

СИДИМ ДОМА. ЧИТАЕМ КНИГИ

М.А. Захаренко

ПЕРЕЗАГРУЗКА

или как стать
лучшей версией себя



Сидим дома. Читаем книги

Марина Захаренко

**Перезагрузка, или Как
стать лучшей версией себя**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 159.964
ББК 88.6

Захаренко М. А.

Перезагрузка, или Как стать лучшей версией себя /
М. А. Захаренко — «Издательство АСТ», 2020 — (Сидим дома.
Читаем книги)

ISBN 978-5-17-127203-6

Марина Захаренко – практикующий психолог и автор блога в Инстаграме (@salty_mary), в котором затрагиваются совершенно разные темы, важные для каждого без исключения: темы счастья и гармонии, любви и отношений с родителями, преодоления тревоги и депрессии, работы над самооценкой и личными границами и многое другое! Благодаря книге «Перезагрузка или как стать лучшей версией себя» вы: • преодолеете тревогу и депрессивное настроение; • погрузитесь в подсознание; • проработаете все ситуации, которые оставили след на вашем сердце; • восстановите баланс во всех сферах жизни: как в работе, так и в любви, как в личной самооценке, так и в психическом здоровье; • найдете аффирмации, подходящие именно вам, которые настроят на положительные изменения в жизни. Книга «Перезагрузка или как стать лучшей версией себя» станет другом в вашей работе над собой и поможет вам стать главным героем своей жизни!

УДК 159.964

ББК 88.6

ISBN 978-5-17-127203-6

© Захаренко М. А., 2020

© Издательство АСТ, 2020

Содержание

Новое вступление	6
Глава 1	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Марина Алексеевна Захаренко
Перезагрузка или как
стать лучшей версией себя

© ООО «Издательство АСТ», 2020

© Захаренко М.А., 2020

Новое вступление

Я надеюсь, что эта книга сумеет найти к вам дорогу в том хаосе, который сейчас окружает всех нас.

Я думаю, что такие времена проверяют нас и делают нас мудрее. Что такие времена способны привести нас к большей целостности и к лучшему пониманию себя. Что такие времена созданы для проявления сопереживания и поддержки.

Я думаю, во всей этой неопределённости есть определённая красота. Красота определения для себя того, что значит быть самим собой. Красота широко открытых глаз – ведь в рутине нашей жизни мы так часто закрываем их для всего того, что на самом деле является основой любви к себе. Мы закрываем их, потому что в нашей жизни слишком много сложностей – неудачных свиданий, одноразовых ночей, внезапных «прощай» без объяснений, борьбы со своим весом, трудоголизма, бесконечных заданий от начальника, ненависти к своей работе, потерянности в своих мечтах, необходимости оплаты счетов и квартиры, отсутствию времени на себя, оказавшимся таким сложным материнства, спешки, ожиданий, самоуничижения. Мы закрываем их, потому что в нашей жизни слишком много стресса, который возникает из-за ощущения, что мы отстаем от всех остальных – тогда, когда листаем ленту новостей и видим одухотворенных людей, живущих лучшей жизнью, и сравниваем их с собой, определяя себя внешними факторами.

И именно поэтому в происходящем сейчас есть красота – красота паузы и возможности увидеть свою ценность внутри себя независимо от происходящего снаружи. Ведь, когда мы начинаем с себя, окружающее нас пространство тоже начинает меняться.

И сейчас самое время вспомнить такие слова, как терпение, понимание, доброта, доверие, сочувствие, сила, страсть и уязвимость.

Когда мы перестаем позволять отвлечениям нашей жизни управлять нашими головами и сердцами, эти слова становятся нашей суперсилой. Ведь в безумной скорости современного мира мы забываем, что значит быть терпеливыми. Мы хотим всего и сразу сейчас! Прямо сейчас!

Мы забываем, что значит понимать себя и проявлять сочувствие и сопереживание, что значит выходить из своего собственного пузыря и помнить, что каждый человек сражается в своей собственной борьбе.

