



ЛЮСИ ШЕРИДАН

ВСЕ НЕ КАК У ЛЮДЕЙ

Как перестать сравнивать
себя с другими
и обрести уверенность

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2022

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Ш49

Lucy Sheridan
THE COMPARISON CURE

Copyright © Lucy Sheridan 2019
First published by Orion Spring, an imprint
of The Orion Publishing Group, London

Шеридан, Люси.

Ш49 Все не как у людей : как перестать сравнивать себя с другими и обрести уверенность / Люси Шеридан ; [перевод с английского А. Д. Сайфуллина]. — Москва : Эксмо, 2022. — 320 с. — (Психология. Сам себе коуч).

ISBN 978-5-04-117339-5

Вы когда-нибудь испытывали жгучие приступы зависти к блогерам, знакомым, друзьям или даже близким? С развитием социальных сетей, созданием «личных брендов» и видимости идеальной жизни зависть превратилась в эпидемию, которая разрушает нас и наши контакты с людьми. Но поверьте — это можно исправить!

Люси Шеридан, первый в мире консультант о преодолении зависти, доступно и позитивно рассказывает о том, как справиться с пагубной одержимостью чужим мнением, перестать вести мысленное соперничество с другими и расстраиваться из-за людей, которые в чем-то успешнее вас. Разработанные автором практические задания и кейсы восстановят вашу уверенность в себе и научат обращать на себя столько внимания, сколько раньше тратилось на других.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Сайфуллина А.Д., перевод
на русский язык, 2022

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-117339-5



СОДЕРЖАНИЕ

ЗАЧЕМ НУЖНА ЭТА КНИГА	11
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ	13
ВВЕДЕНИЕ. ПОЧЕМУ МЫ ЗАВИДУЕМ ДРУГ ДРУГУ?	15
Что такое сравнение?	15
Почему мы сравниваем себя с окружающими?	16
Возвращение к истокам: зависть и эволюция	18
В каких случаях сравнение превращается в зависть?	19
Мой личный опыт	24
Теперь люди завидуют друг другу еще чаще?	27
Вы не выдумываете	29
С чего начать	30



.....

ЧАСТЬ I

ОЦЕНКА

.....

ГЛАВА 1. ЗНАКОМИМСЯ С ЗАВИСТЬЮ БЛИЖЕ	35
Насколько вы завистливы?	36
Кому вы обычно завидуете?	40

Тип вашей личности	43
Как добыть «хрустальный шар» озарения	49
ГЛАВА 2. РАЗБИРАЕМСЯ В СЕБЕ	57
Что такое искренность?	58
Путеводная Звезда	65
Сопровляйтесь влиянию извне	74
ГЛАВА 3. ПРИСЛУШИВАЕМСЯ К СВОИМ ЖЕЛАНИЯМ	76
Ваше представление об успехе	77
У каждого свой успех	78
Ваши цели и мечты устарели?	82
Близкие ценности	84
Глубинные причины зависти	88
Подводим итоги	93
Ключевое слово	95
Карта желаний	98
Ваш безупречный день	100
Личные цели	106
Чтобы изменить жизнь, пересмотрите отношение к ней	110

..... 

ЧАСТЬ II

ИСЦЕЛЕНИЕ

.....

ГЛАВА 4. СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ	117
Не живите прошлым	118
Распоряжайтесь временем грамотно	119
Как утро начнешь — так день и проведешь	125

