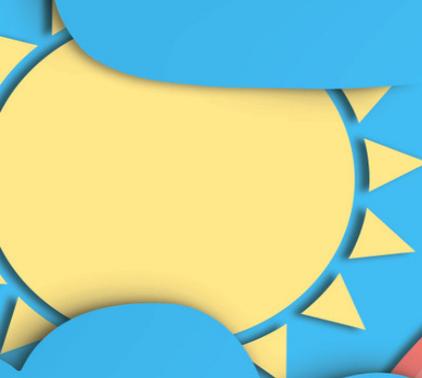




СТАНЬ ХОЗЯИНОМ СВОИХ ЭМОЦИЙ

КАК ДОСТИЧЬ ЖЕЛАЕМОГО,
КОГДА НЕТ НАСТРОЕНИЯ



ТИБО МОРИСС

Annotation

«Я так рад», «мне грустно», «я в бешенстве», «это отвратительно». Мы часто говорим об эмоциях, но редко задумываемся, как использовать их для своего развития. Книга Тибо Морисса – практическое пособие для тех, кто хочет управлять своей жизнью и не идти на поводу у эмоций. Для тех, кто готов расстаться с унынием и прокрастинацией и перепрограммировать себя на позитив. Вы не только узнаете, что такое эмоции и как они влияют на вас, но и получите конкретную стратегию по саморазвитию.

- [Тибо Морисс](#)
 - [Почему я написал эту книгу](#)
 - [Как пользоваться книгой](#)
 - [Введение](#)
 - [Почему так важно говорить об эмоциях?](#)
 - [Чему научит эта книга](#)
 - [Часть I](#)
 - [1. Как врожденный механизм выживания влияет на эмоции](#)
 - [Почему люди придают большое значение неприятностям](#)
 - [Почему мозг не стремится сделать человека счастливым](#)
 - [2. Что такое эго](#)
 - [Потребность эго в идентичности](#)
 - [Основные характеристики эго](#)
 - [Потребность эго в превосходстве](#)
 - [3. Природа эмоций](#)

- [Негативные эмоции не дурны или бесполезны](#)
 - [Позитивная роль негативных эмоций](#)
 - [Быстротечная природа эмоций](#)
 - [Уловки эмоций](#)
 - [Злая сила эмоций](#)
 - [Фильтрующая сила эмоций](#)
 - [Магнетическая сила эмоций](#)
 - [Разрушение магнетической силы эмоций](#)
 - [Ваша эмоциональная доступность](#)
 - [Эмоции и ментальное страдание](#)
 - [Почему проблем не существует](#)
- [Часть II](#)
 - [4. Сон](#)
 - [Как улучшить качество сна](#)
 - [5. Тело](#)
 - [Язык телодвижений и осанки](#)
 - [Польза физических упражнений](#)
 - [6. Мысли](#)
 - [Медитация](#)
 - [Визуализация](#)
 - [7. Слова](#)
 - [Сила позитивных установок](#)
 - [Как использовать позитивные установки](#)
 - [8. Дыхание](#)
 - [9. Окружающая среда](#)
 - [10. Музыка](#)
 - [Как использовать музыку для настроения разума](#)
- [Часть III](#)

- - [11. Как формируются эмоции](#)
 - [notes](#)
 - [1](#)
 - [2](#)
 - [3](#)
 - [4](#)
 - [5](#)
 - [6](#)
 - [7](#)
 - [8](#)
-

Тибо Морисс
Стань хозяином своих эмоций.
Как достичь желаемого, когда
нет настроения

Почему я написал эту книгу

Эмоции и их влияние на жизнь человека обсуждаются во многих книгах, но авторы не описывают подробно, что такое эмоции, откуда они берутся, какова их роль и влияние на нашу жизнь.

Эмоции – вещь очень сложная. Мы часто становимся их жертвами. Они влияют на все аспекты нашей жизни и определяют ее качество. Тяжело построить идеальную жизнь и в полной мере реализовать свой потенциал, когда не понимаешь механизм действия эмоций.

Прочитав эту книгу, вы поймете, как работают эмоции, как справляться с ними и как использовать негативные эмоции для личного развития.

Как пользоваться книгой

Прочитайте всю книгу хотя бы раз. А потом вернитесь к разделам, которые хотите изучить более глубоко.

Вы найдете здесь много упражнений. Я не рассчитываю, что вы сделаете все. Но уверен, что некоторые окажутся для вас полезными, и вы примените их в жизни. Результаты зависят от времени и усилий, которые вы потратите.

Чтобы помочь вам справляться со своими эмоциями, я разработал рабочую тетрадь. Вы найдете ее в конце книги.

Введение

«Разум живет по-своему. Он способен создать в себе из Рая – Ад и Рай из Ада».

Джон Мильтон, поэт

В процессе работы над этой книгой у меня были взлеты и падения. Поначалу я был в восторге от мысли, что помогу людям понять собственные эмоции. Представлял, как изменится к лучшему жизнь читателей, когда они научатся контролировать свои эмоции. Я был вдохновлен и думал, какой замечательной станет моя книга.

Когда восторг уменьшился, я сел за стол и начал писать. И тут эйфория прошла совсем, причем довольно быстро. Идеи, которые недавно казались замечательными, стали скучными. Работа утомляла. Я чувствовал, что не могу сказать читателям ничего существенного или ценного.

С каждым днем сидеть за столом и писать становилось все труднее и труднее. Уверенность постепенно угасала. Я мучил себя вопросами: как я могу писать книгу об эмоциях, если даже с собственными не справляюсь? На эту тему написана масса книг, так зачем же писать еще одну?

В то же время я понимал, что эта книга – возможность разобраться с собственными эмоциональными проблемами. Все мы переживаем взлеты и падения. Важно то, как справляемся с этим. Используем ли эмоции для развития? Учимся ли чему-нибудь? Или просто страдаем и терзаемся?

Поговорим о *ваших* эмоциях. Для начала задам простой вопрос:

Что вы чувствуете сейчас, читая эту книгу?

Понимание собственных эмоций – это первый шаг к контролю над ними. Возможно, вы столько времени потратили на переживания, что утратили контакт со своими эмоциями. Например, вам кажется, что эта книга полезна и чему-то научит. Но подобные мысли не отражают ваших чувств. Нельзя сказать, что вы «чувствуете это» или «чувствуете то». Вы не «чувствуете», что книга может быть полезна, а «думаете», и эта мысль порождает эмоцию, которая побуждает к чтению. Чувства проявляются через физические ощущения тела, а не через мысли.

Мы используем глагол «чувствовать», потому что просто не хотим говорить об эмоциях.

Почему так важно говорить об эмоциях?

Эмоции определяют качество жизни и могут сделать ее невыносимой или волшебной. Вот почему так важно сосредоточиться и понять их. Эмоции окрашивают весь наш жизненный опыт и отражают то, что мы чувствуем. Когда хорошо, то все кажется и ощущается лучше. Даже мысли становятся лучше. Вы чувствуете прилив энергии, а возможности кажутся безграничными. И, наоборот, в подавленном состоянии все вокруг выглядит тусклым и безрадостным. Сил нет, а мотивация полностью отсутствует. Вы оказываетесь (и физически, и ментально) там, где быть не хотите, выбраться не получается, будущее кажется мрачным.

Эмоции могут быть и полезным проводником. Они подсказывают, когда что-то идет не так, и позволяют разумно менять свою жизнь. Эмоции – самое мощное орудие личного развития из всех, что у нас есть. К сожалению, ни учителя, ни родители не рассказывают детям о природе эмоций и не учат управлять ими. Удивительно, что руководства пользователя есть практически ко всему – кроме разума. Нет инструкции, которая объяснила бы, как работает разум и как использовать его для управления эмоциями.

Чему научит эта книга

Эта книга – руководство пользователя, которое родители должны были вручить вам при рождении или в школе. Я расскажу все, что нужно знать об эмоциях, чтобы вы научились преодолевать страхи и ограничения и стали тем, кем всегда мечтали.

Вы узнаете, что такое эмоции, как они формируются и как можно использовать их для личного развития. Вы научитесь справляться с негативными эмоциями и создавать позитивные.

Я искренне надеюсь, что, дочитав мою книгу, вы будете четко понимать, что такое эмоции, и получите все средства, необходимые для их эффективного контроля.

Эта книга поможет:

- Понять, что такое эмоции и как они влияют на вашу жизнь.
- Выявить негативные эмоции, которые управляют вашей жизнью, и преодолеть их.
- Изменить свою историю – научиться управлять собственной жизнью и строить более привлекательное будущее.
- Перепрограммировать свой разум на более позитивные эмоции.
- Управлять страхами и выходить из депрессии.
- Брать максимум пользы из негативных эмоций.
- С помощью эмоций понять свои истинные желания и предназначение.

В **части I** мы обсудим, что такое эмоции. Вы узнаете, почему человек концентрируется на негативе и как бороться с этим состоянием. Поймете, как убеждения

влиять на эмоции, как работают негативные и почему они такие сложные.

В **части II** мы поговорим о том, что влияет на эмоции. Вы узнаете о роли тела, мыслей, слов и сна в собственной жизни. И как использовать все это для изменения эмоций.

В **части III** вы узнаете, как формируются эмоции. Вы научитесь настраивать свой разум на переживание более приятных эмоций.

В **части IV** мы обсудим, как использовать эмоции для личного развития. Вы узнаете, почему человек живет в страхе или депрессии. Как эти эмоции работают и как использовать их для роста и развития.

Часть I

Что такое эмоции

В этой части мы поговорим о том, как механизм выживания влияет на эмоции человека. Затем обсудим, что такое эго и как оно влияет на ваши эмоции. И, наконец, я расскажу о природе эмоций и почему трудно справляться с неприятными переживаниями.

1. Как врожденный механизм выживания влияет на эмоции

Почему люди придают большое значение неприятностям

Человеческий мозг настроен на выживание, именно поэтому сейчас вы читаете эту книгу. Если подумать, то вероятность вашего рождения была чрезвычайно мала. Чтобы это произошло, все поколения до вас должны были прожить достаточно долго, чтобы успеть обзавестись потомством. Чтобы выжить и продолжить род, они сталкивались со смертью сотни, а то и тысячи раз.

К счастью, вы не сталкиваетесь со смертью каждый день. Жизнь никогда еще не была такой безопасной. Однако механизм выживания, заложенный в вас природой, не изменился. Мозг по-прежнему пристально изучает окружающую среду в поисках потенциальных опасностей.

Некоторые части мозга очень древние и неспособны адекватно реагировать на современную жизнь. Нам уже не грозит стать обедом хищников, но мозг, как и раньше, придает большее значение негативным событиям, чем позитивным.

Типичным примером этого является страх быть отвергнутым. В далеком прошлом, если племя отвергало человека, выжить ему было тяжело. Неудивительно, что человек привык внимательно следить за любыми признаками возможного социального неприятия, и эта привычка намертво укоренилась в мозгу.

Сегодня отказ практически не влияет на выживание человека. Вас может ненавидеть весь мир, но это не лишит работы, крыши над головой и пищи. И все же ваш мозг, как и раньше, воспринимает отказ как угрозу для выживания.

Вот почему любой отказ так болезнен. Вы знаете, что большинство отказов не имеют большого значения, и все же испытываете эмоциональную боль. А если прислушаться к вашим мыслям внимательнее, то любой отказ становится настоящей драмой. Человек начинает думать, что не заслуживает любви, и закичивается на отказе на несколько дней или недель. Хуже того, отказ может стать причиной депрессии.

Одно критическое замечание перевешивает сотни комплиментов. Вот почему писатель лучше запоминает один негативный отзыв на книгу, чем пятьдесят отличных рецензий. Конечно, он понимает, что этот отзыв не угрожает его репутации и выживанию, но мозг мыслит иначе. Он воспринимает негативную рецензию как угрозу своему эго, и это запускает эмоциональную реакцию.

Страх перед отказом заставляет нас чрезмерно реагировать на события. Если начальник сделал вам замечание, мозг воспринимает это как угрозу. Вы начинаете думать: «А вдруг меня уволят? Что, если я не смогу быстро найти работу и жена меня бросит? А что будет с моими детьми? Вдруг я их никогда больше не увижу?» Конечно, механизм выживания очень важен и полезен, но вы должны уметь отличать реальные угрозы от воображаемых. Иначе тревога и ненужная боль станут вашими постоянными спутниками по жизни. Чтобы преодолеть склонность к негативу, нужно перепрограммировать свой разум. Одна из ценнейших способностей человека – это умение использовать собственные мысли для формирования реальности в

наиболее полезном для себя свете. Моя книга научит вас этому навыку.

* * *

Упражнение

Выполните упражнение «Склонность к негативу» из раздела I рабочей тетради, чтобы понять, как работает ваш мозг в неприятной ситуации.

* * *

Почему мозг не стремится сделать человека счастливым

Главная задача мозга не в том, чтобы сделать вас счастливым, а в том, чтобы сохранить вам жизнь. Чтобы быть счастливым, вы должны научиться контролировать собственные эмоции. Далее мы обсудим, что такое счастье и как оно возникает.

Как дофамин влияет на ощущение счастья

Дофамин – это нейромедиатор, выполняющий целый ряд функций. И одна из них – вознаграждение конкретного поведения. Когда в определенных участках мозга (центрах удовольствия) происходит выброс дофамина, вы ощущаете эмоциональный подъем. Такое происходит во время физических упражнений, азартных игр, секса или вкусного обеда.

Одна из задач дофамина – заставить человека искать пищу, чтобы не умереть от голода, и партнера

для продолжения рода. Без дофамина человеческий род попросту вымер бы. Так что вещество это полезное.

В современном мире такая система вознаграждений избыточна. Хотя в прошлом дофамин был неразрывно связан с механизмом выживания. Сегодня выброс дофамина можно вызвать искусственно. Например, с помощью социальных сетей. Вы замечали, как реагируете на уведомления? Они вызывают выброс дофамина, что заставляет вернуться в социальные сети и сидеть там часами. Просмотр порнографических материалов, азартные игры также провоцируют выброс дофамина, и это вызывает зависимость.

Мы не обязаны отвечать на каждый всплеск гормона удовольствия. Например, не проверять ленту в Фейсбуке каждые полчаса, хотя это и вызывает приятный выброс дофамина.

Современное общество продает такой вариант счастья, который может сделать нас *несчастливыми*. Мы впадаем в зависимость от дофамина из-за маркетологов, которые нашли эффективный способ эксплуатировать человеческий мозг. В течение дня мы испытываем множество выбросов дофамина, и нам это нравится. Но счастье ли это?

Хуже того, дофамин может вызвать реальную зависимость, которая пагубно сказывается на здоровье. Исследования, проведенные в Тулейнском университете, показали, что люди, которые могли сами доставлять себе удовольствие, делали это 40 раз в минуту. И отказывались от еды, даже когда были голодны.

Экстремальный пример подобного – кореец Ли Сюн Сеоп. В 2005 году он умер после 48 часов видеоигр. Он мало ел, практически не пил и полностью отказался от сна. Расследование показало, что причиной смерти стал сердечный приступ от переутомления и обезвоживания. Ему было всего 28 лет.

Чтобы контролировать свои эмоции, вы должны понимать роль дофамина и его влияние на ощущение счастья. Есть ли у вас зависимость от телефона? А от телевизора? Может быть, вы слишком много играете в видеоигры? У большинства людей есть зависимость от чего-либо. У некоторых это очевидно, у других проявляется слабо. Чтобы лучше контролировать эмоции, важно выявить свои зависимости, потому что они могут лишить вас счастья.

Миф «когда-нибудь я сделаю»

Вы верите, что однажды исполните свою мечту и, наконец-то, станете счастливым? Вряд ли это получится. Вы можете осуществить свою мечту (и я уверен, сделаете это), но «жить долго и счастливо до конца своих дней» не будете. Это всего лишь игра разума.

Ваш мозг быстро привыкает к новым ситуациям. Эволюция показала: человек постоянно адаптируется, чтобы жить и продолжать свой род. Вот почему новая машина или новый дом делают вас счастливым лишь на время. Как только эйфория пройдет, вам захочется чего-то нового. Это явление называется «гедонистической адаптацией».

Как работает гедонистическая адаптация

Хочу поделиться результатами интересного исследования, которое изменит ваше представление о счастье. Ученые изучали победителей лотерей и паралитиков. Результаты их работы открыли мне глаза. В 1978 году ученые оценили, как выигрыш в лотерее и паралич влияют на ощущение счастья.

Выяснилось, что в течение года после случившегося члены обеих групп были счастливы (или несчастливы) в той же степени, что и до этого. Если вам интересны подробности, посмотрите на Ютубе выступление на TED

Дэна Гилберта «Как стать счастливым? Что нужно для счастья?»^[1].

Возможно, вы верите, что будете счастливы, сделав что-то. Но, как показывает исследование, это совсем не так. Что бы с вами ни произошло, вы вернетесь к предопределенному уровню счастья, как только адаптируетесь к новому событию. Так работает ваш разум.

Означает ли это, что вы не можете быть счастливее, чем есть сейчас? Нет. Просто в долгосрочной перспективе внешние события слабо влияют на наш уровень счастья.

Как пишет автор книги «Психология счастья. Новый подход» Соня Любомирски^[2], наше счастье на 50 % определяется генетикой, на 40 % – внутренними факторами и лишь на 10 % – внешними. К числу внешних факторов относятся одиночество или семейная жизнь, богатство или бедность и другие социальные явления.

Следовательно, с внешними факторами связано лишь 10 % счастья, а это намного меньше, чем вам казалось. Поэтому на счастье влияет ваше отношение к обстоятельствам жизни, а не то, что именно с вами происходит.

Теперь вы понимаете, как механизм выживания негативно влияет на эмоции человека и не позволяет ему испытывать больше радости и счастья. В следующем разделе мы поговорим об эго, а пока выполните упражнение.

* * *

Упражнение

В рабочей тетради раздел I «Что такое эмоции. Счастье» запишите то, что вызывает у вас выброс дофамина.

* * *

2. Что такое эго

Механизм выживания – не единственный фактор, который влияет на эмоции. Важную роль также играет ваше эго. Чтобы получить контроль над собственными эмоциями, вы должны понять, что такое эго и как оно работает.

Давайте проясним, что мы понимаем под эго. Часто приходится слышать, что у кого-то большое эго, то есть эго приравнивается к гордости. Да, гордость – проявление эго, но лишь определенной его части. Мы можем не быть гордыми и вести себя скромно, но эго по-прежнему будет управлять нами.

Эго – это самоидентичность, которая формируется в течение жизни. Эго создается вашими мыслями и не имеет конкретного, реального выражения.

Происходящие с вами события не имеют смысла сами по себе. Вы придаете им смысл своим толкованием. Кроме того, принимаете то, что говорят вам другие люди. Вы идентифицируете себя через имя, возраст, религию, политические убеждения или род занятий. Поэтому вам неприятно, когда кто-то критикует ваши религиозные или политические убеждения.

В этой книге под эго мы будем понимать вашу историю или идентичность, периодически используя эти термины.

Осознаете ли вы свое эго?

Понимание работы своего эго зависит от уровня самосознания. Люди на низком уровне самосознания вообще не принимают существования эго и в результате становятся его рабами.

С другой стороны, человек на более высоком уровне прекрасно понимает свое эго. Он знает, как работают убеждения, понимает, что чрезмерная привязанность к ним – источник страданий. Такой человек становится хозяином собственного разума и живет в полном согласии с собой.

Запомните: эго – ни хорошее, ни плохое. Это всего лишь результат отсутствия самосознания. Стоит вам это понять, как эго поблекнет, потому что эго и самосознание не могут сосуществовать.

Потребность эго в идентичности

Ваше эго – это эгоистическая сущность, озабоченная только собственным выживанием. Интересно, что по своему действию эго сходно с человеческим мозгом. У него есть свой механизм выживания, и оно действует в соответствии с ним. Как и мозг, эго совершенно не волнует ни ваше счастье, ни ваше спокойствие. Наоборот, эго не знает покоя. Оно заставляет вас стремиться к новым целям, действовать, иметь, достигать. Оно хочет, чтобы вы стали кем-то.

Как мы уже говорили, для существования эго необходима идентичность. Идентичность возникает через привязанность к вещам, людям, убеждениям или идеям.

Давайте рассмотрим некоторые факторы, с которыми отождествляет себя эго, чтобы укрепить свою идентичность.

Физические факторы

Эго часто отождествляет себя с физическими факторами. Можно сказать, что капитализм и общество потребления, в котором мы живем сегодня, – порождение коллективного эго. Вот почему именно эта

экономическая модель стала преобладающей в последние десятилетия.

Маркетологи прекрасно понимают потребность людей отождествлять себя с вещами. Они знают, что люди покупают не просто продукт, а связанные с ним эмоции и истории. Вы покупаете определенную одежду или машину, потому что хотите рассказать определенную историю о себе. С помощью вещей вы можете подчеркнуть свой статус, стиль, уникальность. Вы будете выбирать то, что тесно связано с вашими идеалами.

Так работает эго. Оно использует вещи для создания истории, с которой вы хотите себя отождествить. Это не означает, что вещи плохи сами по себе. Проблема возникает, когда привязанность к вещам становится слишком сильной и человеку кажется, что в них он может реализовать себя. Но это невозможно.

Ваше тело

Большинство людей формируют самооценку по внешности. Потому что для эго оценить ее проще всего. Когда вы слишком тесно связываете себя с внешностью, то происходит идентификация с физической и эмоциональной болью. Верите вы или нет, но вполне можно принимать собственное тело и не отождествлять себя с ним.

Друзья и знакомые

Эго черпает чувство идентичности из ваших отношений с другими людьми. Ему интересно лишь то, что оно может получить от других. Другими словами, эго хочет использовать людей для укрепления своей идентичности.

Если вы будете честны с собой, то поймете, что многие ваши слова и действия спровоцированы

желанием заслужить одобрение окружающих. Вы хотите, чтобы родители гордились вами, чтобы вас уважал начальник, любила жена.

Теперь подробнее рассмотрим, как работает эго в ряде ситуаций.

Отношения родителей и детей

Эго некоторых родителей создает сильную привязанность и отождествляет их с собственными детьми. Появляется ложное убеждение, что дети – их имущество. Такие родители пытаются контролировать жизнь детей и использовать их, чтобы жить жизнью, которую они когда-то хотели. То есть они хотят через детей прожить свою жизнь мечты.

Когда в следующий раз вы придете на спортивные соревнования вашего ребенка, понаблюдайте за реакцией некоторых родителей. Те, кто живет опосредованной жизнью, кричат громче всех, и не просто чтобы поддержать детей. Это происходит бессознательно.

Отношения супругов или партнеров

Для эго важно в ком-то постоянно нуждаться. Энтони де Мелло прекрасно выразил это состояние словами:

«Одиночество невозможно исцелить обществом других людей. Одиночество лечится контактом с реальностью и пониманием, что люди нам не нужны».

Поняв, что на самом деле вам никто не *нужен*, вы начнете получать удовольствие от общества других людей. Начнете видеть их такими, какие они на самом деле, и не пытаться получить что-то от них.

Ваши убеждения

Эго использует убеждения для укрепления своей идентичности. Иногда люди настолько привязываются к своим идеям, что готовы умереть за них. Хуже того, они готовы убивать тех, кто не согласен с ними. Яркий пример – чрезмерная привязанность к религиозным убеждениям.

Другие объекты идентификации

А теперь давайте рассмотрим список того, что эго может использовать для укрепления своей идентификации (конечно, список этот можно продолжать и дальше):

- Ваше тело.
- Имя.
- Пол.
- Национальность.
- Культура.
- Родные и друзья.
- Убеждения (политические, религиозные и т. п.).
- Личная история (ваше представление о прошлом и ожидания от будущего).
- Ваши проблемы (болезни, финансовое положение, образ жертвы и т. п.).
- Ваш возраст.
- Работа.
- Социальный статус.
- Ваша роль (работник, домохозяйка, родитель и т. п.).
- Материальное имущество (дом, машина, одежда, телефон и т. п.).
- Ваши желания.

Основные характеристики эго

1. Вот несколько основных характеристик эго:

- Эго приравнивает понятия «иметь» и «быть». Вот почему оно так часто отождествляет себя с объектами.
- Эго живет через сравнение. Оно любит сравнивать себя с другими эго.
- Эго нельзя удовлетворить. Оно всегда хочет больше. Больше славы, больше имущества, больше признания и т. п.
- Самооценка эго зависит от вашей ценности в глазах других. Эго нуждается в одобрении других людей – только тогда оно ощущает свою ценность.

Потребность эго в превосходстве

2. Эго хочет ощущать свое превосходство над другими. Оно хочет выделяться и для этого создает искусственные разделения:

- **Повышение своей ценности через других людей.** Если у вас есть успешные друзья, то эго ассоциирует себя с ними. Это помогает ему укрепить свою идентичность. Вот почему некоторые люди любят рассказывать о том, какие богатые и знаменитые у них друзья.

- **Сплетни.** Люди сплетничают, потому что это позволяет им почувствовать свое превосходство. Некоторые чувствуют себя лучше, когда унижают других и сплетничают за их спинами.

- **Комплекс неполноценности.** За этим комплексом стоит желание быть лучше других. Люди хотят ощущать свое превосходство.

- **Комплекс превосходства** скрывает страх оказаться недостаточно хорошим.

- **Стремление к славе.** Слава создает иллюзию превосходства. Вот почему многие люди часто мечтают стать знаменитыми.

- **Желание быть правым.** Эго нравится быть правым. Это прекрасный способ подтвердить свое существование. Вы никогда не замечали, что многие (от Адольфа Гитлера до Нельсона Манделы) были абсолютно уверены в том, что поступают правильно? Большинство считают, что никогда не ошибаются. Но могут ли все быть правы?

- **Жалобы.** Когда люди жалуются, они считают себя правыми, а других – нет. Это относится и к объектам.

- Например, вы ударились мизинцем о ножку стола и ругаете его.

- **Желание привлечь внимание.** Эго нравится выделяться. Оно любит признание, похвалу и восхищение. Чтобы привлечь внимание, люди совершают преступления, эксцентрично одеваются или делают татуировки.

Влияние эго на эмоции

Понимание работы эго поможет вам лучше контролировать свои эмоции. А для этого вы сначала должны осознать, что ваша история – результат отождествления с людьми, вещами или идеями. Такое отождествление – корень множества негативных эмоций, которые вы испытываете в жизни. Например:

- Когда жизнь идет вразрез с вашим представлением (историей, которую вы для себя придумали), вы расстраиваетесь.

- Когда кто-то оспаривает ваши убеждения, вы начинаете их защищать.

Большинство эмоций основываются на личной истории и на восприятии мира. Когда вы замените свою историю более сильной, избавитесь от чрезмерной привязанности к вещам, людям или идеям, сможете испытать больше положительных эмоций. Ниже мы обсудим, как можно изменить восприятие событий.

* * *

Упражнение

Потратьте несколько минут, чтобы ответить на вопросы из раздела I рабочей тетради «*Что такое эмоции. Природа эго*».

* * *

3. Природа эмоций

Эмоции – вещь сложная. Когда вы поймете этот механизм, сможете эффективно контролировать проявление эмоций.

Необходимо усвоить, что эмоции возникают и исчезают. Только что вы были счастливы, а через мгновение – расстроены. В какой-то степени вы можете контролировать свои эмоции, но нужно понимать их непредсказуемость. Если рассчитываете вечно быть счастливым – быстро разочаруетесь, потому что, когда перестанет получаться, начнете упрекать и винить во всем себя.

Чтобы контролировать эмоции, примите тот факт, что они меняются. Отпустите их, не отождествляйте себя с ними. Разрешите себе грустить и не спрашивайте: «Что со мной не так?» Вместо этого позвольте реальности просто быть.

Каким бы эмоционально стойким вы ни были, все равно будете грустить или впадать в уныние. Временами будут проявляться неуверенность, обида и стыд. Вы будете сомневаться в себе и в том, что можете быть таким, каким всегда хотели. Это нормально, потому что эмоции возникают и исчезают (что более важно).

Негативные эмоции не дурны или бесполезны

Вы можете винить себя за негативные эмоции, можете видеть в них признак слабости. Может казаться, что с вами что-то не так. Но ваши эмоции – вовсе не плохие. Они просто эмоции. Не больше и не меньше.

Подавленное состояние не делает вас хуже, чем счастье, которое вы испытывали три недели назад. Печаль не означает, что вы больше никогда не будете смеяться.

Помните: страдания не из-за эмоций, а из-за того, как вы их воспринимаете.

Негативные эмоции могут быть полезными. Иногда нужно коснуться каменистого дна, чтобы выплыть на поверхность. Даже самые стойкие люди периодически находятся в депрессии. Изобретатель Илон Маск никогда не думал, что у него может произойти нервный срыв, но это случилось, и он справился. Потеряв невесту, Авраам Линкольн несколько месяцев был в депрессии. Но это трагическое событие не помешало ему стать президентом Соединенных Штатов. Эмоции – даже негативные – играют определенную роль в вашем успехе.

Позитивная роль негативных эмоций

Эмоции возникают не для того, чтобы сделать вашу жизнь тяжелее, а чтобы что-то сообщить. Без них вы не можете развиваться.

По ощущениям негативные эмоции эквивалентны физической боли. Физическая боль посылает мощный сигнал о сбое в организме и побуждает вас к действиям. Вы идете к врачу и обнаруживаете, что вам нужны срочная операция, диета или физические упражнения. Без боли вы бы об этом не узнали, ситуация могла ухудшиться и привести к преждевременной смерти.

Точно так же работают и эмоции. Они говорят, что нужно что-то делать в сложившейся ситуации. Возможно, с кем-то расстаться, сменить работу или

взглянуть по-новому на историю, которая заставляет вас страдать.

Быстротечная природа эмоций

Как бы подавлены вы ни были, каким сильным ни было горе, как ужасно вы себя ни чувствовали, все это пройдет.

Проанализируйте негативные эмоции, пережитые в прошлом. Вспомните худшие моменты жизни. Тогда вы наверняка были настолько поглощены своими эмоциями, что казалось, они никогда не исчезнут. Вы и представить не могли, что снова будете счастливы. Но даже это прошло.

Со временем тучи рассеиваются, и выходит солнце. Эмоции приходят и уходят. Депрессия пройдет, печаль исчезнет, а гнев ослабеет.

Помните: если вы постоянно испытываете одни и те же эмоции, – это сигнал, что в жизни нужно что-то менять. Мы поговорим об этом позже.

Если страдаете от хронической депрессии, то стоит поработать со специалистом.

Уловки эмоций

Наверняка в минуты отчаяния вы чувствовали, что больше никогда не будете счастливы. Эмоции были настолько сильны, что казалось, они никогда не исчезнут.

В этом нет ничего удивительного – это распространенное явление.

Негативные эмоции действуют, как фильтр, который определяет качество вашей жизни. В трудный период любой жизненный опыт пропускается через этот фильтр. Хотя мир вокруг остается прежним, вы

воспринимаете его совершенно по-другому, поскольку меняются чувства.

Например, в период депрессии вас не радуют ни еда, ни фильмы, не хочется ничем заниматься. Во всем вы видите только плохое. А в хорошем настроении все вокруг кажется замечательным. Еда становится вкусной, вы дружелюбны, и даже повседневные дела доставляют истинное удовольствие.

Не думайте, что после прочтения этой книги вы больше никогда не будете унывать. Вы еще не раз взгрустнете и обидитесь. Но я надеюсь, что с каждым разом вы будете становиться мудрее и не забудете, что *и это тоже пройдет*.

Должен признаться, что собственные эмоции часто обманывают меня. Я прекрасно знаю, что я – это не мои эмоции, но все же даю им слишком много воли и не всегда понимаю, что они – лишь временные гости. А еще чаще забываю, что они – *не я*. Эмоции всегда приходят и уходят, а я остаюсь. И когда эмоциональная буря проходит, чувствую себя идиотом, что воспринял все так серьезно.

Интересно, что внешние обстоятельства – не основная причина смены эмоционального состояния. Вы можете оказаться в той же ситуации, на той же работе, с тем же количеством денег на счету и с теми же проблемами, но при этом чувствовать себя совершенно по-другому. Оглянитесь назад: наверняка в прошлом такое не раз случалось. Пару часов или пару дней вы были в отчаянии, а потом возвращались в свое «нормальное» эмоциональное состояние. В период эмоционального стресса окружающая среда не менялась – менялся лишь ваш внутренний диалог.

Я советую сознательно выявлять подобные состояния и хитрые уловки эмоций. Если будете записывать эти события в дневник, вы поймете, как работают эмоции. Тогда вам будет легче управлять ими.

Злая сила эмоций

«Эмоция обычно представляет усиленную, заряженную мыслеформу. В силу ее перегретого энергетического заряда нам непросто оставаться в настоящем так, чтобы наблюдать за ней. Эмоция хочет завладеть тобой и обычно добивается успеха - пока в тебе не сформируется достаточно присутствия в моменте здесь и сейчас».

Экхарт Толле «Сила момента сейчас»

Негативные эмоции подобны заклятию. Пока вы находитесь в их власти, вырваться почти невозможно. Вы понимаете, что постоянное прокручивание в голове одних и тех же мыслей бесполезно, но не можете выйти из потока. Вы как будто привязаны к ним, отождествляете себя с этими мыслями, поэтому чувствуете себя все хуже и хуже. Когда такое случается, рациональные аргументы перестают работать.

Чем лучше эти эмоции совпадают с вашей личной историей, тем сильнее их тяга. Например, вы убеждены, что недостаточно хороши. Тогда вас могут терзать негативные эмоции: чувства вины или стыда за «недостаточно хорошие» действия. Так как вы раньше испытывали эти эмоции, они становятся автоматическими.

Фильтрующая сила эмоций

Ваше эмоциональное состояние сильно влияет на восприятие жизни, заставляя действовать и вести себя

иначе.

Когда вы в хорошем настроении, у вас больше сил. И это дает:

- Уверенность в себе.
- Открытость для новых действий, которые улучшают жизнь.
- Возможность выйти из зоны комфорта или разрушить ее.
- Больше эмоционального пространства для опоры в тяжелые времена.
- Более интересные и творческие идеи.
- Доступ к другим позитивным эмоциям.

Когда вы находитесь в дурном настроении, энергии становится меньше. И это приводит к пагубным последствиям:

- Отсутствие уверенности, которая влияет на все ваши действия.
- Нет мотивации, поэтому многое не готовы делать.
- Не хотите принимать новые вызовы и выходить из зоны комфорта.
- Неспособны бороться с проблемами.
- Склонны к негативным мыслям.

Давайте рассмотрим реальный пример.

Хочу рассказать вам историю из собственной жизни. Обе ситуации сложились в одинаковых внешних условиях. Единственное различие заключалось в моем эмоциональном состоянии.

Ситуация 1. Восторг, связанный с моим интернет-бизнесом

- Я был полностью уверен во всем, что делал. Мне казалось, что все мои идеи прекрасны. Я с энтузиазмом

работал над своими книгами и активно писал статьи. Хотелось делиться своей работой и продвигать ее.

- Я был открыт и мог смело выбирать новые пути. Принимал новые идеи и брался за новые проекты. Придумывал способы сотрудничества с другими авторами и начал разрабатывать новую коуч-программу для своих читателей.

- Я не боялся выйти из зоны комфорта. Это стало легко. Свободно общался с незнакомыми людьми в Фейсбуке.

- Получил больше эмоционального пространства – я не прекращал работы над проектами, даже когда не было мотивации.

- Мне приходили в голову творческие идеи – я был открыт и постоянно придумывал что-то для книг, статей и других проектов.

- Я буквально притягивал к себе позитивные эмоции. В то же время легко отвергал негативные мысли и не отождествлял себя с ними.

Ситуация 2. Легкая депрессия из-за отсутствия результатов

- Пропала уверенность. Я начал сомневаться в себе и тех проектах, над которыми работал. Неожиданно все стало казаться бесполезным или «недостаточно хорошим». Меня одолевали негативные мысли: «В чем смысл?», «Мне не следует это делать», «Я – полный идиот». Естественно, продвигать свои идеи в таком состоянии стало практически невозможно.

- Следом исчезла мотивация. Мне вообще ничего не хотелось делать. Негативные мысли прочно поселились в моей голове, и я не мог от них избавиться. Одни и те же мысли крутились, как заезженная пластинка. Они казались абсолютно реальными и окрашивали всю мою жизнь.

- Мне стало трудно принимать новые вызовы. Сил совсем не осталось, не хотелось покидать зону комфорта и браться за сложные проекты.
- Во мне не осталось настойчивости и упорства. Стало трудно заканчивать начатые дела, я слишком медленно делал то, что должен был.
- Негативных мыслей становилось все больше и больше – я буквально притягивал их к себе. Хотя эти мысли появлялись и раньше, теперь они буквально оккупировали мой разум. Отождествляя себя с ними, я испытывал все больше негативных эмоций.

Между этими ситуациями прошло всего несколько дней. Внешняя среда не изменилась, но мое эмоциональное состояние было разным, и это заставляло действовать по-разному.

Магнетическая сила эмоций

Эмоции действуют, как магниты. Они притягивают мысли той же «волны». Вот почему, когда вы находитесь в негативном состоянии, негативные мысли появляются одна за другой, а привязанность к этим мыслям лишь усугубляет ситуацию.

Как писал Экхарт Толле в «Силе момента сейчас»^[3]:

«Часто между мышлением и эмоциями формируется порочный круг: они подпитывают друг друга. Мыслеформа создает увеличенное отражение самой себя в виде эмоции, а частота вибраций эмоции питает изначальную мыслеформу».

Вот что можно сделать, чтобы освободиться от этой магнетической силы эмоций.

Разрушение магнетической силы эмоций

Предположим, на работе выдался плохой день, и вы в ужасном настроении. Подавленное состояние вызывает еще больше негативных мыслей. Неожиданно приходят мысли, что в тридцать лет вы все еще одиноки, и начинаете терзать себя за это. Потом переключаетесь на свой лишний вес. Потом вспоминаете, что следующая суббота – рабочая, и расстраиваетесь из-за утомительного рабочего графика.

Видите, как в плохом настроении легко формируются негативные мысли? Чтобы такого не случилось, нужно избавиться от привычки группировать негативные мысли.

Пример из реальной жизни.

У меня были проблемы с коленями, поэтому доктор запретил мне заниматься спортом. Я всегда любил спорт. И это стало источником эмоциональной боли. Колени беспокоили меня редко, но когда начинали болеть, появлялись негативные эмоции. Однажды, анализируя свои мысли, я понял, что боль в коленях плохо влияет на мое настроение, вызывает новые негативные эмоции и формирует цикл обратной связи. Боль заставляла меня сосредоточиваться на том, что шло не так – и в работе, и в личной жизни. В результате я находился в этом состоянии часами, а то и днями.

Поэтому, как бы хороша ни была жизнь, если большую часть времени вы будете тратить на размышления о проблемах, – депрессия неминуема. Чтобы сократить количество негативных эмоций, нужно разделять проблемы на категории. Не позволяйте разуму чрезмерно драматизировать ситуацию и собирать воедино не связанные между собой проблемы. Это лишь ухудшит ваше состояние. Помните,

негативные эмоции существуют только в вашем разуме. По отдельности большинство проблем не так уж и серьезны, и вы вовсе не обязаны решать их все одновременно.

Обращайте внимание на свое состояние. Фиксируйте негативные эмоции. Изучайте, что их запускает. Чем чаще вы будете это делать, тем легче будет выявить шаблоны. Например, вы уже два дня в печали. Задайте себе несколько вопросов:

- Что запустило мои эмоции?
- Что подпитывало их в течение двух дней?
- Какую историю я себе рассказывал?
- Как и почему я сумел выбраться из этого состояния?
- Чему я могу научиться в этой ситуации?

Ответы на эти вопросы будут для вас бесценны. Они помогут в будущем справляться с похожими проблемами.

Ваша эмоциональная доступность

Мы уже поняли, что разум порождает мысли, совпадающие с вашим эмоциональным состоянием. Верно и обратное. Ваш разум неспособен на мысли, которые идут вразрез с вашими чувствами в конкретный момент. Даже если вы попытаетесь думать о хорошем, разум не откликнется на эти попытки. Поэтому позитивное мышление не поможет вам улучшить свое эмоциональное состояние во время депрессии.

Эмоциональная отправная точка

Как часто в состоянии депрессии окружающие советовали вам взбодриться? Помогало ли это? Скорее

всего, нет. Ваше эмоциональное состояние попросту не давало доступа к таким эмоциям.

В книге «Просите - и дано будет вам»^[4] Эстер и Джерри Хикс предлагают модель, которая объясняет взаимосвязь эмоций и помогает переходить по лестнице от негативных к более позитивным. Например, депрессия или безнадежность расположены на нижней ступеньке. За ними следует гнев. Это означает, что в состоянии депрессии признаки гнева - подъем по эмоциональной лестнице. Это логично. В состоянии гнева энергии у вас больше, чем во время депрессии.

Недавно я был в депрессии, а потом ощутил гнев. По какой-то причине я устал от историй и оправданий в моем разуме и разозлился. Энергию гнева я использовал, чтобы закончить начатые дела. Мне удалось создать импульс и подняться по эмоциональной лестнице.

Когда бы ни возникли негативные эмоции, ищите те, что дают вам больше энергии. Некоторые негативные эмоции, например, гнев, помогут вам преодолеть более вредоносные - безнадежность и подавленность. Только вы знаете свои эмоции. Если гнев приносит пользу, принимайте его.

Эмоции и ментальное страдание

Вы сами причиняете себе массу ненужной боли. Потому что начинаете страдать каждый раз, когда заикливайтесь на неприятных эмоциях. Прекрасный пример - реакция на физическую боль. Ощувив боль, вы сразу стараетесь ее истолковать. В процессе интерпретации вы порождаете негативные мысли, а отождествление с этими мыслями порождает

ментальное страдание. Вот несколько примеров мыслей, которые возникают в подобных ситуациях:

- А что, если эта боль никогда не пройдет?
- Что, если я не смогу больше делать А, Б, В из-за этой боли?
- Что, если мое состояние ухудшится?
- Что, если мне понадобится операция?
- А вдруг я не смогу работать? У меня есть важный проект, который нужно закончить вовремя.
- Эта боль не дает жить спокойно.
- У меня нет денег. Как я оплачу больничные счета, если состояние ухудшится?

Такой внутренний диалог заставляет страдать, но не помогает решить проблему. Вы можете нормально работать и делать все, что нужно, не думая о беспокойстве. Но проблема не в негативных эмоциях, а в ментальном страдании, которое вы создаете из этих эмоций.

Еще один пример ментального страдания – прокрастинация. Сколько раз вы откладывали работу на несколько дней или недель, а потом понимали, что не хватает времени ее доделать? Что было самым тяжелым: сама работа или время, которое вы потратили на беспокойство из-за нее?

Не мучила ли вас бессонница из-за навязчивых мыслей, какой тяжелый день вас ожидает? Стоило лишь представить, что предстоит сделать, как вы сразу чувствовали себя обессиленным и уставшим.

Психологи доказали, что много наших сил уходит на ментальное страдание. Если серьезно, целый день за офисным столом не так утомителен. Но в конце рабочего дня многие из нас чувствуют себя уставшими. В книге «Как перестать беспокоиться и начать жить» Дейл Карнеги^[5] пишет:

«Один из самых выдающихся психиатров Америки, доктор А.А. Брилл, идет еще дальше. Он утверждает: «Сто процентов усталости работника, сидящего за столом и пребывающего в добром здравии, связаны с психологическими факторами, то есть с факторами эмоциональными».

Люди сами создают себе страдания. Читая эту книгу, вы поймете, насколько это глупо. Вы увидите вокруг себя тех, кто застрял в прошлом, которое нельзя изменить. Родственников и друзей, беспокоящихся о будущем, которого нельзя предсказать. Вы начнете замечать, как люди постоянно думают об одном и том же, ходят кругами, пытаюсь решить проблему, существующую только в их голове. Тысячи лет мыслители твердили нам, что все проблемы живут только в нас. Они постоянно предлагали заглянуть внутрь себя. И многие ли прислушались к ним?

Большинство из нас зависят от собственных проблем. Вместо того, чтобы расслабиться, мы жалуемся, изображаем жертву, виним других или обсуждаем свои проблемы, не делая ничего, чтобы их решить. Чтобы избавиться от душевного страдания, нужно перестать воспринимать собственные эмоции в негативном и лишаящем сил свете.

Почему проблем не существует

Если пойти дальше и взглянуть на реальность объективно, можно сказать, что в действительности проблем не существует. И вот почему:

- **Того, на чем вы не сосредоточиваетесь, не существует.** Проблема существует лишь тогда, когда вы обращаете на нее внимание. С точки зрения разума, того, о чем вы не думаете, не существует. Представьте,

что вы потеряли ноги. Если вы примете эту ситуацию сразу же и не станете об этом думать, проблемы не возникнет, а вместе с ней не будет и душевного страдания. Вы просто будете жить в реальности.

- **Проблема существует только во времени.** Она может быть в прошлом или будущем. А прошлое и будущее есть только в нашем разуме, но не в действительности.

- **Чтобы проблема существовала, ее нужно признать.** То есть вы должны воспринимать ситуацию как проблему. В противном случае это не проблема.

Принять такую идею нелегко, но очень важно. В следующей части мы обсудим различные факторы, влияющие на ваши эмоции.

* * *

Упражнение

Исследуйте природу эмоций с помощью раздела I рабочей тетради «Что такое эмоции. Природа эмоций».

* * *

Часть II

Что влияет на ЭМОЦИИ

«Ваш разум действует по известному вычислительному принципу GIGO – мусор пришел, мусор ушел. Если вы болезненно действуете, болезненно говорите и болезненно мыслите, осадок сделает вас больным. Если вы действуете, говорите и мыслите здраво, то и чувствовать себя будете здоровым».

Ом Свами «Миллион мыслей»

Эмоции сложны. На ваши чувства влияет множество факторов. В этом разделе мы поговорим о некоторых из них.

Если исключить спонтанные эмоциональные реакции, связанные с инстинктом выживания, то большинство эмоций – следствие вашего разума. Они возникают из интерпретации собственных мыслей или событий.

Но это не единственные факторы, которые влияют на эмоциональное состояние. Тело, голос, пища, сон – все это сказывается на качестве ваших эмоций и, как следствие, самой жизни.

4. Сон

Качество и количество сна влияет на эмоциональное состояние. Вы наверняка чувствовали побочные эффекты бессонницы или недосыпа: были вялым, не могли сосредоточиться и внятно изложить свои мысли. В таком состоянии трудно справиться с негативными эмоциями.

Недосып влияет на настроение по-разному. Ученые изучали тех, кто находится в депрессии. И большинство участников заявили, что спят менее 6 часов в день.

Недосып повышает риск смертности. В 2016 году ученые из RAND Europe^[6] установили, что такой риск на 30 % выше для тех, кто спит менее 6 часов в день, чем для тех, кто спит 7–9 часов. В ходе того же исследования выявили, что недосып обходится экономике США примерно в 411 миллиардов долларов в год.

Недосып мешает получать удовольствие. Исследование показало, что в одной и той же ситуации люди, которые спали достаточное количество времени, получали больше приятных эмоций. Те же, кто страдал от недосыпа, такого удовольствия не испытывали.

Как улучшить качество сна

Улучшить качество сна можно разными способами:

- **В вашей спальне должно быть темно.** Многие исследования показывают: чем темнее в спальне, тем крепче сон. Если в вашей спальне недостаточно темно, попробуйте спать в специальной маске или купите плотные, темные шторы, которые не пропускают свет.

- **Не пользуйтесь электронными приборами.** Речь идет о смартфонах, планшетах, телевизорах и т. п.

Как говорится на сайте SleepFoundation.org: *«Исследования показывают, что даже небольшие электронные устройства излучают достаточно света, чтобы обмануть мозг и стимулировать его к бодрствованию. Взрослые люди подвержены этому влиянию, а дети особенно уязвимы для него».* Результаты исследований, опубликованные в 2014 году в американском научном журнале PNAS, показали, что у тех, кто перед сном читал электронные книги, выработка мелатонина (гормона, влияющего на качество сна) сокращалась на 50 %. Такие люди засыпали на 10 минут позже и теряли 10 минут глубокого сна. Утром они чувствовали себя не такими бодрыми. Даже если вы переведете гаджет в ночной режим, он все равно может негативно влиять на сон. Если вы не можете отказаться от электронных устройств ночью, попробуйте носить очки, которые блокируют излучаемый ими синий свет. Лучше всего надевать такие очки за несколько часов до сна.

- **Успокойте ваш ум.** Когда засыпаешь, бывает трудно избавиться от потока мыслей. Меня обычно не оставляют мысли о новых идеях или о том, что хочу сделать. В результате кажется, что в течение дня я многое не сделал. Из-за этого трудно заснуть. Я понял, что перед сном полезно не только отказаться от электронных устройств, но и слушать успокаивающую музыку. Еще мне помогает расслабиться чтение бумажных книг (если они не слишком увлекательны).

- **Не пейте много воды за два часа до сна.** Это очевидный совет, но я решил напомнить. Если посреди ночи придется бежать в туалет, то сон нарушится. А из-за этого днем вы будете чувствовать себя уставшим.

- **Заведите вечерние привычки.** Это поможет вам быстрее заснуть. Полезно ложиться спать в одно и то же время - даже по выходным. Если вы любите погулять ночью в клубах или других местах, это будет

сложно сделать, но я советую попробовать и проанализировать результаты. Вечерние привычки помогут настроиться на утро. Будет легче просыпаться в одно и то же время и уйдет усталость. Если по выходным вы любите гулять допоздна, то попробуйте хотя бы просыпаться так же рано, как и по будням, а недостаток сна компенсируйте днем.

Если у вас есть проблемы со сном, прислушайтесь к этим советам. Пробуйте разные стратегии, пока не найдете ту, которая подходит вам.

5. Тело

«Наше тело меняет разум, разум меняет поведение, поведение меняет достигнутые нами результаты».

Эми Кадди, социальный психолог

Язык телодвижений и осанки

Изменив телодвижения и осанку, можно повлиять на свои чувства. Когда вы уверены в себе и счастливы, тело раскрыто, вы становитесь больше. Вы никогда не замечали, как мужчины, заметив красивую женщину, выпрямляются, расправляют плечи, выпячивают грудь и втягивают живот? Это бессознательное поведение, которое демонстрирует уверенность и силу.

Эми Кадди, социальный психолог из Гарвардской школы бизнеса, проводила эксперимент. Участники, которые в течение всего 2 минут находились в позе силы и уверенности, демонстрировали качества уверенных и влиятельных людей. Эми отметила и гормональные изменения:

- Уровень тестостерона повысился на 25 %.
- Уровень кортизола снизился на 10 %.
- Повысилась готовность к риску – 86 % участников решились на азартную игру.

Как видите, можно изменить свои ощущения с помощью простого изменения позы или выражения лица. Говорят: «Притворяйся, пока не почувствуешь». Так, например, сознательная улыбка помогает почувствовать себя счастливее. И наоборот, вы можете испортить себе настроение и вызвать депрессию,

негативным образом изменив свою позу и выражение лица.

В книге «Конструктивная жизнь» Дэвид К. Рейнольдс^[7] объяснил, как ему удалось изменить свое альтер эго, Дэвида Кента, и создать депрессивного пациента, склонного к суициду. Цель – в качестве анонимного пациента побывать в разных психиатрических заведениях и оценить их изнутри. Заметьте, он не симулировал депрессию, а действительно погрузился в это состояние, что было подтверждено психологическими тестами. Вот как он это сделал:

«Депрессию можно вызвать, сидя в кресле с опущенными плечами, повесив голову. Твердите себе снова и снова: «Никто ничего не может сделать. Никто не может помочь. Все безнадежно. Я беспомощен. Я сдаюсь». Трясите головой, вздыхайте, плачьте. Ведите себя, как депрессивный человек, и со временем вы погрузитесь в настоящую депрессию».

Полезьа физических упражнений

Как утверждает профессор психологии из Бостонского университета Майкл Отто: «Не заниматься спортом, когда вам плохо, это как отказаться от аспирина, когда болит голова».

Как вы думаете, что вернуло Дэвида К. Рейнольдса из состояния «Дэвида Кента» к нормальной жизни? Он изменил язык телодвижений. Легко сказать, но трудно сделать в состоянии клинической депрессии. Он знал это, поэтому заставлял себя делать физические упражнения, когда совсем этого не хотел. Он начал больше заниматься спортом и стал чувствовать себя все лучше и лучше, пока окончательно не пришел в себя.

История Дэвида Кента – пример, как регулярные физические упражнения улучшают не только физическое состояние, но и настроение. Исследования показывают, что упражнения помогают бороться со слабыми и умеренными депрессиями. Они так же эффективны, как и антидепрессанты. Джеймс Бьюдженталь, клинический психолог из университета Дьюка, разделил взрослых пациентов, которые ведут сидячий образ жизни, на четыре группы. Одни занимались физическими упражнениями под руководством специалиста, другие – дома, третьи принимали антидепрессанты, а четвертые – плацебо. Через четыре месяца Бьюдженталь обнаружил, что лучшие показатели ремиссии – у тех, кто занимался физическими упражнениями и принимал антидепрессанты. Из этого он сделал вывод, что физические упражнения оказывают почти такое же воздействие, как и антидепрессанты.

Через год он обследовал этих же пациентов. В итоге те, кто регулярно занимался спортом, реже впадали в депрессию, чем те, кто делали это от случая к случаю. Упражнения не только вывели людей из депрессии, но еще и мешали ей вернуться. Поэтому, когда речь идет о контроле над эмоциями, нужно обязательно заниматься спортом.

Чтобы ощутить всю пользу упражнений, вам не нужно бегать по 16 км в день. Достаточно обычной получасовой прогулки 5 дней в неделю. Согласно результатам исследования, опубликованным в научном журнале PLOS Medicine, 2,5 часа умеренных физических упражнений в неделю удлиняют жизнь на 3 года. Датские ученые исследовали 5000 своих соотечественников. Они установили, что те, кто регулярно занимался физическими упражнениями, жили на 5–7 лет дольше, чем те, кто вел сидячий образ жизни.

Упражнения хорошо влияют на настроение и в краткосрочной, и в долгосрочной перспективе. Психолог Майкл Отто утверждает, что после 5 минут умеренных упражнений настроение у людей улучшается. А регулярные занятия спортом улучшают психическое здоровье в будущем и влияют так же эффективно, как и антидепрессанты.

Ответьте себе, чем бы вам хотелось заниматься, чтобы улучшить физическое и психическое здоровье?

6. Мысли

«Вы становитесь тем, о чем думаете целый день».

Ральф Уолдо Эмерсон, эссеист и поэт

Ваши мысли определяют вас и создают реальность. Вот почему их нужно направлять на то, что *хотите*, а не на то, чего *не хотите*. Как говорит эксперт в сфере психологии успеха Брайан Трейси: *«Ключ к успеху в том, чтобы сосредоточивать сознание на том, чего мы желаем, а не на том, чего боимся».*

Медитация

В буддизме разум часто называют «обезьяньим умом», потому что человеческие мысли сходны с обезьяной, без устали прыгающей по деревьям. Они никогда не стоят на месте и постоянно перемещаются, сменяя друг друга. Медитация помогает выдрессировать обезьяну, избавив ее от суетливости. В процессе медитации вы осознаете непрерывный поток мыслей, одолевающих разум. Со временем научитесь дистанцироваться, ослабляя их силу и влияние. И тогда будете испытывать меньше негативных эмоций и обретете истинный покой.

Визуализация

Подсознание не может четко отличить реальный опыт от «фальшивого». Поэтому вы можете обмануть свой разум, имитируя желанный опыт через

визуализацию. Чем детальнее ваша визуализация, тем легче мозгу воспринять ее как реальность.

С помощью визуализации пробуждайте позитивные чувства: благодарность, восторг или радость. Так вы приучите разум к положительным эмоциям. Более подробно мы поговорим об этом в главе «Настрой на позитив».

7. Слова

Слова сильнее влияют на мысли и поступки, чем вам кажется. Поскольку мысли, слова и поступки взаимосвязаны, они воздействуют друг на друга. Например, когда вы не уверены, говорите: «Я попытаюсь», «Я надеюсь» или «Мне хотелось бы». Использование подобных слов ослабляет вашу уверенность в себе. Но вы можете ее усилить другими выражениями: «Я сделаю», «Я начну другую карьеру» или «Я закончу этот проект к концу месяца». Так вы почувствуете себя увереннее, чем если скажете: «Надеюсь, мне удастся начать другую карьеру» или «Я постараюсь завершить этот проект к концу месяца».

Чтобы повысить уверенность в себе, замените слова сомнения выражениями уверенности.

Слова, которых следует избегать:

- возможно;
- может быть;
- постараюсь/надеюсь/хотелось бы;
- если все будет хорошо;
- если все пойдет нормально.

Слова, которыми их стоит заменить:

- я сделаю;
- абсолютно;
- определенно;
- конечно;
- разумеется;
- очевидно;
- несомненно;
- без проблем.

Сила позитивных установок

Позитивные установки – это фразы, которые вы повторяете регулярно, пока подсознание не начинает воспринимать их как истинные. Со временем они настраивают разум на получение положительных эмоций, уверенности или благодарности. Дополнительную информацию вы найдете в разделе «Настрой на позитив».

Как использовать позитивные установки

- Говорите в настоящем, а не будущем времени.
- Избегайте отрицательных форм. Вместо «Я не застенчив» твердите: «Я уверен в себе».
- Повторяйте фразу снова и снова в течение 5 минут.
- Занимайтесь каждый день без перерыва в течение месяца и дальше.
- Визуализируйте и привлекайте эмоции.

Примеры позитивных установок:

- Мне нравится быть уверенным в себе.
- Я независим от хороших или дурных мнений окружающих.
- Я не ниже кого-либо, и никто не ниже меня.
- Я люблю тебя... (добавьте свое имя, а потом скажите эту фразу, глядя на себя в зеркало).
- Спасибо тебе.

* * *

Упражнение

- Говорите позитивные установки в течение 5 минут ежедневно.
- Обратите внимание на слова, которые лишают целеустремленности, уверенности или твердости. Читайте свои электронные письма, прежде чем отправить их. Убирайте фразы «я постараюсь», «я должен», «я надеюсь» и т. п. Заменяйте их уверенными утверждениями. Следующие три недели не говорите слова, которые показывают вашу неуверенность.

* * *

Дополнительный совет

Знаменитый коуч Тони Роббинс десятилетиями использовал так называемые «заклинания», прежде чем встретиться с клиентом или провести семинар. Он включает и тело, и определенные фразы, чтобы привести себя в правильное состояние и достичь уровня абсолютной уверенности. Когда будете выполнять свои аффирмации, включайте язык тела. Помните, на эмоции влияют не только слова, но и тело.

8. Дыхание

Без еды и сна вы можете прожить несколько дней, но без кислорода не проживете и нескольких минут. Хотя дыхание – процесс совершенно естественный, многие люди не умеют правильно дышать. В результате вырабатывают меньше энергии, чем могли бы. Такие люди быстрее устают, а это влияет на их настроение и делает уязвимыми для негативных эмоций.

Правильное дыхание полезно для человека. Замедляя дыхание, вы снижаете уровень тревожности. В книге «Путь дыхания: дышите, чтобы укрепить тело, разум и дух» Гуручаран Сингх Кхалса и Йоги Бхаджан^[8] перечисляют преимущества замедленного дыхания:

- *Восемь дыхательных циклов в минуту:* избавляют от стресса и повышают самосознание.

- *Четыре дыхательных цикла в минуту:* усиливают самосознание, повышают визуальную ясность и телесную чувствительность.

- *Один дыхательный цикл в минуту:* оптимизирует работу мозга, снимает тревожность, страх и беспокойство.

Быстрое дыхание (Дыхание Огня) снимает стресс, повышает сосредоточенность и увеличивает энергию.

9. Окружающая среда

Окружающая среда также влияет на чувства. Под окружающей средой я имею в виду все, что может так или иначе на вас повлиять. Это могут быть люди, с которыми вы общаетесь, телевизионные программы, которые смотрите, или место, где живете. Например, токсичные родственники портят настроение, а захламленный стол снижает мотивацию.

Я заметил, что, когда нет мотивации, бывает полезно убрать на столе, в комнате или реорганизовать файлы на компьютере. Подобные действия тут же возвращают мне рабочий настрой.

Дополнительную информацию, как использовать окружающую среду, чтобы изменить эмоции, вы найдете в главе «Смена обстановки».

10. Музыка

Все мы знаем, что музыка влияет на настроение. Кто не слушал энергичных песен во время физических упражнений? Музыка:

- Помогает расслабиться, когда устали.
- Вдохновляет, когда хандрите.
- Мотивирует во время занятий спортом.
- Помогает почувствовать благодарность к себе самому.
- Способствует изменению негативного настроения на позитивный.

Исследования показывают, что бодрящая музыка поднимает настроение. В 2012 году проводили эксперимент, где участники слушали веселые песни по 12 минут 5 раз в день в течение двух недель. Те, у кого стояла задача сознательно улучшать свое настроение с помощью песен, такой результат и получили. Остальные не заметили улучшений.

