

КАК НАУЧИТЬСЯ ПРОЯВЛЯТЬ УЧАСТИЕ К СЕБЕ

Сочувствие по отношению к себе — один из важных инструментов по снижению эмоционального влияния стресса. Если бы я мог пожелать, чтобы все мои клиенты научились одному навыку, это определенно был бы он. Причины просты: когда мы пропускаем мяч в свои ворота, мы разочарованы и злы на самих себя.

Обычно это означает отсутствие нормального отношения, грубые разговоры с самим собой, намеренное избегание полезных и приятных вещей — все это только еще больше портит настроение. Когда нам плохо, мы больше ворчим и раздражаемся (вспомните, каково это, спорить со второй половинкой, находясь в состоянии стресса) или выбираем быстрые и временно эффективные способы поднять себе настроение.

Это значит, что мы переедаем, проводим бесчисленное количество времени перед экраном телевизора, тратим часы на социальные сети или игры, глушим боль и разочарование алкоголем. Такими темпами даже самая незначительная ошибка может вырасти до размеров слона и испортить жизнь, особенно если подобные способы снятия стресса войдут в привычку.

Когда участливые люди спотыкаются, они обращаются с собой с заботой и пониманием. Сочувствие самому себе означает, что иногда нужно опустить завышенную планку и понять, что все люди ошибаются, и мы в том числе.

Самое интересное в этой тактике, что когда мы постигаем ее, мы становимся намного лучшим партнером, родителем, другом, коллегой... да буквально кем угодно!

Три шага к сочувствию самому себе

Самое сложное в сочувствии самому себе — не забывать регулярно упражняться. Мы приводим три простых, но важных шага от известного исследователя, доктора Кристин Нефф.

ШАГ 1

Будьте добры

Будьте добры к самому себе. Помните, что ошибки являются частью человеческой природы — мы ошибались, ошибаемся и всегда будем это делать.

ШАГ 2

Помните: вы не одни

Когда мы совершаем ошибку, упускаем возможность или чувствуем себя за бортом жизни, мы часто ощущаем себя одинокими и непонятыми. Но это не так: каждый из нас постоянно ведет свою собственную борьбу. Страдать от собственных ошибок — характерная человеческая черта, равно как и испытывать гнев, боль и разочарование.

ШАГ 3

Практикуйте осознание

Использование навыков осознания иногда очень полезно. Они позволяют нам распознать чувства, переполняющие нас, без попадания в ловушку. Нелишним будет распознать и мысленно назвать чувства, которые вы испытываете в данный момент. Примите их. Не пытайтесь подавлять чувства — мы не можем говорить об участии, если игнорируем самочувствие. В то же время посредством распознавания и присвоения названий чувствам мы можем создать некое пространство для объективного взгляда на них.

Как это делается

Достаньте свой **БЛОКНОТ**.

1 Подумайте о моменте, когда вы допустили ошибку.

Ошибка, которую я допустил недавно, была такой: «Я преуменьшил и пропустил мимо ушей опасения жены о ее финансовых проблемах и перевел разговор на свои вопросы».

2 Напишите, что вы говорили про себя в этот момент.

Я говорил /думал про себя примерно следующее: «Почему ты всегда ведешь себя как невнимательный и невыносимый идиот?»

3 Перепишите эту информацию в более мягком ключе.

Более мягкий по отношению к себе способ думать об этой ошибке будет выглядеть примерно так: «Иногда ты совершаешь ошибки, ты не всегда умеешь быть ласковым и поддерживать других, особенно когда находишься в состоянии стресса. Но это не делает тебя плохим партнером».

