

УДК 159.944

ББК 88.9

В18

Редактор Л. Любавина

Варламова Д.

В18 В своем уме: Как заботиться о собственной психике каждый день / Дарья Варламова. — М.: Альпина Паблишер, 2021. — 160 с.

ISBN 978-5-9614-7246-2

Журналистка и автор бестселлера «С ума сойти» Дарья Варламова — «продвинутый пользователь» в вопросах самопомощи, она научилась продуктивно жить с биполярным расстройством. Для книги-практикума Дарья подобрала и проверила техники, которые помогут сохранять эмоциональный баланс, входить в ресурсное состояние, поддерживать самооценку, а иногда вовремя заземлиться, чтобы пережить кризис. Отдельная глава посвящена советам по тайм-менеджменту для хаотиков — людей с неравномерной работоспособностью, испытывающих дефицит внимания. Упражнения и алгоритмы поведения рассчитаны на читателей с диагностированными психическими расстройствами и тех, кто хочет улучшить уровень самоорганизации, научиться управлять эмоциями и поддерживать жизненный тонус.

УДК 159.944

ББК 88.9

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 сети интернет 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.

ISBN 978-5-9614-7246-2

© Дарья Варламова, 2021

© ООО «Альпина Паблишер», 2021

Содержание

Введение	5
Глава 1. Ресурсное состояние	11
Как разобраться в своих ресурсах	13
Как оценить свою выносливость	18
Аудит энергетических расходов	25
Осознанный отдых	28
Как помочь себе расслабиться.....	31
Глава 2. Самопознание	35
О чем спросить себя	
перед постановкой целей	35
Желания, ценности и мнимые ценности	39
Новые неприятные обстоятельства	43
Путь героя	47
Ролевые модели	51
Глава 3. Эмоциональная саморегуляция	55
К истокам эмоций	55
Ищем баланс. Дневник эмоций и мыслей.....	63
Депрессия.....	72
Развиваем жизнестойкость	84
Глава 4. Самооценка	93
Самооценка переоценена	93
Самобичевание.....	95
Работа с перфекционизмом	97
Внутренний добрый наставник	101

Глава 5. Самоорганизация для хаотиков	107
План vs система	107
Время и силы	108
Простые инструменты для гибкого планирования	112
Как разгрузить оперативную память	116
Работа с вознаграждением	119
Чек-лист прокрастинации	121
Оправдания	123
Глава 6. Алгоритмы действий на экстренный случай	129
Чек-лист для предотвращения обострений	129
Как пережить аврал и не сойти с ума	131
Психогигиена во время большого кризиса	137
Кризис как возможность	141
Второй пилот	143
Как быстро прийти в себя	146
Работа над ошибками после стрессовых ситуаций	151
Заключение	155
Благодарности	156
Список литературы	157