
Таня Роббинс
ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СВОБОДА
Как управлять эмоциями в любых ситуациях?

**Таня Роббинс**

# Эмоциональная свобода. Как управлять эмоциями в любых ситуациях?

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70994917*
*ISBN 9785006441675*

## Аннотация

Перед вами практическое руководство по управлению своим эмоциональным состоянием. Если вы устали от страхов, сомнений, страданий и переживаний, оно поможет вам изменить мышление и начать жить по-новому. В книге вы найдёте алгоритмы и практики, которые научат вас управлять своими мыслями, эмоциями и жизнью. Вы убедитесь, что вам не нужно чудо, чтобы стать лучшей версией себя, удивительных изменений можно добиться простой и систематической работой над собой.

# Содержание

Посвящение 5
Благодарности 7
Предисловие 8
Введение 11
Глава 1. Эмоции 15
Глава 2. Эмоции, связанные с детскими позициями 36
Конец ознакомительного фрагмента. 46

# Эмоциональная свобода Как управлять эмоциями в любых ситуациях?

## Таня Роббинс

*Корректор* Елена Кормильцева
*Дизайнер обложки* Клавдия Шильденко

© Таня Роббинс, 2024
© Клавдия Шильденко, дизайн обложки, 2024

ISBN 978-5-0064-4167-5
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Посвящение

Пусть эти страницы будут свидетельством благодарности всем поколениям рода, благодаря которым я появилась в этом мире.

С признательностью и любовью посвящаю эту книгу моим дедушке и бабушке по материнской линии Медведеву Сергею Герасимовичу (1899—1950) и бабушке Писаревой Василисе Афанасьевне (1900—1983).





Всю жизнь бабушка и дедушка прожили на Алтае, куда их родители переехали из Черниговской и Орловской губернии по столыпинской реформе.

Дедушка прожил незаурядную жизнь. Он был умным, образованным и обладал лидерскими качествами. В молодости он воевал против советской власти и служил офицером у Колчака, в Великую Отечественную, где он служил разведчиком, был ранен и потерял ступню, попал в плен и, будучи этапированным в Германию, в конце войны был освобождён американцами из плена.

Будучи председателем колхоза в сталинские времена, был арестован из-за доноса, и его жена, моя бабушка Василиса, маленькая, хрупкая женщина, обладающая жизненной мудростью и добротой, преодолевшая много невзгод и несчастий и постоянно помогающая другим людям, вызволила мужа из тюрьмы, проявив находчивость и храбрость.

# Благодарности

Благодарю моего мужа Скотта. Без его постоянной поддержки и безграничной веры в меня, я бы вряд ли написала эту книгу.

Благодарю Евгению Павловскую, без знаний системного подхода, которые я получила на её курсах, я бы не смогла так глубоко и системно разобраться в теме эмоций.

Благодарю всех студентов моих курсов. Ваше активное участие на курсах и ваши успехи вдохновили меня на создание этой книги.

# Предисловие

Приветствую тебя, мой дорогой читатель.

Благодарю тебя за твой интерес к моей книге, ведь если ты читаешь эти строки, значит, тема эмоций для тебя актуальна.

Давай знакомиться! Я дипломированный психолог-консультант, коуч, мастер системных решений.

В 2020 году я основала онлайн-школу «Новая реальность» и провела множество марафонов и курсов для женщин, после которых мои ученицы начали менять своё мышление и свою жизнь.

Именно поэтому я решила написать эту книгу-тренинг на тему эмоций, чтобы передать другим людям свои знания и техники, подтверждённые успехами моих учеников.

Что именно стало ключевым моментом написания книги?

25 февраля 2024 я провела второй поток курса по управлению эмоциями. Уже после первого потока я поняла, что этот курс приводит к отличным результатам и изменению мышления у всех участников, но случай Ларисы Иванченко на втором потоке курса меня просто потряс, поэтому я немедленно приступила к написанию книги.

В начале курса Лариса была в состоянии:

«Моя боль не утихает, и я не знаю, как с ней справиться. Этот год превратился в день сурка. Я плачу каждый день. Просыпаюсь и плачу, засыпаю и плачу. Внутри меня душевная пустота и дыра. Нет смысла в жизни. Я не понимаю, почему мне так больно и обидно».

В конце курса по управлению эмоциями, через 7 недель:

«Я смогла закрыть те старые проблемы, что мучили меня, и как же теперь легко стало. Как же прекрасно жить в реальном времени, а не в ожиданиях. Не предполагала, что так мне всё зайдёт и жизнь начнёт меняться кардинально в лучшую сторону.

Мои эмоции зашкаливают. Я сама от себя в лёгком приятном шоке, если так можно это состояние назвать. Словами не объяснить. Это равносильно тому, что произошла бы пересадка органов во мне. Теперь НОВАЯ Я!

Жизнь становится другой. Хочу сказать, что вы и ваш курс меня спасли, если так можно сказать. Я родилась заново!»

Дорогой читатель, я обещаю тебе увлекательное путешествие, полное открытий и озарений, где шаг за шагом ты будешь продвигаться к новому уровню осознанности.

Вместе мы пройдём путь от состояния, когда ты не знаешь, как управлять своими эмоциями и страхами, до мо-

мента, когда ты получишь все знания и инструменты, чтобы стать хозяином своих эмоций и мастером своих состояний, способным в любой момент времени справляться с непростыми жизненными ситуациями.

Пусть каждая глава станет для тебя шагом к познанию своих эмоций и каждая страница этой книги, как поворот в увлекательном сюжете, приведёт тебя к новому пониманию себя и своих возможностей.

# Введение

*Один удар, доведённый до совершенства, лучше, чем сто недоученных.*
***Из притчи***

Дорогой читатель, перед тобой не просто книга – перед тобой книга-тренинг. Я хочу, чтобы ты не просто прочитал её и забыл, а извлёк максимум пользы. Как говорят, лучше грамм практики, чем тонна теории.

Говорят: «Измени мышление, и тогда изменится твоя жизнь». В этой книге ты узнаешь и убедишься на примере Ларисы, как быстро и просто изменить своё мышление, научиться управлять эмоциями и, как результат, существенно улучшить качество своей жизни.

Начни с простых шагов, записывай свои инсайты и выполняй практические задания. Помни, что каждый шаг – это движение вперёд. И пусть твой путь будет таким же успешным, как у Ларисы.

Так что, дорогой читатель, начинаем путь к твоему новому мышлению. Я гарантирую, что ты получишь множественные инсайты и практические навыки, которые помогут тебе стать лучшей версией себя.

Как происходит процесс изменения мышления?

Через инсайты.

**Инсайт – это озарение, сопровождающееся прозрением и осознанием человеком причин своего состояния или какой-то проблемы.**

Изменение мышления – процесс таинственный и завораживающий, как волшебство старого Нью-Йорка. Представь себе, что ты идёшь по улице и вдруг среди тысяч одинаковых окон одно привлекает твоё внимание – вот он, твой инсайт.

Инсайт, словно вспышка света в сумерках, освещает твой разум. Это прозрение, которое не просто приходит – оно мгновенно трансформирует тебя.

И самое главное в инсайте – это его способность изменить твоё восприятие и открыть дверь к новым возможностям.

Когда этот волшебный момент наступает, происходит удивительное: в твоей голове происходит вспышка, и начинает формироваться новая цепочка нейронов. Это поворотная точка, с которой ты начинаешь своё восхождение на новую ступень развития. И вот тут, чтобы этот инсайт не улетучился, как утренний туман над Гудзоном, запиши его, а я буду напоминать тебе об этом в конце каждой главы.

И, конечно, будет много практических заданий. Я настоятельно рекомендую применять их сразу в повседневной жиз-

ни. Даже самые незначительные изменения могут привести к грандиозным результатам, как небольшая монета, брошенная в копилку, со временем превращается в целое состояние.

Так что, дорогой читатель, вступай в этот путь с открытым сердцем и умом. И пусть каждый инсайт станет для тебя как неожиданный, но всегда желанный поворот твоей жизни. Я познакомлю тебя с простыми, но эффективными алгоритмами и практиками. Эти инструменты, словно ключи к запертым дверям, помогут тебе научиться легко управлять своими эмоциями.

Лариса начала с малого – с ежедневных упражнений и простых алгоритмов, которые ты найдёшь на страницах этой книги. Она усердно практиковалась и её усилия принесли ей прекрасные результаты. Следуй этим простым алгоритмам и практикам, и ты, как Лариса, сможешь увидеть, как меняется твоя жизнь.

Итак, вперёд! Познакомься с Ларисой и узнай, как всего за 49 дней можно кардинально изменить своё мышление и обрести новую, яркую жизнь, не через чудо или везение, а через простую и методичную работу над собой.

И вот что она говорит о себе:

«Я живу в небольшом городе, не миллионник, но тихий

и уютный, и работаю медсестрой в больнице в отделении травматологии и ортопедии. Я не замужем, развелась с мужем, когда сыну было 2 года. Воспитывала его одна, и у нас всегда были близкие доверительные отношения. Сейчас сыну уже 34 года, и он переехал в другой город.

Напряжённые отношения с сыном возникли после одной ситуации, которая произошла год назад. С тех пор мой сын почти не общается со мной. Моя боль не утихает, и я не знаю, как с ней справиться. Я набрала вес, так как заедала горе, поэтому сейчас физически чувствую себя плохо. Я не могу отпустить ситуацию.

Я работала с психологом, с коучем, мне это не помогло, и ничего не изменилось. Я злюсь на себя, страдаю, так как обида и боль не проходят. Этот год превратился в день сурка. Я плачу каждый день. Просыпаюсь и плачу, засыпаю и плачу. Внутри меня душевная пустота. Нет смысла в жизни. Я не понимаю, почему мне так больно и обидно. Я не могу избавиться от прошлых обид. Я чувствую себя как ребёнок, не нужный никому».

Итак, начинаем знакомство с твоими прекрасными эмоциями, и в процессе буду рассказывать тебе историю Ларисы и комментировать её чудесные трансформации.

# Глава 1. Эмоции



*Если освободить проблему от эмоций – останется просто ситуация.*
*Экхард Толле*

О чём эта глава?

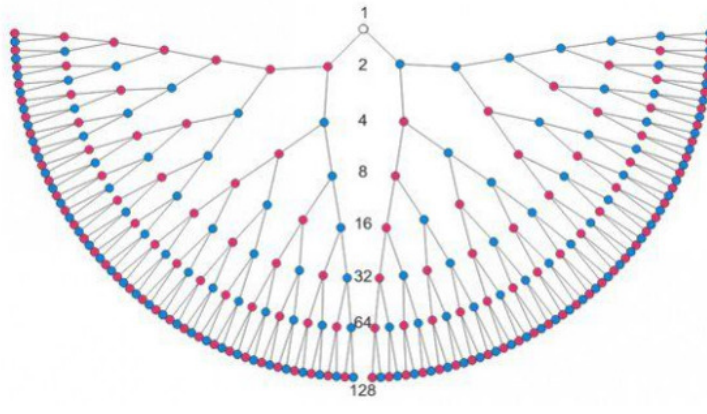
Простыми словами расскажу, что такое эмоции, с какого момента можем ими управлять, какие виды бывают, исходя из системного подхода, и ещё дам схемы и алгоритмы работы с эмоциями, тоже очень простые.

Кстати, к этой простоте я шла долго и упорно, это стои-

ло мне несколько миллионов рублей, потраченных на курсы и тренинги, около 20 лет беспрерывного обучения и прекрасный, но местами мучительный творческий процесс.

И я готова поделиться этими знаниями с тобой и миром, чтобы каждый мог найти свою дорогу к эмоциональной свободе без необходимости тратить миллионы рублей и годы жизни.

Прежде чем начать говорить про эмоции, сначала посмотрим на себя, на свое «Я» системно.




Это схема родовой системы, которая включает в себя 7 поколений.

Птица рода – это одна из визуализаций семи поколений предков, которую использовал в своих практиках и работах Даан ван Кампенхаут (автор книги «Слёзы предков»).

На этой схеме 254 человека, которые передали нам свои гены. Это – бинарный код: количество наших предков аналогично двоичному способу хранения информации (2, 4, 8, 16, 32, 64, 128 Гбайт). Мы носители каждого из этих кодов.

Если бы я рассказывала о себе, я бы сказала, что я – это книга, написанная всеми поколениями моего рода. Я не просто отдельная личность, я строка в семейной летописи.

То, что я чувствую, всё это передано мне от моих родителей. А они, в свою очередь, получили это от своих родителей, и так далее…

Наше состояние и наши эмоции – это наследие наших предков, собранное воедино и переданное через поколения.

Представь себе дерево. У него есть корни, глубоко уходящие в землю, и это корни наших предков. Ствол – это наши родители, которые выросли на этой основе. А мы – ветви и листья, все вместе формируем одно целое. Каждый наш вздох, каждый удар сердца – это эхо прошлого, ритм, заданный нашими предками.

Это важно осознать, прежде чем мы начнём говорить об эмоциях. Это основа, от которой мы будем отталкиваться, как моряк, держащий курс по звёздам, переданным ему через поколения.

**Эмоции – это реакции человека на события или явления.**

Научно говоря, они представляют собой внутренние процессы, возникающие в ответ на различные стимулы, и проявляются через изменения в настроении, телесных ощущениях, мыслях и поведении. Они играют важную роль в жизнедеятельности каждого человека.

Обещаю, что не буду приводить здесь скучных научных терминов, но дать определение эмоциям считаю нужным.

Когда я услышала эту фразу, она меня просто потрясла. Прочувствуй её:

«Полнота и качество жизни зависят от прожитых тобой состояний!»

Проще говоря, переживание эмоций – это переживание самой жизни. Как ты проживаешь свои эмоции, так ты проживаешь саму жизнь.

Надеюсь, ты впечатлился этим высказыванием, дорогой читатель.

Да, многим из нас хочется быть сдержанными, хладнокровными, решать все проблемы спокойно и точно, не теряя самообладания даже в самых непредвиденных ситуациях. В голливудских фильмах очень привлекает образ самурая, который благодаря своему хладнокровию всегда выигрывает, потому что может контролировать свои эмоции. Возможно ли и нам этому научиться?

Исходя из своего опыта и примеров моих студентов, я утверждаю, что это возможно за очень короткий срок. Для этого необходимо взглянуть на жизнь системным взглядом.

Откуда появляются эмоции?

Они инстинктивно исходят из бессознательного, как наша реакция на события или явления, и этим мы управлять не можем.

Всё, приехали. Оказывается, управлять эмоциями невозможно. Да, это так, но только на первом этапе. Однако важно понять, что все эмоции проходят три уровня.

**Первый уровень** – это моментальная реакция. Вспышка гнева, волна радости, холод страха – они приходят внезапно, и мы не можем их контролировать.

**Второй уровень** – осознание. Здесь ты можешь остановиться и сказать себе: «Ага, вот оно, это чувство».

**Третий уровень** – действие. Теперь ты можешь выбрать, как реагировать на это чувство. Вот где начинается твоя сила.

Возможно ли и нам научиться контролировать свои эмоции, как тот самурай из фильма?

