

ОТ АВТОРА БЕСТСЕЛЛЕРА «ЛОВУШКА СЧАСТЬЯ»

ПЕРЕСТАНЬ ПЕРЕЖИВАТЬ – НАЧНИ ЖИТЬ!

ТИД ПО СЧАСТЬЮ И УСПЕХУ – В КАРТИНКАХ



РАСС ХЭРРИС, БЕВ ЭЙСБЕТТ

ПРОСТО. ЭФФЕКТИВНО.
ПРОВЕРЕНО



РАСС ХЭРРИС, БЕВ ЭЙСБЕТТ

ПЕРЕСТАНЬ ПЕРЕЖИВАТЬ— НАЧНИ ЖИТЬ!

ТИД ПО СЧАСТЬЮ И УСПЕХУ – В КАРТИНКАХ



ЭКСМО
Москва
2015

УДК 159.922
ББК 88.52
X 99

Russ Harris, Bev Aisbett
THE HAPPINESS TRAP POCKETBOOK:
An Illustrated Guide on How to Stop Struggling and Start Living

Text Copyright © Dr Russ Harris & Bev Aisbett
Exisle Publishing Ltd 2013

Перевод Элеоноры Мельник

Художественное оформление Петра Петрова

Хэррис, Расс.

X 99 Перестань переживать — начни жить! Гид по счастью и успеху — в картинках / Расс Хэррис, Бев Эйсбетт ; [пер. с англ. Э. И. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2015. — 176 с. : ил.

ISBN 978-5-699-76965-0

Мы все хотим быть счастливыми. Но — парадокс: чем сильнее стремимся к счастью, тем чаще разочаровываемся и страдаем. Доктор Расс Хэррис доказывает: причина в том, что в безудержных попытках достичь желаемого мы нередко попадаем в скрытую психологическую «ловушку счастья». Впервые Хэррис рассказал о ней в одноименном бестселлере. Книга «Перестань переживать — начни жить!» — это сжатый, но весьма эффективный тренинг в картинках, основанный на идеях «Ловушки счастья». Следуя советам авторов и выполняя простые упражнения, вы избавитесь от иллюзорных представлений о том, что является для вас наилучшим, признаете, что в негативных чувствах нет ничего плохого, будете отводить им строго определенное место, научитесь радоваться настоящему. В результате вы снизите уровень стресса, избавитесь от тревожности и страха перед будущим, повысите самооценку, сможете управлять своими эмоциями и действительно измените свою жизнь к лучшему.

УДК 159.922
ББК 88.52

ISBN 978-5-699-76965-0

© Мельник Э.И., перевод на русский язык, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Доктор Расс Хэррис —

врач-практик, психотерапевт и бизнес-коуч.

Он вырос в Великобритании, но в двадцать с небольшим переехал в Австралию и теперь живет в Мельбурне. Расс Хэррис является автором семи книг, самые известные из которых — «Повушка счастья» и «Пощечина реальности» (The Reality Slap). Всемирно признанный наставник по терапии принятия и последовательности (ТПП), на сегодняшний день он подготовил уже 14 000 австралийских профессионалов, работающих по этой методике.

Бев Эйсбетт —

талантливая писательница и художница.

Ее иллюстрированные книги по самопомощи пользуются популярностью и среди широкого читателя, и среди медиков.

Они помогают повысить самооценку, справиться с депрессией и освободиться от тисков прошлых психологических травм.

С 1998 года Бев разрабатывает собственную программу избавления от тревожности. Ее труды — в виде лекций, интервью и тренинг-сеансов — доступны тысячам пациентов.

Оглавление

Как пользоваться этой книгой

11

Введение

13

Г л а в а 1

Волшебные сказки

24

Г л а в а 2

Порочные круги

33

Г л а в а 3

Основы ТПП

47

Г л а в а 4

Великолепный рассказчик

50

Г л а в а 5

Неподдельная грусть

63

Г л а в а 6

Проблемы разделения

68

Г л а в а 7

Корабль демонов

80

ГЛАВА 8
Прекратите борьбу
91

ГЛАВА 9
Проблемы расширения
105

ГЛАВА 10
Прекрасный контакт
110

ГЛАВА 11
Вы не то, что вы о себе думаете
124

ГЛАВА 12
Слушайте свое сердце
132

ГЛАВА 13
Путь к цели
139

ГЛАВА 14
Поиск удовлетворения
150

ГЛАВА 15
Жизнь во всей полноте
154

ГЛАВА 16
Готовность
161

ГЛАВА 17
Жизнь, полная смысла
168

Как пользоваться этой книгой

У этой книги может быть как минимум три назначения.

1. Стать введением в терапию принятия и последовательности

Вы в доступной форме познакомитесь с ключевыми идеями терапии принятия и последовательности (более известной как ТПП). Этот вариант оптимален для людей, которые не особенно увлекаются чтением традиционных книг по самопомощи, а также для тех, кто испытывает настолько сильный стресс, тревожность или депрессию, что даже читать может с трудом. Разумеется, мы надеемся, что после этого вы захотите прочесть оригинал книги, в которой ТПП исследуется гораздо глубже.

2. Стать дополнением к терапии или коучингу

Если вы посещаете психотерапевта, который применяет ТПП, эта книга будет полезной. Вы можете читать ее отдельные главы заранее, чтобы подготовиться к очередному сеансу. Или же после — чтобы освежить в памяти беседу со специалистом.

3. Стать своего рода памяткой

Если вы когда-то уже читали «Ловушку счастья», данная книга — отличный способ вспомнить главные идеи и упражнения ТПП.

Важное примечание

Простого чтения книги недостаточно, чтобы осуществить в жизни настоящие перемены. Необходимо на самом деле выполнять описанные в ней упражнения, если вы хотите, чтобы жизнь стала богаче, полнее и осмысленнее. Это примерно то же самое, что читать самоучитель игры в теннис или на гитаре. Ваши спортивные или музыкальные навыки не улучшатся от того, что вы просто читаете самоучитель; необходимо выполнять предложенные упражнения в реальности.

Конечно, вы можете быстро просмотреть книгу насквозь, «от корки до корки», а потом вернуться к упражнениям и заняться ими. Но все же лучше осваивать их по мере чтения.

Итак, удачи вам во всех начинаниях. И помните: жизнь щедрее всего к тем, кто активнее всех пользуется предоставляемыми ею возможностями.

Будьте здоровы!

Расс Хэррис

Введение

Если вы счастливы
и знаете об этом,
ПОХЛОПАЙТЕ В ЛАДОШИ....



Но ведь мы должны быть СЧАСТЛИВЫ, не правда ли?

Вот что предлагает великое множество существующих книг по самопомощи: просто думай о хорошем — и все будет ОТЛИЧНО. Но старание постоянно быть позитивным может вызвать настоящий СТРЕСС!



Моя собака умерла,
я потерял работу, меня
бросила жена.... Но все
хорошо!

Разве это не норма —
быть счастливым?



Казалось бы, это нормально — быть счастливым в западном мире, где у нас есть доступ к столь многим слагаемым счастья...

Хорошее
жилье



Много
качественной еды



Превосходное
здоровоохранение



ДОСТУП К

Образованию



Правосудию



Благополучию



Чистой воде



И

Хорошим
санитарным условиям

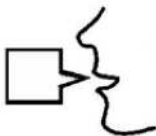


НАряду со СВОБОДОЙ

Передвижения



Слова

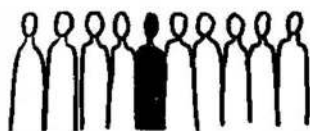


Голосования



Но истина состоит в том, что в общем и целом мы НЕ счастливы.
В сущности, зачастую мы откровенно НЕСЧАСТНЫ!

Немного отрезвляющей статистики:



1 из 10 страдает
КЛИНИЧЕСКОЙ
ДЕПРЕССИЕЙ



1 из 5 страдает
от ДЕПРЕССИИ
в какой-то момент жизни



1 из 4 — жертва
ЗАВИСИМОСТИ сейчас
или в прошлом



30% взрослого населения
страдает диагностированными
ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ
РАССТРОЙСТВАМИ

Из всех ваших знакомых почти ПОЛОВИНА
в какой-то момент будет ВСЕРЬЕЗ
РАЗДУМЫВАТЬ О САМОУБИЙСТВЕ...



... и 1 из 10 СОВЕРШИТ
ПОПЫТКУ САМОУБИЙСТВА
на самом деле!

И почему же так ТРУДНО
быть счастливым?



Чтобы ответить на этот вопрос, нам
необходимо вернуться в прошлое
и посмотреть, как РАЗВИВАЛОСЬ
наше мышление!



УХ ТЫ!!!

Погодите-ка...



Это древний охотник
и собиратель. Как вы
думаете,
каковы его
ПОТРЕБНОСТИ?

Еда
Вода
укрытие
Секс

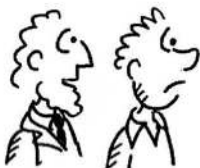


Хм.... Ну, это
ОСНОВЫ
для выживания!



И еще один,
БОЛЕЕ СЕРЬЕЗНЫЙ приоритет!

Не дать себя
УБИТЬ!



Чем лучше мы
способны предвидеть
опасность и избегать
ее, тем больше наши
шансы
на ВЫЖИВАНИЕ!

Хорошо?
Плохо?
Полезно?

Верно, но в моем
районе не водятся
САБЛЕЗУБЫЕ
ТИГРЫ! И какое это
имеет отношение
к современному
счастью?



Что ж, поглядите-ка, какие мы теперь
«РАЗВИТЫЕ»! Сравните «ОПАСНОСТИ»
наших предков с нашими теперешними
воспринимаемыми «УГРОЗАМИ» —
большинство из которых даже не
осуществится!

Да уж, кажется, мы
развивались только
для того, чтобы более
умело нарываться на
НЕПРИЯТНОСТИ!



Хищники
Непогода
Болезни
Недостаток пищи
или воды

Война
Оплата счетов
Штраф
за превышение скорости
Изменения климата
Раковые заболевания
Ожирение
Ипотека
Отверженность
Потеря работы



Стыд
Огорчения близких
Банкротство
Кража
Загрязнение
окружающей среды
Нападение
Наркотики
Прочее

Как вы думаете, какова
была главная УГРОЗА
выживанию нашего
первобытного друга?



Минутку... Ну, полагаю,
опасно было оставаться
в ОДИНОЧЕСТВЕ!



Да! Без защиты племени он
стал бы ЛЕГКОЙ ДОБЫЧЕЙ!



И чем это оборачивается
в НАШЕ ВРЕМЯ?



Мы по-прежнему
боимся стать
ИЗГОЯМИ
и пытаемся
«защититься»,
сравнивая себя
с другими!