Другое исследование 2014 года показало, что музыка помогает улучшить настроение и повысить самооценку:

«Самые впечатляющие результаты влияния музыки на психологическое состояние отмечались в сферах, связанных с настроением. Снижалось действие депрессивных факторов, а эмоциональное выражение, коммуникабельность, межличностные навыки, самооценка и качество жизни улучшались».

Валери Н. Страттон и Аннетта Г. Залановски из университета штата Пенсильвания также изучали

влияние музыки на настроение. Они просили своих студентов в течение двух недель вести музыкальные дневники. Страттон сделала вывод:

«Наши студенты отмечали не только прилив положительных эмоций после прослушивания музыки, но еще и усиление их интенсивности».

Причем жанры прослушиваемой музыки и обстановка, в которой слушали, на результаты не влияли. Настроение студентов улучшалось независимо, был это рок или классическая музыка, делали это дома, в машине или на вечеринке.

Как использовать музыку для настроения разума

Составьте плей-листы под ваши эмоциональные состояния. На это уйдет время, но результаты того стоят. Всемирно известный спортсмен и тренер Кристофер Бергланд использует музыку для мотивации, чтобы хорошо выступить. Вот что он написал в журнале Psychology Today:

«Будучи спортсменом, я разработал идеальный настрой для выступления и использовал целый арсенал проверенных временем песен, чтобы усилить альтер эго и состояние разума. Во время тренировок и забегов даже в самых ужасных погодных условиях и плохом физическом состоянии я включал музыку и свое воображение, чтобы создать параллельную вселенную, не имеющую ничего общего с реальностью. Музыка помогала мне сохранять оптимизм и считать стакан наполовину полным во время самых напряженных и тяжелых забегов. Вы можете

точно так же использовать музыку на тренировках и в повседневной жизни».

Кристофер любит слушать определенные песни перед важными интервью или публичными выступлениями. Лично я предпочитаю песни, которые вызывают у меня чувство благодарности. А вы? Как используете музыку для улучшения настроения?

Упражнение. Эксперимент с разными видами музыки

Поэкспериментируйте с разной музыкой. Проверьте, как можно использовать ее для изменения настроения. Музыка может помочь вам в медитации, на тренировках или в домашней работе. Занимаясь, помните:

- **Все люди разные:** не выбирайте песни только потому, что они популярны. Слушайте то, что заставляет чувствовать себя именно так, как вы хотите. Музыкальные вкусы у всех разные. Важно лишь то, как *вы* себя чувствуете, слушая определенную музыку.

- **Продолжайте экспериментировать:** слушайте разную музыку и анализируйте свои чувства и ощущения. Вдохновляет ли вас музыка? Мотивирует? Чувствуете ли вы себя счастливым? Расслабляет? Составьте плей-листы для разных настроений.

Упражнение

Разработайте новые стратегии контроля эмоций в рабочей тетради – раздел II. Что влияет на эмоции.

Часть III

Как изменить свои эмоции

«Разум всегда стремится отрицать Сейчас и бежать от него. Другими словами, чем сильнее вы отождествляете себя со своим разумом, тем больше страдаете. Можно сказать так: чем сильнее вы уважаете и принимаете Сейчас, тем более свободны вы от боли, страдания – и от эгоистического разума».

Экхарт Толле «Сила момента сейчас»

В этом разделе мы поговорим о том, как справляться с отрицательными эмоциями и настраивать разум на положительные.

Сначала обсудим, как формируются эмоции. Затем поговорим о пользе позитивного мышления и об использовании его для настроя разума. И тогда мы поймем, почему одного лишь позитивного мышления недостаточно и что еще нужно сделать, чтобы справиться с неприятными эмоциями. Вы узнаете, как:

- Отпустить свои эмоции.
- Изменить свою историю и создать более мотивирующую и полезную.
- Настроить свой разум.
- Использовать поведение для изменения эмоций.
- Менять среду и уменьшать количество негативных эмоций.

В конце я подготовил список краткосрочных и долгосрочных стратегий, которые можно использовать

для борьбы с негативными эмоциями.

Итак, приступим.

11. Как формируются эмоции

«Когда на холсте вашего разума проявляется мысль, то, если вы ее не смахнете, она примет форму либо желания, либо эмоции, позитивной или негативной».

Ом Свами «Миллион мыслей»

Мало кто знает, как формируются эмоции. Хотя мы испытываем их целый день, но нет времени, чтобы разобраться, почему мы испытываем определенные эмоции и откуда они взялись.

Для начала давайте выделим два типа негативных эмоций. Первый – это спонтанные. Они сохраняют вам жизнь, как страх наших предков перед саблезубыми тиграми.

Второй тип – негативные эмоции, созданные мыслями. Эти эмоции не всегда возникают под влиянием внешних событий, хотя и это тоже возможно. Они живут дольше, чем спонтанные. И вот как работают:

Возникает случайная мысль. Вы отождествляете себя с ней. Это создает эмоциональную реакцию. Так как отождествление сохраняется, связанная с ним эмоция усиливается и становится ключевой. Например:

- У вас есть проблемы с деньгами, и каждый раз, когда думаете о деньгах, отождествляете себя с ними. В результате тревога по этому поводу усиливается.

- Вы поссорились с другом и перестали общаться. Постоянно прокручиваете эту ссору в голове. В итоге проходят месяцы, а вы так и не звоните другу, чтобы помириться.

- Вы совершили ошибку на работе, и вам стыдно. Постоянно об этом думаете и остро реагируете на все, что напоминает о ней.

Вы усиливаете влияние негативных мыслей, когда постоянно сравниваете себя с ними. Чем больше сосредоточиваетесь на финансовых проблемах, тем чаще такие мысли будут возникать. Чем чаще вспоминаете о ссоре с другом, тем сильнее становится чувство обиды. Чем больше вы думаете о совершенной на работе ошибке, тем сильнее чувство стыда. То есть, когда вы даете мыслям пространство для существования, они растут и становятся центральными.

Такой простой процесс отождествления позволяет, казалось бы, невинным мыслям получить контроль над вашим разумом. Отождествление со своими мыслями и их истолкование приводят к страданию.

А теперь давайте более подробно поговорим о том, как формируются эмоции. Это поможет лучше справляться с негативными и усиливать позитивные. Вот формула, которая объясняет, как формируются эмоции.

Истолкование + отождествление + повторение = сильная эмоция

- **Истолкование:** какое значение вы придаете событиям или мыслям, опираясь на личную историю.

- **Отождествление:** как вы отождествляете себя с конкретной мыслью в момент, когда она возникла.

- **Повторение:** одни и те же мысли появляются снова и снова.

- **Сильная эмоция:** когда часто испытываете одну и ту же эмоцию, она становится частью вас. И теперь она появляется каждый раз, когда возникает связанная с ней мысль или событие.

Истолкование, отождествление и повторение создают для эмоций пространство, где они растут. И наоборот, когда вы удаляете из уравнения хотя бы один элемент, эмоции теряют власть над вами.

Для усиления и развития эмоции вы должны сначала истолковать событие или мысль, затем отождествить себя с этой мыслью в момент ее возникновения и, наконец, повторять ее снова и снова.

А теперь давайте более подробно поговорим о каждом компоненте формулы.

1. Истолкование

Истолкование + отождествление + повторение = сильная эмоция

Неприятные эмоции всегда появляются из вашего истолкования событий. Вот почему разные люди реагируют на одно и то же событие по-разному. Один будет раздавлен, а второму все безразлично.

Например, дождь для фермера – подарок богов, а для того, кто отправился на пикник, – сущее наказание.

Чтобы появилась негативная эмоция, вы должны дать конкретному событию свое истолкование. Само по себе событие не может породить негативные эмоции без вашего согласия.

Мы начинаем испытывать негативные эмоции, потому что реальность не соответствует нашим ожиданиям.

notes

Примечания

1

Гилберт Д. Как стать счастливым? Что нужно для счастья?: запись выступления на TED 2 апреля 2014 г.
URL: <https://www.youtube.com/watch?v=vE8yhEhbGLE> (прим. ред.).

Любомирски С. Психология счастья. Новый подход.
Санкт-Петербург: Питер, 2014 г. *(прим. ред.)*

З

Толле Э. Сила момента сейчас, 2003 (*прим. ред.*).

Книга «Учение о воплощении желаний в жизнь. Просите – и дано будет вам» была опубликована на русском в 2007 году, издательство «Весь» *(прим. ред.)*.

Карнеги Д. Как перестать беспокоиться и начать жить. Минск: Попурри, 1998.

6

RAND Europe – некоммерческая исследовательская организация, занимается анализом данных в различных сферах от здравоохранения до государственной безопасности (*прим. ред.*).

David K. Reynolds Constructive Living. Honolulu:
University of Hawaii Press, 1984 (*прим. ред.*).

Khalsa, Gurucharan Singh, Ph.D., Yogi Bhajan, Ph.D.
Breathwalk: Breathing Your Way to a Revitalized Body, Mind
and Spirit. New York, 2000 (*прим. ред.*).