

Содержание

Другие книги Деймона Захариадиса	3
Вам подарок!	7
Примечательные высказывания об умении отпускать	9
Предисловие	11
Чему вы научитесь	15
 ЧАСТЬ I. ПРЕИМУЩЕСТВА УМЕНИЯ ОТПУСКАТЬ	19
Что значит «отпустить» (и что это не значит)	23
Как понять, в какой момент что-то или кого-то пора отпустить	27
10 причин для того, чтобы научиться отпускать	33
Топ-20 вещей, которые следует отпустить	39
 ЧАСТЬ II. САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПРИЧИНЫ, МЕШАЮЩИЕ ОТПУСТИТЬ НЕНУЖНОЕ	55
Мы боимся возможных перемен	57
Мы боимся упустить возможность	60
Мы боимся потерять свои «инвестиции»	63
Мы страдаем от низкой самооценки	66
Мы терпеть не можем признавать, что ошибались	69
Мы идеализируем вещи, за которые держимся	72
Мы отождествляем себя с тем, за что держимся	75
Мы зависим от негативных мыслей и эмоций	78
Наш мозг запрограммирован на выживание	81
 ЧАСТЬ III. 21 СТРАТЕГИЯ, ПОМОГАЮЩАЯ ОТПУСТИТЬ ВСЕ НЕНУЖНОЕ И ДВИГАТЬСЯ ДАЛЬШЕ	85
Стратегия № 1. Примите решение отпустить	87
Стратегия № 2. Определите свое эмоциональное состояние	91

СОДЕРЖАНИЕ

Стратегия № 3. Дайте выход своим негативным эмоциям	95
Стратегия № 4. Постарайтесь понять, удовлетворяются ли ваши потребности	99
Стратегия № 5. Определите, что наполняет вашу жизнь смыслом ...	104
Стратегия № 6. Признайте свою душевную боль	110
Стратегия № 7. Усвойте важные уроки	114
Стратегия № 8. Признайте, что ваш идеальный образ себя — мираж	119
Стратегия № 9. Усмирите свою гордость	123
Стратегия № 10. Осознайте деструктивность вины и стыда	128
Стратегия № 11. Не обращайтесь внимания на то, что думают о вас другие	133
Стратегия № 12. Не старайтесь осчастливить всех вокруг	137
Стратегия № 13. Перестаньте пытаться сделать себя счастливыми ...	141
Стратегия № 14. Проанализируйте то, как вы принимаете решения	146
Стратегия № 15. Определите, почему вы ленитесь	151
Стратегия № 16. Будьте благодарны	156
Стратегия № 17. Возьмите на себя ответственность за нерешенные проблемы	161
Стратегия № 18. Смиритесь с тем, что не все в вашей власти	165
Стратегия № 19. Перестаньте вести счет в отношениях	171
Стратегия № 20. Перестаньте принимать на себя ненужные обязательства	175
Стратегия № 21. Научитесь прощать себя и других	180
Бонусная стратегия № 1. Увеличивайте эмоциональное разнообразие	186
Бонусная стратегия № 2. Управляйте своими эмоциональными инвестициями в ожидаемый результат	190
Бонусная стратегия № 3. Подвергните сомнению объективность личных нарративов	193
Заключительные мысли об умении отпускать	199
Понравилась ли вам книга?	203
Об авторе	205

ЧАСТЬ I

ПРЕИМУЩЕСТВА УМЕНИЯ ОТПУСКАТЬ



Сожаления — неизбежная составляющая нашей жизни. Все мы когда-нибудь совершаем ошибки и принимаем неверные решения, в результате чего несем существенные потери и приходим к выводу, что большинства из них можно было избежать.

Но сожаления не лишены смысла: они напоминают о горьких уроках, которые мы получили в результате допущенных ошибок, и предостерегают от их повторения. Тем не менее, если все время терзаться сожалениями, коря себя за бестолковость и неверный выбор, они отравят всю душу и сформируют у нас ложные

ограничивающие убеждения в том, что мы не способны принимать *правильные* решения и, следовательно, не заслуживаем того, чего желаем и к чему стремимся.

В итоге мы чувствуем себя потерянными, мы расстроены, раздосадованы, измотаны и бессильны что-либо изменить. И что совсем уж плохо, мы во всем виним себя.

Обретя умение отпускать, можно избавиться от этих негативных чувств, вернуть себе свободу действий и начать наконец думать о своих настоящих интересах и желаниях, не будучи отягощенными чувством вины и привычкой к самобичеванию. Можно двигаться вперед с ожиданием каких-то хороших событий и, главное, с пониманием того, что будущее в огромной степени зависит от нас самих.

Конечно, легче сказать, чем сделать: тревоги, сомнения, разочарования и разные комплексы, как правило, прочно укореняются в нашем сознании. Они проявляются наиболее четко в пяти главных жизненных сферах:

- 1) отношения (с супругами, родственниками и друзьями);
- 2) здоровье (физическое и психическое);
- 3) личностное развитие (интеллектуальное, эмоциональное и духовное);
- 4) карьера/бизнес;
- 5) финансовое благополучие.

