

*Моему единственному сыну. Когда я писал эту книгу, тебе было всего пять лет. Теперь я переиздаю ее, а ты уже четырнадцатилетний юноша. Ты всегда был для меня лучшим учителем. Спасибо, что научил меня любить, помогал мне расти и развиваться. Спасибо, что наполнил мою жизнь любовью и радостью. Не хватит никаких слов, чтобы выразить мои чувства к тебе.*

# Оглавление

Предупреждение .....	8
----------------------	---

## Часть 1

### Перестройка

Глава 1	Когда приходит беда... ..	11
Глава 2	Обо всем по порядку .....	22
Глава 3	Добрые слова .....	32
Глава 4	Прекращение борьбы .....	49
Глава 5	Если налетел шторм .....	59
Глава 6	Психологический туман .....	75
Глава 7	Заметить и назвать .....	94
Глава 8	Отпустите и продолжайте жить .....	105
Глава 9	Наши внутренние союзники .....	112
Глава 10	Взгляд, полный интереса .....	125
Глава 11	Дарите доброту .....	142
Глава 12	Если с воспоминаниями приходит боль .....	159

## Часть 2

### Восстановление

Глава 13	Наполняем жизнь смыслом .....	175
Глава 14	Мелкими шажками .....	197
Глава 15	Формула успеха .....	208
Глава 16	В ловушке обиды .....	219
Глава 17	Никогда не поздно .....	225
Глава 18	Избавляемся от плохих привычек .....	231

## Часть 3

### Возвращение к жизни

Глава 19	Жизнь — это сцена .....	249
Глава 20	Полноценная жизнь .....	261
Глава 21	Радость и печаль .....	269

Приложение 1.	Нейтрализация .....	277
---------------	---------------------	-----

Приложение 2.	Осознанное дыхание .....	284
---------------	--------------------------	-----

Приложение 3.	Постановка целей .....	288
---------------	------------------------	-----

Ресурсы .....	294
---------------	-----

Благодарности .....	299
---------------------	-----

Об авторе .....	301
-----------------	-----

# Предупреждение

Эта книга обобщает информацию по теме, в ней представлены тщательно отобранные сведения. Однако она не может заменить медицинскую помощь и не учитывает все особенности каждой конкретной ситуации. Всегда обращайтесь за помощью к квалифицированному специалисту. Ни автор, ни издательство, ни распространители книги не несут ответственности за любые утраты, нанесение ущерба или иную деятельность в результате чтения.

Часть 1

---

# **ПЕРЕСТРОЙКА**

## Глава 1

---

# Когда приходит беда...

Реальность неожиданно отправляет нас в нокаут, переворачивает жизнь вверх дном. К такому невозможно подготовиться. Удары могут быть разными: смерть любимого человека, серьезная болезнь или травма, какое-то ужасное происшествие, развод, предательство, оскорбление, неверность, жестокое преступление, потеря работы, банкротство, военные действия, пожар, наводнение, землетрясение, пандемия... Список бесконечен. Согласитесь, никто не хочет попасть в трудную ситуацию, но рано или поздно мы все сталкиваемся с ними. И чем серьезнее проблема, тем острее боль. Нас охватывают грусть, шок, гнев, страх, тревога, ужас, чувство вины, стыд, а возможно,

даже ненависть, отчаяние или отвращение. Все зависит от того, с чем мы столкнулись. Иногда боль кажется невыносимой, и на помощь приходит нервная система: «отключает» чувства. Мы как будто цепенеем: функционируем, но не живем.

Иногда нам везет: удар не слишком сильный, и мы быстро приходим в себя. Поднимаемся, отряхиваемся, находим решение проблемы и движемся дальше. Но иногда простого решения нет. Ловушка реальности всегда предполагает утрату. Мы теряем важных людей — из-за смерти, развода или конфликта. Мы теряем здоровье, работу, независимость, ощущение безопасности, доверие. Мы лишаемся свободы, поддержки, чувства принадлежности к определенному кругу людей и других вещей, которыми дорожим.

