

Для багатьох із нас останні кілька років стали періодом великих змін. Саме виповнився рік моїх регулярних спроб використовувати соціальні мережі для поширення думок про те, як краще долати виклики життя, упродовж якого я день у день публікувала дописи в *Instagram*, які маркувала *#dailynuggets* (*#щоденні_дописи*). Це були лаконічні висловлювання, покликані підбадьорити, підтримати й спонукати кожного глибше замислитися про себе. Щодня я робила паузу й обмірковувала, що варто було сказати або кому варто було прочитати щось, що могло б змінити його думку. Я нікого ні до чого не примушувала. Слова текли самі собою, тому що більшість із того, що я публікувала, мені самій треба було запам'ятати або випробувати. А ще в якийсь момент я зрозуміла, що написаних мною щоденних порад вистачить на книжку!

Як і ті щоденні пости, ця книжка — інструмент для рефлексій. Люди здебільшого схильні мислити масштабніше, а не глибше. Ми більше зосереджуємося на тому, що мають робити інші, або на тому, хто нас стримує. Але ми не можемо контролювати інших людей, і коли намагаємося вплинути на зовнішні фактори, це зазвичай є спробою уникнути розв'язання власних внутрішніх конфліктів.

Але ж насправді ми краще контролюємо свій внутрішній світ, ніж зовнішній. І те, як ми внутрішньо сприймаємо все, що з нами відбувається, має значний вплив. Звичайно, рефлексія і внутрішня зосередженість вимагають, щоб ми навчилися керувати своїми почуттями та дискомфортом, пов'язаними з тим, що ми досліджуємо.

Не всі хочуть вести щоденник, та й такий вид рефлексії можна здійснювати і з ним, і без нього. Так чи інакше,

я сподіваюся, що написане в цій книжці спонукатиме вас усвідомлено переживати свої почуття, розмірковувати глибше і, найголовніше, робити невеликі зміни в поведінці, долаючи життєві виклики.

Зосередившись на своєму внутрішньому світогляді, ви зможете змінити ставлення до життя. Коли читатимете ці щоденні поради, одні з них виявляться вчасними й доречними, а деякі можуть здатися більш підходящими для іншого випадку чи часу. Прочитане сьогодні може по-іншому сприйматися завтра або через рік. Ця книжка створена для того, щоб до неї поверталися. Насолоджуйтеся написаним, читаючи книжку повільно, практикуйте поради з неї щодня або ж швидко «поглинайте» її, бо вам кортить дочитати до кінця. Вирішуйте самі, як для вас краще.

К оли ми із сім'єю приїздимо до Детройта (мого рідного міста), то влаштовуємо посиденьки, на які запрошуємо багатьох родичів і друзів, що живуть тут. Це наповнює мене енергією.

Кілька років тому на одній з таких зустрічей мої тітка й дядько (не одружені одне з одним) розмовляли понад годину, а я спостерігала за ними з іншого боку двору. Здавалося, що дядько завмер і навіть не намагався вставити слово або змінити тему. Коли монолог скінчився, він підійшов попрощатися зі мною. Я припустила, що він був виснажений після довгого вислуховування скарг тітки.

Енергетика заразна; іноді, самі того не помічаючи, ми заряджаємось енергією від спілкування з іншими. Екстраверти та інтроверти можуть страждати від енергетичного виснаження. Це більше пов'язано з вашим соціальним стилем, ніж із людиною, з якою ви спілкуєтесь.

**ЗОСЕРЕДЬТЕСЯ НА ТОМУ,
ЯК ВИ ПОЧУВАЄТЕСЯ ПІСЛЯ СПІЛКУВАННЯ
З ПЕВНИМИ ЛЮДЬМИ:**

- ▶ *Ви відновлені чи виснажені?*
- ▶ *Ви відчуваєте тривогу чи спокій?*
- ▶ *Чи дізналися ви щось нове про себе або про іншу людину?*
- ▶ *Чи відчували ви себе комфортно під час розмови?*
- ▶ *Вас зачепило те, що сказав співрозмовник?*
- ▶ *Чи сподобалася вам розмова?*
- ▶ *Що б ви хотіли зробити по-іншому, якби вам довелося поговорити з цією людиною ще раз?*

