

БЕСТСЕЛЛЕР №1 ПО ВЕРСИИ SUNDAY TIMES

Почему
НИКТО
не
сказал
мне
об ЭТОМ
раньше?



Проверенные
психологические
инструменты
на все
случаи жизни

ДЖУЛИ СМИТ

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

МИФ

Оглавление

От автора.....	11
Часть 1. О плохом настроении.....	17
Глава 1. Что такое плохое настроение.....	19
Глава 2. Спады настроения.....	28
Глава 3. Что помогает.....	38
Глава 4. Превращаем плохие дни в хорошие.....	45
Глава 5. Задаем правильную основу.....	51
Часть 2. О мотивации.....	61
Глава 6. Что такое мотивация.....	63
Глава 7. Как подпитывать мотивацию.....	66
Глава 8. Как заставить себя делать что-то, когда этого совсем не хочется.....	73
Глава 9. Большие перемены: с чего начать.....	82
Часть 3. Об эмоциях.....	85
Глава 10. Пусть все плохое уйдет!.....	87
Глава 11. Что делать с эмоциями.....	91
Глава 12. Сила слов.....	97
Глава 13. Как поддерживать окружающих.....	101
Часть 4. О горе.....	105
Глава 14. Что такое горе.....	107
Глава 15. Стадии горя.....	110
Глава 16. Задачи горевания.....	114
Глава 17. Столпы силы.....	120
Часть 5. Об уверенности в себе.....	123
Глава 18. Как реагировать на критику и неодобрение....	125
Глава 19. Как развивать уверенность в себе.....	134

Глава 20. Разделяйте ошибки и личность	142
Глава 21. Достаточность	146
Часть 6. О страхе	153
Глава 22. Прогоните тревогу!	155
Глава 23. Что усиливает тревожность	159
Глава 24. Как быстро успокоиться	162
Глава 25. Как избавиться от тревожных мыслей	165
Глава 26. Страх неизбежного	179
Часть 7. О стрессе	185
Глава 27. Чем стресс отличается от тревожности?	187
Глава 28. Почему снижение стресса не единственный выход	191
Глава 29. Когда полезный стресс становится вредным ...	194
Глава 30. Обратите стресс себе на пользу	199
Глава 31. Что делать в важных ситуациях	208
Часть 8. О смысле жизни	217
Глава 32. Почему невозможно «просто быть счастливым»	219
Глава 33. Определите главные принципы	224
Глава 34. Жить со смыслом	230
Глава 35. Отношения	233
Глава 36. Когда пора обращаться за помощью	246
 Примечания	 249
Источники	259
Благодарности	260
Дополнительные инструменты	262
Алфавитный указатель	268

От автора

Я в своем кабинете, напротив сидит девушка. Она спокойна и непринужденно помахивает руками в такт словам. Какой контраст с первой консультацией! Мы провели их не менее двенадцати. С улыбкой глядя мне в глаза, девушка говорит: «Будет трудно, я знаю, но я справлюсь».

В глазах зашипало, к горлу подступил комок. Я улыбнулась каждой черточкой лица. Я не могла не заметить изменения, произошедшие с клиенткой. В тот день она ушла с поднятой головой, оставив позади страх перед любыми трудностями и неуверенность в себе. И все же это не моя заслуга: не в моих силах исцелить или изменить чью-то жизнь — я лишь могу кое-чему научить. Обычно я рассказываю клиентам о достижениях науки и предлагаю методы, которые уже помогли другим. Возможно, вам будет достаточно небольшой подсказки. Клиентка, о которой я говорю, поняла, чему должна научиться и зачем, попробовала, быстро заметила результат и обрела надежду. Поверив в себя, девушка стала вести себя иначе в сложных обстоятельствах. Ее уверенность возростала с каждым разом.

На очередной консультации мы еще раз проговорили все, что могло пригодиться в предстоящую неделю. Девушка кивнула, посмотрела на меня и спросила: «Почему никто не сказал мне об этом раньше?»

Я часто слышу этот вопрос. Мои клиенты страдают от бурных эмоциональных всплесков и обращаются ко мне,

Почему никто не сказал мне об этом раньше?

уверенные, что у них не все в порядке с головой. Многие не верят в возможность изменений. Между тем большинству достаточно понять принципы работы разума и тела и основы психогигиены.

Не я, а новые знания становятся катализатором положительных изменений. Я не открываю ничего тайного: вся информация есть в открытом доступе и за ней необязательно ходить к психологу. Необходимо лишь знать, где искать, чтобы не запутаться.

Я донимала мужа жалобами на несовершенство мира, пока он не сказал: «Ну сделай же с этим что-нибудь. Сними видео для YouTube или что-то в этом роде». Так я стала выпускать ролики о психогигиене. Оказалось, эта тема интересует многих, и вскоре у меня появились многочисленные подписчики в разных странах. Большинство платформ дает возможность публиковать только короткие видео, поэтому мои ролики обычно не длиннее шестидесяти секунд.

