

ЛОРАНС ЛЕВАССЕР

== ПРОРЫВ

50 упражнений
для развития
**СПОСОБНОСТИ
ЖИТЬ
НАСТОЯЩИМ**



Психология. Прорыв

Лоранс Левассер

**50 упражнений для развития
способности жить настоящим**

«ЭКСМО»

2010

Левассер Л.

50 упражнений для развития способности жить настоящим /
Л. Левассер — «Эксмо», 2010 — (Психология. Прорыв)

«Carpe diem», – призывал римский поэт Гораций, то есть «Живи настоящим». Это не значит, что нужно вести беззаботное существование ветреника, легко относящегося к жизни, ничего не принимающего близко к сердцу и не берущего на себя обязательств. Это призыв жить полной жизнью, наслаждаться всеми приятными моментами без сожалений о прошлом и тревоги за будущее. Упражнения из этой книги научат вас распоряжаться собственным временем, получать удовольствие от приятных мелочей, наслаждаться красотой окружающего мира и испытывать радость от общения с окружающими.

Содержание

Введение	6
1. Определим свое отношение к времени	7
Упражнение 1. Прошлое, настоящее или будущее?	8
Упражнение 2. Как вы проживаете текущий момент?	12
Упражнение 3. «Организация» или «импровизация»?	15
Упражнение 4. Тревожит ли вас будущее?	18
Упражнение 5. Мучают ли вас сожаления?	20
Упражнение 6. Как вы используете свое время?	23
Упражнение 7. Умеете ли вы отступать?	25
Упражнение 8. Что вас тормозит?	27
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Лоранс Левассер

50 упражнений для развития способности жить настоящим

Laurence Levasseur

50 exercices pour profiter du moment présent

© 2010 Groupe Eyrolles, Paris, France

© Наумова И.Ю., перевод на русский язык, 2013

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Введение

«*Carpe diem*», – призывал римский поэт Гораций. Некоторые переводят эту фразу следующим образом: «Живи, не заботясь о будущем!» Но такая формулировка довольно неоднозначна.

В действительности для огромной части землян жить день за днем, не заботясь о будущем, означает, увы, неустроенность, от которой они страдают и чувствуют себя незащищенными, из-за которой подвергаются насилию, переносят болезни, теряют надежду, остаются в одиночестве и иногда испытывают страх.

Для других это значит вести беззаботное существование ветреника, легко относящегося к жизни, ничего не принимающего близко к сердцу и не берущего на себя обязательств.

Для меня «*Carpe diem*» означает «Живи настоящим». Это своего рода подстрекательство жить полной жизнью без сожалений о прошлом и тревоги за будущее.

Эта небольшая книга не научит вас мириться с несчастьем, но и не подтолкнет к бездушности. Напротив, мне хотелось бы, чтобы она стала гимном жизни.

1. Определим свое отношение к времени

У каждого из нас свое представление о времени, оказывающее влияние на наш образ жизни.

Что такое время: влекущая куда-то высшая сила или полезный ресурс, которым мы можем распорядиться по собственному разумению?

Интересно, что для одного и того же человека время тянется по-разному. Правда, что вам кажется длиннее:

- Пять секунд, на протяжении которых пальцы вашей руки оставались защемленными дверью, или пять минут под душем комфортной температуры?
- Ночь любви или полчаса ожидания перед кассой?

Существует огромное различие между реальным и «ментальным» временем. Некоторые характеристики, такие как удовольствие, умственная напряженность, насыщенность прошедшего периода событиями или личное отношение придают времени разную размерность.

Упражнения, содержащиеся в первой части книги, помогут вам лучше осознать к нему свое отношение.

Упражнение 1. Прошлое, настоящее или будущее?

Прежде чем начать, определимся. В каком времени вы живете чаще всего? «Будущее нас мучает, прошлое держит, а потому настоящее ускользает от нас»¹.

Применительно к каждой из описанных ниже ситуаций проанализируйте все предложенные позиции, оценив их от трех до десяти баллов в зависимости от того, насколько часто вы поступаете подобным образом.