Я пам'ятаю, як випустили пісню *No New Friends* («Жодних нових друзів»). Вона мені сподобалася. Пісня запам'ятовувалася, і я зрозуміла, що мав на увазі Дрейк, але не була з ним згодна. Я жартома комусь сказала, що, на мою думку, мені слід заводити по одному новому другу щороку, просто на випадок, якщо якісь із моїх дружніх стосунків не складуться. Але якщо серйозно, то важливо постійно будувати дружні стосунки.

Ось кілька ідей, як це робити:

- Замисліться про дружбу між поколіннями. У дитячому й підлітковому віці більшість друзів ми знаходимо в школі, тому зазвичай дружимо з однолітками. У дорослому віці, чи то на роботі, чи в спортзалі, ми можемо спробувати заприятелювати з людьми різного віку.
- Нехай вас не зупиняють відмінності у способі життя. Іноді ми навіть не зав'язуємо дружніх стосунків з людьми з огляду на те, що в них є діти або, навпаки, немає дітей. Є дуже багато речей, які потенційно можуть бути спільними між людьми. Не дозволяйте різниці в способі життя стати бар'єром на шляху до дружніх стосунків.
- Будьте відкриті до того, щоб заводити друзів різними способами. Ви можете зустріти друга де завгодно. На роботі, у навчальному закладі, навіть у продуктовому магазині. Можливо, у вас є друг, який хоче познайомити вас із кимось, із ким, на його думку, ви б дуже добре порозумілися. Це може не спрацювати, але й може виявитися зв'язком, укладеним на «небесах дружби». Не обмежуйте себе.

Під час навчання в аспірантурі я помітила, що на мене негативно впливають іспити: у мене сіпається око. Це почалося якраз тоді, коли треба було здавати дипломну роботу, і не припинялося ще день після того, як я її здала. Тоді я зрозуміла, що стратегія відкладати до останньої хвилини, щоб укластися в дедлайн, мені не підходить. Деякі люди краще працюють під тиском, але для мене просто жахливо працювати ночами.

Сіпання очей і головний біль — це способи, якими моє тіло дає зрозуміти, що я перебуваю в стресовому стані. Час від часу, коли цей індикатор стресу повертається, я оцінюю, що відбувається в моєму житті, і визначаю, що мені слід змінити.

Тож прислухайтеся до свого тіла.

Воно повідомляє, як ви почуваетесь і що вам потрібно.

Якщо у вас болить голова, задумайтесь, що викликало цей біль.

Якщо у вас висип, спробуйте з'ясувати, що його спричинило.

Зверніться до лікаря.

Якщо ви відчуваєте занепокоєння в присутності когось, запитайте себе чому.

Біль у животі, панічні атаки, нудота, пітливість, головний біль, заїкання й посіпування — це попереджувальні знаки вашого тіла.

Прислухайтесь і розшифруйте послання.

Стрес проявляється у вигляді фізичних симптомів. Будь ласка, не ігноруйте їх.

Іноді просто розмова про ваші успіхи може здатися хвастощами, коли люди, з якими ви ділитесь, не реалізовані у власному житті. Ви можете не здогадуватися, що відчуває інша людина, але коли ви знаєте це, зважайте на почуття слухачів.

Ділитися своїми досягненнями з іншими — це не вихваляння, якщо тільки ви не робите це для того, щоби продемонструвати свою перевагу над іншими. Ваша аудиторія й момент мають значення.

ПОМІРКУЙТЕ ПРО ЦЕ:

Чи це доречний час, щоб ділитися своїми успіхами?

Зважаючи на людину та її ситуацію, чи варто розповідати їй про свою удачу?

Коли йдеться про делікатну ситуацію, наприклад про вашу вагітність, у розмові з подругою, яка має проблеми з фертильністю, вам доведеться долати потенційний дискомфорт, який може виникнути після вашого зізнання. Навіть якщо ви не хвалитеся, певна інформація може бути складною для сприйняття іншими.