Я что-то
НЕПРАВИЛЬНО
делаю?

ВПИСЫВАЮСЬ
ли я?

Я НЕ ХУЖЕ
других?



И тогда существовала лишь
небольшая группа для сравнения!



А теперь она
ГЛОБАЛЬНА!



Для нашего амбициозного
предка формула успеха
была такой:
БОЛЬШЕ = ЛУЧШЕ.



Ну, она уж точно
не ИЗМЕНИЛАСЬ!



И кажется, что, чем бы
мы ни обладали, нам
все равно нужно больше!



Да! Наше современное мышление
склонно фокусироваться
на НЕХВАТКЕ и порождать
неудовлетворенность!

Так ЧТО же это
такое — счастье,
за которым мы так
гонимся?



У «счастья» есть два
совершенно разных
значения...



«Главная
цель жизни —
поиски счастья».
Далай-лама

1. ПРИЯТНОЕ ОЩУЩЕНИЕ



Поскольку счастье ПРИЯТНО, мы ГО-
НИМСЯ за ним, но обнаруживаем, что
оно ПРЕХОДЯЩЕ.

И, как мы непременно увидим, жизнь, про-
веденная в погоне за этим ощущением,
не только НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНА. Чем
упорнее мы пытаемся испытывать лишь при-
ятные чувства, тем большую ТРЕВОЖНОСТЬ
или ДЕПРЕССИЮ ощущаем, когда они от
нас ускользают.



2. АКТИВНАЯ ФИЛОСОФИЯ

Это второе определение
фокусируется на создании **БОГАТОЙ,
ПОЛНОЙ И ЗНАЧИМОЙ ЖИЗНИ!**

Для этого нужно...



Совершать поступки,
которые для нас по-
настоящему важны.



Двигаться в том на-
правлении, которое
мы считаем ценным
или достойным.



Полностью
участвовать в том,
что мы делаем.



И, делая это, мы
принимая жизнь
во **ВСЕХ** ее красках!

Но полная человеческая жизнь
включает в себя **ПОЛНЫЙ СПЕКТР**
человеческих эмоций.



Конечно, всем нам нравятся
ПРИЯТНЫЕ ощущения,
но отчаянные попытки избежать
болезненных чувств обрекают нас
на НЕУДАЧУ.



Таковы факты: жизнь включает в себя БОЛЬ:



Утраты



Расставание
или развод



Отвержен-
ность



Болезнь
или немоть

**НО ЕСТЬ
И ХОРОШАЯ
НОВОСТЬ...**

Можно научиться справляться
с болезненными чувствами:

- ▶ Отводя для них место
- ▶ Поднимаясь над ними
- ▶ Создавая достойную жизнь



И мы покажем вам, как это
делается, используя принципы
ТПП — ТЕРАПИИ ПРИНЯТИЯ
И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ.

Глава 1

Волшебные сказки

...и жили они
всегда ДОЛГО
и СЧАСТЛИВО...

Да, все всегда живут долго
и счастливо, и мы тоже будем,
мамочка?



Хмм...

СЧАСТЛИВЫЕ КОНЦОВКИ... мы
верим, что такой и должна быть
жизнь, правда? РЕАЛИСТИЧНО
ли это? Вписывается ли в ваш
собственный жизненный опыт?

БОЛЕЗНИ
ПOTEPЯ
РАБОТЫ
СТРЕСС
УТРАТА

ДЕНЕЖНЫЕ
ПРОБЛЕМЫ
РАЗБИТОЕ
СЕРДЦЕ
ГЛОБАЛЬНОЕ
ПОТЕНЦИЛИЕНИЕ

Расчет на то, что мы бу-
дем «всегда жить долго
и счастливо» — это один
из способов попасть
в **ЛОВУШКУ СЧАСТЬЯ**.



Давайте исследуем четыре мифа,
которые создают ЛОВУШКУ
СЧАСТЬЯ...



МИФ 1: СЧАСТЬЕ — ЕСТЕСТВЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ДЛЯ ЛЮДЕЙ

Принято считать, что счастье естественно для человека. Однако пугающая статистика психических заболеваний, приведенная во вступлении к этой книге, говорит об ином.

А помимо диагностированных психиатрических расстройств существуют также:

ОДИНОЧЕСТВО



СЕКСУАЛЬНЫЕ
ПРОБЛЕМЫ



БОЛЕЗНИ



РАБОЧИЕ
СТРЕССЫ



ТРАВЛЯ



ПРЕДРАССУДКИ



НИЗКАЯ
САМООЦЕНКА



ХРОНИЧЕСКИЙ
ГНЕВ



ОТСУТСТВИЕ
СМЫСЛА



КРИЗИС СРЕДНЕГО
ВОЗРАСТА



СОЦИАЛЬНАЯ
ИЗОЛЯЦИЯ



Так что на самом деле
долговечное счастье —
явление довольно
РЕДКОЕ. Тем не менее
многие убеждены, что...

Счастливы все,
кроме МЕНЯ!

...Это убеждение порождает
еще БОЛЬШЕЕ ощущение
несчастья!



**МИФ 2:
ЕСЛИ ВЫ НЕСЧАСТЛИВЫ, ЗНАЧИТ,
В ВАС ЕСТЬ КАКОЙ-ТО ИЗЪЯН**

Должно быть, со мной
что-то НЕ В ПОРЯДКЕ!



В нашем обществе считается, что психологическое страдание АНОМАЛЬНО: это признак СЛАБОСТИ или БОЛЕЗНИ; разума, который НЕСОВЕРШЕНЕН или ДЕФЕКТИВЕН.

Вам не следовало
бы так тревожиться.



О нет! Должно быть,
я ПСИХИЧЕСКИ
НЕЗДОРОВА!

Это означает, что, неизбежно сталкиваясь с болезненными мыслями и чувствами, мы БИЧУЕМ себя за то, что они у нас есть.



я СЛАБАК!



я ДУРА!

Но, как вы увидите,
ваш разум всего лишь
выполняет ту работу,
ради которой он
РАЗВИВАЛСЯ!



ПРИНЦИП ТПП:
НОРМАЛЬНЫЕ мы-
слительные процессы
ЗДОРОВОГО разума
естественно порождают
психологическое стра-
дание!

МИФ 3: ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ЖИЗНЬ ЛУЧШЕ, МЫ ДОЛЖНЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕГАТИВНЫХ ЧУВСТВ

Современная тенденция счастливого общества велит нам избавляться от негативных чувств и АККУМУЛИРОВАТЬ чувства позитивные.



Но в действительности то, что мы больше всего ценим в жизни, пробуждает целый СПЕКТР чувств — ПРИЯТНЫХ и НЕПРИЯТНЫХ.

Например, в длительных взаимоотношениях может присутствовать РАДОСТЬ....

....но случаются и ОГОРЧЕНИЯ.



Все ЗНАЧИМОЕ, что есть в нашей жизни, приносит с собой... и удовольствие, и боль!



Жить жизнью во всей ее полноте означает испытывать попутно и ДИСКОМФОРТНЫЕ ЧУВСТВА. Главное — научиться правильно ОБРАЩАТЬСЯ с этими чувствами.



МИФ 4: НУЖНО УМЕТЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОИ МЫСЛИ И ЧУВСТВА

Многие нынешние программы самопомощи поддерживают этот миф, рекомендуя:

Замещать негативные мысли позитивными



Применять аффирмации¹...

...или визуализации



По большому счету, эти советы сводятся к одной главной мысли:

«ДУМАЙ О ХОРОШЕМ — И БУДЕШЬ СЧАСТЛИВ».

Ах, если бы в жизни все было так ПРОСТО! Но сотня с лишним тысяч лет эволюции перевешивает горстку аффирмаций!

Даже если вы сумеете овладеть позитивным мышлением в состоянии относительного СПОКОЙСТВИЯ, негативные мысли снова закрадываются в голову, когда вы испытываете СТРЕСС.

Они уходят, потом возвращаются, снова уходят, опять возвращаются — и уже сама по себе борьба с ними может вызвать СТРЕСС!

Гнев
Печаль
Неуверенность
Вина

Ла-ла-ла!
Я счастлив
Я счастлив



А-а-а!
Не может быть!
Я печален
Сердит
Расстроен!



¹ Утверждения, которые, описывая желаемое состояние, повторяются по несколько раз для того, чтобы в чем-то убедить подсознание и вызвать позитивные результаты.

Эти четыре основных мифа настраивают нас на битву, в которой нам НИКАК НЕ ПОБЕДИТЬ.

То есть вы хотите сказать, что негативные мысли и чувства **НОРМАЛЬНЫ**?



Да. Жизнь — это в том числе и **БОЛЬ**.



Тогда каким образом эти мифы так **УКОРЕНИЛИСЬ** в нашей культуре?



Обладая столь значительным **КОНТРОЛЕМ** над материальным миром, мы рассчитываем, что будем **КОНТРОЛИРОВАТЬ** и свой внутренний мир. Но это **НЕРЕАЛЬНО**.



Проведите эти эксперименты — и сами **УВИДИТЕ!**



1. Не думайте о мороженом в течение 30 секунд. Не думайте о его цвете, текстуре или вкусе.



Не думай об этом!
ПРОКЛЯТИЕ!

2. Смотрите на эту звезду в течение одной минуты, но, пока смотрите, не думайте о ней!



ЧЕРТ!

3. Представьте, что кто-то приставил к вашей голове пистолет и говорит: «Ты не должен тревожиться — иначе я тебя застрелю!»



Полагаю, тут-то мне и КРАНТЬ!

4. Вызовите какое-нибудь воспоминание. А теперь забудьте его.



НЕ МОГУ.

5. Ощутите внутреннюю поверхность своего рта. А теперь заставьте его онеметь.



Я по-прежнему ее ощущаю.

С самого детства нам твердят, что мы должны уметь **КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОИ ЧУВСТВА**:

НЕ ПЛАЧЬ



ПЕРЕСТАНЬ ХМУРИТЬСЯ



ХВАТИТ ЖАЛЕТЬ СЕБЯ



НЕ НУЖНО БОЯТЬСЯ



И с возрастом это только **УСИЛИВАЕТСЯ**:

ФУ, ПЛАКСА!



РАССЛАБЬСЯ!



ХВАТИТ ОБ ЭТОМ ДУМАТЬ!



НЕ БУДЬ ТАКОЙ ТРУСЛИВОЙ!



Подразумевается, что вы должны уметь щелкать переключателем и включать или выключать свои чувства **ПО ЖЕЛАНИЮ**.

Но почему этот МИФ
настолько убедителен?



Потому что нам
КАЖЕТСЯ, что
другие контролируют
свои чувства.



