

Щасливі діти емоційно незрілих батьків

КУПИТИ

Про книгу

Для тих, хто виріс поруч із емоційно холодними, нестабільними або відстороненими батьками і звик підлаштовуватися, терпіти й ставити чужі потреби вище за власні.

Ця книжка допоможе побудувати здорові кордони без почуття провини, довіряти своїм емоціям і внутрішнім відчуттям, перестати виправдовувати чужу нездатність любити зріло, будувати стосунки без самозради, навчитися ставити себе на перше місце. Це практичний і підтримувальний посібник із турботи про себе — без крайнощів і егоїзму.

Турбота про себе — ось шлях до внутрішньої свободи.

Вступ:

ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ, ЯКИХ ВАС НЕ ВЧИЛИ

Ця книжка — ваш попутник у подорожі до себе. Вона стане вам у пригоді насамперед у ті моменти, коли турбота про себе здаватиметься зайвою розкішшю. Якщо вас виховували емоційно незрілі батьки, можливо, ви звикли ставити їхні потреби вище за свої. Такі дорослі не вчать дітей бути вірними собі. У попередніх книжках я докладно розповідала, як психологічні особливості та спотворене сприйняття реальності батьків не дали показати вам, як спиратися на почуття і знаходити рішення, що відповідатимуть вашим бажанням й обставинам. Тепер пропоную збірку коротких історій, які допоможуть згадати, що вам потрібно, аби почуватися цілісними, й жити своє найкраще життя.

Призначення цієї збірки — підтримати вашу впевненість у собі та прагнення розвиватися, заохотити свідомо поглянути на світ і розвинути навички, які зроблять життя легшим і приємнішим. Я писала ці тексти, щоб підбадьорити вас, коли вам це буде потрібно. Запропоновані в них думки допоможуть розкрити глибоку суть вашої ідентичності, щоб ви могли бути собою як ніколи раніше. Хочу, щоб ви відчули, що знову знайшли зв'язок із собою, почали цінувати свої емоції, повернувши собі правду про себе, яку, можливо, втратили. Не дивуйтеся, коли під час читання відчуватимете хвилювання: це природна реакція на усвідомлення простих істин, про які ви забули. Я хотіла б, щоб кожна історія дала вам відчути радість впізнання та легкий імпульс, який ніби каже: «Це про мене» або «Я завжди це знала», навіть якщо ви читаєте це вперше.

У попередніх книжках я докладно пояснювала, що таке емоційна незрілість, викладаючи матеріал послідовно. А ці невеличкі історії спрямовані на те, щоб ви відчули нове розуміння себе, отже, читати їх можна так, як вам заманеться. Вибирайте ті, що саме зараз можуть заохотити вас проаналізувати свої почуття й зміцнити впевненість у тому, що ви впораєтеся з найскладнішими проблемами. Ми спробуємо використати нові ідеї та підходи, які допоможуть досягти гармонії з вашим справжнім «я». Ця частина вашої особистості — джерело спокою, щастя та глибокої впевненості у власних силах. Контакт із нею дасть змогу краще ставитися до себе і зрозуміти, що життя з усіма його викликами має сенс і пропонує підказки для вашого розвитку. Ці історії об'єднано в розділи, присвячені турботі про себе, підтримці здорових стосунків і вмінню впевнено долати складні ситуації. Саме ці три сфери відкривають шлях до щасливішого, глибшого й більш наповненого життя.

У першому розділі ми дізнаємося, як зосередженість на власних бажаннях допомагає піклуватися про себе. Коли ви навчитеся краще розуміти себе й відстоювати свої інтереси, усвідомлюючи справжні бажання, то станете впевненішими, а життя здаватиметься керованим краще. Ви зможете довіряти своєму внутрішньому світу й оберігати себе емоційно.

Далі ми розберемося зі світом стосунків і його проблемами. Ви дізнаєтеся, як знайти кохання й навчитися цінувати наші відмінності. Також поговоримо про те, як спілкуватися з важкими людьми. Набагато простіше взаємодіяти, якщо ви добре знаєте себе і вмієте реагувати на чийсь поведінку без втрати зв'язку із собою. Не варто поблажливо сприймати образливу поведінку чи виправдовувати жорстоке поводження. Натомість ви можете поглянути на стосунки з такими людьми реалістично, визнати їхній вплив на вас і перестати брати на себе відповідальність за самооцінку й щастя інших. Тільки ви вирішуєте, скільки часу й уваги можете приділити людям, з якими буває складно.

На щастя, у житті ми зустрічаємо й інших людей - добрих і чуйних. Вони вчать нас вірити в себе, поруч із ними ми відчуваємося в емоційній безпеці. Їхнє доброзичливе ставлення й безумовне прийняття підживлюють нашу внутрішню силу. Вони наочно показують нам, що хороші стосунки мають ґрунтуватися на взаємному задоволенні й підтримці, а не на самоствердженні однієї людини ціною приниження іншої. Такі надзвичайні люди вкажуть вам шлях до любові, довіри та власних почуттів.

У другому розділі поговоримо про те, які підходи до виховання працюють з дітьми найкраще. Багато людей, вихованих емоційно незрілими батьками, бояться стати такими самими і не хочуть завдати дітям подібної шкоди. Але якщо ви здатні аналізувати свою поведінку й маєте певне розуміння особливостей розвитку дітей і стосунків між людьми загалом, хвилюватися не варто. Щойно ви реалістично поглянете на власне минуле, пригадаєте, як із вами поводитися, то не зможете передати цей тягар нікому іншому, а тим паче — своїм дітям. А коли зможете трохи відсторонитися й побачити цілісну картину життя, ви зрозумієте, що діти теж можуть бути нашими вчителями - у спосіб, якого ви ніколи не уявляли.

Емоційно незрілі батьки вважають, що розбіжності в поглядах чи спроби встановити кордони — це ознаки егоїзму та байдужості. Вас вчать, що найкращий прояв відданості й любові — самопожертва, а піклуватися про себе — те саме, що відмовитися від близьких. Можливо, вас переконували, що звичайні життєві труднощі — це якась космічна несправедливість, з якою вам нізащо не впоратися. На власному прикладі батьки вчать вас боятися всього, що ви не в змозі контролювати. Але ми поговоримо про інший підхід до життя. Коли ви опануєте його, то зможете дбати про себе, а в критичних ситуаціях — спокійно сприймати й долати труднощі замість того, щоб панікувати.

У третьому розділі цієї книжки ви познайомитеся з дієвими підходами до життя й опануєте способи долати неминучі труднощі. Також побачите, у який спосіб життя постійно вчить вас

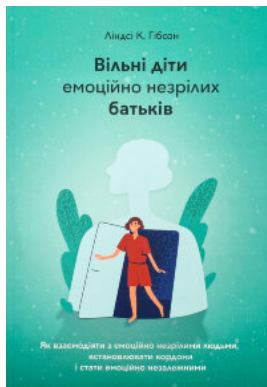
приспосовуватися до його ритму та сприймати нові обставини. Звісно, якщо ви готові вчитися. А ще ви відчуєте, що життя знову й знову закликає вас діяти у власних інтересах. Із таким підходом до проблем невдачі можна сприймати як поштовх до творчості, а розчарування — як нагоду ще раз замислитися над тим, чого ви насправді прагнете.

Якщо ви будете позитивно сприймати життя, то побачите, що воно не безглузде и незбагненне, а наповнене змістом і підтримкою — усе, що в ньому є, сприяє вашому зростанню. А стрес лише попереджає про те, що ви збилися з курсу. Можливо, варто прислухатися до цього сигналу, сповільнитися, віднайти зв'язок із собою, повірити, що ви можете повернутися на потрібний шлях, і обережно працювати зі своїми страхами, щоб знаходити дієві рішення.

Ви створюєте своє життя щодня. Чи стане воно війною з реальністю і постійною суперечкою з фактами, як це часто буває в багатьох емоційно незрілих людей? Чи ви спробуєте спростити собі завдання і прямо йти до бажаного результату: побачити свою мету і простежити, із чого потрібно почати, щоб її досягти. Чи зможете з добротою ставитися до своїх помилок і бути поблажливими, коли не знайдете причини пишатися собою? Саме в часи негараздів життя змушує вас стати митцем, здатним проаналізувати власні помилки й надихнутися, побачити новий напрям творчості. Коли усвідомите, що ваше життя — це ваше творіння, а не те, що з вами просто відбувається, то зможете жити впевнено та сміливо.

Ця книжка дасть вам нові ідеї і допоможе опанувати навички, завдяки яким життя стане наповненим, а ви зможете ставитися до себе доброзичливо. Я писала її, щоб допомогти вам повернутися до себе й відкритися мудрості життя. Сподіваюся, що мої думки активізують пошук вашого справжнього «я» та запустять процес самопізнання, завдяки якому зміни відбуватимуться легше, ніж ви собі уявляли.

Рекомендована література



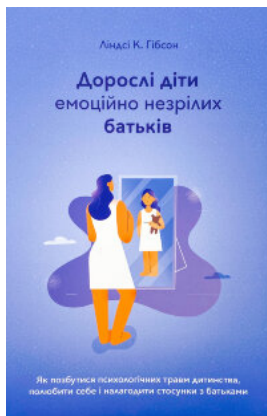
Вільні діти емоційно незрілих батьків



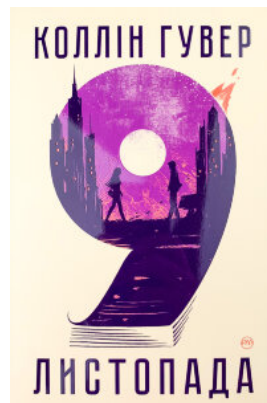
Радикальне Прощення



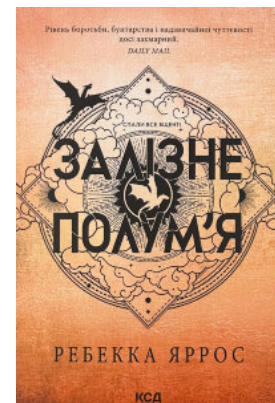
Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому



Дорослі діти емоційно незрілих батьків



9 листопада



Залізне полум'я. Емпіреї. Книга 2 (м'яка)

Перейти до категорії
Виховання дітей

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