

ДАРЬЯ МАКИЕНКО

АКТИВИРУЙ СВОЁ СЧАСТЬЕ

Пошаговый дневник перемен



Дарья Макиенко

Активируй свое счастье.

Пошаговый дневник перемен

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71361784
ISBN 9785006496262

Аннотация

Эта книга-практикум является вашим персональным проводником на пути к осознанной и счастливой жизни. Основой книги являются научно обоснованные методы и техники, которые помогают развивать осознанность, улучшать эмоциональное состояние и усиливать личную мотивацию. Этот практикум предназначен для развития навыков управления стрессом, изменения негативных убеждений и создания здорового взгляда на себя и мир вокруг. Эта книга для всех, кто желает стать более счастливым.

Содержание

Путешествие к счастливой жизни начинается здесь и сейчас	5
Шаг 1. Изучаем причины тревог и стресса	7
Шаг 2. Осмысливаем стресс и гормональный дисбаланс	12
Шаг 3. Анализируем негативные убеждения: как, почему и зачем они появляются	16
Шаг 4. Исследуем мотивацию и эмоциональное выгорание	21
Шаг 5. Переходим от теории к практикам	24
Шаг 6. Определяем текущее состояние по сферам жизни	40
Шаг 7. Пишем дневник счастливой жизни	44
Конец ознакомительного фрагмента.	122

Активируй свое счастье Пошаговый дневник перемен

Дарья Макиенко

© Дарья Макиенко, 2024

ISBN 978-5-0064-9626-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Путешествие к счастливой жизни начинается здесь и сейчас

Задумывались ли вы, что такое счастье и где оно живёт? Каждый из нас стремится к нему, но порой кажется, что оно всегда на шаг впереди. Мы строим планы, ставим цели, работаем над собой – но что-то по-прежнему не даёт нам почувствовать себя по-настоящему счастливыми.

Эта книга – ваш личный практикум счастья, который поможет заглянуть глубже в себя, понять, что именно вам нужно для гармонии и внутреннего покоя. Вы сможете не просто анализировать свою жизнь, но и шаг за шагом создавать её, принимая осознанные решения и открывая в себе потенциал, о котором, возможно, даже не догадывались.

Здесь не будет чудесных обещаний, что «вы изменитесь за один день» или «всё станет легко». Я предлагаю простые, действенные шаги, которые помогут вам лучше узнать себя, увидеть свои успехи и научиться быть благодарными. Вы начнёте чувствовать радость и полноту от каждого дня, будь то маленькие радости или большие победы.

Все задания в этой книге построены на реальных, научно доказанных методах, которые позволят вам улучшить общее состояние, укрепят эмоциональную устойчивость и мотивацию. Достаточно каждый день уделять не более 10 ми-

нут на выполнение упражнений и записывать результаты на предусмотренных для этого страницах.

Дневника хватит на три месяца. Лучше всего заполнять его вечером, когда день подходит к концу и у вас есть возможность осмыслить прожитое. Если пропустите день или несколько – не страшно. Начните снова, когда будете готовы, и продолжайте записывать свои мысли, наблюдая за собой и переменами, которые с вами происходят.

Шаг 1. Изучаем причины тревог и стресса

Прежде чем приступить к практическим заданиям, стоит разобраться в природе наших страданий. Понимание этих основ поможет не только глубже понять себя, но и даст мотивацию к регулярной работе над своим состоянием.

Эволюционные механизмы защиты

Большая часть наших беспокойств и тревог уходит корнями в древние времена, когда мозг человека развивал защитные механизмы для выживания в дикой природе. Эти механизмы, изначально нацеленные на сохранение жизни, сегодня продолжают влиять на нас, хотя угрозы приобрели другие формы. Вместо хищников и природных катаклизмов – дедлайны, социальные ожидания и финансовая нестабильность. Понять эти глубинные механизмы – значит увидеть, когда инструменты для выживания работают против нас, и научиться использовать их себе во благо.

Реакция на угрозу

Одним из ключевых защитных механизмов является реакция на опасность. Амигдала, маленькая структура в мозге,

отвечает за мгновенную оценку угрозы и запускает реакцию «бей или беги». В древности это спасало жизни, а в современном мире амигдала активируется даже на абстрактные опасности, такие как неудача на собеседовании или плохой отзыв на работе. Эта часть мозга проигрывает самые негативные сценарии, пытаясь подготовить нас к неудачам. И часто это приводит к тому, что мы испытываем тревогу и сомнения, даже когда реальной угрозы нет. В такие моменты полезно осознать: мозг всего лишь пытается защитить нас, и можно сознательно перенаправить эти мысли в положительное русло.

Сохранение энергии

Ещё один эволюционный механизм, который влияет на наше состояние, – это сохранение энергии. В условиях ограниченных ресурсов наши предки научились избегать ненужных рисков. Сейчас это проявляется в виде прокрастинации и страха перед новыми задачами. Мы избегаем сложных дел, оправдывая это недостаточной подготовленностью или возможными ошибками. И, понимая, что это лишь проявление древнего инстинкта, можно научиться действовать по-другому: шаг за шагом двигаться вперёд, используя техники самомотивации и управления страхами.

Страх отвержения

Мозг человека эволюционировал в условиях, где принадлежность к сообществу была жизненно необходимой. В древности отвержение племенем означало гибель, поэтому у нас сформировалась глубокая потребность в принятии и поддержке окружающих. Сейчас можно заметить, что эта потребность иногда проявляется чрезмерно, заставляя нас воспринимать безобидные ситуации как угрозу выживанию.

Например, представьте, что вы отправили сообщение другу или коллеге и не получили ответа сразу. Мозг может начать интерпретировать это как признак отвержения, вызывая беспокойство и даже страх. Объективно угрозы вашей жизни или отношениям нет, но при этом внутреннее чувство тревоги может быть очень сильным.

Однако мы понимаем, что сегодня наше выживание не зависит от одобрения каждого человека. Важно осознать свою собственную ценность и окружить себя теми, с кем вам действительно комфортно и кто вас поддерживает.

Понимание собственной значимости без постоянной потребности во внешнем одобрении – ключевой шаг на пути к внутренней свободе и гармонии. В этой книге вы найдёте упражнения, которые помогут развить чувство независимости от оценок окружающих.

Негативное предвзятое восприятие

Замечали ли вы, что у многих людей, а может, даже и у вас, мозг больше склонен обращать внимание на негативные события? Как ни странно, это тоже эволюционный механизм. Если наши предки сталкивались с чем-то опасным, например с ядовитым растением, именно запоминание негативного опыта помогало им в следующий раз избежать угрозы и выжить.

Как это проявляется в наше время? Скажем, когда один негативный комментарий под фотографией или видео в социальных сетях затмевает все положительные отзывы и начинает вызывать сильное беспокойство.

Негативное восприятие глубоко влияет на самооценку и внутренний диалог. Часто мы переоцениваем свои ошибки и недостатки, что приводит к сомнениям в собственных способностях. Постоянная готовность к опасности мешает нам радоваться жизни и чувствовать себя в безопасности.

Эффект эволюционного забывания

Наш мозг не только склонен фокусироваться на негативе, но и обладает противоположным механизмом. Назовём его «эффектом эволюционного забывания». Этот механизм помогает нам смягчать или даже стирать из памяти негативный опыт. Это своеобразные розовые очки, через которые мы начинаем воспринимать прошлое в более позитивном свете.

В качестве примера здесь можно привести абьюзивные от-

ношения. Те, кто пережил такой опыт, могут со временем забывать о боли и страданиях, фокусируясь на редких положительных моментах. Мозг, стремясь защитить нас от эмоционального дискомфорта, подавляет негативные воспоминания, что может привести к возвращению в нездоровые отношения или повторению аналогичных ошибок в будущем.

Почему это происходит? В процессе эволюции такой механизм позволял нашим предкам восстанавливаться после травмирующих событий. Забывая о прошлых неудачах и опасностях, они могли с большей уверенностью охотиться, исследовать новые территории и устанавливать социальные связи.

«Эффект эволюционного забывания» может мешать нам учиться на собственном опыте. Забывая о негативных последствиях, мы рискуем повторять одни и те же ошибки, снова и снова переживать стресс и страдания.

В следующей главе мы рассмотрим, как стресс воздействует на гормональную систему и как нашим состоянием начинают управлять гормоны.

Шаг 2. Осмысливаем стресс и гормональный дисбаланс

Физиологические реакции на стресс

Когда мы сталкиваемся со стрессовой ситуацией, наш мозг активирует ось гипоталамус-гипофиз-надпочечники (ГГН). Это приводит к выбросу ряда гормонов, включая адреналин и кортизол.

При длительном воздействии стресса происходит постоянный выброс стрессовых гормонов, что может привести к проблемам различных систем организма:

1. Иммунная система. Хронический стресс подавляет иммунитет, делая организм более уязвимым к инфекциям и заболеваниям.