А в реальности большинство людей прячут свою внутреннюю борьбу
за МАСКОЙ ПРИСПОСОБЛЕННОСТИ...

ПРОБЛЕМА
ПРОБЛЕМА
ПРОБЛЕМА



НЕТ
ПРОБЛЕМ,
ПРИЯТЕЛЬ!



... и этот фальшивый фасад создает дополнительную ИЛЛЮЗИЮ
КОНТРОЛЯ.



Глава 2

Порочные круги

Что происходит в вашей жизни?

У меня трудности
с отношениями!



Я ненавижу
свою работу!



Я одинок.



У меня проблемы
со здоровьем.



Я чувствую
себя изгоем.



Я утратила
уверенность!



Я зависим!



У меня финансовый
кризис!



Я просто
в тупике!



У меня приступы
тревожности!



Я
в депрессии!



У меня есть все,
что нужно, но
я несчастлива.



Какова бы ни была проблема, она порождает НЕПРИЯТНЫЕ МЫСЛИ и ЧУВСТВА, от которых вы пытаетесь ИЗБАВИТЬСЯ.

Я пытался их
ИГНОРИРОВАТЬ!



Я пытался их
ИСКОРЕНИТЬ!



Я пытался
ОТКЛЮЧИТЬ их!



Эти попытки избавиться
от нежелательных чувств
только УСУГУБЛЯЮТ их!



Что вы имеете
в виду?



Чем больше вы пытаетесь ИЗБАВИТЬСЯ от чувств, ИЗБЕГАТЬ их или УКЛОНЯТЬСЯ от них, тем СИЛЬНЕЕ они становятся.

Я боюсь быть
отвергнутым.



А если я буду
общаться,
люди
могут меня
отвергнуть!



Поэтому
я избегаю
социальных
ситуаций.



И я чувствую
себя ЕЩЕ
БОЛЬШИМ
изгоем.



Спиртное по-
могает мне
справиться
с СОЦИАЛЬ-
НОЙ ТРЕВОЖ-
НОСТЬЮ!

О нет! Неу-
жели я дей-
ствительно
делала ЭТО
прошлой но-
чью?

И
потратила
все эти
ДЕНЬГИ!

Мне слишком
СТЫДНО
смотреть
людям
в глаза!



Шоколад меня
ПОДБАДРИВАЕТ!

Временно!



Вечно у тебя
работа!
Почему
бы тебе не
побыть дома
со МНОЙ?

Дома слишком
НАПРЯЖЕННАЯ
обстановка!

Где ты?!

Мне пришлось
снова
ЗАДЕРЖАТЬСЯ
НА РАБОТЕ!



У нас есть два основных способа, с помощью которых мы пытаемся избежать болезненных чувств и мыслей: **БОРЬБА** или **БЕГСТВО**.

БОРЬБА

Попытки побороть
нежелательные
мысли/чувства путем:

ПОДАВЛЕНИЯ



Вы насильно заталкиваете
нежелательные мысли
или нежеланные чувства
глубоко внутрь.

СПОРОВ С САМИМ СОБОЙ



Вы пытаетесь бросить вызов
негативным мыслям
и опровергнуть их.

БЕГСТВО

Попытки убежать или скрыться
от нежелательных мыслей/
чувств путем:

ПРЯТОК/БЕГСТВА



Вы избегаете ситуаций,
в которых чувствуете себя
дискомфортно.

ОТВЛЕКАЮЩИХ ФАКТОРОВ



Вы сосредотачиваетесь на чем-то
другом, чтобы избежать не-
желанных мыслей и чувств.

ПРИНЯТИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Перестань об этом думать!
Сохраняй спокойствие!
Приободришься!



Вы пытаетесь искусственно почувствовать себя лучше.

САМОУНИЧИЖЕНИЯ

ИДИОТКА! Не будь
такой ЖАЛКОЙ!



Вы изводите себя за то, что у вас появляются эти мысли/чувства.

Но что в этих вещах такого плохого, если они помогают человеку СПРАВИТЬСЯ?

Ничего — если вы применяете их...



ОТКЛЮЧКИ/ «ЗАМОРОЗКИ»



Вы делаете вид, что «не создаете» этих мыслей или чувств.

ЛЕКАРСТВ И НАРКОТИКОВ



Вы используете лекарственные препараты, алкоголь или наркотики, чтобы избежать боли.

- ▶ УМЕРЕННО
- ▶ КОГДА ОНИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО МОГУТ ПОМОЧЬ
- ▶ ЕСЛИ ОНИ НЕ МЕШАЮТ ВАМ ЗАНИМАТЬСЯ ТЕМ, ЧТО ВЫ ЦЕНИТЕ

Например, ОТВЛЕЧЬ СЕБЯ после ссоры или трудного дня бывает полезно...



Мне нужен
ТАЙМ-АУТ!

...Но если вы тратите на это ВСЕ ВЕЧЕР, то отключаете себя от ЖИЗНИ!



Любой метод избегания боли, если использовать его избыточно, создает лишь **ЕЩЕ БОЛЬШИЕ ПРОБЛЕМЫ:**



Ах! ШОКОЛАД!

О-о-о! ДИАБЕТ!



Отвлекусь-ка я
от ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО
СТРЕССА!



Старания ЗАКОПАТЬ боль поглубже не заставляют ее ИСЧЕЗНУТЬ!

Мне НЕ ПО
СИЛАМ эта
скорбь!

Значит,
я буду ее
ИЗБЕГАТЬ!

Но она ВСЕ
ВРЕМЯ
ВОЗВРА-
ЩАЕТСЯ!

Значит, мне
придется СИЛЬНЕЕ
постараться, чтобы
избежать ее!



Стремление избежать болезненных чувств может помешать вам заниматься тем, что вы цените:

Я люблю
играть
в театре!

Но я при
этом так
НЕРВНИЧАЮ!

Значит, больше
никакого театра!



Так насколько же мы
в действительности
КОНТРОЛИРУЕМ свои
чувства?

Это зависит от их
силы и степени
важности ситуации.



Простой ТЕХНИКИ РЕЛАКСАЦИИ
может хватить, чтобы облегчить
стрессовый день на РАБОТЕ...



Расслабься
и дыши...

...но при НАСТОЯЩЕМ УЖАСЕ
она не очень-то поможет!



Расслабиться?!
Ты что,
ШУТИШЬ?!

Неубранную комнату
можно просто
ПРОИГНОРИРОВАТЬ...



...но трудно
проигнорировать
злокачественную
опухоль!



И при чем
здесь ЛОВУШКА
СЧАСТЬЯ?



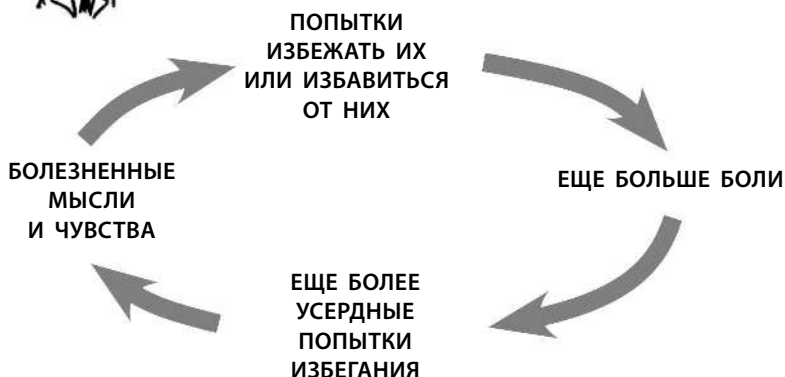
Ловушка заключается
в том, что попытки
избежать болезненных
чувств по большей части
НЕЭФФЕКТИВНЫ!



- ▶ Они отнимают много времени и энергии
- ▶ Мы чувствуем себя неадекватными, когда нежелательные мысли и чувства возвращаются
- ▶ Они часто взимают долгосрочную дань с нашего благополучия.



...и вы оказываетесь в порочном круге:
чем активнее пытаетесь избежать боли,
тем **ХУЖЕ** себя чувствуете!



Это известно
под названием
«ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
ИЗБЕГАНИЕ».



И что же это
означает?



Непрерывные попытки
ИЗБЕЖАТЬ нежелательных
чувств/мыслей или
ИЗБАВИТЬСЯ от них...



...любой
ЦЕНОЙ!



Но чем **УСЕРДНЕЕ** вы
пытаетесь, тем **ХУЖЕ**
вам становится, так что
порочный круг остается!



И — ОП-ПА!
Вы в ЛОВУШКЕ!



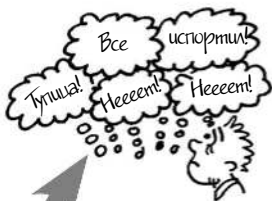
Нежелательные чувства и мысли вам неприятны...

...и тогда вам становится
еще хуже, чем было
вначале!



Поэтому вы пытаетесь
ИЗБЕЖАТЬ их...

...скрываясь
в своем **СЧАСТЛИВОМ**
УГОЛКЕ!



НАЧАЛО
ЗДЕСЬ



...и вот вы обнаруживаете,
что ваш **СЧАСТЛИВЫЙ**
УГОЛОК породил еще
больше этих чувств и мы-
слей!



ЛОВУШКА
СЧАСТЬЯ



...но ваш
СЧАСТЛИВЫЙ
УГОЛОК
выстроен
из временных
и часто
вредных
«строй-
материалов»...

...которые недостаточ-
но сильны, чтобы отго-
родиться от негатива
навсегда.

УПРАЖНЕНИЕ

Перечислите мысли и чувства, от которых вы хотели бы избавиться. А теперь перечислите все методы, которые вы до сих пор использовали, чтобы избегать их или избавляться от них (например самопомощь, зависимости, аффирмации, визуализации, терапия, хобби и т.д.). Работают ли эти стратегии в долгосрочной перспективе? Какой ценой?

А как насчет того, чтобы делать добрые ДЕЛА и быть щедрым с другими? Это приносит СЧАСТЬЕ?

Может быть — но это не будет УДОВЛЕТВОРЯТЬ вас, если ваша главная цель — ИЗБЕГАТЬ мыслей и чувств, таких как...



Я плохой отец!

Я эгоист!

Никто меня не любит.



Негативные мысли

Меня не ценят за то, что я делаю!



Чувство неадекватности

Если я буду щедрым, они меня полюбят!



Страх быть отвергнутым



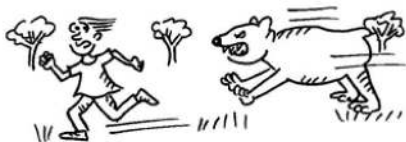
Действия, направленные на избегание боли, НЕ УДОВЛЕТВОРЯЮТ. Гораздо лучше заниматься ими потому, что они **ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЕ!**

Представьте, что вы бежите через лес.
Можно бежать по лесу, чтобы ВСТРЕТИТЬСЯ
С ЛЮБИМЫМ ЧЕЛОВЕКОМ.



