



ЛОРЕН МАРТИН

ТВОИ ЭМОЦИИ

Как превратить плохое
настроение в хорошую жизнь

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Вещи, способные (раньше) испортить мне настроение | 13 |
| Дисклеймер | 15 |
| Что такое настроение?..... | 23 |
| Откуда берутся настроения? | 33 |

Настроение: ПРОШЛОЕ И БУДУЩЕЕ

| | |
|--|----|
| <i>Портрет настроения</i> | 41 |
| О чем говорит ваше настроение | 46 |
| Не забывайте о писателях..... | 53 |
| Ударьте крота | 59 |
| Примите худшее | 64 |
| Воспринимайте прошлое как историю..... | 73 |
| Расценивайте стресс как вызов | 82 |
| <i>Мое новое настроение</i> | 90 |

Настроение: КРАСОТА

| | |
|-------------------------------------|-----|
| <i>Портрет настроения</i> | 93 |
| О чем говорит ваше настроение | 98 |
| Съездите в гости к бабушке | 105 |

| | |
|---|-----|
| Хватит думать, будто вы знаете, как выглядите..... | 111 |
| Хватит заикливаться на себе | 119 |
| Перестаньте постоянно смотреться в зеркало | 125 |
| Ты красивая не как она, ты красивая сама по себе | 133 |
| <i>Мое новое настроение</i> | 138 |

Настроение:

РАБОТА

| | |
|--|-----|
| <i>Портрет настроения</i> | 141 |
| О чем говорит ваше настроение | 148 |
| Сожалею, но нет..... | 156 |
| Придумайте собственные ритуалы радости..... | 163 |
| Ограничьте круг выбора | 176 |
| Измените формулировку | 184 |
| <i>Мое новое настроение</i> | 194 |

Настроение:

ДРУЗЬЯ

| | |
|-------------------------------------|-----|
| <i>Портрет настроения</i> | 197 |
| О чем говорит ваше настроение | 204 |
| Настройтесь на свой поток | 211 |

| | |
|--|-----|
| Отверженные? | 222 |
| У каждого свои тараканы | 231 |
| Иногда нужно делать то, чего делать не хочется..... | 239 |
| <i>Мое новое настроение</i> | 248 |

Настроение:
СЕМЬЯ

| | |
|-------------------------------------|-----|
| <i>Портрет настроения</i> | 251 |
| О чем говорит ваше настроение | 257 |
| Осознайте роль каждого | 261 |
| Общаться или говорить | 269 |
| Вы понимаете или не понимаете | 284 |
| Научитесь приносить извинения | 293 |
| <i>Мое новое настроение</i> | 302 |

Настроение:
ТЕЛО

| | |
|---|-----|
| <i>Портрет настроения</i> | 305 |
| О чем говорит ваше настроение | 311 |
| Примите свои циклы..... | 316 |
| Найдите свое время для сна..... | 325 |
| Придумайте рутину для своего тела | 337 |
| <i>Мое новое настроение</i> | 346 |

Настроение:
НЕПРЕДВИДЕННЫЕ
ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

| | |
|---|-----|
| <i>Портрет настроения</i> | 349 |
| О чем говорит ваше настроение | 355 |
| Добавьте перо в свою шляпу..... | 365 |
| Цените здесь и сейчас | 375 |
| Поймите, что у вас есть собственный путь..... | 380 |
| Помните, что падение — это шаг навверх | 386 |
| <i>Мое новое настроение</i> | 393 |
| Благодарности | 394 |

*Посвящается Джею,
который любит меня,
несмотря на все мои настроения*

Практически вся жизнь — одно сплошное настроение.

Рената Адлер. *Моторка*

ВЕЩИ, СПОСОБНЫЕ (РАНЬШЕ) ИСПОРТИТЬ МНЕ НАСТРОЕНИЕ

- Комментарий моей матери
- Громкие грузовики
- Неудачная фотография
- Незнакомые люди, говорящие мне, что я похожа на Клэр Дэйнс
- Опоздания на поезд
- Задержки авиарейсов
- Долгие дни в офисе
- Грубые электронные письма
- Истории в соцсетях
- Мое лицо
- Мои волосы
- Мой вес
- Шумные компании в маленьких ресторанах
- Текстовые сообщения, оставшиеся без ответа

ДИСКЛЕЙМЕР

Эта книга — отражение всех оттенков настроения, которые я когда-либо переживала. Каждая ссора, каждый срыв, каждая упущенная возможность. Карта, на которой отмечены все места, где я теряла самообладание и контроль, натываясь на что-то совершенно незначительное — взгляд, комментарий, мысль. Список всех ночей, которые я провела в стрессе, в слезах, в ненависти, в осуждении. Картина каждого утра, потраченного впустую, когда я не замечала восхода солнца, аромата кофе, теплоты моего мужа, благословенности пробуждения только потому, что что-то *казалось* не так. Это коллекция всех тех моментов, всех тех эмоций, всех крошечных, незначительных триггеров, спровоцировавших их, и опыта, который я обрела благодаря этому.

Пять лет спустя после завершения книги и сотен (тысяч?) бутылок выпитого вина я остаюсь женщиной настроения. Женщиной, которая глубоко чувствует вещи — колкость замечания, холодность плохого дня, боль от неудавшейся фотографии. Я по-прежнему вспыльчива, слишком восприимчива и хрупка. Я до сих пор иногда хочу вернуться на несколько дней назад, чтобы закричать в пустоту и разрушить все то, что успела построить в порыве гнева. Разница заключается