

Відкрийте цю книжку, коли...

КУПИТИ

Бестселер The New York Times

Від авторки «Чому мені раніше цього не казали?»

Ця книга - ідеальне продовження бестселера "Чому мені раніше цього не казали?", що допоміг поступово зміцнити психічне здоров'я тисячам людей. Цього разу авторка говоритиме про ті моменти, коли ви вже опинилися в епіцентрі емоційного шторму.

Кожен розділ - це окрема життєва ситуація, знайома майже кожному. У формі стилізованих листів докторка Сміт звертається до читача тоді, коли здається, що все виходить з-під контролю через тривогу, розгубленість і сумніви, а опісля надає практичні поради й техніки, які допоможуть побачити ситуацію під новим кутом, знайти опору й зробити перший крок до спокою.

"Відкрийте цю книжку, коли..." - це голос підтримки, коли ви найбільше її потребуєте, і лагідне нагадування: вихід є.

Зміст

Вступ	9
Дізнатися більше	12
Частина 1. Складно бути поряд з іншими.....	13
Розділ 1. Коли ви порівнюєте себе з іншими і відчуваєтеся менш успішними.....	15
Розділ 2. Коли ваші друзі вам не друзі.....	28
Розділ 3. Коли ви хочете почуватися впевненіше серед людей.....	37
Розділ 4. Коли ви відчуваєтеся небажаними і хочете влитися в колектив.....	47
Розділ 5. Коли ви і далі погоджуєтеся, але хочете відмовитися.....	56
Розділ 6. Коли ви маєте справу з пасивно- агресивними людьми.....	70
Розділ 7. Коли ваші батьки помиляються, але ви потребуєте їхньої підтримки.....	80
Розділ 8. Коли ви помиляєтеся як батьки.....	90
Розділ 9. Коли кохання не обопільне.....	100
Розділ 10. Коли вас люблять, але ви дистанціюєтеся.....	107
Розділ 11. Коли ви прагнете стати переможцем.....	117
Розділ 12. Коли важко просити про допомогу.....	127
Частина 2. Складно бути наодинці з собою.....	135
Розділ 13. Коли внутрішній голос — ваш найгірший критик.....	137
Розділ 14. Коли ви сумніваєтеся в собі і хочете почуватися впевненіше.....	147
Розділ 15. Коли ви пригнічені.....	156
Розділ 16. Коли вам не подобається те, ким ви стали.....	165
Розділ 17. Коли ви боїтеся зробити неправильний вибір.....	175

Розділ 18. Коли вам бракує сили волі.....	182
Розділ 19. Коли доводиться долати тиск.....	191
Частина 3. Складно прийняти свої почуття.....	201
Розділ 20. Коли ви надто багато обмірковуєте.....	203
Розділ 21. Коли виникає страх.....	212
Розділ 22. Коли вас переповнює горе.....	219
Розділ 23. Коли все видається безглуздом.....	228
Розділ 24. Коли ви почуваетесь самозванцем.....	237
Розділ 25. Коли ви зробили щось, про що шкодуєте.....	244
Розділ 26. Коли напади агресії трапляються занадто часто.....	256
Додаткові матеріали.....	269
Подяки.....	283

Розділ 1

КОЛИ ВИ ПОРІВНЮЄТЕ СЕБЕ З ІНШИМИ І ПОЧУВАЄТЕСЯ МЕНШ УСПІШНИМИ

Немає нічого шляхетного в тому, щоб бути вищим
за свого ближнього; справжнє благородство полягає в тому,
щоб бути вищим за колишнього себе.

Ернест Гемінгвей

Настанова від мене

Коли ви порівнюєте себе з іншими й відчуваєте, що поступаєтеся їм, це може означати одне: або ви сповнені натхнення, енергії і мотивовані (таке

може бути), або нестримно скочуєтеся по спіралі вниз. Якщо це другий варіант, то проблема не у вас і ваших уявних недоліках, а в самих порівняннях.

Якщо у вас саморуйнівні настрої і ви вважаєте, що не достатньо хороші, то порівнюватимете себе з іншими, що заважатиме вашому прогресу. Ви обиратимете той шлях, на якому ґрунтуються ваші переконання, якими б руйнівними вони не були. Ви цілком усвідомлюватимете власні слабкості і виявлятимете сильні сторони сторонньої людини, ніби ви в одній площині. Ви не помічатимете всіх її недоліків, бо вона не виставляє їх напоказ. А навіть якщо й помітите, то, найімовірніше, проігноруєте. Підсвідомо ви зведете цю людину на такий п'єдестал, що зможете наблизитися до її рівня лише за умови, якщо скинете її вниз, про що самі ж і пошкодуєте.

Якщо ви порівнюєте себе з друзями або членами сім'ї, то це може зіпсувати ваші стосунки. Порівняння руйнує зв'язок і прокладає шлях до образи та непорозуміння між вами. Що дужче ви ізолюєтеся від людей, які вас оточують, то більше починаєте себе порівнювати з ними. Ближче познайомившись із цими людьми, ви вже не порівнюєте себе з ними і не отруюєте ваших стосунків. Що краще ви знаєте когось, то менше ви схильні до таких поверхневих і хибних суджень. Ви можете товаришувати, підтримуючи одне одного і відчуваючи себе командою. І ви починаєте радіти їхнім особистим перемогам і щиро співчувати, коли вони стикаються з труднощами. Коли ви починаєте пізнавати людину ближче, то розумієте, що її життєві принципи геть не схожі на ваші. Тож вона є поганим прикладом для наслідування.

Багато хто скаже вам, що це просто: варто лише перестати порівнювати себе з іншими. Але вам не знадобиться багато часу, щоб зазнати невдачі й зрозуміти, що все не так просто. Ваша схильність до порівнювання — це вбудований механізм, який може бути як корисним, так і шкідливим. Якщо правильно ним користуватися, ви надихатиметеся, рухаючись у правильному напрямку, вам відкриються нові обрії. Якщо ж неправильно ним користуватися, вас спіткатимуть невдачі, що позначиться на різних аспектах вашого життя.

Порівнювати і робити висновки — це не обов'язково погано. Це

не означає, що ми взагалі не повинні порівнювати себе з іншими. Якщо це порівняння веде до конструктивного руху вперед і зміцнює віру в те, що ми можемо стати успішнішими, ніж ми є сьогодні, то воно стане нам у пригоди. Якщо ж воно призводить до заздрості, образи, досади і втрати самоповаги, то ми все робимо неправильно і наші зусилля й увага були розподілені не за призначенням, що може дорого нам обійтися.

Потрібно знати, як використовувати порівняння на свою користь і розуміти, коли воно є саморуйнівним.

ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ ТУТ І ЗАРАЗ

Ці інструменти не спрямовані на порівняння за принципом «просто перестаньте це робити». Природне прагнення людини зрозуміти своє призначення, порівнюючи себе з іншими, є такою самою частиною нашої природи, як і дихання. Тому прохання перестати порівнювати себе з іншими в кращому разі принесе короточасний емоційний підйом. Позитив, який легко розвіється наступного разу, щойно ви почнете користуватися своєю улюбленою соціальною мережею. Увійшовши до кімнати, де зібралися ваші колеги, за кілька секунд ви відчуваєте свій соціальний чи професійний статус серед присутніх. Саме порівнювання не завжди є набором думок. Ваш мозок працює швидше, щоб визначити, як ви повинні діяти в ситуації, у якій опинилися. Водночас ви не обов'язково маєте почуватися нікчемою через свідомі порівнювання. Ви можете виявити деструктивні способи, які ми застосовуємо, коли порівнюємо себе з іншими, і свідомо докласти зусиль, щоб переналаштуватися на ті порівняння, які справді можуть бути позитивними.

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