2. Пищеварительная система. Высокий уровень кортизола может привести к проблемам с пищеварением, таким как синдром раздражённого кишечника, гастрит или язвы.

3. Кардиоваскулярная система. Повышенные давление и частота сердечных сокращений увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний, таких как гипертония и инфаркт.

4. Психическое здоровье. Хронический стресс связан с повышенным риском депрессии, тревожных расстройств

и выгорания.

Если уровень кортизола остаётся высоким длительное время, это может даже изменить структуру и функционирование мозга:

- Уменьшить объём гиппокампа, который играет ключевую роль в запоминании информации и обучении.
- Повысить активность амигдалы, что увеличивает уровень тревожности и страха.
- Снизить функцию префронтальной коры, которая отвечает за принятие решений и регулирование эмоций.

Эмоции и гормоны

Гормональная система также оказывает значительное влияние на наше эмоциональное состояние. Когда мы испытываем стресс, уровень кортизола повышается, что может усилить чувство тревоги или раздражительности. Адреналин, который выбрасывается в кровь в ответ на угрозу, может подстегнуть чувство гнева или страха. Таким образом, гормоны стресса не только подготавливают нас к быстрой реакции, но и оказывают прямое влияние на наши эмоции, часто делая их более интенсивными и трудными для управления. Как правило, люди начинают подавлять свои эмоции, когда чувствуют, что справиться с ними становится всё сложнее.

Подавление эмоций – это не просто избегание неприят-

ных переживаний, но и глубокий психологический процесс, который оказывает значительное влияние на наше эмоциональное и физическое состояние.

С научной точки зрения подавленные эмоции могут привести к длительным негативным последствиям, включая хроническое уныние и апатию из-за снижения уровня дофамина и серотонина – гормонов, отвечающих за счастье.

Когда мы подавляем свои чувства, они не исчезают; напротив, они продолжают существовать внутри нас, часто проявляясь в виде внутреннего напряжения и психологического дискомфорта.

Если эмоции не находят выхода, это может привести к состоянию, известному как «эмоциональная тупость» – когда человек становится менее чувствительным не только к отрицательным, но и к положительным переживаниям.

Это состояние характеризуется чувством внутренней пустоты, уныния и отсутствием мотивации.

Постоянное подавление эмоций также связано с риском развития депрессии и других психосоматических заболеваний, так как организм вынужден тратить значительные ресурсы на удержание этих подавленных состояний.

Почему мы подавляем эмоции?

На это влияет ряд факторов:

1. Социальные нормы. С детства нас убеждают в том, что выражение определённых эмоций, таких как гнев или грусть, неприемлемо. Мы учимся скрывать свои эмоции, чтобы соответствовать ожиданиям общества.

2. Личные убеждения. Мы можем верить, что выражение эмоций делает нас уязвимыми или слабыми. Это особенно актуально для мужчин, которым часто внушают, что «настоящий мужчина не плачет».

3. Страх осуждения. Мы боимся, что выражение эмоций вызовет негативную реакцию окружающих, и предпочитаем скрывать свои чувства.

Эмоции – это естественная и важная часть нашей жизни. Подавление эмоций может привести к серьёзным физическим и психическим проблемам. Понимание и принятие своих эмоций, а также умение их здорово выражать помогут улучшить качество жизни и эмоциональное благополучие. Заботьтесь о себе и своих чувствах, находите способы выразить их конструктивно и с любовью к себе. Практические упражнения в этой книге позволят вам глубже почувствовать себя, осознать и принять свои эмоции и чувства.

Шаг 3. Анализируем негативные убеждения: как, почему и зачем они появляются

Что ещё влияет на качество нашей жизни, на выбор друзей, партнёра, работы, своего дела? Конечно, это наши убеждения. И особенно плохо влияют на жизнь наши негативные убеждения.

Негативные убеждения – это устоявшиеся мысли или мнения, которые оказывают отрицательное влияние на наше поведение и самооценку. Примеры таких убеждений включают мысли вроде «Я недостаточно хорош», «Мне никогда не удастся достичь успеха» или «Я не заслуживаю любви и счастья». Эти убеждения действуют как внутренние барьеры, мешающие нам расти и развиваться.

Формирование негативных убеждений

Представьте, что было бы, если бы ваш мозг не смог довести до автоматизма такие простые движения, как ходьба. Вы когда-нибудь задумывались, что шагание – это на самом деле процесс непрерывного контролируемого падения? Сначала вы падаете вперёд, затем удерживаете баланс и снова падаете. И всё это происходит без вашего сознательного участия.

Мозг сам управляет этим сложным процессом поддержания равновесия и перемещения из точки А в точку Б.

Эти действия автоматизированы благодаря работе базальных ганглиев – структур мозга, которые отвечают за обучение и выполнение привычных движений. Как только мы научились ходить, наш мозг создаёт нейронные пути, которые запускаются каждый раз, когда мы делаем шаг, без необходимости сознательного контроля. Это позволяет нам направлять внимание на более сложные задачи, в то время как базовые функции выполняются на автопилоте.

Теперь представьте, что аналогичная автоматизация происходит и с вашими убеждениями. Например, убеждениями типа «я недостоин красивых женщин» или «мне никогда не заработать много денег». Эти мысли, подобно ходьбе, могут стать автоматическими. Они управляют нашим поведением и восприятием, не требуя осознанных решений. В результате мы автоматически избегаем возможностей и ситуаций, которые могли бы привести к желаемым изменениям в жизни. Подобно тому, как мозг управляет нашими шагами, он также может, если его не перенастроить, направлять нас по пути сдерживающих убеждений и самоограничений.

Понимание этой механики – ключ к трансформации. Осознавая автоматические убеждения, вы можете начать сознательно менять эти «нейронные маршруты», создавая новые шаблоны мышления, которые будут направлять вас к успеху и благополучию.

Откуда берутся негативные убеждения?

1. Влияние окружения. С раннего детства мы впитываем информацию из окружающей среды – от родителей, учителей, друзей и общества в целом. Если мы регулярно слышим критику, негативные замечания или сталкиваемся с негативными моделями поведения, это может привести к формированию негативных убеждений о себе и своих возможностях.

2. Личный опыт. Негативные убеждения часто возникают из-за неудач и негативного опыта. Например, если человек несколько раз столкнулся с отказом или неуспехом, он может начать верить, что не способен на успех. Этот опыт закрепляется в памяти и становится основой для негативных убеждений.

3. Сравнение с другими. Современные медиа и социальные сети усиливают наше стремление к сравнению с другими. Видя успехи и достижения других людей, мы можем начать чувствовать себя менее ценными или успешными. Постоянное сравнение с идеализированными образами способствует формированию убеждений о собственной неполноценности.

Как распознать негативные убеждения?

Обратите внимание на следующие признаки:

- Повторяющиеся негативные мысли. Если вы регулярно ловите себя на одних и тех же негативных мыслях о себе, это может быть признаком негативного убеждения.
- Эмоциональные реакции. Негативные убеждения часто вызывают сильные эмоциональные реакции, такие как страх, тревога или депрессия.
- Ограничивающее поведение. Негативные убеждения могут проявляться в избегании определённых ситуаций или возможностей из-за страха неудачи или критики.

Распознавание негативных убеждений – первый шаг к их изменению.

Пример формирования негативного убеждения

Представим себе девочку, которая в школе несколько раз получила низкие оценки по математике. Учителя и родители начинают говорить ей, что у неё нет способностей к этому предмету. Со временем девочка начинает верить, что она «плоха в математике». Это убеждение может повлиять на её учебную и профессиональную карьеру, так как она будет избегать всего, что связано с математикой, полагая, что никогда не сможет в этом преуспеть.

Негативные убеждения – это мощные внутренние барьеры, которые ограничивают наш потенциал и снижают самооценку. Важно распознавать негативные убеждения и рабо-

тать над их трансформацией, чтобы освободить свой потенциал и жить полноценной жизнью. В следующих главах мы рассмотрим методы и техники, которые помогут вам изменить негативные убеждения и укрепить позитивное самоотношение.

Шаг 4. Исследуем мотивацию и эмоциональное выгорание

Знакома ли вам проблема эмоционального выгорания? Заметили ли вы, что всё больше людей вокруг жалуются на отсутствие мотивации, апатию и хроническую усталость? Это становится настоящей проблемой нашего времени. Многие теряют интерес к работе, хобби и даже к повседневной жизни. Но что за этим стоит? Нейронаука помогает нам лучше понять, почему выгорание так распространено и как это связано с функционированием нашего мозга.

Мотивация – это основа, которая движет нами, но что происходит, когда её больше нет? Что заставляет нас чувствовать себя выжатыми и безразличными к тому, что ещё недавно вдохновляло? Ответы лежат в глубине нейронных процессов, и именно наука о мозге может объяснить, как выгорание подрывает нашу мотивацию и что мы можем с этим сделать.

