

Ключ к себе

Джина Бигель

СПРАВЛЯЕМСЯ  
СО СТРЕССОМ

УЗНАЙ,  
КАК СТРЕСС  
ВЛИЯЕТ НА ТЕБЯ



НАУЧИСЬ  
РЕАГИРОВАТЬ  
ОСОЗНАННО



ПОЛУЧИ КОНТРОЛЬ  
НАД СВОИМИ  
ЭМОЦИЯМИ

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

## ОТ ИЗДАТЕЛЯ

Настоящее издание призвано предоставить точную и авторитетную информацию по освещаемой в нем теме. Издатель не оказывает психологических, финансовых, юридических или иных профессиональных услуг. Если вам необходима экспертная помощь или консультация, следует обратиться к компетентному специалисту.

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

# СОДЕРЖАНИЕ



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

**ПИСЬМО ПОДРОСТКАМ..... 12**

**ПИСЬМО РОДИТЕЛЯМ И СПЕЦИАЛИСТАМ..... 14**

|                |  |     |
|----------------|--|-----|
| УПРАЖНЕНИЕ 1.  | Отпусти свои проблемы . . . . .  | 16  |
| УПРАЖНЕНИЕ 2.  | Определение и понимание стресса . . . . .                              | 20  |
| УПРАЖНЕНИЕ 3.  | Стресс-факторы: что вызывает у тебя стресс? . . . . .                  | 24  |
| УПРАЖНЕНИЕ 4.  | Стресс и тело: следи за красными флажками. . . . .                     | 30  |
| УПРАЖНЕНИЕ 5.  | Стресс и эмоции. . . . .   | 36  |
| УПРАЖНЕНИЕ 6.  | Когда стресс помогает . . . . .  | 41  |
| УПРАЖНЕНИЕ 7.  | Стресс — проблема, осознанность — решение . . . . .                    | 45  |
| УПРАЖНЕНИЕ 8.  | Жить в настоящем моменте . . . . .                                     | 49  |
| УПРАЖНЕНИЕ 9.  | Осознанность и пять чувств . . . . .                                   | 52  |
| УПРАЖНЕНИЕ 10. | Осознанность в повседневных делах и увлечениях. . . . .                | 57  |
| УПРАЖНЕНИЕ 11. | Осознанная проверка. . . . .   | 65  |
| УПРАЖНЕНИЕ 12. | Осознанный прием пищи . . . . .  | 72  |
| УПРАЖНЕНИЕ 13. | Сканирование тела . . . . .  | 77  |
| УПРАЖНЕНИЕ 14. | Осознанные ходьба и движение . . . . .                                 | 84  |
| УПРАЖНЕНИЕ 15. | Осознанная учеба . . . . .   | 88  |
| УПРАЖНЕНИЕ 16. | «Постоялый двор». Прими свои эмоции. . . . .                           | 92  |
| УПРАЖНЕНИЕ 17. | Не верь всему, что думаешь. . . . .                                    | 97  |
| УПРАЖНЕНИЕ 18. | «Железная дорога». Не запрыгивай в поезд своих мыслей . . . . .        | 103 |
| УПРАЖНЕНИЕ 19. | Волны стресса: быть на гребне жизни . . . . .                          | 107 |
| УПРАЖНЕНИЕ 20. | Уделяй внимание дыханию . . . . .                                      | 111 |
| УПРАЖНЕНИЕ 21. | Осознанность в положении сидя. Обрати внимание на разум . . . . .      | 116 |
| УПРАЖНЕНИЕ 22. | Принимай хорошее: делай то, что доставляет тебе удовольствие . . . . . | 121 |
| УПРАЖНЕНИЕ 23. | Думай о хорошем: календарь приятных моментов . . . . .                 | 125 |
| УПРАЖНЕНИЕ 24. | Думай о плохом: календарь неприятных моментов . . . . .                | 130 |
| УПРАЖНЕНИЕ 25. | Что от тебя зависит, а что нет. . . . .                                | 136 |

