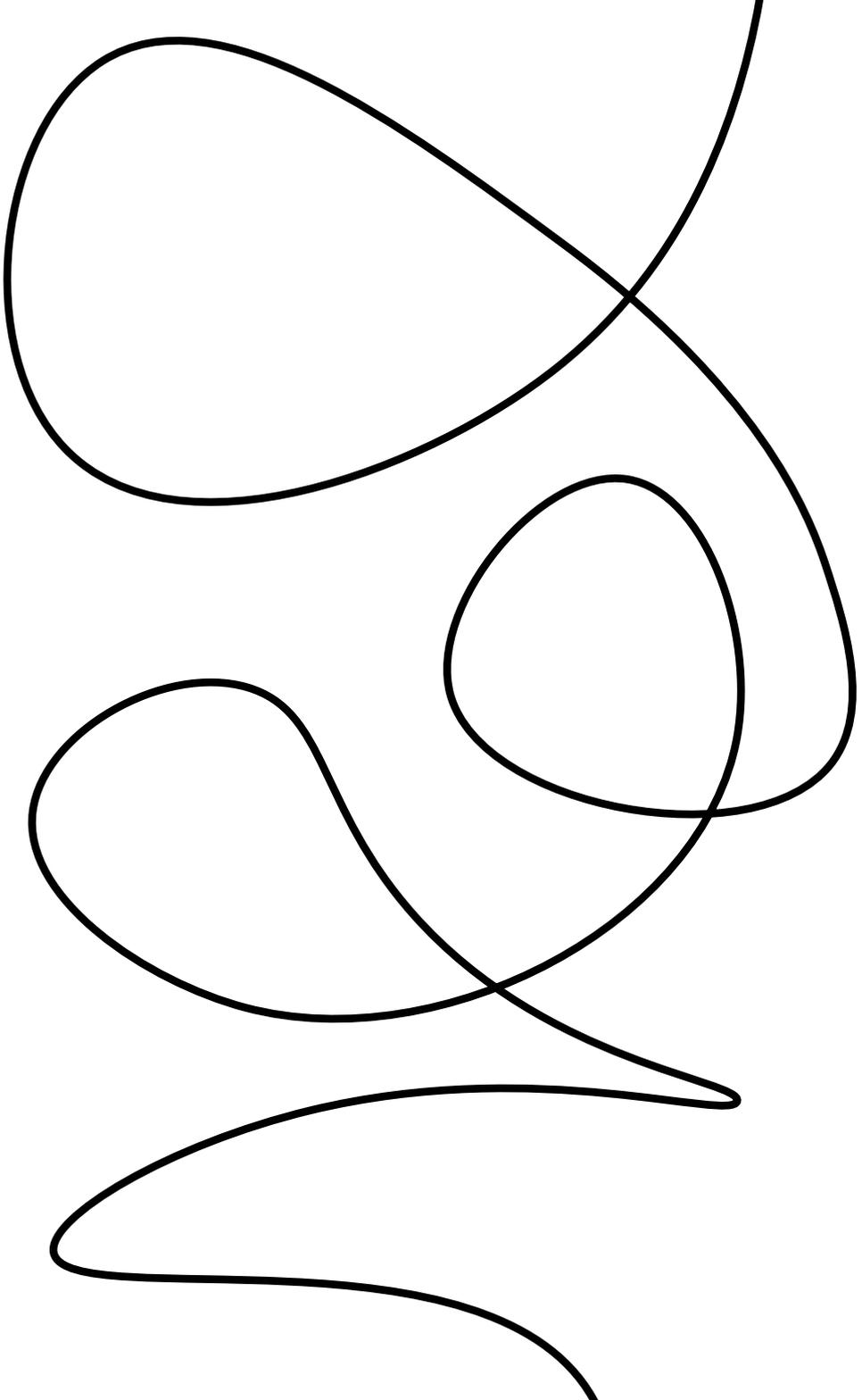


МАРК ГОУЛСТОН ФИЛИП ГОЛДБЕРГ

КАК СПРАВИТЬСЯ
СО СТРАХОМ,
ОБИДОЙ, ЧУВСТВОМ ВИНЫ,
ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ
И ДРУГИМИ
ПРОЯВЛЕНИЯМИ
САМОРАЗРУШИТЕЛЬНОГО
ПОВЕДЕНИЯ



НЕ МЕШАЙ
СЕБЕ ЖИТЬ



Не мешай себе жить

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРАХОМ,
ОБИДОЙ, ЧУВСТВОМ ВИНЫ,
ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ
И ДРУГИМИ ПРОЯВЛЕНИЯМИ
САМОРАЗРУШИТЕЛЬНОГО
ПОВЕДЕНИЯ

Оригинальное название:

Get Out of Your Own Way. Overcoming Self-Defeating Behavior

Авторы: Марк Гоулстон, Филип Голдберг

Год издания: 2020

Количество страниц: 224

Время на прочтение: 4–5 часов

Сложность темы: для любого уровня подготовки

Купить книгу в магазине «МИФ»:

[https://www.mann-ivanov-ferber.ru/
books/ne-meshaj-sebe-zhit/](https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/ne-meshaj-sebe-zhit/)



Книги по теме:

- [Рольф Добелли «Философия хорошей жизни»](#)
- [Максим Дорофеев «Путь джедая»](#)
- [Дженнифер Эштон «Год заботы о себе»](#)
- [Елена Резанова «Никогда-нибудь»](#)

О книге

Нередко мы сами возводим преграды на пути к своим целям и мечтам. Мы ссоримся с близкими из-за пустяков; годами упиваемся жалостью к себе, вместо того чтобы двигаться дальше; стараемся не думать о том, что для нас по-настоящему важно. Саморазрушительное поведение — причина большинства наших бед. Вот почему необходимо отказаться от всех его проявлений.

Авторы книги рассматривают 40 форм самосаботажа — от прокрастинации до зависти — и дают четкие рекомендации, как перестать вредить себе и добиться позитивных изменений в жизни.

Для кого

Для тех, кто попал в ловушку саморазрушения, но хочет улучшить свою жизнь.

Об авторах

Марк Гоулстон — профессор психиатрии Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе (на пенсии), оратор международного класса, тренер ФБР по переговорам с заложниками, автор семи книг.

Филип Голдберг — автор, соавтор или приглашенный автор более чем двадцати книг.

Пять причин прочитать эту книгу

- 1** Вы узнаете о 40 моделях саморазрушительного поведения.
- 2** Поймете, как улучшить отношения с окружающими, справиться с негативными эмоциями, добиться своих целей и стать счастливее.
- 3** В каждой главе — четкие рекомендации по преодолению самосаботажа.
- 4** Книга вдохновит вас на кардинальные перемены в жизни.
- 5** Марк Гоулстон — психиатр с многолетним стажем.

Зачем что-то в себе менять

По словам Марка Гоулстона, саморазрушительное поведение (или, как его называют специалисты, самосаботаж) — главная причина, по которой люди обращаются к психотерапевтам. Нередко мы сами мешаем себе обрести любовь, достичь успеха и испытать счастье. Упорно держась за деструктивные привычки, становимся своими злейшими врагами и собственноручно губим свою жизнь.

Поведение, которым мы себе же подставляем подножку, всегда начинается с попытки почувствовать себя лучше. Мы ищем то, что позволит снизить напряжение или не даст пострадать. Например, чтобы защитить себя, мы отгораживаемся от окружающего мира или сопротивляемся серьезным переменам в жизни.

Подобные действия могут принести кратковременное облегчение, но позже они непременно вернуться к нам бумерангом и нанесут ответный удар.

Одно из величайших потрясений, которые испытывает человек, приближаясь к закату жизни, — это осознание, что она оказалась мало похожей на то, о чем он мечтал. Занимаясь самосаботажем, вы обрекаете себя на такое будущее. Между тем это можно предотвратить. Вот топ-десять уроков от автора, которые помогут это сделать.

