

Инструкция к себе

КАК РАЗРЕШИТЬ СЕБЕ ЖИТЬ
ТОЙ ЖИЗНЬЮ, КОТОРОЙ ХОЧЕТСЯ



МИ∞

Инструкция к себе

Как разрешить себе жить той жизнью,
которой хочется

МИО 2023

Содержание

Введение 4

Зачем вы живете? 6

Как услышать себя через эмоции. Пять советов 8

10 микропрактик, чтобы перестать избегать
то, что вы любите 14

Разрешите себе не нравиться другим 20

Время для лени 22

План заботы о своем теле 26

Три вида счастья 30

Как наполнить копилку счастья? 33

Заключение 36

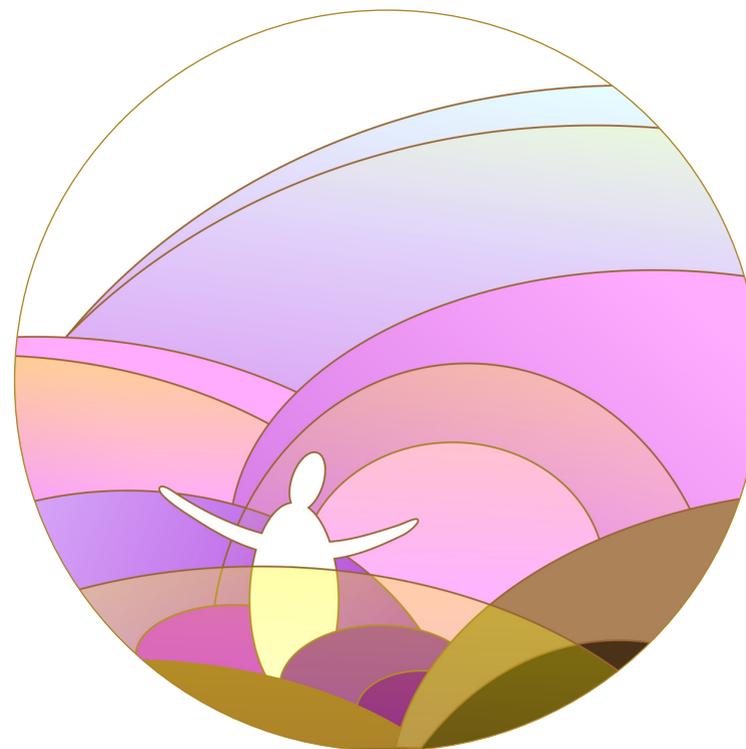
Введение

Почему не получается жить той жизнью, которой хочется? Возможно, вы удивитесь, но мы сами себе запрещаем это делать. Отдаем предпочтение срочному, а не важному, не прислушиваемся к своим истинным желаниям и эмоциям, пытаемся жить по тем шаблонам, которые навязывает общество.

Этот сборник — инструкция к себе. Вы поймете, какая она для вас — эта «настоящая жизнь». Увидите, что мешает вам жить так, как хочется. Осознаете, какие шаги стоит сделать, чтобы прийти к своему идеальному дню, месяцу, году.

Упражнения из сборника помогут увидеть свои возможности. Мысли, приведенные на этих страницах, станут топливом для размышлений и поиска внутренних ресурсов. Инструкция к себе у каждого будет уникальной: только вы сами способны понять себя и увидеть свое настоящее «я».

Все, что нужно, — это время и желание быть с собой.



Зачем вы живете?

Если день не распланировать, то время уходит на всякие мелочи и второстепенные вещи, которые не стоят внимания. Так и с целями: не задумываясь о них, люди всегда упускают возможности. Быстро наступает выгорание, и уже к среднему возрасту появляется ощущение, что все подходит к концу, толком и не начавшись. А где же он, так и не распробованный вкус жизни? Как справедливо заметил Марк Твен, «кто не знает, куда направляется, очень удивится, попав не туда».

Напротив, когда вы придерживаетесь целей, все меняется и наполняется смыслом. Это отражается и на вашем образе жизни, и на том, как вы распоряжаетесь финансами и свободным временем, какими вещами себя окружаете, даже на том, какая мебель стоит в вашем доме.

А какие цели есть у вас? Поразмышляйте, они истинные или навязанные рекламой, родственниками?

Упражнение

«Увидеть свои возможности»

Постарайтесь как можно точнее ответить письменно на следующие вопросы:

1. Какими вы были в восемнадцать лет?
2. Что чувствовали, о чем мечтали, к чему стремились?
3. Что вы любили делать?
4. Какие люди окружали вас до партнерства и/или рождения детей?
5. Какой вы представляли свою жизнь?

Постарайтесь почувствовать, сколько возможностей есть у вас самих, без участия других лиц. Важно наполнить жизнь собственными интересами — это создает множество смыслов, и тогда никакие возрастные кризисы не страшны, а молодость останется с вами до девяноста лет.

Как услышать себя через эмоции: 5 советов

Эмоции образно сравнивают с ветром, поскольку они приходят и уходят. Другими словами, эмоции постоянно меняются, им несвойственно застыть в одном состоянии.

Управлять своими эмоциями — значит осмысливать их. В этом случае вы сможете ответить самому себе, почему вам грустно. Может, вам кажется, что руководитель придирается к вам? Обесценивает вас как профессионала? Или в глубине души вы чувствуете, что его замечания объективны, и готовы признать свои ошибки? А может, дело в том, что любимый человек не понимает вас, но вы терпите и скрываете от него истинные чувства? Вы понимаете, что отдаляетесь друг от друга, но ничего не предпринимаете, и отношения только ухудшаются.

Осознав, какие мысли скрываются за вашими эмоциями, вы разберетесь в себе и научитесь предотвращать эмоциональные бури.

1 Найдите выход эмоциям

Чем глубже мы прячем негативные эмоции, тем сильнее они нас разрушают.

Один из способов перестать сдерживать эмоции — переключение внимания. Займитесь хобби, разберите вещи в комнате, отправьтесь на пробежку — подойдет все что угодно. Главное — не сдерживайте себя. Пусть злость подгоняет вас на беговой дорожке. Или позвольте грусти поруководить вами — скорее всего, это будет замедление: например, можно делать уборку тщательнее, чем обычно.

2 Взгляните на свою ценность

Чем лучше вы понимаете и оцениваете свои способности и таланты, тем меньше подвержены внешней критике. Мысленную переоценку вы можете начать с размышления над четырьмя вопросами: «Кто я, какова моя сущность?»; «Что я за человек, какой у меня характер, каковы мои сильные стороны?»; «Каким я вижу себя в будущем, чего хочу, о чем мечтаю?»; «В чем заключаются мои моральные принципы и система ценностей?»

Если вы обесцениваете свои достижения, попробуйте следующее:

1. Вспомните дело, в котором вы добились успеха, распишите цепочку событий — вы увидите, как многого вы добились.
2. Поделитесь переживаниями с семьей и друзьями, разговоры по душам снижают стресс.
3. Вспомните положительную обратную связь, которую вам давали окружающие.

3 Посмотрите на себя через воспоминания

Ностальгия — защитная реакция психики. Мы охотно предаемся воспоминаниям, потому что события прошлого сохраняются в нашей памяти приукрашенными. Например, детство представляется идиллической порой, полной любви и добра. Когда через много лет мы оборачиваемся, неприятные детали стираются, оставляя вместо себя только милые, трогательные сюжеты.

Люди скучают не по прошлому, а по тому, какими были они сами. В следующий раз, когда вы поймаете себя на ностальгии, подумайте о том, какими вы были тогда. Веселее? Беззаботнее?

Вспомните, чем увлекались. Какое хобби у вас было? Вы увидите, чего вам не хватает в нынешней жизни. Попробуйте взять в настоящее то лучшее, что было в прошлом.

