

Зачем мне читать эту книгу?..... 5

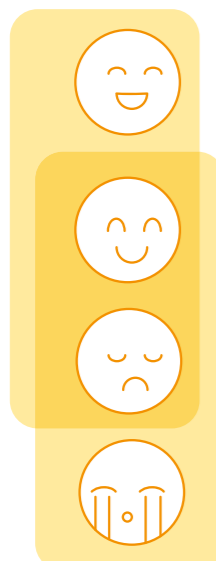
## Глава 1. Что вообще такое — чувства?

Чувства и эмоции — это что?.....	8
Зачем мы чувствуем?.....	10
Как появляется чувство?.....	12
Я — это мои чувства и эмоции?.....	14
Эмоции дают или забирают энергию?.....	16
Что дальше?.....	18



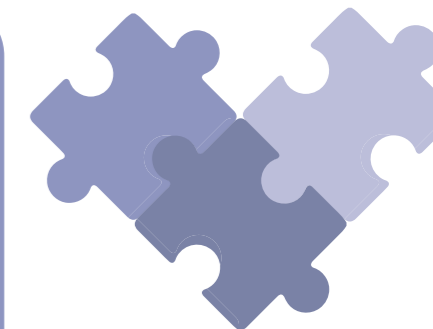
## Глава 2. Как понять, что я чувствую?

Я не понимаю, что чувствую.....	22
Тело — проводник эмоций.....	24
Бывают ли «плохие» и «хорошие» эмоции?.....	26
Можно ли чувствовать только то, что приятно?.....	28
Что дальше?.....	30



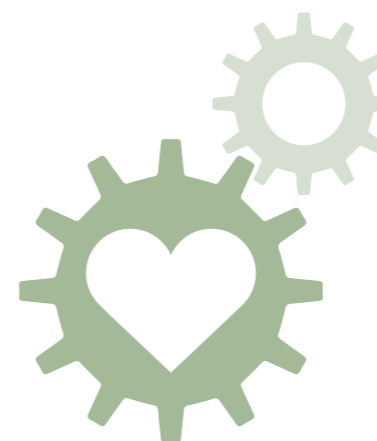
## Глава 3. Я чувствую...

Я чувствую злость.....	34
(Не) чувствую радость?.....	36
Стыжусь и виню себя.....	38
В расстроенных чувствах.....	40
Эмоции «Фу-у-у...».....	42
Мне тревожно, я боюсь.....	44
Моя робость — моя крепость?.....	46
Ску-у-у-учно!.....	48
Ух ты! Вот это да!.....	50
Мне так обидно!.....	52
А что для тебя счастье?.....	54
Где живёт любовь?.....	56
Сразу много эмоций — как разобраться?.....	58
Что дальше?.....	60



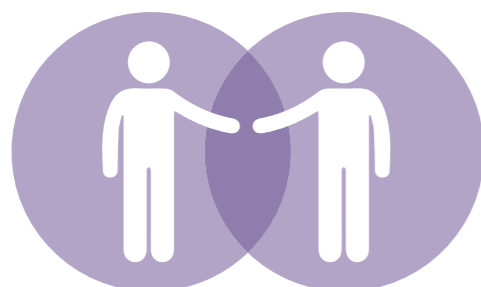
## Глава 4. Что делать с чувствами?

Можно ли спрятаться от чувств?.....	64
Просто остановиться и наблюдать? Серьёзно?.....	66
Как же быть с эмоцией? Признай и отпусти.....	68
Кто живёт в твоей голове: критик или болельщик?.....	70
Лаборатория чувств: что ещё на меня влияет?.....	72
Какие эмоции вызывает моё тело?.....	74
Что дальше?.....	76



## Глава 5. Что чувствуют другие?

Понимаю себя — понимаю других?.....	80
Как говорить о своих чувствах?.....	82
Обратная связь: не обижайся и не обижай.....	84
Как понять чувства друга?.....	86
Что чувствуют родители?.....	88
Как проявлять любовь и заботу? Выучи язык!.....	90
Как починить дружбу, когда вы обижены?.....	92
«Другой» — значит «опасный»?.....	94
Как мы переживаем вместе?.....	96
Что дальше?.....	98



Источники.....	100
----------------	-----

## Зачем мне читать эту книгу?

«Раздражение, злость, обида, скука, стеснение... Они приходят и уходят, когда им вздумается. Заполняют меня до краёв, толкают говорить и делать то, за что бывает стыдно после. Люди говорят: "Возьми себя в руки" или "Возьми свои эмоции под контроль". Как это? Молчать и хмуриться, как папа? Или кричать, как сестра?»