Мы забываем, что значит быть добрым к себе и к другим. Мы забываем, что значит быть сильным и страстным, быть стойким в том, что и кого мы любим. Мы живем в мире с девизом «у него трава зеленее» и так заглядываемся на жизни других, что забываем обратить внимание на собственный мир. И сейчас самое время принять эту неопределенность и направить ее на понимание, что значит быть человеком в первую очередь по отношению к самому себе. Что значит быть добрым с собой, что значит доверять своей интуиции, что значит быть чутким и уязвимым. Что значит быть лучшей версией себя, которой каждый из нас может быть.

Это время напоминает мне о том, что самое важное в человеческом существовании – это то, что у нас есть дар выбора. И сейчас у нас есть возможность перезагрузиться и сделать выбор в пользу самого себя.

Я хочу спросить у вас – как вы себя чувствуете прямо сейчас?

Я чувствую, что мое тело очень хочет тревожиться. Я вижу и слышу информацию, которая затопляет мой разум и буквально кричит мне о том, что необходимо бояться – за себя, за близких, за общество. И да, я знаю, говорю и пишу о том, что нам необходимо давать пространство всем нашим чувствам – однако я также знаю, что страх и тревога не позволяют мне ясно и четко думать. Это сложная работа – ощущать свои эмоции, и при этом все же принимать

осознанные решения. Отвечать, а не реагировать. Но я знаю, что у меня получается – и верю в то, что это получится у каждого из вас.

Этот навык помогает быть в курсе и при этом не утонуть в потоке информации. Ведь нам нужна информация – для того, чтобы мы могли знать о рисках, которые существуют прямо сейчас. Для того, чтобы мы могли поддержать тех, кто нуждается в поддержке. Для того, чтобы мы могли видеть, какой выбор может быть более правильным – для нашего здоровья, а также для здоровья всех тех, кто окружает нас. Ведь выбор, который мы делаем сегодня, влияет на наше будущее – и нам нужна информация для того, чтобы глубже понимать его возможные последствия.

И вот что важно – мы можем использовать эти странные времена для того, чтобы лучше узнать свои реакции, чтобы встретиться со своими страхами лицом к лицу, чтобы увидеть то, что действительно важно для нас – в любых условиях.

Эти времена предоставляют нам возможность аудита своей собственной жизни – того, что мы хотим сохранить в ней, и того, с чем пора проститься. Эти времена предоставляют нам возможность проявить уважение к себе и к другим людям. Эти времена предоставляют нам возможность быть человечным – даже в хаосе и неопределенности.

Давайте проявлять любовь и сочувствие к себе и к другим – ведь именно в такие моменты мы получаем возможность взглянуть в глаза одной очень простой правде: наше время и наше здоровье – это великая ценность. И иногда для того, чтобы понять, насколько на самом деле мимолетна наша жизнь, нам нужны такие переживания – ведь они приводят нас к вопросу «так чего же я жду, ведь моя жизнь проходит прямо сейчас?»

Я хочу напомнить вам – то, как мы любим себя, своих близких и свою жизнь, имеет значение. То, как мы задаем вопросы и находим в себе смелость отвечать на них, имеет значение. То, как мы проявляем себя и свою человечность, имеет значение. И сейчас – тот самый момент, когда у нас есть возможность взглянуться – в этот мир, в других, в себя и в своё подсознание.

Глава 1

Тревога самоизоляции

Информация

Мы живем в невероятное время. Думаю, для многих из нас последние месяцы были настоящим вихрем, ведь COVID-19 сделал нормальность нашей жизни привилегией, показал нам, насколько быстро все вокруг может измениться, и вытряхнул нас из наших зон комфорта. Последние месяцы были полны горя, страха, неуверенности и боли, и в то же время в них было так много надежды, связи, неожиданных проявлений любви и, главное, времени, за которое мы могли вновь увидеть то, что действительно является важным для нас.

