

МАРГАРИТА БЫСТРЯКОВА

У ТЕБЯ ЕСТЬ ТЫ

КНИГА · ТРЕНИНГ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

Обычно трудно найти время, чтобы написать вступление к книгам тех, кто об этом просит. Но только не к этой. В эту книгу, как, собственно, и в эту женщину, можно падать бесконечно. Она невероятна! И не важно, речь идет о книге или о женщине! Ну, во-первых, она меня об этом не просила. Это моя инициатива! Я сам напросился на то, чтобы книжку эту представить! Я обожаю ее стиль, ее грязные метафоры, ее шальную дерзость, хлесткость, несхватываемость! С моей точки зрения, она 100%-ный андрогин, трикстер, ребис-арлекин, которому невозможно служить, но которого можно только боготворить, — одним словом, все как я обожаю! И дело даже не в том, что книга эта хранит в себе целую кучу всевозможных бонусов — она поможет вам стать психотерапевтом и супервизором самому себе, самого себя вытащить из болота абсолютно бессмысленных игр и ролей, и даже не в том, что это — сборник простых, лаконичных и более чем практичных техник. Лично для меня самое главное достоинство этой книги в том, что от чтения ее просто не оторваться! Она берет вас в оборот целиком — и пока не разжует и не рассосет, не отпустит в счастливом изнеможении. Одним словом, вступайте в любовный акт с этим текстом с полным доверием. Тем более что у вас просто нет выбора.

С любовью, Демчог



УДК 159.923.2
ББК 88.52
Б95

Быстрыкова, Маргарита Владимировна.

Б95 У тебя есть ты : книга-тренинг о том, как помочь себе в сложных ситуациях / Маргарита Быстрыкова. — Москва : Эксмо, 2023. — 288 с. — (В потоке. Движение к счастью).

ISBN 978-5-04-219213-5

Главный враг — внутри нас.

Этот враг — неуправляемость наших чувств. Чувств, разрушающих нашу личность, наши отношения, наши судьбы.

Если «прокачивать» эмоциональный интеллект изо дня в день, можно существенно улучшить качество своей жизни.

Об этом точно знает Маргарита Быстрыкова — автор книги, трансформационный коуч, автор и ведущая тренинговых программ.

Ее методики, собранные в этой книге, предлагают безопасно замечать, распознавать и проживать сложные эмоции без вреда для окружающих и, что самое главное, с пользой для себя.

**УДК 159.923.2
ББК 88.52**

© Текст. М. Быстрыкова, 2022

© Фото. В. Шатров, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,
2023

ISBN 978-5-04-219213-5

ОГЛАВЛЕНИЕ

Манифест.....	7
Предисловие.....	9
Глава 1. Почему каждый должен знать эту информацию и делать эти практики.....	16
Глава 2. В чём наша главная проблема.....	19
Глава 3. Инструменты для работы с собой.....	24
Глава 4. Начинаем практиковать.....	30
Глава 5. Эмоции.....	42
Глава 6. Гнев.....	61
Глава 7. Страдание, грусть, печаль.....	112
Глава 8. Горе.....	133
Глава 9. Безысходность.....	144
Глава 10. Страх.....	153
Глава 11. Отвращение.....	179
Глава 12. Жалость к себе.....	190
Глава 13. Стыд.....	203
Глава 14. Вина.....	213
Глава 15. Зависть.....	223
Глава 16. Для тех, кто недоволен, потому что у него ни хрена не получалось в преды- дущих главах.....	232
Глава 17. Ежедневные практики.....	245
Глава 18. Моя личная история. Или что я про- живала сама.....	263
P. S. Как зародился и сформировался этот метод работы.....	279

МАНИФЕСТ

Главный Враг — внутри нас.

Этот Враг — неуправляемость наших чувств. Чувств, разрушающих нашу личность, наши отношения, наши судьбы.

Если бы Гитлер регулярно посещал психотерапевта — не случилась бы Вторая мировая война. Если бы Монтекки и Капулетти посещали группу по осознанному родительству — Ромео и Джульетта остались бы живы. Если бы Елена Прекрасная проработала своё нарциссическое расстройство, требующее сражаться за неё и доказывать её значимость — не случилось бы троянского коня и рек крови. Если бы Рузвельт справился с комплексами и манией величия, которые заставляли его мериться пистолетами с другими державами, — не случилось бы Хиросимы и Нагасаки.

У тебя есть ты

Когда мы научим весь мир справляться со своими эмоциями — навсегда исчезнут психосоматические болезни, аутоагрессия, депрессия, насилие, самоубийства и войны.

Когда во всех школах мира наравне с грамматикой и математикой будут преподавать эмоциональный интеллект — мы вырастим новое, счастливое поколение Людей Будущего. Мы вырастим планету, на которой воцарится гармония.

Путь к исцелению — это внимание, направленное внутрь нас самих. Внутрь каждого из нас. Там, за всеми кордонами внутреннего Врага, — все ответы и любовь.

ПРЕДИСЛОВИЕ



ЧИТАТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО!

Дорогой друг, если тебя сейчас разрывает, плющит, пощечет, хреначит какими-то переживаниями, то ты, конечно, можешь пролистать, промотать вперёд до первой же практики, которая тебя интересует, прямо сейчас. Но я настоятельно прошу тебя прочесть и всё то, что написано до неё, ибо для того, чтобы пересобрать конструктор, необходимо понять, как он устроен и разобрать его. Смекаешь?

Итак.

Эта книга посвящена ТЕБЕ. Только тебе одному/одной — тому, кто читает сейчас эти строки. Потому что больше никого на самом деле не существует. Все осталь-

ные — приходящие и уходящие персонажи в твоём кино, на дисплее твоей реальности. Да, ты можешь коснуться других людей через оболочку своей кожи, в их влияние на себя ты можешь верить или не верить, с ними можешь обмениваться какой-то информацией, даже детей рождать. Но все они — приходят и уходят. Какими бы большими и значимыми они тебе ни казались. А ты — остаёшься. Только ты был в начале этой истории и будешь в ней до самого конца.

Эта книга покажет тебе путь к жизни, в которой именно ты решаешь, какое кино смотреть на своём дисплее, в какой реальности жить. Нет, я не буду учить тебя зарабатывать миллионы в интернете, не выходя из дома, я не расскажу, как хорошо выйти замуж или жениться. Я расскажу и научу, как справиться со сложными эмоциями и чувствами в тяжёлых жизненных ситуациях и продолжить жить в радости. В том числе и в тех ситуациях, в которых кажется, что «от тебя ничего не зависит». Эта книга о том, как проживать свою жизнь без психоэмоциональных заповор, жить её здесь и сейчас, не залипая в переживаниях.

Я не предложу тебе загадывать богатство, квартиру или партнёра. Много кто тебе это уже наверняка предлагал. Меня волнует то состояние, в котором ты живёшь. Можно быть богатым и знаменитым, но опустошённым и одиноким. А можно быть наполненным и счастливым, независимо от того, дорогая ли у тебя машина, живёшь ли ты в съёмной однушке или в пентхаусе в центре города. Я хочу, чтобы ты был счастлив, умиротворён и наполнен независимо ни от чего.

И да, сорри, в ней будет сленг, мат и местами юмор.