
СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
Принять неудачу	11
Установить границы	21
Повысить самооценку	33
Перестать прокрастинировать	45
Научиться радоваться собственной компании	57
Пережить разрыв любовных отношений	67
Научиться правильно оценивать происходящее	79
Установить связь с самим собой	89
Меньше пользоваться мобильным телефоном	101
Преодолеть страх перед тем, что о тебе скажут	113
Контролировать навязчивые мысли	125
Разобраться с бессонницей	135
Работать с когнитивными расстройствами	143
Бояться будущего и не уметь терпеть неопределенность ...	153
Вести уверенную коммуникацию	163
Укрепить уверенность в себе	175
Урегулировать требовательность к себе	183
Решать проблемы	193
Научиться закрывать циклы	201
Поддерживать равновесие между отношениями в паре и независимостью	209
Слова благодарности	219

ПРИНЯТЬ неудачу



Мы живем в обществе, где постоянно поощряется успех и людей хвалят, когда что-то хорошо получается, но нам как будто непозволительно терпеть неудачу. Эту мысль мы усваиваем с детства благодаря воспитанию. Потому что... где есть место неудачам? Дома и в школе их не существует; более того, за них наказывают.

Неудача — это ступенька, с которой ты переходишь на следующую, когда у тебя что-то не получается, но следующая тоже может обернуться неудачей... или успехом. У всех нас что-то не получается иногда, а может, даже часто.

Неудача — часть процесса совершенствования на пути к большим достижениям. Многие знаменитые люди говорят, что ключ к успеху — неудача, например:

- **Успешные предприниматели.** У большинства из них были провальные начинания и проекты — у многих даже несколько.
- **Ученые и изобретатели.** Когда совершаются научные открытия, исследователи сначала терпят неудачу раз за разом, до тех пор пока не откроют, скажем, действенную формулу лекарства или не создадут новый продукт.

Вся наша жизнь состоит из маленьких неудач, которые приводят нас, например, к следующим маленьким успехам:

- **Умение ходить.** Почему ты умеешь ходить? Хотя ты этого не помнишь, будучи маленьким, ты сотни раз падал, пытаешься подняться и удержаться на ногах. Благодаря всем этим падениям сейчас ты нормально ходишь.
- **Водительские права.** Чтобы начать водить машину, необходимо много учиться, и неоднократно что-то будет не получаться: с передачами, переключателями, тормозами... Прежде чем делать все это на автомате, ты наверняка тысячу раз ошибался!

Кроме того, неудачи — великие учителя, ведь они дают нам так много знаний!



- **Неудачи учат нас.** Когда перед нами четкая цель, неудача помогает обнаружить, что мы сделали не так, выяснить, в чем были неправы и что можем улучшить в следующий раз. Неудача делает нас мудрее, и этот опыт отнюдь не напрасен, ведь, когда мы совершим очередную попытку, у нас уже будет лучше получаться.
- **Неудачи увеличивают нашу стойкость.** Они вызывают чувство дискомфорта и неуверенности. Если у нас что-то не получается один раз или несколько, развивается выносливость и способность принимать от жизни вызовы. Неудача — великий учитель стойкости.
- **Неудачи способствуют творчеству.** Когда что-то не получается, возникает что-то вроде мысленного короткого замыкания: разрываются шаблоны, рушатся представления и идеи, появляется очень неуютное состояние неуверенности — и мы думаем: «А что теперь делать?» В такого рода ситуациях значительно увеличивается наш творческий потенциал, потому что нам нужно найти решение, другой путь, способ преодолеть эту неудачу, и в результате с нами происходят вещи, которые, вероятно, не произошли бы в нормальных условиях, внутри нашей зоны комфорта.

Часто успеха можно достичь только через неудачи, учась на каждой ошибке. Чтобы научиться хорошо что-то делать, могут понадобиться годы неудач. Если перед тобой четкая цель — неважно, большая или маленькая, — будь терпелив и не сдавайся.

ИНСТРУМЕНТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ЛУЧШЕ СПРАВЛЯТЬСЯ С НЕУДАЧЕЙ



1

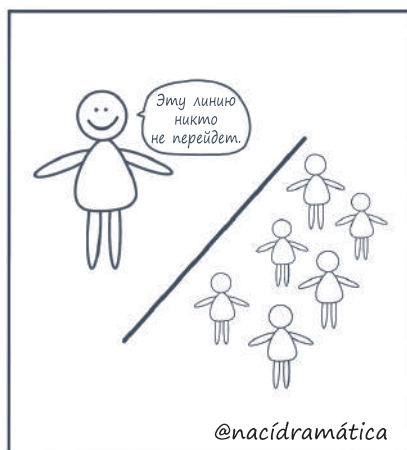
Прими свои чувства

Первое, что ты можешь сделать, переживая неудачу, — это принять свои чувства и признать их ценность. **Не пытайся делать вид, что все хорошо, если это не так.** Расстраиваться — нормально, поэтому дай себе время пережить боль. Эти эмоции хотя и кажутся негативными, но показывают, что появившийся шанс очень важен для тебя, а значит, характеризует тебя с хорошей стороны. Или ты предпочитаешь, чтобы тебе было все равно?