4 Признайте свои недостатки

В нашем понимании недостатки часто свидетельствуют о неудачах, за которыми скрываются глубокое разочарование и фрустрация. Выходит, что они становятся нашим минным полем, по которому никто, включая нас, не осмелится пройти: стоит кому-то лишь ступить на запретную территорию, как мины взрываются. Неспособность принимать собственные недостатки приводит к сужению мышления и усилению замкнутости. Разрешите себе быть слабым — перестаньте бороться с собой. Тогда останутся силы на то, чтобы быть сильным.

5 Определите сильные и слабые магниты

Каждый человек — это своего рода магнитный шарик. Этот шарик окружен другими магнитами, которые либо притягивают его, либо отталкивают. Например, скучный сериал — это магнит со слабым притяжением, однако стоит возникнуть другому, более крупному магниту (например, написание книги), обладающему большой отталкивающей силой, скучноватый сериал вдруг стал увлекательным и мгновенно привлек к себе все ваше внимание.

Секрет в том, чтобы видеть в задачах магниты и понимать причину своих чувств. Тогда вы сможете «разбивать» сильные магниты на более мелкие и слабые, чтобы преодолеть сопротивление. Например, написание книги можно разбить на мелкие задачи — составить план книги, написать вступление, собрать материал и так далее. Приступить к таким задачам гораздо проще.

10

микрорактик, чтобы перестать избегать то, что вы любите

Заняться своим проектом в сотни раз тяжелее, чем сделать срочные рабочие задачи. Или найти время для чтения книги с ребенком в разы сложнее, чем для соцсетей.

Уклоняясь от важной, но трудной задачи, вы, скорее всего, одновременно стремитесь избавить себя от мыслей и эмоций (например, скуки, чувства вины), которые появятся, возьмись вы за это дело. Такая психологическая тактика не заставит неприятные ощущения уйти навсегда — она лишь продлевает переживания.

Альтернативой станет принятие. Принятие — открытость всему, что возникает на вашем пути к значимым целям. Эти десять микропрактик помогут отказаться от избегания и двигаться вперед, проявляя принятие.

- **Относитесь к своим переживаниям осознанно**
Отстранитесь и внимательно понаблюдайте, что происходит у вас в душе. Не пытайтесь ничего менять или контролировать. Позвольте эмоциям просто быть. Наблюдайте за мыслями и чувствами с любопытством, замечая, где они начинаются и заканчиваются, когда ощущаются особенно остро или кажется, что их совсем нет.
- **Вообразите себя открытым пространством**
Умозрительно наблюдая за своими переживаниями, представьте, что вы не только большой и сильный взрослый, который в состоянии вместить в себя эти чувства (что является правдой), но и что пространство вашей души широко и открыто. Места для всех мыслей и чувств предостаточно. Вы вполне зрелы и выносливы, чтобы справиться с ними.
- **Опишите свои переживания**
С помощью простых слов расскажите себе о своих чувствах: «Я замечаю, что испытываю волнение накануне этой презентации». «Я замечаю тяжесть в районе лба и груди». «Меня тянет сделать что-то еще, кроме этой задачи».

● **Примите открытую позу**

Опустите руки вдоль тела, согните в локтях, держите кисти перед собой ладонями вверх. Если вы сидите, пусть кисти лежат у вас на ногах. Такая поза — физическое напоминание о том, чтобы перестать бороться со своими переживаниями и открыться им. Принимайте все, что возникает на вашем пути.

● **Улыбнитесь**

Расслабьте мышцы лица и слегка приподнимите уголки рта. Как и в упражнении с открытой позой, это физическое напоминание о том, что вы готовы принять свои чувства и отпустить их.

● **Будьте добры к себе**

Обратитесь к себе с доброжелательными утверждениями, которые способствуют принятию:

- «У всякой эмоции есть начало, середина и конец».
- «Мне не нужно прогонять это чувство, чтобы двигаться дальше».
- «Делая это, я могу относиться к себе бережно».
- «Моя тревога не говорит о том, что со мной что-то неладно. Это лишь часть человеческой натуры».