Как устроена мотивация?

Мотивация запускается системой вознаграждения в нашем мозге, где ключевую роль играет дофамин – нейромедиатор, который стимулирует нас двигаться вперёд. Когда вы ставите цель и делаете шаги к её достижению, дофамин вы-

свобождается, вызывая чувство удовольствия и удовлетворения. Именно эта система поддерживает вашу мотивацию – вы движетесь вперёд, ощущаете прогресс, и каждый выполненный шаг подкрепляется выбросом дофамина.

Но почему же эта система начинает давать сбои?

Причины угасания мотивации:

1. Хронический стресс и перегрузка. Постоянное нахождение в стрессовых условиях – одна из главных причин потери мотивации. Когда уровень кортизола в организме остаётся высоким длительное время, это подавляет работу системы вознаграждения. Мозг перестаёт реагировать на достижения как на что-то значимое, и даже большие победы не приносят удовлетворения. Это первый шаг к тому, чтобы потерять мотивацию.

2. Отсутствие прогресса. Наш мозг мотивирован именно движением вперёд. Даже маленькие шаги заставляют нас чувствовать удовлетворение. Но когда задачи кажутся непосильными или мы не видим реальных результатов своих действий, мозг воспринимает это как отсутствие вознаграждения, и уровень мотивации начинает резко падать.

3. Негативное восприятие ошибок. Если вы слишком жёстко относитесь к своим неудачам, это может разрушить вашу мотивацию. Наш мозг естественным образом стремится избегать повторения ошибок, но когда мы посто-

янно фокусируемся на неудачах, уровень дофамина снижается и мозг начинает воспринимать каждый новый вызов как потенциальную угрозу.

4. Монотонность и рутина. Мозгу необходима новизна для поддержания мотивации. Когда ваш день наполнен предсказуемыми, однообразными задачами, система вознаграждения ослабевает. Это приводит к тому, что даже привычные дела начинают казаться тяжёлыми и лишёнными смысла.

Чтобы поддерживать высокий уровень мотивации, важно заботиться о своём эмоциональном состоянии и окружении. Регулярные практики благодарности, постановка достижимых целей и признание своих успехов могут стимулировать выработку дофамина, поддерживая мотивацию на высоком уровне. Кроме того, физическая активность, полноценный сон и здоровое питание также играют значительную роль в поддержании баланса нейромедиаторов, влияющих на наше настроение и мотивацию.

Таким образом, мотивация – это не просто внутреннее желание, а сложный нейрохимический процесс, который зависит от взаимодействия различных структур мозга. Влияя на эти процессы, мы можем лучше управлять своей мотивацией, находить ресурсы для достижения целей и поддерживать энтузиазм на пути к успеху.

Шаг 5. Переходим от теории к практикам

Пора заняться практикой. Каждое упражнение в этой книге основано на современных знаниях в области нейробиологии, психологии и нейропсихологии. Они не просто так собраны здесь – каждое задание работает на благо вашего ума и тела, помогая вам стать счастливее и гармоничнее. В этой главе я расскажу, как именно эти упражнения влияют на работу вашего мозга и внутреннее состояние.

1. Практика благодарности

Мы начинаем наш путь к счастью с практики благодарности – одного из самых мощных инструментов для улучшения гормонального фона и общего эмоционального состояния. Учимся говорить спасибо людям, жизни, миру за всё хорошее, что с нами происходит.

Влияние на нейропластичность мозга

Наш мозг обладает способностью изменяться и адаптироваться на протяжении всей жизни. Это явление называется нейропластичностью. Практика благодарности способствует укреплению позитивных нейронных связей, что улучша-

ет общее эмоциональное состояние и восприятие мира. Когда вы регулярно выражаете благодарность, вы активируете определённые области мозга, такие как префронтальная кора и гиппокамп. Эти области отвечают за регуляцию эмоций и память. Постепенно мозг начинает чаще использовать эти пути, что укрепляет позитивные мысли и чувства.

Влияние на уровень нейротрансмиттеров

1. Серотонин и дофамин. Практика благодарности стимулирует выработку серотонина и дофамина. Эти нейротрансмиттеры улучшают настроение и способствуют ощущению благополучия. Когда вы пишете или думаете о том, за что вы благодарны, ваш мозг выделяет дофамин, что вызывает чувство удовольствия и удовлетворения.

2. Окситоцин. Благодарность также способствует выработке окситоцина, который вызывает чувство привязанности и доверия и укрепляет социальные связи. Выражение благодарности по отношению к другим людям усиливает ваши социальные связи и улучшает общее эмоциональное состояние.

3. Кортизол. Регулярная практика благодарности помогает снизить уровень кортизола, что уменьшает стресс и улучшает общее состояние здоровья. Исследования показывают, что люди, которые практикуют благодарность, имеют более низкий уровень кортизола, что способствует лучшему сну, снижению артериального давления и уменьшению

тревожности.

Улучшение когнитивных функций

Благодарность помогает улучшить когнитивные функции, такие как внимание, память и концентрация. Это связано с тем, что позитивные эмоции улучшают работу префронтальной коры мозга. Когда вы сосредотачиваетесь на положительных аспектах своей жизни, это улучшает работу префронтальной коры, что, в свою очередь, улучшает способность к принятию решений и решению проблем.

2. Практика благодарности за счастье других людей

Следующее упражнение, которое заслуживает особого внимания, – это выражение благодарности за счастье других людей. В нашей жизни множество поводов для благодарности: собственные достижения, здоровье, возможности. Однако мы часто забываем о нашей способности радоваться за других. Эта практика, хотя и кажется неочевидной, имеет глубокое влияние на наше внутреннее состояние.

Выработка гормонов счастья

Научные исследования подтверждают: благодарность

за счастье других людей способна сделать нас самих счастливее. Радость за других активирует в мозге те же зоны, что и собственные радостные события, что способствует выработке гормонов счастья и улучшению настроения.

Развитие эмпатии

Когда мы благодарны за счастье других, мы учимся лучше понимать и чувствовать их эмоции. Эмпатия – это способность сопереживать и понимать чувства других людей. Практика благодарности за счастье других помогает развивать эту способность, делая нас более чуткими и внимательными к окружающим.

Укрепление социальных связей

Искренняя радость за успехи и счастье других людей укрепляет наши взаимоотношения. Люди чувствуют нашу поддержку и искренность, что улучшает взаимопонимание и доверие. Когда мы радуемся за других, они ощущают, что их успехи значимы не только для них самих, но и для нас, а это создаёт более крепкие и здоровые отношения.

Увеличение чувства общности

Когда мы благодарны за успехи и счастье других людей,

это помогает ощущать себя частью сообщества. Мы начинаем видеть, что все мы связаны и что успехи одного человека могут приносить радость и другим. Это чувство солидарности и взаимной поддержки делает наше общество более сплочённым и гармоничным.

Снижение зависти и негатива

Фокусируясь на положительных моментах в жизни других людей, мы снижаем уровень зависти и негативных эмоций. Зависть часто возникает из-за сравнения себя с другими и ощущения, что у нас чего-то не хватает. Практикуя благодарность за счастье других, мы учимся радоваться за них, что помогает преодолевать зависть и негатив.

Таким образом, ежедневно замечая и ценя счастье окружающих, мы не только делаем свою жизнь гармоничнее, но и укрепляем эмоциональные связи, создавая атмосферу поддержки и взаимной радости.

Эта практика может показаться непривычной. Тем не менее благодарность за счастье других может принести множество положительных изменений в нашу жизнь.

3. Психотерапевтическая практика: анализ ситуации, эмоций, чувств и действий

Итак, вы настроились на благодарность — как за свои достижения, так и за радость других людей, и мы переходим к следующему, не менее важному шагу на пути к внутреннему равновесию. Третьей практикой в нашем арсенале станет анализ ситуации, эмоций, чувств и действий, которые вызвали у вас негативные мысли или поступки в течение дня.

Психотерапевтическая методика, основанная на таком анализе, является эффективным инструментом для осознания и переработки негативного опыта. Этот подход помогает детально рассмотреть и понять, как определённые ситуации вызывают эмоциональные реакции, какие чувства при этом возникают и какие действия следуют за ними. Применение этой практики способствует преодолению эволюционного механизма защиты мозга, который заставляет нас забывать или смягчать негативные воспоминания, что может приводить к повторению нежелательных ситуаций.

Как это работает?

Вы ежедневно фиксируете негативные события и анализируете их в дневнике, общая форма которого будет представлена на седьмом шаге. «Разбор полётов» включает четыре элемента:

1. **Ситуация.** Вам нужно будет описать конкретное событие или обстоятельство, которое вызвало у вас сильные эмоции. Это помогает сфокусироваться на фактах и избежать

искажения воспоминаний.

2. Эмоции. Затем вы определите эмоции, которые испытывали в этой ситуации (например, гнев, страх, разочарование). Осознание своих эмоций позволяет лучше понять, как вы реагируете на определённые триггеры.

3. Чувства. Попробуйте углубиться в свои внутренние ощущения, связанные с эмоциями. Это могут быть чувства обиды, предательства, беспомощности. Этот шаг помогает выявить коренные причины ваших реакций.

4. Действия. Теперь проанализируйте, как вы отреагировали на ситуацию и связанные с ней эмоции и чувства. Какие действия вы предприняли? Как они повлияли на исход ситуации?

5. Поиск альтернативных действий. Ответьте на вопрос: «А как можно было бы сделать по-другому?» Когда вы обдумываете альтернативные действия, ваш мозг формирует новые нейронные пути. Этот процесс помогает автоматически изменить состояние на более осознанное. Регулярная практика анализа и переосмысления действий приводит к тому, что мозг начинает рассматривать альтернативные пути как привычные. Это поможет вам в будущем реагировать более гибко и осознанно.

Как вы преодолеваете эволюционный механизм защиты?

Повышение осознанности. Разбирая ситуацию по шагам, вы становитесь более осознанными и внимательными к себе и своим чувствам. Это противостоит автоматическому стремлению мозга забыть, смягчить или усилить негативный опыт.

Эмоциональная переработка. Осознанное признание своих эмоций и чувств позволяет их переработать, а не подавлять. Это снижает вероятность того, что вы повторите те же ошибки из-за непрожитых эмоций, и подавленные эмоции не приведут к неприятным последствиям для вашего здоровья.

Извлечение уроков. Анализ своих действий и их последствий помогает понять, какие поведенческие модели приводят к негативным результатам. Это знание позволяет сознательно менять своё поведение в будущем.

Предотвращение повторения негативных сценариев. Осознавая свои реакции и их причины, вы можете принимать более обдуманные решения и избегать ситуаций, которые приводят к нежелательным последствиям. Больше того, вы сможете самостоятельно прописывать новые сценарии для мозга, которые в дальнейшем он будет автоматически находить для вас.

Пример применения практики

Представьте, что вы снова начинаете общаться с челове-

ком, который в прошлом причинил вам боль. Разбираем событие по предложенной схеме:

1. **Ситуация.** Вы получили сообщение от этого человека с предложением встретиться.

2. **Эмоции.** Испытываете смешанные чувства – радость от проявленного им внимания и тревогу из-за прошлого опыта.

3. **Чувства.** Чувствуете неуверенность и страх быть снова обиженным.

4. **Действия.** Соглашаетесь на встречу, игнорируя свои опасения.

5. **Поиск альтернативных действий.** Отказываетесь от встречи с чувством собственного достоинства.

4. Работа с ограничивающими убеждениями

Следующим упражнением в ежедневной практике будет работа с теми глубинными установками, которые часто формируют наши реакции на окружающий мир. Четвёртая практика – это избавление от негативных убеждений. Ведь именно эти скрытые установки часто ограничивают нас, заставляя думать и действовать по шаблонам, которые мешают нашему развитию и счастью.

Каждый день, переписывая эти убеждения, вы будете создавать новые, позитивные установки, которые позволят вам смотреть на себя и мир с большей уверенностью. А для того

чтобы усилить эффект этой работы, можно дополнительно использовать практику визуализации. Представьте, как вы реализуете новые убеждения в своей жизни: как изменяется ваш взгляд на мир, какие новые возможности открываются перед вами. Визуализация помогает укрепить новые нейронные связи и ускорить процесс трансформации.

Таким образом, замена негативных убеждений на позитивные становится ключом к внутреннему освобождению и росту. Вы учитесь не только думать иначе, но и действовать исходя из новой, более здоровой и счастливой картины мира.

5. Практика ежедневных целей

Важным элементом ежедневной работы над собой станет практика постановки целей и задач. Именно она поможет вам направить свою энергию в нужное русло, стать более организованными и сфокусированными на том, что действительно важно.

Постановка целей – это не просто планирование дня, это инструмент, который помогает вам шаг за шагом приближаться к своим мечтам и долгосрочным целям. Каждый день, выделяя несколько ключевых задач, вы создаёте основу для продуктивности и уменьшаете хаос в голове. Когда у вас есть чёткий план, вы не только снижаете уровень стресса, но и повышаете свою эффективность.

Эта практика учит осознанно распоряжаться своим временем, концентрироваться на приоритетах и избегать прокрастинации. А самое главное – каждый выполненный шаг приближает вас к чувствам удовлетворённости и успеха, создавая ощущение контроля над своей жизнью.

Ставить цели – значит уверенно двигаться вперёд, делая каждый день вклад в своё будущее и улучшая качество жизни.

Сила трёх: почему важно ставить не больше трёх задач на день

Многие из нас чувствуют необходимость делать всё и сразу, но такая стратегия часто приводит к выгоранию и снижению мотивации. Секрет продуктивности и устойчивой мотивации кроется в простой, но мощной практике – ограничении числа ежедневных задач до трёх.

Как эффективно ставить цели и планы на день

- 1. Определите приоритеты:** выделите ключевые задачи, которые требуют вашего внимания в первую очередь.
- 2. Ставьте реалистичные цели:** убедитесь, что ваши цели достижимы в рамках одного дня. Не перегружайте себя слишком большим количеством задач.
- 3. Разбивайте большие задачи на маленькие:** разде-

лите крупные проекты на более мелкие и управляемые задачи, которые можно выполнить за короткое время.

4. Установите временные рамки: планируйте время для выполнения каждой задачи, чтобы лучше управлять своим временем и избегать прокрастинации.

5. Оставьте время для перерывов: не забывайте включать в свой план время для отдыха и перерывов, чтобы поддерживать высокий уровень энергии и концентрации.

6. Практика признания собственных достижений

Вы освоили постановку целей и стали эффективно двигаться к ним, но важно помнить ещё об одном ключевом аспекте счастливой жизни – умении замечать свои результаты. Часто мы сосредотачиваемся на следующей цели, забывая остановиться и оценить то, чего уже достигли. Но именно осознание своих успехов – в работе, личностном росте или в простых добрых делах – помогает укрепить веру в себя и усиливает способность добиваться большего.

Признание собственных достижений – это важнейший элемент внутреннего роста и мотивации. Когда мы видим, что наши усилия не прошли даром, это наполняет нас чувством удовлетворения и даёт силы для новых шагов. Замечать результаты своей работы – значит признавать, что вы не просто существуете, а активно влияете на свою жизнь, внося изменения и создавая положительные моменты.

На этом этапе мы будем фиксировать свои достижения и учиться хвалить себя за проделанную работу. Этот простой, но мощный ритуал поможет вам ощутить, что каждый день приносит что-то важное, что жизнь не проходит впустую, а насыщается вашими усилиями и маленькими победами.

Психологическая основа самопохвалы

Самопохвала – это акт осознанного признания и положительной оценки своих достижений. Она является важным элементом позитивного самоотношения и эмоционального благополучия. Когда мы хвалим себя за результаты, наш мозг выделяет дофамин. Этот процесс помогает формировать позитивные ассоциации с выполненными задачами и мотивирует нас на дальнейшие действия.

Влияние самопохвалы на мотивацию

1. Укрепление внутренней мотивации. Хваля себя за достижения, мы усиливаем внутреннюю мотивацию – ту, которая исходит из нашего собственного желания и стремления. Внутренняя мотивация является более устойчивой и долговечной, чем внешняя, так как она основывается на личных ценностях и целях.

2. Поддержание интереса и энтузиазма. Регулярное

признание своих успехов помогает поддерживать энтузиазм и интерес к выполняемым задачам. Когда мы видим, что наши усилия приносят результаты, это стимулирует нас продолжать работать с тем же рвением и энергией.

3. Формирование позитивного цикла. Каждая самопохвала усиливает позитивные эмоции и укрепляет нашу веру в собственные силы. Это создаёт цикл положительной обратной связи: мы чувствуем удовлетворение от выполненных задач, что мотивирует нас на новые достижения, которые в свою очередь приносят новые поводы для похвалы.

Влияние самопохвалы на самооценку

1. Укрепление уверенности в себе. Признание своих достижений помогает нам почувствовать себя компетентными и способными. Это укрепляет нашу уверенность в собственных силах и возможностях, что положительно сказывается на самооценке.

2. Снижение самокритики. Многие из нас склонны к чрезмерной самокритике, что может подрывать самооценку и вызывать чувство неуверенности. Практика самопохвалы помогает сбалансировать этот негатив, акцентируя внимание на наших успехах и достижениях.

Полезные рекомендации

1. Будьте конкретными. Похвала должна быть точно сформулированной и детализированной. Вместо общей фразы

зы «Я молодец» лучше записать конкретное достижение: «Я успешно завершил важный проект на работе» или «Сегодня я пробежал 5 километров».