Иногда я просто не понимаю, что чувствую. Внутри пустота, от которой становится холодно. А иногда эмоций так много, что от них хочется бежать и прятаться. В последнее время мне особенно сложно с ними справляться. Мама спрашивает: "Что с тобой такое происходит?" А я не знаю... Что это вообще за штука такая — эмоции? Почему они мной распоряжаются? Как научиться с ними жить?»

Попробуй ответить на все эти вопросы с книгой в руках. Обещаем — она окажет нужное действие. Каждая страница поможет чуть лучше узнать себя, даст подсказки, что ты чувствуешь, раскроет секрет, как управлять эмоциями. Книга также расскажет тебе, что чувствуют другие. Вполне вероятно, если ты будешь читать внимательно, к тебе очень скоро начнут обращаться за советом даже родители.

Это необычная книга.

**В ней мало текста, но много смысла.**

Она говорит о серьёзных вещах, но интересно и увлекательно. В ней много картинок, люди постарше называют их инфографиками (скрывая, что они тоже любят картинки). Ты можешь читать её последовательно, а можешь просто открывать ту тему, которая волнует прямо сейчас.

Ну что, разберёмся, что ты чувствуешь?

ГЛАВА 1

# Что вообще такое — чувства?

- Чувства и эмоции — это что?
- Зачем мы чувствуем?
- Как появляется чувство?
- Я — это мои чувства и эмоции?
- Эмоции дают или забирают энергию?
- *Что дальше?*

# Чувства и эмоции — это что?

Каждый день с нами что-то происходит, а мы реагируем. Радует, грустит, злимся, боимся, любопытствуем — в общем, испытываем множество разных эмоций и чувств. Даже когда мы ничего не делаем, мы всё равно что-то чувствуем!

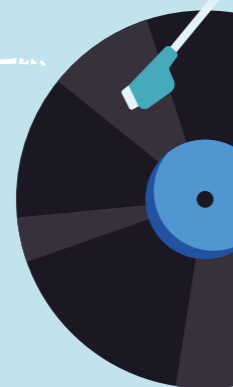
## В чём разница между чувствами и эмоциями?

### ЭМОЦИЯ

То, как ты реагируешь на раздражитель. Эмоция — как звук одной ноты, она появляется на короткое время и быстро проходит. Обычно эмоция сразу отражается на лице и в теле.

### ЧУВСТВО

То, как ты относишься к чему-то или кому-то долгое время. Чувства — как целая мелодия из множества нот. Они могут жить в нас годами и тоже отражаются в нашем теле, только глубже.



### Как они связаны?

Обычно эмоции появляются не просто так. Часто причина твоей реакции кроется в каком-то чувстве. А чувства в свою очередь состоят из множества сложных эмоций. И даже могут стать для них источником.

**Например:** одноклассник придумал для тебя дурацкое прозвище и выкрикнул его на весь класс. Тебе стало ужасно стыдно и немного грустно, а лицо залилось краской.

#### Так выглядят эмоции

**Например:** ты недавно учишься в этой школе, чувствуешь себя неуверенно в классе и боишься, что ребята тебя не примут. Из-за этого ты даже немного сутулишься.

#### Так выглядят чувства

*Когда ты знаешь об этой разнице, тебе легче понять, что ты испытываешь в каждый момент.*



## Что вызывает в нас чувства и эмоции?

### СОБЫТИЯ

Всё, что происходит вокруг тебя. Это может быть любое событие. Даже перемена погоды может на тебя повлиять!

### ЛЮДИ

Все, кто тебя окружает. Это и случайные встречи, и общение с друзьями или семьёй.

### МЫСЛИ

Всё, что ты думаешь. Мысли и эмоции прочно связаны друг с другом. Например, ты можешь вспомнить какое-то событие — и испытать радость или стыд. Или начать думать о будущих делах и почувствовать тревогу.



## На что влияют эмоции и чувства?



### На восприятие событий

Если у тебя хорошее настроение, ты вряд ли расстроишься из-за упавшего мороженого. А если у тебя день не задался с утра, то это событие покажется концом света!



### На восприятие людей

Одноклассник решил тебе что-то подарить. Если ты испытываешь к нему симпатию, то примешь подарок с радостью и подумаешь, какой он замечательный друг. Но если он тебе неприятен, то считаешь, что он подлизывается или делает подарок с умыслом.