- «Ни к чему пытаться прогонять это чувство. Оно пройдет само».
- «Какой урок я могу извлечь из этого переживания? Что оно пытается мне сказать?»
- Придумайте собственные утверждения. Убедитесь, что это не утверждения-контролеры, маскирующиеся под принятие (например, «Если я не могу принять это, значит, чувство уйдет прочь»).

● **Объективируйте**

Представьте, что ваша мысль или чувство — некий предмет. Какого он цвета? Какой формы? Опишите его размер, фактуру и плотность. Он движется или находится в покое? Нарисуйте его или письменно перечислите характеристики, если это поможет сделать его более реальным.

● **Подберите метафору**

Используйте метафоры, чтобы принятие стало нагляднее. Метафорический язык использует характеристики какого-либо действия, как правило физического, — например, «наблюдать за облаками в небе» вполне применимо к «наблюдать за своими мыслями». Попробуйте использовать одну из таких метафор, связанных с принятием, или придумайте собственную. Будет проще, если на первых порах вы воспользуетесь стратегией номер семь.

● **Создайте визуальный образ вашей мысли или чувства**

Выберите предмет — достаточно маленький, чтобы положить его в карман или рюкзак, — и носите с собой весь день. Пусть эта вещь олицетворяет мысль или чувство, которых вы предпочли бы избежать.

● **Вы можете действовать наперекор своим порывам**

Обратите внимание, куда тянет вас эмоция, и сделайте наоборот, если это действие будет соответствовать вашим ценностям.

- Если страх побуждает вас бежать прочь, бегите навстречу тому, что пугает.
- Если печаль говорит вам отступить, идите вперед.
- Если тревога говорит вам ускориться, сбавьте темп.
- Если ярость подталкивает вас броситься вперед с кулаками, сделайте шаг назад.
- Если чувство вины призывает извиниться, промолчите.

Помните, всякое чувство связано с побуждением к действию, но вы не обязаны ему следовать.

Разрешите себе не нравиться другим

Как часто вы задумываетесь о том, что о вас подумают окружающие? Если это происходит постоянно, вы наверняка боитесь отвержения или критики, теряете смелость отстаивать собственные чувства или идеи. Со временем вы перестаете вести себя так, как хочется вам, и подстраиваетесь под окружающих. Все ради того, чтобы вас не отвергли, не отказали вам и не сочли «неправильным».

Сдерживая себя, вы скрываетесь за неискренними улыбками и общаетесь с теми, к кому не испытываете симпатии. Вами овладевает навязчивая идея быть хорошим: вы стесняетесь проявлять свою индивидуальность, скрываете свои чувства и мысли и готовы на все ради любви окружающих.

Упражнение

«Цветные карандаши»

Попробуйте посмотреть на свои отношения с окружающими с позиции цветных карандашей. Наверняка они были у вас в детстве, и, глядя на набор, вы не думали, что один карандаш слишком синий и поэтому странный, а другой — недостаточно красный, а значит, не нужен. Каждый карандаш из коробки был важен независимо от цвета. С людьми точно так же: собственный цвет, который отличается от цвета других, делает вас ценным.

Чаще напоминайте себе, что у вас уникальный характер, мышление и система ценностей и вы важны, как каждый из семи миллиардов «цветных карандашей», существующих на планете Земля. Представьте, каким странным выглядел бы одноцветный мир. Только многообразие дает нам выбор и возможность испытывать симпатию и антипатию. Только благодаря многообразию у нас возникает собственный мир, который дарит ощущение счастья.

Время для лени

Вам знакома прокрастинация? Очень часто она становится барьером на пути к той жизни, которой хочется жить.

Прокрастинацию часто путают с ленью, но это не одно и то же. Во-первых, человек не отказывается от важных задач совсем, а лишь оттягивает их выполнение. Во-вторых, он не бездельничает, а продолжает тратить энергию на ненужные занятия, по сути, занимаясь чем угодно, лишь бы отдалить момент, когда нужно будет приняться за важную и сложную задачу. То есть прокрастинатор тратит свои силы не на то, что впоследствии принесет ему пользу, выгоду или поспособствует его развитию и движению к цели, а на что-то незначительное, на такие задачи, которые можно было бы отложить без потерь на неопределенный срок.