Да, возможно. Это требует осознания и практики, и ты можешь научиться управлять своими реакциями, тем самым улучшая качество своей жизни.

Итак, давай вместе погрузимся в этот увлекательный процесс. Мы научимся не только понимать свои эмоции, но и управлять ими, превращая каждый момент жизни в полноценное и осознанное переживание.

На самом деле всё просто, и единственная проблема заключается в том, что между эмоцией и установкой проходит очень незаметный водораздел. Люди часто путают эти две вещи. Они думают: «Я бесконечно эмоционален». Ничего подобного.

Произошла ситуация – вот она, эмоция. Она вспыхнула

и погасла. И вот тут начинается самое интересное. После того как эмоция прошла, начинают работать наши убеждения и установки. Это те самые невидимые механизмы, которые мы несём с собой каждый день, словно старый потёртый чемодан.

Возьмём, к примеру, Майкла из какого-нибудь маленького кафе на углу 5-й авеню Нью-Йорка. Он всегда считал, что его жизнь – сплошная череда неудач. Вот и сегодня он пролил кофе на клиента. Вспышка стыда и досады охватила его. Но прошло несколько минут, и эмоция ушла, но Майкл, вместо того чтобы забыть об этом незначительном происшествии, погружается в свои убеждения: «Я всегда всё порчу, я неудачник».

Эмоция – это как гость, который заходит на минутку. А установки – это как те назойливые ребята, которые решают остаться надолго. И вот Майкл продолжает свой день с чувством, что он бесконечно эмоционален, хотя в действительности его эмоции давно прошли. Теперь его преследуют не эмоции, а старые, привычные установки.

Поняв это, ты можешь кардинально изменить свою жизнь, ведь осознав, что эмоция – это лишь момент, ты можешь выбрать, как реагировать после неё. Ты можешь оставить старые установки в прошлом, как ненужный устаревший багаж,

и начать жить по-новому.

Так что, дорогой читатель, следующий раз, когда почувствуешь, что эмоции берут верх, помни: это всего лишь мгновение. А вот то, что ты решишь делать после, зависит только от тебя. В этом и заключается настоящий секрет управления своими эмоциями, а значит, и качеством жизни.

**Итак, вот первый вывод: эмоция инстинктивно исходит из бессознательного, затем она очень быстро переходит в сознание, и теперь мы можем с ней работать, то есть управлять.**

За любой эмоцией стоят наши потребности. Если потребность удовлетворяется, мы испытываем позитивные эмоции. Если потребность не удовлетворяется или находится под угрозой, мы испытываем так называемые негативные эмоции.

Почему «так называемые»?

Дальше ты поймёшь, что негативных эмоций не существует, так же, как и позитивных, но об этом позже.

И ещё одна функция эмоций: эмоция – это индикатор того, удовлетворяется ли то, что нам сейчас нужно, или нет.

Те эмоции, которые мы называем негативными, сигнализируют нам о том, что какая-то потребность не удовлетворе-

на.

Эмоция злости говорит мне, что моя потребность в безопасности нарушена и мне нужно обороняться и защищать свои границы.

Страх сигнализирует о том, что мне что-то угрожает.

Эти эмоции не являются негативными, как их принято называть, они играют важнейшую роль в нашей жизни.

Подробно о каждой эмоции я расскажу в этой книге, а страхам будет посвящена отдельная глава, в которой ты узнаешь о том, как выявить страхи, как понять их природу и, самое главное, как с ними справляться.

Обещаю, к концу этой книги ты увидишь свои страхи в новом свете и научишься управлять ими, а не позволять им управлять тобой.

**Итак, второй вывод: все эмоции нам нужны и важны. Нет плохих и хороших эмоций. Эмоция – это индикатор, удовлетворяются ли мои потребности или нет.**

Другое дело, когда мы испытываем непонятные эмоции грусти, тоски, печали, страха, вроде бы не связанные с текущей ситуацией, тогда это перенятые эмоции.

Вспомни схему, где мы находимся в точке 1 как часть нашей родовой системы. Мы несём в себе всю генетическую информацию, включая эмоции своего рода, и они могут ак-

тивироваться в любой момент нашей жизни, хотим мы этого или нет.

Представь, что ты – звено в длинной цепочке поколений. Каждый из твоих предков внёс свою долю в твой эмоциональный багаж. Эти эмоции могут просыпаться в нас, словно древнее эхо, и иногда трудно понять, откуда они берутся и почему они такие сильные.

Это может быть страх, печаль, вина, горе и так далее, переданные через поколения, которые всплывают на поверхность без видимой причины.

Очень важно понять, как работает этот механизм.

**Когда мои чувства или эмоции не адекватны ситуации, то это не мои эмоции!**

Эмоции уводят нас из текущего момента. Мы начинаем реагировать непонятно как, из страха, что с нами что-то произойдёт, как будто это уже произошло с нашими родителями, близкими или с нами в прошлом. И вот мы уходим с этой эмоцией из настоящего момента и действуем неадекватно ситуации.