1. Утром вы ждете автобус, чтобы уехать на работу, но он запаздывает:
 - а) вы говорите себе, что могли бы еще поспать минут пять;
 - б) вы уже представляете замечания своего начальника в случае опоздания;
 - в) вы оглядываетесь и прислушиваетесь к долетающим до вас разговорам, радуетесь малейшему лучику солнца, расслабляете плечи...
2. Во время обеденного перерыва у вас есть немного свободного времени:
 - а) вы съедаете бутерброд, продолжая готовиться к выступлению, намеченному на вторую половину дня;
 - б) вы жертвуете обедом, чтобы закончить начатое дело;
 - в) вы наслаждаетесь вкусом еды, смакуя блюдо и его различные ингредиенты.
3. Вы недавно влюбились, и предмет вашей страсти мимоходом ненадолго забежал к вам:
 - а) вы полностью отдаете себя в его распоряжение;
 - б) вы не дождетесь, когда он наконец уйдет;
 - в) вы сравниваете его поведение с поведением своего(ей) бывшего(ей).
4. Вы только что приехали в отпуск на море:
 - а) вы устремляетесь на пляж, чтобы увидеть море и вдохнуть полной грудью;
 - б) вы спрашиваете себя, не лучше ли было выбрать клубный отдых;
 - в) вы стремитесь быстрее осмотреться на месте, чтобы позднее не иметь проблем при отъезде.
5. Воскресный вечер:
 - а) вы вспоминаете обо всем, что собирались сделать в эти выходные, и о том, чего сделать не успели;
 - б) вы вместе с семьей сидите на диване и смотрите хороший фильм по телевизору;
 - в) вы составляете список того, что необходимо будет сделать на следующей неделе.
6. Вы чувствуете себя больным(ой) и разбитым(ой):
 - а) вы пытаетесь понять, от кого из своего окружения могли подхватить микроб или вирус;
 - б) вы обдумываете все профессиональные и семейные проблемы, с которыми придется столкнуться, если завтра вам не станет лучше;
 - в) вы пользуетесь этим моментом, чтобы сразу же улечься в постель и попытаться восстановиться.
7. В разгар рабочей недели вы пришли на вечеринку:
 - а) вы думаете о том, как будете выглядеть завтра утром на работе;

¹ Г. Флобер. *Письмо к Луизе Коле* (G. Flaubert, *Lettre à Louise Colet*).

б) вы развлекаетесь, танцуете, знакомитесь с новыми людьми;
в) вы говорите себе, что теперь праздники не те, что прежде, когда вам было восемнадцать.

8. Управляющий сообщает вам о повышении:

- а) вы радуетесь и благодарите его;
- б) вы говорите себе, что вам придется расстаться с приятным коллективом;
- в) вы спрашиваете себя, каким будет следующий шаг в карьере.

9. Сегодня вашему старшему сыну исполняется восемнадцать лет:

а) вам взгрустнулось, ведь вы понимаете, что скоро он «вылетит из гнезда». Вас тревожит его будущее;

б) вы поздравляете его и приятно проводите время вместе, с искренним удовольствием беседуя о том, что его интересует;

в) вы с ностальгией думаете о годах, которые так быстро пролетели с тех пор, как он был совсем маленьким.

10. Супруг(а) сообщает вам о своем увольнении:

а) вы говорите, что он(а) напрасно сменил(а) работу три года тому назад, ведь, как ни посмотри, предыдущая работа была во всех отношениях лучше, и даже настаиваете на этом;

б) вы думаете о том, как решить финансовые проблемы и принимаетесь за расчеты;

в) вы выслушиваете его (ее) сетования и утешаете, как только можете.

Анализ ответов

Перенесите свои оценки каждого высказывания в таблицу и подсчитайте итоги по столбцам.

			
1	а	в	б
2	б	в	а
3	в	а	б
4	б	а	в
5	а	б	в
6	а	в	б
7	в	б	а
8	б	а	в
9	в	б	а
10	а	в	б
Итого			

Если в ваших ответах преобладают символы , вам трудно жить полной жизнью в настоящем, поскольку вы без конца сравниваете то, что переживаете сейчас, с (реальными или вымышленными) ситуациями из прошлого. Предаваясь всегда приукрашенным воспоминаниям или воображая идеальные ситуации, параллельные настоящим, вы, несомненно, упускаете решающие моменты своей жизни здесь и сейчас... Последующие упражнения помогут вам избавиться от сожалений о прошлом и начать радоваться настоящему.

Если в ваших ответах преобладают символы , вам сложно жить настоящим, потому что вы без конца готовитесь к будущему. Вы тратите свои силы, предугадывая и планируя. Вы гиперактивны и без конца опережаете ситуации, которым, возможно, никогда не суждено осуществиться.

Постоянно переносясь в будущее, вы уклоняетесь от настоящего. Вам кажется, что время течет слишком быстро, даже если вы не чувствуете прожитых лет. Не забывайте о том, что однажды придется обернуться назад, потому что вернуть ушедшее время невозможно! Последующие упражнения помогут вам взвешенно относиться ко времени, чтобы жить полной жизнью в настоящем.

Если в ваших ответах преобладают символы •, вы умеете жить в полную силу, наслаждаться жизнью и смаковать малейшие удовольствия повседневности.

Вы идете по жизни без спешки и сожалений, умея при этом вовремя останавливаться, чтобы, вынырнув из мощного вихря человеческих страстей, погрузиться в состояние «дзен» (наивысшее медитативное состояние сознания). Последующие упражнения, возможно, научат вас с большей силой наслаждаться тем, что вы уже цените.

Упражнение 2. Как вы проживаете текущий момент?

Этот тест вдохновлен работами Кристофа Андре, французского психиатра, психотерапевта и автора многочисленных исследований, представляющих интерес для широкой публики.

Применительно к следующим ситуациям оцените по 10-балльной шкале три предлагаемых типа поведения в зависимости от того, насколько часто вы поступаете подобным образом.

1. Чтобы избежать стресса, вы предпочитаете:

- а) отвлечься хорошим фильмом или книгой;
- б) что-нибудь мастерить или работать в саду;
- в) в одиночестве прогуливаться в лесу.

2. В этом мире вы никогда не могли бы:

- а) быть бездельником(цей);
- б) быть пресыщенным(ой);
- в) жить отшельником.

3. Вам предлагают прожить неделю в тишине, вдали от людей:

- а) вы отказываетесь, так как предложение вызывает у вас беспокойство;
- б) вы с удовольствием соглашаетесь пожить в покое, без суеты;
- в) вы хотите попробовать, чтобы отдохнуть от рутины.

4. Ваш ментальный пейзаж напоминает:

- а) пейзажный английский парк;
- б) ландшафтный французский парк;
- в) дзен-сад (японский сад камней).

5. Мудрость жизни заключается в том, чтобы:

- а) размышлять и действовать;
- б) радоваться удовольствиям;
- в) ощущать, что ты существуешь.

6. Если вы занимаетесь несколькими делами одновременно:

- а) это вас забавляет. Жить становится интереснее!
- б) вам это не нравится. Делать все сразу – значит, ничего не делать до конца;
- в) это необходимо. По-другому невозможно, так не хватает времени...

7. Вы только что потеряли дорогого вам человека:

- а) вы стараетесь не слишком поддаваться грустным мыслям и чувствам;
- б) вы вспоминаете о проведенных с ним приятных моментах;
- в) вы позволяете печали захлестнуть себя.

8. Вместе с друзьями вы пробуете необыкновенное блюдо в очень дорогом ресторане, но вас слишком медленно обслуживают:

- а) вы не обращаете на это внимания;
- б) вы все замечаете, но ничто не мешает вам наслаждаться жизнью;

в) вы все замечаете и раздражаетесь.

9. Если у вас неприятности:

а) вы пытаетесь урегулировать проблему;

б) вы отгоняете от себя неприятные мысли, переключаясь на другие дела;

в) вы стараетесь расслабиться, чтобы успокоиться.

10. Когда вы чувствуете себя самым счастливым(ой):

а) в ожидании радостного события, ведь вы о нем мечтаете, рисуете его в своем воображении, как будто уже проживаете его;

б) в момент радостного события, так как вы им по-настоящему наслаждаетесь;

в) после радостного события, поскольку мысленно к нему возвращаетесь.

Анализ ответов

Перенесите в таблицу оценку каждого высказывания в баллах и подсчитайте сумму по столбцам.

	Присутствие	Открытость	Проницательность
1	в	а	б
2	б	в	а
3	б	в	а
4	б	а	в
5	в	б	а
6	а	в	б
7	б	а	в
8	в	а	б
9	а	в	б
10	а	б	в
Итого			

Если вы набрали максимальное количество баллов в столбце «Присутствие», вы интенсивно и глубоко переживаете настоящий момент, сосредотачиваясь на том, что кажется вам главным. Для вас жить в настоящем означает подчиняться ему, сливаться с ним, принимать его целиком.

Если вы набрали максимальное количество баллов в столбце «Открытость», вы открыты настоящему и воспринимаете его не только в целом, но и в частностях, разделяя свое внимание между окружающими вас вещами и людьми. Вы цените настоящее за бесконечность эмоций и ощущений. Жить полной жизнью, по-вашему, значит раскрываться изо всех сил.

Если вы набрали максимальное количество баллов в столбце «Проницательность», то, переживая настоящее, вы опираетесь на самообладание и анализ. Какое удовольствие для вас осознать текущий момент, проконтролировать его и углубиться в него!

Упражнение 3. «Организация» или «импровизация»?

В следующей таблице обведите тот ответ на каждый из вопросов, который, как вам кажется, ближе к действительности.

