

УДК 159.9  
ББК 88  
К93

*Все права защищены. Никакая часть данной книги  
не может быть воспроизведена в какой бы то  
ни было форме без письменного разрешения  
владельцев авторских прав.*

**Куркин, Вадим.**

К93 Психолог в кармане, или 101 практика на все случаи жизни / Вадим Куркин. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 352 с. — (Psychology#KnowHow).

ISBN 978-5-17-113881-3

Множество проблем можно быстро и эффективно решить, обратившись к психологу. Но если его рядом нет?

Эта книга станет вашим личным карманным психологом, который всегда под рукой и всегда даст нужный и правильный совет.

В ней собраны самые эффективные, понятные и доступные каждому практики. Они помогут справиться с нервным напряжением, бессонницей, сложностями в семье и на работе, бесконечным душевным дискомфортом и отсутствием ответов на вопросы «почему? за что? как поступить?» и многими, многими другими.

Эта книга — ваша «экстренная помощь» и конкретный выход из сложной ситуации.

Макет подготовлен редакцией



Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

[vk.com/prime\\_ast](https://vk.com/prime_ast)  
[instagram.com/prime.ast](https://instagram.com/prime.ast)  
[facebook.com/praim.ast](https://facebook.com/praim.ast)



ISBN 978-5-17-113881-3

© Куркин В., 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2019

# Оглавление

<b>Введение</b> .....	10
<b>Часть 1. ЧЕГО Я ХОЧУ?</b> .....	12
Глава 1. Жизненный баланс как основа человеческого счастья .....	12
Глава 2. Сколько у вас желаний? .....	19
Глава 3. Какие желания — действительно ваши? ....	21
Глава 4. Как понять, чего я хочу? Волшебный способ узнать свои истинные желания .....	23
Глава 5. Как правильно формулировать свои желания? .....	27
Глава 6. Карта желаний по фэншуй .....	31
Глава 7. Найти смысл жизни и понять свое предназначение .....	35
Глава 8. Стратегическая остановка .....	39
Глава 9. Солнцестояние и равноденствие: как провести эти дни .....	44
<b>Часть 2. Внутренняя гармония</b> .....	48
Глава 1. Согласованность и успех: гармония с самим собой .....	48
Глава 2. Вернуться в «здесь и сейчас» .....	52
Глава 3. Принятие себя как ключ к счастливой жизни .....	53

---

Глава 4. Как сохранить и приумножить то, что вы получаете от жизни? .....	58
Глава 5. Со мной все в порядке! .....	63
Глава 6. 15 способов прожить сильные эмоции .....	67
Глава 7. Экологичные способы успокоить мысли и чувства .....	71
Глава 8. Гиперболизация эмоций .....	74
Глава 9. Медитация внутреннего покоя .....	76
Глава 10. Как избавиться от негативных воспоминаний .....	79
Глава 11. Техника переживания .....	81
<b>Часть 3. ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛЕЙ .....</b>	<b>84</b>
Глава 1. Техники тайм-менеджмента .....	84
Глава 2. Куда уходит время? .....	88
Глава 3. И все-таки — как все успевать? .....	89
Глава 4. Что делать, если совсем ничего не хочется делать? .....	92
Глава 5. Рутинная работа как инструмент достижения успеха: выработываем полезные привычки .....	94
Глава 6. Хочу, должна и надо. Примируем желания и необходимость .....	98
Глава 7. Я притворяюсь, что... ..	100
Глава 8. Как доводить начатое до конца. Лекарство от рутины .....	103
Глава 9. Как успевать больше? Способ легко сконцентрироваться на работе и повысить ее эффективность .....	107
Глава 10. Чего вы не хотите? .....	109
Глава 11. Это создала я .....	111