Хотя мне удалось заинтересовать людей темой психического здоровья и показать важные вещи, я чувствовала, что чего-то не хватало. Шестидесят секунд недостаточно — приходится опускать много деталей. В этой книге я объясняю психологические концепции и учу их применять так же, как на консультации.

Методы, описанные в книге, скорее относятся к обычным жизненным навыкам. Они помогут вам пережить трудные времена и снова встать на ноги. Я расскажу, чему учат психологов и чему я научилась сама, что помогало мне и моим клиентам. Мы разберемся с эмоциональными переживаниями. Вы поймете, как устроен разум, узнаете, как управлять эмоциями, сможете не только преодолевать трудности, но и извлекать из них пользу, а также развиваться.

Как правило, уже на первой консультации люди надеются получить какой-нибудь инструмент, которым сразу

смогут воспользоваться. Именно поэтому мы не будем копаться в детстве и выяснять, откуда взялись ваши проблемы. На эту тему написано немало полезных книг. Мы запасемся средствами для развития жизнестойкости и способности переносить тяжелые переживания и приступим к исцелению психологических травм. Вы узнаете разные способы воздействия на психологическое состояние и самочувствие. Книга, которую вы держите в руках, не заменит работу со специалистом, так же как книга о здоровье не заменит лекарство. Но в ней вы найдете полезные вещи для решения разных задач. С одним инструментом дом не построишь, для каждой задачи нужен свой. Не пытайтесь освоить все сразу. Начните с главы, посвященной проблеме, которая беспокоит вас больше всего. Пробуйте не спеша. Изменения требуют времени, поэтому не отбрасывайте методы, не увидев результата через пару раз. Продолжайте и ждите.

На мой взгляд, укрепление психического здоровья ничем не отличается от работы над физической формой. На шкале, где нулю соответствует нечто среднее — не хорошо, но и не плохо, — ниже нуля будут болезни, а выше — хорошее самочувствие. Уже не первый десяток лет принято — и даже модно — правильно питаться и делать зарядку. Но психогигиена лишь недавно перестала быть чем-то неприличным для упоминания в обществе. Не ждите проблем, читайте книгу сейчас и копируйте душевные силы, развивайте стойкость. Если вы хорошо питаетесь и регулярно тренируетесь, организм легче переносит инфекции и травмы. С психикой то же самое: развивая самосознание и силу духа в спокойное время, вы легче перенесете жизненные трудности, если придется с ними столкнуться.

Если какой-то отдельный навык покажется вам полезным, продолжайте практиковать его и после решения проблемы. Такой подход — ваше вложение в будущее здоровье. Я сравнила бы это с выплатой ипотеки вместо аренды.

Почему никто не сказал мне об этом раньше?

Все, о чем я пишу, подтверждено экспериментально. Но я опираюсь не только на научные данные, но и на собственный опыт. Я лично убедилась в действенности описанных методов. Люди считают, что у психолога, который ведет блоги и пишет книгу о самопомощи, в жизни все идеально. Многие психологи действительно продвигают этот имидж. Они делают вид, что их ничем не проймешь и что их тексты — истина в последней инстанции. Позвольте развенчать этот миф.

Я психолог, а значит, в курсе новейших исследований в своей сфере и могу использовать их результаты для положительных изменений в жизни клиентов. Но, кроме всего, я еще и человек, и, несмотря на свой профессионализм, тоже сталкиваюсь с жизненными трудностями. Однако знания помогают мне ориентироваться, уворачиваться и вставать на ноги после поражения. Если я свернула не туда, то могу быстро сменить направление. В этой книге вы найдете не рецепт беспроблемной жизни, а подсказки для поиска собственного пути.

Мой путь

Я не духовный учитель и не знаю ответов на вселенские вопросы. Эта книга отчасти дневник, отчасти пособие. Продукт многих часов чтения, переписки и общения с реальными людьми. Признаюсь, я хотела разобраться, каково это — быть человеком — и как облегчить свою участь. Я продолжаю учиться, восхищаться интересными людьми и следовать за учеными, которые ищут ответы на многие вопросы.

В книге я собрала самое важное, что помогает мне и моим клиентам преодолевать типичные жизненные трудности. Не могу обещать, что вы всю жизнь проживете с улыбкой

на лице, но гарантирую, что ваша улыбка будет искренней. Вы получите инструменты для переоценки и поиска своего направления, приобретения полезных привычек и развития самосознания.

Детский опыт влияет на психологическое состояние во взрослом возрасте, но это тема для отдельной книги. А здесь вы узнаете, как улучшить свою жизнь в настоящем.

Невозможно все время любоваться красиво разложенными в ящике инструментами — когда-то придется их вытащить и научиться с ними работать. Для каждого инструмента нужна отдельная практика. Если вы не попали молотком по гвоздю, пробуйте, пока не получится. Я тоже так делаю, ведь я обычный человек. Как я уже отметила, в книге приводятся только проверенные мною и моими клиентами методы и навыки. Для меня эта книга — такой же важный источник знаний, как для вас, и я периодически буду к нему возвращаться. Надеюсь, она не раз пригодится вам в жизни.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

