

альваро бильбао

ТЫ НА СВОЕМ ПУТИ

ГИД ПО БЕССТРАШНОМУ
И БЕЗОПАСНОМУ ВХОДУ
ВО ВЗРОСЛУЮ ЖИЗНЬ

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

МИФ

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. САМОПОЗНАНИЕ — САМЫЙ МОЩНЫЙ НАВЫК, КОТОРОМУ ТЫ МОЖЕШЬ НАУЧИТЬСЯ	5
1. Познай самого себя	7
2. Прислушайся к своим эмоциям	15
II. ТВОЯ ВНУТРЕННЯЯ КРЕПОСТЬ МНОГО РАЗ ПОДВЕРГНЕТСЯ ИСПЫТАНИЯМ	27
3. Управляй своим темпераментом	29
4. Стань выносливее	41
III. У ТЕБЯ ТОЛЬКО ОДНО ТЕЛО, И ТОЛЬКО ТЫ СМОЖЕШЬ О НЕМ ПОЗАБОТИТЬСЯ	55
5. Спи больше	57
IV. ТВОЙ РАЗУМ — ЭТО МЕСТО, ГДЕ ТЫ ПРОВЕДЕШЬ ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ	67
6. Возвращивай положительные эмоции	69
7. Очисти свой разум	81

V. ОЧЕНЬ ВАЖНО НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ ВЫБИРАТЬ ХОРОШУЮ КОМПАНИЮ	95
8. Выбери хорошую компанию	97
9. Открой свое сердце (тому, кто этого достоин)	113
VI. ТЫ МОЖЕШЬ СОЗДАТЬ СОБСТВЕННОЕ БУДУЩЕЕ	135
10. Принимай правильные решения	137
11. Строй свое будущее	148
12. Создавай свою судьбу	158
VII. НЕ ВСЕГДА ВСЕ ИДЕТ ПО ПЛАНУ	167
13. Вставай после падений	169
14. Не забывай о важном!	180
Притчи, которые появляются в этой книге, и их происхождение	187
Благодарности	191

|

**САМОПОЗНАНИЕ —
САМЫЙ МОЩНЫЙ НАВЫК,
КОТОРОМУ ТЫ МОЖЕШЬ
НАУЧИТЬСЯ**

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

1. ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ

Кто знает других, тот умен.

Кто знает самого себя, тот мудр.

Лао Цзы

Не так давно ко мне на консультацию пришел молодой человек. Он чувствовал себя немного растерянным: такое часто бывает после нескольких первых сессий с психологом. Когда мы пытаемся привести мысли и чувства в порядок, то ощущаем внутри полнейший беспорядок. Представь, что тебе нужно разобраться в ящике с носками: самое простое — вытащить все носки, бросить их на кровать и по одному соединять в пары. В какой-то момент беспорядка становится только больше. С нашим разумом происходит то же самое: прежде чем в нем воцарится порядок, может появиться ощущение еще большего беспорядка.

Главная проблема этого парня (причина его тревоги) крылась в желании делать все правильно. Он был очень требовательным к себе. Само по себе это неплохо, но не всегда можно воплотить эту «правильность» во всех сферах жизни сразу. Когда у нас не получается, мы расстраиваемся и начинаем придирается к себе и к другим.

— Альваро, мне кажется, если я буду делать все правильно несколько лет подряд, то смогу стать счастливым.

— То есть счастье — это то, чего ты достигнешь, если все сделаешь правильно?

— Да. Мне кажется, жизнь похожа на остров сокровищ. Я уже на этом острове, и у меня есть карта. На карте есть гора, водопад, пляж, пальмы... и где-то на острове зарыт клад. Если я буду следовать указаниям на карте, я его выкопаю, и там будет все, что мне нужно: хорошая работа, девушка, машина, дом... Когда я его найду, я буду счастлив. Но после наших встреч мне стало казаться, что план нерабочий.

— Почему? — спросил я своего клиента.

— По-моему, требовательность к себе и все эти усилия делают меня несчастным. Как будто у меня украли карту.

— Возможно, дело не в усилиях, а в том, что их слишком много. В самих усилиях нет ничего плохого.

— Да, но иногда я добиваюсь того, чего хочу, но все равно не чувствую себя счастливым.