---

<b>Часть 4. РАБОТА С ПРЕПЯТСТВИЯМИ</b> .....	113
Глава 1. Как преодолеть внутреннее нежелание действовать? .....	113
Глава 2. Работа с сопротивлением и саботажем .....	117
Глава 3. Устраняем препятствия к достижению целей. Работа с внутренним разрешением .....	118
Глава 4. Вторичные выгоды проблем .....	120
Глава 5. Как избавиться от страха и тревоги .....	123
Глава 6. Чрезмерный контроль. Как избавиться от беспокойства и навязчивых мыслей? ....	126
Глава 7. Состояние жертвы. Что делать и кто виноват? .....	129
Глава 8. Жалобы .....	133
Глава 9. Сверхважная цель. Как не отнимать у себя энергию для достижения целей .....	136
Глава 10. Как избавиться от чувства вины .....	140
<b>Часть 5. ЭНЕРГИЯ, СИЛА, ЗДОРОВЬЕ</b> .....	142
Глава 1. Энергетический баланс. Что отнимает силы .....	142
Глава 2. Энергетический баланс. Что дает нам силы? .....	146
Глава 3. Откуда взять энергию на действие? .....	150
Глава 4. Повышаем уровень энергии(проверка стиля жизни и проработка мотивации) .....	152
Глава 5. Как правильно путешествовать .....	155
Глава 6. Как избавиться от вредной привычки .....	158
Глава 7. Практика «Белое пламя». Наполняемся энергией и уверенностью в себе .....	161
Глава 8. Работа с телом как психологическая практика .....	163

---

Глава 9. Как быстро и сладко заснуть .....	167
Глава 10. Связь здоровья и психологического состояния. Психосоматические причины болезней .....	169
<b>Часть 6. ОТНОШЕНИЯ С ЛЮДЬМИ .....</b>	<b>174</b>
Глава 1. Анализируем окружение .....	174
Глава 2. Как найти хорошее в людях? .....	178
Глава 3. Как превратить противника в друга? Лучший путь решения конфликтов .....	180
Глава 4. Что такое личные границы и почему они важны? .....	183
Глава 5. Практика восхищения .....	188
Глава 6. Баланс «давать-брать» как залог личностного роста .....	190
Глава 7. Как не стать жертвой эмоционального шантажа .....	194
Глава 8. Всегда говори «нет»! .....	197
Глава 9. Практика благодарности .....	201
<b>Часть 7. ОТНОШЕНИЯ С МУЖЧИНАМИ .....</b>	<b>204</b>
Глава 1. Как правильно хотеть замуж. Радость одиночества .....	204
Глава 2. Упражнение «ТОТЕМ». Анализируем опыт прошлых отношений ...	208
Глава 3. Как найти идеального суженого .....	211
Глава 4. О первом свидании. И немного о втором ...	214
Глава 5. Самые важные вопросы на первых свиданиях .....	218
Глава 6. Compliment или лесть? Как определить искренность мужчины? ....	222

Глава 7. Эгрегор отношений. Практика укрепления семьи .....	225
Глава 8. Принцип подводной лодки .....	229
Глава 9. Пять языков любви Гари Чепмена .....	232
Глава 10. Практика «Не проходи мимо» .....	236
Глава 11. Как быть с ревностью в семье? .....	238
Глава 12. Как выработать в себе восхищение своим мужчиной .....	242
Глава 13. Как правильно критиковать мужа? .....	245
Глава 14. Как получить желаемое и улучшить отношения с мужчиной? .....	249

<b>Часть 8. ПРАКТИКИ РАЗВИТИЯ ЖЕНСТВЕННОСТИ .....</b>	<b>252</b>
Глава 1. Налаживаем контакт с внутренней девочкой .....	252
Глава 2. Как стать самой хорошей мамой для внутреннего ребенка .....	256
Глава 3. Практики и техники для счастья вашей внутренней девочки .....	258
Глава 4. Усмиряем внутреннего критика .....	261
Глава 5. Хвалим себя .....	264
Глава 6. Взрослое состояние .....	265
Глава 7. Мужчина и женщина в вашей душе: гармония внутреннего мира .....	269
Глава 8. Свидание внутренних мужчины и женщины .....	273
Глава 9. Как правильно просить? .....	275
Глава 10. Как и зачем просить? .....	280
Глава 11. Женская самооценка и ее влияние на отношения .....	283

