



ЭМОЦИИ не ве~~чны~~

Эмоции, будь то радость или печаль, восторг или страх, постоянно меняются.

Все мы постоянно испытываем те или иные эмоции — это часть нашего жизненного опыта. И эти эмоции вызывают у людей самые разные мысли и чувства, что серьезно сбивает с толку.

Например, когда нам грустно, мы говорим себе: «Мне всегда будет грустно». Эмоциональная боль бывает так сильна, что мы и представить не можем, что она однажды пройдет.

Когда практикуешь осознанный подход и обращаешь внимание на свои мысли, чувства и переживания, ты понимаешь, что эмоции не ве~~чны~~. Если отступить на шаг и посмотреть на них со стороны, ты удивишься, как быстро они меняются.

Эми Зальцман в книге *A Still Quiet Place For Teens* («Спокойное место для подростка») рекомендует составлять график эмоций или



отслеживать свои переживания. А потому возьми бумагу и подумай, какие эмоции ты хочешь понаблюдать. Что угодно: от радости до печали, от страха до облегчения, от ревности до любви.

Внимательно «пролистай» всю неделю и вспомни, когда та или иная эмоция у тебя возникала и когда проходила. Оцени по десятибалльной шкале ее интенсивность — как она менялась со временем? Например: разочарование держалось час на уровне 8, а затем показатель упал до 4 и оставался таким целый день (или неделю). А, скажем, уровень гнева сначала скакнул до 10, но через пять минут уже упал до 0.

Может быть, ты заметишь разные схемы проявления эмоций:

например, гнев резко возрастает, но затем постепенно гаснет, а печаль накатывает мягкой волной. Отслеживая свои эмоции, ты осознаешь, насколько они непостоянны.

Как только ты заметишь схемы развития эмоций, то сможешь лучше различать их на всех стадиях: в момент возникновения, на своем пике и на спаде. Возможно, ты научишься «ловить» неприятные эмоции на ранней стадии и как-то успокаивать себя, чтобы не дать им «сорвать тебе крышу». Ты сможешь создать особое пространство, необходимое для того, чтобы справляться с эмоциями и реагировать на разные ситуации правильно. Это поможет тебе и сейчас, и в будущем.

ПОДВОДНЫЕ КАМНИ

Справляться с эмоциями тяжело, но есть способ, который поможет тебе держать их под контролем в тот момент, когда это нужнее всего.

Жизнь — непростая штука, и порой контролировать эмоции очень сложно. Иногда они побеждают и заставляют тебя говорить или делать что-то, чего тебе на самом деле не хотелось. Такое случается. Ты не первый человек, кто теряет контроль, и далеко не последний. Но есть хорошая новость: существуют способы, которые помогут тебе подготовиться к важному разговору или экзамену, принять жизненно важное решение или уладить серьезную проблему.

Мы предлагаем тебе список из нескольких подводных камней, который поможет решить: тебе по силам справиться с ситуацией сейчас? А если ситуации избежать нельзя, что нужно сделать, чтобы повысить свои шансы на благоприятный исход?

ЧТО ЭТО ЗА ПОДВОДНЫЕ КАМНИ?

Мы выделили четыре основных: голод, гнев, одиночество, усталость. Эти чувства подчиняют твои эмоции и влияют на ту область мозга, которая отвечает за логическое мышление, здравые рассуждения и решение задач.

Когда ты испытываешь одно из этих чувств, тебе сложно мыслить трезво и легче поддаться инстинктам. Чтобы распознать их и справиться с ними до того, как начнется твой личный апокалипсис (тебе ведь еще нужно разобраться с важной задачей!), задай себе ключевой вопрос: может быть, я хочу есть, злюсь, мне одиноко или я чувствую усталость?

Если хотя бы один ответ — да, то многое зависит от того, что ты предпримешь первым делом. На следующих страницах ты прочитаешь о том, что происходит, когда нами овладевают эти чувства, и как справиться со сложностями, которые они приносят.



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



голод

Нельзя недооценивать способность голода влиять на эмоции. Если ты не ешь регулярно или твоя еда не сбалансирована, мозг начинает слишком много думать о еде, уровень сахара в крови резко падает, что приводит к скачкам настроения и раздражительности.

Коуч по питанию и здоровому образу жизни Наоми Бафф из проекта *Naomi's Kitchen* («Кухня Наоми») говорит: «Важно три раза в день питаться сбалансированной едой, особенно — хорошенько завтракать не позднее чем через два часа после подъема».

Она считает, что важно обращать внимание и на перекусы, поскольку еда влияет на уровень сахара в крови и настроение. Наоми советует для перекусов хумус с овощными палочками, самодельные энергетические батончики и рисовые лепешки с миндальным маслом.

нев

Если ты злишься, полезно подумать: что именно тебя разозлило? Можно ли что-то сделать с этой ситуацией сейчас? Если да, придумай план и действуй согласно ему: может, тебе стоит извиниться перед другом, с которым вы поссорились, или доделать начатую домашнюю работу?

Если нельзя ничего сделать прямо сейчас, реши, когда именно ты вернешься к плану. А пока нужно отпустить проблему и заняться чем-то другим.

Представь, что проблема улетает, как мыльный пузырь. Или напиши о ней на бумаге, разорви листок на мелкие кусочки и выброси. Найди то, что приносит тебе радость, чтобы занять время и мысли и не возвращаться к проблеме у себя в голове.

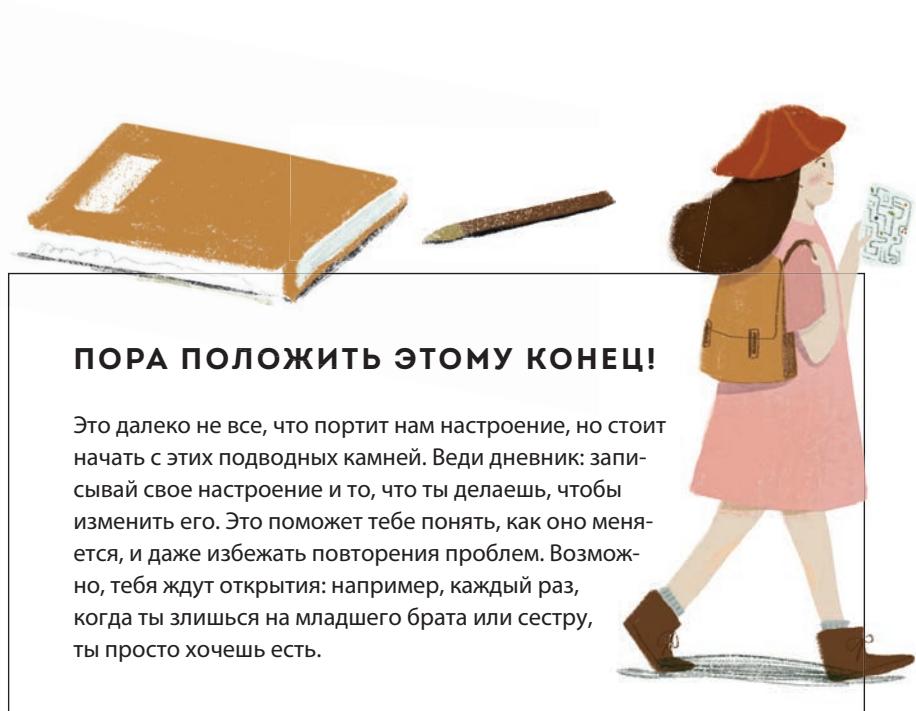
○ **одиночество**

Одиночество сильно влияет на наши мысли. Когда ты проводишь время с близкими, в организме выделяются химические вещества, которые поднимают настроение и не дают видеть жизнь только в негативном ключе. Если замечаешь, что у тебя портится настроение, и думаешь, что причина в отсутствии рядом близких людей, позвони или напиши кому-то, с кем тебе хорошо.

∨ **сталость**

Настроение может испортиться и от усталости: например, ты слишком много учишься или тебе мешала спать соседская собака, которая лаяла всю ночь. Подумай о том, как ты готовишься ко сну. Ты достаточно рано ложишься? Тебе мешают спать тревожные мысли?

Положи рядом с кроватью блокнот и записывай туда то, что обязательно нужно сделать или что тебя беспокоит. Это поможет выбросить неприятные мысли из головы. Ты сможешь хорошо выснуться, зная, что не забудешь ничего важного.



ПОРА ПОЛОЖИТЬ ЭТОМУ КОНЕЦ!

Это далеко не все, что портит нам настроение, но стоит начать с этих подводных камней. Веди дневник: записывай свое настроение и то, что ты делаешь, чтобы изменить его. Это поможет тебе понять, как оно меняется, и даже избежать повторения проблем. Возможно, тебя ждут открытия: например, каждый раз, когда ты злишься на младшего брата или сестру, ты просто хочешь есть.