- 1** *Действуйте, не откладывая решение проблемы. Пришло время отказаться от саморазрушения. И это время — сегодня.*
- 2** *Не уходите из огня да в полымя. Убедитесь, что не просто заменяете саморазрушительное поведение другим, таким же по сути.*
- 3** *Не считайте избегание решением проблемы. Игнорировать ее — все равно что сидеть на пороховой бочке эмоций. Они копятя внутри и в конце концов находят выход в виде физических заболеваний.*
- 4** *Нет ничего более бесполезного, чем пытаться изменить другого человека. Сосредоточьтесь на себе.*
- 5** *Нельзя ничего исправить, если не признать, что оно сломано. Первый шаг к позитивным изменениям — признать проблему.*
- 6** *Чтобы подорвать доверие к себе, достаточно считанных секунд, а на его восстановление уйдут годы. Не ждите, пока друзья станут вас избегать, начните менять свои пагубные реакции сейчас.*
- 7** *Где есть путь, найдется и желание. Начните действовать, а воля и желание появятся.*

8 *Старую собаку можно научить новым трюкам. Мы боимся брать на себя обязательства по собственному росту и развитию, поэтому в каждой новой идее ищем недостатки и практически всегда находим причину для того, чтобы ее отклонить. Замечаете ли вы это за собой?*

9 *Обычно в основе саморазрушительных поступков в отношениях лежит эгоизм. Начинать заделывать трещины во взаимоотношениях нужно только через сочувствие. Выработайте привычку ставить себя на место другого человека.*

10 *Неприятно, когда, несмотря на все старания, все же прибегаешь к саморазрушительному поведению. Зато как отлично себя чувствуешь, окончательно избавившись от него. Просто помните это.*

Общие рекомендации

Гоулстон рассматривает 40 наиболее распространенных форм самосаботажа. Каждая разновидность деструктивного поведения имеет уникальный характер, поэтому есть и особый способ борьбы с ней. Но некоторые меры эффективны во всех случаях. Ниже даются несколько общих советов, которые помогут преодолеть склонность к саморазрушению.

1 **Повышайте осознанность**

Саморазрушительное поведение — следствие рефлекторной реакции. Чтобы добиться позитивных изменений, нужно научиться действовать, руководствуясь разумом, а не импульсом, и сознательно выбирать наилучшие из доступных шагов.

Оказавшись в ситуации, в прошлом вызывавшей в вас тот или иной вредный импульс, сделайте паузу. Обратите внимание на свои физические ощущения и эмоции. Почему вы чувствуете напряжение? На что злитесь? Чего боитесь? Можете ли вы сказать, что именно эти чувства заставляют вас действовать таким образом?

Оцените последствия своего поступка в долгосрочной перспективе. Подумайте, какие у вас есть альтернативы. Что из этого даст наилучший результат?

2 Концентрируйтесь на том, что получаете, а не на том, что теряете

Саморазрушительное поведение всегда служит определенной цели. И как бы сильно вы ни хотели перемен, в глубине души вам будет страшно отказываться от привычного образа действий в пользу чего-то нового.

Вот почему так важно сместить фокус с того, что вы теряете, на то, что получаете взамен. Рисуя в воображении все то хорошее, что произойдет, если вы начнете вести себя конструктивнее, можно получить отличный стимул для изменений.

3 Ищите поддержку

Преодолеть саморазрушительное поведение легче, если вас поддерживают другие люди. Фактическая роль, которую играют эти помощники, значения не имеет. Они могут подбадривать вас или следить за тем, чтобы вы внесли в свою жизнь необходимые изменения. Тут важно то, что благодаря их участию вы знаете, что не одиноки.

4 Учитесь на неудачах

Увы, саморазрушительное поведение имеет обыкновение повторяться. Если вы, несмотря на благие намерения, в какой-то момент опять начали действовать реактивно и вести себя так, как раньше, не опускайте руки.

Вместо того чтобы заниматься самобичеванием, подумайте, как бы вы повели себя в такой ситуации, если бы могли повернуть время вспять. И разработайте четкий план действий на случай, если нечто подобное произойдет в следующий раз.

5 Поощряйте себя

Преодолев импульс, толкающий к саморазрушению, позвольте себе насладиться успехом. Отметьте, какие ощущения вызвала у вас эта победа. Чувствуете ли вы гордость? Обязательно похвалите себя.

Если это серьезное достижение, можете отпраздновать свой триумф с друзьями или, скажем, наградить себя покупкой, о которой давно мечтали. Привычка поощрять себя за хорошо выполненную работу поможет вам и дальше придерживаться верного курса.