Из-за ловушек, в которые нас загоняет реальность, начинается кризис, мы теряем уверенность. Мы сталкиваемся с чем-то ужасным, неподвластным контролю. (Особенно это актуально в отношении событий, радикально меняющих жизнь и человека, — психологи называют их травмирующими.) Мы начинаем горевать — сразу же или вскоре после случившегося. Вопреки распространенному убеждению, горе — *это не то же самое*, что грусть. Это не эмоция. Это психологический процесс, возникающий в результате утраты. Мы испытываем широкий спектр эмоций — от грусти и тревоги до злости и чувства вины. Организм реагирует и на физическом уровне: появляются бессонница, усталость, вялость, апатия, пропадает аппетит.

## Пять стадий горя

Доктор Элизабет Кюблер-Росс описала пять стадий горя: отрицание, гнев, торг, депрессия и принятие. Она изучала тех, кто столкнулся со смертью или тяжелой болезнью, но описанные ею стадии можно применить ко всем видам утрат, кризисов и травм. Однако сложно понять, где кончается один этап и начинается другой. Они не всегда следуют друг за другом, и большинство людей проходят не все из них. Границы размыты, все сливается. Иногда кажется, что определенный этап пройден, но вскоре все начинается сначала.

Вне зависимости от характера утраты через какие-то стадии вы пройдете, поэтому остановимся на них подробнее.

Отрицание — это сознательная или бессознательная попытка отвергнуть реальность. Человек отказывается обсуждать случившееся и думать о нем; делает вид, будто ничего не произошло; впадает в ступор или замыкается в себе; погружается в мир иллюзий: представляет, что все произошедшее — просто плохой сон.

На этапе гнева можно разозлиться на себя, окружающих или на саму жизнь. Иногда появляются и другие сопровождающие эмоции: обида, негодование, ярость, возмущение, острое чувство несправедливости.

Торг означает попытки заключить сделку, которая изменила бы реальность. Люди обращаются к Богу с просьбой об отсрочке или требуют у хирурга гарантий, что операция пройдет успешно. Обычно на этой стадии появляется много фантазий на тему, как все могло бы

## Глава 5

---

# Если налетел шторм

Чем тяжелее потеря, тем сильнее боль. Часто ее сопровождают тоска и грусть. Обычно к ним присоединяются вина и раскаяние. (Особенно это справедливо для тех случаев, когда мы приложили руку к случившемуся — или думаем, что приложили.) Кроме того, свою лепту вносят гнев и страх, поскольку все серьезные потери представляют для нас угрозу. Они ставят под удар нашу жизнь, безопасность, физическое и психическое здоровье, благосостояние, угрожают нашим близким и всему, что представляет для нас большую ценность. Как мы уже обсуждали в первой главе, сталкиваясь с серьезной угрозой, мы немедленно переключаемся в режим «бей или беги». Но если оба

варианта кажутся нам нерезультативными, включается режим «замри». Если говорить о человеческих отношениях, то «бей» выражается как гнев, раздражение, обида или ярость, а «беги» — как страх, тревога, неуверенность или паника. Реакция «замри», напротив, провоцирует оцепенение, вялость, апатию и усталость.

И, словно всего этого недостаточно, наше сознание подливает масла в огонь. Оно забрасывает нас всевозможными тревожными, гневными, осуждающими или пессимистичными мыслями, присовокупляя к ним болезненные воспоминания. Мы легко попадаем на крючок сознания и начинаем тревожиться о будущем, ворошить прошлое, обвинять себя и других или заикливаться на том, что невозможно контролировать.

Это естественная реакция на проблемную ситуацию, когда почва уходит из-под ног и мы ощущаем неуверенность. Так что, когда жизнь наносит нам удар, мы часто оказываемся в подобной ситуации. Такое состояние можно назвать эмоциональным штормом: неприятные мысли вихрем кружатся в голове, а тело находится под воздействием болезненных чувств и эмоций. Когда наступает эмоциональный шторм, мы неспособны эффективно реагировать на проблемы, которые подбросила нам жизнь.

