



Дайана Хилл,  
Дебби Соренсен

# **ДЕЙСТВУЙТЕ ЕЖЕДНЕВНО**

**52 СПОСОБА  
ОСТАВАТЬСЯ  
В МОМЕНТЕ  
(52 КАРТЫ)**



## ОБ АВТОРАХ

**Дайана Хилл, PhD** — клинический психолог, международный наставник и востребованный преподаватель по терапии принятия и ответственности (ТПО). Хилл ведет подкаст «Ваша жизнь в процессе», написала в соавторстве с Дебби Соренсен «Ежедневный журнал ТПО» и работает с коллективами компаний, успешными людьми и специалистами в сфере здравоохранения, которые стремятся к психологической гибкости, чтобы оставаться психически здоровыми на работе, дома и в целом в жизни. Хилл сама следует тому, что проповедует. Она — мать двоих мальчишек, защитница пчел и практикующий йог. Живет в Санта-Барбаре, штат Калифорния.

**Дебби Соренсен, PhD** — клинический психолог с частной практикой в Денвере, штат Колорадо. Получила докторскую степень по психологии в Гарвардском университете и специализируется на частной психотерапии для взрослых, страдающих хроническим стрессом, тревогой и выгоранием. Соренсен — соведущая подкаста «Психологи после рабочего дня». Кроме того, совместно с Дайаной Хилл она написала книгу «Ежедневный журнал ТПО». Обучает ТПО психологов и выступает как перед профессионалами в этой сфере, так и перед широкой аудиторией. Любит выбираться в Скалистые горы с мужем, двумя дочерьми и собакой.



## ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ТПО

Терапия принятия и ответственности (ТПО) — научно обоснованный метод достижения психологического благополучия, открывающий уникальные перспективы. Возможно, вы считаете, что психическое здоровье заключается в избавлении от «плохих» мыслей и чувств и стимулировании «хороших». ТПО работает иначе: она помогает вам стать более *гибкими психологически*, чтобы вы могли оставаться в присутствии и жить своей жизнью, даже если испытываете дискомфорт.

ТПО полезна не только тогда, когда вы сталкиваетесь с психологическими проблемами — такими как депрессия или тревога, — но и когда


хотите улучшить отношения, обзавестись новыми привычками, поправить здоровье, а также изменить мир к лучшему. Суть ТПО заключается в выработке психологической гибкости — способности делать выбор, руководствуясь ценностями, даже когда жизнь сложна. Если вы психологически гибки, вам меньше приходится бороться с тяжелыми мыслями, эмоциями и страстями, вы вольны воплощать в жизнь лучшую версию себя.



## **КАК РАБОТАТЬ С ЭТОЙ КОЛОДОЙ**

Чтобы по-настоящему понимать ТПО, недостаточно просто прочитать о ней — нужно применять ее на практике. Эти карты помогут усвоить и практиковать небольшие, но действенные навыки ТПО, которые сделают вас психологически гибче в повседневной жизни. Каждая карта содержит понятие одного из ключевых процессов ТПО и практическое упражнение для вас. Можете выбрать карту и думать о ней в течение дня или вытащить карту из колоды в кругу друзей, чтобы обсудить роль ТПО в вашей жизни. Карты можно использовать и как подсказку, напоминание о том навыке ТПО, над которым вы

работаете. Используйте колоду по своему усмотрению: в конце концов, суть ТПО — в *гибкости*!



## КЛЮЧЕВЫЕ ПРОЦЕССЫ ТПО ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГИБКОСТИ

1. **Присутствие.** Более полное осознание настоящего момента, чтобы ощущать жизнь во всей полноте. Имейте цель в жизни и осознавайте свои мысли, эмоции и телесные ощущения.
2. **Когнитивное разделение.** «Отрыв» от собственных мыслей, или *отделение* от них, может помочь отстраниться от негибких, прямолинейных мыслей, например самокритики, переживаний о правилах и рассуждений в духе «я должен».



3. **Принятие.** Не стремитесь избегать своих внутренних переживаний или контролировать их. Наоборот, будьте готовы принимать все мысли, эмоции и ощущения, даже неприятные.
4. **Принятие перспективы.** Измените точку зрения, позвольте мозгу выйти за пределы историй, которые он о вас рассказывает, и занять более широкую, гибкую позицию.
5. **Ценности.** Живите, руководствуясь ценностями, настройтесь на те стороны жизни, которые приносят смысл, жизненную энергию и цель. Ценности — это то, что для вас важно, их понимание помогает жить осознанно.
6. **Ответственные действия.** Постоянно старайтесь приблизиться к собственным ценностям, даже если эти шаги даются с трудом. Стремитесь преобразовывать ценности в действия.
7. **Сострадание.** Психологическая гибкость — это еще и доброе отношение к себе и окружающим, особенно

в трудные моменты. Сострадание укрепляет стойкость и напоминает вам, что вы не одиноки.

**Собираем все воедино:** ключевые процессы ТПО взаимосвязаны и лучше всего работают, если применяются в сочетании друг с другом. Узнайте, как эти процессы дополняют друг друга — и используйте ТПО с большей пользой!



Шаг 5. Какие контексты и подсказки помогут двигаться вперед?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Шаг 6. Как подкрепить свои действия? Что можно сделать, чтобы ваш энтузиазм не угас?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Шаг 7. Кто входит в вашу группу поддержки?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Шаг 8. Как вы отреагируете в случае отклонения от выбранного пути?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---