6 Применяйте полезные знания

Главное — действовать. Гоулстон делится множеством идей о том, как добиться конструктивных изменений в поведении. И чем раньше вы начнете применять полученные знания на практике, тем лучше для вас.

Одни советы покажутся вам более актуальными, другие менее. Сосредоточьтесь на том, что имеет отношение к вашим реальным проблемам. Зафиксируйте полезные знания на листе бумаги и прикрепите памятку, скажем, на дверце холодильника.

Ну что, готовы к переменам? Пора переходить к специфическим рекомендациям, которые помогут избавиться от деструктивных моделей поведения.

Не сближайтесь с неподходящими людьми

Держитесь подальше от тех, у кого в ядре личности выражены такие качества, как ненависть либо чрезмерная уязвимость.

Люди с ненавистью в ядре личности воюют со всем миром. Они амбициозны, агрессивны и воинственны. Им свойственно превращать любые разногласия в конфронтацию. Общаясь с ними, вы чувствуете, что всегда неправы или все делаете хуже них. *Не сближайтесь и не тягивайтесь в соперничество с такими людьми.*

} Благородный человек привлекает благородных людей
 и знает, как их удержать.

~ Гёте

Если нельзя избежать общения с таким человеком, то по крайней мере не закикливайтесь на его настроении и не считайте, что обязаны постоянно его подбадривать.

Не откладывайте важные дела

Почти все люди склонны переносить на завтра то, что можно сделать сегодня. Признайтесь, вы тоже так поступаете? Пора перестать тратить время зря.

} «Прокрастинация — это искусство идти в ногу со
 вчерашним днем».

~ Дон (Дональд Роберт Перри) Маркиз, американский драматург

Один из действенных способов преодолеть прокрастинацию — заручиться чьей-либо поддержкой.

Вот почему люди часто находят партнеров, скажем для бега трусцой, и объединяются в учебные и рабочие группы.

Если у вас нет полноценного партнера или наставника, привлеките кого-нибудь для поддержания своих усилий. Пусть, например, ваш друг звонит каждое утро и спрашивает: «Как продвигается твоя диссертация? Ты уже за столом?»

Не ждите, пока другие поймут ваши чувства

«Ты меня не понимаешь!» — одно из самых частых обвинений, которые люди бросают в лицо друг другу. Нам кажется, что наши чувства очевидны, и мы злимся на другого человека за эгоизм и нежелание нас услышать. Между тем он действительно не догадывается, почему мы сердимся и чего от него хотим.

) У всех людей одинаковые базовые потребности — в любви, привязанности, уважении, безопасности, самовыражении. Если они не удовлетворяются, человек испытывает негативные эмоции.

Чтобы другой человек вас по-настоящему понял, не стоит критиковать, обвинять или наставлять его. Вместо этого помогите ему **почувствовать** то же, что и вы.

Для стимулирования эмпатии можно использовать метод аналогий. Например, женщина, чей мир ограничен домашними обязанностями, может сказать мужу: «Что бы ты чувствовал, если бы все твое время занимала скучная, бесперспективная работа? Разочарование и уныние? Я сейчас испытываю то же самое».

Не ждите, пока станет слишком поздно

Если вы продолжите и дальше жить так, как сейчас, сможете ли в восемьдесят лет сказать, что решили все важные вопросы и завершили все дела?

) К сожалению, чтобы заставить нас честно взглянуть на свою жизнь, часто нужна трагедия.

Многие люди вытесняют из своего сознания то, что для них по-настоящему важно. Позже, когда уже ничего нельзя изменить, их настигают страшные сожаления. Одни вдруг понимают, что достигли высот в карьере, но растеряли всех друзей. Другие рвут на себе волосы из-за того, что так и не успели помириться с умершими родителями.

Не совершайте эту ошибку. Ответьте на один простой вопрос: что вы можете начать с сегодняшнего дня делать по-другому, чтобы встретить свое восьмидесятилетие так, как вам хотелось бы? Начните это делать.

Управляйте гневом

Столкнувшись с оскорбительным поведением коллег, упрямством супруга или непослушанием ребенка, сначала сделайте паузу и остыньте. Не поддавайтесь желанию высказать окружающим все, что о них думаете. Если вы сорветесь, то почувствуете временное облегчение, однако позже пожалеете о своем поступке.

Противоположный выбор — подавлять в себе злость — тоже опасен, поскольку это чувство будет разлагать вас изнутри. К счастью, есть третий вариант — обратить гнев в убеждение и действовать в соответствии с этим принципом.

) Гнев делает нас дикими, а способность убеждать — сильными.

Осознайте, что именно вас разозлило. Обычно это что-то, что вы считаете несправедливым или необоснованным. Какие важные для вас принципы были нарушены? Найдите способ спокойно и с достоинством защитить свои убеждения.

Не говорите «да», когда хочется сказать «нет»

Вы боитесь прямо выразить протест, когда кто-то поступает с вами несправедливо? Вас бесит собственное согласие с неприемлемым поведением другого человека, но вы продолжаете терпеть его выходки, чтобы не испортить отношения? Ни к чему хорошему это не приведет.

) Нежелание мириться с тем, что вам не по душе, не делает вас упрямым, подлым или агрессивным.

Не ждите, пока разочарование и гнев достигнут предела. Единственный выход — просто набраться смелости и сказать: «Хватит!» Чем раньше вы это сделаете, тем лучше.

Не затаивайте обиду

Нежелание прощать — это форма самозащиты. Вы думаете, что, постоянно вспоминая прошлые обиды, больше не позволите своей охранной системе дать сбой, а значит, вас не застигнут врасплох и вы не будете снова страдать. Но подобная бдительность делает вас нервным и приведет к тому, что вы окажетесь в полном одиночестве.

) Во многих ситуациях не прощать — значит продолжать обвинять.

К тому же, продолжая обвинять кого-то в своих проблемах, вы защищаете себя от необходимости признавать

собственные ошибки. А это очень мешает принять меры, чтобы исправить ситуацию.

Вместо того чтобы лелеять обиду, сделайте следующее.

- 1** Определите, что именно другой человек сделал неправильно. Попробуйте поговорить с ним, чтобы быть уверенным, что такое больше не повторится.
- 2** Подумайте, какой вклад в проблему внесли вы сами. Чему вам нужно научиться и что вы можете изменить в своем поведении, чтобы ситуация не повторилась?
- 3** Двигайтесь по жизни дальше. Если вы сможете самореализоваться и создать хорошее, полноценное будущее, вам будет легче забыть прошлое.

Не пытайтесь всегда быть правым

Общаться с человеком, который старается быть правым всегда и во всем, очень трудно. Обычно такое поведение вызвано желанием защититься, ведь глубоко внутри многие всезнайки уверены, что мир твердит им: «Ты не понимаешь, о чем говоришь». И они изо всех сил стараются доказать обратное.

Итог: испорченные отношения с коллегами, друзьями, родными.

«Мы не должны стыдиться признавать свои ошибки, они означают только одно: сегодня мы мудрее, чем были вчера».

~ Александр Поуп, английский поэт

Если вы все время обороняетесь и пытаетесь убедить людей, что не можете ошибаться, то окружающим будет казаться, что вы их атакуете. В таком случае готовьтесь прослыть высокомерным занудой. А вот если вы позволите себе иногда быть неправым и признаете ценность разных мнений, это сделает вас более человечным и открытым.

Не сосредоточивайтесь на ошибках партнера

К сожалению, вместо того чтобы сосредоточиться на старании партнера улучшить взаимоотношения, намного чаще мы склонны замечать, что он делает неправильно. Естественно, он платит нам той же монетой.

Чтобы выбраться из замкнутого круга взаимных обид, нужно перейти от неодобрения к признательности. Отмечайте усилия, прилагаемые партнером. Старайтесь замечать моменты, когда он делает что-то ради вас (скажем, пытается избавиться от привычки, которая вам не нравится). Открыто признавайте его вклад в работу над отношениями.

} В конечном счете важно даже не то, что мы делаем друг для друга, а то, как мы друг к другу относимся и на что готовы ради другого.

Не миритесь с невыполнением обещаний

Если человек постоянно нарушает свои обещания, а вы каждый раз ищите ему оправдание и скрываете свое огорчение, то он и впредь не будет беспокоиться из-за того, что подводит вас.

