

Как приспособиться и процветать в эпоху тревожности

Рабочая тетрадь

Джозефа Чьярроки, Луизы Хейс и Энн Бейли

Перевод

Настя Слезкина

Валентина Ерофеева

Илья Розов

Алёна Ватолина

Оформление

Алина Терехова



Перемены, хаос и тревога

Жизнь — это постоянные перемены. Даже если кажется, что жизнь стабильная и спокойная, перемены происходят постоянно, и случаются с каждым из нас в отдельности и для всех вместе. Некоторые изменения происходят настолько медленно, что мы их не замечаем, например, старение, смена времен года и взросление детей. Некоторые изменения происходят быстро и очевидно, например, потеря работы и жизни из-за пандемии коронавируса. Как нам лучше всего справиться с переменами?

Нам нужно понимать, что навык справляться с переменами — это не только практическая проблема, но и психологическая. Наша реакция на перемены, особенно негативные, сопровождается тревогой, страхом, грустью, замешательством и гневом. Решающее значение имеет то, как мы реагируем на эти эмоции. Например, в ответ на пандемию коронавируса многие люди пытались избавиться от своей тревоги, совершая разрушительные поступки. Некоторые люди отрицали, что проблема вообще существовала, и продолжали тесно общаться и распространять вирус. Другие люди слишком остро отреагировали и начали запасаться туалетной бумагой и другими продуктами, как будто мир был на грани конца света. Как отрицание, так и чрезмерная реакция являются примерами плохого реагирования на психологическую составляющую перемен. Ни отрицание, ни чрезмерная реакция не помогут вам справиться с переменами. На самом деле, такие стратегии контроля эмоций, скорее всего, усугубят ситуацию.

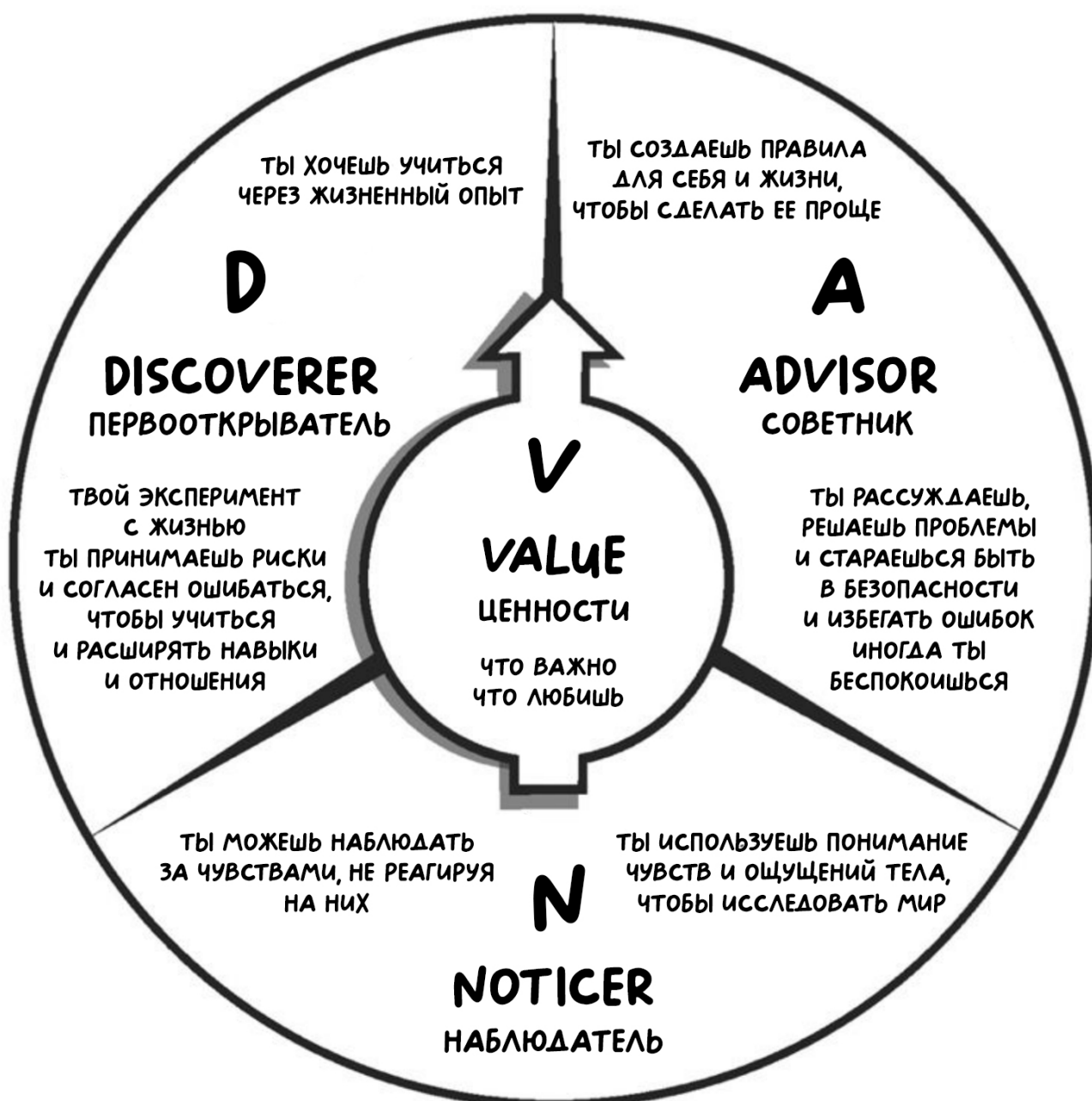
Итак, один из самых важных принципов в борьбе с нежелательными изменениями: не «надирайте себе задницу». Не предпринимайте действий, которые ухудшают ситуацию. Очевидно, что это легче сказать, чем сделать.

Это пособие поможет вам развить психологическую силу и гибкость, чтобы эффективно реагировать на нежелательные угрозы и изменения. Мы опираемся на научно обоснованный метод под названием DNA-V.

DNA-V — это сочетание Терапии принятия и ответственности, позитивной психологии и науки об эволюции.

DNA-V: Краткий обзор

Представьте, что у вас есть умные часы с диском, как показано ниже, и циферблатом, который вы можете повернуть в положение D, N, A.



D — Discoverer — Первооткрыватель

Это ваши навыки первооткрывателя. D – это ваша способность экспериментировать и методом проб и ошибок получать опыт, который расширит и укрепит ваши навыки, ресурсы и социальные связи, а также поможет найти новые способы решения сложных задач.

N — Noticer — Наблюдатель

Это навыки, или ваша способность замечать, что происходит внутри и вне вашего тела, и использовать информацию о ситуации, чтобы делать то, что наиболее эффективно в данный момент. Наблюдатель – это также способность откликаться, а не просто реагировать на свои чувства. Подробнее об этом позже.

A — Advisor — Советник

Это ваша способность дать совет самому себе с помощью слов. Это ваш внутренний голос, который всегда анализирует, оценивает и пытается предсказать. Этот внутренний голос очень похож на внешнего человека, который дает вам советы. Или, метафорически, это как маленький человечек, сидящий у вас на плече и нашептывающий советы в ухо, например: «Будь осторожен. Не ляпни чего-нибудь. Все смотрят на тебя. У тебя застегнута молния?»



V — Values — Ценности

Ваши ценности, или то, чего вы хотите, что заставит вас повернуть диск в первую очередь. В конечном счете ценность представляет собой человека, которым вы хотите быть в жизни. Вы можете думать о ценностях как о маяке, который ведет вас сквозь шторм.

Ценности имеют решающее значение для вашей способности ориентироваться в изменениях, расти и совершенствоваться. Давайте потратим немного времени на размышления о ваших ценностях, прежде чем перейдем к полной модели DNA-V.

Упражнение: каковы ваши ценности?

1. Запишите три ценности, которые для вас наиболее важны. Вы можете выбрать из приведенного ниже списка или составить свой собственный.

Быть активным	Принадлежать социальной группе (сообществу, расовой группе, школьному клубу)
Наслаждаться каждым моментом	Отношения с семьей и друзьями
Быть креативным	Интересоваться искусством
Участвовать в управлении или политике	Строить карьеру
Быть независимым	Выражать религиозные или духовные ценности
Проявлять чувство юмора	Бросать вызов самому себе и учиться
Заботиться о других	Заботиться о себе (например, здоровая диета, достаточное количество сна)

2. Опишите в нескольких предложениях, почему каждая ценность важна для вас. Сосредоточьтесь на своих мыслях и чувствах и не беспокойтесь о правописании, грамматике или качестве письма.

