

ADAMOVA

ЛЕНА

КАНДИДАТ НАУК  
ПСИХОСОМАТОЛОГ  
КОУЧ ICF



ЯК СТАТИ  
ПО-СПРАВЖНЬОМУ  
ЩАСЛИВИМ?

Чек-лист психосоматолога Олени Адамової

# ЯК **ОДУЖАТИ** ВІД ЗВИЧКИ БУТИ НЕЩАСНИМ І СТАТИ ПО-СПРАВЖНЬОМУ **ЩАСЛИВОЮ** ЛЮДИНОЮ? Як бути, а не удавати себе?

Я довгий час за власною, звісно, ініціативою **ув'язала в болоті**. Ні, ну це я зараз така розумна, а тоді я звинувачувала всіх у своєму нещасті – долю, чоловіків...

Бабська криза тридцяти років штовхнула на зміну одних обставин, що не влаштовують, на набагато **болючіші і травматичніші**. В результаті я штучно помістила себе в кокон «при зміні буде гірше – **скільки вже можна все змінювати?!**» і довгий час самозомбовано вмовляла себе, що треба ось тут перетерпіти, ось тут себе затиснути, ось тут забитися у кут і помовчати, і буде мені... #опа. Чорно-біле кіно. Чуже кіно. З поганою режисурою та грою дешевих акторів...

## Навіщо ці інтимні подробиці?

*Криза – це коли по-старому не можу, по-новому не знаю, як. Але по-старому не можу ніяк!*

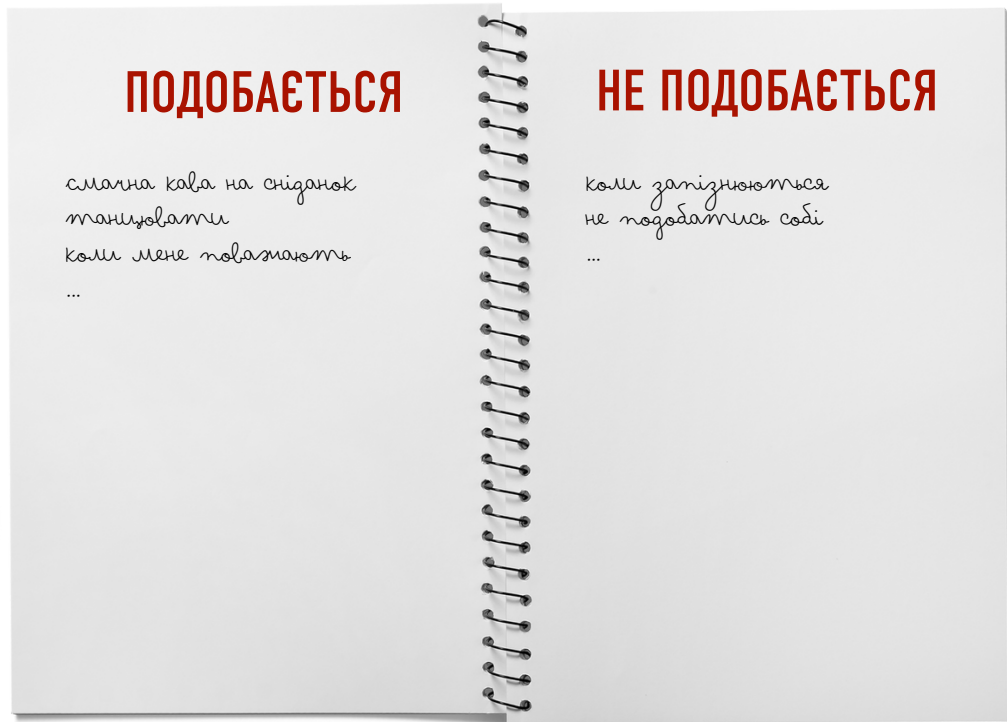
Разом із втратою домострою, грошей, «подруг» Життя принесло не тільки нових прекрасних, щирих людей, а й усвідомлення, що я – інша, і досить заганяти себе в рамки норми. І я стрибнула. У невідомість, але з чітким усвідомленням необхідності **кардинальної зміни життя**, де немає більше місця болю, агресії, образам і терпінню. Неможливо? Можливо! У мене ж вийшло!



Отже, відповідально запрошую наслідувати мій приклад і стати **по-справжньому щасливою людиною**. Коли константа – спокійне, тепле, комфортне відчуття всередині. Коли норма – стан внутрішньої посмішки, і для цього не потрібні приводи. А сумні події переживаються в рази легше та швидше.



**Найголовніше і найскладніше, що я зробила для себе** – настроїла внутрішній барометр відчуттів і моїх дій на «подобається/не подобається». Що для цього потрібно? Написати два списки (у мене на це пішло кілька днів, у деяких – до декількох тижнів).



Усі мої **глибинні терапевтичні курси** розпочинаються саме з цього завдання. Ви навіть не уявите, наскільки не просто спочатку вам буде вести цей щоденник. І як з часом збільшуватиметься список "подобається", а "не подобається" – порожніти. Концентруйтеся на тому, що приносить вам задоволення. **Досліджуйте себе** і обмежуйте дратуючі обставини, події, людей.



