

Майстер емоцій

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

МАЙСТЕР ЕМОЦІЙ

ЯК ПОДОЛАТИ ВНУТРІШНІЙ
НЕГАТИВ І НАВЧИТИСЯ КЕРУВАТИ
СВОЇМИ ПОЧУТТЯМИ

ТІБО МОРІСС

За редакцією

КЕРРІ ДЖЕЙ ДОНОВАН



«Моноліт Bizz»

Харків — 2024

Морісс Тібо

М 79 Майстер емоцій. Як подолати внутрішній негатив і навчитися керувати своїми почуттями / Тібо Морісс ; за редакцією Керрі Джей Донован ; пер. з англ. Хасарової О. О. — Харків: Моноліт Бізз, 2024. — 272 с.

ISBN 978-617-8119-96-6

Протягом усього життя ми відчуваємо різні емоції: позитивні і негативні. Часом ми їх не розуміємо, часом намагаємося приховати чи притлумити. Інколи наказуємо собі не відчувати певних переживань. Правда в тому, що таке поведіння з емоціями не доводить до добра. Ми заганняємо їх у підсвідомість і опиняємося у глухому куті, з якого можемо вийти хіба що за допомогою досвідченого психолога. Але ж усього цього можна уникнути! Завдяки інформації, вміщеній на сторінках книжки «Майстер емоцій», ви зможете розібратись у своїх емоціях, опанувати інструменти, потрібні для того, щоб ефективніше контролювати свої почуття. Пам'ятайте, що якість ваших емоцій визначає якість вашого життя.

УДК 159.942

© 2018 Thibaut Meurisse
All rights reserved. No portion
of this book may be reproduced in any form without
permission from the publisher.
© Переклад з англ., Хасарова О. О., 2024
© ТОВ «Видавництво “Моноліт Бізз”», 2024

Усі права застережено, зокрема й право часткового або
повного відтворення у будь-якій формі.

Правову підтримку видавництва забезпечує
компанія Web-protect

PAN



ISBN 978-617-8119-96-6

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Бізз»](#)

ЗМІСТ

<i>Чому я написав цю книжку</i>	7
<i>Вступ</i>	9
<i>Як користуватися цією книжкою</i>	15
<i>Ваш безплатний покроковий робочий зошит</i>	16

РОЗДІЛ I

ЩО ТАКЕ ЕМОЦІЇ

1. Як механізм виживання впливає на ваш емоційний стан	19
2. Що таке емоція	27
3. Природа емоцій	37

РОЗДІЛ II

ЩО ВПЛИВАЄ НА ВАШ ЕМОЦІЙНИЙ СТАН

4. Вплив режиму сну на ваш настрій	55
5. Використання тіла як інструменту впливу на емоції	59
6. Використання думок як інструменту впливу на емоції	63
7. Використання слів як інструменту впливу на емоції	65
8. Як дихання впливає на емоції	69
9. Як оточення позначається на емоціях	71
10. Як музика впливає на емоції	73

РОЗДІЛ III

ЯК ЗМІНИТИ СВІЙ ЕМОЦІЙНИЙ СТАН

11. Як відбувається формування емоцій	79
12. Трансформація вашої інтерпретації	87
13. Звільнення від емоцій	93
14. Налаштування розуму на позитивні емоції	101
15. Трансформація емоцій через зміну поведінки	113

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Бізз»](#)

16. Трансформація емоцій через зміну оточення	117
17. Короткострокові та довгострокові рішення для боротьби з негативними емоціями	121

РОЗДІЛ IV

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ СВОЇ ЕМОЦІЇ ДЛЯ РОЗВИТКУ

18. Як емоції можуть скерувати вас у правильному напрямку	133
19. Фіксування емоцій	139
20. Бути недостатньо добрим	145
21. Захисна позиція	157
22. Стрес і хвилювання	161
23. Занепокоєння, що думають про вас інші	169
24. Образа	177
25. Заздрість	185
26. Депресія	191
27. Страх/дискомфорт	199
28. Прокрастинація	203
29. Відсутність мотивації	215
Висновки	223
Яка ваша думка?	224
Інформація про письменника	225
Бібліографія	226

КРОК ЗА КРОКОМ. ВОРКБУК

<i>Розділ I. Що таке емоції</i>	229
<i>Розділ II. Що впливає на ваш емоційний стан</i>	235
<i>Розділ III. Як змінити свій емоційний стан</i>	239
<i>Розділ IV. Як використовувати свої емоції для розвитку</i>	247

ЧОМУ Я НАПИСАВ ЦЮ КНИЖКУ

Про емоції та їх вплив на життя розповідається в багатьох книжках, але вони рідко дають повне уявлення про те, що таке емоції, звідки вони беруться, яка їхня функція, а також як вони впливають на наше життя.

Емоції вважаються одними з найскладніших речей, з якими доводиться мати справу, і, на жаль, занадто часто ми з вами стаємо жертвами їхньої містичної сили. Ми не спроможні розірвати їхні чари. Оскільки емоції визначають якість життя і впливають на кожен його аспект, наша нездатність зрозуміти, як функціонують емоції, може завадити нам побудувати ідеальне життя і реалізувати свій потенціал.

Якщо ви намагаєтеся впоратися з негативними емоціями або прагнете дізнатись, як працюють емоції і як можна використовувати їх як інструмент для особистісного зростання, то ця книжка саме для вас.

Прочитавши цю книжку, ви зрозумієте, як працюють емоції, і, найголовніше, будете краще підготовлені до того, щоб давати собі з ними раду.

ВСТУП

“ Дух сам у собі спроможен творити з Раю Пекло, з Пекла — Рай.

— Джон Мільтон, поет

Упродовж життя ми всі відчуваємо широкий спектр емоцій. Мушу визнати, що під час написання цієї книжки я сам переживав злети і падіння. Спочатку мене переповнювало хвилювання і захоплення від ідеї створити посібник, який допоміг би людям збагнути свої емоції. Я уявляв, як поліпшиться життя читачів, коли вони зможуть навчитися контролювати свій емоційний стан. У мене була висока мотивація, і я не переставав думати про те, якою чудовою буде ця книжка.

Принаймні я так вважав.

Коли настав час сідати за написання самої книжки, початковий запал досить швидко минув. Усі ідеї, які здавалися мені прекрасними, раптом стали нецікавими. Процес написання став видаватися монотонним, і я відчував, що не можу запропонувати читачеві ніякої суттєвої чи корисної інформації.

З кожним днем ставало дедалі важче сидіти за столом і писати. Впевненість у своїх силах поступово покидала мене. Здавалося, хто я такий, щоб писати книжку про емоції, якщо сам не можу опанувати свої почуття? Як це іронічно! Були навіть думки про те, щоб припинити роботу над книжкою. Адже на цю тему вже написано чимало, тож навіщо писати ще?

Водночас я усвідомлював, що ця книжка є чудовою нагодою попрацювати над моїми власними емоційними проблемами. А хто з людей не страждає від негативних емоцій час від часу? У кожного з нас бувають злети і падіння, чи не так? Ключовим моментом є те, що саме ми *робимо* зі своїми негараздами. Чи використовуємо ми наші емоції, щоб зростати і вчитися, чи картаємо себе за свої думки?

Отож поговорімо зараз про *ваші* емоції. Почнімо з такого запитання:

Що ви відчуваєте наразі?

Розуміння своїх почуттів є першим кроком до того, щоб узяти під контроль свій емоційний стан. Можливо, ви витратили так багато часу на інтерналізацію, що втратили зв'язок зі своїми почуттями. Цілком імовірно, що ви відповіли на запитання так: «Я відчуваю, що ця книжка може бути корисною» або «Я справді відчуваю, що можу щось почерпнути з цієї книжки».

Однак жодна з цих відповідей не відображає того, що ви відчуваєте. Тобто немає такого поняття, як «відчуваю так» чи «відчуваю інакше», ви просто «відчуваєте». Ви не «відчуваєте», що ця книжка може бути корисною, ви «думаєте», що вона може бути корисною, і саме ця думка генерує емоцію, яка спонукає вас «відчувати» інтерес до її прочитання. Почуття виявляються через фізичні відчуття у тілі, а не через ваші думки.

Ймовірно, причиною надуживання або неправильного використання слова «відчувати» є небажання говорити про свої емоції.

Тож що ви зараз відчуваєте?

Чому так важливо говорити про емоції?

Почуття визначають якість нашого життя. Наші емоції можуть зробити наше життя жалюгідним або справді чарівним. Саме тому емоції є одними з найважливіших речей, на яких варто зосередитись. Емоції забарвлюють увесь наш життєвий досвід. Коли нам добре, то все здається, відчувається чи смакує набагато краще. Так само й думки стають ліпшими. Наш заряд енергії зростає, а можливості здаються безмежними. Натомість, коли ми у пригніченому стані, усе навколо стає нецікавим. Нам бракує енергії, і ми втрачаємо мотивацію. Ми відчуваємо, ніби застрягли в місці (ментально й фізично), в якому не хочемо бути, і майбутнє постає в похмурому світлі.