Когда возвращаться домой в радость	128
Как провести выходные?	130
Скажите «нет» перфекционизму: подарите себе свободу	132
Без труда не вытянешь рыбку из пруда	136
От лучшего к хорошему	137
Повышаем продуктивность	139
Начните отсюда, где вы сейчас находитесь	139
Используйте то, что у вас есть	140
Делайте все, что можете	141
Учимся ограничивать себя в интернете	143
Отключать интернет необязательно	143
Подстраиваем ленту под себя	146
Не бойтесь отписываться	150
Жизнь без фильтров	153
Как сосредоточиться и сохранить душевное равновесие	155
Освободите место для счастья	160
ГЛАВА 5. УВЕРЕННОСТЬ	164
Страх перед успехом	164
Что значит быть уверенным в себе?	166
Уверенность помогает исцелиться от зависти	168
Ваше определение уверенности	170
Ключевые составляющие уверенности	190
ГЛАВА 6. ЗДОРОВАЯ СРЕДА	193
Успеха хватит на всех	193
Кормите хорошего волка	195
«Ты молодец! И я тоже молодец!»	197
Всему свое время	199
Как добиваются успеха другие люди?	203

Вы этого не просили	205
Зависть и сожаление	208
Смиритесь с прошлым	209
Хватит повторять за другими	215
Не повторять, а вдохновляться	217
В каких условиях вам проще добиться успеха?	219
Не переусердствуйте	220
Токсичная дружба	221
Скажи мне, кто твой друг...	225
Освобождаем места для нужных людей	228
Возможно, кого-то придется подождать	232
Расставаться навсегда необязательно	234
Общение: пока есть прок, на недолгий срок и до гробовой доски	235
Отсеиваем людей	237
Личные границы	238
Личные границы и зависть	244
Сосредоточьтесь на чем-то одном	247
Как спокойно отказывать людям	247
ГЛАВА 7. САМООЦЕНКА	251
У детей любви к себе хоть отбавляй	254
Поговорите с внутренним ребенком, чтобы помочь себе взрослому	256
Как исправить самооценку и при этом не вымотаться	262
Как у вас дела с самооценкой?	264
Чем сильнее вы любите себя, тем выше ваша самооценка	269
Принимайте похвалу, даже если она вас сильно смущает	272

Сила принятия	274
Избавляемся от вредных привычек, чтобы расти и развиваться	277

..... 

ЧАСТЬ III
ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ

.....

ГЛАВА 8. ЖИЗНЬ #БЕЗЗАВИСТИ	287
Добро пожаловать на финишную прямую	288
Оценка	288
Исцеление	290
Новая жизнь — берегитесь отдачи	293
Как просить помощи	295
Учимся задавать вопросы в интернете	299
Берите качеством, а не количеством	302
Заявление на годы вперед	303
ПРИМЕЧАНИЯ	306
ОБ АВТОРЕ	309
БЛАГОДАРНОСТИ	310



ЗАЧЕМ НУЖНА ЭТА КНИГА

Содержание этой книги будет вам полезно, если вы хотя бы раз испытывали досадное чувство собственной неполноценности или сомневались в себе, сравнив себя с другим человеком, а свою жизнь — с чужой. Возможно, вы не представляете жизни без соцсетей и переживаете из-за того, как выглядите со стороны. А может, на интернет вам начхать, однако вы никак не можете обрести счастье из-за давнего соперничества. Зависти все равно, кто вы и чем занимаетесь, главное — поймать вас в свои сети.

Эта книга как раз для тех, кому зависть мешает жить. «Все не как у людей» — это сыворотка правды, которая поможет вам прислушаться к себе. Благодаря ей ваша жизнь разделится на «до» и «после»: вы обретете уверенность в себе, сосредоточитесь на том, что действительно важно, определитесь со своими потребностями и желаниями и уже с сегодняшнего дня начнете жить так, как хочется вам.

Как первый и единственный в мире коуч по вопросам зависти, я посвятила жизнь изучению этого чувства и поиску исцеления от него. Я проверила, испытала и, в конце концов, довела до совершенства целый набор упражнений,

приемов и инструментов, способных умерить зависть. В этой книге изложены итоги всех моих трудов, и я призываю вас последовать моему примеру и исцелиться от зависти.

За шесть с лишним лет я помогла тысячам людей справиться с этим чувством и научила их мыслить и действовать в отрыве от окружающих. Я помогала людям, беседуя по Skype, на личных встречах и на групповых семинарах. Среди моих клиентов были и поп-звезды, и владельцы пабов, и актеры из «Гарри Поттера», и парикмахеры, и школьники, и пенсионеры.