К проявлению сочувствия к самому себе нужно привыкнуть — сначала это будет ощущаться довольно странно. Но если в течение ближайших нескольких недель вы попадете под влияние стресса, попробуйте поговорить с собой мягче, используйте различные техники, например «Добрая рука» (с. 86). Вы также можете экспериментировать с выделением времени на радующие вас вещи (а не только на беспокойство). Помните, намного приятнее просто жить, чем воспринимать жизнь как множество дел нужных и не очень.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Пересмотрите употребление слов «должен», «обязан», «всегда» и «никогда» — возможно, вы строги к себе и слишком высоко подняли планку. Может быть, это одна из ошибок мышления (с. 47)?
- Представьте, как бы вы говорили с другом или членом семьи, и попробуйте поговорить так же с собой.

СЛУЧАЙНЫЕ ДОБРЫЕ ДЕЛА

Мы можем улучшить самочувствие и снизить уровень стресса при помощи случайных добрых дел. Если мы совершаем их, пока на нас смотрит кто-то еще, — мы заботимся и о его самочувствии. Это же просто три в одном! А самое лучшее — то, что мы можем совершать добрые дела в любое время.

Существует масса плюсов совершения добрых дел, включая:

- повышение удовлетворенности жизнью и оптимизма;
- прокачку иммунной системы;
- улучшение мыслительных способностей;
- прилив сил;
- снижение частоты пульса и давления;
- сбалансированный уровень кортизола;
- снижение беспокойства и депрессии.

Вам кажется, что с таким количеством преимуществ люди совершали бы добрые дела без передышки. Но что мешает? Гордость, страх показаться излишне мягкосердечным, отсутствие уверенности в том, что и когда делать? Все просто: можно начать прямо сейчас.

КАК СОВЕРШАТЬ СЛУЧАЙНЫЕ ДОБРЫЕ ДЕЛА

По личному опыту я знаю, что практически невозможно чувствовать себя плохо, если ты сделал что-то хорошее для других. Попробуйте что-то из этого:

- Сделайте комплимент знакомому / незнакомому человеку.
- Навестите больного.
- Напишите кому-нибудь из близких сообщение о том, как он важен для вас.
- Предложите курьеру, доставившему вам посылку, напиток.
- Удивите коллегу чашечкой кофе.
- Улыбнитесь незнакомцу.
- Вынесите мусор соседа.
- Пожертвуйте старые одеяла или полотенца приюту для животных.
- Отправьте письмо с похвалой коллеге, который заслуживает признания.
- Подарите кому-то важному для вас цветы.
- Отдайте даром какие-нибудь вещи.
- Выучите имена коллег из других отделов и здоровайтесь с ними.
- Подвезите кого-нибудь.
- Пропустите кого-нибудь перед собой в очереди.
- Пожертвуйте мелочь со сдачи.
- Улыбнитесь продавцам в магазине и узнайте, как у них дела.

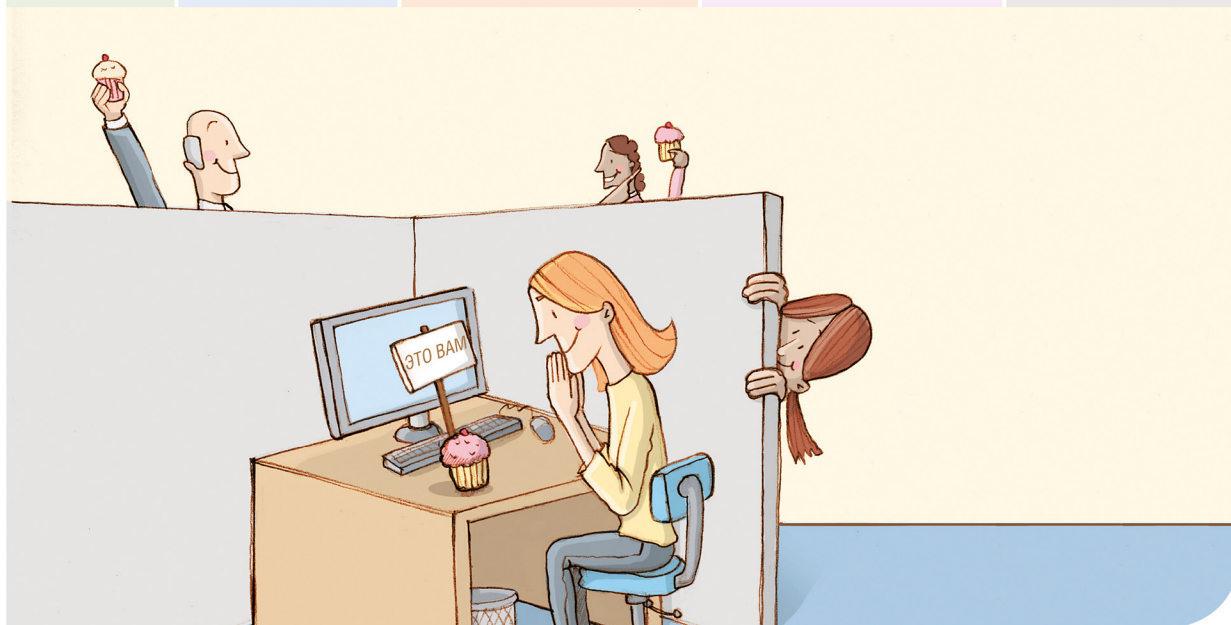
*«Мы существуем за счет того, что мы получаем.
Мы живем благодаря тому, что отдаем»*