Понимая это, ты можешь разделить свои эмоции на две категории: те, что соответствуют настоящему моменту, и те,

что пришли из далёкого прошлого, будь они твои или твоей семьи. Как только ты осознаешь, что эти эмоции не принадлежат тебе, ты можешь вернуть себя в настоящее и действовать осознанно.

Итак, дорогой читатель, запомни: адекватность – это единственное, что тебе нужно знать о своих эмоциях. И когда ты научишься различать, какие из них принадлежат настоящему, а какие – прошлому, ты станешь хозяином своей эмоциональной жизни.

Делаем логический вывод: если эта эмоция неадекватная, то она не моя. Это очень простая формула. Эта схема – суть работы с эмоциями.

Есть адекватная эмоция и есть неадекватная, и отсюда идёт разделение эмоций:

1. Адекватные – это первичные эмоции.
2. Неадекватные – это эмоции, которые могут быть подавленными и перенятыми.

**Третий вывод про эмоции: адекватность – это единственное слово, которое нужно знать про эмоции.**

Ниже очень простое разделение эмоций.

ПЕРВИЧНЫЕ – это те, которые происходят в моменте, адекватны ситуации и живут от нескольких секунд до нескольких минут.

Например:

1. Испугались – увидели что-то неожиданное. Поняли, что это что-то несерьёзное, и сразу успокоились.

2. Расстроились – не получилось что-то сделать. Поняли, что не имеет смысла переживать, и сразу перешли в другое состояние.

3. Обрадовались – получили неожиданную хорошую новость. Осознали, что это радостное событие, и чувство счастья заполнило вас на несколько минут, затем вы перешли к обычным делам.

4. Разозлились – кто-то наступил на ногу в толпе. Поняли, что это случайность, и сразу успокоились, не придавая этому значения.

Эти примеры показывают, как первичные эмоции возникают быстро и столь же быстро уходят, когда мы осознаём их причину и значимость.

Кстати, чем лучше развит у тебя навык управления эмоциями, тем короче время, которое ты тратишь на первичную эмоцию.

ПОДАВЛЕННЫЕ возникают, когда в какой-то ситуации в детстве мы подавили свои эмоции и сейчас во взрослом состоянии автоматически реагируем оттуда. Эти эмоции происходят из какой-то травмирующей ситуации, обиделись на что-то, на замечание мамы и папы в детстве, и когда кто-то говорит так же, мы будем реагировать с того детского места.

Например, в раннем детстве мама сказала что-то резкое или закричала на тебя, ты испугалась и теперь, когда кто-то начинает повышать голос, у тебя появляется страх.

Давай рассмотрим ещё примеры:

1. В детстве ты был неловким на уроке физкультуры и однажды попал под насмешки сверстников. Сейчас, когда взрослые делают замечания о твоей физической активности, ты ощущаешь себя снова тем же неловким подростком.

2. Ты много времени проводила за учёбой в детстве, и когда кто-то говорит о том, что нужно больше отдыхать и наслаждаться жизнью, у тебя возникает чувство вины, что ты должна постоянно чем-то заниматься.

3. В прошлом у тебя был неприятный опыт общения с назойливым соседом, и сейчас, когда кто-то подходит с просьбой о помощи или просто для беседы, у тебя возникает чувство раздражения.

ПЕРЕНЯТЫЕ – это те, которые неадекватны ситуации,

они переняты у мамы, у папы, у других людей в прошлом, когда мы увидели, как реагируют на эту ситуацию впервые в своей жизни.

Вот несколько примеров:

1. Страх плавать на открытой воде. Если в детстве твоя мама боялась плавать и демонстрировала это, ты, возможно, также начнёшь испытывать страх, даже если никогда не сталкивался с опасной ситуацией на воде.

2. Страх перед выступлением в публичном месте. Если твой отец испытывал сильное волнение перед публичными выступлениями, ты можешь перенять этот страх и беспокойство перед подобными ситуациями.

3. Пессимистический взгляд на жизнь. Если ты вырос в семье, где негативные события всегда подчёркивались и уделялось много внимания неудачам, ты можешь перенять этот пессимистический взгляд на жизнь и начать видеть вещи сквозь призму постоянных проблем и трудностей.

Эти эмоции и реакции часто формируются в раннем детстве и могут оставаться с нами на протяжении всей жизни, пока мы не осознаем и не начнём активно работать над их преодолением.

**Четвертый вывод про эмоции: наша задача – переживать только первичные, т. е. адекватные эмоции!**

**Первичные эмоции делают нас живыми!**

Самый первоначальный навык работы с эмоциями – это разделение с перенятыми и подавленными эмоциями. Отследили, что эмоция неадекватная, а значит, она не моя, и разделились с ней.

Подавленные и перенятые эмоции говорят, что мы не живём здесь и сейчас, а мы где-то в прошлом, живём чужой жизнью и проживаем чужие эмоции.

Важно понимать, что все неадекватные эмоции не наши!

Если это не моя эмоция – зачем её проживать?

Решение одно – она не моя!

Не моя эмоция и всё!

Приведу примеры, как определять эмоции и разделяться с ними.