ЧАСТЬ I

В следующих нескольких разделах мы заложим основу для принятия принципа непривязанности. Это новое мышление положительно повлияет на все вышеперечисленные сферы. Вы узнаете, как точно определить тот момент, когда вам нужно что-то отпустить, почему вы должны сделать это немедленно и какое облегчение вы почувствуете.

ЧТО ЗНАЧИТ «ОТПУСТИТЬ» (И ЧТО ЭТО НЕ ЗНАЧИТ)



Отпустить не значит сдаться.

ДЖЕССИКА ХАТЧИГАН



Мы держимся за вещи, потому что они для нас важны. Мы эмоционально прикипаем к ним, насилу адаптируемся к изменению связанных с ними обстоятельств и с трудом принимаем новое положение дел.

Предположим, что в результате каких-то ошибочных действий вы потеряли работу. Если эта работа была частью вашей идентичности, вам будет трудно смириться с увольнением. Понятно, что вы чувствуете разочарование, злость, возможно, даже корите себя, сожалея о допущенной ошибке.

ТОП-20 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ОТПУСТИТЬ

“

Отпустить — значит освободиться от образов и эмоций, обид и страхов, воспоминаний и разочарований, которые сковывают наш дух.

ДЖЕК КОРНФИЛД



Блезненные воспоминания изолируют нас от окружающих. Даже когда друзья и близкие признают нашу боль и пытаются помочь, мы считаем эмоциональные страдания своим личным делом. А это ведет к одиночеству и отчаянию. В итоге мы все больше уходим в себя, полагая, что никто не может понять и облегчить нашу боль.

На самом деле у всех нас во многом схожие поводы для переживаний: как правило, мы терзаемся болез-

ненными воспоминаниями об одних и тех же вещах и испытываем такие всем знакомые негативные чувства и эмоции, как сожаление, разочарование и боль утраты. Знание того, что другие испытывали или испытывают то же, что и мы, может служить некоторым утешением.

С учетом всего сказанного предлагаем вашему вниманию перечень из 20 главных поводов для переживаний. Это проблемы, которые завладевают мыслями, подрывают оптимизм и лишают радости жизни. Это те вещи, которые обычно мешают людям наслаждаться истинным счастьем и эмоциональной свободой.

Приведенный ниже список не является исчерпывающим. Но он включает в себя многие универсальные источники эмоциональных страданий, над которыми мы имеем ограниченный контроль. Не удивляйтесь, если в процессе чтения поймаете себя на мысли: *«О, это определено обо мне!»*

1. Неудачные отношения

Неудачные отношения трудно забыть, даже если мы старательно убеждаем себя сделать это. Мы постоянно прокручиваем в голове все события и пытаемся понять, почему наши отношения распались. Мы часто виним в этом себя, даже если всячески старались спасти свой союз.

Испытывать эмоциональную привязанность к бывшим отношениям нормально и естественно, по крайней

мере какое-то время. Но все же придется найти способ их отпустить и жить дальше.

2. Токсичные отношения

Казалось бы, отпустить токсичные отношения как раз легче легкого. В конце концов, они вызывают стресс и раздражение, в них отсутствуют уважение и доверие. Однако от таких отношений уйти зачастую труднее всего. Партнеры становятся эмоционально зависимыми друг от друга и не могут расстаться, несмотря на страдания.

В токсичных отношениях невозможно испытывать эмоциональную свободу. Чем дольше мы их терпим, тем все больше отдаляемся от возможности обрести более здоровые отношения и сопутствующее им счастье.

3. Ревность

Ревность проистекает из чувства незащищенности или из зависти. Будучи неуверенными в себе, мы боимся потерять то, что нам ценно, или завидуем удаче других.

Большинство людей думают о ревности в контексте взаимоотношений, но она может возникать и относительно карьеры, материального имущества или чьих-то жизненных обстоятельств. Необузданная ревность часто перерастает в обиду, ощущение собственной неполноценности и даже стыд, а все это пагубно сказывается на самооценке.

4. Прошлые неудачи

Мы склонны «впитывать» в себя свои провалы. Неудавшиеся отношения или деловые начинания, ошибочные инвестиции, проваленные соревнования, экзамены и собеседования остаются с нами, оседая где-то в глубине души и разума. Они нас мучают. Мы терзаемся из-за того, что могли бы сделать что-то по-другому и добиться лучших результатов.

Анализировать свои неудачи полезно: это позволяет избежать повторения ошибок. Но когда мы зацикливаемся на неудачах и не можем примириться с ними, когда постоянно виним и корим себя, то в результате ставим под сомнение собственную состоятельность.

5. Сожаление о принятых когда-то решениях

Чувство сожаления возникает из-за неправильного, как нам кажется, выбора, который мы когда-то сделали. Например, связали себя узами брака не с тем человеком, купили дом не в том месте или выбрали не ту специальность в вузе. Мы терзаемся этими сожалениями, считая, что, прими мы другое решение, нам жилось бы намного лучше.

Но прошлое не вернешь и не изменишь. Сожаления о принятых когда-то решениях становятся эмоциональным грузом и, в конце концов, частью нашей личности.