ПРИПИСЫВАЕТСЯ УИНСТОНУ ЧЕРЧИЛЛЮ

Доподлинно известно, что если мы записали какие-то задачи, то с большой долей вероятности мы их выполним. Потому возьмите в руки свой **БЛОКНОТ** и сделайте таблицу (наподобие моей) для записи ваших добрых дел и добавляйте в нее

информацию ежедневно. Делайте пометки о том, что и как действовало на ваше настроение и самочувствие и как повлияло на окружающих.

Дата	Что я сделал?	Что произошло?	Как я себя чувствовал?	Что я понял?
27 июня	Угостил коллегу кофе	Он был приятно удивлен, поблагодарил и спросил, как прошли выходные	Отлично, сблизился с коллегой	Чашка кофе — скромная цена за гармонию в офисе



ГОВОРИМ «СПАСИБО!»

Нам всегда говорят, что нужно быть благодарным судьбе, но бывает, мы просто не находим в себе сил для этого. Мы нередко ощущаем себя подобным образом, если заняты или испытываем стресс или если негативные моменты затмевают положительные стороны жизни.

Исследования показали, что проявление благодарности оказывает изумительное действие на наше эмоциональное и физическое состояние. Оно делает нас счастливее, социальнее, оптимистичнее и увереннее в себе. Оно позволяет нам выполнять упражнения на тренировках и быть эффективными профессионалами — управленцами, сетевиками

и руководителями (а иногда именно это помогает строить карьеру). Неудивительно, что благодарность считается «прародителем всех добродетелей», поэтому мы никогда не должны о ней забывать, даже если подчас это кажется невозможным.



ПРАКТИКА БЛАГОДАРНОСТИ

1: ЕЖЕДНЕВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА БЛАГОДАРНОСТЬ

Уделите несколько минут тому, чтобы записать в **БЛОКНОТ** все хорошее, что случилось за день. Это совершенно не обязательно должны быть значимые события. Например, можно упомянуть в записях вкусный обед, приятную беседу с другом или успешное выполнение сложной задачи. Введите это в привычку и ежедневно записывайте пять хороших вещей, после чего отправляйтесь спать и наслаждайтесь приятным и крепким ночным сном!

2: НАПИШИТЕ ПИСЬМО

Подумайте о ком-либо, кто оказал огромное влияние на вашу жизнь и кого вы хотели бы поблагодарить. Отправьте этому человеку письмо со словами о том, как вы его цените и как здорово он вам помог.

3: ГОВОРИТЕ «СПАСИБО»

Закройте глаза и представьте кого-нибудь из повседневной жизни, кого вы хотели бы поблагодарить. Попробуйте вспомнить даже незначительные добрые дела. Это может быть, например, коллега, который никогда не откажет в помощи, или друг, всегда готовый выслушать. Напишите о двух или трех людях, кто они и за что вы им благодарны.

4: ВЕДИТЕ «ЖУРНАЛ БЛАГОДАРНОСТИ»

«Журнал благодарности» вы можете вести прямо в своем **БЛОКНОТЕ**. Это занимает пять минут в день и улучшает наше самочувствие на 10% (примерно так же, как радует двойное увеличение дохода). Чего вам проще достичь прямо сейчас?

Возьмите на вооружение следующие советы от бывалых «журналистов»:

Не перегружайте себя

Можно писать раз или два в неделю — как вам удобнее.

Кратко, но емко

Лучше точно описать что-то одно, чем расплываться на множество ненужных подробностей.

Идите в люди

Пишите не только о вещах — вокруг вас множество замечательных людей.

Представьте, если бы не...

Сосредоточьтесь на том, что ваша жизнь была бы другой, если бы не то, за что вы благодарны.

Не воспринимайте ведение журнала только как дело

Если при этом вы искренне хотите стать счастливее, эффективность метода увеличивается.

ПРОСТИТЕ И ОТПУСТИТЕ

Умение отпускать горечь и обиды поможет на пути к счастью, здоровью и миру в душе. Все мы бывали и бываем обижены кем-то: ваша вторая половинка заглядывается на кого-то, водитель такси подрезает вас на дороге, коллега саботирует ваш проект или мама критикует ваши родительские навыки.

Все это причиняет боль, и в итоге мы бесконечно прокручиваем ситуации и слова в голове, думаем о мести, тем самым активируя цепочку реакции на стресс. Конечно, все это не вредит ничему здоровью, кроме нашего.

Умение прощать — то, чем мы должны обладать, но это не умаляет ответственности других людей за нанесенные вам обиды. Вы можете прощать кого-нибудь без извинения их поведения.

Два типа прощения могут помочь вам улучшить здоровье.

1 «Решительное» прощение

Оно включает умение отпускать злые мысли о человеке, задевшем вас. Избегание подобных мыслей и попыток отмщения очень полезно, но основная цель — это...

2 Эмоциональное прощение

В котором мы заменяем все негативные эмоции — гнев, ненависть, горечь, возмущение и страх — любовью, сочувствием, эмпатией и симпатией. Это нелегко, особенно сразу после нанесенной обиды, но стоит того!

Эмоциональное прощение может привести к:

- уменьшению гнева, беспокойства, депрессии и стресса;
- здоровым отношениям;
- повышению самооценки;
- снижению давления, улучшению здоровья и повышению иммунитета;
- улучшению духовного и психологического самочувствия;
- снятию хронической боли.

Пять шагов к прощению

Если вы хотите навести порядок и в мыслях, и в теле, то программа пяти шагов к прощению, разработанная профессором Эвереттом Уоррингтоном, для вас!

Шаг 1: Вспомните обиду

Сделайте это объективно, без обвинений и представления себя в роли жертвы.

Шаг 2: Эмпатизируйте

Попытайтесь понять позицию обидчика.

Шаг 3: Подумайте об альтруизме

Вспомните ваши ощущения в моменты, когда вы кого-то прощали.

Шаг 4: Придите к прощению

Скажите себе: «Сейчас не самый лучший момент, но когда он вообще настанет?»

Шаг 5: Помните — вы простили

Не позволяйте размышлениям о том, что вас обидели, преследовать вас.

Возможно, получится не сразу, поэтому начните с более простых случаев. Это намного лучше, чем завышать планку и тонуть в волнах гнева и горечи от сильных обид. Вы также можете попробовать специальную медитацию (с. 104).