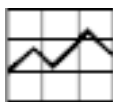
	Никогда	Изредка	Иногда	Часто	Всегда
А. Составляете ли вы список, прежде чем отправиться за покупками?	0	1	2	3	4
Б. Начинаете ли вы готовиться к отпуску за год до него?	0	1	2	3	4

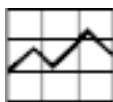
	Никогда	Изредка	Иногда	Часто	Всегда
В. Вернувшись из отпуска, планируете ли визиты к врачу для себя и своей семьи?	0	1	2	3	4
Г. Случалось ли вам отправиться навестить друга, живущего в провинции, сразу после его телефонного звонка?	0	1	2	3	4
Д. Могут ли друзья без предупреждения прийти к вам на ужин в любой день недели?	0	1	2	3	4
Е. Покупаете ли вы приглянувшуюся вещь, даже если она вам, по правде говоря, не нужна?	0	1	2	3	4
Ж. Находясь в незнакомом городе, бродите ли вы наугад без карты и путеводителя?	0	1	2	3	4
З. Знаете ли вы, что лежит во всех ваших шкафах?	0	1	2	3	4
И. Ждете ли вы, когда опустеет холодильник, чтобы пойти за покупками?	0	1	2	3	4
К. Приходите ли на рабочее совещание или беседу без всякой подготовки?	0	1	2	3	4
Л. Покупаете ли вы путеводители, готовясь к путешествию?	0	1	2	3	4
М. Испытываете ли вы недовольство, когда новый управляющий поручает вам срочную работу?	0	1	2	3	4
Н. Собираясь на вечеринку, придумываете ли вы себе наряд в последнюю минуту?	0	1	2	3	4
О. Известен ли вам недельный график каждого из членов семьи?	0	1	2	3	4

Анализ ответов

Перенесите в следующую таблицу оценку за каждый вопрос, а потом суммируйте баллы по горизонтали.

а	б	в	з	л	м	о	итого	
г	д	е	ж	и	к	н	итого	



1. Если у вас преобладают символы , вы, скорее, склоняетесь к «организации». Если вы набрали менее 20 баллов, то принадлежите к числу людей, не понимающих, как можно жить, не планируя день за днем.

Однако порой вы умеете наслаждаться настоящим, если уверены в том, что ваше удовольствие не будет испорчено непредвиденным происшествием.

Если у вас более 20 баллов, ваша повседневная жизнь настолько организована, что вы рискуете лишиться себя удовольствий, которые подбрасывает сама судьба.



2. Если в ваших ответах преобладают символы , вы, скорее, тяготеете к «импровизации».

Если у вас менее 20 баллов, вы умеете давать себе свободу и в эти моменты испытываете острое удовольствие от настоящего.

Если вы набрали менее 20 баллов, вы живете, как перышко, несомое ветром, подчиняясь ходу событий.

Однако будьте осторожны и не затеряйтесь во враждебной неизвестности!

Упражнение 4. Тревожит ли вас будущее?

Прочитав приведенные ниже фразы, обведите ответ, соответствующий вашему настрою.

	Никогда	Изредка	Иногда	Часто	Всегда
Вы испытываете дискомфорт, находясь в толпе, так как боитесь, что произойдет несчастный случай и вы окажетесь в ловушке.	0	1	2	3	4
Едва почувствовав легкое недомогание, вы думаете, что это может быть началом тяжелой болезни и воображаете ее последствия.	0	1	2	3	4
При необходимости выйти ночью на улицу вы опасаетесь возможного нападения.	0	1	2	3	4
Если вам предлагают поехать в далекую страну, вы отказываетесь, боясь заболеть или стать там жертвой несчастного случая.	0	1	2	3	4
Вы всю ночь не смыкаете глаз, если на следующий день предстоит выступление на публике.	0	1	2	3	4
В самолете вы вжимаетесь в кресло и остаетесь в таком положении на протяжении всего полета, ожидая авиакатастрофы или взятия в заложники.	0	1	2	3	4
Если вас вызывает управляющий, вы уверены в том, что он собирается сообщить вам об увольнении.	0	1	2	3	4

	Никогда	Изредка	Иногда	Часто	Всегда
Вы убеждены в том, что, когда окажетесь на пенсии, вам не на что будет жить.	0	1	2	3	4
Вы постоянно следите за своим дыханием, биением сердца, давлением, температурой, проверяя, что все идет нормально.	0	1	2	3	4
Просыпаясь по утрам, вы спрашиваете себя, что еще может случиться и испортить вам день.	0	1	2	3	4

Анализ ответов

Сложите обведенные числа.

Если вы набрали менее 20 баллов вы чаще живете в настоящем, чем в смутном и тревожном будущем.

Если вы набрали от 20 до 30 баллов, вы живете, скорее, в окрашенном в мрачные тона будущем, чем в настоящем.