2. Отмечайте даже маленькие победы. Не пренебрегайте небольшими достижениями. Каждое ваше усилие, каждый шаг вперёд заслуживают признания. Это помогает поддерживать мотивацию и уверенность в себе на пути к большим целям.

3. Используйте позитивный язык. При написании похвалы используйте позитивные и вдохновляющие формулировки. Фразы должны быть мотивирующими и укрепляющими: «Я горжусь собой за...», «Я рад, что смог...».

7. Практика развития альтруизма

Завершающим этапом нашего ежедневного практикума станет упражнение, которое направлено не только на нас самих, но и на окружающих. Это альтруизм – способность делать добро другим людям без ожидания чего-либо взамен. Каждый день у нас есть возможность внести вклад в жизнь других, будь то помощь, поддержка, улыбка или простое проявление заботы.

Психологическая основа альтруизма

Когда мы совершаем добрые поступки, не только другие

люди становятся счастливее – мы сами начинаем чувствовать себя лучше. Научно доказано, что альтруизм повышает уровень эндорфинов и окситоцина. Напомню, что эти гормоны создают чувство радости и социальной связи. Мы укрепляем свои отношения с людьми и одновременно получаем глубинное ощущение собственной значимости и полезности.

Влияние альтруизма на личность

Этот простой акт осознания и записи добрых дел поможет вам увидеть, как каждый ваш поступок создает волны позитива вокруг. Альтруизм наполняет нашу жизнь смыслом и показывает, что счастье не только в том, чтобы получать, но и в том, чтобы отдавать.

Полезные рекомендации:

Записывайте все свои альтруистические поступки. Это может быть помощь соседу, волонтерская деятельность, поддержка друзей или такие маленькие добрые дела, как улыбка или комплимент.

Пишите не только о том, что вы сделали, но и о том, как это повлияло на других людей. Осознание значимости своих действий помогает укрепить чувство собственной полезности и мотивирует на дальнейшие добрые поступки.

Шаг 6. Определяем текущее состояние по сферам жизни

Прежде чем приступить к ежедневному выполнению упражнений, необходимо ответить на несколько вопросов. Этот опрос проводится в начале практикума неспроста. В дальнейшем вы будете определять прогресс ежемесячно. Сравнивая результаты за каждый месяц, вы сможете видеть, в каких сферах произошли изменения и над чем ещё стоит работать.

Инструкция. Пожалуйста, ответьте на вопросы максимально честно, оценивая своё текущее состояние в каждой сфере жизни по шкале от 1 до 10, где:

- 1 – совершенно не удовлетворён этой сферой.
- 10 – полностью удовлетворён этой сферой.

1. Физическое здоровье:

◦ Как вы оцениваете своё здоровье, энергию, уровень активности и самочувствия?

◦ Оценка: ____

2. Эмоциональное здоровье:

◦ Как вы оцениваете свою эмоциональную уравновешенность?

◦ Оценка: ____

3. Психологическое состояние:

◦ Насколько вы считаете себя уверенным, спокойным и удовлетворённым своей жизнью в целом?

◦ Оценка: ____

4. Финансовое состояние:

◦ Насколько вы удовлетворены своим уровнем дохода, финансовой стабильностью и устойчивостью своих финансовых целей?

◦ Оценка: ____

5. Работа/Карьера:

◦ Насколько вы удовлетворены своим профессиональным развитием, работой и карьерными перспективами?

◦ Оценка: ____

6. Отношения (семья, друзья, партнёр):

◦ Как вы оцениваете качество ваших отношений с близкими людьми? Есть ли в вашей жизни поддержка, доверие и взаимопонимание?

◦ Оценка: ____

7. Личностный рост и саморазвитие:

◦ Насколько вы удовлетворены своим развитием как личности? Чувствуете ли вы, что двигаетесь вперёд в достижении своих целей?

◦ Оценка: ____

8. Уровень стресса:

◦ Как часто вы переносите стрессы и насколько хорошо справляетесь с ними?

◦ Оценка: ____

9. Баланс работы и личной жизни:

◦ Насколько вы удовлетворены балансом между работой, личными делами и отдыхом?

◦ Оценка: ____

10. Хобби и отдых:

◦ Уделяете ли вы достаточно времени хобби, отдыху и приятным занятиям? Насколько вы удовлетворены этой частью своей жизни?

◦ Оценка: ____

11. Самооценка:

◦ Как вы оцениваете уровень своей самооценки и уверенности в себе?

◦ Оценка: ____

12. Время для себя:

◦ Насколько вы удовлетворены количеством и качеством времени, которое проводите наедине с собой, занимаясь тем, что вам нравится?

◦ Оценка: ____

Дополнительные вопросы для саморефлексии:

1. Какие три сферы вы считаете наиболее необходимыми для улучшения ситуации в ближайший месяц?

◦

2. Что вас больше всего вдохновляет в данный момент?

○

3. Какие ключевые изменения или улучшения вы хотели бы увидеть в своей жизни через 3 месяца?

○

Шаг 7. Пишем дневник счастливой жизни

1. Практика благодарности

#

Запишите три вещи, за которые вы благодарны сегодня.

1.

2.

3.

#

2. Практика благодарности за счастье других людей

#

Запишите три радостных события или достижения других людей, за которые вы искренне рады.

1.

2.

3.

#

3. Психотерапевтическая практика: анализ ситуации, эмоций, чувств и действий

#

1. Опишите ситуацию, которая вызвала у вас сильные эмоции.

##

2. Какие эмоции вы испытывали в этой ситуации?

Подсказка: *Эмоции* – это быстрые и интенсивные реакции на события. Примеры: радость, грусть, страх, гнев, зависть, ревность.

3. Какие чувства возникли вслед за этими эмоциями?

Подсказка: *Чувства* – это более продолжительные эмоциональные состояния, которые развиваются на основе эмоций и отражают ваше общее отношение к происходящему (например, тревожность, спокойствие, симпатия).

#

4. Как вы отреагировали на ситуацию?

#

5. Как вы могли бы поступить по-другому, чтобы добиться более позитивного результата?#

#

4. Работа с ограничивающими убеждениями

1. Запишите одно ограничивающее убеждение, которое проявилось сегодня.#

#

2. Сформулируйте новое позитивное убеждение, которое заменит ограничивающее.#

3. Как вы могли бы применить новое убеждение на практике?

#

5. Цели на день

Запишите три главные цели или задачи на завтра.

1.

2.

3.

#

6. Фиксация результатов. Самопохвала

Запишите три достижения за сегодняшний день.

1.

2.

3.

#

7. Сила альтруизма

Запишите одно или несколько добрых дел, которые вы

сделали сегодня.

#

1.

2.

3.

#

8. Итоги дня

#

1. Какое у вас общее впечатление от сегодняшнего дня?

#

2. Что вы можете сделать завтра, чтобы ваш день был ещё лучше?

1. Практика благодарности

#

Запишите три вещи, за которые вы благодарны сегодня.

#

1.

2.

3.

#

2. Практика благодарности за счастье других людей

#

Запишите три радостных события или достижения других людей, за которые вы искренне рады.

#

1.

2.

3.

#

3. Психотерапевтическая практика: анализ ситуации, эмоций, чувств и действий

#

1. Опишите ситуацию, которая вызвала у вас сильные эмоции.

##

2. Какие эмоции вы испытывали в этой ситуации?

Подсказка: *Эмоции* – это быстрые и интенсивные реакции на события. Примеры: радость, грусть, страх, гнев, зависть, ревность.

3. Какие чувства возникли вслед за этими эмоциями?

Подсказка: *Чувства* – это более продолжительные эмоциональные состояния, которые развиваются на основе эмоций и отражают ваше общее отношение к происходящему (например, тревожность, спокойствие, симпатия).

#

4. Как вы отреагировали на ситуацию?

#

5. Как вы могли бы поступить по-другому, чтобы

добиться более позитивного результата?#

#

4. Работа с ограничивающими убеждениями

1. Запишите одно ограничивающее убеждение, которое проявилось сегодня.#

#

2. Сформулируйте новое позитивное убеждение, которое заменит ограничивающее.#

#

3. Как вы могли бы применить новое убеждение на практике?

5. Цели на день

Запишите три главные цели или задачи на завтра.

1.

2.

3.

#

6. Фиксация результатов. Самопохвала

Запишите три достижения за сегодняшний день.

1.

2.

3.

#

7. Сила альтруизма

Запишите одно или несколько добрых дел, которые вы сделали сегодня.

#

1.

2.

3.

#

8. Итоги дня

#

1. Какое у вас общее впечатление от сегодняшнего дня?

#

2. Что вы можете сделать завтра, чтобы ваш день был ещё лучше?

1. Практика благодарности

#

Запишите три вещи, за которые вы благодарны сегодня.

