

Виктория Шиманская

МОЯ КНИГА



САМОПОЗНАНИЕ,

САМОПОМОЩЬ

И САМОРАЗВИТИЕ



УДК 159.9
ББК 88.3
КТК 740
Ш61

Шиманская, Виктория.

Ш61 Моя книга : самопознание, самопомощь и саморазвитие [Электронный ресурс] / Виктория Шиманская ; худ. М. Вахрушева. — Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf : 225 с.). — Ростов н/Д : Феникс, 2025.

ISBN 978-5-222-43772-8

Много ли ты знаешь о себе? Хорошо ли справляешься со стрессом? Легко ли ладишь с окружающими? Осознаешь ли ты свои сильные стороны и гордишься ли своими достижениями?

Так много вопросов! Если ты не знаешь на них ответы, то открывай книгу, пора отправляться в путешествие по исследованию самого себя. Перед тобой не просто книга, а проект в разработке. Кажется, что книга уже написана (вот же она, напечатана, ты держишь её в руках), но на самом деле это лишь наброски, практики, своеобразные контурные карты, заполнить которые сможешь только ты.

Это не отнимет много времени: выбирай то, что важно для тебя в данный момент, и занимайся столько, сколько тебе нужно.

Поверь, в процессе ты не только узнаешь много нового о себе, ты откроешь в себе ресурсы, позволяющие найти ответы на самые сложные вопросы. Книга может закончиться, а знания останутся с тобой навсегда.

УДК 159.9
ББК 88.3

© Шиманская В., текст, 2024
© Вахрушева М., ил., 2024
© ООО «Феникс», 2024

Оглавление

| | |
|--|-----------|
| Предисловие | 6 |
| * Глава 1. Понимаю себя | 11 |
| Как отделить эмоцию от себя? | 16 |
| Что можно написать в письмах к эмоциям? | 20 |
| Что делать, если всё раздражает? | 25 |
| Как распрощаться с тяжёлой ситуацией? | 26 |
| Чем наполнить себя? | 28 |
| Как перестать сожалеть о промахах? | 30 |
| Как быстро снять напряжение? | 32 |
| Как научиться сохранять спокойствие? | 34 |
| Как управлять своим настроением? | 36 |
| Как обрести больше суперспособностей? | 38 |
| Регулярная практика | 40 |
| Фрирайтинг | 56 |
| ☆ Глава 2. Открываю свои таланты | 59 |
| Как найти свои таланты? | 62 |
| Как сформировать в себе классные качества? | 64 |
| Как стать тем, на кого можно положиться? | 66 |

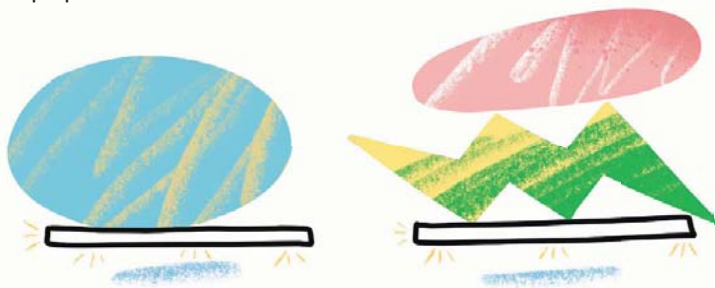
| | |
|---|----|
| Какой у меня тип мышления? | 67 |
| Как развить мышление роста? | 69 |
| Как перестать пасовать перед трудностями? | 70 |
| Регулярная практика | 72 |

Глава 3. Хочу **83**

| | |
|--------------------------------------|-----|
| О чём я мечтаю? | 86 |
| Что для меня важно? | 88 |
| Каким способом я получаю желаемое? | 90 |
| Ключ к тесту | 92 |
| Как мне научиться ставить цели? | 96 |
| Как начать действовать прямо сейчас? | 98 |
| Чего я хочу добиться в жизни? | 100 |
| Регулярная практика | 103 |
| Фрирайтинг | 114 |

Глава 4. Знаю, как прийти к цели **117**

| | |
|--|-----|
| Как определить маршрут движения к цели? | 120 |
| Но как мне всё это успеть? | 122 |
| Как составить разумный список дел? | 132 |
| Как сделать список своих дел наглядным? | 134 |
| Как перестать отвлекаться на всё подряд? | 138 |
| Как научиться планировать? | 144 |
| Регулярная практика | 145 |
| Фрирайтинг | 160 |



*** Глава 5. Я счастливый человек 163**

| | |
|---|-----|
| Как увеличить объём добра вокруг? | 166 |
| За что я могу сказать себе спасибо? | 167 |
| К кому идти за поддержкой в трудный момент? | 168 |
| Что делать, если никого нет рядом? | 170 |
| Как заботиться о себе? | 173 |
| Как получить сразу много полезных советов? | 174 |
| Что такое счастье для меня? | 176 |
| Регулярные практики | 178 |
| Фрирайтинг | 188 |

✕ Р. С. Соавторство с близким 191

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Что никто у меня не отнимет? | 192 |
| Как слышать именно то, что говорят? | 199 |
| Как понять друг друга? | 200 |
| Как увидеть любовь во всём? | 202 |
| Регулярная практика | 205 |
| Правила фрирайтинга | 223 |



Глава 1

Понимаю себя

Если забьёшь в поисковик «Декарт, цитаты», обязательно наткнёшься на афоризм: «Я мыслю, следовательно, существую». А знаешь, почему философов прошлого до сих пор не забыли? Потому что их слова можно смело переосмыслить.