Вы проецируете на себя негативные ощущения и эмоции (беспричинные, согласно Фрицу Перлзу², который доказывает, что из 100 % всех наших забот обоснованными являются всего 8 %³).

Если вы набрали от 30 до 40 баллов, вы живете вне реальности. Вас постоянно тревожит будущее, якобы чреватое кознями, проблемами, несчастными случаями, катастрофами.

Может быть, переживаемый сильный стресс даже приводит к приступам паники? Серьезно обдумайте ситуацию и воспользуйтесь помощью профессионала.

² Фриц (Фредерик) Перлз (1893–1970) – немецкий психиатр и психоаналитик, основоположник гештальттерапии.

³ Статистические исследования показывают, что среди всех событий, которые нас беспокоят, 40 % никогда не происходят; 30 % уже произошли; 12 % касаются здоровья, но без всякого на то основания; 10 % относятся к разного рода тревогам, последствия которых часто являются нулевыми; 8 % обоснованны и заслуживают внимания.

Упражнение 5. Мучают ли вас сожаления?

Прочитайте следующие фразы и обведите цифру, соответствующую подходящему для вас ответу.

	Никогда	Изредка	Иногда	Часто	Всегда
Вы с ностальгией вспоминаете счастливые дни своего детства, которые никогда не вернутся.	0	1	2	3	4
Вы вызываете в памяти воспоминания о первой любви и задаетесь вопросом, что стало с этим человеком.	0	1	2	3	4
Вы думаете о недопонимании и ссорах со своими бывшими, приведшими к вашему разрыву.	0	1	2	3	4
Вы сожалеете о том, что не получили образования, которое позволило бы сегодня больше зарабатывать.	0	1	2	3	4

	Никогда	Изредка	Иногда	Часто	Всегда
При взгляде на дом, где прошло ваше детство, он кажется вам менее привлекательным.	0	1	2	3	4
Вы думаете о том, что хотели бы сказать, но так и не сказали своим умершим близким.	0	1	2	3	4
После беседы с работодателем вы выходите, перебирая в памяти все, что забыли или не решились сказать, равно как и все, что следовало бы проговорить.	0	1	2	3	4
Вы обходите кучу магазинов, прежде чем выбираете какую-нибудь одежду, а сделав покупку, вспоминаете о преимуществах всех отсеченных вами нарядов.	0	1	2	3	4
Вам кажется, что дети слишком быстро взрослеют, а у вас нет времени, чтобы насладиться каждым моментом жизни рядом с ними.	0	1	2	3	4
Вы рассматриваете свои фотографии, сделанные в молодости, и находите, что были в тысячу раз соблазнительнее, чем теперь.	0	1	2	3	4

Анализ ответов

Сложите полученные числа.

Если у вас менее 20 баллов, вы живете настоящим, а не прошлым, то есть действительно полноценно проживаете каждое мгновение.

Если у вас от 20 до 30 баллов, вы пребываете не в «сегодня», а скорее живете, сожалея об идеализированном прошлом. Уделяйте больше внимания тем, кто вас окружает, и тому, что с вами происходит. Смирись с настоящим!

Если у вас от 30 до 40 баллов, вы отстраняетесь от реальности, закидываетесь на своих грустных воспоминаниях, сожалеете о воображаемом прошлом. Настоящее утекает от вас, как песок сквозь пальцы. Внимание, это чревато депрессией! Серьезно отнеситесь к ситуации и проконсультируйтесь со специалистом.

Упражнение 6. Как вы используете свое время?

Этот тест опирается на работы Лиз Бартоли, французского клинического психолога, психотерапевта и гипнотерапевта.

Оценив каждую из следующих ситуаций, обведите символ, соответствующий фразе, наиболее подходящей для вас.

1. Приближаются новогодние праздники, самое время рассылать поздравления.
 - ▲ Вы говорите себе, что для этого у вас еще есть время до конца декабря.
 - Вы рассылаете поздравления по мере того, как вспоминаете о ком-то.
 - Вы разом отправляете одно электронное сообщение всем адресатам из адресной книги.
 - ◆ Вы составляете список, чтобы никого не забыть, и пишете персональное поздравление каждому.

2. Ваша лучшая подруга встретила любовь всей своей жизни, но ее избранник пока не объяснился ей в любви. Вы говорите ей:
 - «Наслаждайся! Это лучшие мгновения...»
 - ▲ «Ты уверена, что он на самом деле влюблен?»
 - ◆ «Может быть, он робкий, наберись терпения».
 - «Не знаю, как ты можешь ждать».

