

Как понять свои чувства
и начать наслаждаться
спокойной и радостной жизнью

ТИБО МОРИСС

Настольная книга по управлению **ЭМОЦИЯМИ**

Как понять свои чувства
и начать наслаждаться
спокойной и радостной жизнью

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.923.2

ББК 88.52

M79

Thibaut Meurisse

MASTER YOUR EMOTIONS: A PRACTICAL GUIDE TO OVERCOME
NEGATIVITY AND BETTER MANAGE YOUR FEELINGS

© 2018 Thibaut Meurisse

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced in any form without
permission from the publisher, except as permitted by U.S. copyright law.

Морисс, Тибо.

M79 Настольная книга по управлению эмоциями : как понять
свои чувства и начать наслаждаться спокойной и радостной
жизнью / Тибо Морисс ; [перевод с английского]. — Москва :
Эксмо, 2022. — 256 с.

ISBN 978-5-04-224171-0

«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.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-224171-0

© Новикова Т.О., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Почему я написал эту книгу.....	7
Как пользоваться книгой.....	8
Введение	9
 ЧАСТЬ I. ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИИ.....	13
1. Как врожденный механизм выживания влияет на эмоции	15
2. Что такое это	22
3. Природа эмоций.....	30
 ЧАСТЬ II. ЧТО ВЛИЯЕТ НА ЭМОЦИИ	45
4. Сон	48
5. Тело	51
6. Мысли	55
7. Слова	57
8. Дыхание	60
9. Окружающая среда	62
10. Музыка	63
 ЧАСТЬ III. КАК ИЗМЕНИТЬ СВОИ ЭМОЦИИ.....	67
11. Как формируются эмоции	70
12. Восприятие	77

13. Избавление от эмоций.....	82
14. Настрой на позитив	89
15. Изменение поведения.....	100
16. Смена обстановки	104
17. Краткосрочные и долгосрочные решения для борьбы с негативными эмоциями	107
 ЧАСТЬ IV. КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭМОЦИИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ.....	113
18. Как эмоции направляют вас в нужном направлении.....	117
19. Фиксация эмоций.....	122
20. Недостаточно хорош	126
21. Оборонительная позиция	137
22. Стресс и беспокойство.....	141
23. Беспокойство о том, что подумают другие.....	148
24. Обида	154
25. Зависть.....	161
26. Депрессия	167
27. Страх	173
28. Прокрастинация	177
29. Отсутствие мотивации.....	188
Заключение	194
Об авторе.....	195
Библиография.....	197
 РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ.....	199
Часть I. Что такое эмоции	201
Часть II. Что влияет на ваши эмоции	211
Часть III. Как изменить свои эмоции.....	216
Часть IV. Как использовать эмоции для развития.....	224

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