Пошаговое руководство по DNA-V

Вместо того, чтобы продолжать подробно обсуждать DNA-V сейчас, почему бы нам не начать это делать. Вы быстрее всего научитесь на практике. Мы начнем со сложной ситуации, а затем применим к ней DNA-V.

Упражнение: напишите о нежелательных изменениях или сложной ситуации

Давайте применим навыки DNA-V к чему-то, что происходит прямо сейчас в вашей жизни. Подумайте о проблеме, с которой вы сталкиваетесь. Это может быть связано с работой или личным. Вот несколько примеров проблем:

- **Внутренние проблемы.**
Внутренний конфликт, сожаление о прошлых решениях.
- **Нехватка времени.**
Слишком много дел, слишком большая ответственность или недостаточно времени для развлечений.
- **Проблемы в школе / на работе.**
Разбираться с проблемами в школе или на работе.
- **Семейные проблемы.**
Конфликты или ссоры с членами семьи.
- **Беспокойство о будущем.**
Много думать о том, что произойдет, и бояться плохого.
- **Проблемы в отношениях.**
Трудности с друзьями, романтическими отношениями или коллегами по работе, чем сделать.

Теперь найдите бумагу и ручку для письменного задания. Возможно, вам не хочется писать об этой задаче, но исследования показывают, что выразительное и красноречивое описание поможет вам взглянуть на вещи по-новому и найти решение для этой проблемы более эффективно.

Уделите этому красноречивому описанию около 10 минут.

В течение этих десяти минут:

1. Не беспокойтесь о том, чтобы написать идеально грамотно или правильно расставить запятые. Просто пишите то, что приходит на ум, без какой-либо определенной структуры.
2. Исследуйте свои самые глубокие эмоции и мысли (никто никогда не прочтет это, так что пусть идет, как идет)
3. Посмотрите, сможете ли вы связать этот сложный опыт с другими аспектами вашей жизни (детство, родители, отношения с другими людьми, школа или работа)

Хорошо, возьмите таймер, установите его на десять минут и начинайте писать!

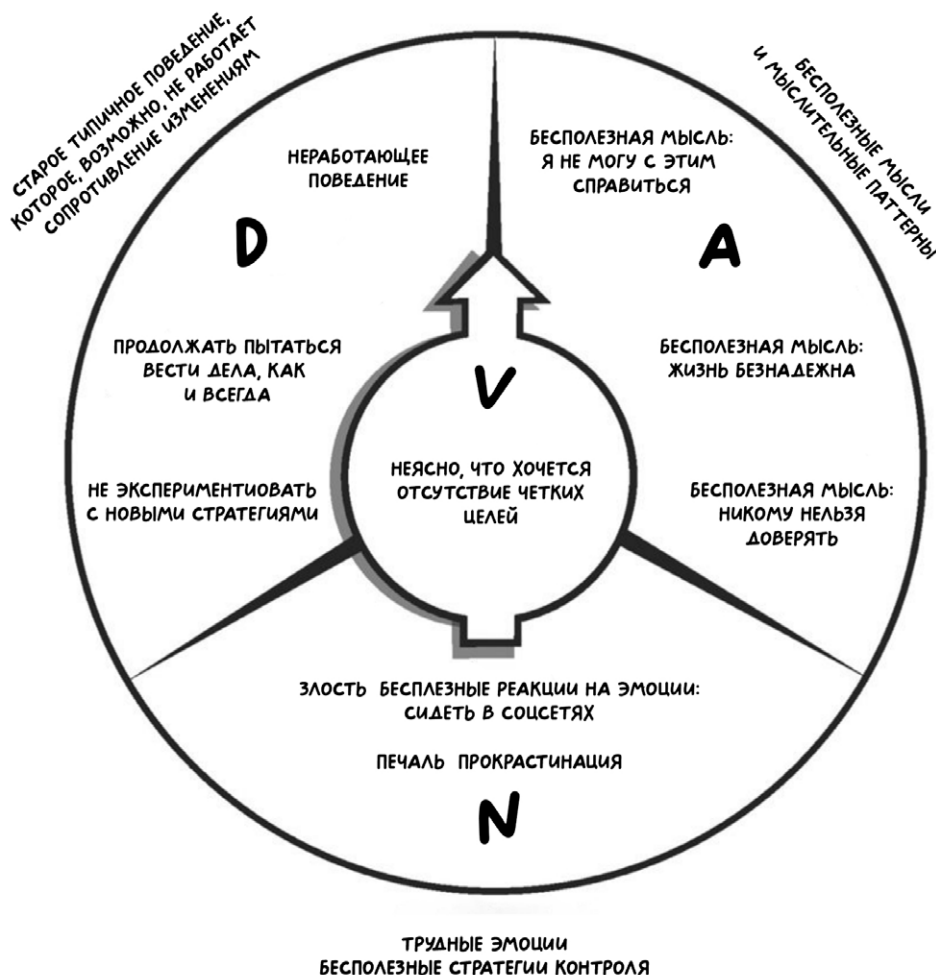
**Проблема, с которой я сталкиваюсь,
заключается в следующем...**

Взгляните на свою сложную ситуацию с помощью DNA-V

Если мы хотим решить проблему, нам сначала нужно осознать, что мы делаем такого, что может усугубить проблему.

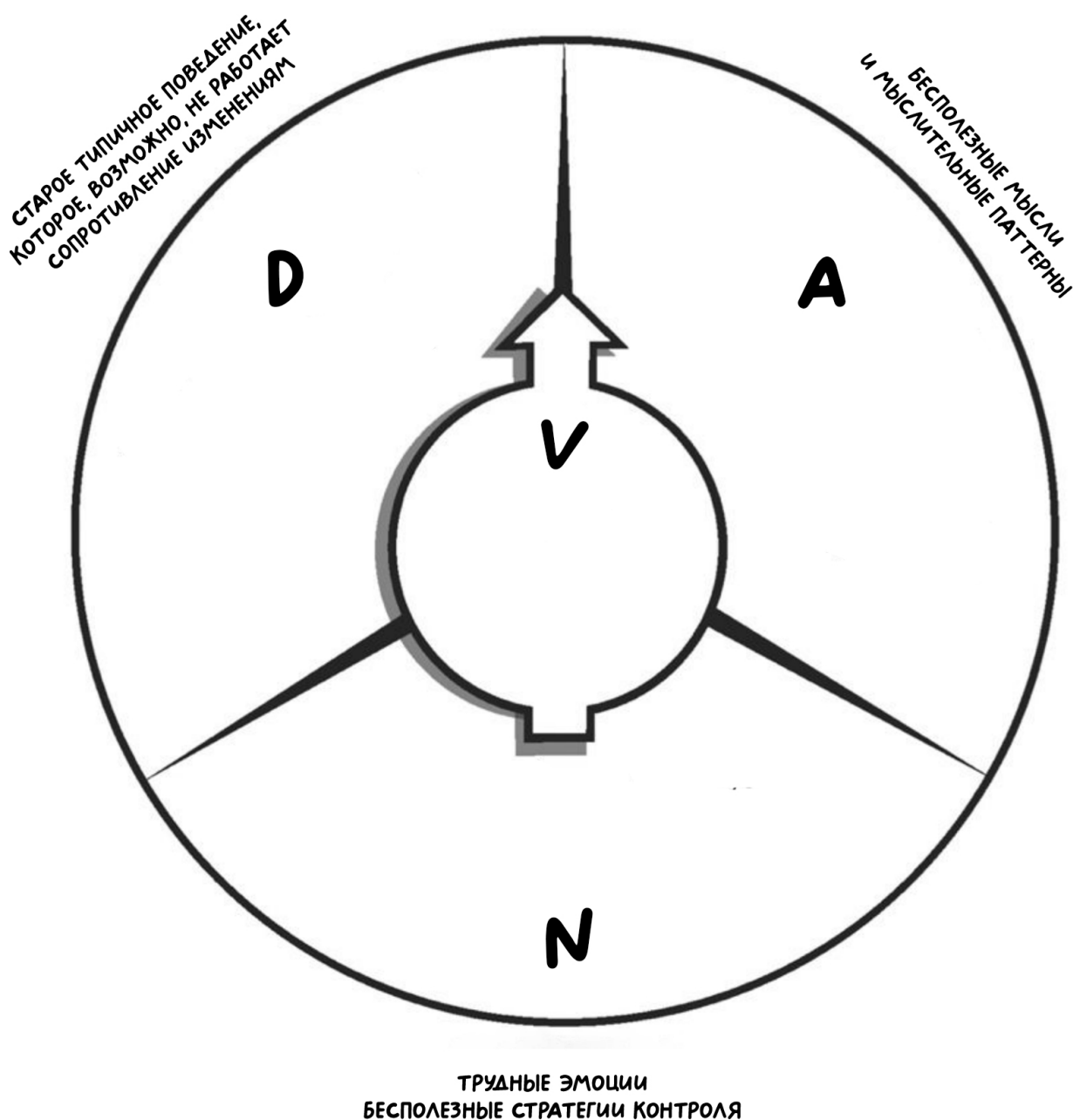
В этом разделе мы кратко познакомим вас с моделью DNA-V. Это поможет вам по-новому взглянуть на вашу сложную ситуацию. Вы можете использовать свою DNA-V эффективным способом, или неэффективным, или саморазрушительным. А пока давайте посмотрим, как это выглядит, когда навыки DNA-V используются неэффективно.