3. В январе друзья приглашают вас провести вместе с ними летом неделю в деревне.
 - Вы с радостью принимаете приглашение.
 - ◆ Вы не в восторге, но они так любезны по отношению к вам, что отказать неудобно.
 - Вы отклоняете предложение, поскольку уже давно спланировали свой отпуск.
 - ▲ Вы отказываетесь, поскольку еще слишком рано принимать решение.

4. Посещение массажиста время от времени это:
 - эффективный способ подзарядиться;
 - ▲ возможность расслабиться и забыть о своих неприятностях;
 - ◆ мечта, которая никогда не осуществляется;
 - необходимость ради восстановления сил.

5. Когда вы ребенком предавались мечтам, родители говорили вам:
 - ▲ «Как ты можешь терять столько времени!»
 - ◆ «Лучше бы ты убрал(а) свою комнату».
 - «В твоём возрасте Моцарт уже сочинял симфонии».
 - «Пользуйся моментом! Когда вырастешь, у тебя уже не будет времени помечтать».

6. Вы случайно встречаете на улице друга, который приглашает вас на свой день рождения через две недели. Вы ему отвечаете:
 - ▲ «Я еще не знаю, смогу ли прийти, я тебе позвоню».
 - «Невозможно, тебе нужно было бы предупредить меня заранее».
 - ◆ «Я приду, как обычно, и помогу тебе все приготовить».
 - «Супер! Я приду!»

7. В воскресенье вы любите:
 - ▲ выспаться вволю и бродить по дому в пижаме;

- делать то, что придет вам в этот момент в голову;
- убираться и гладить белье;
- ◆ с запозданием отвечать на вежливые письма родственников и друзей.

8. Представив проект на совещании, вы добавляете:

- ▲ «Я подготовил(а) его на скорую руку, но он дает общее представление».
- «Надеюсь, что вы так же заинтересованы, как я...»
- «Я работал(а) над этим проектом денно и нощно».
- ◆ «Я разработал(а) этот проект с учетом требований каждого».

9. По дороге на званый ужин вы встречаете друга детства, которого давно потеряли из вида. Вы говорите ему:

- «Я отменяю ужин и приглашаю тебя в ресторан».
- ▲ «Запиши мой номер телефона и позвони, я буду рад(а)».
- ◆ «Слушай, давай выпьем по аперитиву. Я немного опоздаю на ужин...»
- «Не пообедать ли нам во вторник в три часа?»

10. Когда вы в школе или колледже готовили доклад вместе с другими учениками:

- вы составляли план и поручали каждому отдельный раздел;
- ▲ вы все взваливали на них;
- вы превращали работу в развлечение;
- ◆ все готовили сами.

11. Мобильный телефон звонит в тот момент, когда вы собираетесь погрузиться в ванну.

- ◆ Вы отвечаете – возможно, это что-то срочное.
- Вы сразу же выключаете телефон, чтобы вас никто не беспокоил.
- Вы просите собеседника перезвонить через двадцать минут.
- ▲ Вы ждете, когда вам придет звуковое сообщение, и слушаете его.

12. Вам хочется спать, но один из гостей никак не уходит.

- ▲ Вы ложитесь спать, говоря ему, что он может делать все, что пожелает.
- Вы говорите, что ему пора домой, поскольку вы до смерти хотите спать.
- ◆ Вы продолжаете с ним общаться, чтобы доставить ему удовольствие.
- Вы еще немного общаетесь с ним и засыпаете на диване.

Анализ ответов

Подсчитайте количество символов каждого вида.

Если в ваших ответах преобладают символы ■, вы умеете воспользоваться удобным моментом. Вы, видимо, обладаете завидной гибкостью характера и предпочитаете скорее жить полной жизнью, чем предаваться тревогам.

Если преобладают символы ▲, вы слишком часто медлите. Зачем всегда отодвигать намеченный срок? За вашей стратегией может скрываться боязнь критики или провала.

Если в ответах преобладают символы •, вы всегда перегружены делами, постоянно спешите, а в вашем ежедневнике нет свободной строчки. Куда вы несетесь?

Если у вас преобладают символы ◆, вы крадете у себя время. Вы не отказываете никому в просьбе и всегда внимательны к нуждам окружающих. Но при этом слишком часто забываете о себе.

Упражнение 7. Умеете ли вы отступать?

Этот тест отталкивается от исследований Лиз Бартоли.

Ознакомившись с описанными ниже ситуациями, обведите символ напротив фразы, в большей степени соответствующей вашим наклонностям.