Как же справляться с такими ситуациями? Если в реальной жизни на море шторм, все лодки встают на якорь в гавани. Почему? Если этого не сделать, их унесет в открытое море. Разумеется, бросив якорь, мы не положим конец буре: погода нам неподвластна. Но якорь удержит лодку на месте до тех пор, пока не наступит штиль.

Мы с вами научимся делать нечто подобное — «бросать якорь», когда внутри бушует эмоциональный шторм.

## Три шага: признать, настроиться, вовлечься

Упражнения, которые помогают «бросить якорь», можно выполнять хоть десять секунд, хоть десять минут в любом месте и в любое время — вне зависимости от того, что вы чувствуете. Существуют сотни способов «бросить якорь» (и вы легко можете изобрести что-то новенькое), но в основе всегда лежит одна и та же последовательность:

- признать свои мысли и чувства;
- настроиться на свое тело;
- вовлечься в то, чем вы в данный момент заняты.

Давайте попробуем сделать это прямо сейчас. Неважно, что вы в данный момент ощущаете — радость или грусть, тревогу или злость, безразличие или оцепенение. Вы в любом случае можете выполнить следующее упражнение.

## Три шага в действии

### *Шаг 1: признать свои мысли и чувства*

Спокойно и с пониманием признайте все, что обнаружили внутри себя: мысли, чувства, эмоции, воспоминания, ощущения, побуждения. Представьте, что вы любопытный малыш, который впервые столкнулся с подобным явлением. Пытливо и любознательно исследуйте собственный внутренний мир.

Просканируйте свое тело на предмет чувств и ощущений. Отметьте, какие мысли вас посещают. Полезно использовать фразы «Я замечаю...» или «Я наблюдаю...», чтобы описывать то, что происходит внутри (да, те же самые фразы, о которых мы говорили в третьей главе). Например, скажите про себя: «Я замечаю тревогу», «Я наблюдаю грусть», «Я замечаю оцепенение», «Я наблюдаю пугающие мысли», «Я замечаю, что сознание зациклилось на чем-то» или «Я наблюдаю мысли, что я плохой человек».

Суть в том, чтобы признать свои мысли и чувства без осуждения, борьбы и попыток избавиться от них. Вы просто признаёте, что здесь и сейчас думаете и ощущаете то или иное.

Продолжая признавать свои мысли и чувства, не забудьте...

### ***Шаг 2: настроиться на свое тело***

Соединитесь со своей физической оболочкой. У каждого из нас есть собственный способ сделать это. Можете попробовать один или все из описанных ниже методов или придумать что-то свое:

- медленно давите ногами в пол;
- медленно распрямите спину, вытяните позвоночник;
- медленно соедините кончики пальцев;
- медленно вытяните руки, шею или пожмите плечами.

Если вы не можете что-то сделать из-за хронических заболеваний или травмы, адаптируйте упражнение под свои возможности.

Из-за фибромиалгии, сопровождающейся сильными болями в верхней части тела, Рада не хотела выполнять ничего из вышеперечисленного. Она была согласна упираться ногами в пол, но другие варианты ее не устраивали, поэтому мы с ней придумали несколько альтернативных способов:

- медленно и плавно вдыхать и выдыхать;
- медленно и плавно менять позу, чтобы было удобнее сидеть на стуле;
- медленно и плавно водить глазами в разные стороны;
- медленно и плавно поднимать и опускать брови.