Ниже приведен пример того, как кто-то может плохо реагировать на стресс, вызванный пандемией коронавируса. Вы можете примерно думать о Советник как о мыслях, о Наблюдателе как о чувствах и бесполезных попытках контролировать чувства, а о Первооткрывателе — как о старом по сравнению с каким-нибудь новым поведением.



Теперь подумайте о своей сложной ситуации, о которой вы писали выше. Давайте посмотрим, как бы вы могли выглядеть, если бы ваши навыки DNA-V были на низком уровне. Каждый может вести себя неэффективно, как баскетболист, делающий неудачный бросок, поэтому не волнуйтесь, если вам кажется, что вы делаете что-то бесполезное.

Важно осознать, как выглядит для вас низкий уровень мастерства, чтобы вы могли лучше ориентироваться в развитии высокого мастерства.



D — тот, кто делает и пробует новое

Высокий уровень мастерства предполагает выполнение действий, часто новых, направленных на создание ценности. Низкий уровень мастерства предполагает выполнение вещей, которые не работают, снова и снова, неспособность приспособиться к новой ситуации и/или выполнение новых действий, но импульсивно.

Какие старые модели поведения или типичные действия, которые вы делаете, не помогают в вашей сложной ситуации? Напишите их под D.

Если бы вы импульсивно отреагировали на свою сложную ситуацию, что бесполезного вы могли бы сделать? Запишите это на диск (даже если вы этого не делали).

N — тот, кто наблюдает

Высокое мастерство включают в себя распознавание эмоций и умение реагировать на них нереактивным способом. Наблюдатели с низкими навыками реагируют на эмоции так, что ситуация только усугубляется. Например, наблюдатель с низким уровнем навыков может реагировать на стресс следующим образом: чрезмерно беспокоиться, избегать или отрицать реальность, употреблять такие вещества, как алкоголь, чтобы избежать чувств, отказываться от важных жизненных занятий и плохо реагировать на других людей.

Замечать свои чувства — это первый шаг к тому, чтобы научиться хорошо ими управлять.

Какие неприятные чувства могут возникнуть у вас в этой сложной ситуации? Запишите это под N.

Мы часто плохо реагируем на чувства, пытаемся контролировать сами чувства, а не стремимся адаптироваться к ситуации. Вот несколько распространенных и бесполезных стратегий контроля эмоций.

Подумайте о любых бесполезных стратегиях контроля, которые вы можете использовать в своей ситуации, и запишите их под N.

8 распространенных стратегий избегания эмоций, которые приносят больше вреда, чем пользы:

1. Неэффективные мыслительные стратегии.

Чрезмерное беспокойство о будущем, размышление о прошлом

2. Вещества.

Употребление алкоголя, еды или других веществ в попытках почувствовать себя хорошо.

3. Перестать делать что-то. Например, отказаться от деятельности, перестать добиваться своих целей и т. д.

4. Причинять себе вред. Например, членовредительство, намеренное выполнение вредных для здоровья действий.

5. Социальные стратегии. Плохо реагирует на других. Запугивание, избегание их, слишком много извинений.

6. Избегать и отвлекаться. Стремление избежать чувств или отвлечься от них, отталкивая мысли или чрезмерно занимаясь отвлекающей деятельностью, например просмотром Netflix.

7. Комфортные покупки. Покупать вещи, чтобы чувствовать себя лучше или в большей безопасности.

8. Навязчивое поведение. Повторяющееся и навязчивое поведение, которое не повышает ценность вашей жизни.

А — тот, кто решает проблемы

Высокие навыки подразумевают практическое использование языка, например, для решения проблем. Также предполагается способность отказаться от языковых стратегий, например, отпустить беспокойство при неэффективности языковых стратегий. Напротив, поведение консультанта с низкими навыками предполагает чрезмерное обдумывание или влияние неэффективных или бесполезных убеждений.

Подумайте о своей сложной ситуации. Какие бесполезные вещи ваш внутренний советник, вероятно, скажет вам? Что произойдет, если прислушаться к мыслям? Если вы их слушаете, повысит ли это ценность вашей жизни? Под А запишите бесполезные мысли, которые могут прийти вам на ум.

V — это тот, кто признает и утверждает то, что лично ценно, важно, весело или хорошо

Высокий навык V предполагает руководство своими действиями на основе ценностей. Низкий уровень навыков V подразумевает наличие неясного представления о ценностях. Низкие навыки ценностей — это все равно, что быть капитаном корабля, у которого нет компаса и нет возможности управлять кораблем.

Подумайте о своей сложной ситуации. Если бы вы поступали вразрез со своими ценностями, как бы это выглядело? Напишите это под V.

Каждый в какой-то момент своей жизни использует низкоквалифицированные версии своего DNA-V. Теперь у вас есть представление о том, как может выглядеть ситуация, если вы занимаетесь низким уровнем навыков в DNA-V. Давайте обратимся к тому, как выглядят высокие навыки, и посмотрим, сможем ли мы улучшить ваши навыки.

Повышение навыков DNA-V

D, N и A — это разные навыки. Вы также можете думать о них как о разных пространствах. Вы можете переключаться между ними в зависимости от того, чего требует ситуация. Это похоже на переключение между комнатами в доме, где в каждой комнате есть разные инструменты, которые вы можете использовать.

Упражнение: переключатель навыков

Чтобы проиллюстрировать эту идею, давайте сделаем быстрое упражнение по переключению DNA.

Давайте перейдем в пространство мыслителя.

Мыслитель прогнозирует и оценивает, так давайте и сделаем. Подумайте о своих будущих перспективах трудоустройства. Они хорошие или плохие? Можете ли вы предсказать некоторые риски в будущем? Делайте оценку и прогнозирование в течение 20 секунд.

Это пространство мыслителя. Оно полно слов, оценок и предсказаний.

Теперь давайте перейдем в пространство наблюдателя.

Сделайте несколько медленных глубоких вдохов. Замедлитесь, не нужно ни на что торопиться или реагировать. Теперь, когда вы думаете о своем будущем, просто обратите внимание на то, что происходит в вашем теле. Замечаете ли вы в своем теле какие-либо ощущения, указывающие на напряжение? Медленно сканируйте от головы до пальцев ног и будьте просто наблюдателем. Есть ли где-нибудь ощущения напряжения, скажем, в животе или плечах? Какое у вас выражение лица? Расслабленное, напряженное?

Это пространство наблюдателя. Мы замечаем, но не реагируем. Мы не спешим в каком-то конкретном направлении. Скорее, мы делаем паузу и оглядываемся вокруг. Время для дел всегда найдется.

Теперь давайте перейдем в пространство первооткрывателя.

Первооткрыватель что-то делает. Так давайте сделаем это сейчас. Встаньте и прямо сейчас сделайте что-нибудь, чего вы никогда раньше не делали. Это может быть так же просто, как жонглировать тремя предметами в офисе или стоять на одной ноге и петь национальный гимн. Это может быть что угодно. Просто попробуйте сделать что-то, чего вы никогда раньше не делали.

Это был первооткрыватель. Мы выбрали глупые примеры, но первооткрыватель включает в себя попытки и испытания важных новых вещей в жизни. Первооткрыватель включает в себя движение рук и ног.

Вы заметили, насколько по-разному ощущается каждое из пространств? Пространство мыслителя очень словесное и содержит множество оценок и прогнозов. Пространство наблюдателя сосредоточено на пяти чувствах и на внутренних переживаниях. Первооткрыватель ориентирован на то, чтобы делать что-то руками и ногами, и обращать внимание на то, как эти вещи влияют на вашу жизнь.

Итак, одно из ваших замечательных навыков — это способность переключаться между наблюдателем, мыслителем и первооткрывателем. Как мы решаем, в какое пространство попасть? Помните диаграмму DNA-V. Циферблат в середине диска с надписью «ценность»?

Ценность – это то, что помогает вам решить, какой навык использовать.

