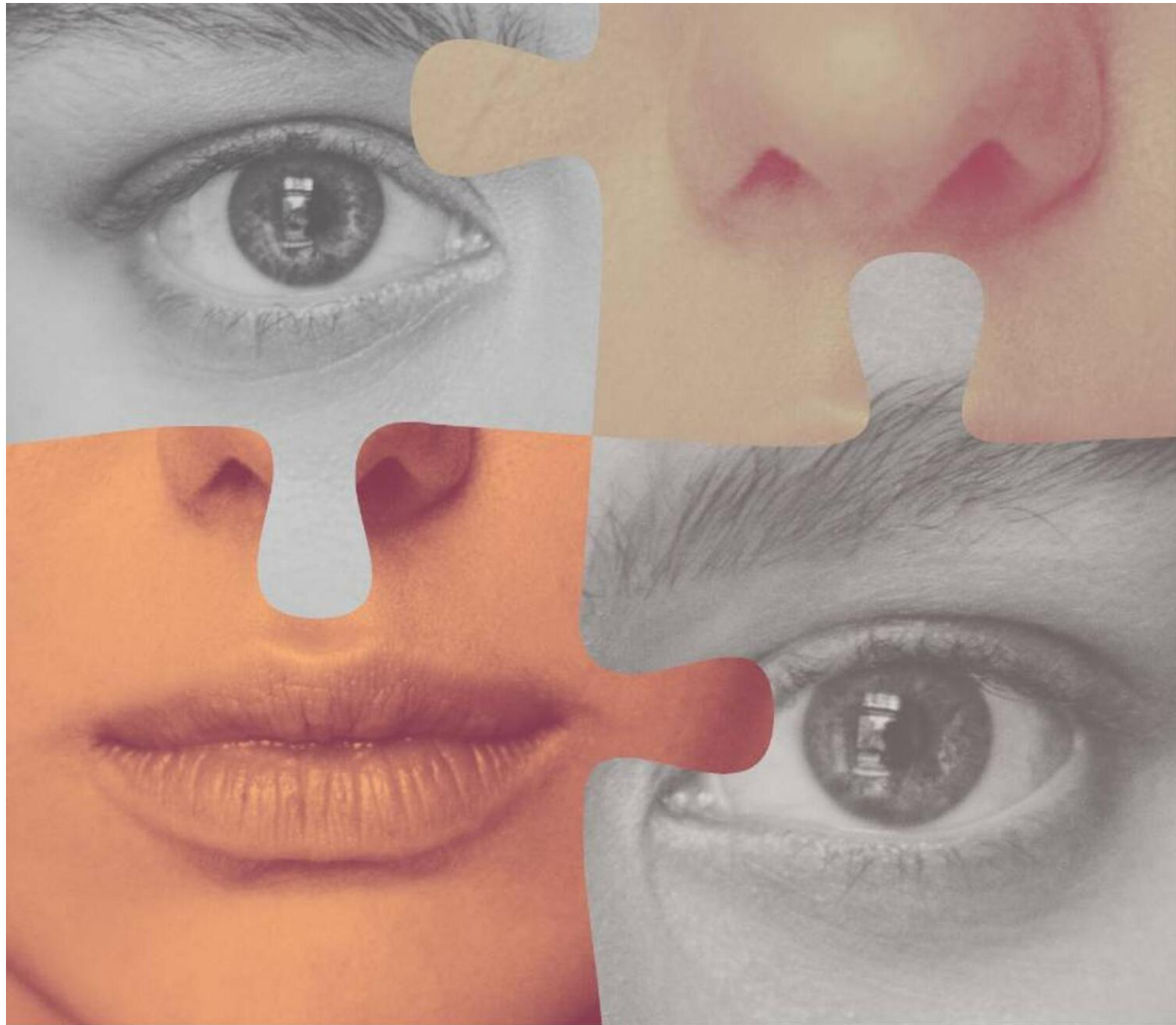




Женщина с СДВГ: ТВОЯ СУПЕРСИЛА.