### На восприятие себя

Допустим, у тебя случилась ссора с другом и ты себя в ней винишь. Тебе будет казаться, что ты плохой друг. Но если чувства вины нет, то и оценки «плохой друг» тоже не появится.

*Подумай: что сегодня на тебя повлияло? А на что повлияли твои эмоции?*

Научившись видеть эту связь, ты сможешь лучше понимать причину своих поступков и чувств.

### Все люди чувствуют одно и то же?

Психолог Пол Экман годами изучал эмоции людей и проводил эксперименты. Он выделил 6 базовых эмоций, и с ним согласились многие учёные.

Попробуй пройти эксперимент Экмана и назвать эмоции на лицах.



По Экману, эти эмоции — ядро, от которого расходятся все остальные эмоции и чувства. Да, базовых эмоций всего 6, и их легко определить по выражению лица.

Но каждый человек испытывает так много вариаций этих эмоций, а причины чувств настолько разные, что можно смело говорить — твои чувства и эмоции уникальны.

1. Радость. 2. Злость. 3. Отвращение. 4. Страх. 5. Грусть. 6. Удивление.

### Эмоции и чувства могут быть еле заметными, как тихий звук, а могут звучать громко, как целый оркестр.

Оркестр ты обязательно услышишь. Иногда он играет невпопад, и звук получается слишком громким и неприятным — с такими чувствами бывает сложно справиться, и иногда хочется бежать, чтобы спастись. Только некуда — всё это происходит внутри тебя.

Другое дело — незаметные, но продолжительные чувства. Их легко пропустить, но они могут сильно влиять на твоё восприятие и настроение.

### Какие твои эмоции за последние несколько дней были самыми сильными? А самыми слабыми?

Определи для каждой балл по шкале от 1 до 10, где 10 — очень громко!





# Зачем мы чувствуем?

Ты встречаешь человека и понимаешь, что тебе с ним комфортно и хочется общаться. Как это можно понять, если вы знакомы 10 минут?

Тебе помогают чувства и эмоции — это твоя суперспособность воспринимать мир и моментально реагировать на всё, что происходит вокруг и внутри тебя.

## РАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Он создан думать. А ещё он помогает тебе учиться, запоминать, накапливать опыт и пользоваться им.

Учёные только недавно поняли, что в нашей голове одновременно работают две системы: **рациональная** и **эмоциональная**.

## Зачем у наших предков появились чувства?

Базовые позитивные и негативные эмоции помогли древним людям выживать.

Более сложные чувства — любви, печали, счастья — помогли общаться друг с другом. Ведь жить среди себе подобных и безопаснее, и приятнее, и интереснее.

## Зачем нужен рациональный интеллект?

Без рациональной части мы бы никогда не придумали ни колесо, ни закон рычага, ни смартфон у тебя под рукой. Не умели бы мечтать и строить планы. Да и жить вместе нам было бы намного сложнее. Ведь, чтобы действовать сообща, нужно уметь договариваться, а часто даже понимать друг друга без слов!

Два вида интеллекта работают вместе, и очень эффективно!

# Что делают наши чувства?

## 1. Подают сигнал, на что нужно обратить внимание

**Всё хорошо!**  
Позитивные эмоции успокаивают и воодушевляют, когда мы движемся в верном направлении.

**Опасность!**  
Негативные эмоции кричат о том, что внешняя среда опасна или мы делаем что-то неправильное.

## 2. Помогают принимать решение

Каждый день эмоции подсказывают нам, какой сделать выбор из множества вариантов. Даже когда тебе кажется, что твоё решение было логичным, эмоции всё равно играли в нём важную роль.

## 3. Помогают общаться

Ты легко понимаешь, что чувствует другой, по выражению его лица, позе и голосу. Если бы мы не умели понимать эмоции других людей, мы бы не смогли с ними общаться!

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Он позволяет чувствовать себя и понимать других людей. А ещё он моментально реагирует на событие прежде, чем ты успеешь понять, что же случилось.

## Всё хорошо? Опасность!

Представь, что ты оказался в Африке 200 тысяч лет назад. Услышав шорох в кустах, ты испытаешь сильный страх и убежишь — наверняка там прячется опасный хищник. Рабочая стратегия для выживания в прошлом, правда?

## Опасность? Всё хорошо!

А как работают сигналы об опасности сегодня? Они немного отстают от реальности. Например, около дома послышался шорох в кустах. Ты точно знаешь, что это не хищник. Но твой мозг всё равно подаёт сигнал об опасности и включает страх и тревогу.

То же происходит с твоим воображением: ты боишься пауков, пожара, призраков, остаться в одиночестве, даже если реальной опасности нет.

## Почему мы чувствуем опасность там, где её нет?

За базовые, инстинктивные эмоции отвечает самая древняя часть мозга — рептильная. У нас она работает так же, как работала у наших предков. Даже с помощью неокортекса, самой молодой части мозга современного человека, мы не можем остановить сигналы от рептильного мозга.

Но мы можем их успокоить: когда почувствуешь беспричинный страх или тревогу, представь, что их вызывает пугливая ящерка в твоей голове. Мысленно погладь её и пожалей, убеди, что причины для страха нет.

# Как появляется чувство?

Чувства — результат сочетания нашего опыта, ситуации и реакции нашего мозга. Важно и то, в каком состоянии находятся нервная и гормональная системы. И хотя учёные ещё не до конца разобрались, как работает мозг, кое-что мы уже знаем.



## ДОРОГИ И ДОРОЖКИ

Внутри тебя есть разветвлённая сеть из миллиардов нитей — нервная система. Она состоит из клеток под названием нейроны и связей между ними. Эта сеть постоянно работает: от нейрона к нейрону бегают импульсы со всей информацией о том, что происходит вокруг и внутри тебя.



## ГЛАВНЫЙ ПУНКТ УПРАВЛЕНИЯ

В мозгу рождаются мысли, мечты, идеи, эмоции и чувства. Через остальные участки нервной системы мозг получает сигналы и отдаёт приказы.



## МАГИСТРАЛЬ «МОЗГ — ТЕЛО»

Спинальный мозг, как связующее звено, передаёт информацию о происходящем в теле в мозг и, наоборот, раздаёт всем органам указания от мозга.



## ОРГАНЫ ЧУВСТВ

Наши проводники в окружающий мир. Всё, что происходит вокруг тебя, ты узнаёшь через зрение, осязание, слух, обоняние и чувство пространства.



## АВТОПИЛОТ



Нервная система отвечает за все процессы в твоём теле. В том числе за те, которые происходят как будто автоматически: сердце бьётся, кровь движется, кишечник перерабатывает пищу, а лёгкие дышат. Внутри «автопилота» есть «газ» и «тормоз» — два отдела, каждый со своей задачей.

### ГАЗ

За реакцию на любой сигнал отвечает симпатическая система, или система возбуждения. Она помогает нам действовать, решать проблемы, быть активными.

### ТОРМОЗ

За отдых и спокойное состояние отвечает парасимпатическая система. С её помощью мы расслабляемся, копируем энергию и силы для нового рывка.



### В ИДЕАЛЕ ГАЗ И ТОРМОЗ ДОЛЖНЫ НАХОДИТЬСЯ В БАЛАНСЕ

Тогда ты успеваешь отдохнуть и более ровно реагируешь на раздражители. Если же ты «газуешь» чаще и всё время держишь высокую скорость, то твои эмоции и реакции будут преувеличенными.

Пример: Друг попросил перенести встречу. Вроде ничего такого, а тебе сразу хочется плакать.

## ХИМИЧЕСКИЙ ЗАВОД

Эндокринная система помогает нервной системе регулировать работу твоего тела. В неё входят разные органы из всех частей тела, которые выделяют химические вещества — гормоны. Они управляют ростом, половым созреванием, правильной работой органов и даже твоим настроением. Состояние гормональной системы может серьёзно сказываться на твоих эмоциях и чувствах.

## Можно ли управлять нервной и эндокринной системами?

Нельзя. Они действуют автоматически и очень нужны для правильной работы всего тела.

Но учёные доказали, что мы можем осознанно им помогать.

1 Соблюдай баланс между отдыхом и активностью.

2 Следи за здоровьем.

3 Думай о приятном, тогда эндокринная система будет выделять гормоны «хорошего настроения».

## Как мы понимаем мир?

Мозг управляет нашим телом, реакциями, мышлением и чувствами. У него огромная ответственность и задача, с которой можно справиться только с помощью своих «агентов» — элементов нервной системы. А ещё он постоянно делает предположения о событиях, основываясь на прошлом опыте.