Помогает ли вам размышление и решение проблем, создавать ценности? Тогда оставайтесь в пространстве советника. Ваше мышление не помогает, а просто повторяется, отвлекает и беспокоит (например, бесполезное беспокойство). Тогда, возможно, пришло время покинуть пространство мыслителя. Если вы не уверены, куда идти, мы рекомендуем вам на данный момент просто перейти в пространство наблюдателя.

Самый простой способ перейти в пространство наблюдателя — сделать несколько медленных глубоких вдохов и обратить внимание на свое дыхание. Когда вам нужно заземлиться, ваше дыхание всегда находится в настоящем моменте и всегда рядом с вами.

Теперь представьте, что вы потратили много времени на решение проблем в пространстве мыслителя и достаточно времени на то, чтобы заметить пространство, осознав, что вы чувствуете, и убедившись, что вы не слишком остро реагируете на свои эмоции.

Возможно, теперь пришло время переключиться на пространство первооткрывателя. Пришло время принять меры и обратить внимание на то, создают ли эти действия ценность или не создают ценности и даже делая вашу жизнь хуже. Первооткрыватель не ведет себя случайно. Первооткрыватель ведет себя таким образом, чтобы создавать ценности.

Теперь, когда вы узнали о переключении DNA, давайте углубимся в каждый навык. Каждый навык состоит из двух частей:

1. Принятие

Каждый навык предполагает принятие какого-то аспекта жизни таким, какой он есть, а не таким, каким нам хотелось бы. Принятие не означает отказ от попыток что-то улучшить. Это означает быть честным с самим собой и признать, что мы не всегда можем жить полностью без стресса, трагедий, ошибок, неуверенности и потерь.

2. Действие

У каждого навыка есть набор действий, которые можно предпринять, чтобы повысить ценность и жизненную силу. В развитии навыков мы могли бы начать с чего угодно: мы могли бы развивать D, N, A или V. Учитывая, что мыслитель — это большая часть нашей жизни и наш постоянный спутник, давайте начнем с A.

Улучшение советника

Используйте язык на практике и не попадайте в ловушку жестких представлений о себя, других или жизни.

Принятие

1. Примите тот факт, что задача вашего советника — помочь вам избежать ошибок, а не сохранять позитивный настрой.

Как здорово было бы постоянно иметь позитивные мысли. Нам никогда не пришлось бы беспокоиться о будущем или размышлять о прошлом. Но подумайте об этом. Что бы произошло, если бы у нас были только позитивные мысли? У нас были бы проблемы. Например, мы бы не заметили, когда кто-то хочет нас ограбить или причинить нам вред. Мы не могли бы представить себе опасность курения, плохой гигиены или езды на мотоцикле без шлема. Без негативных мыслей мы не смогли бы избежать множества ошибок.

Наш мыслитель позволяет нам представить возможные опасности и почувствовать эмоции, связанные с этой опасностью. Представьте, что кто-то советует нам: «Не приближайтесь к этому кусту, там ядовитая змея». Мы можем спастись с помощью «самосовета»: «Лучше не подходи к этому кусту, а то меня укусят». Мы можем даже чувствовать тревогу, когда приближаемся к кусту и избегаем его. В этом сила мыслителя. Он создает чувства и помогает нам избежать совершения ошибки, не обучаясь методом проб и ошибок. Чтобы учиться, нам не обязательно быть укушенными змеей! Напротив, невербальное животное, такое как собака, не будет бояться куста, пока не встретит змею, а тогда может быть уже слишком поздно.

2. Примите тот факт, что советник подобен машине по обнаружению проблем, которую нельзя выключить

Советник похож на машину, которая иногда бывает негативной. Но не лучше ли было бы его отключить? Тогда у нас могло быть всего несколько минут покоя. Люди тратят большую часть своей жизни, пытаясь переманить своего мыслителя, например, злоупотребляя алкоголем или отвлекаясь на интернет. Но можно ли вывернуть советника?

Давайте ответим на этот вопрос, войдя в пространство наблюдателя и проведя эксперимент. В течение следующих 3 минут постарайтесь сосредоточиться только на своем дыхании. Не позволяйте мыслителю отвлекать вас. Вы поймете, что вас отвлекает советник, если начнете заниматься оценкой. Например, вы отвлекаетесь, если ваш советник говорит: «Вы делаете это неправильно» или «Я думаю, что делаю это правильно». Обе эти мысли связаны с оценками. Итак, давайте посмотрим, продержитесь ли вы три минуты без каких-либо оценок и просто сосредоточитесь на своем дыхании.

Упражнение: выключить своего советника

Сосредоточьтесь на своем дыхании в течение трех минут. Каждый раз, когда вы замечаете, что ваш советник делает любую оценку, сделайте мысленную пометку или поставьте отметку на бумаге. Поставьте секундомер и начинайте.

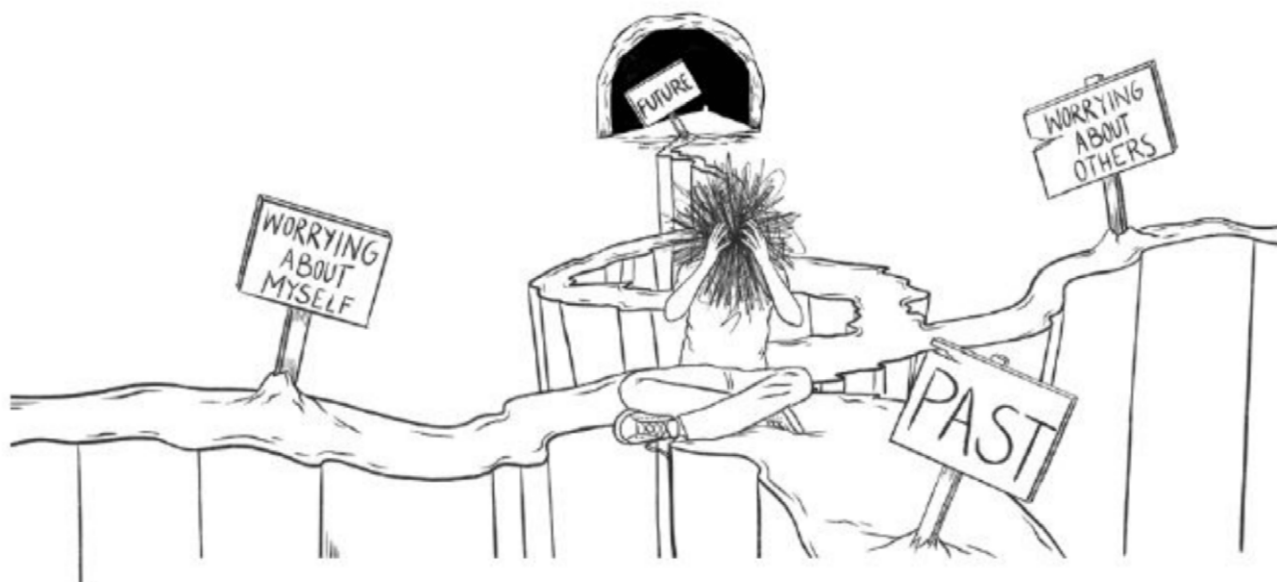
Вам показалось это упражнение трудным? Большинство людей считают это невозможным. Даже если вам это удалось в течение трех минут, представьте, что вы пытаетесь отключить советника на 10 минут. Представьте, что вы пытаетесь выключить его на час. Невозможно! Вы не можете отключить советника. Если вы когда-либо выполняли упражнения на осознанность, вы поймете истинность этого утверждения. Ваш разум всегда блуждает, что бы вы ни делали. Это ваш советник, который ищет проблемы.

3. Примите тот факт, что ваш советник как и любой советник, иногда ошибается и может вести вас в неправильном направлении

Есть ли в вашей жизни кто-то, кто дает вам много советов? Всегда ли они правы? Всегда ли советы полезны? Вероятно, нет. То же самое верно и для вашего внутреннего советника. Иногда ваш советник говорит вам бесполезные вещи, например: «вы недостаточно хороши», «вы никогда не переживете этот кризис», «жизнь просто не стоит того» или «вы никогда не должны никому доверять». Что произойдет, если вы прислушаетесь к этому совету? Плохие вещи, верно?

Изображение ниже иллюстрирует четыре примера, когда советник завладел вашей жизнью и не приносит пользы. Вы можете чрезмерно беспокоиться о будущем и испытывать тревогу, или беспокоиться о других, или беспокоиться о том, достаточно ли вы хороши, или размышлять о прошлом. Когда советник получает контроль, создается впечатление, что вы живете в этих разных мирах, а не в настоящем моменте. Как будто вы застряли в мире будущего, или в мире тревог, или в мире прошлого, и находитесь не здесь, в настоящем моменте.

