

Э. ЭТАЧТ, М. ФЕРНАНДЕЗ,
Д. МАККЕЗИ

ХРУПКАЯ ПСИХИКА

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРАХОВ,
ПЛОХИХ ПРИВЫЧЕК
И ТОКСИЧНЫХ ЛЮДЕЙ

ОСМЫСЛЕНИЕ
БАЛАНС
СТАБИЛЬНОСТЬ



**Джино Маккези
Марция Фернандез
Эмили Этacht**

Хрупкая психика. Как избавиться от страхов, плохих привычек и токсичных людей

текст предоставлен правообладателем

<https://litres.ru/68656574>

Э. Этacht, М. Фернандез, Д. Маккези: Издательство АСТ; Москва;

2023

ISBN 978-5-17-151630-7

Аннотация

<rp>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.</rp><rp>«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 при ОКР.</rp><rp>Разберем и проработаем:</rp><rp>– теорию привязанности:

все про эмпатию, страхи, эффективную коммуникацию и разрешение конфликтов;

– внутреннее равновесие: конструктивные и деструктивные эмоции, как справляться со страхом, отказом и критикой;

– зависимости: как отказаться от вредных привычек и токсичных людей, улучшить самоконтроль и научиться принимать ответственность.

В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Вы стоите больше, чем любое золото мира	6
• Место для размышлений	7
Мой ежедневник	9
Дневник позитивного самоанализа	11
Теория привязанности: Пошаговое руководство	13
Ваше прошлое не должно определять будущее	13
• Место для размышлений	14
Пять признаков, говорящих о необходимости изменить свой образ мышления	15
Как развить эмпатию	16
Разрешение конфликтов	17
Введение	18
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**Э. Этачт, М.
Фернандез, Д. Маккези
Хрупкая психика. Как
избавиться от страхов,
плохих привычек и
ТОКСИЧНЫХ ЛЮДЕЙ**

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.

Mental Health Workbook: 6 Books in 1

Copyright © 2021, all rights reserved.

© ООО Издательство «АСТ»

© Захватава 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!

● Место для размышлений

Воспользуйтесь этой страницей, чтобы сформулировать свои цели, отследить прогресс или поделиться чувствами.

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. Постарайтесь записать хотя бы по одному пункту в каждой графе.

СЕГОДНЯ Я:

**Взаимодействие
с другими людьми**

Активность

Правильное питание

Новые знания

Помощь другим

Жизнь настоящим

Дневник позитивного самоанализа

Мне хорошо, когда...	Моя уникаль- ность заключа- ется в...	Я чувствую уверенность, когда...
В своей жизни мне нравит- ся...	На этой неделе мне удалось...	Эта ошиб- ка научила меня...
Что мне в себе нравится, так это...	На следующей неделе я обяза- тельно...	Я всё ещё пы- таюсь разо- браться в...
Я хочу побла- годарить...	На этой неделе я проявил(а) доброту к...	Я улыбнулся (улыбнулась), потому что...

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!

● Место для размышлений

Воспользуйтесь этой страницей, чтобы сформулировать свои цели, отследить прогресс или поделиться чувствами.

Пять признаков, говорящих о необходимости изменить свой образ мышления



Как развить эмпатию



Разрешение конфликтов

Конфликты – неизбежная часть любого взаимодействия. Секрет в том, как научиться их разрешать.

Не превращайте несогласие в спор → Прибегайте к справедливому спору → Приносите извинения за некорректные действия → В случае необходимости возьмите паузу → Объясняйте причины обиды → Не отклоняйтесь от реальной проблемы → Уважайте мнение собеседника → Будьте открытыми в своих эмоциях → Стремитесь найти решение

Введение

В середине XX века исследователи Джон Боулби и Мэри Эйнсворт заложили основу того, что позднее получило название *«теория привязанности»*. Их первоначальная теория заключалась в том, что младенцы лучше развиваются в социальном и эмоциональном плане, если у них сформирована тесная связь со значимым взрослым, умеющим читать их сигналы и реагировать на потребности чутким и своевременным образом. В те времена, когда Боулби и Эйнсворт разрабатывали теорию, значимым взрослым, как правило, выступала мать. Дети, сформировавшие подобную связь, чувствуют себя в полной безопасности и вырастают с уверенностью в том, что окружающие всегда позаботятся о них и поддержат. Данная предпосылка подтверждена более чем 60-летними исследованиями теории привязанности и поддержана экспертами в области неврологии, психиатрии, травматологии и педиатрии.