— Да... Возможно, счастье — это не то, чего можно достичь.

— Как это?

— Представь, что не существует не только карты, но и самого клада. Что бы ты сделал тогда?

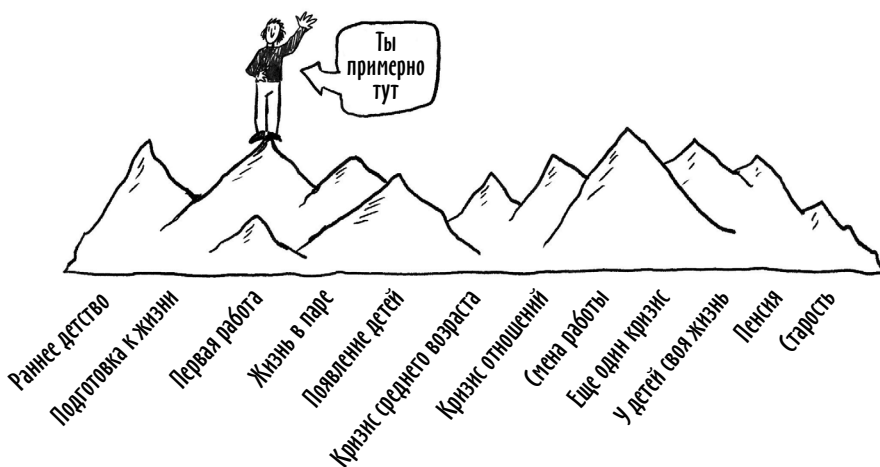
Молодой человек задумался. Похоже, ему не очень понравился новый подход. Через некоторое время наша сессия закончилась, и он ушел домой еще более задумчивый и погруженный в себя.

Ты на пути

Жизнь больше похожа не на остров сокровищ, а на путь. Путь по лесам, горам и равнинам. Бывают дни сухие и дождливые. Дни холодные и жаркие. Бывают дни, когда тебе тяжело, потому что ты идешь в гору, и дни, когда тебе легко, потому что ты спускаешься. Может быть, прямо сейчас ты наслаждаешься прогулкой по долине, а может быть, карабкаешься вверх. Может быть, ты смотришь на вершину как на почти недостижимую цель, а может быть, ты уже на подходе к ней. Не знаю, когда именно ты туда доберешься, но точно могу сказать две вещи.

Во-первых — так или иначе, ты сможешь ее преодолеть и оказаться на другой стороне.

Во-вторых — за этой вершиной окажется еще много гор. Это не плохие новости. Просто так устроен мир.



Жизнь — это преодоление, адаптация и перемены. Мы, люди, не стоим на месте — мы постоянно меняемся и приспосабливаемся.

Возможно, сейчас ты ученик, сын и друг. Через несколько лет ты можешь стать сотрудником компании, коллегой и родителем. А спустя еще несколько лет — начальником, директором или дедушкой.

Как видишь, жизнь — это постоянные перемены с момента рождения. Возможно, сейчас каждый вечер кто-то ставит перед тобой тарелку с ужином. Но вполне возможно, совсем скоро уже ты каждый день будешь готовить ужин для других. Каждый жизненный этап отличается от предыдущего. На каждом этапе свои вызовы и трудности, но важно помнить две вещи:

1. Когда дойдешь до вершины, отпразднуй это. Рано или поздно ты встретишь на своем пути новые горы, которые придется преодолеть.
2. Нет смысла преодолевать одно препятствие за другим, если ты не умеешь наслаждаться дорогой.

На протяжении пути ты встретишь разных людей. Будут те, кто долетит до вершины на вертолете, и те, кто доковыляет, опираясь на трость. Кто-то тщательно готовится к каждому этапу как к концу света, а кто-то предпочитает решать проблемы по мере поступления. Одни предпочитают идти в одиночку, другие находят попутчика, третьи же собирают целую группу. Важно помнить одно:

Нет двух одинаковых людей

Первое, чему учат на факультете нейропсихологии, — нет двух людей с одинаковым мозгом. Мозг каждого человека состоит из одних и тех же областей, и все же каждый непохож на другие. Как и люди. Два пациента могут пережить удар одинаковой силы в один и тот же участок мозга, но один не сможет называть животных, а другой — имена людей. Один и тот же препарат может расслабить одного и вызвать глубокую депрессию у другого. Один и тот же человек тебе может показаться очень красивым, а твоему другу наоборот. И конечно, ты можешь получить удовольствие, спокойно проводя время в одиночестве в своей комнате, а твоему другу необходимо постоянно быть с кем-то рядом. Именно эти различия делают тебя особенным. Поэтому сколько людей ты встретишь на своем пути, столько найдешь и различий. У некоторых людей ты научишься чему-то полезному: лайфхакам или действиям, которые облегчат путь. У других, на первый взгляд, ничему хорошему не научишься. Но стоит присмотреться и к ним. Самое мудрое в жизни — учиться на чужих ошибках. Главное, на протяжении всего пути помни и о том, что ты не такой, как другие, — ты единственный в своем роде. Ты сможешь многому научиться, наблюдая за другими; но никакой вертолет и никакая трость не сравнятся с самым надежным и полезным инструментом, который поможет тебе на пути:

Самопознание

Мало что поможет тебе в жизни так же, как понимание и знание самого себя.

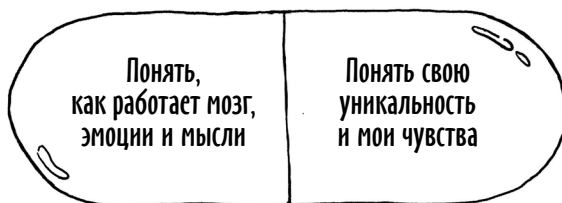
Если ты хорошо будешь знать самого себя, то сможешь, помимо всего прочего, принимать правильные решения, управлять настроением, улучшать отношения с другими людьми или не позволять манипулировать собой. Если ты играешь в видеоигры, то наверняка знаешь, что режим обучения и информация об игре помогают пройти игру до конца, потому что знание — это сила. Точно так же самопознание — лучший способ прокачать себя в реальной жизни.

Для меня самопознание — это ключ, которым человек может «закрыть», то есть предотвратить и решить, множество проблем. В работе с пациентами, страдающими от тревожности, есть два варианта: предложить им лекарства или научить понимать, что вызывает их тревогу, как можно этого избежать или как иначе справиться с подобными ситуациями. Лекарства могут временно решить проблему, но если человек лучше узнает самого себя, то он может сделать так, чтобы эта проблема больше не возникала. Ключ самопознания укрепит твою самооценку, поможет избежать стрессовых ситуаций и убережет тебя от токсичных отношений в жизни.

На иллюстрации видно, что самопознание состоит из двух частей:

- С одной стороны — знания о том, как работает твой мозг, твой ум и психология человека в целом.
- С другой стороны — понимание, кто ты, что тебе нравится, какие у тебя интересы, что доставляет тебе удовольствие и, например, что тебя злит или огорчает.

САМОПОЗНАНИЕ



Узнавать свои особенности крайне важно, но ты настолько уникален, что открывать их в себе будешь постепенно. Не торопись и, если нужно, обратись к психологу, который поддержит тебя и поможет. В этой книге мы сосредоточимся на том, как работают мозг, ум и эмоции. Тебе это наверняка пригодится, потому что ты, несомненно, особенный, но мозг человека у всех работает по одним и тем же «программам». Так же как все собаки машут хвостом, когда они довольны, у каждого из нас бывают хорошие и плохие дни, всем нам иногда трудно себя контролировать, все мы радуемся, когда нас ценят, и грустим, когда нас игнорируют. На следующих страницах ты узнаешь, почему так происходит, как в этом разобраться и как действовать в любых жизненных ситуациях. Надеюсь, что, прочитав эту книгу, ты почувствуешь, что ты узнал много нового о себе, обрел ясность мышления, уверенность в себе и в мире.

ПОМНИ!

- ❖ Самопознание — ключ, который помогает решить проблемы, а многих из них избежать.
- ❖ Самопознание укрепит твою самооценку, поможет справиться со стрессовыми ситуациями и избежать токсичных отношений в жизни.
- ❖ Ты особенный, но мозг каждого человека работает по одним и тем же «программам».
- ❖ Знания о том, как работает мозг, внесут в твою жизнь больше ясности и научат действовать правильно в любых ситуациях.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Детские книги:

