

УДК 159.923.2
ББК 88.35
М91

В книге упоминаются социальные сети Instagram и/или Facebook — продукты компании Meta Platforms Inc., деятельность которой по реализации соответствующих продуктов на территории Российской Федерации запрещена как экстремистская.

Переводчик А. Демьянченко
Научный редактор Н. Фомичева
Редактор Ю. Пшениснова

Мутон Н.

М91 Всё начинается с заботы о себе / Нина Мутон ; Пер. с нидер. — М. : Альпина Паблишер, 2023. — 208 с. : ил.

ISBN 978-5-9614-8477-9

Вы заботитесь о себе? Не спешите отвечать, ведь речь не просто об ароматической ванне, часовой пробежке перед работой или вечере с любимым сериалом. Заботиться о себе — значит прислушиваться к своим потребностям, понимать собственное тело и устанавливать здоровые границы при общении с окружающими, не бояться выражать эмоции и просить о помощи. Пренебрегая своими интересами, мы неизбежно столкнемся с эмоциональной перегрузкой, постоянной усталостью и выгоранием. Нина Мутон, клинический психолог и психотерапевт, уверена, что забота о себе — это непрерывный процесс, который помогает нам не только справляться с ежедневным стрессом и перегрузками, но и обрести гармонию с собой и окружающим миром. В книге вы найдете советы, рекомендации и примеры из практики автора, которые помогут вам осознать свои паттерны поведения, травмы и привязанности, научиться внимательно относиться к своему состоянию и вернуть себе радость жизни.

УДК 159.923.2
ББК 88.35

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в интернете и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

© 2022, Lannoo Publishers. For the original edition. Original title: Zelfzorg is het begin van alles. Translated from the Dutch language.
www.lannoo.com

© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2023

ISBN 978-5-9614-8477-9 (рус.)
ISBN 978-94-014-8729-0 (нидер.)

Содержание

Введение

Для начала избавьтесь от брони 9

Забота о себе требует времени 12

Заботиться о себе —

значит заботиться о своем внутреннем ребенке 13

Глава 1. Что такое забота о себе 17

Что является заботой о себе 21

Что не является заботой о себе 25

Глава 2. Разрешите себе чувствовать 37

Тактильная усталость 44

Боль и недомогание 52

Другие сигналы 54

Глава 3. Скрытые причины стресса: психологические травмы и внутренний голос 57

А еще нам нужно поговорить о травмах 63

Люди реагируют на стресс по-разному 75

Первая помощь при стрессе 86

Важно знать, что вы чувствуете 98

Глава 4. Покажите свою уязвимость 111

Уязвимость и самозащита 114

Быть уязвимым — не значит быть жертвой 119

**Глава 5. Паттерны, паттерны и снова паттерны:
влияние привязанности, парентификации и лояльности 121**

Привязанность 122

Парентификация 139

Лояльность 157

Как правильно отдавать и получать 162

Пять языков любви: на каком говорите вы? 170

Глава 6. Забота о своих синяках и внутреннем ребенке 175

Внутренний ребенок 176

Мантры сострадания 184

Внутренний голос и забота о себе 187

Заключение

Все начинается с заботы о себе 195

Гендерные и межпоколенческие ловушки 196

Новое начало 201

Благодарности 203

Дополнительная литература 205

Примечания 207