ANNA HARDIKAINENA

Anna Hardikainen

Женщина с СДВГ: твоя суперсила

«Автор»

2025

Hardikainena A.

Женщина с СДВГ: твоя суперсила / А. Hardikainena — «Автор», 2025

Ты — женщина с СДВГ, уставшая от мира, где ценятся совершенство, пунктуальность и идеальная организация? «СДВГ: Твоя суперсила» — это твоя карта-путеводитель к пониманию, принятию и раскрытию уникальных сильных сторон твоего нейроразнообразного мозга. Внутри ты узнаешь, как:

- Превратить свою эмоциональную интенсивность, гиперфокус и креативность в реальные суперсилы;
- Построить самооценку и самопринятие, освободившись от чувства вины, стыда и сравнений;
- Выстраивать отношения с честностью, эмпатией и эмоциональной глубиной;
- Справляться с повседневными трудностями — прокрастинацией, забывчивостью и импульсивностью — без самокритики;
- Создавать практичные ритуалы, утверждения и маленькие ежедневные победы, которые помогут стабилизировать эмоциональный фон и укрепить уверенность в себе.

Через реальные истории, практические упражнения и вдохновляющие инсайты эта книга помогает увидеть СДВГ не как ограничение, а как источник энергии, творчества и уникального взгляда на мир.

© Hardikainena A., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Введение	5
Глава 2. Диагноз – не приговор	8
Глава 3. Эмоциональная жизнь женщины с СДВГ	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Anna Hardikainen

Женщина с СДВГ: твоя суперсила

Введение

Я хочу начать с откровения: долгое время я жила с ощущением, что со мной что-то не так. Я была той женщиной, которая могла в один день забыть о важной встрече, потерять ключи от дома, устроить грандиозный хаос на рабочем столе и одновременно начать пять проектов, которые никогда не доводила до конца. Я была той, кто пыталась соответствовать чужим стандартам – стандартам «идеальной жены», «идеальной сотрудницы», «идеальной женщины», – и каждый раз чувствовала, что проигрываю.

Моя жизнь была как старая телевизионная панель с десятками каналов: всё одновременно, всё быстро, всё шумно. Я пыталась сосредоточиться, пыталась быть «нормальной», пыталась подстраиваться под систему, которая не создавала места для меня такой, какая я есть. И каждый раз, когда я снова оказывалась в тупике или срыве, я думала: «Я недостаточно хорошая. Я сломана».

Только потом я узнала слово, которое изменило всё: СДВГ. Сначала я не понимала, что оно значит, и почему оно связано именно со мной. Но с каждой прочитанной статьей, с каждым разговором с психотерапевтом, я осознавала одно: я не сломана. Я просто устроена иначе. Мой мозг работает не по стандартной схеме – и это не недостаток, а дар.

Я создала эту книгу для женщин, которые чувствуют то же, что когда-то чувствовала я: тревогу, стыд, усталость от постоянной борьбы с собой. Для тех, кто думает, что никогда не сможет «справиться», «успеть», «быть хорошей». Для тех, кто живёт в хаосе, но хочет превратить его в энергию.

Эта книга – не учебник, не сухое руководство, а путеводитель по миру женщины с СДВГ. Здесь ты найдёшь истории реальных женщин, которые так же, как и ты, сталкивались с трудностями, сомневались в себе и переживали внутренние бури. Здесь ты найдёшь стратегии, которые помогут превратить хаос в ресурс, тревогу – в понимание, а разочарование – в силу.

Я расскажу тебе о тех моментах, когда СДВГ казался проклятием: когда мир требовал сосредоточенности, а ты не могла её найти; когда шум мыслей заглушал голос сердца; когда ты чувствовала себя не такой, как все, и это больно ранило. Но я покажу и обратную сторону: моменты, когда СДВГ становится твоей суперсилой – когда ты видишь решения там, где другие видят тупик; когда твоя энергия и креативность приводят к удивительным открытиям; когда ты учишься быть собой и это даёт свободу и радость.