ПОД ДАВЛЕНИЕМ

Как быть, когда семья ждет от тебя слишком много.

Часто бывает так, что жесткие условия мотивируют человека достичь цели. Мы сталкиваемся с трудностями, но прикладываем большие усилия и в итоге пожинаем плоды. Чтобы добиться успеха, полезно поднатужиться, выложитьсь на полную катушку, уложиться в срок и не отказываться ни от помощи, ни от советов, которые нам предлагаются. Даже тогда нет гарантии, что ты добьешься цели, но ты хотя бы скажешь себе: «Я делаю все, что в моих силах».

Когда ты учишься чему-то новому, нельзя просто выучить голые факты, узнать цифры или методы — нужна поддержка тех, кто через это прошел. Вероятно, твои родители когда-то побывали в похожей ситуации, поэтому могут помочь тебе пройти все колдобины, показать ловушки и дать тебе понять, что они рядом. У них благие намерения, но иногда их попытки работают с точностью до наоборот, и тебе кажется, что они слишком на тебя давят. С этим сложно справиться, такое приносит больше вреда, чем пользы.

1 Большие ожидания

Когда разумные усилия перерастают в чрезмерные ожидания? Тебе может показаться, что родители или наставники слишком давят на тебя, особенно если они хвалятся твоими достижениями перед посторонними и уверяют, что однажды ты покоришь этот мир. Но им и в голову не приходит, что они переусердствовали и этим вогнали тебя в стресс и тревогу. Они искренне верят, что поддерживают тебя и что ты можешь больше, чем думаешь. Но что, если ты и так выкладываешься на полную, а их вмешательство все только портят? Если тебе кажется, что они хотят от тебя слишком много, важно сказать им об этом.

2 Выбери момент

Не забывай: люди не представляют, что творится у тебя в голове, пока ты им об этом не скажешь. Твоим близким может казаться, что ты отлично справляешься, когда на самом деле ты нервничаешь и борешься с нагрузкой. Так что не доводи ситуацию до критического состояния, когда ты просто сорвешься и пересоришься со всеми. Выбери подходящий момент, когда ты не нервничаешь, и попроси родителей поговорить с тобой о твоей нагрузке.



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

3 Напряженное время

В моменты наибольшего напряжения, например во время экзаменов, часто кажется, что родители постоянно подгоняют тебя и говорят очевидные вещи: «Больше занимайся, и у тебя все получится» — знакомо? Учителя хотят, чтобы их ученики были лучше всех, а родители — чтобы их дети были хорошо подготовлены к любой карьере, которую выберут. Когда они лишний раз говорят, что надо учиться, а не тратить время на видеоигры, они не обязательно критикуют. Они пытаются тебя мотивировать.

4 Поступай честно

Не каждый может — и хочет — стать нейрохирургом, директором громадной корпорации или следующей Джоан Роулинг. Если ты лезешь из кожи вон, но чувствуешь, что пятерок в аттестате тебе не видать и что ты совсем не мечтаешь об университете (а на самом деле хочешь, например, в техникум или колледж), честно скажи им об этом. Все мы разные, и образование — это только часть нашей личности. Одни школьники хорошо сдают экзамены, другие — хуже. Точно так же как одним от природы легко общаться, а другим сложно даже читать вслух. Если университет не твой путь, поговори с семьей об этом, обсуди другие возможности.

5 Это твое будущее

Чтобы получилась дискуссия, а нессора, подготовься к тому, чтобы четко изложить свои аргументы. Подумай: может быть, родительские страхи в отношении тебя безосновательны? Вдруг это они не могут справиться с внешним давлением? Они рассматривают твое будущее, основываясь на своем жизненном опыте. Попробуй убедить их в том, что у тебя есть собственные планы. Если они почувствуют, что ты им доверяешь, они станут меньше за тебя беспокоиться.

Сядь и отдохни

Если стресс нарастает, выбери время, чтобы привести себя в чувство. Найди уютное место, сядь поудобнее — некоторым нравится скрестить ноги — и дыши глубоко, пока тебе не станет спокойнее. Можно закрыть глаза, а можно оставлять их открытыми. Или попробуй медитацию и дыхание животом со с. 32.



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии](#)
[и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)

[издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Максимально полезные книги