---

Глава 12. Воспитываем здоровый эгоизм .....	287
Глава 13. Женственность и сексуальность. Что это такое и от чего зависит? .....	291
Глава 14. Развитие интуиции .....	295
Глава 15. Как начинать утро? Советы от Юлии Куркиной .....	301
<b>Часть 9. СЕМЬЯ И РОД .....</b>	<b>304</b>
Глава 1. Куда течет энергия рода? .....	304
Глава 2. Ресурсы рода. Как принять богатства, принадлежащие нам по праву .....	307
Глава 3. Построить отношения с родителями — кому это нужно? .....	311
Глава 4. Возвращение в детство .....	315
Глава 5. Восстановление родовой структуры .....	319
<b>Часть 10. ДЕНЬГИ И БЛАГОСОСТОЯНИЕ .....</b>	<b>323</b>
Глава 1. Собрать или разбрасывать? Сколько стоят запасы? .....	323
Глава 2. Любовь к деньгам. Строим здоровые отношения с финансами .....	328
Глава 3. Деньги и эмоции. Практика для развития хороших отношений с деньгами .....	331
Глава 4. Гармония с деньгами .....	335
Глава 5. Как избежать ключевой ошибки на пути к финансовой свободе? .....	337
Глава 6. Практика «калькулятор» .....	341
Глава 7. Скорость денег .....	343
<b>Послесловие .....</b>	<b>347</b>

## *Посвящается*

Моей любимой жене Юлии,  
знакомство с которой изменило  
всю мою жизнь, помогло найти себя  
и реализовать как мужчине,  
мужу, отцу и успешному  
востребованному специалисту!

Моим родителям, которые когда-то  
приняли смелое решение родить меня  
в достаточно позднем возрасте!

Всему коллективу Образовательного  
Центра Вадима Куркина,  
без которого моя деятельность  
никогда не получила бы  
столь широкого распространения!



# Введение

Здравствуйте, друзья!

Сейчас продается очень много книг по психологии, и каждая из них, я уверен, будет чем-то полезна читателю. Благодаря им можно задуматься о проблеме и начать искать выход из сложной ситуации. Однако среди этих книг очень мало тех, которые предлагают конкретные простые решения.

Понятно, что создать книгу на все случаи жизни вряд ли кому-то удастся — на то они и случаи. Но существуют самые распространенные проблемы, с которыми сталкиваются люди в повседневности — в общении, работе, даже внутри себя. Я знаю их по своему опыту, а также по опыту моих клиентов — из личного консультирования и от участников онлайн-вебинаров, которые провожу.

Именно поэтому я решил создать сборник практик, которые объединены главной идеей — **простота, практичность и быстрый эффект при решении конкретной проблемы.**

Это не книга, которую нужно читать подряд, главу за главой, хотя вы, конечно, можете. Это книга, которую стоит открывать, когда у вас есть какой-то вопрос или задача. Не обязательно ждать серьезных проблем, хотя и про них здесь написано. Даже если

вас беспокоит что-то не очень сложное, обращайтесь к техникам этой книги.

Перед каждой практикой я даю пояснения и немного теории, обрисовываю проблему. Но если вам требуется «экстренная помощь», можно сразу переходить к действиям.

Я надеюсь, что эта книга станет вашей спутницей, с кучей закладок в любимых местах, что вы будете не просто читать ее, а работать с ней, подчеркивая важные мысли и выполняя практики. Честно вам скажу — любая из них полезна каждому человеку. Даже если у вас полный порядок с конкретной сферой, вам не мешает в ней лишняя энергия, верно?

Итак:

- ▶ Прочитайте или пролистайте книгу, чтобы понимать, в чем она способна помочь.
- ▶ Сделайте закладки на практиках, которые показали вам наиболее важными, вызвали внутренний отклик.
- ▶ Делайте их регулярно и записывайте, когда начали делать, сколько делали, каков результат.
- ▶ Регулярно просматривайте книгу и обновляйте список того, что практикуете.

Я буду рад, если эта книга станет вашей верной помощницей!