Иными словами, проявите фантазию. Подойдут любые действия, помогающие вам настроиться на свое тело. Выполняя это упражнение, не старайтесь уклониться или отвлечься от того, что наполняет ваш внутренний мир. Не пытайтесь избавиться от неприятных мыслей и ощущений. (Помните: якорь неспособен остановить шторм.) Ваша цель — осознать свои мысли и чувства, согласиться, что они вас посетили, и в то же время настроиться на тело и привести его в движение. Зачем? Чтобы вы могли лучше контролировать физические проявления: что вы делаете руками, ногами, лицом, ртом. Пытаясь контролировать мысли и чувства, вы часто

терпите неудачу или сталкиваетесь с новыми проблемами. Но с действиями — совсем другая история. Пусть буря бушует, но вы способны эффективно управлять собой.

Теперь, когда вы **признали** мысли и чувства и **настроились** на свое тело, пришло время...

***Шаг 3: вовлечься в то, чем вы в данный момент заняты***

Сосредоточьтесь на том, где вы находитесь и чем в данный момент заняты. У каждого из нас может быть свой способ сделать это. Можете попробовать один или все из описанных ниже методов или придумать что-то свое:

- осмотритесь вокруг и назовите про себя пять вещей в поле зрения;
- отметьте три-четыре звука, которые вы слышите;
- проанализируйте запахи, или вкусы, или ощущения в носовой полости или во рту;
- обратите внимание, что вы сейчас делаете.

Закончите упражнение, полностью сосредоточившись на том, чем занимаетесь в данный момент.

Наша цель — не спеша повторить цикл из трех шагов три-четыре раза, чтобы он превратился в двух-трехминутное упражнение.

## Якорь не разгонит тучи

Иногда люди, выполняя это упражнение, жалуются:

— Оно не работает!

Я спрашиваю:

— Что вы имеете в виду, когда говорите «оно не работает»?

И слышу в ответ что-нибудь вроде:

— Я не чувствую облегчения. Неприятные чувства не уходят.

Тогда я объясняю: точно так же, как якорь неспособен разогнать тучи, выполнив это упражнение, вы не возьмете под контроль свои эмоции.

«Бросая якорь», мы преследуем следующие цели.

- Научиться контролировать свои физические действия — чтобы эффективно реагировать, когда нас обуревают болезненные чувства и эмоции.
- Снизить влияние на нас неприятных мыслей и эмоций. Когда мы осознаем, что они нас посетили, эти чувства и суждения теряют свою власть над нами. А если мы действуем автоматически, они легко управляют нами, как кукловод марионеткой.
- Перестать беспокоиться, предаваться руминациям\*, заикливаться на чем-то и погружаться в собственные мысли.
- Пресечь проблематичное поведение — например, не ссориться и не спорить с близкими,

---

\* Руминация — постоянное прокручивание негативных и тревожных мыслей. *Прим. ред.*

не изолироваться от них, не искать утешения в алкоголе или наркотиках.

- Сконцентрироваться и вспомнить о том, чем мы были заняты, когда мысли и чувства захватили наше сознание.

Это очень полезный метод, и мы еще к нему вернемся. Но сейчас я хочу заострить внимание на том, что вы не пытаетесь отвлечься от неприятных мыслей и чувств.

Помните: первый шаг — признание. Когда мы признаем свои мысли, чувства, эмоции, ощущения, побуждения и воспоминания, мы идем в направлении, прямо противоположном избеганию. Если попытаемся отвлечься от своего внутреннего мира — уклониться, игнорировать, притворяться, будто ничего не происходит, — то вернемся к борьбе, которую обсуждали в предыдущей главе: контролировать или позволить, чтобы нас контролировали.

В отвлечении нет ничего плохого, но вы уже освоили этот прием и знаете, что он помогает ненадолго. У нас другая цель: оставить эту борьбу, позволить мыслям и чувствам присутствовать, приходить и уходить, когда им вздумается. Вспомните о лодках, которые бросают якорь. Они не пытаются избавиться или отвлечься от шторма. Их цель — остаться на месте и переждать, пока буря не стихнет.

Если вы испытываете сильные эмоциональные страдания — например, ваш любимый человек умирает, вы охвачены паникой или ожесточенно сражаетесь с одиночеством, — маловероятно, что ваша боль растворится,

как только вы «бросите якорь». Но ваши муки ослабнут и потеряют свою власть над вами. Выполняя упражнение в течение нескольких минут, вы ощутите спокойствие, хотя эмоциональная буря и продолжится.

Если же вы лишь слегка огорчены или встревожены, то боль часто уменьшается или вовсе исчезает, стоит вам «бросить якорь». Если так случится, вы будете наслаждаться моментом. Но помните, что это не цель, а лишь приятный бонус. Если захотите с помощью такого приема уклониться, сбежать, избавиться или отвлечься от болезненных мыслей и чувств, то разочаруетесь и начнете жаловаться, что метод не работает.

Когда я впервые предложил Шанти выполнить это упражнение, мы потратили на него добрых пять минут, повторив все три шага несколько раз. Преображение было удивительным. Женщина перестала сутулиться и выпрямилась, заговорила громче и оживленнее. Выражение отчаяния на лице уступило место умиротворению. Шанти перестала смотреть в пол и взглянула мне в глаза. Я сказал:

— Знаете, бывают такие моменты, когда облака рассеиваются, и сквозь них проглядывает солнце. Сейчас я наблюдаю то же самое. Пять минут назад вы блуждали в тумане своих мыслей и чувств, вас словно здесь не было. А теперь вы вернулись.

Теплая улыбка озарила лицо женщины. Ее чувства и мысли не исчезли (якорь не разгоняет тучи), но они потеряли свою власть над ней, и теперь Шанти могла полностью сосредоточиться на работе со мной.

## Возвращение к реальности

Одна из целей упражнения «Бросить якорь» заключается в том, чтобы тренировать умение фокусироваться и вовлекаться в то, чем вы в данный момент заняты. Для многих это и в лучшие времена достаточно сложная задача, но особенно тяжело подобное дается после жизненных потрясений. Вам случалось замечать, как сложно сосредоточиться, общаясь с близкими? Продолжает ли ваше сознание блуждать? Есть ли у вас привычка отключаться и погружаться в себя? Слушаете ли рассеянно и вполуха? Привыкли ли делать что-то на автопилоте или создавать заинтересованный вид? Легко ли вас отвлечь от того, чем вы заняты? Страдает ли ваша деятельность из-за того, что вы теряете внимание? Доставляют ли привычные занятия вам меньше радости, потому что вы не можете полностью в них погрузиться?

Даже когда жизнь идет в обычном режиме, нам часто сложно собраться, сфокусироваться и полностью посвятить себя тому, чем мы заняты. Но когда возникают проблемы, большинство из нас обнаруживают, что не способны сконцентрироваться и постоянно отвлекаются. Немаловажную роль здесь играет и ответная реакция «бей, беги или замри». Давайте рассмотрим пример «бей или беги». Когда наши предки охотились на диких животных, этот процесс был сопряжен с опасностью. И чем дальше люди удалялись от знакомой безопасной территории, которую называли своим домом, тем выше был уровень угрозы. Итак, если вы отправились на ночную охоту, то не настраивайтесь на безмятежные посиделки у костра. Вы будете регулярно проверять, нет ли поблизости волков, медведей

или недружелюбных племен. И режим «бей или беги» призван вам помочь, он настраивает на переключение внимания — именно поэтому сложно сфокусироваться или сконцентрироваться. А как насчет ответной реакции «замри»? Нервная система хочет, чтобы вы лежали тихо и не двигались, пока опасность не минует. Вы отключаетесь и абстрагируетесь от происходящего. Подобная реакция помогает в некоторой степени приглушить восприятие в самые тяжелые моменты. Но если жить в таком режиме неделями или месяцами, вам будет сложно погружаться в то, чем вы заняты. Я надеюсь, что привычка «бросать якорь» станет частью вашей повседневной жизни. Где бы вы ни были и чем бы ни занимались, как только поймете, что отключились и ваши мысли увели вас куда-то, спокойно признайте это и сконцентрируйтесь на текущем занятии.

