

ДМИТРИЙ ПОЛЯНСКИЙ

ОБРАТНО К СЧАСТЬЮ:

БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Дмитрий Полянский

**Обратно к счастью: быть
счастливым каждый день**

«Автор»

2026

Полянский Д.

Обратно к счастью: быть счастливым каждый день /
Д. Полянский — «Автор», 2026

Наслаждаться жизнью, которая регулируется твоими правилами и решениями. Не испытывать сожалений, сомнений, неуверенности, тревоги и духовных мучений. Всё это - возможно для каждого! Главный герой этой книги — это ты. Здесь нет вымышленных миров и далеких персонажей. Место действия — твоя реальность. Главная цель — вернуть себе чувство того, что ты живешь свою жизнь, яркую, насыщенную, прекрасную! Это не просто чтение, а пошаговая стратегия возвращения к своей личности. Ты пройдешь путь трансформации от растерянного наблюдателя до автора собственной судьбы. Эта книга — твой персональный психологический "апгрейд". Она даст тебе те самые методы и инструменты, которых не хватало, чтобы взломать «матрицу» привычного и построить желаемую жизнь, вернуть или приобрести яркость и красочность эмоций каждого дня. Хватит откладывать на будущее, время собственного счастья. Пора начать жить по-настоящему. Начни писать свою новую историю уже с первой главы!

© Полянский Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава - предисловие	5
ГЛАВА 0: ОСОЗНАНИЕ	7
ГЛАВА 1: ЛЮБИТЬ СЕБЯ – ЕСТЕСТВЕННО!	11
ГЛАВА 2: ВЫБОР – ЛИЧНОЕ ДЕЛО!	14
ГЛАВА 3: ВОЗМОЖНОСТЬ: НАГРАДА ИЛИ ПРАВО?	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Дмитрий Полянский

Обратно к счастью: быть счастливым каждый день

Глава - предисловие

Оговорюсь сразу, что я не воспринимаю счастье как что-то, зависимое или заключающееся в чем-то вовне сознания человека, в чем-то материальном или в каких-то отношениях, принадлежности к какой-либо группе, достижении каких-либо социальных взаимодействий.

Я пишу эту книгу, опираясь на тезис, что счастье – есть доступное и естественное состояние каждого человека, утрачиваемое им в процессе взросления, вследствие деформаций восприятия, действия внешних факторов, влияния социокультурных нюансов.

Комплекс элементов **культуры**(нормы, ценности, верования, обычаи) и **социальной среды**(семья, образование, группы, институты), влияющих на поведение, мировоззрение, потребности и образ жизни людей.

Это формирует нормы людей, мотивацию и потребительские предпочтения, а также влияет на результат социальных и личных преобразований. Они включают в себя как осознанные, так и неосознаваемые аспекты, определяющие, как человек воспринимает и взаимодействует с миром.

Совмещая воедино всё это, я считаю, что решать единственный конкретный вопрос, вместо того, чтобы вернуть человеку понимание и способность взаимодействовать с окружающим миром – как давать хромоту костыли, но не лечить хромоту, чтобы продавать ему новые, каждый раз с другими особенностями.

Считаю необходимым предупредить, что в процессе возвращения к ощущению счастья твоя жизнь и поведение кардинально изменятся, и не всем это понравится. Но ты в этом мире не для того чтобы быть удобным для тех, кто этого хочет, и не для того, чтобы быть кому-то кем-то, кем ты быть не хочешь. Мое мнение – ты в этом мире, чтобы ЖИТЬ, не испытывая негатива к себе самому и быть счастливым!!! Я считаю, что это единственный истинный смысл нашей жизни, все остальное, что происходит от этого, является следствием.

Часто, я читаю, слышу и вижу, что люди предполагают (возможно, и ты), что есть что-то, что сделает их счастливыми. Обладание чем-то, наличие в жизни. Деньги, семья, признание, можно сюда подставить сюда любое иное. Однако, чаще всего, всё это не даёт долговременного эффекта. Эйфория проходит, заедает рутинка. «Счастье» блекнет, выцветает, оставляя сожаление о выборе, горечь, как послевкусие.

Однако, на мой взгляд, от выбора ничего не зависит, в этом случае. Когда мы едим апельсин, к примеру, мы чувствуем вкус, но... не создаем его. Так же, и со счастьем, которое ищут вовне – ты чувствуешь его, но временно. Таким образом, ключ к счастью – снова научиться им жить. Как мировосприятие, *образ мышления*.