1. Завтра предстоит переезд на новую квартиру, а у вас еще не упакована гора посуды.
 - Вы предпочитаете сделать все самостоятельно, так надежнее.
 - Вы зовете друзей, чтобы они помогли упаковать хрупкие вещи.
 - ▲ Завтра попросите сделать это грузчиков.
 - ◆ Помощь бы не помешала, но вы не решаетесь никого беспокоить.

2. Супруг(а) решил(а) вам сделать сюрприз, предложив куда-то поехать в выходные.
 - Одна только мысль о сюрпризе вас радует.
 - ▲ Вы очарованы тем, что он все взял на себя.
 - ◆ Вы хотели бы спокойно провести время дома, но ему (ей) это доставит такое удовольствие!
 - Вы требуете, чтобы он сказал, куда вы едете.

3. Вы находите пачку писем от своего(ей) бывшего(ей).
 - Вы их перечитываете, не выбрасывая.
 - ◆ Вы оставляете те, что трогают вас больше других.
 - Вы сохраняете всю пачку.
 - ▲ Вы выбрасываете их, не перечитывая.

4. В детстве, оставляя еду в тарелке, вы слышали от родителей:
 - «Ты не выйдешь из-за стола, пока все не доешь!»
 - ◆ «Ты мог(ла) бы постараться, чтобы доставить нам удовольствие!»
 - ▲ «Если хочешь, съешь вместо этого десерт».
 - «Ничего страшного, зато лучше покушаешь сегодня вечером».

5. Вы ждете ответа по поводу новой работы, а друзья приглашают поехать на недельку в отпуск.
 - ▲ Вы уезжаете, не заботясь о работе.
 - Вы уезжаете и регулярно звоните, проверяя свой автоответчик.
 - Вы не колеблясь остаетесь, чтобы иметь возможность сразу же ответить.
 - ◆ Вы остаетесь, так как боитесь произвести плохое впечатление.

6. Ваша шестнадцатилетняя дочь сообщает, что хочет стать певицей.
 - ▲ Вы посмеиваетесь над ней. Все девушки в ее возрасте мечтают об одном и том же...
 - ◆ Вы начинаете искать хорошего учителя по вокалу.
 - Вы объясняете ей, что у нее нет способностей.
 - Вы говорите: «Отлично, дерзай!»

7. Вы только что пришли на работу и внезапно задаетесь вопросом, заперли ли дверь своей квартиры.
 - ◆ Вы в тревоге ожидаете обеденного перерыва, чтобы сходить проверить.
 - Вы моментально возвращаетесь к себе.

- Вы успокаиваете себя, говоря, что машинально, конечно, закрыли дверь.
- ▲ Вы гоните эту мысль прочь.

8. Новый парикмахер предлагает вам массаж головы.

- Какое счастье, вы об этом мечтали!
- ◆ Вы соглашаетесь, размышляя о том, сколько придется за это доплатить.
- ▲ Вы соглашаетесь, чтобы попробовать.
- У вас нет времени, вы отказываетесь.

9. Сегодня утром вы должны были представлять важный проект, но заболели.

- Вы звоните по телефону, чтобы перенести презентацию на другой день.
- Вы накачиваете себя лекарствами, чтобы не провалить презентацию.
- ◆ Вы сбивчиво просите извинения у каждого из участников.
- ▲ Вы спокойно остаетесь в тепле, укрывшись толстым одеялом.

10. Когда в школе вам давали какое-либо задание:

- ◆ Вы его выполняли и передавали тем, кто не мог его сделать.
- ▲ Вы делали его в последний момент, иногда списывая у товарищей.
- Вы возвращались к нему до тех пор, пока не достигали совершенства.
- Вы делали его за несколько дней до назначенного срока, чтобы не нервничать.

11. Ваша лучшая подруга жалуется на одиночество. Вы советуете ей:

- ▲ «Сходи на дискотеку!»
- «Устрой праздник и пригласи кучу друзей!»
- «Запишись в спортзал!»
- ◆ «Не будь такой требовательной!»

12. Проводя отпуск у своей сестры, вы потянули связки ноги и не можете ходить.

- Вы раздражены, отпуск пошел прахом.
- ◆ Вы огорчены из-за ощущения собственной беспомощности.
- ▲ Вы счастливы, что ничего не делаете.
- Пользуясь моментом, вы читаете сказки детям и придумываете для них игры.

Анализ ответов

Подсчитайте количество символов каждого вида.

Если у вас преобладают символы ■, вы любите все держать под контролем. У вас практический ум, позволяющий управлять своей жизнью и без труда все организовывать. Вам нравится быть постоянно занятым(ой), вы не любите, когда ситуация выходит из-под контроля.

Если в ответах большинство символов ▲, вы склонны к небрежности и без труда сопротивляетесь тяготам повседневной жизни. Вы со скепсисом относитесь ко всему, что может с вами случиться.