**Припиніть порівнювати себе** та свої заслуги/невдачі з кимось!

Ви не знаєте ні ціни, яку хтось платить за своє щастя-нещастя, ні рівень справжності цих «щастій». Тому, забороніть собі розглядати чужі фото в інтернеті. Як і припиніть будь-яким своїм «гарно-щасливо» хвалитися в ефір. **Щастя любить тишу.** Перевірено. І не судіть, не критикуйте, не засуджуйте – ви не знаєте, як ви поведете себе в аналогічній ситуації.



**Усміхайтесь куточками губ.** Навіть коли немає приводу.

Ми всі – «собаки Павлова», які реагують на певні зовнішні збудники певними реакціями в тілі. Мозок переробляє інформацію про подію, передає імпульс тілу і вона видає відповідну реакцію, – пам'ятаєте біологію? Так от, якщо в тілі викликати такі реакції, то мозок визнає це як знак, що щось відповідне сталося, але він пропустив зовнішню ситуацію як поштовх. І якщо посміхнутися – навіть штучно – мозок вирішить, що сталося щось приємне, і **почнуть вироблятися ендорфіни** – гормони щастя.



**Їжте здорову їжу, займайтеся спортом у кайф** (перевантаження шкідливі!).

**Лінуйтеся**, якщо тіло просить відпочинку – повірте, лінь – захисний механізм: ми із задоволенням робимо те, що нам подобається, і лінуємося робити те, що не влазить у нас і відкидається психікою.



**Спілкуйтесь із задоволенням з тими, хто вам цікавий.**

Насолоджуйтесь свободою. Полюбіть усамітнення! Зрозумійте, що самота це про "непотрібність комусь", а не про "бути без когось".



**Наберіться сміливості говорити "ні" тому, що вам не подобається.**

Повірте, це набагато простіше, ніж ви вважаєте. **Тяжко тільки спочатку.** Попередьте всіх знайомих про новий курс у житті, і що всі незгодні будуть видворені після першого китайського попередження з вашої щасливої повсякденності. Особливо незрозумілим може пояснити двічі. Не більше! Ви не уявляєте, **який це кайф – жити без тих, хто нудить-ноє-псує вам настрій-кривдить і т.д.**



**Дякуйте!**

Бога, Вищий космічний розум, Простір, Вселену, за кожне пережите приємне, позитивне переживання. Візьміть собі за правило **дякувати перед сном** за мінімум п'ять приємностей, що сталися з вами за день. Ви таким чином привчаєте тіло і мозок фіксуватися на позитивних подіях, формуєте останню думку на сьогодні зі знаком "+", а не "-", як ми звикли, і тим самим уже робите закладку на позитивний настрій зранку, і **провокуєте простір** на підкидання вам нових приводів для подяки.

**"...провокуєте простір на підкидання вам нових приводів для подяки."**



8

ADAMOVA LENA

### Робіть добро.

Постійно. У дрібницях. Не чекайте Нового року або Різдва, щоб зробити глобальну пожертву чи надати благодійну допомогу для уникнення оподаткування (або очищення совісті). Купуйте їжу бідному старому, посидіть з дитиною загнаної на двох роботах подруги, поговоріть з самотньою старенькою на вулиці. **Усміхніть інших людей – посміхнетесь і самі!**



9

### Вибачайте.

Всім і все. Бо **злість отруює зсередини**. Психосоматика не забариться. Я знаю тих, хто внутрішніми образами довів себе до страшних захворювань. Воно вам треба?

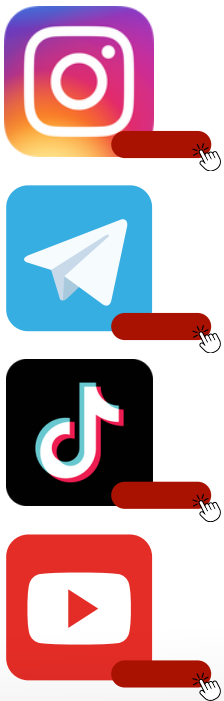
10

### Займайтеся тим, що вам у кайф – кіно, читання, сон.

Частіше гуляйте пішки – саме гуляйте заради прогулянок, а не навішені важкими сумками з роботи додому.

Я вам гарантую, що небагато часу, який буде потрібно від вас на початковий **постійний самоконтроль**, внутрішню боротьбу зі звичайними програмами, зусилля для роблення, що подобається і нероблення, що не подобається, і ви станете по-справжньому щасливою, зрілою, самодостатньою людиною. Та не для соцмереж. А для потужного Світла зсередини, який висвітлюватиме ваш новий Шлях. І на це світло приходитимуть тільки ваші люди. Не ваші навіть боятимуться підійти – як вампіри розсмоктуються від Світла... **Обіцяю!**

**Запрошую вас залишитись зі мною і зміни не забаряться!**



**ADAMOVA**  
**LENA**

КАНДИДАТ НАУК  
ПСИХОСОМАТОЛОГ  
КОУЧ ICF