Таким образом, ты становишься и источником, и наблюдателем, и вовлеченным в сам процесс создания и проживания счастья.

Сам смысл жизни, на мой взгляд – быть счастливым **СОБОЙ**. Нет большего смысла, по моему, ничто внешнее не способно создать гармонию единения граней твоей личности

Чувствовать только то, что впереди, без груза прожитого, чувствовать себя индивидуальным (особенным, но не лучше или хуже других), со своими чувствами, своей жизнью. Создавать свои эмоции, свое будущее, выбирать для **СЕБЯ** в каждом моменте *свою* жизнь, чувствовать и проявлять эмоции. Всему этому, при желании, можно научиться (или вспомнить это).

Да, для этого приходится прикладывать усилия, как ментальные, так и физические, но результат – невероятен, восхитителен. Не требуется ломать или строить жизнь по чужому шаблону. Только быть собой. Настоящим.

Я осознаю, что не всем поможет эта книга в *полной мере*, однако считаю, что все самое необходимое в нее войдет, и самое основное уже будет в твоём распоряжении, навсегда. Это можно сравнить с тем, чем различаются ситуации: накормить бездомного один раз, или же предоставить ему возможность работать и восстановить свою жизнь.

Одно весьма важное условие этого курса – отсутствие постороннего потока информации на всем его протяжении. Считаю, что включаемые «фоном» телепрограммы, радио или музыка снижает самовосприятие, «глушит» его, удерживая активным внешний канал восприятия. Биологически же мы больше думаем о себе тогда, когда нет внешних раздражителей. Как пример, могу привести представляемую ссору двух людей недалеко от нас. Вне зависимости от того, что ты думаешь об этом, обратить на себя в этот момент внимание довольно сложно, мы отслеживаем окружающее, наше внимание направлено вовне. Я не говорю, что следует исключить видео и музыку, однако прошу делать это осознанно, осознавая, что ты хочешь от этого получить, зачем это тебе требуется.

Также хочу добавить, если вы начнете вести внутренние мысленные диалоги в форме вопросов, на которые будете перебирать ответы, искать их у своего разума – это абсолютно нормальное и естественное явление. Именно это явление и дало, всё то многообразие технических, этических, и иных прочих благ, которыми мы пользуемся каждый день. Однако, если такое будет происходить, рекомендую записывать вопросы и получившиеся ответы, в виде цепочки рассуждений, и обсуждать их в рамках консультаций со специалистом, при желании. Или, например, на форумах психологических сайтов – это бесплатно.

Также попрошу тебя двигаться глава за главой, они взаимосвязаны, как ожерелье, составляя определенную последовательность. Однако, выбор всегда за тобой!

ЭТАП 1. ОСОЗНАНИЕ ПРОИСХОДЯЩЕГО

ГЛАВА 0: ОСОЗНАНИЕ

Что мешает и где болезненно?

Итак, какие четыре шага требуются нам для возвращения себе «счастья»?

ТРЕБОВАНИЕ ПЕРЕМЕН В СВОЕЙ ЖИЗНИ

ЖЕЛАНИЕ ПРОЙТИ ПРОЦЕСС ДО КОНЦА

ОСОЗНАНИЕ

ПРИНЯТИЕ

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМООТВЕТСТВЕННОСТЬ

ЗАБОТА О СЕБЕ

ГАРМОНИЧНАЯ И
СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ

Один из самых сложных шагов, на котором легко запутаться, и подменить истинное тем, что проще принять (понять). При необходимости, можно найти того, кто поможет не сбиться в понятиях и анализе, направит, при необходимости, к самому себе, к пониманию основного.

Осознание своей, триггерной потребности, возможно определять также по таблице ниже:

Выдели то, что больше откликается, неважно как, любая эмоция – это отклик, причина определенных проявлений и взаимодействий. Да, прямо в книге, ведь это твоя личная вещь! Либо перепиши, если это электронная версия.