|   |            |
|---|------------|
| УПРАЖНЕНИЕ 26. Осознанная остановка: реагируй разумно .....               | 140        |
| УПРАЖНЕНИЕ 27. Осознаём вредные суждения.....                             | 144        |
| УПРАЖНЕНИЕ 28. Осознанные сообщения и посты.....                          | 150        |
| УПРАЖНЕНИЕ 29. Представь конец фильма .....                               | 155        |
| УПРАЖНЕНИЕ 30. События твоей жизни могут вызывать стресс .....            | 157        |
| УПРАЖНЕНИЕ 31. Как пережить неприятные события .....                      | 161        |
| УПРАЖНЕНИЕ 32. Неэффективные и вредные способы преодолеть трудности. .... | 166        |
| УПРАЖНЕНИЕ 33. Забота о себе поможет решить проблемы .....                | 173        |
| УПРАЖНЕНИЕ 34. Отслеживаем вредное поведение: календарь самоанализа ..... | 178        |
| УПРАЖНЕНИЕ 35. Что дальше? .....  | 184        |
| <b>БЛАГОДАРНОСТИ .....</b>  | <b>189</b> |
| <b>ОБ АВТОРЕ.....</b>   | <b>191</b> |

Всем подросткам, которые испытывают страдания и учатся  
быть стойкими в жизни. Я надеюсь, что моя книга поможет  
вам сделать один из множества шагов на пути к открытиям,  
прозрению, росту и переменам.

Я преклоняюсь перед подростками, которым сейчас  
приходится трудно, а также перед теми, кто страдал молча  
и теперь направляет нас из лучшего мира. Особенно это  
касается семьи О'Салливан. Томас всем нам освещает путь.

Для меня большая честь скромно заниматься тем делом,  
которым я занимаюсь.

С осознанным благословением,  
Джина Бигель

## ПИСЬМО ПОДРОСТКАМ

Дорогие подростки!

Я психотерапевт и специализируюсь на работе с вашими сверстниками. Когда я сама была подростком, не было мессенджеров, Facebook и Instagram. Не было планшетов и айфонов, интернет только появился, а телефоны включали в розетку на стене или вешали в будке на улице. Зато у нас была роскошь, которой нет у вас, — анонимность. Хотя подросткам приходилось нелегко даже тогда, сложно представить, каково вам сейчас!

Я работаю с тысячами подростков. Я помогаю им найти свой путь на этом непростом этапе жизни. Я помогаю справиться с ситуациями, которые казались им непосильными, посмотреть в лицо трудностям и победить.

Что у них общего?

Они страдают. Им больно. Они переживают стресс.

Любой подросток знает, что значат страдание, боль и стресс, хотя причины у всех разные. Совладать со стрессом в вашем возрасте бывает более чем сложно — но знайте, что вы не одни. Зачастую человек испытывает стресс, но толком этого не осознает или не понимает, что с этим можно поделать. У некоторых реакция на стресс оказывается разрушительной.

Я написала эту книгу, чтобы показать вам другие пути. Она призвана помочь вам осознанно работать со страданием, болью и стрессом. Благодаря упражнениям в этой книге вы сможете:

- замечать эмоции, а не прятать и подавлять их;
- реагировать осознанно, а не импульсивно;
- обрести силу в ситуациях, где чувствовали бессилие;
- быть и жить, а не просто существовать;
- управлять своими действиями и быть хозяевами своих решений.

Полезнее всего работать с этой книгой по порядку — от начала до конца, потому что многие упражнения основаны на предыдущих. Немало материалов для скачивания (на английском языке) вы найдете на сайте книги ([newharbinger.com/40187](http://newharbinger.com/40187)). В конце подробно описано, как получить к ним доступ.

Если вы считаете, что упражнение вам не подходит, можно его пропустить, но я призываю все же попробовать. Если что-то не получается — попробуйте еще раз. Многие упражнения основаны на практике осознанности, и их можно использовать неоднократно. Подумайте: может, стоит выполнять самые любимые задания каждый день.

Возможно, вам, как и многим другим людям, легко замечать негативные стороны своей жизни и собственные недостатки. Эта книга расскажет, как использовать свои ресурсы, умения и положительные качества, о которых вы могли даже не подозревать. С помощью этих упражнений вы начнете думать не «Бедный я, бедный!», а «Я с этим справлюсь!». Поработав над ними, вы получите широкий набор инструментов для преодоления боли и стресса и сможете жить той жизнью, о которой мечтаете.

Эта книга не заменит профессиональной консультации. Работа над некоторыми упражнениями может вызвать болезненные эмоции и воспоминания, которые потребуют поддержки специалиста по психическому здоровью. Обсудите эти темы с таким человеком или со взрослым, которому доверяете.

Я знаю, что для изменений требуются сила и смелость, и аплодирую вам, потому что первые, самые важные шаги вы уже сделали. Эта работа поможет вам лучше понять свои страдания, боль и стресс и вооружит вас новыми инструментами, чтобы исцелиться, быть и жить.

С теплыми пожеланиями,  
Джина Бигель



## ПИСЬМО РОДИТЕЛЯМ И СПЕЦИАЛИСТАМ

Дорогие родители и специалисты!

Сегодня жизнь полна трудностей, и особенно это касается подростков. Быть родителем в мире социальных сетей — тяжкий труд. Воспитывать подростка в нашем быстроразвивающемся, высокотехнологичном обществе — непростая задача. Спасибо, что взяли эту книгу и читаете ее. Раз вы это делаете, вы, вероятно, знакомы с подростком, которому приходится нелегко. Может быть, вы его родитель или работаете с ним. Возможно, вы ищете совета или пытаетесь узнать новые способы поддержать подростка в его сложной и бескомпромиссной работе: он пытается обрести контроль над стрессом, эмоциями и поведением, изучить их и справиться с ними. В своей практической деятельности я исхожу из профессионального и жизненного опыта — именно они подтолкнули меня писать, чтобы помочь другим. Я признательна, что вы взялись за это дело. Ваши поддержка, любовь и сопереживание очень важны для подростков!

В ходе своего профессионального развития я черпала информацию из разных теорий и подходов, создавала различные инструменты и средства, применяла их, отлаживала и оттачивала свои навыки, чтобы лучше удовлетворить потребности тех, с кем я занимаюсь. В течение пятнадцати лет индивидуальной и групповой работы с подростками и их семьями я постоянно слушала, наблюдала, экспериментировала и училась. Я внимательно слушаю тех, о ком забочусь, и считаю их лучшими учителями и советчиками. Благодаря им я узнала, как важно создавать атмосферу безопасности и доверия, в которой можно себе позволить быть уязвимым. Эта атмосфера располагает к исследованиям и совместной, командной работе над исцелением.

Я старалась, чтобы упражнения в этой книге и дополнительные материалы, которые доступны по адресу [newharbinger.com/40187](http://newharbinger.com/40187) (на английском языке), были близки и понятны подросткам и их семьям. Эти инструменты помогут тинейджерам, их родителям и практикующим специалистам пополнить арсенал средств, помогающих исцелять, быть и жить.

Пользоваться этой книгой можно по-разному. Можно проработать ее от начала до конца или делать то, что кажется правильным, и выполнять какие-то определен-

ные упражнения, которые бросились вам в глаза или показались уместными в вашей ситуации. Хочу только предупредить, что практики осознанности внедряются поэтапно. Это похоже на развитие мускулатуры: лучше начать с легких весов и со временем перейти к более тяжелым. «Мышцы» осознанности рекомендуется наращивать аналогичным образом: начать с более коротких и направляемых практик в начале книги и постепенно дойти до более продолжительных и самостоятельных.

Первые упражнения (с 1-го по 6-е) позволят подростку узнать, что такое стресс и стресс-факторы, а также какую роль они играют в жизни. Упражнения с 7-го по 35-е, которые составляют большую часть этой тетради, основаны на осознанности. Я вижу в этой методике решение проблем, связанных с психическим и физическим здоровьем современных подростков. Упражнения, основанные на осознанности, делятся на три части:

- развитие базовой осознанности;
- развитие социальных навыков, навыков общения и отношений;
- развитие навыков, связанных с управлением эмоциями и метапознанием (анализом наших эмоций относительно того, что мы переживаем и чувствуем).

Для меня большая честь сотрудничать с вами в этом путешествии к исцелению.

*С признательностью,  
Джина Бигель,  
лицензированный психотерапевт  
по вопросам семьи и брака*



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