У меня нет ответов, и я не могу предсказать будущее. Однако я могу поделиться своей любовью, сопереживанием и напоминанием о том, что мы проходим через всё это вместе. Я могу найти место в своем сердце для каждого из вас. Я могу продолжить писать, творить и проявлять себя не только для того, чтобы это поддерживало вас, но и питало меня. И я точно знаю, что каждый из вас сможет сделать то же самое – своим уникальным способом.

Я надеюсь, что в этой главе вы найдете утешение, спокойствие и напоминание о вашей доброте, независимо от того, как вы справляетесь с новым опытом, который мы все проживаем сейчас. Я думаю о каждом из вас, и я очень рада, что вы читаете мои слова.

Траектория новостей в ближайшее время вряд ли изменится. Но наш фокус внимания и дисциплина в отношении психического здоровья в наших руках – и это, на что мы действительно можем влиять. Ведь каждый из нас может вымыть руки и остаться дома. Но что делать дальше?

Нашему телу необходимо движение.

Нашему сердцу необходимо тепло.

Нашему разуму необходим смысл.

Поэтому нам необходимо заботиться о себе в разных сферах. Нам нужно уважать свои базовые потребности и давать своему телу качественный сон, хорошую еду, увлажнение кожи и необходимое движение. Наличие таких якорей хорошего самочувствия помогает нам чувствовать себя заземлёнными, ощущать хоть какую-то нормальность и подпитывать свой организм. Простые вещи проще всего недооценить и упустить из виду, поэтому вы можете создать свой список, поддерживая себя проверкой этих базовых вещей на ежедневной основе.

Нам также крайне важно ставить в приоритет свое эмоциональное и психическое здоровье. Идеи того, как удержать себя (и свою психику) на плаву:

Вести дневник, проявлять сопереживание, не пренебрегать поддержкой близких, выражать себя творчески, быть любопытным к своим эмоциям, заниматься искусством/пением/готовкой/уборкой, ограничить время новостей, делать перерывы от телефона, глубоко дышать, выходить на балкон и слушать уличные звуки, узнавать что-то новое, смотреть старые фотографии, медитировать, писать, создавать новые ритуалы, поддерживать старые ритуалы, отдыхать, дремать, гладить питомца (или смотреть видео с животными, если у вас нет домашней живности), начать новый проект, дать себе разрешение делать меньше, печь вкусности, танцевать, проявлять терпение к своему исцелению, кричать в подушку, кричать не в подушку,

плакать, смеяться, предлагать помощь другим, общаться онлайн, принимать ванну с солью, делать массаж, обниматься, практиковать осознанность, говорить «я люблю тебя».

Важно напоминать себе, что это не спокойный отдых дома – это вынужденная изоляция из-за мировой пандемии. Прочитайте это еще раз. И это нормально, если ваша производительность не является сейчас главным приоритетом. Поэтому ставьте себя на первое место, отдыхайте, когда нужно, делайте все, что необходимо, чтобы позаботиться о себе. И нет ничего плохого в том, что вы чувствуете облегчение, радость или счастье. Нет ничего плохого в том, что вы боитесь, грустите или переживаете.

Помните: ваша ценность не имеет ничего общего с тем, как вы проводите время в самоизоляции, вам не нужно худеть, создавать свои лучшие работы или проявлять себя по максимуму прямо сейчас. Все в порядке. Разрешайте себе просто быть.

Что вы замечаете в себе и своем теле, когда читаете слова «COVID-19. Коронавирус. Пандемия. Социальная изоляция. Карантин» прямо сейчас? Грусть? Тревогу? Желание сделать глубокий вдох? Страх? Усталость?

