







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 вверх .....	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