Авторитет (или власть) – потребность влиять на других Самоутверждение/принятие/самореализация

Независимость – потребность полагаться только на себя:

Самоутверждение/безопасность

Создание запасов – потребность делать накопления:

Принятие/безопасность/самоутверждение

Идеализм – потребность в социальной справедливости:

Безопасность/принятие/самореализация

Личное пространство – потребность организовать свое пространство и свой порядок вокруг себя:

Самореализация/безопасность

Любознательство – потребность получать новые знания:

Самореализация

Честь – потребность быть верным своей системе морали:

Принятие/безопасность/признание

Одобрение окружающих – потребность быть принятым другими людьми:

Принятие/безопасность/самореализация

Социальный контакт – потребность в компании:

Общение/принятие/самореализация

Семья – потребность растить собственных детей:

Самореализация/самоутверждение/принятие, потребность в социуме(общение)/безопасность

Статус – потребность иметь высокое общественное положение:

Самореализация/принятие/безопасность

Победа – потребность быть победителем в соперничестве, опередить конкурентов, свести счеты и отомстить за обиды:

Самореализация/принятие/безопасность

Любовь – потребность быть красивым и заниматься сексом:

Принятие/самореализация/физиологическая

Еда – потребность в пище:

Физиологическая/безопасность

Физическая активность – потребность в физической нагрузке:

Безопасность/принятие/самореализация

Покой – потребность в эмоциональном спокойствии:

Безопасность

Как правило, триггерные потребности имеют ряд событий, их формирующих, и необходимо осознать, что это было. Также, каждый день, в течение всех шагов, тебе желательно анализировать свои действия, мысли и поступки, те, которые остаются в памяти, и записывать в блокнот то, какие желания двигали тобой, и какие базовые потребности ты хочешь удовлетворить. А также стараться вспомнить, где эти твои базовые потребности не были закрыты ранее. Где тебе отказывали или говорили, что ты не заслуживаешь или не достаточно..., для того или иного. Любви, признания, безопасности, общения, самовыражения и самореализации.

Да, это порой довольно сложно, но я верю в тебя, ты обязательно справишься! Сейчас или чуть позже, это не столь важно, главное, что у тебя есть путь. Вне зависимости от того, что ты думаешь, или какие события были в твоей жизни, запомни – *ты, кто читает эту книгу*, я люблю тебя. Люблю, как часть того мира, что окружает, без тебя он был бы другим. Ты – часть мира, и мир – часть тебя. И любят тебя, как часть этого мира, не только я. Для многих других ты тоже важен. Ты нужен и важен этому миру. И мир любит тебя, он давал и дает тебе все, что ты можешь использовать, чтобы реализовать свой наибольший потенциал. И будет давать, пока ты захочешь этого. Ты вправе выбирать, что и как использовать, чтобы создать жизнь своей мечты! Но это, не идет ни в какое сравнение с тем, что ты сам хочешь любить себя! И НИЧТО И НИКТО, не может помешать тебе, освободить себя, и относиться к себе так, как ты хочешь!

У тебя, у всех вас, будет очень интересное и своеобразное задание на каждый этап – обращение к себе будущему на следующий день. Необходимо записать послание себе в фор-

мате видео на следующий день. Буквально пару-тройку минут. Да, сначала кто-то засмущается, будет неудобно, возможно, будет небольшое психологическое сопротивление. Рассматривайте это как послание во времени самому себе, как *игру в жизнь*, чтобы суметь сделать свою жизнь лучше завтра, и не только! Записывай обращение к себе, говоря так, чтобы тебя услышали, испытывали эмоции! Начни прямо сегодня, сегодня ваш первый день на пути к своему счастью!

Текст менять крайне нежелательно.

Удалять видео не нужно, можно складывать их в отдельную папку на компьютере или телефоне, на каком-то шаге, возможно, потребуется повторить просмотр.

Да, запись видео – это обязательно, никакие мои, или чужие, *прочтенные*, слова не передадут того ощущения, той искренности и желания, которые есть у тебя! Только *ты* говоришь для себя – *чтобы услышать*.

Перед тем, как записывать видео, запиши свои ощущения, мысли в свой ежедневник (в конце книги, или заведи его, если это электронная версия).

Записывай ту негативную и/или позитивную сцену из своей жизни, которая может возникнуть в памяти в связи с главной мыслью.

Со временем самоанализ действий становится новым *образом мышления и восприятия*, который не дает манипулировать, управлять тобой, используя неосознаваемые «рычаги управления», ты будешь управлять своей жизнью самостоятельно.

Практическое упражнение этой главы – представить все свои базовые потребности, например, самореализацию или безопасность. После каждого представления проанализировать, как это выражается в твоей жизни?