Наші емоції також можуть бути надійним провідником. Вони сигналізують про те, що з нами щось не так, і спонукають нас до змін у житті. Отже, емоції належать до найпотужніших інструментів особистісного зростання, які ми маємо у своєму розпорядженні.

Хоч як прикро, але ні вчителі, ні батьки не навчили нас того, як працюють емоції та яким чином їх контролювати. Іронія полягає в тому, що майже до кожної речі створено посібник користувача, а до розуму — ні. Ви ж ніколи не тримали в руках інструкції з вивчення принципів функціонування вашого розуму і методів його використання для того, щоб ефективніше керувати емоціями, чи не так? Я — ні. Власне, до цього часу я сумнівався, що така інструкція взагалі існувала.

Про що ви дізнаєтеся зі сторінок цієї книжки

«Майстер емоцій» — це посібник, який наші батьки мали б подарувати нам ще при народженні. Це інструкція, з якою ви мали б ознайомитися ще в школі. Тут я поділюся з вами всім, що вам треба знати про емоції, щоб подолати свої страхи й обмеження і стати такою людиною, якою ви прагнете бути.

Зокрема, ця книжка допоможе вам:

- Зрозуміти, що таке емоції та який вплив вони мають на ваше життя
- З'ясувати, як формуються емоції та яким чином їх можна використати для особистісного зростання
- Ідентифікувати негативні емоції, які тримають під контролем ваше життя, й опанувати способи їх подолання
- Змінити свою історію задля кращого контролю над своїм життям і побудови привабливішого майбутнього
- Перепрограмувати свій розум, щоб відчувати більше позитивних емоцій
- Боротися з негативними емоціями й налаштовувати свій розум на створення позитивних емоцій
- Опанувати всі належні інструменти, щоб усвідомлювати та контролювати свій емоційний стан

Далі ми детальніше розглянемо те, про що ви дізнаєтеся з цієї книжки:

У **розділі I** ми з'ясуємо, що таке емоції. Ви дізнаєтеся, чому ваш мозок сконцентрований на негативі та як ви можете протидіяти цьому ефекту. Ви також зрозумієте, як переконання впливають на емоційний стан. Зрештою, ви дізнаєтеся, як працюють негативні емоції й чому вони такі складні.

У **розділі II** ми проаналізуємо речі, які безпосередньо впливають на ваш емоційний стан. Ви зрозумієте, яку роль у вашому житті відіграють тіло, думки, слова та сон і як їх можна використувати для зміни свого емоційного стану.

У **розділі III** ви дізнаєтеся, яким чином формуються емоції і як налаштувати свій розум на те, щоб відчувати більше позитивних емоцій.

І, нарешті, у **розділі IV** ми поговоримо про використання емоцій як інструменту для особистісного зростання. Ви дізнаєтеся, чому ми відчуваємо такі емоції, як страх або депресія, і як вони діють.

Тож розпочинаймо.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ЦІЄЮ КНИЖКОЮ

Я рекомендую вам прочитати цю книжку принаймні один раз. Після цього пропоную вам повернутися до книжки і сфокусуватися на розділі(ах), який(і) ви прагнете дослідити ґрунтовніше.

Цей посібник містить різноманітні вправи. Я не розраховую на те, що ви виконаєте їх усі, але сподіваюся, що ви виберете деякі і застосуєте їх у своєму житті. Запам'ятайте, що результати від користування цією книжкою залежать від того, скільки часу та зусиль ви готові присвятити її вивченню.

Якщо ви вважаєте, що ця книжка може бути корисною для членів вашої родини або друзів, обов'язково поділіться нею з ними. Емоції є доволі складною темою, і я гадаю, що нам усім було б корисно поглибити її розуміння.

ВАШ БЕЗПЛАТНИЙ ПОКРОКОВИЙ РОБОЧИЙ ЗОШИТ

Щоб допомогти вам в опануванні своїх емоцій, я розробив робочий зошит як супутній посібник до своєї книжки. Наполегливо рекомендую вам завантажити його за таким посиланням:

bit.ly/workbookMYE



Якщо у вас виникнуть труднощі із завантаженням робочого зошита, зв'яжіться за електронною адресою:

pub@bizz.monolith.in.ua

і вам надішлють матеріал якомога швидше.