В следующий раз привлеките обидчика к ответственности. Скажите ему, что вы, конечно, можете ошибаться, но, насколько вы помните, кто-то вам что-то обещал. Затем спросите: «Когда именно я могу на это рассчитывать?»

Если дипломатические методы не дадут нужного результата, сообщите нарушителю о последствиях невыполнения обещания: «Похоже, если я и впредь буду принимать твои

слова всерьез, у меня возникнут проблемы». Если человек и после этого не изменит своего поведения, вероятно, лучше вообще никогда не верить его посулам.

} Если кто-то слишком часто нарушает обещания, просто не позволяйте ему их давать.

Не храните в сердце ненависть

Иногда в браке накапливается так много негодования, что партнеры становятся холодны и враждебны друг к другу. Чтобы восстановить близость, нужно сначала отпустить гнев, бушующий внутри. Пока вы этого не сделаете, попытки помириться будут бесполезны. В лучшем случае вы сможете достичь временного перемирия.

} Ненависть — чувство, как правило, более вредоносное для того, кто ненавидит, чем для того, кого ненавидят.

Если вы все время злитесь на партнера, попробуйте рассказать ему о своих чувствах. Не останавливайтесь, пока не разберетесь, что лежит в основе вашей враждебности. Под ненавистью обычно прячется гнев, под гневом — разочарование, под разочарованием — боль, под болью — страх и уязвимость. Разговор вполне может закончиться признанием: «Мне очень страшно. Я не хочу потерять тебя».

После того как вы перешли от ненависти к уязвимости, считайте, что основа для нового старта заложена.

Извлекайте из своих ошибок правильные уроки

} «Опыт — это имя, которое мы даем своим ошибкам».
~ Оскар Уайльд

К сожалению, иногда мы извлекаем из своих ошибок совершенно неверные уроки. Самый распространенный неправильный вывод — это избегание подобных ситуаций в будущем, вместо того чтобы научиться по-другому из них выходить.

Еще одна неверная реакция на ошибку — самобичевание. Важно проводить грань между ненавистью к себе и ненавистью к тому, что ты сделал. Установка «Ну вот, это доказывает, что я ни на что не гожусь» в конечном счете ведет к отчаянию, тогда как настрой «Терпеть не могу так поступать» мотивирует изменить ситуацию к лучшему.

) Позвольте себе ненавидеть свою ошибку,
но не себя.

Не пытайтесь изменить других людей

Иногда мы изо всех сил стараемся исправить другого человека. Постоянно даем ему знать, что нас не устраивает его поведение или какие-то качества. Мало того что это не приносит желаемого результата, так отношения еще и омрачаются обидой и горечью.

) Если вы ожидаете, что люди изменятся, знайте: вы вполне можете сойти с ума, прежде чем это случится.

Правильная стратегия в этом случае — принять человека таким, какой он есть, и **надеяться** на изменения к лучшему, а не пытаться переделать его любой ценой.

Месседж вроде «Я люблю тебя, но меня беспокоит один момент, и я надеюсь, что это может измениться» вызовет у второй стороны более позитивную реакцию, чем ультиматум «Лучше тебе измениться как можно скорее, а иначе...».

Избегайте бунта ради бунта

Мы не любим, когда на нас давят, потому что хотим самостоятельно распоряжаться своей жизнью. Но, яростно отстаивая свою независимость, можно ненароком навредить самому себе. Типичный пример. Родители настаивают, чтобы сын окончил аспирантуру. Внутри него все кричит: «Не указывайте мне, что делать!» — и он бросает университет, хотя в глубине души хотел продолжить учебу.

} Действия под давлением заставляют нас чувствовать себя бесправными детьми.

Чтобы не оказаться в подобной ситуации, вы должны понимать, что сами выбираете свой путь, а не просто подчиняетесь чужой воле. Если кто-то оказывает на вас давление, остановитесь и спросите себя, совпадают ли ваши устремления с требованиями этого человека. Если да, согласитесь сделать то, что вам рекомендуют.

