

**Emily Attached
Marzia Fernandez
Gino Mackesy**

**MENTAL HEALTH
WORKBOOK
6 Books in 1**

The Attachment Theory, Abandonment
Anxiety, Depression in Relationships,
Addiction, Complex PTSD, Trauma,
CBT Therapy, EMDR and Somatic
Psychotherapy

**Эмили Этacht
Марция Фернандез
Джино Маккези**

ХРУПКАЯ ПСИХИКА

Как избавиться от страхов,
плохих привычек
и токсичных людей



Издательство АСТ
Москва

ВЫ СТОИТЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮБОЕ ЗОЛОТО МИРА

Пособие, которое вы держите в руках, — это ваш спасательный круг. Здесь вы не найдёте ни осуждений, ни теорий относительно вашего психического здоровья. Напротив, вы обретёте *пространство*, где можно выговориться и записать свои чувства, а вместе с ним — множество *советов* и *техник*, способствующих построению полноценной, осознанной жизни.

Более того, вы сможете письменно зафиксировать своё путешествие, чтобы однажды оглянуться и увидеть, какой большой путь вы проделали!

Вы стоите больше, чем любое золото мира!

1. Взаимодействуйте с другими людьми

Несколько простых советов, способствующих крепким взаимоотношениям:

- Находите время на семью.
- Выделите день на общение с друзьями.
- Чтобы проводить конструктивную беседу, выключайте телевизор и отключайте телефоны.

2. Будьте активными

Несколько простых советов, способствующих повышению уровня активности:

- Бегайте.
- Скачайте бесплатное фитнес-приложение.
- Предложите другу вместе заняться спортом.
- Больше гуляйте и дышите свежим воздухом.

3. Придерживайтесь правильного питания

Несколько простых советов, способствующих здоровому образу жизни:

- Введите в рацион овощи и фрукты.
- Ешьте больше рыбы.
- Сократите потребление сахара.
- Сократите потребление соли.

4. Никогда не прекращайте учиться

Несколько простых советов, способствующих обретению новых знаний:

- Занимайтесь самоделничеством.
- Начните изучать иностранный язык.
- Готовьте новые блюда.

5. Помогайте другим

Несколько простых советов, с помощью которых вы научитесь уделять больше времени окружающим:

- Чаще говорите «спасибо».
- Вступите в ряды волонтеров.
- Помогайте ближним.

6. Живите настоящим

Несколько простых советов, с помощью которых вы научитесь жить в настоящем моменте:

- Медитация и йога.
- Ведение дневника.
- Понимание, что куда бы вы ни отправились, вы живёте только *в настоящем*.

МОЙ ЕЖЕДНЕВНИК

Здесь вы можете сформулировать планы на день. По-старайтесь записать хотя бы по одному пункту в каждой графе.

СЕГОДНЯ Я:	
Взаимодействие с другими людьми	
Активность	
Правильное питание	
Новые знания	
Помощь другим	
Жизнь настоящим	

ДНЕВНИК ПОЗИТИВНОГО САМОАНАЛИЗА

Мне хорошо, когда...	Моя уникальность заключается в...	Я чувствую уверенность, когда...
В своей жизни мне нравится...	На этой неделе мне удалось...	Эта ошибка научила меня...
Что мне в себе нравится, так это...	На следующей неделе я обязательно...	Я всё ещё пытаюсь разобраться в...
Я хочу поблагодарить...	На этой неделе я проявил(а) доброту к...	Я улыбнулся (улыбнулась), потому что...

**ТЕОРИЯ
ПРИВЯЗАННОСТИ:
ПОШАГОВОЕ
РУКОВОДСТВО
ЭМИЛИ**

ВАШЕ ПРОШЛОЕ НЕ ДОЛЖНО ОПРЕДЕЛЯТЬ БУДУЩЕЕ

Пособие, которое вы держите в руках, — это ваш спасательный круг. Здесь вы не найдёте ни осуждений, ни каких-либо теорий относительно вашего психического здоровья. Напротив, вы обретёте *пространство*, где можно выговориться и записать свои чувства, а вместе с ним — множество советов и техник, которые помогут справиться с проблемами на почве привязанности.

Независимо от того, какие привычки и тип привязанности вы сформировали к настоящему моменту, вы не ограничены рамками определённых моделей поведения. Запомните: прошлое не должно определять ваше будущее! Начиная с сегодняшнего дня, у вас появится возможность построить более крепкие отношения, а это пособие поможет вам в достижении поставленной цели!

ПЯТЬ ПРИЗНАКОВ, ГОВОРЯЩИХ
О НЕОБХОДИМОСТИ ИЗМЕНИТЬ СВОЙ ОБРАЗ
МЫШЛЕНИЯ



КАК РАЗВИТЬ ЭМПАТИЮ