Эта книга – приглашение к путешествию. Путешествию, которое начинается с принятия себя, продолжается исследованием своих уникальных способностей и заканчивается превращением твоих особенностей в настоящую силу. Я хочу, чтобы ты перестала бороться с собой. Чтобы ты научилась доверять себе, слушать свои потребности и использовать свою энергию так, чтобы она работала на тебя, а не против тебя.

Ты не сломана. Ты просто женщина с СДВГ – и эта особенность делает тебя уникальной, креативной, способной на большее, чем ты когда-либо думала. Твоя суперсила уже внутри тебя. Пришло время её открыть.

Глава 1. Что такое СДВГ у женщин

Я помню момент, когда впервые услышала слово «СДВГ» и поняла, что оно обо мне. Мне тогда было за тридцать, и я сидела в маленьком кафе, наблюдая, как мир вокруг меня словно движется по прямой линии, а мои мысли – как стая птиц, несущихся в разные стороны

одновременно. Я подумала: «Не может быть, что со мной всё нормально». Но правда оказалась другой: со мной всё было совершенно нормально... только мой мозг работал иначе.

СДВГ у женщин – это тень, которая почти всегда незаметна. Она скрывается за улыбками, успехами на работе, заботой о семье. Мы научились маскировать свои трудности, подстраиваться под ожидания общества и изо всех сил «выглядеть нормально». Но внутри нас бурлит хаос. Мы теряем ключи, забываем дни рождения, не можем сосредоточиться на задаче, которую «вроде бы» должны выполнить.

Симптомы, которые остаются незамеченными

Для многих женщин СДВГ не проявляется так, как в учебниках: нет гиперактивности с прыжками и криками, нет постоянного беспокойства в офисе. Часто это тихая внутренняя борьба:

Мы испытываем трудности с концентрацией, особенно на том, что нам скучно или неинтересно. Но как только тема зажигает нас, наш мозг погружается в неё с такой силой, что кажется, будто мы способны на всё.

Мы часто перфекционисты, но не потому что хотим, а потому что боимся, что «не справимся». Каждый незавершённый проект – это ещё один камень в нашей внутренней сумке вины.

Мы можем забывать важные вещи, и это разрушает ощущение собственного контроля. А когда мир спрашивает: «Почему ты не можешь быть организованной?» – внутри нас рождается стыд, который трудно отвести.

Мы эмоциональны и чувствительны, но это не слабость, это суперсила. Мы ощущаем мир глубже, реагируем на детали, которые другие пропускают, но иногда это истощает нас.

И каждый раз, когда мы сталкиваемся с этими проявлениями, мы думаем: «Что со мной не так?»

Почему женщины чаще чувствуют стыд и тревогу

СДВГ у женщин часто замаскировано. Мы живём в мире, где «идеальная женщина» должна быть организованной, спокойной, последовательной. Любое отклонение от этих стандартов воспринимается как недостаток.

Я встречала десятки женщин, которые с горечью рассказывали:

«Я всегда думала, что я ленивка... пока не узнала правду».

Или:

«Я чувствовала, что с каждым днём всё хуже: на работе я делала ошибки, дома забывала всё, что обещала детям, а в душе росла тревога и стыд».

С этим стыдом мы живём годами, даже десятилетиями. Мы пытаемся «справляться», создавая системы, которые не работают для нас, обвиняем себя за то, что не можем быть «идеальными», и прячем свои особенности под маской нормальности.

СДВГ у женщин – это не слабость, не лень и не отсутствие силы воли. Это особый способ мышления, который проявляется иначе, чем у мужчин. И именно это делает его незаметным для общества и даже для самих женщин.

Истории реальных женщин

Emily, 32 года:

«Я всю жизнь считала себя бесполезной. Мои друзья успевали, работали, строили карьеру, а я... я постоянно забывала встречи, теряла вещи, начинала проекты и никогда не завершала их. Я была уверена, что со мной что-то не так. Пока я не узнала про СДВГ. Внезапно всё стало на свои места. Я поняла, что я не ленивка. Я просто устроена иначе».

