



КОГО МЫ БУДЕМ УКРОЩАТЬ?



ГНЕВ

8



НАПРАСНОЕ
СОЖАЛЕНИЕ

12



ПРОКРАСТИНАЦИЯ

16



САМОУНИЧИЖЕНИЕ

20



ИЗБЕГАНИЕ

24



УНЫНИЕ

28



СМУЩЕНИЕ

32



ПОХМЕЛЬНОЕ
РАСКАЯНИЕ

36



ЗАЦИКЛЕННОСТЬ

40



ЗЛОСЛОВИЕ

44



ЛОЖЬ

48



РАССЕЯННОСТЬ

52



ВЫСОКОМЕРИЕ

56



ИМПУЛЬСИВНОСТЬ

60



ГОЛОДНАЯ ЗЛОСТЬ

64

ОТМЕЧАЙТЕ ГАЛОЧКАМИ ТЕХ, КОГО УДАЛОСЬ ПОБЕДИТЬ



БЕССОННИЦА

68



ЛЕНЬ

72



ЗАВИСТЬ

76



СЕТЕВАЯ
ЗАВИСИМОСТЬ

80



ЖАПОСТЬ
К СЕБЕ

84



НЕУВЕРЕННОСТЬ
В СЕБЕ

88



НЕТЕРПЕНИЕ

92



ОТОРВАННОСТЬ
ОТ РЕАЛЬНОСТИ

96



ХАМСТВО

100



МЕНТАЛЬНЫЙ
БЛОК

104



ТРУДОГОЛИЗМ

108



ТРЕВОЖНОСТЬ

112



ЖАДНОСТЬ

116



САМОЛЮБОВАНИЕ

120



УПРЯМСТВО

124

ПРИМИТЕ СВОИХ ДЕМОНОВ

Обычно мы сознательно или бессознательно избегаем эмоциональных и психологических состояний, о которых мало знаем. Они ставят нас в тупик. Нам кажется, что мы полностью в их власти.

Этот блокнот научит вас справляться с такими состояниями, персонифицируя их, то есть представляя в виде демонов, — так вам будет легче обдумывать их, принимать решения и сохранять самоконтроль. Он даст вам точку опоры для борьбы с тем, что отравляет вашу жизнь.

Как психотерапевт я понимаю: люди часто не способны разобраться в своих чувствах и состояниях. Вмешиваясь в наши отношения с окружающими, демоны заставляют нас не столько вести диалог с людьми, сколько раздраженно реагировать на их слова и поступки. В результате возникают проблемы и на межличностном, и на индивидуальном уровне.

Навязывая нам ложные представления и ожидания, внутренние чудовища парализуют нас и подавляют нашу волю. Оставаясь неподконтрольными, демоны кормятся нашими эмоциями и вырастают до огромных размеров. Но будь они большими или маленькими, их голоса звучат все громче и настойчивее. Они возникают при любом удобном случае, совершенно неожиданно для нас. Чем больше мы знаем о том, откуда они берутся и почему преследуют нас, тем легче нам управлять ими, а значит, оставаться собой.

Многие стремятся лучше узнать себя и понять, что скрывается за привычными поступками и реакциями. Как правило, мы спешим отреагировать на любое событие, хотя лучше дать себе время осмыслить его. Для взвешенного ответа нужны самоанализ и осознанность.

В этом блокноте собраны творческие упражнения, которые, по словам его автора Люси Ирвинг, «помогут вам совладать с надоедливыми демонами». Эти упражнения требуют воображения и энергии. Они пробудят в вас интерес к собственной личности. Яркие и забавные иллюстрации Люси делают наших внутренних демонов не такими уж и страшными. Внутри каждого из нас есть целый мир — он может быть раем, где царят радость и покой, или адом, населенным чудовищами.

Доказано, что творческий подход помогает людям осмысливать свои переживания. Только так можно научиться управлять ими. В этом блокноте вы найдете ценные советы по развитию осознанности, которые позволят

управлять эмоциями в любой ситуации. Осознанность помогает в решении многих проблем, увеличивает нейропластичность мозга и ослабляет симпатические нервные реакции, вызываемые тревогой, стрессом и гневом.