Если бы я был Декартом, я бы сказал больше: я мыслю, следовательно, существую, чувствую и переживаю. Да, мне из моего времени совершенно очевидна эта связь. Скоро и ты в этом убедишься.

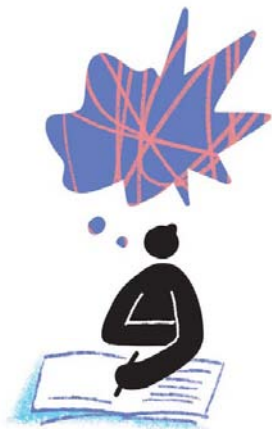
Как только начнёшь формулировать словами и записывать то, что чувствуешь, научишься лучше понимать себя и управлять своими эмоциями и переживаниями.

Обрати внимание: именно *управлять* эмоциями, а не контролировать или скрывать их. Последнее вообще-то вредно: когда мы отвергаем наши эмоции, они не исчезают, но скрываются до поры до времени, а потом всё равно прорываются наружу ещё сильнее и требовательнее.



Рене Декарт был выдающимся европейским философом XVII века

Вот три ключа к управлению своими эмоциями:



1

понять и признать их



2

*отделить их от себя
и рассмотреть, как
экспонат в космомузее*



3

*решить, что с ними
делать, то есть начать
ими управлять*

Научиться пользоваться каждым ключом будет намного легче, если ты начнёшь регулярно записывать свой эмоциональный опыт.

Когда проанализируешь всё написанное, многое поймёшь. Например, мы редко испытываем только какую-то одну эмоцию, чаще всего это целый коктейль, похожий на тот кокосовый шейк со сладкой шапкой из вспененного кислорода, который продают у нас на Фестивале Юпитера. В нём столько всего намешано! Так сразу и не разберёшь.

Так и у каждой эмоции может быть множество оттенков: сегодняшние радость или грусть могут сильно отличаться от тех, которые были на прошлой неделе.

А ты знаешь, что эмоции — это прежде всего наша реакция на окружающую действительность? Основной способ воспринимать жизнь.

Набор эмоций у каждого одинаковый. Пользоваться ими — как играть на сенсорной пианofлейте (такой инструмент есть в моём времени)! Нажимая на одну и ту же сенсорную клавишу с одинаковой силой, ты всегда слышишь понятный и ожидаемый звук. Вот только кто-то умеет издавать исключительно рваные хрипы и свисты, а кто-то играет, как старик Моцарт на клавесине.

В сфере эмоций, чувств и переживаний возможно даже творчество! Моя одноклассница придумала, например, *игрунковость* — новую эмоцию, которую часто ощущала, когда мы бесились с ней в воздушном батут-саду.

А вот исключить эмоции, испытанные тобой ранее в жизни, не получится! Как ни игнорируй их, они будут влиять на тебя изнутри, искажая восприятие реальности. Лучше изучить чувства максимально подробно и научиться ими пользоваться. Более того, наши эмоции сопряжены с сознанием, а значит, мы способны осмысливать свои состояния и описывать словами. Этим мы отличаемся от животных. Хотя порой так хочется побыть солнечным ежом-ботом... Но не будем отвлекаться.



*Какую эмоцию
вызывает твоя
любимая музыка?*

*Пример избегания
эмоции*



Поскольку мы воспринимаем жизнь через эмоции, одна и та же ситуация может кого-то вдохновить, другому покажется совершенно нейтральной, а у третьего вызовет негативные ощущения.

Навык управления эмоциями очень полезен. Осваивая его, мы учимся быть искренними с самими собой, а значит:

- быстрее движемся к своим целям;
- лучше понимаем других людей;
- конструктивнее и глубже общаемся;
- не застреваем в тревожащих ситуациях.



Но знаешь, что я люблю в эмоциях больше всего?

**Они дают ощущение
полноты жизни.**

Именно поэтому предлагаю тебе с них начать писать свою книгу-дневник.



В этой главе

ты познакомишься с эмоциями поближе, поймёшь, как распознать чувства, и научишься:

- отделять их от себя;
- отпускать сложные ситуации прошлого;
- наполнять себя радостью, добром, счастьем;
- анализировать неприятные события;
- в любой момент контролировать своё поведение;
- заботиться о своём настроении и управлять эмоциями, а самые сложные из них сделаешь своим ресурсом.

Как отделить эмоцию от себя?

Как думаешь, сколько существует эмоций? Шесть? Двадцать? Представляешь, их больше трёхсот! И чем лучше ты различаешь оттенки эмоций, тем объёмнее видишь мир, так как понимаешь, что с тобой происходит, а значит, управляешь своей жизнью.

Попробуй прямо сейчас записать все эмоции, которые сможешь вспомнить:

Пример

ВОСХИЩЕНИЕ



Отличное начало! Наверняка ты вспомнишь и другие эмоции, чувства и переживания — продолжай записывать их на этой странице. Вот специальное место для твоих эмоциональных открытий:

