


ОДИНОЧЕСТВО / СТРЕСС
ЗАВИСТЬ / ТРЕВОГА
ОТВРАЩЕНИЕ / ЯРОСТЬ
СНЯТИЕ / ОТЧАЯНИЕ
РАЗОЧАРОВАНИЕ
ВИНА / РАССТРОЙСТВО
СОЖАЛЕНИЕ / ГРУСТЬ
СТРАХ / РАЗДРАЖЕНИЕ
СТЫД / ОДЕРЖИМОСТЬ
ТОСКА / ИСТОЩЕНИЕ

ЛОРЕН МАРТИН

КНИГА ЭМОЦИЙ

*Как я превратила плохое
настроение в хорошую жизнь*

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2022

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Л78

Lauren Martin
THE BOOK OF MOODS

Copyright © Lauren Martin, 2020
This edition published by arrangement with Writers House LLC
and Synopsis Literary Agency

Лорен, Мартин.

Л78 Книга эмоций. Как я превратила плохое настроение в хорошую жизнь / Мартин Лорен ; [перевод с английского В. Д. Баттиста]. — Москва : Эксмо, 2022. — 336 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-155754-6

Неуместные комментарии родственников, неудачные фото, изменения в расписании транспорта, сообщения, оставшиеся без ответа. Мелочи жизни, с которыми приходится сталкиваться чаще, чем хотелось бы. Пора бы привыкнуть. Но что делать с раздражением, беспокойством, тревогой, бессильной яростью, которые не стремятся подчиниться доводам рассудка?

Лорен Мартин — успешная девушка, получившая работу в Нью-Йорке, обретшая любовь в прекрасном молодом человеке, с которым жила в собственной квартире в Бруклине, — несмотря на внешнее благополучие продолжала чувствовать себя несчастной. Случайная встреча с очаровательной незнакомкой, разделившей ее переживания, открыла Лорен глаза.

Чтобы понять причины собственной неудовлетворенности, обрести мир и гармонию с собой и окружающими, Лорен стала изучать и описывать собственные настроения и делиться наблюдениями в своем блоге «Words of woman». Ее опыт, обобщенный в этой книге, помог тысячам женщин научиться управлять своими настроениями и жить полной жизнью.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-155754-6

© Баттиста В.Д., перевод, 2022
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Вещи, способные (раньше) испортить мне настроение</i>	13
<i>Дисклеймер</i>	15
<i>Что такое настроение?</i>	21
<i>Откуда берутся настроения?</i>	30

НАСТРОЕНИЕ: ПРОШЛОЕ И БУДУЩЕЕ

Портрет настроения	37
О чем говорит ваше настроение	41
Не забывайте о писателях	47
Ударьте крота	52
Примите худшее	57
Воспринимайте прошлое как историю	65
Расценивайте стресс как вызов	72
Мое новое настроение	78

НАСТРОЕНИЕ: КРАСОТА

Портрет настроения	81
О чем говорит ваше настроение	85
Съездите в гости к бабушке	91
Хватит думать, будто вы знаете, как выглядите	96
Хватит зацикливаться на себе	102
Перестаньте постоянно смотреться в зеркало	107
Ты красивая не как она, ты красивая сама по себе	114
Мое новое настроение	118

НАСТРОЕНИЕ: РАБОТА

Портрет настроения	121
О чем говорит ваше настроение	126
Сожалею, но нет	132
Придумайте собственные ритуалы радости	138
Ограничьте круг выбора	149
Измените формулировку	156
Мое новое настроение	164

НАСТРОЕНИЕ: ДРУЗЬЯ

Портрет настроения	167
О чем говорит ваше настроение	172
Настройтесь на свой поток	178
Отверженные?	187
У каждого свои тараканы	194
Иногда нужно делать то, чего делать не хочется	201
Мое новое настроение	208

НАСТРОЕНИЕ: СЕМЬЯ

Портрет настроения	211
О чем говорит ваше настроение	216
Осознайте роль каждого	219
Общаться или говорить	225
Вы понимаете или не понимаете	237
Научитесь приносить извинения	244
Мое новое настроение	252

НАСТРОЕНИЕ: ТЕЛО

Портрет настроения	255
О чем говорит ваше настроение	259
Примите свои циклы	263
Найдите свое время для сна	270
Придумайте рутину для своего тела	280
Мое новое настроение	288

НАСТРОЕНИЕ: НЕПРЕДВИДЕННЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

Портрет настроения	291
О чем говорит ваше настроение	295
Добавьте перо в свою шляпу	303
Цените здесь и сейчас	311
Поймите, что у вас есть собственный путь	315
Помните, что падение — это шаг вверх	320
Мое новое настроение	326
<i>Благодарности</i>	327

*Посвящается Джею,
который любит меня,
несмотря на все мои настроения*

Практически вся жизнь — одно сплошное настроение.

Рената Адлер. Моторка

ВЕЩИ, СПОСОБНЫЕ (РАНЬШЕ) ИСПОРТИТЬ МНЕ НАСТРОЕНИЕ

- Комментарий моей матери
- Громкие грузовики
- Неудачная фотография
- Незнакомые люди, говорящие мне, что я похожа на Клэр Дэйнс
- Опоздания на поезд
- Задержки авиарейсов
- Долгие дни в офисе
- Грубые электронные письма
- Истории в *Instagram*
- Мое лицо
- Мои волосы
- Мой вес
- Шумные компании в маленьких ресторанах
- Текстовые сообщения, оставшиеся без ответа

ДИСКЛЕЙМЕР

Эта книга — отражение всех оттенков настроения, которые я когда-либо переживала. Каждая ссора, каждый срыв, каждая упущенная возможность. Карта, на которой отмечены все места, где я теряла самообладание и контроль, натываясь на что-то совершенно незначительное — взгляд, комментарий, мысль. Список всех ночей, которые я провела в стрессе, в слезах, в ненависти, в осуждении. Картина каждого утра, потраченного впустую, когда я не замечала восхода солнца, аромата кофе, теплоты моего мужа, благословенности пробуждения только потому, что что-то *казалось* не так. Это коллекция всех тех моментов, всех тех эмоций, всех крошечных, незначительных триггеров, спровоцировавших их, и опыта, который я обрела благодаря этому.

Пять лет спустя после завершения книги и сотен (тысяч?) бутылок выпитого вина я остаюсь женщиной настроения. Женщиной, которая глубоко чувствует вещи — колкость замечания, холодность плохого дня, боль от неудавшейся фотографии. Я по-прежнему вспыльчива, слишком восприимчива и хрупка. Я до сих пор иногда хочу вернуться на несколько дней назад, чтобы закричать в пустоту и разрушить все то, что успела построить в порыве гнева. Разница заключается лишь в том, что я больше не нахожусь в слепой власти этих побуждений, этих чувств, этих мыслей. Я больше не являюсь женщиной, которой управляют настроения.

Я больше не являюсь той женщиной, которая постоянно живет на грани срыва. Женщиной, которая перени-