Когда мы занимаемся чем-то только потому, что хотим
спастись от чего-то нежелательного, обычно это нас
не удовлетворяет. Поскольку мы бежим от чего-то,
вместо того чтобы делать что-то значимое. Конечно,
обычно мы бежим не от диких животных, а от болезненных
мыслей и чувств.

А можно бежать через лес,
чтобы СПАСТИСЬ ОТ МЕДВЕДЯ.

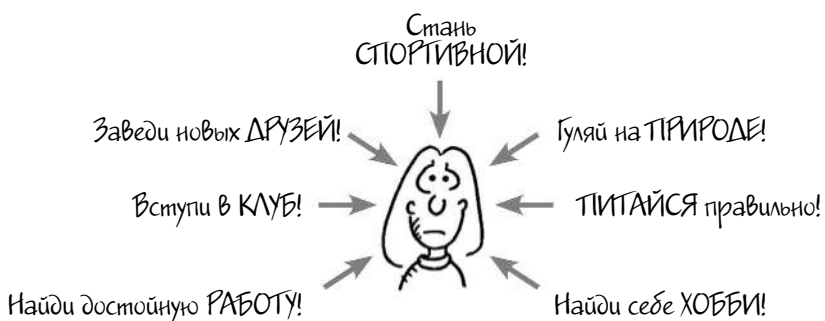


Точно так же можно ходить
в спортзал, чтобы ЗАБОТИТЬСЯ
О СОБСТВЕННОМ ТЕЛЕ.

А можно ходить в спортзал, чтобы
УКЛОНИТЬСЯ ОТ НЕПРИЯТНЫХ
МЫСЛЕЙ ИЛИ ЧУВСТВ.



Вы слышите множество СОВЕТОВ по поводу того, как УЛУЧШИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ:



Но берегитесь: если вы начнете делать что-либо, только чтобы избежать неприятных чувств, вряд ли получите удовлетворение. Заниматься любым видом деятельности стоит лишь тогда, когда это по-настоящему важно для вас.

Так как же нам выбраться из этой ЛОВУШКИ СЧАСТЬЯ?



Вы уже сделали первый шаг, ПРИЗНАВ ее существование!



А теперь пора двигаться дальше — к подходящим ТППП-действиям!



Глава 3

Основы $\pi\pi\pi$



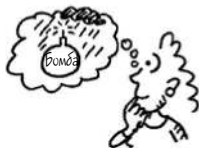
Давайте-ка рассмотрим ТПП, которая обеспечивает план вашего выхода из ловушки!

ТПП — ТЕРАПИЯ ПРИНЯТИЯ и ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ — основана на двух главных принципах: «вдумчивости» и «ценностях». Эти принципы работают совместно, чтобы помочь вам:

- ▶ **ЭФФЕКТИВНО СПРАВЛЯТЬСЯ С БОЛЕЗНЕННЫМИ МЫСЛЯМИ И ЧУВСТВАМИ**
- ▶ **СОЗДАВАТЬ БОГАТУЮ, ПОЛНУЮ И ЗНАЧИМУЮ ЖИЗНЬ**

Вдумчивость — это особое психическое состояние, которое включает три навыка:

**НАВЫК 1:
РАЗДЕЛЕНИЕ**



Когда вы научитесь отделять себя от болезненных и неприятных мыслей, самоограничивающих убеждений и самокритики, они будут оказывать на вас меньшее влияние.

**НАВЫК 2:
РАСШИРЕНИЕ**



Это означает, что вы «отводите место» для болезненных мыслей и чувств и позволяете им течь сквозь себя, не позволяя при этом уничтожить вас.

**НАВЫК 3:
КОНТАКТ**



Это означает — полностью жить в настоящем, вместо того чтобы блуждать мыслями в прошлом или беспокоиться о будущем.

РАЗДЕЛЕНИЕ, РАСШИРЕНИЕ
и КОНТАКТ объединяются в понятие
«ВДУМЧИВОСТЬ».



Ценности — это то, что для вас в жизни наиболее важно, в чем вы убеждены и чем руководствуетесь в своем поведении; то, за что вы готовы ПОСТОЯТЬ.

В ТПП «ценности» используют для того, чтобы придавать жизни СМЫСЛ, ЦЕЛЬ и НАПРАВЛЕНИЕ.



И вы преобразуете ценности в ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ: вы делаете то, что для вас по-настоящему важно!

ТПП — это научно апробированный метод, который помогает человеку строить более БОГАТУЮ, ПОЛНУЮ и ЗНАЧИМУЮ жизнь.

Вы готовы ДВИГАТЬСЯ ДАЛЬШЕ? Тогда вперед!



Глава 4

Великолепный рассказчик

Теперь выясним,
как обращаться
с нашими
МЫСЛЯМИ.



А ЧТО это
вообще такое —
мысли?



Мысли — это,
в сущности,
СЛОВА.



Слова?



Мы используем слова в разном контексте...

Слова на странице
называются
ТЕКСТОМ:

Прыткая рыжая
лиса перепрыгива-
ет через ленивую
собаку.

Слова, произноси-
мые вслух,
называются
РЕЧЬЮ:

Абракадабра!

А слова внутри голо-
вы называются
МЫСЛЯМИ:

Бу-бу-бу

Мысли также могут быть **ОБРАЗАМИ:**

СЛОВА

ОБРАЗ



Завтрак! Буду
есть тост
с джемом!



Но, пожалуйста, не путайте **МЫСЛИ** с «**ЧУВ-
СТВАМИ**» или «**ОЩУЩЕНИЯМИ**» — которые
мы испытываем **ТЕЛОМ.**



ЧУВСТВА и ОЩУЩЕНИЯ мы будем исследовать позднее. А пока остановимся на МЫСЛЯХ.

МЫСЛИ — РАССКАЗЫВАЮТ НАМ О ЖИЗНИ И О ТОМ, КАК НАДО ЖИТЬ...

... КАКОВЫ МЫ ЕСТЬ
ИЛИ КАКИМИ СЛЕДУЕТ БЫТЬ
И ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ.



О чем мы склонны забывать — так это о том, что мысли есть просто слова, которые составляют наши «истории».

Существуют ПРАВ-
ДИВЫЕ истории,
именуемые **ФАК-
ТАМИ**...



....или ЛОЖНЫЕ истории.

Но большинство историй осно-
ваны на том, как мы видим жизнь
в соответствии с нашими...

Или на том, что мы хотим сделать
со своей жизнью:





Человеческий разум подобен
механическому рассказчику.
Все, что ему нужно — это наше
ВНИМАНИЕ!



Бу-бу-бу
История, история, история
Удели мне свое внимание!



Но если мы слишком
ЗАХВАЧЕНЫ этими историями,
они создают проблемы:

Случится
что-то
ПЛОХОЕ!

**Я НЕДОСТАТОЧНО
ХОРОШ.**

**Я НЕ МОГУ
этого сделать!**

**Как они
СМЕЮТ?!**





Когда история **ВЛАСТВУЕТ** над нами —
когда она захватывает наше полное
внимание или диктует наше поведение —
мы называем это «**СЛИЯНИЕМ**».

А теперь один **УДИВИТЕЛЬНЫЙ ФАКТ...**



СВЕЖАЯ НОВОСТЬ!

Никакая мысль не является
проблемой сама по себе.
Наши мысли становятся
проблематичными только
в том случае, если мы
с ними «сливаемся»!



Правда?



Конечно! Через мгновение
вы поймете, что какой бы
НЕГАТИВНОЙ ни была
мысль, она проблематична
только в том случае, если
вы с ней **СЛИВАЕТЕСЬ**!



Я не понимаю!

Сейчас все
проясним. Запишите
некоторые свои
негативные мысли
на листе бумаги.



Ладно



А теперь держите
лист бумаги перед
собой и полностью
погрузитесь в эти слова.



Когда вы целиком
захвачены этими
мыслями, вы
ОТКЛЮЧАЕТЕСЬ
или РАЗРЫВАЕТЕ
КОНТАКТ с вещами,
которые делают жизнь
ЗНАЧИМОЙ.





И пока вы крепко держитесь за эти **МЫСЛИ**, вам трудно делать то, что нужно, чтобы ваша жизнь **УДАЛАСЬ!**

Представьте себе, как вы пытаетесь **ГОТОВИТЬ ОБЕД**, **ВЕСТИ МАШИНУ**, **ОБНИМАТЬ РЕБЕНКА** или **СМОТРЕТЬ КИНО**, пока делаете **ЭТО!**



Когда мы **СЛИВАЕМСЯ** со своими **МЫСЛЯМИ**, они кажутся...

- | | |
|-------------------------------|--|
| ► ИСТИНОЙ | вам следует в них ВЕРИТЬ! |
| ► ВАЖНЫМИ | вам следует направлять на них свое ПОЛНОЕ ВНИМАНИЕ! |
| ► ПРИКАЗАМИ | вы должны им ПОВИНОВАТЬСЯ! |
| ► ПРЕКРАСНЫМИ СОВЕТАМИ | вам следует делать то, что они ПРЕДЛАГАЮТ! |
| ► УГРОЗАМИ | они ОПАСНЫ или СТРАШНЫ. |



А теперь суньте этот лист
бумаги под мышку...



...и заметьте: теперь вы можете
УСТАНОВИТЬ КОНТАКТ и **УВЛЕЧЕННО**
ЗАНИМАТЬСЯ теми вещами, которые
делают жизнь **ЗНАЧИМОЙ!**



Когда вы проделываете
это со своими
мыслями, мы
называем процесс
«РАЗДЕЛЕНИЕМ».

Покажете
мне,
КАК это
делается?



Конечно! Прежде
всего, вспомните
какое-нибудь
НЕГАТИВНОЕ
СУЖДЕНИЕ
О СЕБЕ....

Я НИ НА ЧТО
НЕ ГОДНА!



... а теперь
СЛЕЙТЕСЬ с ним —
ПОВЕРЬТЕ в него
изо всех сил.

Я НИ НА ЧТО
НЕ ГОДНА!



Теперь вставьте перед этим утверждением фразу: «у меня есть мысль о том, что...»



У МЕНЯ
ЕСТЬ МЫСЛЬ О ТОМ,
ЧТО я ни на что
не годна!



УПРАЖНЕНИЕ

Выберите мысль, которая вас расстраивает, и молча повторяйте ее, вставляя перед ней эти слова: «У меня есть мысль о том, что...»

А теперь попробуйте сделать это еще раз с такой фразой: «Я заметил, что у меня есть мысль о том, что....»

