

УДК 616.891.6

ББК 88.9

Ч-92

Ч-92 Чупахин Д. О.

Узбагойся. Как не психовать по пустякам и перестать ненавидеть окружающих. – М.: КТК «Галактика», 2022. – 72 с.: ил.

**ISBN 978-5-6046760-8-0**

Эта книга для тех, кто ищет простые способы контролировать свое настроение и не хочет в их поисках рыть землю носом.

Что есть в книге:

- скорая помощь для тех, кого все бесит: арсенал из 19 компактных приемов, которые помогают регулировать свое настроение во время ежедневных вызовов (хамство на дороге, рабочие и семейные конфликты, финансовые трудности и т.д.);
- личный опыт и подсказки автора по применению этих приемов;
- чек-лист для любой ситуации, который позволяет вдвое снизить уровень стресса через ответы на простые вопросы.

Чего нет в этой книге:

- цитат Фрейда, статистики, исследований британских учёных (все это можно нагуглить);
- рекламы курсов, блогов, лекарственных препаратов;
- советов отправиться в тайский ретрит;
- введения, предисловия, заключения (вместо них – эта аннотация).

Если вы не хотите, чтобы нестабильная психика отравляла вам жизнь и отношения с другими людьми, если вы действительно намерены достичь гармонии и внутреннего равновесия, то пришла пора сказать себе: «Узбагойся», – и открыть эту книгу.

Книга предназначена для широкого круга читателей.

Все права защищены. Любая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Материал, изложенный в данной книге, многократно проверен. Но, поскольку вероятность технических ошибок все равно существует, издательство не может гарантировать абсолютную точность и правильность приводимых сведений. В связи с этим издательство не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги.

© Чупахин Д. О., 2021

ISBN 978-5-6046760-8-0

© Оформление, издание КТК «Галактика», 2022

# Оглавление

Глава первая. Отложить гнев на завтра .....	4
Глава вторая. Вы и ваши мысли – не одно и то же .....	8
Глава третья. Дистанцируйтесь от мыслей и событий.....	13
Глава четвертая. Деперсонализация.....	16
Глава пятая. «Что дальше?» .....	20
Глава шестая. Свериться со смертью .....	23
Глава седьмая. Все случайно.....	26
Глава восьмая. Это в моей власти?.....	30
Глава девятая. Ты не уникален .....	34
Глава десятая. Окружающие – братья и сестры .....	38
Глава одиннадцатая. Назвать вещи своими именами.....	41
Глава двенадцатая. Сотвори кумира.....	46
Глава тринадцатая. Негативная визуализация .....	50
Глава четырнадцатая. Трекер настроения .....	54
Глава пятнадцатая. Ты ошибаешься .....	58
Глава шестнадцатая. Обрати вред в пользу.....	62
Глава семнадцатая. В чем твоё благо? .....	66
Глава восемнадцатая. Чек-лист .....	69
Глава девятнадцатая. Благодарности .....	70