Исследователи выяснили, что отношения детей со значимыми взрослыми можно разбить на типы в зависимости от того, как первые реагируют на повседневные стрессовые ситуации. В итоге эти реакции сгруппировали на три отдельные категории: надёжный, ненадёжный тревожный и ненадёжный избегающий (или надёжный, тревожно-амбивалентный и избегающий).

Первые исследователи отметили, что в стрессовой ситуации дети *снадѣжным* типом привязанности проявляют тревогу заметно, но не чрезмерно. Они довольно спокойно обращаются за помощью и чаще взаимодействуют с опекунами, в результате чего быстрее успокаиваются.

Дети *стрепожным* типом привязанности, как правило, реагируют на те же события более эмоционально. Они сильно плачут и отстраняются. Они также обращаются к опекунам, но при этом отвергают их попытки помочь. У таких детей, по наблюдениям учёных, уходит больше сил на взаимодействие, которое всё равно не приводит к успокоению.

Дети *сизбегающим* типом привязанности в стрессовых ситуациях реже плачут и чаще демонстрируют безразличие в ответ на помощь значимых взрослых. На первый взгляд такие дети выглядят обычно, но позже учёные обнаружили, что повышенное содержание гормонов стресса в их организме говорит об обратном: они *подвержены* стрессу, просто этого *не показывают*.

В будущем дети становятся взрослыми с развитым надёжным, тревожным или избегающим типом привязанности, черты которых отчётливо проявляются в отношениях.

Конечно, во взрослых отношениях всё гораздо сложнее, однако почти всегда всё сводится к одному: когда мы сблизимся с человеком и начинаем от него зависеть, в стрессовой ситуации мы ведём себя в соответствии с нашим типом привязанности.

Точно оценить тип привязанности достаточно сложно, но если вы поразмыслите над отношениями с самими близкими людьми, то вы, вполне вероятно, сумеете получить общее представление. Возьмём, к примеру, вашего партнёра или друга. В ходе взаимодействия вы, скорее всего, иногда сталкиваетесь с трудностями. Если во время стрессовой ситуации вы чувствуете, что *можете* рассчитывать на помощь и утешение с его стороны, значит, у вас надёжный тип привязанности.

Но давайте предположим, что вы не получаете поддержки и не чувствуете себя в безопасности. Возможно, вы не уверены, что ваш партнёр вам поможет, или нет у вас ощущения, что в трудную минуту друг окажется рядом. Если у вас сформировался ненадёжный, тревожный или избегающий тип привязанности, вы, скорее всего, будете бояться расставания или некорректного отношения со стороны партнёра (друга). В результате вы с большей вероятностью предпочтёте не посвящать себя отношениям так, как вам бы того хотелось.

Как правило, у людей формируется один характерный тип привязанности и сохраняется во всех близких отношениях, поэтому люди с надёжным типом чаще ощущают близость и поддержку со стороны партнёра. Что касается людей с ненадёжными типами привязанности, то они, взглянув на свои отношения, увидят, скорее, череду разочарований и, возможно, даже сожалений.

Изучив все типы привязанности, вы, должно быть, подумаете: «Я хочу надёжный!» И на то есть веские основания. Люди с надёжным типом склонны чувствовать себя в эмоциональной безопасности рядом с близкими с людьми, охотнее идут на контакт и лучше справляются с конфликтными ситуациями. Однако даже они при определённых обстоятельствах способны перейти к менее адаптивным взаимоотношениям.

Независимо от того, какой тип привязанности у вас выработался, вы не являетесь заложниками определённой модели поведения. Прошрое не должно определять ваше будущее. Начиная с сегодняшнего дня, вы сможете строить более крепкие отношения.

Книга поможет вам:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.