Для записи можно использовать и саму эту книгу! Для электронной версии – ежедневник.

Например, кому-то важна самореализация через публичную известность, при этом финансовая часть не доминирует, а у другого финансы – основное мерило самореализованности. Например, один человек видит безопасность как наличие личного жилья и определенного уровня дохода, а другой в это включает еще и хорошую физическую форму, и личный контроль над всем временем своей жизни.

Практические шаги и задание:

Использовать регулярные рутинные действия, чтобы отследить потребности и триггеры *в процессе* – например при покупках, в транспорте/за рулем, при общении на работе/в коллективе.

Как пример – покупки. Что я чувствую от покупки *этого*? Что это для меня значит? Привычный образ, выделение, забота о себе (в чем именно), самореализация, противостояние?

Составить «двойное колесо баланса»:

В центре круга, разделенного на восемь долей, обычный набор:

Отношения/семья

Здоровье/спорт

Окружение

Саморазвитие/личный рост

Карьера

Отдых

Увлечения/хобби

Финансы

Можно наименовать по-другому, или создавать другое число секторов. Во внутренней зоне отложи по 10-балльной шкале от центра точки, и соедини их. Создай еще один круг, вокруг внутреннего. Во внешней части напротив каждого сектора напиши потребность, которая удовлетворяется. Если потребности в разных секторах совпадут, составь снова, чтобы одна потребность закрывала все «свои» сектора, расположенные, по порядку – например, 3,4,5 – безопасность.

ГЛАВА 1: ЛЮБИТЬ СЕБЯ – ЕСТЕСТВЕННО!

Шаг первый. Мысль этого шага:

Я люблю тебя (твое имя).....!

Текст для видеоролика:

«Здравствуй! Я знаю, лучше, чем кто либо, что ты чувствуешь. Я люблю тебя таким/такой, какой/какая ты есть сейчас. Я хочу, чтобы ты увидел/а свое лучшее будущее, все, что ты так хочешь! Ты не можешь быть никем, кроме себя, если ты изменишься, ты – все равно это ты! Ты это можешь, я знаю точно! Я хочу для тебя....., и тебе желательно.....для этого сделать. Да, мне было страшно менять свою жизнь, но единственный/ая кто может сделать это – ты! Любой человек может сделать то, чего ты не знаешь, но не ты! Ты – это я, но уже в будущем! Я люблю тебя!»

Запиши в свой ежедневник чувства, мысли и решения, которые возникли у тебя после просмотра видео, и сравни их с теми, которые ты ощущал до этого!

Запиши ПОЗИТИВНУЮ сцену-ситуацию, из твоей жизни, сконцентрируйся на ней... и дай на ее место придти подобной новой, оставь ее в прошлом, каким, она, несомненно, и является. Сделай так же и с негативной ситуацией. Прошное нежелательно удерживать, иначе есть вероятность того, что новое не сможет произойти или проявиться в полную силу, потому что мозг сосредоточен именно на действиях по «защите» от нового.

Запиши в конце этапа, перед записью нового видео все, что осталось в памяти, о том, чем отличались эти дни от других. Мысли, чувства, возможно действия, их изменения.

Для того, чтобы не повторяться, скажу, что записи нужно делать в ежедневник так же, как и в первый раз, это твой «бортовой журнал» этой книги, тренинга, терапии, трансформации, можешь называть это как хочешь.

Сама по себе любовь к окружающему и себе, в первую очередь, является сутью человека. Вне зависимости от человека, это составляет основу всей жизнедеятельности человека. Если бы это было иначе, достаточно было бы ничего не делать, и энтропия решила бы этот вопрос. Ненависть, неприязнь, как явление – проекция негативных эмоций на кого-то или что-то, но не на все и всех, всегда есть то, что человек любит в этом мире. Так по какой причине мы отказываем *себе* в том, что является нашей основой? Не в этом ли заключается причина всех наших противоречий в сознании? Дом, построенный без фундамента, обречен на наличие сил, разрывающих его, равно и мы, сделав любовь к себе наградой за выполненное условие, раздираемы противоречиями. Более того, если мы представляем дом, то он опирается на планету, и не может существовать без нее. Планета принимает то, что на ней есть, иначе строительство было бы бессмысленно. Равно и мы, до определенного момента не ставим себе условий для принятия самих себя, и это позволяет нам взрастать безопасно, без сопротивления этому. Мы всегда любим себя; в противном случае, не было бы возможным прочтение тобой этого. Мы лишь усложняем себе естественный процесс, представив любовь и принятие как то, что доступно при выполнении условий. И именно это влияет на конечный результат, на то, с чем мы сталкиваемся. Мы не осознавая, воздействуем на ситуации так, чтобы они были нам привычнее, понятнее, и затем двигаемся по обычному пути, не замечая этого.

Более того, есть одна интересная мысль, которую, на мой взгляд, трактуют совершенно неверно. «Любите других, как самих себя». Однако, если допустить, что человек никогда не любил себя, не испытывал на себе это чувство, ему запрещали это, то КАК он сможет любить другого? Как человек сможет отличить любовь от манипуляции, или удовлетворения какой либо потребности? Проиллюстрировать это может, например то, что человек никогда не видит ультрафиолетовый спектр света, соответственно, он физически не может описать, как будет выглядеть мир при наличии дополнительного, 8-го цвета. Однако, в случае с любовью к себе, у нас есть возможность НАУЧИТЬСЯ СНОВА этому. И нет, нездорового эгоизма в этом нисколько нет. Как ты не стыдишься заботиться о своем теле при, например, травмах или болезни, так же и естественно любить себя.

Практическое упражнение:

Задавайте себе вопросы: «Что я чувствую в этой ситуации?», «Что нужно моему телу/душе? Какие эмоции я хочу испытывать от взаимодействия сейчас и потом?».

Пересмотри записанный ролик на следующий день.

Ведите диалог с собой: Записывай возражения, против «Я люблю себя» и отрабатывай их.

На листе бумаги с левой стороны пишем: "Я люблю себя". Рядом справа сразу возражение, которое всплывает внутри тебя, например,: *То что ты сейчас подумал первое*

На следующей строчке слева вновь пишем: "Я люблю себя" и вновь, если рождается возражение, записываем его справа. И так ведём этот своеобразный диалог до тех пор, пока и слева, и справа будет написано: "Я люблю себя".

Особенно полезно проследить, чьим *голосом* говорят эти "возражения", наша память обладает интересной особенностью: она сохраняет привязку к образу речи того, кто что-то меняет в нас. И, потом, когда отрабатывают те или иные «установки», когда ты «токсично» мотивируешь или подавляешь себя, ты неосознанно воспроизводишь «запись» этого возражения, с привязкой эмоциональной окраски и образа речи.

Анализируй и осознавай свои установки: Пойми, кто (родители, знакомые, конкуренты, общество) сформировал негативное отношение к себе.

А также важно увидеть, какие установки по отношению к любви к себе присутствуют внутри тебя, и дальше уже можно работать с этим.

Отдыхай и играй: Позволяй себе радоваться жизни без чувства вины – часто, возникающее подобное ощущение является результатом *навязанного* обесценивания, недостойности.

Практические шаги:

Думать, мысленно проговаривать, мысль шага как можно чаще.

Каждый день проводить изменения в том, что не нравится в тебе, проявляя свою любовь к себе, например, при возникновении мысли, что это является причиной не любить себя – задать вопрос, в чем причина (используя новые знания). Или, если есть противоречие с телом (вес или физическая форма), каждый день заботиться об этом, действуя (возможно, пробежка, зарядка, тренировка дома или в спортзале).

Составьте список того, что доставляет вам радость, удовольствие (минимум 30 пунктов: вещи или продукты, действия, событий, состояния). Каждый день выполняйте пункты из списка.

Запиши сейчас видео для следующего шага! (после каждого этапа, просмотрев видео, пройдя шаг, записывай видео для следующего). Просматривать видео этого этапа можно столько раз, сколько это потребуется! Также можешь повторять мысль этого дня столько,

сколько потребуется, пока это не станет привычным и естественным, пока это не станет *образом мышления и восприятия*.

ГЛАВА 2: ВЫБОР – ЛИЧНОЕ ДЕЛО!

Шаг второй. Мысль этого шага:

Только я решаю для себя, ДА или НЕТ. Равно так же и другие.

Текст для ролика:

«Твои «ДА» или «НЕТ», зависят только от того, что ты хочешь испытывать и чувствовать от решения, на протяжении жизни. НИКТО не может решить за тебя, что тебе нравится, от чего тебя воротит, от чего тебе приятно или нет. НИКТО не вправе говорить тебе, как прожить ТВОЮ жизнь, право распоряжаться принадлежит ТОЛЬКО тебе! Ты решаешь, на что сказать ДА или НЕТ, а не ожидания окружающих! Да, мне было страшно менять свою жизнь, но единственный/ая кто может сделать это – ты! Ты – это я, но уже в будущем! Несказанному слову ты хозяин, сказанному же – подчиненный»

Наша система сдержек и противовесов, как правило, состоит из прививаемых нам ДОЛЖЕНСТВОВАНИЙ. Зачастую, к сожалению, в процессе жизни, возникают искажения, зависящие от окружающих.

Происходит, часто, это для того, чтобы человек был *удобным*, и соответствовал представлениям других, о необходимом, а не в интересах человека.

Кроме стандартных долженствований, 10 базовых, прививаются дополнительные, а то и замещаются одни другими. Кроме того, зачастую, в процессе формирования, не обуславливается логически и эмоционально необходимость и преимущества от этих сдержек и противовесов. В результате, получаются личности, которые, например, не могут сказать НЕТ, особенно тем, кто выше в иерархической лестнице.

Представим, что отделу, например, кадров, не дают ОБЕЩАННОГО повышения з/п с 100 до 110 тыс. рублей. А теперь представим, что ВЕСЬ отдел кадров уволился. Что будет с предприятием? Ну, как минимум, ему станет очень нехорошо, на довольно длительный срок. А если же отдел останется работать, то начнут урезать, ровно до тех пор, пока не начнется бегство из отдела.

Другой пример – когда навязывают, например, профессию. Родители, пользуясь зависимым положением ребенка, часто реализуют *себя и свое видение*, убеждают в необходимости того или иного, манипуляциями, или собственными представлениями. В результате, человек получает не то, что *хочет*, а то, к чему его *принудили быть должным*. В результате, вместо *стремления*, человек использует, по крайней мере, в части жизни, *принуждение себя*. Живет фрагмент жизни, инородный его естественному развитию. В какой-то момент возникает конфликт, явный или скрытый, что и влияет на самоощущение в жизни и самой ее сути, свободы выбора.

Таким образом, любые сдержки и противовесы, даже ложные, влияют на всю твою жизнь, ровно до тех пор, пока ты не отбрасываешь их.

Часто для того, чтобы добиться от человека, отказа от личного выбора, передачи «управления жизнью», часто применяется манипуляция изоляцией, отвержением, виной, признанием, обесцениванием, и любого рода психологическим давлением, суть которого в том, что наиболее комфортно – не иметь собственного выбора и целей.

Собственный выбор – это акт принятия решения, основанный на личной воле, желаниях и осознании возможных последствий, в отличие от навязанных обстоятельств или внешнего

давления, и означает свободу воли и личную ответственность за свои поступки и их результат, являясь ключевым понятием в самоопределении.

Основные особенности:

Самостоятельность – решение принимается без внешнего принуждения, или, не позволяя ему оказывать воздействия.

Осознанность – понимание причин и последствий своего выбора, желаемых эмоций и его вероятных результатов.

Личная свобода – возможность определять свой путь, выбирать результаты и эмоции.

Отсутствие «судьбы» – только личный выбор (а равно и его отсутствие) определяет результаты.

Отсутствие сожалений: любой произведенный выбор – этап достижения желаемого и минимизации вероятности не желаемого.

Человека, который часто не в состоянии сделать собственный выбор, образно, на мой взгляд, можно сравнить со стаей мошкеры: у него есть множество фрагментов, которые часто хаотично совмещаются относительно друг друга, и самое важное, от внешнего воздействия меняется направление. То есть, без выбора направления и целей, на какой-либо обозримый промежуток времени, движения в состояние комфорта не будет, скорее всего, это будут хаотичные метания.

Каждый день, каждая ситуация – чаще всего, множество выборов. И, возможность двигаться в том направлении, окружении, где ты хочешь быть. Каждый результат – изначально твой выбор. Настало время делать его осознанно, чтобы он приносил радость!

Практическое упражнение:

Техника Стоп

Упражнение поможет прервать автоматическую реакцию и сделать паузу для осознанного выбора.

1. Все просто: если чувствуете, что тебя захватывают эмоции, мысленно произнеси «Стоп».

2. Затем сделай глубокий вдох и сосредоточься на вдохе и выдохе на несколько секунд.