- Предлагаю на минутку остановиться, понаблюдать за своими эмоциями и записать их на бумаге. Как ты себя чувствуешь? Ощущаешь ли грусть, ярость, разочарование?

Постарайся вспомнить какую-нибудь давнишнюю неудачу: как ты себя чувствовал сразу после нее и как это преодолел.

УСТАНОВИТЬ границы



Установить границы — значит зафиксировать линию между нашим пространством и пространством окружающих. Если кто-то такую линию пересекает, мы воспринимаем это как покушение на наши права, ценности, потребности или предпочтения. Речь идет о том, чтобы сообщить нашим близким о тех вещах, которые мы не желаем терпеть.

Установление границ — это искусство уверенности в себе, которое мы определяем как способность выражать свои желания и потребности в открытой, прямой и адекватной форме; когда нам удастся донести, чего мы хотим, не задев потребностей или прав других людей.

Начнем с примера. Бланка обожает рисовать в своей комнате. Девушке очень нравится проводить так свободное время, причем желательно, чтобы никто не проникал в ее



пространство. Но Бланка живет не одна. Мама, когда приходит домой, открывает дверь в комнату дочери, чтобы спросить, чем та занимается. Бланку это сильно раздражает, однако она не может сказать маме, чтобы та не заходила без спроса и без стука, думает, что это приведет к плохим последствиям. Девушке кажется, что мама обидится, поэтому она избегает подобного разговора.

1. Что происходит в отношениях Бланки с матерью?

- А происходит вот что: у Бланки есть потребность, о которой она не говорит. А мама, в свою очередь, не знает, что дочь раздражает такое поведение.

2. Будет ли Бланка эгоисткой, если попросит маму уважать ее личное пространство? Глупость ли в данном случае установка границ?

- Многие считают, что люди, которые их устанавливают, — эгоисты. Но мы должны усвоить: сообщать другим о наших потребностях — это не эгоизм, а проявление любви к себе. Никакие границы не могут быть глупостью, если человеку они необходимы. У каждого есть потребности, и то, что одному может показаться глупостью, для другого ею не будет. Нужно уважать и понимать индивидуальные особенности.

3. Как должна вести себя Бланка?

- Когда один человек не выносит поступков другого и не общается об этом, отношения портятся. Всякий раз, когда мама захватывает ее личное пространство, Бланка раздра-

жается все больше и больше. Поэтому границы надо устанавливать как можно раньше. Кроме того, всякий раз, когда возникает такая ситуация и Бланка не говорит матери о своих потребностях, наверняка девушка чувствует себя плохо. Не устанавливая границ, мы потом испытываем нежелательные эмоции: чувствуем себя униженными, ощущаем пренебрежение и думаем, что наши чувства не ценны.

4. Что произойдет, если Бланка не установит границы?

- Труднее всего устанавливать границы с самыми любимыми людьми, с которыми мы проводим больше всего времени. Иной раз мы терпим то, что нам не нравится в их поведении, в том числе потому, что любим этих людей. Но мы должны усвоить: даже если речь идет об очень близком человеке, у него нет оснований нарушать наши границы и игнорировать наши потребности. Устанавливать границы в таких отношениях очень важно, чтобы они развивались в здоровом направлении.

5. Должна ли Бланка терпеть то, что ее раздражает, ведь речь идет о ее маме и, в конце концов, всякое бывает, когда люди живут вместе?

- Бланка должна рассказать матери, что происходит, что ее раздражает и как это можно изменить. Девушка может установить здоровые границы в этих отношениях. Есть одна фраза, которую я очень люблю: «Чтобы отношения были здоровыми, нужно вести неудобные разговоры».



6. Почему ты считаешь, что Бланка не способна установить границы?

- Причин, по которым нам трудно устанавливать границы, много. Среди них страх остаться в одиночестве, чувство вины, нежелание конфликтовать, низкая самооценка, привычка ставить потребности окружающих выше собственных или недостаток уверенности. Бланке следует выяснить, какими мотивами она руководствуется, чтобы поработать над ними.

7. Улучшатся ли отношения с мамой, если Бланка установит границы?

- Возможно, в первое время — в краткосрочной перспективе — и возникнет напряженность, если мама негативно отреагирует на просьбу дочери. На самом деле мы должны учитывать, что другому человеку наша попытка установить границы может не понравиться. Нужно ценить и понимать его эмоции. Да, это возможно — устанавливать границы и одновременно ценить эмоции другого человека. В долгосрочной перспективе отношения между Бланкой и ее матерью станут гораздо более здоровыми.

Обычно причиной неумения устанавливать границы становится низкая самооценка, вследствие которой мы больше ценим потребности других людей, чем собственные. С позиции низкой самооценки мы думаем, что единственный способ сохранить отношения — помогать окружающим и доставлять им удовольствие, поскольку мы не вправе просить других людей о чем-то.