Нам нужно признать, что иногда мы теряемся в мире наших советников. Советник настолько убедителен, что мы не замечаем, что находимся в воображаемом мире, а не в реальном.



Действие

Есть два ключевых поведения, которые вы можете выполнить, находясь в пространстве советника. Во-первых, вы можете привлечь своего советника, например, путем решения проблем или выработки полезных эмпирических правил для себя (например, «Если вы будете упорствовать, все наладится»). Во-вторых, вы можете отключиться от своего советника, когда он вам не помогает, и перейти в пространство уведомителя или первооткрывателя.

Давайте сейчас поговорим об обоих вариантах.

Действуйте, эффективно используя своего советника, то есть когда это помогает вам связываться с ценностями. Как вы узнаете, когда следует обратиться к своему советнику? Если вы столкнулись с проблемой или вызовом и считаете, что ваш советник может быть полезен, вот несколько вопросов, которые вы можете задать себе.

Может ли решение проблемы помочь?

1. Является ли проблема гипотетической и, вероятно, неразрешимой («Буду ли я когда-нибудь достаточно хорош»)? Реальна ли она (например, «потеря работы», «болезнь», «неприятности с коллегой»)?

Да / Нет

2. Вероятно, что проблема возникнет в ближайшее время?

Да / Нет

3. Есть ли у вас какой-то контроль над этой проблемой?

Да / Нет

Если вы ответили утвердительно на один или несколько из этих вопросов, возможно, будет полезно обратиться к вашему советнику. Вы можете попробовать выполнить приведенное ниже упражнение по решению проблемы.

8 шагов к решению проблемы (DNA-V)

1. Четко сформулируйте проблему. Будьте конкретны.

2. Определите вашу проблему:

Каково поведение с недостаточными навыками DNA-V.

Низкий уровень навыка D: Какое типичное поведение вы совершаете, которое может не помочь в данной ситуации.

Почему вам может не нравиться пробовать что-то новое?

Низкий уровень навыка N: Как вы могли бы неэффективно реагировать на свой страх и другие эмоции

Низкий уровень навыка A: Какие бесполезные вещи мог бы сказать вам ваш советник?

3. Определите вашу проблему:

Какова польза высоких уровней навыков DNA-V?

Начните с V. Каким человеком вы хотите быть в этой ситуации? Какие ценности вы хотите использовать (например, налаживать связи, быть добрым, бросать вызов самому себе, быть эффективным и заботиться о своей семье, заботиться о себе и т.д.).

Высокий уровень навыка D: К какому новому или нетипичному поведению вы могли бы прибегнуть, сталкиваясь с этой проблемой. Проведите мозговой штурм решений. Напишите целую кучу возможных решений ниже. Не бойтесь мыслить широко или использовать те варианты, которые вам кажутся безумными.

Высокий уровень навыка N: Какие сложные чувства могут возникнуть у вас, когда вы столкнетесь с этой проблемой? Каков идеальный способ отреагировать на эти чувства (смотрите идеи ниже)? Должны ли вы реагировать на свои чувства? Можете ли вы позволить им приходить и уходить, как погоде?

Высокий уровень навыка A: Какие полезные вещи вы могли бы сказать себе, сталкиваясь с этой проблемой или вызовом?

4. Теперь переключитесь на внимание.

Не спешите. Сделайте несколько медленных, глубоких вдохов и расслабьтесь в своем теле. Ваше тело обладает такой же мудростью, как и ваш советник.

5. Переключитесь на советника.

Посмотрите на возможные решения, которые вы перечислили выше в разделе “высокий уровень навыка советник”. Напишите ниже и подумайте о преимуществах и недостатках каждого решения.

Возможности	Преимущества	Недостатки

6. Используйте своего советника для прогнозирования.

Какое решение вы хотите попробовать? При подготовке к внедрению решения полезно предусмотреть с вашим советником две вещи.

6 а. Каковы потенциальные преимущества решения?

6 б. Каковы потенциальные препятствия на пути решения?

Если вы столкнетесь с препятствием, что вы будете делать?

Если я столкнусь с этой проблемой, _____

Тогда я сделаю это _____

7. Используйте свое открытие, чтобы делать и учиться.

Теперь пришло время действовать. Вам нужно использовать свои руки и ноги, чтобы на самом деле предпринять действие, которое начнет решать вашу проблему или вызов. Помните, что действие иногда приводит к страданиям и неуверенности. Перейдите в раздел «Исследователь», если вы хотите, чтобы мы укрепили ваши навыки использования нового поведения.

8. Действуйте

Таким образом, чтобы отстраниться от своего советника, когда это вам не помогает. Что происходит, когда вы размышляете и решаете проблемы, но это ни к чему не приводит? Возможно, пришло время отстраниться от своего советника.

Не пора ли отказаться от советника?

Я слишком много думаю и ни к чему не прихожу?

Да / Нет

Является ли мой советник сбивающим с толку или бесполезным?

Да / Нет

Если вы ответили утвердительно на любой из этих вопросов, то, вероятно, пришло время перейти в другое пространство, например, к наблюдателю или исследователю. Мы объясним это в следующих разделах.

Иногда мы настолько увлекаемся советником, что с трудом переключаемся на наблюдателя или исследователя. Если это происходит с вами, то есть несколько способов отстранить вашего советника. Главное — обеспечить некоторое пространство между вами и вашим советником. Вот несколько вещей, которые стоит попробовать.

Упражнения: дистанция с советником

1. Напишите свои сложные мысли на листе бумаги.

Заметьте, что вы отделены от мыслей и вам не нужно к ним прислушиваться.

2. Возможно, вы захотите попробовать украсить свои мысли, используя маркеры, цветные карандаши или все, что у вас есть под рукой.

Это может показаться глупым, но главное здесь — научиться относиться к мыслям легкомысленно. Ваш советник не отвечает за вас. Вы сами за себя отвечаете.

3. Вы могли бы выполнить упражнение по оповещению с участием своего советника.

Найдите тихое время и место и установите таймер на 5-10 минут. Теперь позвольте своему советнику побеспокоиться, поразмыслить или сделать все, что он захочет. Ваша задача — не контролировать советника. Ваша задача — замечать советника и наблюдать за тем, что он делает. Посмотрите, можете ли вы освободить место для советника, дайте ему достаточно места в своей голове. Чем больше места вы создаете для своего советника, тем больше места у вас остается для себя. Тогда вы будете воспринимать своего консультанта как нечто отдельное от вас самих. Это небольшое пространство между вами и вашим консультантом дает вам свободу действий.

На этом мы завершаем раздел с советником. Прежде чем мы перейдем к следующему навыку, давайте взглянем на науку, стоящую за интервенциями по отношению к советнику.

Наука, стоящая советником

Когда мы говорим об интервенциях по отношению к советнику, мы конкретно имеем в виду вмешательства, нацеленные на неэффективные когнитивные процессы. Существует два способа работы с когнитивными процессами: ориентированные на содержание и ориентированные на функцию.

Интервенции, ориентированные на контент

Интервенции, ориентированные на контент, предполагают изменение того, что вы думаете. Существуют четкие доказательства преимуществ полезных моделей мышления. Например, лонгитюдные исследования показывают, что люди, у которых есть надежда, с большей вероятностью добьются благополучия, а люди с высокой самооценкой с большей вероятностью создадут поддерживающие социальные сети. Позитивные представления о себе связаны с повышением удовлетворенности жизнью и позитивным аффектом, а также снижением негативного аффекта и депрессии.

Имеющиеся данные указывают на то, что людей можно научить более практичному использованию языка. Упражнения, направленные на изменения оценки побуждают людей изменить свое отношение к сложной ситуации, и такая переоценка снижает эмоциональное воздействие сложной ситуации. Вмешательства, направленные на решение проблем, помогают людям точно представлять проблему и систематически работать над ее решением. Метаанализ показывает четкую связь между использованием когнитивной переоценки, решением проблем и низкими уровнями тревоги и депрессии.

Лонгитюдные исследования показывают, что эффективная проблемная ориентация (восприятие проблем как вызова, а не угрозы) связана с развитием более высоких уровней позитивного аффекта и более низких уровней негативного аффекта. Интервенционные исследования предполагают, что эта переоценка может уменьшить негативное влияние.

Вмешательства, ориентированные на изменение функции

Функциональные вмешательства не направлены на прямое изменение того, что думают люди, а скорее нацелены на влияние этого мышления на поведение. Например, кто-то может подумать: «Я никогда не смогу справиться с этим текущим кризисом», и эта мысль может либо сильно повлиять на поведение (человек сдается), либо не оказать негативного влияния (человек упорствует и выполняет задачу вовремя).