Один из способов, которые использует сознание, чтобы отключиться от реальности, — обращение к прошлому. Один из моих клиентов, Али, беженец из Ирака. Когда у власти был Саддам Хусейн, Али жестоко пытали. Он осмелился публично критиковать правящий режим, и его несколько месяцев продержали в тюрьме. Надзиратели безжалостно издевались над мужчиной. Два года спустя, сидя в моем офисе, Али вспоминал события минувших лет. И эти воспоминания были настолько яркими, что казались реальностью, будто все происходило прямо сейчас. Если с вами такого не случалось, вряд ли вы способны понять, насколько это страшно.

Когда Али пытался рассказать о месяцах, проведенных в тюрьме, воспоминания захватывали его: тело

напрягалось, в глазах светился ужас, а лицо бледнело. Заглядывая в прошлое, мужчина как будто заново переживал пытки. Моей первостепенной задачей было научить Али возвращаться к реальности. После этого можно было переходить к решению других проблем.

Я попросил мужчину выполнять упражнение «Бросить якорь» как минимум двадцать-тридцать раз в день. Вам может показаться, что это слишком часто, но Али страдал от посттравматического стрессового расстройства. Мне было известно, что воспоминания периодически захватывали его, неожиданно обрушиваясь и унося в прошлое, заставляя снова пережить эти кошмары. Я же хотел, чтобы Али стал экспертом по возвращению в настоящее. Настоятельно советую вам сделать то же самое.

После любой тяжелой потери вас периодически будут посещать болезненные воспоминания. Вы станете думать о том, что случилось, что послужило предпосылкой к этим событиям, вспоминать свою прежнюю жизнь. Если у нас горе, даже самые счастливые события из прошлого способны причинить ощутимую боль. Когда мы думаем, как прекрасно проводили время с тем, кто умер (или бросил нас), как занимались любимым делом или весело проводили время до травмы или тяжелой болезни, нас охватывают разные неприятные эмоции. Чуть позже мы обсудим, как справляться с подобными воспоминаниями, но пока наша цель — просто «бросить якорь».

Когда появляется болезненное воспоминание, начните с признания своих мыслей и чувств. Скажите себе:

«На меня нахлынули воспоминания», «А вот и болезненное воспоминание» или «Меня потянуло в прошлое». Если возможно, подыщите более конкретные формулировки. Например: «Я снова вспомнил о матери», «Это воспоминание о похоронах» или «Меня посетило воспоминание об автомобильной аварии». Признайте факт обращения к прошлому и связанные с этим неприятные чувства, а затем настройтесь на свое тело и сосредоточьтесь на том, чем в данный момент занимаетесь.

Антонио очень помог этот метод. Его преследовали крайне тяжелые воспоминания — как он обнаружил свою дочку Софию в колыбели. Синюшное, недвижимое, окоченевшее тельце. Когда память воскрешала эту картину, мужчина «бросал якорь» и говорил себе: «Это воспоминание о Софии». Частенько он добавлял: «Это и правда очень больно. Не дави на себя». Антонио не пытался отогнать возникшие мысли или отвлечься. Он признавал свои чувства, позволял им остаться, но в то же время настраивался на тело с помощью потягиваний и возвращался к реальности. Со временем ситуация радикально изменилась: воспоминания по-прежнему приносили боль, но их воздействие на мужчину существенно ослабло.

## В любое время, в любом месте

Мы можем «бросить якорь» в любой момент, где бы ни находились. Этот инструмент позволит нам незамедлительно вернуться к реальности, к настоящей жизни, и включиться в выполнение текущих задач. Необязательно

ждать, пока разразится эмоциональный шторм. Суть в том, чтобы практиковать данный метод ежедневно. Мы можем прибегать к нему, когда мысли уносят нас далеко, когда стоим на светофоре, во время рекламной паузы, когда ждем своей очереди, садимся за стол и готовимся к работе, во время обеда или едва проснувшись. Это упражнение можно выполнять, когда в нашей жизни все относительно благополучно и мы лишь слегка раздражены, опечалены или взволнованы или когда нам скучно либо нас одолевает нетерпение. Это лучше, чем отвлекаться с помощью смартфона. Метод годится для работы с мыслями, образами, воспоминаниями, эмоциями, чувствами, ощущениями, побуждениями, порывами в любых сочетаниях.

Это упражнение — как и все остальные, приведенные в книге, — можно выполнять по-своему. Например, дойдя до этапа «настроиться на свое тело», встаньте и потянитесь, задержитесь в этом положении и почувствуйте, как удлиняются мышцы. Или же соедините ладони и сильно надавите на них, ощущая напряжение в шее, руках и плечах. Можно с силой упереться в подлокотники кресла. Или хорошенько помассировать затылок и шею. Можно глубоко и медленно дышать или поменять позу, отмечая при этом движения своего тела. Можно медленно обвести взглядом комнату, обращая внимание, как движутся шея, голова, глаза. Если занимаетесь йогой, тай-чи или пилатесом и окружение позволяет, можете прибегнуть к движениям из этих практик. Делайте что угодно: шевелите пальцами, топайте ногами, пожимайте плечами,

вертите большими пальцами друг вокруг друга, сцепляйте руки, сжимайте ягодицы, обнимайте себя, опускайте руки на колени... У вас тысяча вариаций.

Настроившись на тело, переходите к третьему этапу: вовлекитесь в то, чем в данный момент заняты. Отметьте, что видите, слышите, к чему прикасаетесь, какие вкусы ощущаете, какие запахи чувствуете. Обратите внимание на свое окружение, сосредоточьтесь на том, что делаете.

Я рекомендую «бросать якорь» в следующих ситуациях.

- Если разразился эмоциональный шторм.
- Если вы хотите перестать беспокоиться, предаваться руминациям или находиться во власти навязчивых идей или любых мыслительных процессов, которые засасывают вас и выдергивают из реальной жизни.
- Если вам сложно сосредоточиться на том, чем вы заняты.
- Если вы отключаетесь, уноситесь в мыслях куда-то далеко или действуете на автопилоте.
- Если под влиянием страха или гнева вы переключились в режим «бей или беги». «Бросить якорь» — прекрасный способ успокоиться. Это не магическое избавление от неприятных эмоций. Однако чувства потеряют часть своей силы, а вы сможете контролировать собственное поведение и действовать спокойно, даже если ваше состояние далеко от уравновешенного.

- Если вы переключились в режим «замри»: отгородились ото всех, обмякли, чувствуете подавленность, отключились или выпали из жизни. (Бывают острые ситуации, когда вы замираете в буквальном смысле: тело теряет способность шевелиться.) «Якорь» поможет встрепенуться, найти в себе силы, вернет способность контролировать действия, поможет сосредоточиться на том, чем вы заняты.

«Бросить якорь» — значит позаботиться о себе. Вы с участием и пониманием реагируете на свои страдания. Если доброжелательные разговоры с собой вам помогают, стоит задействовать их, когда будете выполнять данное упражнение. Например, признавая свою боль, скажите: «Это и правда больно. Будь добрее к себе». (Лучше всего использовать выбранные вами фразы.)

«Бросить якорь» можно разными способами, так что задействуйте тот, который больше всего вам подходит. Выполняя упражнение, помните о трех шагах. Вы можете уделять ему столько времени, сколько считаете нужным, так часто, как хотите, и тогда, когда вы в настроении. Если будете обращаться к этой практике регулярно, ваши старания окупятся сторицей в плане здоровья и благополучия. Возможно, результат появится не сразу, так что наберитесь терпения и не опускайте руки. Помните фразу, которую однажды сказал знаменитый шотландский писатель Роберт Льюис Стивенсон: «Суди о прошедшем дне не по собранному урожаю, а по семенам, которые ты посеял».