

УДК 159.923.2
ББК 88.352
К78

Дизайн обложки Е. С. Грин

Красильщикова, Татьяна.

К78 Куда уходят силы и как приручить радость. 48 шагов к наполненной жизни / Т. А. Красильщикова. — Эл. изд. — Москва : Генезис, 2021. — 1 файл pdf : 218 с. — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10". — Текст : электронный.

ISBN 978-5-98563-635-2

В книге рассматриваются проблемы фоновой усталости, отношения с работой, со временем, со здоровьем, с другими людьми. Первая глава — о том, что скрывается за усталостью, тревогой и другими сложными чувствами. Вторая глава посвящена семейным отношениям: тому, как наши детские проблемы влияют на нас, взрослых, и что с этим делать. Третья глава — про то, как восстанавливать свои силы, где искать ресурсы, спокойствие и внутреннюю свободу.

Размышления на эти темы даны в форме небольших статей. В конце каждой статьи — практическое задание, помогающее осмыслить прочитанное и применить к своей жизни. Свои мысли и ответы можно записывать в книге, ведя своеобразный дневник наблюдений и делая небольшие шаги к постепенному улучшению своей жизни.

УДК 159.923.2
ББК 88.352

Электронное издание на основе печатного издания: Куда уходят силы и как приручить радость. 48 шагов к наполненной жизни / Т. А. Красильщикова. — Москва : Генезис, 2021. — 248 с. — ISBN 978-5-98563-624-6. — Текст : непосредственный.

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

ISBN 978-5-98563-635-2

© Издательство «Генезис», 2020
© Красильщикова Т., 2020

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ГЛАВА 1. БЕГАЕМ ПО КРУГУ – УБЕГАЕМ ОТ СЕБЯ?.....	9
Белка, остановись! (хватит идти вперед)	13
Отдыхать нельзя работать (где брать силы)	16
Кому на Руси жить хорошо (кризис как стиль жизни).....	21
Столько дел, столько дел (для чего нам много работать).....	25
Плохо, и все тут (что такое выгорание).....	28
Что попить от нервов? (о таблеточках)	31
Просто бессонница (или начало депрессии?).....	35
Уберите мне страх (кое-что о неприятных чувствах).....	41
Не буду выбрасывать, вдруг пригодится (как распознать тревогу).....	45
Ем без остановки (чего хочет внутренний хомяк)	49
В контакте или «ВКонтакте» (соцсети и зависимость).....	53
«Держи меня, соломинка» (когда реальность расплывается).....	57
Вокруг шум (и предел превышен)	61
Я причиню тебе добро (и нанесу радость).....	65
Он привык жить плохо (а что, можно по-другому?)	69
ГЛАВА 2. СЕМЬЯ И УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЖИЗНИ – ЕСТЬ ЛИ СВЯЗЬ?	73
Почему болит сквозь столетия (о семейных историях)	77
«Неблагодарный» (травма вины).....	82
Бедный мой, несчастный мой (о тревоге за близкого)	85
А давайте дружить тараканами (или это не обязательно?)	89
Здравствуйте, грабли, не бейте больно (почему мы повторяем ошибки) ...	93
У нас все общее (нужны ли границы в отношениях).....	97
Во всем твоя мать виновата! (две семьи в одном доме)	101
Рецепт детской травмы (об эмоциональной поддержке)	104
Иногда я забываю, кто из нас старше (мама, ты мне подруга?).....	108
Человек человеку дятел (о «правильных» идеях).....	112
Дяди тебя заберут! (как вырастить манипулятора)	116
Взрослый, чипсы и диван (родители бывают нелогичны).....	120
Где тут сдать ребенка в ремонт? (о системных неполадках).....	125
Измена сохраняет брак? (парадоксы неверности)	130

Прекратите со мной общаться (ни минуты покоя)	135
ГЛАВА 3. КАК ВЕРНУТЬСЯ В СЕБЯ И ЖИТЬ С УДОВОЛЬСТВИЕМ?	141
Воспримите себя всерьез (как быть живым и разным)	145
Выходим из режима автомата (учимся распознавать свои чувства).....	148
Какой ты красивый, урод (откуда берется самооценка)	152
Разрешите поехать на бал (кому можно быть счастливым)	156
Новая жизнь с понедельника (а вы пробовали?)	159
Расписание или случай (строим отношения со временем)	163
Как все успевать (записывайте, сейчас расскажу)	166
Будь как дерево (иногда можно и не хотеть)	170
«Ну не шмогла» (о котах, депрессиях и смыслах)	174
Медитируем со сковородой (о феномене поверхностной жизни)	178
Нарисуй лошадку (творчество как возможность свободы)	182
Как пережить кризис (принимаем поддержку).....	185
Направо пойдешь — коня потеряешь (когда трудно выбирать)	190
Люди всегда рядом (а те ли?)	193
Долго, дорого, восхитительно (о психотерапии)	198
Бережность к себе (что такое настоящий оптимизм).....	203
Право на уникальность (варианты возможны)	206
Банки с вареньем и радостью (как запастись впрок).....	209
ПОСЛЕСЛОВИЕ	213