2 Делает предположение о том, что происходит, основываясь на предыдущем опыте и на новых данных.

1 Мозг получает сигналы изнутри или снаружи тела.



3 Отдаёт команды нервной системе, как нужно реагировать.

4 Проверяет, верное ли было предположение о происходящем. Если нет — корректирует приказы и запоминает новый опыт.

## Что происходит, если ты ничего не знаешь о своих чувствах?

Мозг думает большими понятиями. Представь, что человек никогда не слышал о счастье, страхе, любви и других чувствах. Он знает только понятия «хорошо» и «плохо».

Такой человек не сможет определить, что с ним происходит, что именно он чувствует и что с этим делать, ведь у мозга нет подходящего опыта, чтобы сделать верное предположение о происходящем. Вот почему важно знать, какие бывают чувства!

ПЛОХО

ХОРОШО



# Я — это мои чувства и эмоции?

Корабль без капитана никогда не сможет плыть — в бурю его будет бросать волнами на камни, а в штиль он будет стоять на месте. То же происходит с человеком, который не осознаёт своих эмоций.

Эмоции и чувства — только одна из частей нашего «я». Она очень важна, и иногда кажется, что она становится главной в нашей жизни. Но можно научиться отделять себя от своих чувств.



## Где ты находишься?

### КОГДА ТЫ В СОСТОЯНИИ НАБЛЮДАТЕЛЯ

- Знаешь, что происходит с тобой и твоим телом.
- Понимаешь, почему ты сейчас это чувствуешь.
- Принимаешь свои переживания, а не отрицаешь их.
- Знаешь, что все эмоции важны.
- Чувствуешь, что можешь со всем справиться.

### КОГДА ТЫ ВО ВЛАСТИ ЭМОЦИЙ

- Не можешь понять, что происходит с тобой и твоим телом.
- Действуешь импульсивно.
- Не можешь трезво мыслить.
- Ругаешь себя.
- Подавляешь эмоции или выплёскиваешь всё наружу.

## Что такое осознанность?

- ✓ Контакт с текущим моментом, умение жить сейчас.
- ✓ Ощущение и понимание своего тела.
- ✓ Ощущение и понимание своих эмоций.
- ✓ Ощущение и понимание своих мыслей.

НАУЧИВШИСЬ НАБЛЮДАТЬ ЗА СОБОЙ, ТЫ НАУЧИШЬСЯ ЖИТЬ ОСОЗНАННО, В ГАРМОНИИ СО СВОИМИ ЧУВСТВАМИ

# Как научиться быть капитаном у руля и осознанно воспринимать эмоции?

## 1 ИЗМЕРЯЕМ ЭМОЦИИ

Введи в привычку измерять своё состояние с помощью компаса эмоций, который придумал профессор Йельского университета Марк Брэккетт.

### КАК РАБОТАТЬ С КОМПАСОМ?

Оцени своё настроение, а затем уровень энергии и определи, в какой части компаса ты сейчас находишься.

Это поможет тебе:

- 1 Определить своё состояние прямо сейчас.
- 2 Понять, какая активность лучше всего тебе подойдёт в данный момент.



## 2 ВСПОМИНАЕМ

Тренировать осознанность помогает это простое упражнение. Вспомни ситуацию, которая недавно с тобой произошла.

**Желаемая реакция**  
Как тебе хотелось бы реагировать на это событие?

**Реальная реакция**  
Какой в реальности была твоя реакция?

**Какие эмоции привели к ней?**  
Какие эмоции ты испытывал в моменте? Какие чувства привели к этой реакции?

**Ответив на эти вопросы, в следующий раз ты легче переключишься на состояние наблюдателя.**

## 3 ДЕЛАЕМ ОСТАНОВКУ

Часто наша первая реакция на событие очень эмоциональна и необдуманна. Особенно сложно переключиться на состояние наблюдателя, когда тебя захлестывают негативные чувства. Но есть один лайфхак, который поможет тебе замедлиться.

- В ответ на событие ты чувствуешь волну гнева, ярость, сильную грусть или что-то, что выбивает тебя из колеи.
- Остановись и сделай три-пять глубоких вдохов и выдохов.

А теперь почувствуй — тело и мысли немного успокоились, ты можешь сконцентрироваться на каком-то предмете на несколько секунд.

Волна эмоций тебя не захлестнула, ведь у тебя появилось время переключиться. При этом мозг смог скорректировать предположение о том, что происходит, и отменить «тревогу».