Не притворяйтесь, что у вас все в порядке, если это не так

Отрицание — ситуация очень распространенная. Мы боимся, что почувствуем себя еще хуже, если признаем, что расстроены или нам больно. На самом же деле признание негативных эмоций снижает напряжение и позволяет успокоиться.

} Признание того, что у вас не все в порядке, требует слепой веры. Она даст вам смелость продержаться до тех пор, пока вы действительно не улучшите ситуацию.

Когда в следующий раз почувствуете, что у вас не все в порядке, обратите внимание на свои эмоции и назовите их (например, «я расстроен» или «я чувствую себя

обескураженным»). Вот увидите: уже одно это принесет существенное облегчение.

Не относите все плохое на свой счет

Бывает, мы воспринимаем чей-то благожелательный совет как критику, несогласие как проявление неуважения, а невинное высказывание в адрес третьей стороны как личное оскорбление.

«Есть обиды нанесенные, а есть не нанесенные, а воспринятые так».

~ Исаак Уолтон, английский писатель

Принимать близко к сердцу чужие слова и поступки — значит предполагать, что вам хотели причинить боль. Но если вы поразмыслите, то, возможно, окажется, что истинные намерения вашего «обидчика» были совсем иными. Так что, если вам кажется, будто какой-то человек пытается вас задеть, не торопитесь сердиться. Сначала подумайте, что на самом деле скрывается за его замечаниями и действиями.

Не отказывайтесь «играть в игры»

Иногда можно услышать, как люди презрительно говорят о своих сверстниках, добившихся успеха: «Ну да, этим ребятам нравится играть в игры. Они умеют вести приятную беседу, льстить. А я терпеть не могу всю эту ложь».

Объясняя свое нежелание «играть в игры» тем, что они «выше» этого, люди обычно лгут сами себе. На самом деле их беспокоит, что они не смогут сыграть хорошо. Если это ваш случай, будьте честны с собой. Признайте, что хотите победить в игре, и подумайте, что для этого нужно сделать.

Конечно, некоторых игр стоит избегать, например, если их цель — причинить кому-то вред. Однако многие игры безвредны и даже полезны. В них действуют четкие и справедливые правила, и вовсе не обязательно кто-то должен проиграть, чтобы другой выиграл.

) В играх, в которые стоит играть, используются благоприятные возможности, а не люди.

Не считайте, что правильный путь всегда самый трудный

Выбирая то, чем нам приятно и комфортно заниматься, мы часто считаем себя лентяями, бегущими от сложностей. Когда что-то дается слишком легко, нам кажется, что тут скрывается коварная ловушка.

Такой образ мышления заставляет нас отказываться от тех видов деятельности, которые принесли бы нам наибольшее удовлетворение. Мы чувствуем себя обязанными выбрать что-нибудь поутомительнее да потруднее. Но иногда легкий путь — самый правильный. Если вы можете превратить любимое занятие в карьеру, сделайте это. И не вините себя за то, что осмелились быть счастливым.

) Если в человеке нет страсти, даже небольшого препятствия или ничтожной неудачи хватит, чтобы заставить его сдаться.

Помните, что признать себя виноватым — недостаточно

Если вы сильно обидели кого-то, мало просто извиниться. Чтобы залечить нанесенную рану, нужно нечто большее.

В противном случае тот, кому вы причинили боль, продолжит относиться к вам с настороженностью.

} «Не извиняйся — просто сделай что-нибудь хорошее».
{ ~ Элберт Хаббард, американский писатель

Хотите, чтобы человек дал вам второй шанс? Дайте ему знать, что признаете свою ошибку и вас гнетет чувство вины. Подумайте, какое наказание или возмещение ущерба умерит его гнев. Например, вы можете принести публичные извинения или позволить оскорбленной стороне излить на вас свою ярость.

Наконец, помогите человеку почувствовать себя в безопасности. Чтобы он преодолел страх перед тем, что его снова могут обидеть, нужны не просто слова, а реальные изменения в вашем поведении.

Не держите негатив в себе

После того как переживешь что-то по-настоящему ужасное, боль, страх и потеря, как правило, усугубляются еще одним неприятным чувством — одиночеством. Рассказы о случившемся облегчают ощущение изоляции. Более того, излив кому-то душу, можно избавиться от негативных эмоций.