*Искренне ваш,  
Вадим Куркин!*

## Часть 1

---

# ЧЕГО Я ХОЧУ?

### Глава 1. Жизненный баланс как основа человеческого счастья

#### Откуда берется счастье?

Многие связывают счастье с конкретными успехами в той или иной области. Они думают, что добиться его можно, например, выйдя замуж, заработав много денег или став независимыми. В реальности счастье больше обуславливается нашим внутренним состоянием, которое, в свою очередь, определяется тем, насколько гармонично мы ощущаем себя в целом.

Поэтому обычно **человек ощущает себя счастливым, когда все сферы его деятельности развиты и находятся в гармонии.**

Мы устроены так, что не можем концентрироваться на всем сразу, — и это нормально. У нас есть личные предпочтения, которые зависят от воспитания, характера и обстоятельств жизни. Поэтому одни говорят, что для них главное — любовь, другие — что самореализация, третьи — здоровье и так далее. И если при этом мы уделяем хотя бы немного внимания другим областям жизни, то соблюдается баланс. Проблема может возникнуть, если мы пренебрегаем ими.

Например, думаем только о детях и совсем не занимаемся любимым делом, не общаемся с друзьями и не развиваемся. Или работаем без выходных, а на семью и заботу о здоровье времени не остается.

### Как это бывает?

Многие женщины думают, что, вложившись по максимуму в личные отношения, обретут гармонию. Они забывают о подругах, не стараются на работе и не учатся ничему новому. И в результате эти сферы жизни страдают, а иногда даже начинают плохо влиять на отношения: женщина может слишком много требовать от мужчины, потому что ей не хватает общения в целом, ощущения реализации в деятельности, новых впечатлений.

У мужчин чаще по-другому: они все силы и внимание вкладывают в зарабатывание денег. Им кажется, будто залог успеха — заниматься только работой и карьерой. Но если пренебрегать сферами «здоровье» и «отдых», то рано или поздно это скажется на качестве жизни (а возможно и на продуктивности работы). Если не уделять внимание отношениям, возникнут эмоциональные проблемы.

Как понять, насколько гармонично устроена ваша жизнь? Воспользуйтесь методикой «колесо жизненного баланса».

### Колесо жизненного баланса

Представьте, что сферы нашей жизни вместе составляют колесо, на котором мы едем по жизни. Если все сферы развиты примерно одинаково, то все замечательно — колесо круглое и хорошо едет (см. рис. 1). Если же какая-то западает, не развивается — колесо становится кривым и едет соответственно (см. рис. 2). Поэтому, если вы хотите добиться настоящего успеха и счастья, уделяйте внимание разным аспектам своей жизни.



Рис. 1



Рис. 2

## **Почему еще важно заниматься всеми сферами жизни, а не упираться в какую-то одну?**

Каждый аспект жизни существует не сам по себе, а в системе, во взаимодействии с остальными. Это значит, что, вкладываясь в одну сферу, вы косвенно инвестируете и во все другие. Поясню на примерах.

Если вы следите за своим здоровьем, занимаетесь спортом, у вас, скорее всего, много энергии, которую можно тратить на дела в любых сферах жизни: на карьеру, поддержание отношений, обучение тому, что вам интересно, уход за собой.

Если вы обеспечены финансово, то это помогает во всем остальном — вы имеете возможность заниматься спортом, путешествовать, поддерживать комфортный для вас уровень жизни, встречаться с друзьями.

Отдых, путешествия и развлечения дают вам энергию на всю остальную деятельность — в частности, на качественную работу.

И так далее.

Этот принцип можно применить ко всем сферам — каждая из них поддерживает другие. А провал в какой-то сфере со временем неизбежно влечет неудачи и в остальных, и причины, полагаю, вполне очевидны.

Именно поэтому важно развивать все сферы и не оставлять ни одну из них без внимания.

## **Сферы жизни**

Обычно говорят о 8–10 сферах, которым стоит уделять внимание. Это деление создано для удобства, и вы можете придумать свое. Главное, чтобы оно было логичным для вас.