

ЕЛЕНА ЭЛИСТЭР

СТОП СТРАХ!

Психологический квест



ПАЛЬМИРА
РУГРАМ

Москва / Санкт-Петербург

2 0 2 5

УДК 159.9
ББК 88.9
Э46

Иллюстрации Екатерины Балицкой

Элистэр, Е.

Э46 **СТОП СТРАХ! : Психологический квест / Елена Элистэр. — М. ; СПб. : «Руграм» / «Пальмира», 2025. — 326 с., ил. — (Серия «Пальмира — психология»).**

ISBN 978-5-524-02193-9

Книга кризисного психолога Елены Элистэр — о кризисах, которые неизбежно случаются с каждым человеком, — возраста, принятия решения, эмоционального состояния, экзистенциальном и прочих... Но как психолог-игропрактик Елена Элистэр захотела ввести в эту книгу элемент трансформационной психологической игры, поэтому читать ее можно не просто от начала до конца — можно выбрать ваш персональный маршрут! В книге вы найдете несколько «дорожных историй», каждая из которых имеет разные варианты выхода — выбирайте тот, что подойдет именно вам, и переходите к главе-помощнику, чтобы пройти по предложенному в ней маршруту и прибыть в пункт назначения. Эта книга станет для вас персональным навигатором по выходу из головоломных лабиринтов страха и тревоги.

УДК 159.9
ББК 88.9

ISBN 978-5-524-02193-9

© Элистэр Е., 2025
© Балицкая Е. Н., иллюстрации, 2025
© Оформление.
ООО «Руграм», 2025

КАК ЭТО ЧИТАТЬ?
ПЕРСОНАЛЬНАЯ ИНСТРУКЦИЯ.

Если вы не любите читать – это идеальная книга. Через Дорожные истории вы можете быстро освоить книгу, сразу переходя к той странице, которая вам нужна, ориентируясь указаниям маршрутной карты.

Жизнь это дорога от зачатия до смерти, и все, что происходит в процессе жизни — настоящие дорожные истории. Следуя указаниям, вы сразу попадаете на нужные вам страницы, тем самым составляете собственный маршрут следования по тексту. Получаете именно ту информацию, которая вам нужна. А появится желание и время – прочтете все.

Я кризисный психолог и эта книга написана о наших неизбежных кризисах — возраста, принятия решения, эмоционального состояния, экзистенциального и прочее... Кризисов много, как и вариантов развития событий в каждом конкретном случае.

Как психолог-игропрактик, я захотела внести в книгу элементы игры! Есть такая специализация в психологии — трансформационные психологические игры, одно из мною нежно любимых направлений в работе. Не всегда интересно читать книгу «в общем», обо всех. Хочется персональной истории, индивидуально выстроенной маршрутной карты конкретно «про себя».

Книга — персональный навигатор по выходу из лабиринтов страха и тревоги.

Что будет, если...

Эту книгу можно читать именно так, полностью только о себе. Для этого по всему тексту на отдельно выделенных страницах есть «Дорожные истории». Что происходит с нами в дороге, в чем польза? Эффект попутчика. Знаете о таком? Когда люди случайно встречаются в дороге, зачастую, в разговоре друг с другом, они более открыты, чем обычно. Ведь шансов встретится еще раз немного, а значит, можно быть тотально откровенным.

Так вот, таких дорожных историй в книге несколько. Станьте себе попутчиком. Прочтите их, выберите наиболее подходящую вам. В конце каждой истории приведены несколько вариантов реагирования. Выберите свой вариант и откройте книгу на указанной в этом варианте странице. Это начало маршрута — вы прочтете, какие подводные камни ожидают при таком развитии события, что будет происходить дальше. В конце главы после слов «Дорожная карта. Следующая остановка на странице...» указана страница продолжения истории развития событий. И так будет после каждой прочтенной главы до момента, когда маршрутная карта сообщит, что вы прибыли в конечный пункт назначения!

Таким образом, следуя по дорожной карте на следующую указанную страницу, вы пройдете своим индивидуальным маршрутом по книге, увидите, как будут развиваться события в вашем конкретном случае, где можно ждать подвоха и что поможет справиться со всеми поднимающимися эмоциями, состояниями и историями.

Такое прочтение сократит время поиска решения и позволит быстрее приступить к реализации плана выхода из кризисной ситуации. Конечно, прочесть книгу целиком будет очень полезно, но бывают моменты, когда важно сначала начать правильно действовать, а потом уже более детально изучить предоставленный материал.

Маршрутных карт несколько, это четко просчитанные этапы реагирования человеческой психики в зависимости от первоначально выбранных параметров развития событий. Вы прочтете о том, как работает мозг, какие ловушки могут подстеречь на пути, что действительно работает и поможет в быстрые сроки, а что является заблуждением и даже откровенным шарлатанством.

Читайте истории, изучайте маршрутные карты из глав-помощников, находите решения и живите с удовольствием. Смело действуйте, у вас в руках книга — персональный навигатор по выходу из головоломных лабиринтов страха и тревоги.

ДОРОЖНЫЕ ИСТОРИИ...

Я ничего не боюсь.

«Я ничего не боюсь. Все конечно. И я тоже однажды умру, так что, какая разница — сейчас или позже? Бояться совершенно нечего. Я понимаю, что нет смысла держаться за что бы то ни было. Грустно другое — с возрастом и мудростью ушла настоящая радость. Я настолько спокойно отношусь ко всему, что видимо и радость стала обыденным делом, поэтому не такая яркая, как была в детстве. Это понятно — я тоже давно не ребенок. Все объяснимо»

Выберите, что подумали во время чтения и перейдите на указанную страницу:

1. Да, все так, я в дзене. Стр.288
2. Да, но моя это миссия, я должен помочь другим. Стр. 297
3. Очевидно, что все со мной в порядке, просто устал. Стр.129