МЕДИТАЦИЯ ПРОЩЕНИЯ

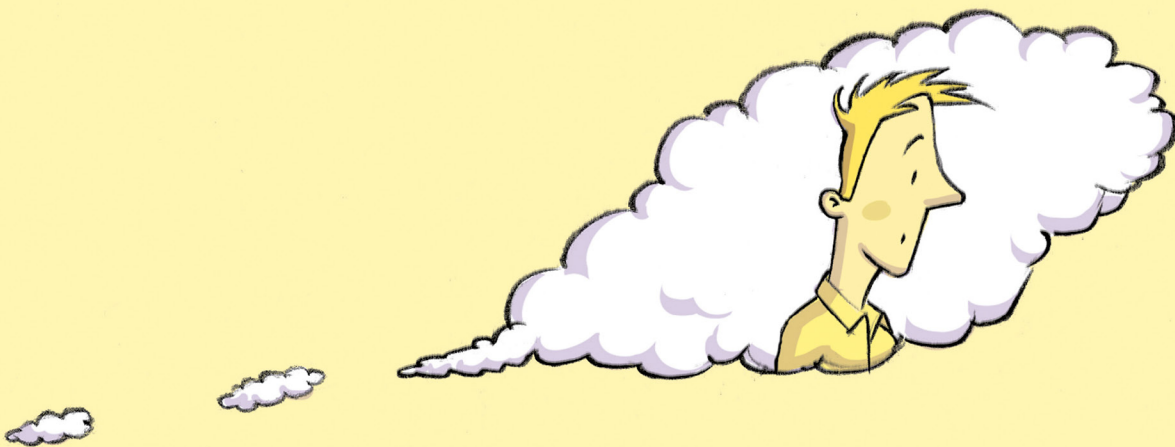
Важная часть прощения — умение отпустить причиняющие боль мысли и освобождение места для новых. И здесь нам поможет наша нейропластичность. Предлагаемая медитация — отличный способ достичь этого. Мы позволяем теплу, толерантности и спокойствию, которые мы испытываем в процессе медитации, стать кирпичиками на пути к прощению.



1 Начните как обычно — расположитесь поудобнее, сидя с прямой спиной или лежа на спине, расслабив руки.

2 Сосредоточьтесь на дыхании. Его замедление освобождает ум от ненужных мыслей. Представьте, что вы вдыхаете тепло и покой, а выдыхаете злость и обиды. Наблюдайте за тем, как отступает гнев, нервы расслабляются, а напряжение сменяется теплом и безмятежностью.

3 Подумайте о тех, кто причинил вам боль в прошлом — случайно или намеренно. Пошлите им прощение — просто подумайте об этом. Если вам трудно, мысленно скажите: «Я прощаю тебя» — и простите их, насколько это возможно. Позвольте обиде уйти, а если она все еще остается, попробуйте принять ее. Не волнуйтесь, вы такой, какой есть, и это отлично. Будьте терпеливы и позвольте прощению расти в вашей душе. Отпустите гордость и боль, связанные с обидой. Скажите: «Я прощаю тебя» — и распрощайтесь с разрушительными эмоциями.



4 Пожелайте обидчикам всего хорошего. Повторяйте про себя до тех пор, пока слова не покажутся уместными: «Пусть у тебя все будет хорошо, будь счастлив и здоров, познавай настоящего себя».

5 Теперь попросите прощения у тех, кому вы могли причинить боль. Попросите без чувства вины или стыда. Но с осознанием того, что все мы ошибаемся и не думаем о том, как наши слова или действия повлияют на других. Вдыхая и выдыхая, отпустите свои сожаление и само-

осуждение. Отпустите боль и жесткость, которые мешают вашему сердцу обрести гармонию. Будьте открыты миру и позвольте себе быть прощенным. Пусть новое ощущение открытости принесет вам любовь к себе — ощутите ее всем сердцем и повторяйте про себя: «Пусть у меня все будет хорошо, пусть я буду счастлив, пусть мое сердце будет открыто, пусть я познаю настоящего себя».

6 Следите за дыханием и сосредоточьтесь на осознании, созданном добрыми словами.