

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие. О чем эта книга?	9
Глава 1. Я себе не нравлюсь	17
Глава 2. Я не сексуальна	41
Глава 3. Я недостаточно... ..	61
Глава 4. Я все еще не замужем	83
Глава 5. Дети и прочие неприятности	105
Глава 6. Родители-вредители	133
Глава 7. Работа, финансы, карьера	153
Глава 8. Жизнь несправедлива	171
Глава 9. Я боюсь будущего	187
Послесловие	204
Благодарности	206

ПРЕДИСЛОВИЕ

О чем эта книга?

Вы держите в руках практическое пособие по выходу из сложных жизненных ситуаций. Можно сказать, что эта книга работает как личный коуч, который помогает справиться с подобными ситуациями. Только он всегда у вас под рукой.

Кризисы бывают разные: серьезные и не очень, повторяющиеся и разовые, настоящие и выдуманные, ожидаемые и непредсказуемые, болезненные, внезапные — как удар. Но их объединяет одно: из них сложно выйти и они сильно портят нам жизнь. Попадаешь в эту колею — и привет! Дни, недели, месяцы, а иногда и годы ходишь подавленный, без сил, без радости, без энергии. Знакомо?

И вы не одиноки. По статистике, больше половины жителей планеты Земля не чувствуют себя счастливыми. Причинами несчастья называют низкий доход, проблемы со здоровьем, волнения, тревоги и неуверенность в завтрашнем дне. Из жителей 155 стран, которые участвовали в исследовании ООН в 2009 году, более половины опрошенных указали уровень счастья ниже 50%. Только трое из десяти жителей Земли чувствуют себя очень счастливыми, около половины говорят, что относительно счастливы, но тревоги

Какие темы мы обсудим?

В книге девять глав, и вместе они составляют своеобразный топ-лист наших внутренних переживаний. Мы их долго отбирали, так как оказалось, что люди умеют заморачиваться буквально из-за всего. А «все» в книгу не поместить. Так что итоговый вариант покрывает только самые насущные темы, которые мы регулярно встречаем в своей рабочей — тренерской и консультационной — практике. Итак, вот они.

1. Я себе не нравлюсь.
2. Я не сексуальна.
3. Я недостаточно...
4. Я все еще не замужем.
5. Дети и прочие неприятности.
6. Родители-вредители.
7. Работа, финансы, карьера.
8. Жизнь несправедлива.
9. Я боюсь будущего.

Структура

Каждая глава построена по следующему алгоритму:

1. Описание и детализация проблемы. Кейсы, примеры, истории.
2. Общие принципы выхода из таких ситуаций. Что делать?
3. И наконец, упражнения и формы для самостоятельной работы.

из них прошли через то, что мы видим только в ужастиках или качественных мелодрамах. И выжили! И остались людьми! А потом научили других, как с этим справляться. Так что, если вы готовы начать свой путь к выздоровлению, вы в хорошей компании тех, кто такой дорогой уже прошел.

Для чего эта книга?

Самая скромная цель этой книги — рассмешить вас. На задачу-минимум вполне тянет.

Цель более серьезная — вдохновить вас на перемены в жизни. Улучшить ваше физическое и психологическое самочувствие. Дать большое количество практических заданий и действенных инструментов повышения качества жизни. За это огромное спасибо Виктории, 80% упражнений в данной книге — из ее арсенала.

Ну и совсем грандиозная цель — сделать вас более счастливыми. Чтобы впредь, какая бы ситуация ни произошла, вы всегда могли подключиться к внутренним силам через простой вопрос: «И что? Дальше что?»

Об авторах

О, мы же еще не представились.



Меня зовут Галина Кушнарева. Примеры из моей практики будут снабжены этим знаком.

Я бизнес-тренер, лайф-коуч, эксперт в вопросах межличностной коммуникации. Мама двоих детей. Выступаю на ТВ, радио,

Я доктор психологии, эксперт по развитию эмоционального интеллекта, создатель цифрового университета диагностики и развития soft skills (универсальных компетенций) SKILL-FOLIO и практикующий тренер и психолог с двадцатилетним стажем. Так сложилось, что темой развития EQ (Emotional Quotient, эмоционального интеллекта), навыков коммуникации, креативности, критического мышления и других популярных ныне компетенций я начала заниматься задолго до того, как они стали модными. И сейчас SKILLFOLIO объединяет более 1500 практик. Именно из них и выбирались конкретные инструменты помощи для этой книги.

Признаюсь, она у меня не первая. Мои работы уже переводятся на разные языки мира, включая китайский. Но именно эта — дебютная книга-коуч. Нам с Галиной правда очень хотелось помочь всем-всем. Мы практики. Более двадцати лет я поддерживаю людей как психолог и коуч, преподаватель в школах MBA в «Сколково», МГИМО, Московском институте психоанализа. Но даже если мы с Галей будем заниматься консультированием без сна и отдыха, мы все равно не успеем помочь всем. Зато это может сделать данная книга. Она станет карманным коучем и верным помощником для вас — и, уверены, для тысяч людей, их семей, родных и близких. Я, как и Галя, мама двоих детей, и мне хочется, чтобы они жили в мире, где люди умеют быть счастливыми.

Как нейрофизиолог, я открою вам секрет: счастье — это главный навык XXI века. Да, да, навык! Его можно развить. Человек способен пережить любое «что», если знает «ради чего». Наверняка вы тоже проходили через сложные периоды в жизни. Каждому хоть раз было страшно. Каждый хоть раз рыдал взахлеб и не мог остановиться. Каждому казалось, что вот сейчас самый ужасный момент в жизни. Но раз вы