Если вы пережили страшное событие, найдите того, кто вас внимательно и с сочувствием выслушает. В роли «жилетки» может выступить человек, испытавший в жизни нечто подобное, психолог или просто кто-то близкий.

} Выразив ужас словами, можно исцелить самую
{ страшную боль.

Не сдавайтесь слишком быстро

Иногда что-то в нашей жизни, будь то работа или брак, оказывается сложнее, чем мы ожидали, поэтому некоторые из нас решают, что игра не стоит свеч, и тут же сдаются. Это большая ошибка. Конечно, бывают случаи, когда никакие усилия не спасут бизнес-проект или отношения. Но между слишком быстрым отказом от дела и разумным решением предотвратить дальнейшие потери огромная разница.

«Если не выносишь жара, тебе нечего делать на кухне». Но если вы всегда выбегаете с кухни, как только воздух начинает нагреваться, считайте, что ваша жизнь так и останется непропеченной.

Чтобы сделать правильный выбор, подумайте, какое поведение вам более свойственно — слишком рано опускать руки или, наоборот, упорно продолжать то, что давно стоило бы прекратить? Затем спросите себя, изучили ли вы все доступные варианты действий, собрали ли всю информацию, запросили ли всю помощь, прежде чем от чего-то отказаться. Если нет, то, скорее всего, еще стоит побороться.

Не полагайтесь на волю случая

Мы часто говорим о том, что собираемся сделать в будущем, а потом оставляем все на волю случая. Как будто одних благих намерений достаточно. Но если вы действительно хотите что-то изменить в своей жизни, вам нужен четкий план.

Если вы что-то себе пообещали — отказаться от вредной привычки, завести семью, заняться каким-то делом и так далее, — не полагайтесь на везение, а подумайте, какие шаги и когда необходимо сделать, чтобы достичь цели.

} Если вы хотите что-то изменить, но не имеете стратегии воплощения своего желания в жизнь, все останется таким, как прежде.

Просите у людей то, что вам нужно

Существует много причин, почему мы не просим других людей о том, что нам нужно. Например, мы опасаемся отказа. Боимся проявить слабость. Или считаем, что близкий человек обязан сам догадаться о наших потребностях.

Однако молча ждать, пока вам дадут нужное, — верный рецепт не получить этого никогда, а заодно испортить отношения. Например, вы хотели, чтобы друг отвез вас в аэропорт, но ограничились туманным намеком. Ему не пришло в голову предложить помощь. И вот вы уже злитесь и обвиняете его в эгоизме и невнимательности.

} Прямо просить о том, что вам нужно, — вовсе не слабость. Часто это единственный способ получить желаемое.

Если же вы предпочли промолчать, то не стоит обижаться, что человек не прочитал ваши мысли.

Берем курс на изменения

Теперь вы знаете, как перестать вредить себе. Но это не даст эффекта, если вы не намерены меняться. Объективно оцените, какие советы для вас актуальны, и найдите в себе мужество начать действовать. Помните: только вы в силах улучшить свою жизнь.

Подробнее о книге «Не мешай себе жить»

Из саммари вы узнали о сорока моделях саморазрушительного поведения, которые препятствуют осуществлению желаний. В полной версии «Не мешай себе жить» читайте подробнее о каждом паттерне самосаботажа.

Вот какие темы еще обсуждаются в книге:



- Как перестать обвинять родителей в испорченном детстве.
- Как освободиться от компульсивного поведения и одержимости.
- Линия поведения для эмоционально зависимых.
- Почему не стоит строить грандиозные планы.
- Фокусы фокуса: как не обделить вниманием работу и семью.
- Можно ли использовать зависть себе во благо.
- Неочевидные минусы жалости к себе.
- Простой тест, чтобы понять, для кого вы живете — для других или для себя.
- Токсичные последствия ваших советов.
- Как оценить готовность к переменам.

Книга «Не мешай себе жить» есть в трех версиях:
[бумажная](#), [электронная](#), [аудиоверсия](#).

Вы также можете скачать плакат «7 вредных моделей поведения» [здесь](#).



[Почитать описание, рецензии](#)
[и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР
Максимально полезные книги