1. Опаздываю на работу из-за пробки на дороге. Испытываю страх и тревогу. Говорю себе: «Это не адекватно, это не моя эмоция».

2. Ребёнок не реагирует на просьбу. Испытываю злость. Говорю себе: «Это неадекватная злость. Значит, не моя эмоция».

3. Муж не звонит и не предупреждает об опоздании. Испытываю обиду. Говорю себе: «Я же не ребёнок, чтобы оби-

жаться. Это неадекватно. Не моя эмоция».

4. Нужно позвонить клиенту. Чувствую страх. Говорю себе: «Чего я боюсь? Это же рабочая ситуация. Точно, не моя эмоция».

Сначала осознаём, что все неадекватные эмоции не наши, и говоря себе: это не моя эмоция, мы с ней разделяемся.

**5-й вывод про эмоции: все эмоции – это индикатор своего и не своего места в жизни, и они нам это показывают. Ведь если мы проживаем чужие эмоции, значит, мы ушли со своего места, где есть только наши первичные, адекватные эмоции.**

Здесь у нас возникло понятие «своё место», об этом подробнее я расскажу далее, в главе «Своё место в жизни».

Разберем схему работы с эмоциями на примерах.

Происходит какое-то событие, идёт бессознательная автоматическая реакция, дальше появляется мысль, потом эмоции, потом действия.

СОБЫТИЕ: мужчина не пришёл на свидание.

МЫСЛЬ: если про меня забывают, значит, я ничего не значу.

СОСТОЯНИЕ: грусть, печаль.
РЕАКЦИЯ: выпила много вина, утром болит голова.

СОБЫТИЕ: нужно выполнить домашнее задание на курсе.
МЫСЛЬ: это сложно, и у меня нет времени, чтобы разбираться.

СОСТОЯНИЕ: апатия.
РЕАКЦИЯ: не выполнила задание, отстала, не усвоила тему курса.

СОБЫТИЕ: муж сказал что-то резкое.
МЫСЛЬ: он меня не любит.
СОСТОЯНИЕ: обида.
РЕАКЦИЯ: ответила мужу раздражённо, поссорились.

СОБЫТИЕ: ребёнок надерзил.
МЫСЛЬ: у меня невоспитанный ребёнок.
СОСТОЯНИЕ: злость.
РЕАКЦИЯ: наказала ребёнка, настроение испорчено.

Твоя задача – осознавать мысль и не уходить в неадекватные эмоции, а потом в неадекватные действия!

АЛГОРИТМ РАБОТЫ С ЭМОЦИЯМИ:

1. Произошло событие.
2. Отследили мысль, изменили её.
3. Эмоция изменится автоматически.
4. Действия также будут другими.

Посмотри на тех же примерах, как на событие можно реагировать совершенно по другому.

СОБЫТИЕ: мужчина не пришёл на свидание.
МЫСЛЬ: значит, это не мой мужчина и это к лучшему.
СОСТОЯНИЕ: спокойствие.
РЕАКЦИЯ: занялась другими делами, вечер прошёл отлично.

СОБЫТИЕ: нужно выполнить домашнее задание на курсе.
МЫСЛЬ: это простое задание, и я быстро справлюсь.
СОСТОЯНИЕ: азарт, интерес.
РЕАКЦИЯ: всё быстро сделала, усвоила тему курса.

СОБЫТИЕ: муж сказал что-то резкое.
МЫСЛЬ: он не в настроении, и со мной такое бывает.
СОСТОЯНИЕ: спокойствие.
РЕАКЦИЯ: занялась своими делами, муж успокоился и хорошо провели время вместе.

СОБЫТИЕ: ребёнок надерзил.

МЫСЛЬ: спросила себя, что он мне отражает?

СОСТОЯНИЕ: нейтральность.

РЕАКЦИЯ: ответила спокойно, разобрались с причиной, поговорили.

А теперь заглянем на курс по управлению эмоциями, где участники отвечают на вопрос, зачем они пришли на курс, и делятся своими состояниями.

Вот что пишет Лариса.

25 февраля 2024

«Я здесь, чтобы научиться управлять своими эмоциями и разобраться в них. Найти себя и полюбить себя. У меня сейчас день сурка. Депрессия. Есть проблемы, которые тянутся с апреля прошлого года. Все мои эмоции негативные».

1 марта 2024

«Проснулась, настроения нет, несмотря на первый день весны. Мои мысли все уходят в проблему, которую я не могу отпустить, хоть умом и понимаю, но внутри не получается».

2 марта 2024

«Сегодня утром поссорились с мамой. Я плакала всё утро. День испорчен».

В начале курса Лариса остаётся в своих состояниях депрессии и негатива, но курс только начался, и, кстати, я не ожидала от Ларисы какого-то прорыва, так как она была не слишком активной в начале. Тем более, для меня было неожиданно, что она получила такие потрясающие результаты.

Как я уже говорила, чтобы эта книга принесла тебе реальные изменения, предлагаю тебе выполнять задания, ведь пока не попробуешь, не узнаешь. И не откладывай на сегодня то, что можно сделать сейчас, если ты действительно хочешь управлять своими эмоциями.

## ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПРОДВИНУТОГО ЧИТАТЕЛЯ

1. Запиши свои инсайты.

2. В течение дня определяй и записывай вид своих эмоций.

Например:

1. Переходила дорогу и неожиданно просигналил автомобиль, вздрогнула, испугалась. Эмоция первичная.

2. Начальник сказал, что мне нужно переделать работу. Разозлилась, внутри всё кипело, но начальнику не ответила. Эмоция неадекватная и подавленная.

3. Нужно было делать работу по проекту, но навалилась какая-то грусть, печаль, и ничего делать не хотелось. Эмоция неадекватная и перенятая.

3. Также учись работать с эмоциями по алгоритму, записывая и анализируя мысли и эмоции:

1) Ситуация.

2) Отследил/а мысль, изменил/а её, если она неадекватная.

3) Эмоция изменится автоматически.

4) Тогда реакция на ситуацию будет более адекватной.

# Глава 2. Эмоции, связанные с детскими позициями



*Взросление – это момент, когда ты перестаёшь ждать, что кто-то другой придёт и изменит твою жизнь, и начинаешь понимать, что ты сам можешь взять управление над ней.*
*Хью Прейс-Томас*

Дорогой читатель, прежде чем переходить к детским позициям, вспомним, что ты узнал в первой главе.

Эмоции – это то, что помогает нам выживать в этом мире. Они служат сигналами, подсказывающими, как действовать

в различных ситуациях. Мы можем реагировать адекватно, а можем неадекватно. Когда наши реакции не соответствуют текущему моменту, тогда мы испытываем перенятые или подавленные эмоции. Это не наши эмоции, они когда-то были переняты от мамы и папы, от других значимых для нас людей, и мы часто реагируем автоматически.

Наша задача – осознавать, какие у нас мысли и какие эмоции мы испытываем. Важно научиться различать их, разделяться с неадекватными эмоциями и выбирать действия не на автомате, а осознанно. Для этого можно использовать следующий алгоритм:

1. Ситуация.
2. Бессознательная реакция.
3. Какая мысль возникла на эту ситуацию?
4. Какая эмоция появилась?
5. Какие у тебя действия под влиянием этих эмоций?

Этот алгоритм помогает выявить, на каком этапе мы начинаем реагировать неадекватно. Поняв это, можно принимать осознанные решения и корректировать свои действия.

Кроме этого алгоритма, существуют очень простые практики, которые помогут тебе мгновенно переключаться в ресурсное состояние.

В следующих главах я подробно расскажу о каждой из них и о том, как они могут помочь тебе обрести эмоциональную

свободу.

Теперь переходим к теме детских позиций.

Ты знаешь, как маленькие дети реагируют на ситуации, когда что-то идёт не так? Например, когда у них что-то не получается или они не могут получить то, что хотят.

Наверняка тебе в голову пришло что-то вроде топнуть ножкой, поплакать или обвинить других в сложившихся обстоятельствах.

И это нормально. Потому что у ребёнка нет опыта в решении подобных ситуаций и всё, что он может делать – это привлекать внимание взрослых к своей проблеме, чтобы получить решение.

Но что если взрослый человек, сталкиваясь с какой-то проблемой, начинает себя вести так же, как ребёнок?

Например, когда:

• личная жизнь не складывается – многим из нас проще хлопнуть дверью, чем найти причину проблемы и договориться,

• что-то идёт не по плану – можно поплакать, пострадать, пожаловаться на жизнь,

• родители в чём-то не поддержали – можно поссориться и затаить обиду,

• испортили настроение на работе – можно прийти домой

и вылить негатив на близких.

И таких примеров из жизни можно привести огромное количество, потому что в такой момент человек, вероятнее всего, находится в детской позиции. А вот о том, как отследить у себя детские позиции и как выходить из них в свою взрослую позицию, ты узнаешь в этой главе.

Наши эмоции часто связаны с детскими позициями, которые мы сохраняем даже во взрослом возрасте.

Детская позиция у взрослого человека берётся из тех этапов развития, когда психика ещё формируется и ребёнок учится взаимодействовать с миром.

В системном подходе выделяются пять основных периодов взросления ребёнка, каждый из которых является важным рубежом для формирования его психики и интеграции во взрослый мир.

Я не буду вдаваться в психологию каждого детского периода, это не моя задача, а буду акцентировать твоё внимание на тех аспектах, которые нас тормозят и вызывают неадекватные эмоции во взрослом состоянии.

## ПЕРИОДЫ ВЗРОСЛЕНИЯ РЕБЁНКА

Младенец (0—3 года). В этот период ребёнок беспомощ-

ный, он пока ничего не умеет и у него не получается, и его основные эмоции и реакции – это страх, растерянность, беспокойство, тревога.

Ребёнок (3—6 лет). На этом этапе ребёнок начинает осознавать свою индивидуальность и независимость и старается делать всё сам. Если его инициативы подавляются или у него не получается, он раздражается, не слушается.

Ребёнок (6—12 лет). Период активного исследования мира и социальных взаимодействий. Понимает свою зависимость от родителей и старается быть хорошим, чтобы получить похвалу и признание. Неудачи вызывают чувство вины, неуверенности, обиды и разочарования.