Существует способ преодолеть прокрастинацию и избавиться от ее негативных последствий — официально выделить время для собственной лени.

Для многих это прозвучит несколько странно, ведь все мы привыкли много работать или быть постоянно занятыми различными делами. Тем не менее специально выделенное время для лени необходимо, и, попробовав, вы убедитесь в его эффективности. Причем чем выше нагрузка, тем строже надо следить за тем, чтобы у вас были паузы для лени (хотя бы десять-пятнадцать минут в день).

Бывает, интеллектуальная нагрузка зашкаливает, мозг не может расслабиться и без остановки продолжает работать даже в выходные. То есть получается, что мы не отдыхаем в то время, в которое должны. Нравится нам это или нет, но усталость имеет свойство незаметно накапливаться, а там и до выгорания недалеко. Правило равномерности распределения нагрузки и отдыха нарушается, и, чтобы избежать негативных последствий, нужно устроить себе разгрузку — день лени. Позвольте себе в этот день быть кем угодно и делать все, что вам хочется.

Упражнение

«Пополняем внутренние ресурсы»

Представьте следующую ситуацию. У вас нет никаких рабочих задач и домашних дел: все убрано, еда приготовлена, белье чистое и глаженое, дети на занятиях. Вы находитесь дома в одиночестве.

1. У вас есть пять часов свободного времени. Чем займетесь? Напишите пять-десять вариантов ответа.
2. Теперь представьте, что у вас три часа свободного времени. Что будете делать? Придумайте пять-десять вариантов ответа.
3. У вас есть один свободный час до выхода из дома. Как вы его проведете? Придумайте пять-десять вариантов ответа.
4. У вас есть тридцать минут, которые вы можете уделить себе. На что вы их потратите? Напишите пять-десять вариантов ответа.
5. Вы закончили все дела, и осталось всего десять минут свободного времени. Чем вы их займете? Напишите пять-десять вариантов ответа.
6. У вас есть всего лишь пять минут. Что вы успеете сделать? Напишите пять-десять вариантов ответа.

Цель этого упражнения — определить виды деятельности, которые пополняют ваши внутренние ресурсы, и понять, сколько времени у вас занимает то или иное занятие. Когда человек имеет список действий, которые порадуют его в свободное время, и знает, сколько времени тратится на каждое из них, ему становится легче эффективно заполнить любую паузу, которая у него появляется.

План заботы о своем теле

Человек, потерявший контакт с телом, неспособен понять, правда ли ему нужно то, к чему он стремится, или это навязанная идея. Когда мы движемся к намеченной цели, имеет значение не только внутренний настрой, но и физическое здоровье. Уделяйте пристальное внимание своему телу. Вот как это можно сделать.

Календарь заботы о здоровье

Распечатайте календарь на весь год и составьте план диспансеризации. На каждый месяц запланируйте визиты к самым важным врачам. Так, шаг за шагом, вы пройдете всех нужных специалистов и получите объективную информацию о состоянии организма. Постепенно забота о здоровье войдет в привычку.

Физические упражнения

Выделите всего час в неделю для занятий, например, танцами — и станете ощущать себя по-другому. В идеале каждый день делать зарядку и регулярно заниматься физическими упражнениями, но даже минимальные занятия привнесут хорошее в вашу жизнь.

Питание

Все знают, что питаться надо правильно: не переедать, включать в рацион только полезные для здоровья продукты, отказаться от «мусорной» еды с пустыми калориями. Однако не все знают, как это сделать. Попробуйте следующее упражнение.

Упражнение

«Красные и зеленые фишки»

Нейропсихолог Валентина Паевская, автор книги «Инструкция к себе», предлагает упражнение, которое поможет привить полезную привычку или отказаться от вредной. Разберем на примере того, когда хочется наладить питание.

1. Возьмите свою фотографию и положите в любое подходящее место.
2. Затем из цветной бумаги или картона вырежьте красные и зеленые фишки. Они могут быть, например, в форме квадрата, размером сантиметр на сантиметр.
3. В течение дня за каждый полезный продукт или блюдо берите зеленую фишку, а за вредный — красную.
4. Дома в конце дня достаньте все фишки, собранные за день, выложите их на фотографию и оцените соотношение цветов.

В этот момент начинается ваше соревнование с собой. Подсознательно вы стремитесь к тому, чтобы уменьшить количество красных фишек. Вы задаете себе вопрос: «Смогу ли я завтра сделать так, чтобы красных фишек было на одну меньше?» Самый сильный эффект возникает, когда красных и зеленых фишек становится поровну. Мозг больше не хочет видеть много красного и начинает сам себя контролировать.

Затем количество зеленых фишек постепенно увеличивается, и однажды наступает день, когда вы не кладете на фотографию ни одной красной фишки. Вы не желаете, чтобы они вообще появлялись. То есть перестаете есть вредные продукты, они исчезают из холодильника, и вас больше не тянет в кафе, где подают неполезную еду. Точно так же это работает и в других сферах жизни.

3 типа счастья

Счастье, которое люди привыкли испытывать, можно отнести к одному из трех хронологических отрезков: прошлому, настоящему и будущему. В зависимости от того, какой тип счастья человек предпочитает, и строится его жизнь.

Счастье в прошлом

Счастье в прошлом выбирают люди, неспособные радоваться тому, что происходит здесь и сейчас. Романтизируя прошлое, они утрачивают связь с реальностью. Все плохое, что случилось раньше, уже забылось, зато негативные переживания настоящего еще свежи. Именно поэтому кажется, что тогда все складывалось куда лучше: мороженое было вкуснее, небо голубее, а лес зеленее.

Цепляясь за прошлое, люди не могут двигаться вперед и этим сами себя программируют на неуспех. Стоит ли говорить, что в таком случае шансы реализовать свои цели минимальны?

Счастье в настоящем

Жить в моменте, или быть здесь и сейчас, — новый тренд, который учит проживать каждое мгновение, принимать реальность, практиковать осознанность. Это, несомненно, важно и полезно. Однако, кроме этого, нам прививают привычку сиюминутно наслаждаться материальным, не задумываясь о последствиях. Самое распространенное проявление такого наслаждения — эмоциональные покупки не столь важных вещей (порой в кредит), спонтанное употребление вредной для здоровья пищи, выбор менее полезной альтернативы под влиянием порыва и эмоций (алкоголь вместо воды, сериал вместо книги, соцсети вместо прогулки).

Счастьем только в настоящем живут дети и инфантильные взрослые, которые не опираются на опыт прошлого и избегают тревожных мыслей о будущем.

Счастье в будущем

Люди, настроенные на счастье в будущем, живут долгосрочными целями и не довольствуются настоящим. Они не успокаиваются, пока не выполнят поставленную задачу, поэтому их еще можно назвать «достигателями». Сложность ситуации для них в том, что как только они приближаются к своей цели, то сразу же ставят новую — далекую. Таким образом, «достигатели» не могут испытать счастья от собственных достижений. Они вечно бегут за новой мечтой и откладывают жизнь «на потом».

Такие люди думают, что когда-нибудь, как только реализуют задуманное, непременно позволят себе испытать счастье.

Как наполнить копилку счастья?

Ни один из перечисленных выше типов счастья не совершенен. Счастье — это не вспышка удовольствия от обладания какой-то вещью, не запрограммированная идея и не ностальгическое переживание. Счастье — копилка, и пополняют ее моменты «здесь и сейчас», в которых вам по-настоящему хорошо. А это называется жить в гармонии.

Гармония бывает очень разной. Она подразумевает огромную гибкость и принятие того, что ваше состояние может меняться. Простая аналогия: на мероприятии женщина может чувствовать себя гармонично, если на ней платье и туфли на каблучках, часы, серьги. А в обычной жизни гармония другая: футболка, шорты и отсутствие косметики.

Когда вы двигаетесь по жизни, исходя из своего гармоничного состояния, вас мало кто может сбить с пути к целям. Реклама перестает действовать, соцсети больше на вас не влияют, и никто не сможет навязать вам не ваши желания. Быть в ладу с собой — навык накопительный, с высокой процентной ставкой. Если пожить в гармонии год, это войдет в привычку.

Гармония — это искусство превращать прошлое в позитивный опыт и использовать его в настоящем, планируя будущее. Если не пытаться объединить все три типа счастья и не развивать в себе этот навык, то мы будем заикливаться на определенном моменте, обрастать ненужными вещами, прокрастинировать и цепляться за неуспех.

Упражнение

«Что для вас счастье?»

Иногда нам трудно с ходу сказать, что такое счастье. Это упражнение поможет ответить на вопрос.

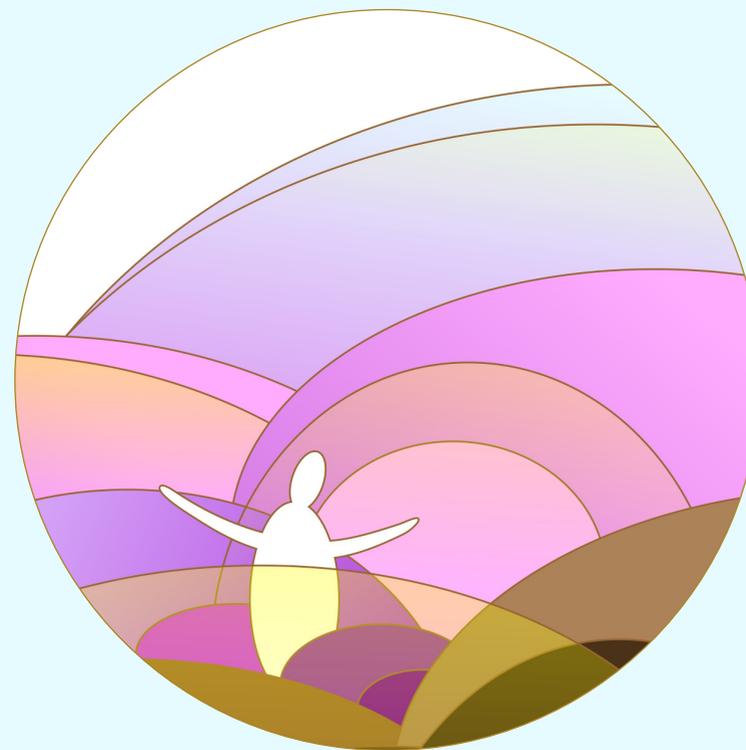
1. Напишите, что именно для вас означает счастье. Дайте десять определений этого слова. Какие ассоциации оно вызывает? Пусть это будет первое, что приходит на ум (от улыбки до чашки чая утром).
2. Поставьте «+» напротив тех пунктов, которые в данный момент точно есть в вашей жизни.
3. Посмотрите на пункты, не отмеченные плюсами. Напишите, почему у вас этого нет.

Стремитесь к тому, чтобы все, о чем вы написали, было у вас уже сейчас.

Заключение

Все дела можно разделить на две категории — важные и срочные. В этом сборнике мы говорили о важном — о том, что дает ресурс, что помогает разобраться в себе. Эти практики совсем не срочные: их можно сделать и сегодня, и завтра, и через год. Призываем вас не откладывать работу с собой, потому что «когда-нибудь» быстро превращается в «никогда-нибудь».

Мы надеемся, что каждый из вас нашел что-то ценное для себя. То, что наполнит вашу жизнь.



Сборник составлен по книге Валентины Паевской [«Инструкция к себе»](#).

Некоторые практики и мысли взяты из книг: [«Обнимательная психология: услышать себя через эмоции»](#), серия [«Живи настоящую жизнь. Разрешить себе не нравиться другим»](#), [«Избегание»](#)