#

1.

2.

3.

#

2. Практика благодарности за счастье других людей

#

Запишите три радостных события или достижения других людей, за которые вы искренне рады.

#

1.

2.

3.

#

3. Психотерапевтическая практика: анализ ситуации, эмоций, чувств и действий

#

1. Опишите ситуацию, которая вызвала у вас сильные эмоции.

##

2. Какие эмоции вы испытывали в этой ситуации?

Подсказка: *Эмоции* – это быстрые и интенсивные

реакции на события. Примеры: радость, грусть, страх, гнев, зависть, ревность.

3. Какие чувства возникли вслед за этими эмоциями?

Подсказка: *Чувства* – это более продолжительные эмоциональные состояния, которые развиваются на основе эмоций и отражают ваше общее отношение к происходящему (например, тревожность, спокойствие, симпатия).

#

4. Как вы отреагировали на ситуацию?

#

5. Как вы могли бы поступить по-другому, чтобы добиться более позитивного результата?#

#

4. Работа с ограничивающими убеждениями

1. Запишите одно ограничивающее убеждение, которое проявилось сегодня. #

#

2. Сформулируйте новое позитивное убеждение, которое заменит ограничивающее. #

#

3. Как вы могли бы применить новое убеждение на практике?

5. Цели на день

Запишите три главные цели или задачи на завтра.

1.

2.

3.

#

6. Фиксация результатов. Самопохвала

Запишите три достижения за сегодняшний день.

1.

2.

3.

#

7. Сила альтруизма

Запишите одно или несколько добрых дел, которые вы сделали сегодня.

#

1.

2.

3.

#

8. Итоги дня

#

1. Какое у вас общее впечатление от сегодняшнего дня?

#

2. Что вы можете сделать завтра, чтобы ваш день был ещё лучше?

1. Практика благодарности

#

Запишите три вещи, за которые вы благодарны сегодня.

#

1.

2.

3.

#

2. Практика благодарности за счастье других людей

#

Запишите три радостных события или достижения

других людей, за которые вы искренне рады.

#

1.

2.

3.

#

3. Психотерапевтическая практика: анализ ситуации, эмоций, чувств и действий

#

1. Опишите ситуацию, которая вызвала у вас сильные эмоции.

##

2. Какие эмоции вы испытывали в этой ситуации?

Подсказка: *Эмоции* – это быстрые и интенсивные реакции на события. Примеры: радость, грусть, страх, гнев, зависть, ревность.

3. Какие чувства возникли вслед за этими эмоциями?

Подсказка: *Чувства* – это более продолжительные эмоциональные состояния, которые развиваются на основе эмоций и отражают ваше общее отношение к происходящему (например, тревожность, спокойствие, симпатия).

#

4. Как вы отреагировали на ситуацию?

#

5. Как вы могли бы поступить по-другому, чтобы добиться более позитивного результата?#

#

4. Работа с ограничивающими убеждениями

1. Запишите одно ограничивающее убеждение, которое проявилось сегодня.#

#

2. Сформулируйте новое позитивное убеждение, которое заменит ограничивающее. #

#

3. Как вы могли бы применить новое убеждение на практике?

5. Цели на день

Запишите три главные цели или задачи на завтра.

1.

2.

3.

#

6. Фиксация результатов. Самопохвала

Запишите три достижения за сегодняшний день.

1.

2.

3.

#

7. Сила альтруизма

Запишите одно или несколько добрых дел, которые вы сделали сегодня.

#

1.

2.

3.

#

8. Итоги дня

#

1. Какое у вас общее впечатление от сегодняшнего дня?

#

2. Что вы можете сделать завтра, чтобы ваш день был ещё лучше?

1. Практика благодарности

#

Запишите три вещи, за которые вы благодарны сегодня.

#

1.

2.

3.

#

2. Практика благодарности за счастье других людей

#

Запишите три радостных события или достижения других людей, за которые вы искренне рады.

#

1.

2.

3.

#

3. Психотерапевтическая практика: анализ ситуации, эмоций, чувств и действий

#

1. Опишите ситуацию, которая вызвала у вас сильные эмоции.

##

2. Какие эмоции вы испытывали в этой ситуации?

Подсказка: *Эмоции* – это быстрые и интенсивные реакции на события. Примеры: радость, грусть, страх, гнев, зависть, ревность.

3. Какие чувства возникли вслед за этими эмоциями?

Подсказка: *Чувства* – это более продолжительные эмоциональные состояния, которые развиваются на основе эмоций и отражают ваше общее отношение к происходящему (например, тревожность, спокойствие, симпатия).

#

4. Как вы отреагировали на ситуацию?

#

5. Как вы могли бы поступить по-другому, чтобы добиться более позитивного результата?#

#

4. Работа с ограничивающими убеждениями

1. Запишите одно ограничивающее убеждение, которое проявилось сегодня.#

#

2. Сформулируйте новое позитивное убеждение, которое заменит ограничивающее.#

#

3. Как вы могли бы применить новое убеждение

на практике?

5. Цели на день

Запишите три главные цели или задачи на завтра.

1.

2.

3.

#

6. Фиксация результатов. Самопохвала

Запишите три достижения за сегодняшний день.

1.

2.

3.

#

7. Сила альтруизма

Запишите одно или несколько добрых дел, которые вы сделали сегодня.

#

1.

2.

3.

#

8. Итоги дня

#

1. Какое у вас общее впечатление от сегодняшнего дня?

#

2. Что вы можете сделать завтра, чтобы ваш день был ещё лучше?

1. Практика благодарности

#

Запишите три вещи, за которые вы благодарны сегодня.

#

1.

2.

3.

#

2. Практика благодарности за счастье других людей

#

Запишите три радостных события или достижения других людей, за которые вы искренне рады.

#

1.

2.

3.

#

3. Психотерапевтическая практика: анализ ситуации, эмоций, чувств и действий

#

1. Опишите ситуацию, которая вызвала у вас сильные эмоции.

##

2. Какие эмоции вы испытывали в этой ситуации?

Подсказка: *Эмоции* – это быстрые и интенсивные реакции на события. Примеры: радость, грусть, страх, гнев, зависть, ревность.

3. Какие чувства возникли вслед за этими эмоциями?

Подсказка: *Чувства* – это более продолжительные эмоциональные состояния, которые развиваются на основе эмоций и отражают ваше общее отношение к происходящему (например, тревожность, спокойствие, симпатия).

#

4. Как вы отреагировали на ситуацию?

#

5. Как вы могли бы поступить по-другому, чтобы добиться более позитивного результата?#

#

4. Работа с ограничивающими убеждениями

1. Запишите одно ограничивающее убеждение, которое проявилось сегодня.#

#

2. Сформулируйте новое позитивное убеждение, которое заменит ограничивающее.#

#

3. Как вы могли бы применить новое убеждение на практике?

5. Цели на день

Запишите три главные цели или задачи на завтра.

1.

2.

3.

#

6. Фиксация результатов. Самопохвала

Запишите три достижения за сегодняшний день.

1.

2.

3.

#

7. Сила альтруизма

Запишите одно или несколько добрых дел, которые вы сделали сегодня.

#

1.

2.

3.

#

8. Итоги дня

#

1. Какое у вас общее впечатление от сегодняшнего дня?

#

2. Что вы можете сделать завтра, чтобы ваш день был ещё лучше?

1. Практика благодарности

#

Запишите три вещи, за которые вы благодарны сегодня.

#

1.

2.

3.

#

2. Практика благодарности за счастье других людей

#

Запишите три радостных события или достижения других людей, за которые вы искренне рады.

#

1.

2.

3.

#

3. Психотерапевтическая практика: анализ ситуации, эмоций, чувств и действий

#

1. Опишите ситуацию, которая вызвала у вас сильные эмоции.

##

2. Какие эмоции вы испытывали в этой ситуации?

Подсказка: *Эмоции* – это быстрые и интенсивные реакции на события. Примеры: радость, грусть, страх, гнев, зависть, ревность.

3. Какие чувства возникли вслед за этими эмоциями?

Подсказка: *Чувства* – это более продолжительные эмоциональные состояния, которые развиваются на основе эмоций и отражают ваше общее отношение к происходящему (например, тревожность, спокойствие, симпатия).

#

4. Как вы отреагировали на ситуацию?

#

5. Как вы могли бы поступить по-другому, чтобы добиться более позитивного результата?#

#

4. Работа с ограничивающими убеждениями

1. Запишите одно ограничивающее убеждение, которое проявилось сегодня. #

#

2. Сформулируйте новое позитивное убеждение, которое заменит ограничивающее. #

#

3. Как вы могли бы применить новое убеждение на практике?

5. Цели на день

Запишите три главные цели или задачи на завтра.

1.

2.

3.

#

6. Фиксация результатов. Самопохвала

Запишите три достижения за сегодняшний день.

1.

2.

3.

#

7. Сила альтруизма

Запишите одно или несколько добрых дел, которые вы сделали сегодня.

#

1.

2.

3.

#

8. Итоги дня

#

1. Какое у вас общее впечатление от сегодняшнего дня?

#

2. Что вы можете сделать завтра, чтобы ваш день был ещё лучше?

1. Практика благодарности

#

Запишите три вещи, за которые вы благодарны сегодня.

#

1.

2.

3.

#

2. Практика благодарности за счастье других людей

#

Запишите три радостных события или достижения других людей, за которые вы искренне рады.

#

1.

2.

3.

#

3. Психотерапевтическая практика: анализ ситуации, эмоций, чувств и действий

#

1. Опишите ситуацию, которая вызвала у вас сильные эмоции.

##

2. Какие эмоции вы испытывали в этой ситуации?

Подсказка: *Эмоции* – это быстрые и интенсивные реакции на события. Примеры: радость, грусть, страх, гнев, зависть, ревность.

3. Какие чувства возникли вслед за этими эмоциями?

Подсказка: *Чувства* – это более продолжительные эмоциональные состояния, которые развиваются на основе эмоций и отражают ваше общее отношение к происходящему (например, тревожность, спокойствие, симпатия).

#

4. Как вы отреагировали на ситуацию?

#

5. Как вы могли бы поступить по-другому, чтобы добиться более позитивного результата?#

#

4. Работа с ограничивающими убеждениями

1. Запишите одно ограничивающее убеждение, которое проявилось сегодня.#

#

2. Сформулируйте новое позитивное убеждение, которое заменит ограничивающее.#

#

3. Как вы могли бы применить новое убеждение на практике?

5. Цели на день

Запишите три главные цели или задачи на завтра.

1.

2.

3.

#

6. Фиксация результатов. Самопохвала

Запишите три достижения за сегодняшний день.

1.

2.

3.

#

7. Сила альтруизма

Запишите одно или несколько добрых дел, которые вы сделали сегодня.

#

1.

2.

3.

#

8. Итоги дня

#

1. Какое у вас общее впечатление от сегодняшнего дня?

#

2. Что вы можете сделать завтра, чтобы ваш день был ещё лучше?

1. Практика благодарности

#

Запишите три вещи, за которые вы благодарны сегодня.

#

1.

2.

3.

#

2. Практика благодарности за счастье других людей

#

Запишите три радостных события или достижения других людей, за которые вы искренне рады.

#

1.

2.

3.

#

3. Психотерапевтическая практика: анализ ситуации, эмоций, чувств и действий

#

1. Опишите ситуацию, которая вызвала у вас сильные эмоции.

##

2. Какие эмоции вы испытывали в этой ситуации?

Подсказка: *Эмоции* – это быстрые и интенсивные реакции на события. Примеры: радость, грусть, страх, гнев, зависть, ревность.

3. Какие чувства возникли вслед за этими эмоциями?

Подсказка: *Чувства* – это более продолжительные эмоциональные состояния, которые развиваются на основе эмоций и отражают ваше общее

отношение к происходящему (например, тревожность, спокойствие, симпатия).

#

4. Как вы отреагировали на ситуацию?

#

5. Как вы могли бы поступить по-другому, чтобы добиться более позитивного результата?#

#

4. Работа с ограничивающими убеждениями

1. Запишите одно ограничивающее убеждение, которое проявилось сегодня.#

#

2. Сформулируйте новое позитивное убеждение, которое заменит ограничивающее.#

#

3. Как вы могли бы применить новое убеждение на практике?

5. Цели на день

Запишите три главные цели или задачи на завтра.

1.

2.

3.

#

6. Фиксация результатов. Самопохвала

Запишите три достижения за сегодняшний день.

1.

2.

3.

#

7. Сила альтруизма

Запишите одно или несколько добрых дел, которые вы

сделали сегодня.

#

1.

2.

3.

#

8. Итоги дня

#

1. Какое у вас общее впечатление от сегодняшнего дня?

#

2. Что вы можете сделать завтра, чтобы ваш день был ещё лучше?

1. Практика благодарности

#

Запишите три вещи, за которые вы благодарны сегодня.

#

1.

2.

3.

#

2. Практика благодарности за счастье других людей

#

Запишите три радостных события или достижения других людей, за которые вы искренне рады.

#

1.

2.

3.

#

3. Психотерапевтическая практика: анализ

ситуации, эмоций, чувств и действий

#

1. Опишите ситуацию, которая вызвала у вас сильные эмоции.

##

2. Какие эмоции вы испытывали в этой ситуации?

Подсказка: *Эмоции* – это быстрые и интенсивные реакции на события. Примеры: радость, грусть, страх, гнев, зависть, ревность.

3. Какие чувства возникли вслед за этими эмоциями?

Подсказка: *Чувства* – это более продолжительные эмоциональные состояния, которые развиваются на основе эмоций и отражают ваше общее отношение к происходящему (например, тревожность, спокойствие, симпатия).

#

4. Как вы отреагировали на ситуацию?

#

5. Как вы могли бы поступить по-другому, чтобы добиться более позитивного результата?#

#

4. Работа с ограничивающими убеждениями

1. Запишите одно ограничивающее убеждение, которое проявилось сегодня.#

#

2. Сформулируйте новое позитивное убеждение, которое заменит ограничивающее.#

#

3. Как вы могли бы применить новое убеждение на практике?

5. Цели на день

Запишите три главные цели или задачи на завтра.

1.

2.

3.

#

6. Фиксация результатов. Самопохвала

Запишите три достижения за сегодняшний день.

1.

2.

3.

#

7. Сила альтруизма

Запишите одно или несколько добрых дел, которые вы сделали сегодня.

#

1.

2.

3.

#

8. Итоги дня

#

1. Какое у вас общее впечатление от сегодняшнего дня?

#

2. Что вы можете сделать завтра, чтобы ваш день был ещё лучше?

1. Практика благодарности

#

Запишите три вещи, за которые вы благодарны сегодня.

#

1.

2.

3.

#

2. Практика благодарности за счастье других людей

#

Запишите три радостных события или достижения других людей, за которые вы искренне рады.

#

1.

2.

3.

#

3. Психотерапевтическая практика: анализ ситуации, эмоций, чувств и действий

#

1. Опишите ситуацию, которая вызвала у вас сильные эмоции.

##

2. Какие эмоции вы испытывали в этой ситуации?

Подсказка: *Эмоции* – это быстрые и интенсивные реакции на события. Примеры: радость, грусть, страх, гнев, зависть, ревность.

3. Какие чувства возникли вслед за этими эмоциями?

Подсказка: *Чувства* – это более продолжительные эмоциональные состояния, которые развиваются на основе эмоций и отражают ваше общее отношение к происходящему (например, тревожность, спокойствие, симпатия).

#

4. Как вы отреагировали на ситуацию?

#

5. Как вы могли бы поступить по-другому, чтобы добиться более позитивного результата?#

#

4. Работа с ограничивающими убеждениями

1. Запишите одно ограничивающее убеждение, которое проявилось сегодня.#

#

2. Сформулируйте новое позитивное убеждение, которое заменит ограничивающее.#

#

3. Как вы могли бы применить новое убеждение на практике?

5. Цели на день

Запишите три главные цели или задачи на завтра.

1.

2.

3.

#

6. Фиксация результатов. Самопохвала

Запишите три достижения за сегодняшний день.

1.

2.

3.

#

7. Сила альтруизма

Запишите одно или несколько добрых дел, которые вы сделали сегодня.

#

1.

2.

3.

#

8. Итоги дня

#

1. Какое у вас общее впечатление от сегодняшнего дня?

#

2. Что вы можете сделать завтра, чтобы ваш день был ещё лучше?

1. Практика благодарности

#

Запишите три вещи, за которые вы благодарны сегодня.

#

1.

2.

3.

#

2. Практика благодарности за счастье других людей

#

Запишите три радостных события или достижения других людей, за которые вы искренне рады.

#

1.

2.

3.

#

3. Психотерапевтическая практика: анализ ситуации, эмоций, чувств и действий

#

1. Опишите ситуацию, которая вызвала у вас сильные эмоции.

##

2. Какие эмоции вы испытывали в этой ситуации?

Подсказка: *Эмоции* – это быстрые и интенсивные реакции на события. Примеры: радость, грусть, страх, гнев, зависть, ревность.

3. Какие чувства возникли вслед за этими эмоциями?

Подсказка: *Чувства* – это более продолжительные эмоциональные состояния, которые развиваются на основе эмоций и отражают ваше общее отношение к происходящему (например, тревожность, спокойствие, симпатия).

#

4. Как вы отреагировали на ситуацию?