Як варіант ви також можете скористатися робочим зошитом, який знайдете наприкінці цієї книжки.

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

РОЗДІЛ І ЩО ТАКЕ ЕМОЦІЇ

Чи замислювалися ви коли-небудь над тим, що таке емоції і яку функцію вони виконують?

У цьому розділі ми розглянемо, як механізм виживання впливає на ваш емоційний стан. Далі з'ясуємо, що таке емоції і який його вплив на емоції. І, зрештою, ми дізнаємося про механізм виникнення емоцій і зрозуміємо, чому буває так важко впоратися з негативними виявами почуттів.

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

ЯК МЕХАНІЗМ ВИЖИВАННЯ ВПЛИВАЄ НА ВАШ ЕМОЦІЙНИЙ СТАН

Чому люди схильні до негативного упередження

Ваш мозок налаштований на виживання, що пояснює те, чому ви читаете саме зараз цю книжку. Якщо замислитися, то ймовірність того, що ви з'явитесь на світ, була надзвичайно низькою. Адже для того, щоб сталося це диво, всі покоління до вас мали прожити досить довго, аби продовжити рід. У своєму прагненні до виживання і продовження роду вони, напевно, стикалися зі смертю сотні, а може, й тисячі разів.

На щастя, ви (ймовірно) не стикаєтеся зі смертю щодня, на відміну від ваших предків. Власне, у багатьох куточках світу життя ще ніколи не було таким безпечним. Утім, механізм вашого виживання не зазнав значних змін. Головний мозок так само, як і раніше, ретельно обстежує навколишнє середовище в пошуках потенційних загроз.

Певною мірою деякі ділянки вашого мозку втратили своє актуальне призначення. Попри те, що вас, можливо, вже не відділяють секунди від того, щоб вас з'їв хижак, ваш мозок усе ще надає значно більшого значення негативним подіям, аніж позитивним.

Одним із прикладів упередженого ставлення до негативу є страх бути відкинутим. У далекому минулому, коли плем'я відкидало людину, шанси на її виживання значно зменшувалися. Тому люди навчилися шукати будь-які ознаки відштовхування, і це надійно закріпилось у нашому мозку.

У сучасному світі відштовхування часто майже не має наслідків для вашого довгочасного виживання. Вас може ненавидіти весь світ, а проте ви маєте роботу, дах над головою і вдосталь їжі на столі, та ваш мозок усе одно запрограмований сприймати ігнорування або відкинення як загрозу вашому виживанню.

Саме через цю «жорстку» програму відкинення може бути таким болісним. Незважаючи на розуміння того, що більшість ігнорувань не є великою проблемою, ви однаково відчуваєте емоційний біль. І якщо прислухатися до свого внутрішнього голосу, то можна навіть створити цілу драму навколо такого ігнорування. Наприклад, ви можете вирішити, що не заслуговуєте на любов, і зациклюватися на цій думці днями або тижнями. Навіть гірше, внаслідок відхилення ваших почуттів можете впасти в депресію.

Часто навіть одне критичне зауваження може переважити сотні приємних слів. Саме тому письменник, який має п'ятдесят рецензій з п'ятьма зірками, напевно, почуватиметься жакливо, коли отримає відгук з однією зіркою. Хоча він розуміє, що рецензія з однією зіркою не ставить під загрозу його виживання, та його письменницький мозок так не вважає. Цілком імовірно, що він інтерпретує негативний відгук як загрозу своєму еґо, що викликає емоційну реакцію.

Страх відкинення також може спонукати вас надмірно драматизувати події. Якщо керівник розкритикував вас на роботі, ваш мозок може сприйняти ці зауваження як загрозу, тож ви починаєте міркувати: «Ану ж керівник мене звільнить? А що як я не зможу швидко знайти роботу і від мене піде дружина? Що буде з моїми дітьми? А якщо я більше ніколи їх не побачу?»

Попри те, що вам пощастило мати такий корисний механізм виживання, ви також відповідаєте за розпізнавання реальних і уявних загроз. Інакше відчуватимете марний біль і занепокоєння, що негативно вплине на якість вашого життя. Отже, ви мусите перепрограмувати свою свідомість, щоб подолати схильність до негативного упередженого ставлення. Однією з найважливіших властивостей людини є здатність використовувати свої думки для формування реальності та інтерпретації подій у більш позитивному ключі. Ця книжка навчить вас, як цього досягти.