Рефлексия — это процесс познания, без которого невозможно разобраться в своих эмоциях, научиться понимать себя и обрести душевное равновесие. Рефлексия помогает нам увидеть свои сильные и слабые стороны.

Нужно изгнать наших внутренних демонов или укротить их при помощи специальных упражнений, которых те очень боятся. Вредные создания будут настаивать на своем, скандаля и пакостить. Не поддавайтесь! Подружитесь с ними, измотайте их, отгоните их от эмоциональной «кормушки», заставьте их работать. Это сложно, но, когда вы решитесь, это принесет вам немало пользы.

Попробуйте помочь им исправиться. Не идите у них на поводу, пусть им будет все труднее добиваться своих гнусных целей. Временами правильный выбор дается непросто, но, сделав его один, всего один раз, вы сразу почувствуете облегчение.

Ваши внутренние демоны — это часть вас самих, так что в каком-то смысле речь пойдет о ваших взаимоотношениях с собой. Как сказала Люси Ирвинг, чудовища у каждого свои. Этот блокнот заставил ее взглянуть в лицо своим демонам и, надеемся, поможет вам сделать то же самое. Вы можете поддаться своим демонам, а можете подчинить их себе.

Джастин Ли Слотер,

психотерапевт, консультант по вопросам
гуманистической и интегративной психологии



ГНЕВ



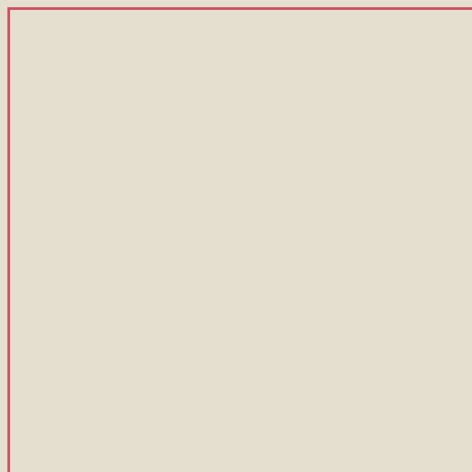
Демон по имени Гнев обитает в долине между двумя горными хребтами — Ожиданиями и Реальностью. Он возникает, когда замечает между ними какое-то несоответствие. Он мечтает, чтобы все провалились сквозь землю и оставили его в покое, но порой любит бить посуду или орать дурным голосом, например на автомобиль, который не желает заводиться. При встрече с ним главное не паниковать. Лучший способ укротить его — сесть и спокойно заняться самоанализом. Если это удастся, демон станет безобидным как котенок.

Вот несколько рекомендаций, которые помогут успокоить Гнев.

ШАГ 1

Запомните раз и навсегда: вы не можете контролировать чужих демонов (да и самих людей тоже). Вы управляете только собой и собственным Гневом.

КВАДРАТ ДЛЯ ЗЛОБНЫХ КАРАКУПЕЙ



РИСОВАТЬ ДВЕ МИНУТЫ

ШАГ 2

Определите, чего именно вы хотите (не только пообщаться с Гневом, правда?). Перечислите пять вещей, которые можете сделать для достижения цели.

1

2

3

4

5

ШАГ 3

Время от времени Гнев посещает всех, особенно когда другие люди не желают жить по нашим правилам. Если вы сумеете отвлечься и собраться с мыслями, чудовище остынет и отступит. Может, послушать музыку или размяться? Немного успокоившись, вы сможете вернуться к человеку или предмету, который стал причиной гнева, и решить проблему.

Постарайтесь понять своего демона. Подумайте, как он ответил бы на следующие вопросы.

Во что он верит?

Что он считает важным?

Чего он хочет добиться своим поведением?

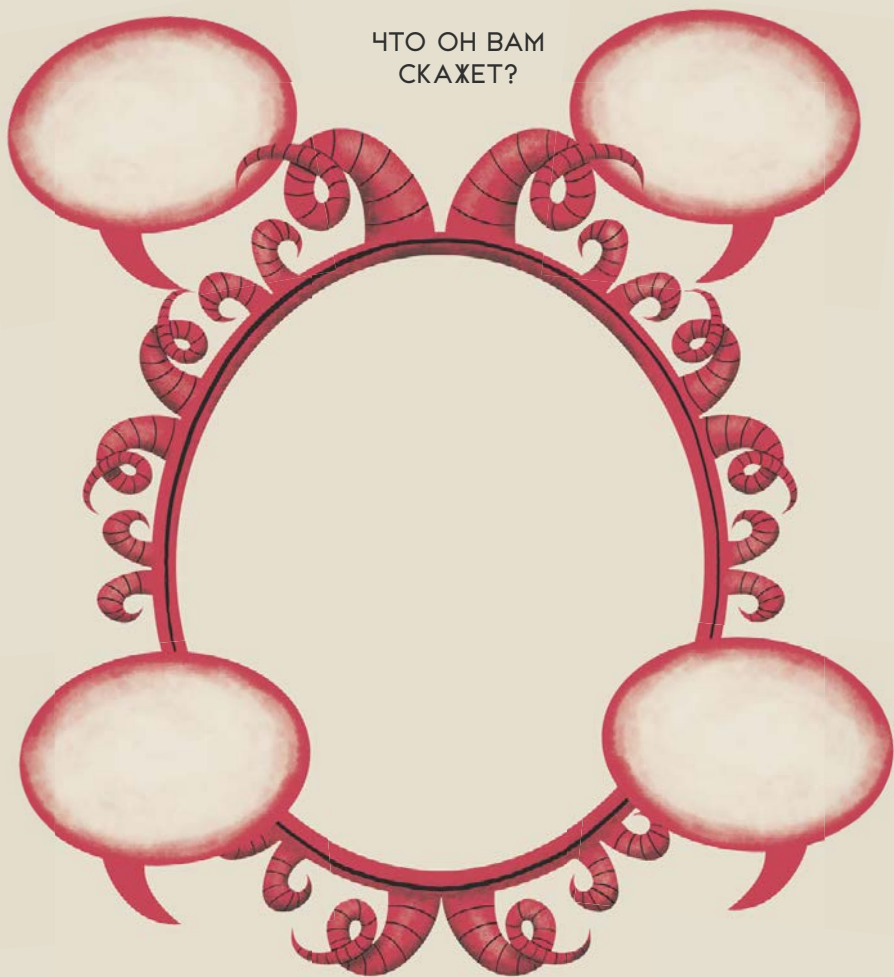
УЙМИТЕ СВОЙ ГНЕВ –
ЭТО ПОМОЖЕТ
ДРУГИМ ЛЮДЯМ УСПОКОИТЬСЯ,
А ЗНАЧИТ,
ВАС СКОРЕЕ УСПЫШАТ
И ВЫ СМОЖЕТЕ
НАЧАТЬ СПОКОЙНЫЙ И ВЗВЕШЕННЫЙ РАЗГОВОР...



ШАГ 4

У каждого свои демоны, и выглядят они по-разному. Нарисуйте свой Гнев и попытайтесь ответить на следующие вопросы. Чем он пахнет? На что похожа его шкура? Она покрыта шерстью, шипами или чешуей? Насколько он большой? Он выглядит злым, печальным или довольным?

ЧТО ОН ВАМ
СКАЖЕТ?



ЧТО ВЫ
ОТВЕТИТЕ?

НАПРАСНОЕ СОЖАЛЕНИЕ



Напрасное сожаление живет прошлым. Оно так много плачет, что его слезы испаряются и собираются в дождевое облако над его головой. Оглядываться назад — это так трудно, так грустно, так стыдно! Демон снова и снова возвращается к поступкам, совершенным в прошлом. Если бы он не остался дома двадцать лет назад, он бы встретил свою любовь, записал альбом, выиграл миллион в лотерею и умчался бы в закат. Ах да, еще у него был бы бассейн в форме рояля и «феррари». А сейчас все ужасно, жизнь — тлен, отстаньте от меня и дайте умереть спокойно!