#

5. Как вы могли бы поступить по-другому, чтобы добиться более позитивного результата?#

#

4. Работа с ограничивающими убеждениями

1. Запишите одно ограничивающее убеждение,

которое проявилось сегодня. #

#

2. Сформулируйте новое позитивное убеждение, которое заменит ограничивающее. #

#

3. Как вы могли бы применить новое убеждение на практике?

5. Цели на день

Запишите три главные цели или задачи на завтра.

1.

2.

3.

#

6. Фиксация результатов. Самопохвала

Запишите три достижения за сегодняшний день.

1.

2.

3.

#

7. Сила альтруизма

Запишите одно или несколько добрых дел, которые вы сделали сегодня.

#

1.

2.

3.

#

8. Итоги дня

#

1. Какое у вас общее впечатление от сегодняшнего дня?

#

2. Что вы можете сделать завтра, чтобы ваш

день был ещё лучше?

1. Практика благодарности

#

Запишите три вещи, за которые вы благодарны сегодня.

#

1.

2.

3.

#

2. Практика благодарности за счастье других людей

#

Запишите три радостных события или достижения других людей, за которые вы искренне рады.

#

1.

2.

3.

#

3. Психотерапевтическая практика: анализ ситуации, эмоций, чувств и действий

#

1. Опишите ситуацию, которая вызвала у вас сильные эмоции.

##

2. Какие эмоции вы испытывали в этой ситуации?

Подсказка: *Эмоции* – это быстрые и интенсивные реакции на события. Примеры: радость, грусть, страх, гнев, зависть, ревность.

3. Какие чувства возникли вслед за этими эмоциями?

Подсказка: *Чувства* – это более продолжительные

эмоциональные состояния, которые развиваются на основе эмоций и отражают ваше общее отношение к происходящему (например, тревожность, спокойствие, симпатия).

#

4. Как вы отреагировали на ситуацию?

#

5. Как вы могли бы поступить по-другому, чтобы добиться более позитивного результата?#

#

4. Работа с ограничивающими убеждениями

1. Запишите одно ограничивающее убеждение, которое проявилось сегодня.#

#

2. Сформулируйте новое позитивное убеждение, которое заменит ограничивающее.#

#

3. Как вы могли бы применить новое убеждение на практике?

5. Цели на день

Запишите три главные цели или задачи на завтра.

1.

2.

3.

#

6. Фиксация результатов. Самопохвала

Запишите три достижения за сегодняшний день.

1.

2.

3.

#

7. Сила альтруизма

Запишите одно или несколько добрых дел, которые вы сделали сегодня.

#

1.

2.

3.

#

8. Итоги дня

#

1. Какое у вас общее впечатление от сегодняшнего дня?

#

2. Что вы можете сделать завтра, чтобы ваш день был ещё лучше?

1. Практика благодарности

#

Запишите три вещи, за которые вы благодарны сегодня.

#

1.

2.

3.

#

2. Практика благодарности за счастье других людей

#

Запишите три радостных события или достижения других людей, за которые вы искренне рады.

#

1.

2.

3.

#

3. Психотерапевтическая практика: анализ ситуации, эмоций, чувств и действий

#

1. Опишите ситуацию, которая вызвала у вас сильные эмоции.

##

2. Какие эмоции вы испытывали в этой ситуации?

Подсказка: *Эмоции* – это быстрые и интенсивные реакции на события. Примеры: радость, грусть, страх, гнев, зависть, ревность.

3. Какие чувства возникли вслед за этими эмоциями?

Подсказка: *Чувства* – это более продолжительные эмоциональные состояния, которые развиваются на основе эмоций и отражают ваше общее отношение к происходящему (например, тревожность, спокойствие, симпатия).

#

4. Как вы отреагировали на ситуацию?

#

5. Как вы могли бы поступить по-другому, чтобы добиться более позитивного результата?#

#

4. Работа с ограничивающими убеждениями

1. Запишите одно ограничивающее убеждение, которое проявилось сегодня.#

#

2. Сформулируйте новое позитивное убеждение, которое заменит ограничивающее.#

#

3. Как вы могли бы применить новое убеждение на практике?

5. Цели на день

Запишите три главные цели или задачи на завтра.

1.

2.

3.

#

6. Фиксация результатов. Самопохвала

Запишите три достижения за сегодняшний день.

1.

2.

3.

#

7. Сила альтруизма

Запишите одно или несколько добрых дел, которые вы сделали сегодня.

#

1.

2.

3.

#

8. Итоги дня

#

1. Какое у вас общее впечатление от сегодняшнего дня?

#

2. Что вы можете сделать завтра, чтобы ваш день был ещё лучше?

1. Практика благодарности

#

Запишите три вещи, за которые вы благодарны сегодня.

#

1.

2.

3.

#

2. Практика благодарности за счастье других людей

#

Запишите три радостных события или достижения других людей, за которые вы искренне рады.

#

1.

2.

3.

#

3. Психотерапевтическая практика: анализ ситуации, эмоций, чувств и действий

#

1. Опишите ситуацию, которая вызвала у вас сильные эмоции.

##

2. Какие эмоции вы испытывали в этой ситуации?

Подсказка: *Эмоции* – это быстрые и интенсивные реакции на события. Примеры: радость, грусть, страх, гнев, зависть, ревность.

3. Какие чувства возникли вслед за этими эмоциями?

Подсказка: *Чувства* – это более продолжительные эмоциональные состояния, которые развиваются на основе эмоций и отражают ваше общее отношение к происходящему (например, тревожность, спокойствие, симпатия).

#

4. Как вы отреагировали на ситуацию?

#

5. Как вы могли бы поступить по-другому, чтобы добиться более позитивного результата?#

#

4. Работа с ограничивающими убеждениями

1. Запишите одно ограничивающее убеждение, которое проявилось сегодня.#

#

2. Сформулируйте новое позитивное убеждение, которое заменит ограничивающее.#

#

3. Как вы могли бы применить новое убеждение на практике?

5. Цели на день

Запишите три главные цели или задачи на завтра.

1.

2.

3.

#

6. Фиксация результатов. Самопохвала

Запишите три достижения за сегодняшний день.

1.

2.

3.

#

7. Сила альтруизма

Запишите одно или несколько добрых дел, которые вы сделали сегодня.

#

1.

2.

3.

#

8. Итоги дня

#

1. Какое у вас общее впечатление от сегодняшнего дня?

#

2. Что вы можете сделать завтра, чтобы ваш день был ещё лучше?

1. Практика благодарности

#

Запишите три вещи, за которые вы благодарны сегодня.

#

1.

2.

3.

#

2. Практика благодарности за счастье других людей

#

Запишите три радостных события или достижения других людей, за которые вы искренне рады.

#

1.

2.

3.

#

3. Психотерапевтическая практика: анализ ситуации, эмоций, чувств и действий

#

1. Опишите ситуацию, которая вызвала у вас сильные эмоции.

##

2. Какие эмоции вы испытывали в этой ситуации?

Подсказка: *Эмоции* – это быстрые и интенсивные

реакции на события. Примеры: радость, грусть, страх, гнев, зависть, ревность.

3. Какие чувства возникли вслед за этими эмоциями?

Подсказка: *Чувства* – это более продолжительные эмоциональные состояния, которые развиваются на основе эмоций и отражают ваше общее отношение к происходящему (например, тревожность, спокойствие, симпатия).

#

4. Как вы отреагировали на ситуацию?

#

5. Как вы могли бы поступить по-другому, чтобы добиться более позитивного результата?#

#

4. Работа с ограничивающими убеждениями

1. Запишите одно ограничивающее убеждение, которое проявилось сегодня. #

#

2. Сформулируйте новое позитивное убеждение, которое заменит ограничивающее. #

#

3. Как вы могли бы применить новое убеждение на практике?

5. Цели на день

Запишите три главные цели или задачи на завтра.

1.

2.

3.

#

6. Фиксация результатов. Самопохвала

Запишите три достижения за сегодняшний день.

1.

2.

3.

#

7. Сила альтруизма

Запишите одно или несколько добрых дел, которые вы сделали сегодня.

#

1.

2.

3.

#

8. Итоги дня

#

1. Какое у вас общее впечатление от сегодняшнего дня?

#

2. Что вы можете сделать завтра, чтобы ваш день был ещё лучше?

1. Практика благодарности

#

Запишите три вещи, за которые вы благодарны сегодня.

#

1.

2.

3.

#

2. Практика благодарности за счастье других людей

#

Запишите три радостных события или достижения

других людей, за которые вы искренне рады.

#

1.

2.

3.

#

3. Психотерапевтическая практика: анализ ситуации, эмоций, чувств и действий

#

1. Опишите ситуацию, которая вызвала у вас сильные эмоции.

##

2. Какие эмоции вы испытывали в этой ситуации?

Подсказка: *Эмоции* – это быстрые и интенсивные реакции на события. Примеры: радость, грусть, страх, гнев, зависть, ревность.

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.