3. Понаблюдай за своими мыслями и ощущениями, взгляни и попытайся понять, почему появились эмоции – какая из базовых потребностей затронута (например, ты чувствуешь, что это угрожает безопасности, или обесценивает длительный период усилий (компетентность в вопросе)), или их производных (например, это угрожает карьере, которая является способом самореализации, означает принятие группы и обеспечивает финансовую безопасность)

4. Оцени, рациональность доводов своих и другой стороны, допустимость (вариативность) действий другого человека, возможность наличия знаний (понимания) о том, почему возник конфликт.

5. Реши для себя, что ты хочешь в итоге от этого взаимодействия получить, какую затронутую потребность восстановить, только потом что-то делай.

Техника помогает повысить осознанность в ситуациях, в которых есть риск отреагировать импульсивно. Например: конфликт с коллегой, спор с близкими, стрессовая ситуация на дороге или желание купить ненужную вещь. Пауза дает возможность сознательно выбрать реакцию и избежать поступков, о которых потом можно пожалеть.

Старайся применять технику STOP сразу, как только замечаешь «наплыв эмоций». Чем дольше ты находишься под их влиянием, тем сложнее остановиться. Чтобы не теряться в стрессовых ситуациях, отработай технику в спокойной обстановке.

Техника принятия эмоций

Метод помогает справиться со сложными эмоциями, такими как тревога, гнев или страх. Суть в том, чтобы принимать, понимать источники своих чувств, а не подавлять их. Это простой способ научиться осознавать причины и методы лучшего взаимодействия даже в моменты сильных переживаний.

Когда ты замечаешь неприятную эмоцию, остановись и пройди четыре шага:

Распознай ту эмоцию, которую ты испытываешь: например, злость, разочарование или страх, возможно огорчение, неприятие, или иную деструктивную или болезненную эмоцию

Позволь этому быть сейчас – эмоция, это реакция на взаимодействие, можно сказать, психологический рефлекс, подобно безусловному, например на горячее (любопытный факт, этот рефлекс разный, если например, человек обжег пальцы). Также и твоя эмоция может быть разной. Сама по себе эмоция – это сигнал, подобно боли, который помогает понять, что, и где именно, не так.

Исследуй эмоцию. Что затронуто из базовых потребностей и их производных?

Можно перебирать, проговорить, базовые потребности, например: Меня это злит, потому что я чувствую обесценивание моих усилий в самореализации и достижении безопасности. (Например, когда в коллективе идут сплетни о компетентности, из зависти). Чаще всего, после выяснения затронутой базовой потребности, интенсивность эмоции снижается, для того, чтобы у тебя была возможность спланировать дальнейшие действия. Как восстановить удовлетворенность базовой потребностью? (быть в большей безопасности, например)

Наблюдай за происходящим, помня, что твои эмоции – индикатор самоощущения, вовлеченности в происходящее, необходимости того или иного осознания, выбора, действий. Это твои эмоции, это часть твоей личности. Попытки вынести свое «Я» за пределы эмоций – один из приемов отрицания, борьбы с происходящим.

Техника помогает избежать автоматической, неосознанной борьбы с эмоциями – такая борьба истощает возможность понимания и зачастую приводит лишь к усилению беспорядочных спонтанных эмоциональных «взрывов».

Когда ты перестаешь сопротивляться чувствам, они естественным образом проходят через тебя, теряя свою разрушительную силу, ты *проживаешь* ситуацию, оставляя ее в *прошлом*, твой мозг не обдумывает ее, ты не тратишь ресурсы (в том числе и физиологические) на *прошедшую* ситуацию.

Тренировать технику лучше в относительно спокойном состоянии, чтобы потом легче было применять ее в моменты стресса. Желательно начать с небольших переживаний, например, легкого раздражения в очереди (или ожидании) или волнения перед важным звонком (начальнику, клиенту, человеку, с которым долго не было общения)

Практические шаги:

Думать, мысленно проговаривать, мысль шага как можно чаще.

Говорить в диалоге, определять перед действием, *хочешь или не хочешь* ты того или иного, и (если необходимо) для достижения каких эмоций и/или результатов. Например – «я не хочу этого, потому что не хочу испытывать негативные эмоции, от конфликта с собственными моральными ценностями/ от того, что это манипуляция мной/ от видимого негативного результата для меня».

ГЛАВА 3: ВОЗМОЖНОСТЬ: НАГРАДА ИЛИ ПРАВО?

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.