Функциональные вмешательства включают в себя обучение людей осознанно относиться к мыслям, чувствам или побуждениям как к событиям, которые можно наблюдать, но на которые нельзя реагировать.

Функциональные вмешательства разрушают силу слов, так что слова воспринимаются как произвольные звуки, а не как обязательные истины. Простой способ ощутить функциональное вмешательство - взять пример бесполезную мысль (например, «Я недостаточно хорош») и повторите ее 500 раз. Вскоре бесполезная мысль будет восприниматься просто как набор звуков, а не слов, которым необходимо подчиняться.

Левин и др. проанализировали 44 исследования и обнаружили, что этот тип функционального вмешательства эффективно использовался при решении широкого спектра проблем, включая злоупотребление психоактивными веществами, депрессию, тревогу, избегающее поведение и членовредительство.

Улучшение наблюдателя

Научитесь осознанно реагировать, а не импульсивно реагировать на свои эмоции. Осознайте ценные сигналы своего тела, управляйте эмоциями и повышайте ситуационную осведомленность.

Принятие

1. Примите, что все чувства нормальны и являются ценными и необходимыми источниками информации.

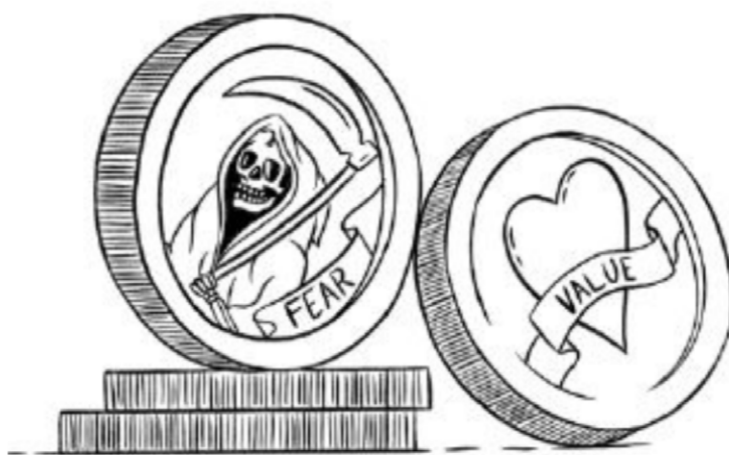
В отличие от невербальных животных, мы, люди, оцениваем свои эмоции как «хорошие» или «плохие». Мы явно считаем, что негативные эмоции - это плохо. Мы говорим такие вещи, как «не беспокойся», «не думай негативно», «тебе нужно контролировать свои чувства» и «будь позитивным». Собака никогда бы так не поступила. Собака может испугаться, когда есть угроза, например, присутствие более крупной и опасной собаки. Но она не будет пытаться избавиться от самого страха. Она не будет стремиться убежать от собаки. Она будет отвлекать себя позитивными мыслями или откладывать на потом, чтобы почувствовать себя лучше.

Выше мы уже обсуждали, как многие попытки контролировать эмоции приводят к обратным результатам и ухудшают ситуацию. Но общество научило нас, что некоторые эмоции вредны. Это привело нас к борьбе с эмоциями и превращению их во врага. Наше тело хранит эмоции, и поэтому оно тоже стало врагом.

Эта война с нашими эмоциями не работает. У нас было целых семь десятилетий или даже больше книг по самопомощи, в которых говорилось, что мы должны чувствовать себя позитивно и мыслить позитивно, и все же наша позитивность не возросла, а уровень беспокойства, стресса и обиды не снизился. Возможно, нам нужно отказаться от этой битвы. Возможно, пришло время примириться со своими эмоциями.

Мало того, что битва с собственными эмоциями обречена на провал, эта битва отсекает нас от тех самых вещей, которые мы ценим. Что, если эмоции — это одна сторона медали, а другой стороной является ценность, как показано на рисунке ниже.

Если мы хотим добиться успеха, мы должны быть готовы испытывать страх неудачи. Если мы хотим любить, мы должны быть готовы испытывать страх потери. Подумайте обо всем, что вам дорого и что вызывает у вас положительные эмоции. Можете ли вы понять, что все хорошее в вашей жизни, возможно, приносит с собой какие-то негативные эмоции, какую-то боль, борьбу, неуверенность, потерю и разочарование?

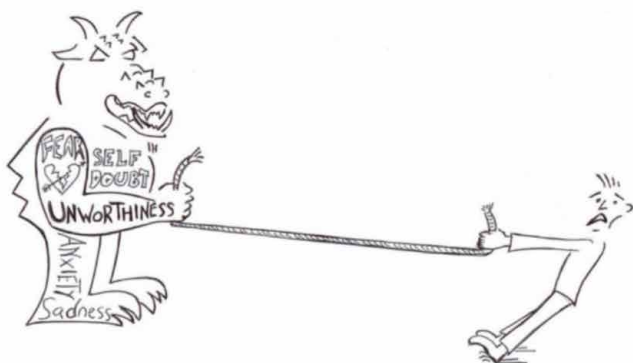


2. Примите, что вы достаточно сильны, чтобы сдерживать как положительные, так и отрицательные эмоции, и вам не нужно их контролировать.

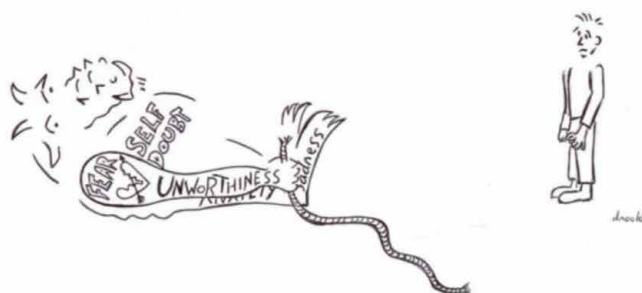
Итак, если мы не стремимся контролировать эмоции, как мы их принимаем? Принятие — сложная идея, потому что оно часто предполагает бездействие: не думать слишком много, не слишком остро реагировать на хулигана, не откладывать на потом, не избегать и не отвлекаться.

Вы могли бы метафорически представить себе борьбу за контроль над своими чувствами. Это похоже на перетягивание каната с монстром. Мы боремся и ничего не добиваемся с этим монстром, как на картинке ниже (левая сторона). Действительно, чем больше мы боремся с этим, тем сильнее оно становится. Это больше, чем просто метафора.

Альтернатива борьбе с монстром — отпустить веревку (изображение ниже, правая сторона). Прекратите борьбу. В следующем разделе мы дадим вам конкретные стратегии для этого. Первый шаг к прекращению борьбы — принять чувства и признать, что контроль над чувствами часто терпит неудачу. Отпустите идею о том, что вы можете избавиться от страданий. Тогда может произойти что-то новое.



*Контролировать чувства —
все равно что участвовать
в перетягивании каната
с монстром, который никогда
не устает.*



*Альтернатива контролю —
отпустить веревку. Позвольте
чувствам быть, а не боритесь
с ними.*

Действие

1. Действуйте, делая паузу (не реагируйте немедленно, если ваша жизнь не находится в опасности).

Затем заземлитесь здесь и сейчас и обратите внимание на то, что проявляется в теле. Редко возникает необходимость немедленно реагировать на чувства. Как много раз мы видели, как люди отправляли электронные письма, о которых позже сожалели или говорили что-нибудь сгоряча, что вызвало у них проблемы недели, месяцы и даже годы спустя. Эмоции являются ценными сигналами, но нам необходимо услышать их в контексте наших ценностей.

Например, разозлившись, мы можем захотеть наброситься на коллегу со словесной тирадой. Гнев «говорит нам», что коллега сделал что-то несправедливое. Но является ли ответ сгоряча лучшим?

Как правило нет. Нам нужно прислушаться к гневу, а затем сопоставить эту информацию с тем, что нас волнует.

Например, мы можем заботиться о поддержании связи с коллегами или о близких отношениях. Нападки, вероятно, не помогут с этими ценностями. Или мы можем заботиться об том, как лучше справляться с непростым человеком. Агрессивное поведение, скорее всего, приведет к тому, что и так сложные отношения ухудшатся.

Приведенное ниже упражнение из трех шагов поможет вам сделать паузу и отреагировать эффективно.

Упражнение: скажите себе, что вы чувствуете

1. Осознавайте дыхание.

Сделайте несколько медленных, глубоких вдохов и сосредоточьтесь на настоящем моменте. Этот шаг не направлен на то, чтобы заставить чувства уйти. Речь идет о том, чтобы замечать чувства, чтобы вы могли реагировать на них ценным образом, а не реагировать на них бесцельно.

2. Сосредоточьте свое осознание на том, что находится внутри вашего тела.

