активность</b>	
<b>Правильное питание</b>	
<b>Новые знания</b>	
<b>Помощь другим</b>	
<b>Жизнь настоящим</b>	

ДНЕВНИК ПОЗИТИВНОГО САМОАНАЛИЗА

<b>Мне хорошо, когда...</b>	<b>Моя уникальность заключается в...</b>	<b>Я чувствую уверенность, когда...</b>
<b>В своей жизни мне нравится...</b>	<b>На этой неделе мне удалось...</b>	<b>Эта ошибка научила меня...</b>
<b>Что мне в себе нравится, так это...</b>	<b>На следующей неделе я обязательно...</b>	<b>Я всё ещё пытаюсь разобраться в...</b>
<b>Я хочу поблагодарить...</b>	<b>На этой неделе я проявил(а) доброту к...</b>	<b>Я улыбнулся (улыбнулась), потому что...</b>

**ТЕОРИЯ  
ПРИВЯЗАННОСТИ:  
ПОШАГОВОЕ  
РУКОВОДСТВО  
ЭМИЛИ**



## ВАШЕ ПРОШЛОЕ НЕ ДОЛЖНО ОПРЕДЕЛЯТЬ БУДУЩЕЕ

Пособие, которое вы держите в руках, — это ваш спасательный круг. Здесь вы не найдёте ни осуждений, ни каких-либо теорий относительно вашего психического здоровья. Напротив, вы обретёте *пространство*, где можно выговориться и записать свои чувства, а вместе с ним — множество советов и техник, которые помогут справиться с проблемами на почве привязанности.

Независимо от того, какие привычки и тип привязанности вы сформировали к настоящему моменту, вы не ограничены рамками определённых моделей поведения. Запомните: прошлое не должно определять ваше будущее! Начиная с сегодняшнего дня, у вас появится возможность построить более крепкие отношения, а это пособие поможет вам в достижении поставленной цели!



ПЯТЬ ПРИЗНАКОВ, ГОВОРЯЩИХ  
О НЕОБХОДИМОСТИ ИЗМЕНИТЬ СВОЙ ОБРАЗ  
МЫШЛЕНИЯ



КАК РАЗВИТЬ ЭМПАТИЮ