Подросток (12—16 лет). Время формирования идентичности и самоопределения. Часто испытывает упрямство и злость, если что-то идёт не так, и постоянно доказывает свою правоту.

Юношество (16—18 лет). Испытывает широкий спектр эмоций, связанных с поиском своего места в мире, формированием отношений и самостоятельностью. Часто критикует реальность, думает, что знает лучше, как жить другим, проявляет высокомерие.

В разные моменты своей жизни, особенно непростые, мы возвращаемся в эти знакомые нам паттерны поведения.

Младенец (0—3 года). Говорим себе: я не знаю как, у меня не получится, я не умею. Испытываем страх, апатию, растерянность и получаем последствия: трудности и неудачи в базовых сферах жизни, с деньгами и отношениями.

Ребёнок (3—6 лет). Говорим себе: я всё сделаю сама. Испытываем гордыню и получаем последствия: выгорание, усталость.

Ребёнок (6—12 лет). Говорим себе: буду стараться, чтобы всем понравиться, вдруг подумают, что я плохая мать, дочь, работник и так далее. Испытываем обиды и разочарования и получаем последствия: нас не ценят, пренебрегают нами и предают, ведь мы сами себя не ценим.

Подросток (12—16 лет). Постоянно доказываем свою правоту, спорим, конфликтуем. Испытываем злость и раздражение и получаем последствия: частые конфликты с окружающими и жизнь-борьбу.

Юношество (16—18 лет). Думаем, что можем изменить мир, ведь лучше знаем, как нужно жить и что делать, и постоянно учим и меняем других. Испытываем гнев, разочарова-

ние и получаем последствия: живём для других, а не для себя.

Очевидно, что, находясь в детских позициях, мы будем получать эти последствия, вот почему важно научиться переходить во взрослую.

Мы выходим из детских позиций, задавая себе вопросы.

Младенец (0—3 года). Если я не умею, не знаю, у меня не получается, то как сделать так, чтобы получилось, и как у других, у которых получается?

Ребёнок (3—6 лет). Если я буду делать всё сама, я скоро выгорю, поэтому у кого я могу попросить помощи, кто лучший специалист в этом деле и кому я могу делегировать?

Ребёнок (6—12 лет). Если я буду для всех хорошей, то предам себя, так я хочу быть хорошей или счастливой и что я могу сделать лично для себя, чтобы быть счастливой?

Подросток (12—16 лет). Если я буду постоянно доказывать свою правоту, то я буду правым, но не факт, что счастливым, а мне это надо? Поэтому выбираю быть счастливым, а не доказывать, что я прав. Тем более каждый прав по-своему.

Юношество (16—18 лет). Если я буду постоянно всех учить, как жить, и всех менять, то моей жизни на это не хватит. Так я хочу всех менять или быть счастливым? Однозначно выбираю себя.

Вот я и познакомила тебя с детскими позициями, без понимания которых у тебя не будет всех инструментов управления эмоциями, и наверняка ты узнал себя в каких-то моментах своего поведения. И это нормально, ведь все мы родом из детства.

## АЛГОРИТМ ВЫХОДА ИЗ ДЕТСКОЙ ПОЗИЦИИ

1. Осознаём, что мы оказались в одной из детских позиций.
2. Определяем по мыслям и эмоциям, в какой детской позиции находимся.
3. Благодаря вопросам выходим из этой позиции, и тогда наши эмоции и действия мгновенно меняются.

Приведу пример:

Представь себе ситуацию, когда нужно впервые записать видео для продвижения своего продукта. Появились мысли: «Я не знаю, как это делать, у меня не получится». Ты в растерянности и апатии и понимаешь, что оказался в детской

позиции «младенец». Но не стоит отчаиваться!

Сначала ты говоришь себе: «Как сделать так, чтобы получилось?» И затем: «А как делают это другие, у которых получается?» Эти вопросы пробуждают в тебе любопытство и желание научиться. Вдруг появляется энергия, и ты делаешь поисковый запрос на эту тему. Начинаешь смотреть обучающие видео и изучать успешные примеры.

Вот так простой шаг – смена фокуса с мыслей «Я не знаю» на «Как я могу это сделать?» – мгновенно меняет твоё состояние. Вместо беспомощного младенца ты становишься исследователем, готовым к новым открытиям.

Или еще один пример:

Ты решил запустить собственный бизнес и считаешь, что можешь справиться со всем самостоятельно, но спустя несколько месяцев ты понимаешь, что работаешь круглосуточно, у тебя не хватает времени и сил на всё.

Детская позиция: «Я сам справлюсь со всем».

Выход из позиции – признать, что я перегружен и не справляюсь со всеми задачами и задать себе вопросы: «Как я могу облегчить свою работу? Кто может помочь мне с этим?»

Ты решаешь нанять помощника или обратиться за советом к опытному наставнику и делегируешь часть задач, освобождая время для стратегического планирования и развития

бизнеса.

После урока про детские позиции Лариса уже начала применять знания и получила результат в виде положительных эмоций.

3 марта 2024

# 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.