Цель моей жизни — сделать так, чтобы вы перестали оглядываться на других людей, сравнивать себя с ними и научились осознанно следовать зову сердца навстречу истинным мечтам.



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Прежде чем мы приступим, я хотела бы сделать несколько уточнений, которые добавят чтению изящества и смака.

Знание — сила, а умение его использовать, — мудрость.

По ходу книги я предложу вам записывать свои мысли, цели и ощущения, однако что делать с ними дальше, зачастую придется думать самим. Таким образом, вы не только исцелитесь от зависти, но и научитесь мыслить и действовать самостоятельно, основываясь лишь на намеках, примерах и упражнениях.

Каждая глава — новый шаг к исцелению, бессмысленный без предыдущего, поэтому, чтобы ничего не упустить, читайте их строго по порядку. Уделите время упражнениям из книги — и вы сами заметите, как зависть постепенно ослабляет хватку, уступая вам все больше власти. Кроме того, я советую применять мои советы сразу после ознакомления с ними, особенное внимание уделяя тем, которые перекликаются с вашей жизнью.

Понятия, темы, советы и упражнения в книге сменяют друг друга крайне быстро. Поэтому к чтению следует относиться как к занятиям в спортзале, распределенным на некий временной промежуток; книга задает ритм, а вы —

скорость. Я намереваюсь придерживаться той программы, по которой помогаю клиентам, а потому значимость и сложность каждого нового шага определяю в соответствии с ней же. Например, третья глава («Прислушиваемся к своим желаниям») потребует от вас терпения, даже стойкости. Она нацелена на то, чтобы подобраться к глубинным причинам ваших поступков и заложить основу для исцеления от зависти. Итак, я не жалею о том, что распределила упражнения неравномерно, однако хотела бы обратить внимание на эту особенность.

Чтение этой книги походит на занятия в спортзале еще и тем, что для полноценного исцеления от зависти необходимо подключать к работе разные «мышцы», уделять внимание нескольким «зонам» и работать в меняющемся «темпе». С вашего позволения, я продолжу аналогию и заявлю, что исцеление от зависти — полная противоположность изнурительного и однообразного марафона.

В конце хочу добавить: воспринимайте «Свободу от зависти» как личную «мастерскую». Не стесняйтесь писать на полях, фотографировать наиболее любопытные абзацы, загибать углы у страниц, выделять строки, которые вызвали душевный отклик, а также перечитывать и пересматривать отрывки, которые вдохновляют и воодушевляют. Если понадобится дружеский пинок, то я рядом: просто ищите меня в социальных сетях (@lucysheridan), и я примчусь на помощь!

ВВЕДЕНИЕ



ПОЧЕМУ МЫ ЗАВИДУЕМ ДРУГ ДРУГУ?

«Сравнение — вор радости».

ТЕОДОР РУЗВЕЛЬТ

Что такое сравнение?

Согласно словарю, сравнение — это «учет либо оценка сходств и различий между двумя предметами или людьми». ¹ Звучит вполне безобидно, да?

Проблемы начинаются тогда, когда сравнение становится привычкой. Она отрицательно сказывается на нашей жизни. Это похоже, например, на привычку грызть ногти: в целом ничего не портит, но и пользы не приносит. Из-за постоянных сравнений вы, например, можете время от времени переживать по поводу своих трудовых успехов, особенно когда слышите, что коллега Бекки летает первым классом. Тогда возникает соблазн будто невзначай пустить подлый слушок о том, как именно она на этот первый класс «заработала».

Постоянные сравнения становятся завистью. Если же зависть сильна, то приносит много неприятностей. Она проявляется в виде стойких убеждений о себе и окружающих, влияет на мышление и поведение, а значит, и на жизнь в целом. Слепленный этим чувством человек будто бродит в тумане — ничего перед собой не видя, не в силах отыскать выхода.