Просканируйте свое тело на предмет ощущений. Есть ли напряжение в плечах, бабочки в животе, головокружение, ощущение жара или холода, боль где-то еще? Сосредоточьтесь на ощущениях на этом этапе. Не спешите называть это чувством (следующий шаг). Главное — разбить чувства на набор ощущений. Таким образом, вы будете воспринимать чувства такими, какие они есть на самом деле, просто набором мимолетных ощущений, а не тем, за что они себя выдают, опасностью, которую необходимо контролировать.

3. Скажите себе, что вы чувствуете. Быть честным.

Испытываете ли вы смущение или стыд в дополнение к чувству гнева? Чувствуете ли вы себя уязвимым в дополнение к чувству грусти? Признайтесь, что испытываете так называемые “более слабые” эмоции, такие как тревога, неуверенность и смущение. Ни одна из этих эмоций не является плохой. Они являются нормальной частью человеческой жизни. Они становятся бесполезными только тогда, когда мы не осознаем их и реагируем на них глупым образом.

2. Действуйте, укрепляя свои навыки осознанности с помощью практики.

Легче всего развить свои навыки осознанности, когда вы не находитесь под давлением или стрессом. Сейчас в Интернете доступно множество приложений для осознанности, если вы хотите заниматься структурированной практикой осознанности.

Важно помнить следующее: структурированная практика — не единственный способ улучшить осознанность. Вы также можете практиковать осознанность в обычных занятиях, таких как беседа с другом, игра с ребенком или самостоятельное приготовление чашки чая. Все, что вам нужно сделать, это найти какое-нибудь занятие, которое позволит вам сосредоточиться на текущем моменте и прочувствовать его всеми своими чувствами.

Прежде чем мы перейдем к исследователю, давайте взглянем на науку, стоящую за вмешательствами в этом разделе наблюдателем.

Наука, стоящая за наблюдателем

Никакое поведение по своей сути не является плохим или хорошим. Скорее, поведение определяется с точки зрения его полезности для вас в определенном контексте. Эта идея особенно важна в области осознанности. Люди часто характеризуют осознанность как благо по своей сути или как некую волшебную таблетку, которая избавит от всех стрессов и трудностей.

Однако мы рассматриваем осознанность лишь как еще одну стратегию поведения, не являющуюся хорошей по умолчанию. Безусловно, исследования говорят о том, что отсутствие осознанности зачастую может быть полезной.

Осознанность к эмоциям включает в себя два основных компонента: способность выявлять и описывать эмоции и способность воспринимать их, принимая и не реагируя. Давайте сначала разберемся с выявлением эмоций. Эмоции сообщают людям важную информацию о том, насколько им удастся адаптироваться, о том, что связано с их желаниями (или ценностями) и тем, поддерживает ли окружающая среда эти желания. Например, тревога означает, что что-то нежелательное может произойти в будущем, а злость нередко говорит о том, что чье-то поведение является нежелательным или нечестным.

Людям, которые не осознают свои чувства, сложнее адаптироваться, они более склонны быть вовлеченными в употребление наркотиков, чтобы справиться со сложными чувствами, а также чаще сталкиваются с ухудшением ментального здоровья и потерей социальных связей.

Второй компонент осознанности к эмоциям включает способность принимать и не всегда демонстрировать бесполезное поведение в ответ на чувства. Возможно, один из самых деструктивных способов реагирования на эмоции — это поиск способа избегания или вовлечение в эксперинциальное избегание.

В настоящий момент существуют доказательства того, что эксперинциальное избегание связано с более низким уровнем ментального здоровья и самодеструктивным поведением, таким как аддикции, самоизоляция, фобии, обсессии, селфхарм, чрезмерное беспокойство, руминации и прокрастинация.

Осознанность к эмоциям может быть развита посредством многих доказательных практик, включая те, которые улучшают непосредственно осознанность, осознанность и принятие к сенсорным стимулам, навык описания и обозначения эмоций, а также навык реагировать на эмоции адаптивно и не импульсивно.

Улучшение первооткрывателя

Будьте готовы заметить прежнее поведение и привычки, которые не поддерживают ваши ценности. Замените это старое поведение чем-то новым.

Делайте новое или что-то, что вам обычно не свойственно. Находите способы выйти за пределы вашей зоны комфорта, чтобы развивать ваши навыки, наращивать ресурсы и социальные связи. Уделяйте внимание тому, что работает для вас, что создает радость, ценности и делает жизнь значимой.

Принятие

1. Примите, что некоторые вещи, которые вы делаете в своей жизни, не делают ее лучше.

У нас у всех есть плохие привычки. На то есть ряд причин. Во-первых, мы могли научиться чему-то в определенной среде, но сейчас эта среда изменилась. Или актуальная среда, в которой вы находитесь, отличается от изначальной. Например, быть открытым и честным может быть прекрасно в компании друзей, но может не работать для вас в токсичной рабочей обстановке или плохих отношениях.

Во-вторых, мы можем делать бесполезные вещи, потому что это вознаграждается в краткосрочной перспективе, даже если это будет нам чего-то стоить в будущем. Например, азартный игрок может получать удовольствие от игры в краткосрочной перспективе, но в конечном счете потратить все семейные сбережения и разрушить свою жизнь. Вознаграждение, получаемое в данный момент, зачастую приводит нас к саморазрушению.

В-третьих, наше поведение может быть вызвано бесполезными утверждениями советчика («Я в любом случае потерплю неудачу») или эмоциональным контролем («Мне нужно избегать стресса»). Какой бы ни была причина, помните, что если вы человек, то у вас есть некоторые плохие привычки и неэффективные способы реагирования.

2. Примите, что пробовать новые вещи может быть сложно и неприятно.

Быть исследователем означает покинуть свою зону комфорта. В то время как ваш советчик пытается оградить вас от попыток и ошибок, первооткрыватель пользуется методом проб и ошибок и часто ищет ошибки и обратную связь, чтобы научиться. Если вы делаете что-то новое или нетипичное для вас, не удивляйтесь, если ваш советчик немного сходит с ума и предупреждает, что вы делаете нечто рискованное или смущающее. Очевидно одно. Если вы не делаете ничего нового, то у вас будет все то же, что и всегда. Единственный путь к освобождению от сооруженных вами ограничений — экспериментировать и узнавать новое. Жизнь может казаться безопасной, когда вы в клетке, но помните, что есть еще столько всего за ее пределами.



Действие

1. Действуйте, проявляя готовность испытывать дистресс, чтобы делать новое или отличающееся от того, что делали раньше.

Здесь мы полностью меняем сценарий. Мы больше не собираемся пассивно воспринимать негативные чувства. Вместо этого мы выберем испытывать сложные эмоции, когда это создает ценности. Мы собираемся разрешить негативным эмоциям существовать и дать им место в нашей жизни. Это ли не безумие? Мы не выбираем готовность ко всему подряд. Мы не выбираем готовность, если действие не связано с ценностями. Зачем так так напрягаться, даже если это значимо? Мы выбираем готовность к тому, что важно в нашей жизни. Вопрос готовности ниже поможет вам выбирать готовность в повседневной жизни.

Упражнение: исследуйте с помощью ГОТОВНОСТИ

Вопрос о готовности — тот вопрос, который вы будете задавать себе снова и снова. Вот он.

Готовы ли вы испытывать _____ (подставьте сложные чувства)
Ради того, чтобы _____ (подставьте ценностное действие)

Да / Нет

Если вы выбираете «да», вы готовы. Начинайте действовать!

Если вы выбираете «нет», это тоже нормально. Возможно, действие не является действительно важным для вас. А может, вам нужно придумать действие полегче, то, которое будет ценностным, но приносящим меньше дистресса.

Готовность — как прыжок. Можно совершить гигантский страшный прыжок или же совсем крохотный. Вам решать.

Главное по крайней мере иногда говорить «да». «Да, я готов испытывать дистресс ради того, чтобы совершить мое ценностное действие».

2. Действуйте там, где это работает.

Мы нередко попадаем в ловушку того, чтобы быть правыми. Что если, вместо того чтобы быть правыми, мы сфокусируемся на том, что действительно работает? Мы называем это иметь «фокус на эффективность». Что случится, если вы что-то сделаете? То ли это, чего вы хотели? Если нет, возможно пришло время попробовать что-то новое. В упражнении ниже вы можете увидеть, насколько ваши действия работают в вашей жизни.

Упражнение: фокус на эффективность

Подумайте о сложных ситуациях на прошлой неделе и подумайте, как вы на них отреагировали. Найдите пять ситуаций и напишите о них ниже.

Сложная ситуация	Ваши действия	Что случилось потом?	Это сработало? Как? Сделало ли жизнь лучше?

Наука, стоящая за первооткрывателем

В жизни каждого наступает время, когда то, что работало в прошлом, больше не помогает в настоящем. Например, владелец спортзала построил успешный бизнес благодаря камерной и дружелюбной атмосфере в маленьком тренажерном зале. Это могло работать в прошлом, но не может продолжаться во времена пандемии, такой как коронавирус. Если владелец продолжит настаивать на близком общении лицом к лицу, его бизнес, скорее всего, потерпит крах. Владельцу спортзала может быть нужно что-то новое, вроде введения дистанционных тренировок.

И мы, и среда вокруг нас постоянно меняемся, и поэтому нам необходима способность расширять наш поведенческий репертуар, чтобы адаптироваться к этим изменениям. Это требует от нас пробовать новое, даже если наши эмоции кричат: «Нет! Это небезопасно». Нам нужно быть готовыми идти на риск и совершать ошибки, делать из них выводы для дальнейших стратегий. Люди, которые не могут расширить свои стратегии поведения, застревают в знакомых и бесполезных паттернах.

Теория расширения и наращивания Фредриксона предполагает, что положительный аффект и благополучие увеличивают осознанность, ориентируют на приближение и исследование, расширяют социальные связи. Положительный аффект сигнализирует, что среда безопасна и мы можем пробовать новое и рисковать. Исследования говорят о том, что положительный аффект ведет к большей креативности, более целостному восприятию, увеличивает социальную поддержку и просоциальное поведение.

Согласно лонгитюдным исследованиям, что положительные эмоции предвещают рост количества ценностных действий. Так, создание безопасной и способствующей положительному аффекту среды вероятно поможет людям увеличивать разнообразие способов адаптации к эмоционально сложным событиям.

Негативный аффект тоже может приводить к расширению и созиданию. Например, идея посттравматического роста предполагает, что люди могут использовать травму, чтобы расширить свой поведенческий репертуар. Способы противостояния сужению поведения в связи с негативным аффектом включают виды терапии, основанной на экспозиции, такие как терапия принятия и ответственности и другие терапии, основанные на осознанности. Они показали свою эффективность в терапии широкого спектра состояний.

Экспрессивное письмо — это еще один способ, с помощью которого люди могут установить контакт со своим негативным опытом и расширить, а не сузить то, как они реагируют на этот опыт.

Поведенческая активация — это еще один доказательный способ расширения и выхода за их рамки своих текущих чувств. Это вмешательство предполагает использование расписания занятий, чтобы побудить людей вовлекаться в приятные или значимые виды деятельности, даже если они чувствуют себя немотивированными или подавленными.

Эти вмешательства часто побуждают людей «притворяться, пока у них это не получится», то есть проявлять ценностные действия прежде, чем у них появятся «правильные» мотивации и чувства. Это формирует новые реакции в присутствии сложных эмоций. Люди узнают, что тревога не обязательно означает «свернуть все и спрятаться».

Развиваем ценности

Проясните важные для вас направления и найдите способы напоминать себе о том, каким человеком вы хотите быть.

Принятие

1. Примите, что ценности — это то, что вы делаете, а не то, что вы хотите получить от мира.

Мы хотим, чтобы жизнь была справедливой. Мы хотим, чтобы другие относились к нам достойно. Мы хотим, чтобы правительство защитило нас от потери работы... Мы хотим все это получать, но это не то, что мы подразумеваем, когда говорим о ценностях. Вы не можете полностью контролировать то, что получаете. Над чем вы имеете контроль, так это ваше собственное поведение.

Ценности здесь отсылают к качествам действий, которые вы хотите привносить в мир вокруг и которые наиболее вероятно приведут к желаемым результатам. Вы можете думать о ценностях как о глаголах, о чем-то, что другие могут видеть, когда вы это делаете. Примеры ценностей включают поддерживать связь с другими, быть добрым, проявлять уважение, быть активным и полностью вовлекаться в то, что мы делаем. Когда мы действуем в соответствии с ценностями, это делает более вероятным, что то, чего вы желаете, произойдет, но не гарантирует этого.

Таким образом, ценности это не то же самое, что и результаты. Кроме того, важно различать ценности и цели. Ценности подобны компасу, который направляет вас по жизни. Цель — это некоторое конкретное действие, которое дает вам понять, что вы реализуете ваши ценности. Например, на картинке ниже вашей ценностью может быть покорение гор, чтобы бросать себе вызов. Ваша цель может состоять в том, чтобы подняться на данную гору. И результат может быть таков, что вы заберетесь на вершину горы. Обратите внимание, что даже если у вас не получится (вы не достигнете вершины) и цель не реализуется (вы даже не начнете восхождение на гору), это никоим образом не может преуменьшить ваши ценности. Неважно сколько раз вы потерпите неудачу в восхождении на эту гору, вы всегда можете оставаться привержены покорению гор.

2. Примите, что ценности это не что-то, что вы всегда имеете, а то, что вам нужно продолжать искать, действуя.

К сожалению, не существует волшебной таблетки, с которой станет очевидно, как узнать ваши ценности. Вы можете обратиться к вашему советчику, чтобы выявить ваши ценности, но имейте в виду, что советчик может не иметь о них понятия. Единственный путь к вашим ценностям лежит через действия, попытки и осознание, нравится вам это или нет. Например, вы полагаете, что хотите быть писателем. Но нравится ли вам писать? Будет много всего, что вы любите делать, о чем вы сейчас не знаете, так же как есть множество блюд, которые вы нашли бы вкусными, но никогда не пробовали. Вы можете создавать и претворять ваши ценности в жизнь только с помощью ваших действий.



Действие

1. Действуйте в соответствии с ценностями.

В каждую секунду у вас есть шанс включить свои ценности. Каждый момент дает вам возможность действовать. Мы не можем однозначно сказать, что для вас важно, но мы можем рассказать о том, какие виды деятельности обычно дают ощущение ценности людям. Они включают: поддерживать связи с другими, отдавать, проявлять активность, бросать себе вызов, обучаться, действовать в моменте, заботиться о ком-то. Исследуйте ваши способы выражения ценностей в упражнении ниже.

Подумайте о нескольких видах действий, которые вы совершаете из каждой из шести категорий ниже. Далее оцените, насколько важна для вас каждая активность и как много давления оказывают на вас, чтобы вы это делали. Это поможет исследовать, что для вас важно. Ценностью будет то, что имеет высокую оценку важности. Если вы делаете что-то только из-за оказываемого на вас давления, тогда это, скорее всего, не ценностное действие.

Упражнение: исследуйте важность ценностей

Как вы обычно поступаете Напишите несколько действий для разных категорий	Важность Насколько сильно я хочу это делать, потому что это весело или важно для меня 1 – совсем не приятно или не важно 5 – очень приятно или важно	Давление В какой мере я делаю это, потому что я ощущаю давление или чувствую, что обязан это делать 1 – никакого давления 5 – давление
Связь с другими:		
Вклад:		
Активность:		
Забота о себе:		
Бросать себе вызов:		
Ловить момент:		

2. Действуйте, всегда создавая ценности.

Даже если вы достаточно хорошо осведомлены о своих ценностях, ваши предпочтения могут меняться. Молодым людям часто важны приключения. Молодые родители часто ценят безопасность тех, кого они любят. Приоритеты меняются вместе с вами и миром вокруг. Чтобы оставаться в контакте со своими ценностями, вам необходимо продолжать действовать и исследовать.

Важно, что ценности не являются лишь идеями. Они являются действиями. В отсутствии действий ваша жизнь не будет наполнена ценностями. Если вы достигаете точки, где вы чувствуете жизнь, ценности и другие хорошие вещи, не время останавливаться. Ничто не постоянно, в том числе ценностные действия.

Наука, стоящая за ценностями

Ценности дают людям ощущение смысла, цели, энергичности, помогают им расти. Большинству людей важно поддерживать связи с другими, отдавать, проявлять активность, бросать себе вызов, обучаться, заботиться о ком-то. Исследование о прояснении ценностей показывает, что, выполняя письменные задания, где утверждаются их ценности, люди могут повышать уровень благополучия, самоконтроля, самоэффективности, становиться более просоциальными и адаптивно реагирующими. Утверждение ценностей дает психологические ресурсы, защищающие от эмоциональной перегрузки, и улучшает когнитивные способности.

Заключение

Вы проделали всю рабочую тетрадь. Надеемся, ваше путешествие продолжится с некоторыми новыми навыками, которые помогут вам в пути. Помните, что в каждом путешествии нужен прыжок веры. И вера означает, что неважно, насколько вы сомневаетесь в себе, вы все еще способны его совершить.