Если преобладают символы •, вы предпочитаете уступить. Будучи недовольным ситуацией или не в состоянии разобраться в ней, вы очень быстро отступаете. Природа этой способности кроется, несомненно, в большом самоуважении.

Если в ответах большинство символов ◆, вы слишком много заботитесь о других. Как только у вас появляется свободная минутка, вы отдаете себя проблемам окружающих. Вы чувствуете себя эгоистом(кой) и вините себя, если хотя бы одно мгновение посвящаете себе.

Упражнение 8. Что вас тормозит?

Обведите символы в конце строки, соответствующие подходящим вашему поведению фразам.

Я часто неважно себя чувствую (мигрень, болит горло...).	◆
Я получаю удовольствие, делая одновременно несколько дел.	■
Я думаю, что всегда лучше готовиться к худшему.	●

Я дорожу своими привычками.	○
Я часто говорю себе: «Надо было бы...» или «Если бы я знал(а)...	◆
Я не терплю небрежности.	■
Я слышу не только слова, но и то, о чем умалчивают.	●
Я восхищаюсь теми, кто бросает все ради осуществления своей мечты.	◆
Мне неловко говорить «нет».	○
Я склонен(на) вновь и вновь возвращаться в памяти к неприятным событиям.	◆
Я часто испытываю нервное и мышечное напряжение.	●
Просыпаясь среди ночи, я всегда испытываю тревогу.	●
У меня часто появляется ощущение нехватки времени на все дела.	■
Как в любви, так и в работе я не люблю делать первый шаг.	◆
Я испытываю некоторый дискомфорт, находясь в одиночестве.	○
Когда мне делают комплимент, я говорю себе, что это только из вежливости.	◆
Мне трудно точно определить свои эмоции. Я делаю из мухи слона.	■ ●
Я предпочитаю замкнутую (супружескую или семейную) жизнь.	◆
У меня ощущение, что меня почти не замечают.	○
Мне трудно не отвлекаться, когда я слушаю других.	◆
Мой телефон звонит без умолку.	■
Повзрослев, я редко переезжал(а) с места на место.	◆

Я чувствую себя спокойнее, если планирую события.	●
Я скорее муравей, чем стрекоза.	◆
Мне хотелось бы меньше зависеть от суждений других людей.	○
Если любишь то, чем занимаешься, то работа во время отпуска — это не работа.	■
Мне спокойнее, если я чувствую себя полезным(ой).	○
У меня есть что возразить, но хорошая мысль всегда приходит слишком поздно.	◆
Я часто злюсь.	◆
Мне хотелось бы стать более вдумчивым, но характер не позволяет.	■
Я завидую беззаботным людям и тем, кто беспечен от природы.	●
Я часто говорю, что должен(на) был(а) бы полностью изменить свою жизнь.	◆
Признательность — это то, что меня подпитывает.	○

Анализ ответов

Подсчитайте количество символов каждого вида.

Если вы набрали хотя бы 4 балла по одному из этих символов, именно этот внутренний тормоз мешает вам с полным спокойствием жить в настоящем.

Если у вас по меньшей мере 4 символа ○, вас страшит устранение. В чем заключается эта боязнь? Вы боитесь остаться в стороне, опасаетесь, что вас обойдут, выведут из игры. Из-за этого вы постоянно настороже, часто раздражаетесь и пребываете в стрессовом состоянии. Сама мысль пойти на попятный вызывает беспокойство, так как для вас это сродни капитуляции. Учитесь нейтрализовывать эту весьма энергозатратную уверенность, убеждая себя в том, что все самое главное происходит внутри вас, здесь и сейчас.

Если у вас по меньшей мере 4 символа ◆, вы страшаетесь неизвестности. Всей вашей жизнью руководят привычки. Как только меняется географический пейзаж, межличностные отношения или профессиональная среда, вы, как правило, замыкаетесь в собственной скорлупе, поскольку не доверяете своей способности черпать внутри себя необходимую для адап-

тации энергию. Перемена внутренней установки позволит вам постепенно культивировать в себе радость открытий и легкость, которую дает отречение от абсолютного контроля.

Если у вас по меньшей мере 4 символа , то вы занимаетесь психическим переживанием. Три четверти своего времени вы занимаетесь тем, что с тревогой прогнозируете будущее и ностальгически возвращаетесь в прошлое. Психическое переживание обычно подпитывается подспудным гневом и фрустрацией (неудовлетворенностью). Оно изолирует вас, опустошает, лишая сил, и мешает расслабиться и получить удовольствие. Чтобы «распрограммировать» себя, вы должны научиться удалять из своей головы ментальные токсины.

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.