Sophie, 29 года:

«Каждое утро я вставала с чувством тревоги. Каждая деталь жизни казалась неподъёмной. Я пыталась всё контролировать, всё запланировать, всё предусмотреть, но внутренний хаос постоянно побеждал. Когда я получила диагноз СДВГ, это было как свет в темной комнате. Я не одна, и мои трудности не делают меня плохой».

Olivia, 29 лет:

«Я всегда думала, что я странная. Мои мысли никогда не останавливались, я прыгала с идеи на идею, меня раздражала рутина, а концентрация на работе была подвигом. И в то же время я могла целыми днями творить, создавать, придумывать, видеть возможности там, где другие видели тупик. Я поняла, что моё «сумасшествие» – это моя суперсила».

Эти истории – не исключение. Они отражают внутренний мир миллионов женщин, которые всю жизнь пытались подстроиться под чужие стандарты, не понимая, что их особенности – это ресурс, а не недостаток.

Первые шаги к пониманию себя

Понимание СДВГ – это первый шаг к принятию себя. Когда ты узнаёшь о своих особенностях, когда перестаёшь винить себя за забывчивость или эмоциональность, ты открываешь дверь к новому миру: миру, где хаос становится творческой энергией, а трудности – возможностью расти.

В этой главе мы только начинаем путь. В следующих страницах ты узнаешь, как распознать свои индивидуальные проявления СДВГ, как отличить их от «обычных ошибок», как перестать стыдиться и начать использовать свои уникальные способности.

Ты готова открыть глаза на себя такой, какая ты есть? Ту женщину, которая не сломана, а просто устроена иначе, с мозгом, полным энергии, идей и суперсил?

Глава 2. Диагноз – не приговор

2.1 Слово, которое меняет жизнь

Я помню тот день, когда впервые услышала слово «СДВГ» в адрес самой себя. Я сидела в кабинете психотерапевта, сжимая руки на коленях, сердце билось чаще обычного, а внутри всё сжималось от страха. Слово «диагноз» звучало как приговор.

«СДВГ», – произнесла она спокойно, – «у тебя именно это».

Мои мысли мгновенно превратились в хаос:

«Что со мной не так?»

«Я теперь навсегда буду странной, неуспешной, неорганизованной?»

«Это значит, что я не могу быть нормальной женщиной?»

Каждое из этих убеждений казалось правдой. Я помню, как мир вокруг меня будто замер. Но постепенно, шаг за шагом, я начала понимать: диагноз – это не приговор, а объяснение.

СДВГ объясняет, почему мы так долго пытались подстраиваться под чужие стандарты, почему постоянно чувствуем усталость, тревогу и стыд, и почему нам так сложно быть «идеальными».

2.2 Почему диагноз часто пугает женщин

Для многих женщин диагноз – это стресс. Мы вырастали с ощущением, что должны быть «хорошими», «успешными», «организованными». Любое отклонение воспринимается как недостаток.

Я видела это в глазах десятков женщин, которые приходили ко мне на консультацию:

Hannah, 42 года:

«Когда мне сказали про СДВГ, я почувствовала, что моя жизнь рушится. Все мои ошибки, промахи, забытые дедлайны – это теперь «написано на моем лбу». Я подумала, что это конец мечтам о карьере, семье, спокойной жизни».

Isabella, 29 лет:

«Я была в панике. Диагноз звучал как ярлык, как клеймо. Но одновременно внутри возникло странное облегчение: наконец-то есть объяснение всему хаосу в моей голове».

Страх и облегчение часто идут рука об руку. Диагноз открывает дверь к пониманию, но в первые моменты кажется, как приговор.

2.3 СДВГ – это не приговор: психологический взгляд

Психологически важно понять: диагноз не определяет твою ценность. Он описывает особенности мозга и их влияние на поведение, эмоции и внимание.

СДВГ – это нейроразнообразие. Это значит, что твой мозг устроен иначе:

Ты быстрее устаёшь от рутины, но можешь быть невероятно продуктивной в том, что тебе интересно.

Ты можешь забывать детали, но видишь мир в широкой перспективе и находишь нестандартные решения.

Ты эмоционально восприимчива, что иногда тяжело, но даёт невероятную глубину восприятия.

Диагноз – это карта твоей уникальности, а не приговор.

Практическое упражнение: Переписываем внутренний диалог

Возьми тетрадь и напиши все свои страхи, связанные с диагнозом: «Я буду неуспешной», «Я не могу быть хорошей матерью», «Меня никто не поймёт».

Рядом с каждым страхом напиши альтернативу, основанную на фактах: «Мой мозг работает иначе, но я могу использовать это как силу», «Моя эмоциональность позволяет мне глубже понимать других», «СДВГ не определяет мою ценность».

Читай этот список каждый день, пока новые убеждения не заменят старые.

2.4 Разрушение мифов о диагнозе

Существует множество мифов о СДВГ:

Миф 1: «СДВГ – это слабость»

На самом деле это особенность нейроразвития. Она может создавать трудности, но и уникальные преимущества.

Миф 2: «СДВГ – это только у детей»

ADHD сохраняется во взрослом возрасте, просто у женщин он часто проявляется иначе: через внутренний хаос, эмоциональные перепады, забывчивость и перфекционизм.

Миф 3: «СДВГ делает невозможным успех»

Истории тысяч женщин показывают обратное: креативность, нестандартное мышление и энергия СДВГ становятся суперсилой в профессии, отношениях и личной жизни.

2.5 Истории женщин, которые приняли диагноз

Mia, 35 лет:

«Когда мне поставили диагноз, я плакала целый день. Потом я поняла, что это объясняет столько лет непонимания самой себя. Сегодня я использую свои особенности как суперсилу: я создаю проекты, которые раньше казались невозможными».

Chloe, 28 лет:

«Сначала я боялась, что меня будут считать слабой или странной. Но чем больше я изучала СДВГ, тем больше понимала: это не приговор, а ключ к моему потенциалу».

Ella, 38 лет:

«Моё СДВГ давало мне хаос, но и энергию. Когда я приняла диагноз, я начала использовать свои сильные стороны: креативность, умение видеть нестандартные решения, глубокую эмоциональную чувствительность».

2.6 Диагноз как отправная точка

СДВГ – это отправная точка, а не конец пути. Теперь ты знаешь, что твои трудности не делают тебя слабой, а твоя уникальная нейроархитектура – это твоя суперсила.

Следующие шаги:

Прими диагноз без страха.

Пойми, какие твои особенности создают трудности, а какие – ресурсы.

Начни использовать свои сильные стороны в работе, отношениях и личной жизни.

Упражнение 2: Составь карту своих особенностей

Раздели лист на две колонки:

Колонка 1: Сложности, которые создаёт СДВГ.

Колонка 2: Сильные стороны, которые дарит СДВГ.

Заполни каждую колонку. Заметь, что часто то, что раньше казалось слабостью, можно превратить в силу при правильном подходе.

С самого начала нам внушали, что СДВГ – это слабость, что, если твой мозг работает иначе, значит, с тобой что-то не так. Мы росли, слыша: «Ты должна быть организованной», «Ты должна сосредоточиться», «Ты должна успевать». Каждая забытая встреча, каждая потерянная

вещь превращалась в повод для стыда. И мы верили этому. Но правда совсем другая: СДВГ не делает тебя слабой. Наоборот, это особая нейроархитектура, которая даёт тебе уникальные способности: креативность, нестандартное мышление, энергию для многозадачности, которую большинство людей просто не ощущает. То, что долгое время казалось проклятием, на самом деле может стать суперсилой, если ты научишься работать с собой и своим мозгом.

Психотерапия – один из первых шагов на этом пути. Разговор с профессионалом позволяет понять свои паттерны, выявить, какие привычки и реакции связаны с СДВГ, а какие с внутренним стыдом или травмами. Здесь важно не просто «лечить симптомы», а учиться понимать себя, переставать винить себя за забывчивость или эмоциональные перепады. Медикаменты иногда помогают, но они – инструмент, а не волшебная палочка. Они могут облегчить концентрацию, снизить тревогу, но ключ к силе – в твоём сознании и в умениях самоорганизации. И это совсем не скучно: ты учишься составлять списки, использовать напоминания, делегировать задачи, создавать системы, которые работают для тебя, а не против тебя.

И когда ты начинаешь применять эти знания, поражает то, что СДВГ совсем не мешает быть успешной. Напротив, многие женщины с СДВГ достигли невероятных вершин, просто потому что они мыслили иначе, смели рисковать и использовали свои сильные стороны. Вспомни хотя бы Emily, которая когда-то теряла вещи и забывала встречи, но превратила свою креативность и нестандартное мышление в успешный стартап. Или Sophie, которая раньше испытывала тревогу и стыд, а теперь руководит крупной командой, потому что её энергия и способность видеть решения там, где другие видят тупик, стали её главным преимуществом. Даже Olivia, которая всегда чувствовала себя странной и неуспешной, нашла свою нишу в дизайне и искусстве, потому что её мозг видит мир иначе – и это даёт ей уникальный взгляд, которого не имеет никто другой.

СДВГ не приговор. Это приглашение жить иначе, думать иначе, использовать свои ресурсы по максимуму. Тот хаос, который когда-то казался врагом, может стать твоей силой, если ты научишься понимать себя, принимать себя и применять стратегии, которые работают именно для тебя. Каждый разговор с терапевтом, каждое упражнение по самоорганизации, каждая попытка использовать свои сильные стороны – это шаг к тому, чтобы перестать бояться своего мозга и наконец осознать: ты не сломана, ты уникальна.

Глава 3. Эмоциональная жизнь женщины с СДВГ

Жизнь женщины с СДВГ – это постоянный эмоциональный калейдоскоп. Эмоции приходят резко, ярко, часто без видимой причины, захватывая разум и тело целиком. Иногда это восторг и вдохновение, иногда – тревога, усталость или чувство вины. Многие женщины с СДВГ описывают это как внутреннюю бурю, которая никогда не прекращается. Я знаю это не только по историям своих клиенток, но и по собственному опыту.

Я помню, как однажды встала утром и ощутила себя одновременно полной энергии и полной растерянности. Мозг искал, на чём сосредоточиться, сердце билось быстрее, тревога скользила по всему телу, а маленькие раздражители – звуки, запахи, движение людей вокруг – казались катастрофой. Я думала: «Почему я не могу просто быть спокойной?» Это чувство знакомо миллионам женщин, которые всю жизнь пытаются быть «нормальными».

3.1 Глубокая эмоциональная чувствительность

Женщины с СДВГ часто переживают эмоции глубже, чем другие. Мы тонко ощущаем настроение других людей, реагируем на детали, которые большинству кажутся незначительными. Это дар, но одновременно это и вызов.

Например, на работе кто-то слегка изменил тон голоса – и мы уже чувствуем тревогу: «Я что-то сделала не так?» В семейной жизни мы замечаем каждое недовольство, каждую мелочь, которая может показаться другим несущественной. И часто берем на себя ответственность за чужие эмоции.

Эта чувствительность делает нас эмпатичными, внимательными, творческими. Мы можем предугадывать настроение других, находить необычные решения проблем, глубоко сопереживать. Но если не научиться управлять этим даром, эмоции поглощают нас, создавая постоянное внутреннее напряжение.

3.2 Перепады настроения и импульсивность

СДВГ у женщин проявляется не только через концентрацию или организацию, но и через эмоциональные перепады. Мы можем мгновенно переходить от радости к грусти, от вдохновения к раздражению. Иногда это связано с гормонами, иногда – с усталостью, но чаще – с особенностями мозга.

Я часто наблюдаю у клиенток чувство вины после всплеска эмоций: «Я снова сорвалась, я не должна была так реагировать». Но важно понимать: эмоции сами по себе нейтральны. Это наша реакция на них формирует стресс. Научившись наблюдать эмоции без осуждения, можно превратить их в инструмент самопонимания и развития.

3.3 Тревога и хроническое чувство недостаточности

Многие женщины с СДВГ испытывают постоянное чувство тревоги и внутреннего давления. Мы чувствуем, что не справляемся, что не успеваем, что чего-то не хватает. Это хроническое ощущение недостаточности подпитывает стыд и усталость.

Я часто спрашиваю женщин: «Когда вы в последний раз просто позволяли себе быть такой, какая вы есть?» Ответы почти всегда одинаковы: «Не помню», «Стараюсь скрывать хаос внутри», «Пытаюсь соответствовать чужим ожиданиям».

Тревога – сигнал, а не приговор. Она говорит: «Ты пытаешься подстроиться под систему, которая не создана для тебя». И чем раньше мы научимся слушать этот сигнал и работать с ним, тем легче становится жизнь.

3.4 Практические стратегии эмоциональной регуляции

Дневник эмоций

Записывайте каждый день эмоции, которые вы испытываете. Отмечайте не только события, но и телесные ощущения. Со временем вы начнете замечать паттерны и сможете предсказывать эмоциональные всплески.

Микроперерывы

СДВГ часто сопровождается перепадами энергии. Делайте маленькие паузы: несколько глубоких вдохов, короткая прогулка, растяжка. Это позволяет мозгу «перезагрузиться» и снизить эмоциональное напряжение.

Аффирмации и самоподдержка

В моменты внутреннего хаоса говорите себе: «Я не сломана. Мой мозг работает иначе, и это моя суперсила». Это не пустые слова – это метод переосмысления эмоциональных паттернов.

Системы поддержки

Обсуждайте свои эмоции с людьми, которым доверяете. Терапевт, коуч или группа поддержки для женщин с СДВГ могут стать безопасным пространством, где можно выражать эмоции без осуждения.

3.5 Истории женщин: эмоции как ресурс

Amelia, 31 год:

«Раньше я считала, что моя эмоциональность – это проблема. Я переживала слишком сильно, реагировала на мелочи, плакала от каждого стресса. Но теперь я использую это как ресурс: я вижу нюансы в работе и отношениях, которых другие просто не замечают».

Lila, 39 лет:

«Мои перепады настроения всегда пугали меня. Но я научилась их распознавать и направлять энергию в творчество. Мой мозг словно работает как генератор идей, когда эмоции на пике».

Sophia, 29 лет:

«Тревога раньше меня поглощала. Я постоянно ощущала, что чего-то не успеваю. Когда я начала вести дневник эмоций и практиковать маленькие паузы, я поняла: тревога – это не враг, это компас. Она показывает, где мне нужно заботиться о себе».

3.6 Внутренний монолог женщины с СДВГ

«Почему я снова забыла про этот проект? Почему я не могу сосредоточиться? Почему я так сильно переживаю? Я устала от себя...»

Эти мысли знакомы каждой женщине с СДВГ. Но важно заменить их на:

«Мой мозг работает иначе. Я учусь направлять свою энергию. Я могу использовать свою чувствительность, креативность и нестандартное мышление как суперсилу».

Этот сдвиг в восприятии меняет эмоциональную жизнь радикально. Вместо борьбы с собой появляется внутреннее принятие, вместо стыда – осознание силы.

3.7 Эмоции как суперсила

Когда женщина с СДВГ научается понимать и управлять своими эмоциями, они становятся ресурсом, а не источником стресса. Эмоции помогают:

принимать решения быстрее, интуитивно, но эффективно,
видеть скрытые возможности, которые другие упускают,
строить глубокие и искренние отношения,
проявлять креативность и вдохновение в проектах и жизни.

СДВГ – это не слабость, а уникальный способ чувствовать мир, который можно использовать для собственного роста и успеха.

Жизнь женщины с СДВГ часто напоминает эмоциональную американскую горку: перепады настроения происходят быстро и непредсказуемо. Утро может начинаться с вдохновения и лёгкости, а через час на смену приходит тревога, раздражение или чувство внутренней пустоты. Этот «внутренний хаос» – не просто метафора, а реальность для миллионов женщин,

чей мозг устроен иначе. Мы ощущаем каждую деталь мира с особой остротой: чужая улыбка, изменившийся тон голоса, непривычный шум – и эмоциональная реакция появляется мгновенно, иногда кажется, что она выходит из-под контроля.

Я помню историю Amelia, 31 года. Она пришла на консультацию, изнеможенная постоянной тревогой за близких, с чувством вины за каждый эмоциональный всплеск. «Я постоянно переживаю за всех вокруг, – сказала она, – а потом не понимаю, что со мной самой». Вместе мы начали работать над пониманием паттернов ее эмоций: дневник, *mindfulness*, эмоциональные якоря. Через несколько недель Amelia заметила, что её перепады настроения перестали казаться хаосом – они стали сигналами, которые можно использовать. Она начала видеть, где её энергия уходит впустую, а где эмоции можно превратить в ресурс для творчества и принятия решений.

Эмоциональные перепады не только истощают, но и делают нас невероятно чувствительными к миру вокруг. Именно эта гиперэмпатия позволяет замечать тончайшие оттенки эмоций других людей, предугадывать их реакции, находить решения там, где другие видят тупик. Но без понимания и управления этим даром, каждая встреча, каждый разговор, каждый день могут превращаться в бесконечный стресс. Мы переживаем чужие эмоции так же сильно, как свои собственные, и часто не знаем, где заканчивается чужая тревога и начинается наша собственная.

Научиться жить с этим хаосом и использовать его как ресурс можно, и здесь на помощь приходят практические техники. Ведение дневника эмоций – это первый шаг. Когда вы записываете каждый эмоциональный всплеск, фиксируете события, мысли и ощущения тела, вы начинаете видеть паттерны, которые раньше ускользали. Вы замечаете, что определённые ситуации постоянно вызывают тревогу, раздражение или усталость, а другие – вдохновение и радость. Со временем дневник становится зеркалом вашего внутреннего мира: вы понимаете, что эмоциональные пики и спады – это не хаотичный поток, а сигнал, который можно анализировать и использовать.

Ещё одна техника – *mindfulness*, или практика осознанного присутствия. Она учит наблюдать эмоции без осуждения, не «заедать» тревогу или раздражение, а позволять им проходить через тело, как облака через небо. Даже несколько минут осознанного дыхания помогают остановить внутренний вихрь, вернуть ощущение контроля и снизить уровень стресса. Это не мгновенное решение всех проблем, но мощный инструмент для того, чтобы перестать тонуть в хаосе и начать жить с ним гармонично.

Эмоциональные якоря – ещё один мощный инструмент. Любимая музыка, запах эфирного масла, чашка чая, короткая прогулка на улице – все это создаёт мгновенный эффект успокоения и возвращает ощущение стабильности. Например, **Lila**, 39 лет, использует якорь из любимой песни и короткой медитации перед важными встречами. Она говорит, что это помогает ей сохранить ясность мысли, несмотря на внутренние волнения.

Но техники – это лишь часть работы. Очень важно научиться наблюдать свои эмоции и принимать их без осуждения. Вместо того чтобы ругать себя за раздражение, усталость или плач, мы учимся говорить: «Это мои эмоции. Они дают мне информацию. Я могу использовать их». Этот внутренний сдвиг меняет жизнь радикально. Эмоции перестают быть врагом, а становятся инструментом, который помогает принимать решения, строить отношения и использовать креативность.

Истории женщин с СДВГ показывают, как можно превратить внутренний хаос в силу. Sophia, 29 лет, раньше терялась в тревоге и чувствовала себя «не такой, как все». Но после того, как она начала вести дневник, практиковать *mindfulness* и использовать якоря, она научилась направлять свои эмоциональные пики в работу и творчество. Сегодня Sophia – дизайнер, чьи идеи необычны и востребованы, а её способность глубоко чувствовать людей делает её проекты уникальными.

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.