Эти слова сейчас повсюду – от них трудно убежать. Этот вирус распространяется не только на наши тела – он также распространяется на наши разговоры, на нашу работу, на наши телефоны, на наши публикации в социальных сетях, на нашу электронную почту, на наше телевидение, на наши новости – и, определенно, на наши мысли. В это беспрецедентное время многие из нас могут чувствовать более высокий уровень тревоги, чем обычно – и это нормально, ведь тревога – эмоция, понятнее (и неприятнее) всего проявляющаяся в нашем теле. Но тревога – это верхушка айсберга, ведь она является одной из основных замещающих эмоций (наравне с виной). И всякий раз, когда мы испытываем тревогу, мы получаем возможность найти ответ на вопрос «чем еще это может быть?». Подумайте о тревоге как о чем-то, что бурлит на поверхности, тогда как в глубине скрыто что-то более мощное, более сложное, более важное. Чувство тревоги часто означает «не чувствовать что-то более глубокое».

Тревога – это буфер наших чувств. Беспокойство – это буфер наших чувств. Когда мы вскрываем их слой за слоем и исследуем, мы обнаруживаем целый океан этих чувств: мы видим страх, горе, гнев, стыд, неуверенность в себе, печаль, неопределенность. Я могу продолжать еще и еще... Тревога мешает нам чувствовать то, что мы на самом деле чувствуем, и держит нас в состоянии неопределенности – и ощущении отсутствия контроля над своей жизнью.

И вот он, антидот для тревоги – чувствовать свои чувства. Это не значит, что вы перестанете чувствовать тревогу. Тревога – совершенно нормальная и полезная эмоция (как и все другие эмоции); тревога – это наша энергия. Но когда мы видим целый ворох других эмоций в самих себе, количество тревоги заметно уменьшается. Поэтому так важно учиться давать пространство всем своим чувствам – и не бежать от них. Я знаю, что это сложно, ведь тревога переживается так знакомо, пусть и неприятно – но привычно. Но возможность позволить себе исследовать то, что находится за пределами поверхности – это возможность встретиться с новыми, неизвестными вам гранями себя. Это выход из зоны комфорта, а вы ведь знаете – там, где нет зоны комфорта, есть рост. Тревога является сигналом: в нас есть то, что можно исследовать. Осознание того, как проявляется тревога в нашем теле, помогает нам быть любопытными тогда, когда мы замечаем эти симптомы – и спрашивать себя, чем еще это может быть.

Идея чувствовать то, что находится в глубине нас, может быть действительно сложной. И по понятным причинам: большинство из нас не учили этому, нам не показывали, как управлять своими эмоциями, как создавать для них пространство и просто чувствовать их. Поэтому давайте поговорим о том, как еще справляться со своей тревогой, кроме поиска более сложных чувств в самом себе (в этом вам помогут другие главы этой книги).

Когда мы внедряем эти практики в нашу жизнь, мы получаем больше инструментов и возможностей для того, чтобы погрузиться в глубину, которая кажется очень пугающей в начале пути. Их можно использовать по-разному, в зависимости от ваших собственных уникальных потребностей и опыта:

1. Движение: физическая активность помогает организму вырабатывать адреналин к контролируемым нами условиям, и не позволяет тревоге занимать слишком много пространства в нашей жизни. Выбирайте ту активность, которая подходит именно вам здесь и сейчас, даже в домашних условиях (не стоит ставить крест на этой сфере нашей жизни – даже дома можно танцевать, заниматься йогой, стретчингом и т. д. Кто знает, может, после карантина вы и вовсе переключитесь на такой формат).

2. Глубокое дыхание: подключает нас к парасимпатической нервной системе, которая ответственна за релаксацию. Существует множество практик глубокого дыхания, начинайте с самой простой – положив одну руку на грудь, а другую на живот, сделайте свой обычный вдох. Поднимется рука на вашей груди. Выдохните. А теперь сделайте вдох так, чтобы поднялась рука на вашем животе, и медленно выдыхайте – вот вы и сделали первый глубокий вздох! Постарайтесь сделать глубокое дыхание своей постоянной привычкой.

3. Медитация: суть любой медитации состоит в том, чтобы научиться присутствовать здесь и сейчас – без оценки и без осуждения. Чем чаще вы практикуетесь, тем чаще вы бываете в своем настоящем – а значит, тем проще вам справляться с тревогой (ведь она практически всегда направлена в будущее).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.