Чувствуете, как эта мысль теряет часть своего воздействия?

Вы можете использовать это простое разделение, чтобы «снять себя с крючка» любой мысли, истинной или ложной — так что, пожалуйста, обыгрывайте его.

Когда мы отделяем себя от своих мыслей, мы осознаем, что они:

- ▶ просто СЛОВА и КАРТИНКИ — ни больше ни меньше
- ▶ могут быть ИСТИННЫМИ, а могут и не быть (мы не обязаны в них ВЕРИТЬ)
- ▶ могут быть ВАЖНЫМИ, а могут и не быть (мы обращаем на них внимание только в том случае, если они полезны)
- ▶ не ЯВЛЯЮТСЯ приказами (мы не обязаны им повиноваться!)
- ▶ могут быть МУДРЫМИ, а могут и не быть — мы не обязаны следовать их советам
- ▶ никогда не являются настоящими УГРОЗАМИ, какими бы негативными они ни были.

Итак, давайте
ОТДЕЛИМ еще одну
неприятную мысль.
Найдется такая?



Ага!



Я неудачница!

А теперь
мысленно
пропойте эту
мысль на мотив
песенки «С днем
рождения»!



Неу-дач-ни-ца я,
неу-дач-ни-ца я...



Что
случилось?



Она просто
кажется текстом
песни и не
волнует меня!



УПРАЖНЕНИЕ

Выберите мысль, которая вас беспокоит, и пропойте ее про себя на мотив «С днем рождения».

Что происходит, когда вы это делаете?

Обратите внимание, что вы не пытались бросить этой мысли вызов, избежать ее или избавиться от нее. Но, надеюсь, вы теперь видите в ней то, чем она является — ни больше ни меньше, чем цепочкой слов.

Разум **ОБОЖАЕТ** свои **ИСТОРИИ**! Увы, многие из них нам отнюдь **НЕ ПОМОГАЮТ**.



Это нормально, когда примерно 80% наших мыслей имеют какое-то негативное содержание. Проблемы возникают только тогда, когда мы сливаемся с этими мыслями и позволяем им управлять нами. Это питательная почва для:

НЕУВЕРЕННОСТИ

ДЕПРЕССИИ

НИЗКОЙ САМООЦЕНКИ

ТРЕВОЖНОСТИ

ГНЕВА

СОМНЕНИЙ В СЕБЕ

Некоторые психологические методики советуют:

- ▶ **Сверяться с ФАКТАМИ** и исправлять **МЫСЛЕННЫЕ ОШИБКИ**
- ▶ Делать историю более **ПОЗИТИВНОЙ**
- ▶ Рассказывать себе **ИСТОРИЮ** получше
- ▶ **ОТВЛЕКАТЬ** себя
- ▶ **ОТГОНЯТЬ** эту историю
- ▶ **ОСПАРИВАТЬ** истинность этой истории.



Но эти стратегии редко работают в долгосрочной перспективе.



Негативные истории — это не проблема!
Проблема — ЗАСТРЕВАТЬ В НИХ или
позволять им ДИКТОВАТЬ ваши ПОСТУПКИ.

Точно так же, как истории из глянцевых журналов — вы можете на них
«КУПИТЬСЯ»...

Какой
УЖАС!

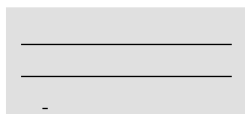


... или НЕ «КУПИТЬСЯ»!

Блин! И что
они дальше
ПРИДУМАЮТ?



Попытки ИЗМЕНИТЬ историю, ИЗБЕЖАТЬ ее или ИЗБАВИТЬСЯ от
нее часто бывают НЕЭФФЕКТИВНЫ. Вместо этого просто назовите
историю тем, что она ЕСТЬ!



Это история!



Попытайтесь дать имена своим собственным историям — и увидите,
что они суть не более чем СЛОВА.



Пожалуйста, испытайте на своих собственных мыслях эти методы разделения.

Например, если у вас часто возникают мысли типа «недостаточно хорошо», то всякий раз, как они появляются, говорите себе: «Ага! Опять двадцать пять! История «Недостаточно хорошо».

Если хотите, можете также добавить — с юмором — «Спасибо, разум!»



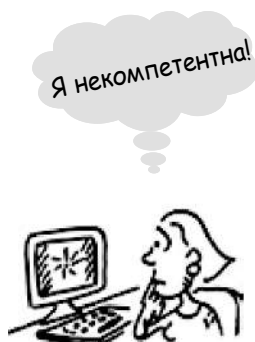
Глава 5

Неподдельная грусть

ТПП: важно не то, НАСКОЛЬКО ВЕРНА ИЛИ НЕВЕРНА МЫСЛЬ, а то, НАСКОЛЬКО ПОЛЕЗНО ИЛИ БЕСПОЛЕЗНО ЗА НЕЕ ДЕРЖАТЬСЯ!

ПРИМЕР 1

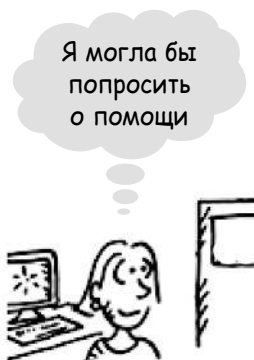
БЕСПОЛЕЗНО



**Умалает/
Расстраивает**

ПОВЫШАЕТ ли эта мысль, возникая, эффективность вашей деятельности?

ПОЛЕЗНО



**Расширение
навыков и знаний**

ПРИМЕР 2

БЕСПОЛЕЗНО



**Обвиняет,
Деморализует**

Помогает ли эта мысль, возникая, вашему желанию ЗАБОТИТЬСЯ о себе?

ПОЛЕЗНО



**Способствует более
здоровым решениям!**

Даже если она ВЕРНА!

Но я **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО**
промотал все свои
сбережения!

Нет, я лишь чувствую себя еще
более подавленным, и мне в голову
приходят еще **ХУДШИЕ** мысли!



Помогает ли вам застревание
в этих мыслях **СПРАВЛЯТЬСЯ**
с ситуацией?



Неудачник!

Жалкий!



А теперь давайте
рассмотрим так
называемый «синдром
самозванца»!

Джон хорошо справляется со своей ра-
ботой. Он **КВАЛИФИЦИРОВАННЫЙ**
и **КОМПЕТЕНТНЫЙ** специалист.



Я **МОШЕННИК**. Мне
просто **ПОВЕЗЛО**,
что все получилось.
Я уверен, что
ПОТЕРПЛЮ НЕУДАЧУ
и меня выведут на
чистую воду!

Но у его разума на этот счет **ДРУГОЕ МНЕНИЕ!**

При **СИНДРОМЕ САМОЗВАНЦА** Джон уделяет
больше внимания своим сверхкритическим мыслям...

...чем непосред-
ственному опыту

Ты не знаешь, что делаешь!
Ты все портишь!



Ага,
ТОЧНО!



Это
ПРЕВОСХОДНО,
Джон!

Спасибо

Джон «сидит на крючке» истории «Я некомпетентен». Ему нужно снять
себя с крючка и обратить внимание на то, что происходит **НА СА-**
МОМ ДЕЛЕ.

УПРАЖНЕНИЯ

1. НЕ ПРИНИМАТЬ МЫСЛЬ ВСЕРЬЕЗ

Представьте эту мысль на компьютерном экране.



Поиграйте
с фоном и цветом.

2. ПОБЛАГОДАРИТЬ СВОЙ РАЗУМ

Когда в уме возникают одни и те же старые истории, рассказывайте их себе с чувством юмора!



Моя жизнь
БЕЗНАДЕЖНА.

Да что ты,
ПРАВДА?
Спасибо, что
поделился!

Ага! Опять
объявилась! История
«МОЯ ЖИЗНЬ
БЕЗНАДЕЖНА»!

ИЛИ просто —

Спасибо,
разум!



3. ДУРАЦКИЕ ГОЛОСА

Выберите часто возвращающуюся мысль-самоосуждение.



Я тупой!

Про себя произ-
несите эту мысль
голосом мультяш-
ного героя или
персонажа
фильма.



Я тупо-о-о-ой!

4. ДЕТСКИЙ КОМИКС

Представьте эту мысль внутри
«мысленного пузыря» в комиксе.



Я не могу
этого сделать!



Опять же обратите внимание, что вы не пытались избежать этой мысли или изменить ее, вы просто увидели в ней то, что она есть — СЛОВА.

Но у меня РАК
В ПОСЛЕДНЕЙ
СТАДИИ! Если
у меня есть
мысль о том, что
вскоре я умру,
она одновременно
и ПРАВДИВА,
и СЕРЬЕЗНА!



Да, но много ли
вам ПРОКУ в том,
что вы запутались
в таких мыслях? Вы
хотите провести то
время, которое вам
осталось, застряв
в своих мыслях —
или занимаясь
тем, что ИМЕЕТ
ЗНАЧЕНИЕ?



Прошу
прощения,
но я не могу
подставить
под эту мысль
мультяшные
голоса. Она
слишком
БОЛЕЗНЕННА!



Хорошо; выберите дру-
гой метод, который вам
подходит.



И как долго
я должен
это делать?

До тех пор, пока
не научитесь бы-
стро разделять
свои мысли.

РУКОВОДСТВО ПО РАЗДЕЛЕНИЮ

- ▶ Считайте мысли тем, что они есть — ни больше ни меньше, чем СЛОВА.
- ▶ Не РАССЧИТЫВАЙТЕ ни на что. Просто обращайтесь внимание на то, что происходит.
- ▶ Мысли могут уйти — или не уйти. Метод может работать в одних случаях, а в других не работать.
- ▶ Вы ЧЕЛОВЕК — и ваши мысли снова поймают вас в силки. Но теперь вы знаете, как быстро из них выпутаться.
- ▶ Как и в любом навыке, чем больше вы тренируетесь, тем больше преуспеваете.



Ни один метод не дает ПОЛНОЙ
ГАРАНТИИ. Даже у разделения есть
свои гордые узлы — давайте
исследуем и распутаем их.

Глава 6

Проблемы разделения

Я пробовал
разделение,
и оно НЕ
РАБОТАЕТ.

Вы имеете
в виду,
что вам
не удалось
ВЫПУТАТЬСЯ
из истории?

Нет.
Я выпутался,
но мне
все равно
ПЛОХО!

Но
разделение
и не должно
КОНТРО-
ЛИРОВАТЬ
чувства!



Цель
разделения —



увидеть свои мысли как сло-
ва и соскочить с крючка —
чтобы вы могли заниматься
тем, что имеет значение,
и полностью вовлекаться
в свои дела.

Но мне НЕ
НРАВИТСЯ ощущение
тревожности!



КОНЕЧНО!
Оно никому
не нравится!



Но чем больше вы боретесь с болезненными чувствами, тем больше они разрастаются! Дальше в этой книге мы покажем вам новый способ обращения с ними!

Хм! Я следовал этому методу разделения, но мысли НЕ УШЛИ.



Иногда они уходят, иногда остаются. Мы не пытаемся ИЗБАВИТЬСЯ от мыслей — просто стараемся СОСКОЧИТЬ С КРЮЧКА.



Но разве мне не следует пытаться мыслить более ПОЗИТИВНО?



Вопрос не в том, ПОЗИТИВНЫИ ваши мысли или НЕГАТИВНЫИ. Вопрос таков...



ЕСЛИ Я ПОЗВОЛЮ ЭТОЙ МЫСЛИ РУКОВОДИТЬ МОИМИ ДЕЙСТВИЯМИ, ПОМОЖЕТ ЛИ ЭТО МНЕ СОЗДАВАТЬ ТУ ЖИЗНЬ, КОТОРУЮ Я ХОЧУ?

Но позитивные мысли всегда ПОЛЕЗНЫИ, разве нет?



Ну, пьяный водитель может думать, что он достаточно компетентен, чтобы вести машину. Это ПОЗИТИВНАЯ мысль, но можно ли сказать, что она ПОЛЕЗНА?

Но ведь негативные вообще БЕСТОЛЕЗНЫ, верно?



НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО!
Если негативная мысль ведет к ПОЗИТИВНОМУ действию, она может быть ПОЛЕЗНОЙ.

Я могу завалить экзамен!

Лучше мне пойти и как следует подготовиться!



Негативные мысли — НЕ ВРАГИ! Это просто СЛОВА и КАРТИНКИ, мелькающие в вашем разуме. Боритесь с ними — и вы будете бороться С **САМИМ СОБОЙ**.

Так что же, СЛИЯНИЕ иногда ПОЛЕЗНО?



Может быть полезно!

Планировать свое будущее, мысленно репетировать свои действия, увлекаться книгой — все это ПОЛЕЗНЫЕ типы СЛИЯНИЯ.



Итак, при возникновении мысли, если она полезна — **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** ее, а если нет — **ОТДЕЛЯЙТЕ** ее.

Старайтесь лучше **ОСОЗНАВАТЬ**, когда и где происходит слияние и с какого рода мыслями вы склонны сливаться. Цель — научиться ловить себя на том, что вы это делаете, чтобы затем сознательно решать, как правильно действовать.

И так же, как при освоении любого нового навыка, необходимо **ТРЕНИРОВАТЬ** его до тех пор, пока он не станет для вас более естественным. Выберите один или два метода разделения и тренируйте их при любой возможности. **МИНИМУМ 10 раз в день**, но чем больше — тем лучше!

Итак, если в этот момент ваш разум говорит:



В вашем РАЗУМЕ есть ДВЕ СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ:

МЫСЛЯЩЕЕ «Я»

ответственно за:

МЫШЛЕНИЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ
СУЖДЕНИЕ
СРАВНЕНИЕ
ТВОРЧЕСТВО
ВИЗУАЛИЗАЦИЮ
ВООБРАЖЕНИЕ
АНАЛИЗ

НАБЛЮДАЮЩЕЕ «Я»

ответственно за:

ВНИМАНИЕ
ОСОЗНАНИЕ
СОЗНАНИЕ
НАБЛЮДЕНИЕ



Люди, используя
слово «разум»,
обычно имеют в виду
МЫСЛЯЩЕЕ «Я».

Жизнь подобна СПЕКТАКЛЮ НА СЦЕНЕ. На этой сцене находятся все МЫСЛИ и ЧУВСТВА, плюс все, что вы ВИДИТЕ, СЛЫШИТЕ, ОСЯЗАЕТЕ, НЮХАЕТЕ и ОЩУЩАЕТЕ НА ВКУС.

НАБЛЮДАЮЩЕЕ «Я» —

это часть вас, которая
может отступить в сторону
и смотреть спектакль.

НАБЛЮДАЮЩЕЕ «Я»
может придвинуться ближе
и рассмотреть ДЕТАЛИ —
или отстраниться и вос-
принимать СПЕКТАКЛЬ
В ЦЕЛОМ — а он НЕПРЕ-
РЫВНО МЕНЯЕТСЯ.



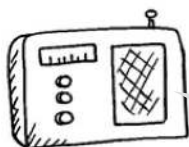
УПРАЖНЕНИЕ

На 60 секунд закройте гла-
за и обращайтесь внимание
на то, какие МЫСЛИ у вас
возникают...



МЫСЛЯЩЕЕ
«Я» создает мысли.
НАБЛЮДАЮЩЕЕ
«Я» замечает эти
мысли.

Помните: в результате своего развития наш разум немного похож на РАДИО «РОК И МРАК»:

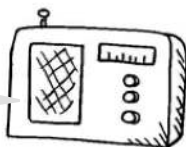


Это радио «Рок
и Мрак»!

Сперва пробежимся по
ПРЕЖНИМ ОБИДАМ,
затем НОВОСТИ ОБЛОМА,
а за ними — ПРОГНОЗ
ЗЛОКЛЮЧЕНИЙ!

И выключить его невозможно! Более того, чем УСЕРДНЕЕ вы пытаетесь это сделать, тем ГРОМЧЕ оно вещает!

ЕЩЕ БОЛЬШЕ
РОКА И МРАКА!



Заткнись!
Заткнись!
Заткнись!

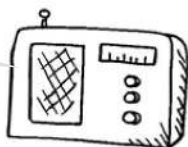


Так что, если оно передает ПОЛЕЗНУЮ историю, настройтесь на него, и пусть оно руководит вашими действиями.

Но если оно передает что-то бесполезное, просто позвольте ему болтать таким ФОНОМ.

Это не означает, что вы начинаете спорить с радио...

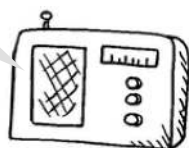
ЖИЗНЬ —
ДЕРЬМО!



А вот
и НЕТ!

...или что вы пытаетесь его ИГНОРИРОВАТЬ...

ЭЙ! Я С ТОБОЙ
РАЗГОВАРИ-
ВАЮ!



А я тебя
НЕ СЛЫШУ!



...вы просто позволяете ему бол-
тать — и УВЛЕЧЕННО ЗАНИМАЕ-
ТЕСЬ своими делами.



УПРАЖНЕНИЕ

Сделайте 10 МЕДЛЕННЫХ ГЛУБОКИХ ВДО-
ХОВ. Полностью сосредоточьтесь на ДЫХА-
НИИ и ОЩУЩЕНИЯХ ОТ НЕГО.



А теперь позвольте своим мы-
слям приходить и уходить, как
ПРОЕЗЖАЮЩИМ МИМО
МАШИНАМ. Признавайте их
существование, но сохраняйте
фокус на своем ДЫХАНИИ.



Хмм... Вот идут
мои МЫСЛИ

Если мысль ЦЕПЛЯЕТ вас, мягко ОТЦЕПИТЕСЬ
и ЗАНОВО СФОКУСИРУЙТЕСЬ на своем дыхании.

ПРАКТИКУЯ ЭТОТ МЕТОД, ВЫ УЧИТЕСЬ:

- ▶ Позволять мыслям приходить и уходить
- ▶ Определять, когда какая-то мысль цепляет вас на крючок
- ▶ Соскакивать с крючка и заново фокусироваться

- ▶ Принимать то, что приходит — освобождаться от любых ожиданий. Если это помогает вам расслабиться — прекрасно, но это только бонус, а не цель.
- ▶ Не имеет значения, насколько часто вы попадаетесь на крючок. Регулярное соскакивание с крючка улучшает ваши навыки.
- ▶ Лучше всего выполнять это упражнение в течение 5 — 10 минут, 2 — 3 раза в день.

Кстати, помните: мысли могут быть **СЛОВАМИ** или **ОБРАЗАМИ**



Всем нам случается создавать **ПУГАЮЩИЕ ОБРАЗЫ** в своих мыслях...

...и слияние с этими образами может мешать заниматься тем, что мы **ЦЕНИМ**.

Я ни в коем случае не сяду в **САМОЛЕТ!**



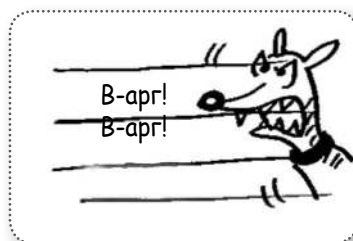
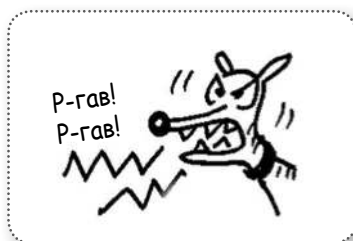
Когда мы **СЛИВАЕМСЯ** с этими образами, они кажутся очень **РЕАЛЬНЫМИ**, **ВАЖНЫМИ** или **СТРАШНЫМИ**; но мы можем **ОТДЕЛИТЬ** себя и от этих образов тоже. Попробуйте следующие упражнения:

УПРАЖНЕНИЯ

Вызовите в мыслях неприятный образ. Обратите внимание на то, как он на вас воздействует.

Представьте себе этот образ на ТЕЛЕЭКРАНЕ.

А теперь поиграйте с ним — В ЗАМЕДЛЕННОЙ СЪЕМКЕ, ЗАДОМ НАПЕРЕД или В ЧЕРНО-БЕЛЫХ КРАСКАХ.



Видите? Это просто КАРТИНКА!

А теперь добавьте к ней СМЕШНОЙ ЗАГОЛОВОК, или ОЗВУЧКУ ДУРАЦКИМ ГОЛОСОМ, или СТРАННУЮ МУЗЫКУ.

УЖАС
В ПРЕДМЕСТЬЯХ
(ЗД)



И вот мы видим
Дженни в ее
естественной среде
обитания...



ТРАМ-ПА-ПА-ПА!

(Чайковский,
увертюра «1812 год»)

Или попробуйте изменить МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ неприятного образа. Мысленно представьте его на...

ФУТБОЛКЕ



ВЫШИВКЕ



**ОБЛОЖКЕ
КОМИКСА**



**ПОЧТОВОЙ
МАРКЕ**



Если этот мысленный образ продолжает вас «доставать», проделывайте упражнения каждый день, пока он не ослабит свою хватку. Вы также можете адаптировать и описанные ранее методы разделения:

Ага! Это
история «Я все
испортил»!



ДАВАЯ НАЗВАНИЕ ИСТОРИИ

У меня есть
мысленный образ
(того-то)...



ДАВАЯ НАЗВАНИЕ КАРТИНКЕ

У меня есть
воспоминание о...

Или воспользуйтесь словами...



Спасибо,
разум!

А вот еще один, заключительный метод (особенно хорош для движущихся образов). Измените свой видеоклип...



... представив его в другом ЖАНРЕ!

МУЛЬТИК

ВЕСТЕРН

**НАУЧНАЯ
ФАНТАСТИКА**

**МЫЛЬНАЯ
ОПЕРА**



Цель —
СОСКОЧИТЬ
С КРЮЧКА, а не
ИЗБАВИТЬСЯ от
них!

Почему?

Потому что
они все равно
вернутся и будут
возвращаться снова
и снова. И бороться
с ними — это
ТЯЖКИЙ ТРУД!

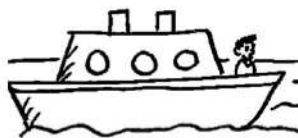


Помните: иногда эти методы
помогут вам соскочить
с крючка, а иногда — нет.
Принимайте происходящее.

Глава 7

Корабль демонов

Представьте, что вы находитесь на корабле далеко в ОТКРЫТОМ море...



...а под палубой сидит толпа демонов — это ЭМОЦИИ, МЫСЛИ, ЧУВСТВА и ПОБУЖДЕНИЯ.

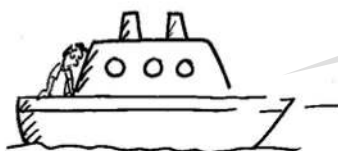


Если вы БЕСЦЕЛЬНО ДРЕЙФУЕТЕ, они остаются внизу, но стоит вам приблизиться к земле, как они выбируются на палубу и ОДОЛЕВАЮТ вас.



Я буду продолжать дрейфовать, если вы останетесь в трюме.

И вы заключаете с ними СДЕЛКУ.



Договорились

Но в дрейфе нет ничего хорошего.

Тревожность

Скука

Одиночество

Кроме того, другие корабли успешно пристают к берегу. А почему НЕ ВАШ?

ТЕРПЕТЬ ЭТО НЕ МОГУ!



Но если вы попытаетесь пристать к берегу, демоны снова **ВЫЛЕЗУТ НА ПАЛУБУ!** ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

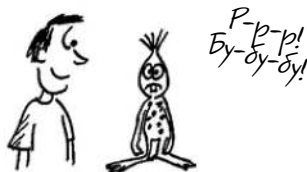
Вы можете попытаться выбросить демонов **ЗА БОРТ...**



....но тогда некому будет стоять у руля, и вы можете **ПОЙТИ КО ДНУ.**

И кроме того, их **СЛИШКОМ МНОГО**, чтобы побороть всех.

Но **ХОРОШЕНЬКО ПРИСМОТРИТЕСЬ** к этим демонам при **СВЕТЕ ДНЯ** — и обнаружите, что они, конечно, шумные и уродливые, но на самом деле не способны вам **НАВРЕДИТЬ.**



И как только вы к ним привыкаете, они уже не кажутся **НАСТОЛЬКО** страшными.

И вы увидите, что они гораздо **МЕНЬШЕ**, чем вы думали!

Пожалуй, они никогда не станут хорошенькими и пушистенькими, но у них больше нет **ВЛАСТИ** над вами.

Ты не можешь
меня
контролировать!



Так что теперь вы можете направляться к побережью и делать то, что вам **НРАВИТСЯ!**



Ваши демоны любят выскакивать, как черт из табакерки, когда вы пробуете что-нибудь новенькое, но они не могут **ОСТАНОВИТЬ** вас!

Спросите себя:

- ▶ Что я стал бы делать по-другому, если бы мои демоны перестали быть проблемой?
- ▶ Какие виды деятельности я бы начал (или продолжил)?
- ▶ Чем бы я занимался, если бы мне не мешал страх?
- ▶ Какую позицию я занял бы, если бы страх не мог остановить меня?

(У вас возникают тревожные мысли или образы? Если да, вы знаете, как от них отделиться!)

А теперь давайте исследуем самых страшных демонов — **БОЛЕЗНЕННЫЕ ЭМОЦИИ.**

А что это такое —
ЭМОЦИИ?



Ну, с точки зрения
науки, они:



- ▶ Рождаются в среднем мозге
- ▶ Включают сложные изменения в вашем теле.

Эти изменения готовят нас к действию и приводят к **ТЕНДЕНЦИИ** действовать определенным образом.



Вот человек, который
переживает сильную
эмоцию — например,
тревожность.

ФИЗИЧЕСКИЕ ОЩУЩЕНИЯ

Быстрое неглубокое дыхание

Ускоренное сердцебиение

Потливость

Жжение в желудке

Побуждение бежать



ТЕНДЕНЦИИ В ДЕЙСТВИЯХ

Быстро говорить

Ерзать

Расхаживать взад-вперед



Обратите внимание
на применение слова
ТЕНДЕНЦИЯ, которое
означает **СКЛОННОСТЬ**!

Значит, мы к этому
СКЛОННЫ, но
не **ОБЯЗАНЫ** так
поступать?





Да — если вы опаздываете,
вы можете **СКЛОНЯТЬСЯ**
к желанию увеличить скорость,
но решить этого не делать.



Эгей!
РАССЛАБЬСЯ!

Эмоции создаются из
СЛОВ и **ОБРАЗОВ** в ва-
шей голове и **ОЩУЩЕ-**
НИЙ и **ЧУВСТВ** в вашем
теле.



Я боюсь. Это
может плохо
кончиться



Значит, эмоции
контролируют наше
ПОВЕДЕНИЕ?

Одним
словом — **НЕТ!**



Вы можете ощущать
ГНЕВ, но действо-
вать СПОКОЙНО.



Вы можете ощущать
СКЛОННОСТЬ за-
кричать или набро-
ситься на кого-то...



...но вы НЕ ОБЯЗА-
НЫ. Вы можете сде-
лать ДРУГОЙ выбор.



Вы можете ощущать
страх... и СКЛОН-
НОСТЬ убежать...



...но можете
предпочесть
этого
НЕ ДЕЛАТЬ.



Хотя вы и не обладаете
непосредственной властью
над своими ЧУВСТВАМИ....



...вы можете непосредственно
контролировать свои
ДЕЙСТВИЯ.

Не беги!
Отступай
медленно!



Представление о том, что эмоции
контролируют поступки — это
мощная ИЛЛЮЗИЯ!



Когда вы испытываете сильные
эмоции, может КАЗАТЬСЯ, будто
эмоция является причиной ваших
действий.



Но при определенной практике вы можете контролировать свои поступки, даже испытывая очень сильные эмоции.

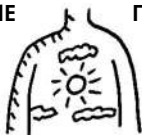
Даже когда вы В ЯРОСТИ,
вы все равно можете...



- Стоять спокойно
- Говорить тихо
- Выпить воды
- Уйти в туалет.

Эмоции подобны погоде — они вечно меняются и вечно присутствуют.

МЯГКИЕ ПРИЯТНЫЕ



СИЛЬНЫЕ НЕПРИЯТНЫЕ



ПРЕДСКАЗУЕМЫЕ

Некоторые люди очень тонко чувствуют и умеют выражать свои чувства...

НЕОЖИДАННЫЕ

...в то время как другим труднее понимать свои чувства.



Я ощущаю
тревогу
и волнение.



Не знаю, что
я чувствую.
Кажется, все
в порядке.

В создании эмоции существуют ТРИ ФАЗЫ:

1

Значимое событие происходит — либо **ВНУТРИ** (например, мысль)

Я плохой



Либо **ВОВНЕ**

и ваш мозг регистрирует его как **ВАЖНОЕ...**

2

...проводит **ОЦЕНКУ**



ХОРОШЕЕ?
ПЛОХОЕ?

...и готовит вас к **УМЕСТНОМУ** ДЕЙСТВИЮ.



ОСТАВАТЬСЯ?
УХОДИТЬ?

3

Затем разум рассказывает **ИСТОРИЮ** об этом переживании...

РАССТРАИВАЮЩЕЕ?
РАДОСТНОЕ?
ПЕЧАЛЬНОЕ?
ВОЗБУЖДАЮЩЕЕ?
ВЫЗЫВАЮЩЕЕ ЧУВСТВО ВИНЫ?



...которую могут **РАЗДЕЛЯТЬ** или не разделять другие люди.



А это еще что такое?

Обратите внимание, что во второй фазе вы можете переживать реакцию типа «БОРИСЬ ИЛИ БЕГИ»!





Это все та же мысль, что и у нашего предка: «Не дай себя убить»!..

Чтобы спасти себя, вы либо встаете и деретесь с шерстистым мамонтом...



...либо пускается НАУТЕК!



Наш разум развивался так, чтобы выискивать опасность ПОВСЮДУ.

**НЕДОВОЛЬНАЯ
СУПРУГА**



**БОЛЬШАЯ
СУММА
ИПОТЕКИ**



**АВТОРИТАРНЫЙ
НАЧАЛЬНИК**



**ИЛИ ДАЖЕ
ПУГАЮЩАЯ
МЫСЛЬ!**



Реакция «борись или беги» провоцирует неприятные «негативные» чувства.

ВИНА



СТРАХ

Однако если наш мозг регистрирует событие как «хорошее», то запускаются приятные «позитивные» чувства.

РАДОСТЬ

УДОВОЛЬСТВИЕ

НАСЛАЖДЕНИЕ



Но «НЕГАТИВНЫЕ» и «ПОЗИТИВНЫЕ» — это всего-навсего ярлыки для ПРОСТО ЧУВСТВ.

Ну, я бы все-
таки предпочел
ПОЗИТИВНЫЕ!

РАЗУМЕЕТСЯ! Но превращать
это предпочтение
в «абсолютную
необходимость» — значит
создавать себе проблемы.



Так что давайте рассмотрим
новый способ обращения
с болезненными чувствами.



Глава 8

Прекратите борьбу

Большинство из нас с готовностью «покупается» на ИСТОРИИ о болезненных эмоциях, например:

ГНЕВ
ВИНА
СТЫД
СТРАХ
СМУЩЕНИЕ
и ТРЕВОЖНОСТЬ —
все это «негативные»
эмоции



КОТОРЫЕ
ОПАСНЫ,
ИРРАЦИОНАЛЬНЫ
и являются
признаком
СЛАБОСТИ

И показывают,
что У МЕНЯ ЕСТЬ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
ДЕФЕКТЫ.



Они вредят
моему
ЗДОРОВЬЮ.



Люди должны
СКРЫВАТЬ свои
чувства.



Они
показывают
недостаток
КОНТРОЛЯ.

Женщины
не должны
СЕРДИТЬСЯ.



Мужчины
не должны
БОЯТЬСЯ.



Я должен
держать
свои эмоции
В УЗДЕ.

Если я не буду
контролировать
свои чувства,
случится что-то
ПЛОХОЕ!



Негативные эмоции
означают, что
в моей жизни что-то
НЕПРАВИЛЬНО.

Ваш взгляд на выражение эмоций в значительной степени зависит от того, как вас ВОСПИТАЛИ В ДЕТСТВЕ. Негативные эмоции могли...

ПОДАВЛЯТЬСЯ

**ДАЖЕ БУДУЧИ
РАЗРЕШЕННЫМИ,
ОНИ МОГЛИ БЫТЬ
ПУГАЮЩИМИ**

Успокойся!
Это же всего
лишь КУКЛА!



Ради всего
святого! БУДЬ
МУЖЧИНОЙ!



Не
принимай
близко
К СЕРДЦУ!



УПРАЖНЕНИЕ

Определите, как вас программировали в детстве относительно ЭМОЦИЙ.

1. Какие идеи вам внушали?
2. Какие эмоции называли вам как желательные или нежелательные?
3. Что вам говорили о наилучшем способе справляться с эмоциями?
4. Какие эмоции свободно выражались в вашей семье? Какие подавлялись? На какие смотрели косо? Какие скрывали?
5. Какие эмоции воспринимались в вашей семье позитивно? А негативно?
6. Как взрослые справлялись со своими собственными эмоциями?
7. Как они реагировали на ваши эмоции?
8. Чему вы учились, наблюдая за всем этим, пока росли?
9. Какие установки после этого программирования сохранились у вас до сих пор?

СУЖДЕНИЯ ОБ ЭМОЦИЯХ

Мы склонны судить об эмоциях в соответствии с тем, как они ОЩУЩАЮТСЯ.

ТПП: откажитесь от суждений и сумеете увидеть в эмоциях то, чем они являются:



- Постоянно меняющиеся ОЩУЩЕНИЯ, проходящие через ваше тело.
- Ни одна эмоция ни «ХОРОША», ни «ПЛОХА».
- Эмоция может быть БОЛЕЗНЕННОЙ или ПРИЯТНОЙ, но если мы СЛИВАЕМСЯ с мыслью о том, что она ПЛОХА, мы будем бороться с ней и УСУГУБЛЯТЬ ее.

В моей семье было не принято открыто проявлять любовь и привязанность. Я ощущаю ДИСКОМФОРТ, выражая эти чувства.



Но становятся ли эти чувства в результате ПЛОХИМИ?



Ну, я НЕНАВИЖУ ощущать тревожность!



КОНЕЧНО! Это же неприятно! Это НИКОМУ не доставляет удовольствия!



Ваш разум БУДЕТ судить ваши чувства, но вы можете ОТДЕЛИТЬСЯ от его суждений. Вот некоторые примеры МЕТОДОВ РАЗДЕЛЕНИЯ, которые вы можете применять:

Это чувство невыносимо!



У МЕНЯ ЕСТЬ МЫСЛЬ о том, что это чувство невыносимо.

Это УЖАСНО!

Я ОТМЕЧАЮ СУЖДЕНИЕ о том, что эта тревожность ужасна.

Суждение усиливает эмоциональный дискомфорт,
и то же самое делают...

АНАЛИЗ

ПОЧЕМУ я так
себя чувствую?



Анализ всех ваших
ПРОБЛЕМ создает
иллюзию, будто ваша
жизнь состоит из
сплошных проблем.

ПЕРЕФОРМУЛИРОВАНИЕ

Что я сделал,
чтобы
ЗАСЛУЖИТЬ
такое?



Переформулирова-
ние всех ваших «ПРЕ-
СТУПЛЕНИЙ», чтобы
объяснить это «НАКА-
ЗАНИЕ», ведет к СА-
МООБВИНЕНИЮ.

РАССЛЕДОВАНИЕ

Почему
я такая?



Поиск **ВИНОВНОГО**
в вашей жизнен-
ной истории может
привести к гневу,
возмущению и безна-
дежности.

Что
со мной
НЕ ТАК?



Это еще один
анализ всех
ваших **НЕ-**
ДОСТАТКОВ
и **ИЗЪЯНОВ**.

Я не могу
с этим
справиться.



Ваш разум
скармливает
вам **ИСТОРИЮ**
О **БЕССИЛИИ**.

Я не должен
ничего
такого
чувствовать!



Это разум
СПОРИТ сам
с собой.

Хотелось бы
мне, чтобы
не было
таких чувств.



Однако это
желание не
изменяет
РЕАЛЬНОСТЬ.

Задайте себе вопрос:
ПОЛЕЗНО ли мне держаться
за эти мысли? ЛЕГЧЕ или
ТРУДНЕЕ справляться с болью
в их присутствии?



Испытывая болезненные чувства, мы, естественно, делаем все, что можем, чтобы ИЗБЕЖАТЬ их или ИЗБАВИТЬСЯ от них.

Но часто средства,
которые НЕНАДОЛГО
приносят нам ОБЛЕГЧЕНИЕ...



...делают нашу жизнь
ХУЖЕ в ДОЛГОСРОЧ-
НОЙ перспективе.

Так как же нам
СПРАВИТЬСЯ с этими
болезненными
чувствами?

Мы обучаемся
навыку, который
называется
«расширением»!



Чтобы понять, что такое РАСШИРЕНИЕ, взгляните на слова, которые описывают НЕПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ:

- ▶ НАТЯНУТОСТЬ — напряженность и дискомфорт
- ▶ СТРЕСС — подверженность нагрузке или давлению
- ▶ ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ — усталость за гранью разумного.

Иными словами, эти термины описывают, как мы разрываемся на части или **РАСТЯГИВАЕМСЯ ЗА ПРЕДЕЛЫ СВОИХ ГРАНИЦ**.

БОЛЬ



СКОРБЬ

СОЖАЛЕНИЕ

ВИНА

Эти слова подразумевают, что эмоции просто слишком **ВЕЛИКИ** для того, чтобы мы могли их вместить — что у нас для них «недостаточно места».



А теперь
посмотрите
на слово
РАСШИРЕНИЕ:

РАСШИРЯТЬ(СЯ):

- **увеличивать(ся)**
- **разворачивать(ся)**
- **развивать(ся)**

Но если я раскроюсь
своим чувствам, они
возьмут надо мной верх
и я **УТРАЧУ КОНТРОЛЬ!**



Это просто ваш
разум рассказывает
вам **СТРАШНЫЕ**
ИСТОРИИ!
Поблагодарите
его и освободите
место для других
возможностей.

Прежде чем
мы двинемся
дальше, давайте
повторим одну
очень полезную
идею.



Да?
И какую
же?

Вы помните про две
части своего разума —
мыслящее «я»
и наблюдающее «я»?



МЫСЛЯЩЕЕ «Я» —

ЭТО

**МЫСЛИ
ДВИЖЕНИЯ
ОБРАЗЫ**

ВОСПОМИНАНИЯ

Ах да! Вы бы
не могли мне
еще разок
напомнить?



НАБЛЮДАЮЩЕЕ «Я» —

ЭТО

**ОСОЗНАНИЕ
ВНИМАНИЕ
ФОКУС**

Конечно...



УПРАЖНЕНИЕ

Используйте свое НАБЛЮДАЮЩЕЕ «Я», чтобы замечать то, что происходит в вашем теле, и позволяйте своим МЫСЛЯМ приходить и уходить, точно фоновому радио.

- ▶ Как вы ДЫШИТЕ? НЕГЛУБОКО? ГЛУБОКО? БЫСТРО? МЕДЛЕННО?
- ▶ Какие у вас ощущения ВО РТУ? ТЕПЛО? ХОЛОДНО? ВЛАЖНО? СУХО?
- ▶ Каково положение ваших РУК?
- ▶ Ощущаете ли вы напряжение в ШЕЕ или ПЛЕЧАХ?
- ▶ ЖАРКО вам или ХОЛОДНО? В КАКОМ МЕСТЕ вы это ощущаете?
- ▶ Ваш ПОЗВОНОЧНИК ВЫПРЯМЛЕН или СОГНУТ?
- ▶ Каково положение ваших НОГ?
- ▶ Как расположены ваши СТУПНИ?

- ▶ Просканируйте все свое тело и отметьте любое **НАПРЯЖЕНИЕ**, **БОЛЬ** или **ДИСКОМФОРТ**.
- ▶ А теперь отмечайте любые **ПРИЯТНЫЕ** или **КОМФОРТНЫЕ** ощущения.
- ▶ Вам не хочется **СМЕНИТЬ ПОЛОЖЕНИЕ**? Смените его и обратите внимание на свои ощущения при этом.
- ▶ Испытываете ли вы побуждение **ПОЕСТЬ**, **ПОСПАТЬ**, **ПОЧЕ-САТЬСЯ**, **ПОТЯНУТЬСЯ**?

НАБЛЮДАЮЩЕЕ «Я» просто отмечает ощущения.

И порой на краткие мгновения, пока вы наблюдаете, **МЫСЛЯЩЕЕ «Я»** затыкается!



ПРИСЛУШИВАТЬСЯ к своему телу — не то же самое, что **ДУМАТЬ** о нем.

МЫСЛЯЩЕЕ «Я» дает «комментарии».

При **РАСШИРЕНИИ** мы отодвигаем в сторону мысли и налаживаем контакт со своими эмоциями через **НАБЛЮДАЮЩЕЕ «Я»**. Делая это, мы ощущаем эмоции такими, каковы они есть, а не такими, какими их считает **МЫСЛЯЩЕЕ «Я»**, то есть **ЗАМЕЧАЕМ**, а не **ДУМАЕМ**.



Когда за вашим окном идет транспортный поток, вы не подскакиваете, чтобы проверить каждую машину. Точно таким же образом вы не обязаны реагировать на каждую Мысль!



А если вас отвлекает «визг тормозов», просто ЗАНОВО СФОКУСИРУЙТЕСЬ.

При расширении вы позволяете мыслям ПРИХОДИТЬ И УХОДИТЬ где-то на периферии и удерживаете свое ВНИМАНИЕ на ОЩУЩЕНИЯХ в ТЕЛЕ.



ПОМНИТЕ:

- ▶ Эмоции возникают в результате ФИЗИЧЕСКИХ ИЗМЕНЕНИЙ в теле.
- ▶ Фокусируйтесь на их ФИЗИЧЕСКИХ ОЩУЩЕНИЯХ.

РАСШИРЕНИЕ ПРИ БОЛЕЗНЕННЫХ ЭМОЦИЯХ: 3 этапа

1

НАБЛЮДАЙТЕ Сканируйте свое тело в поисках дискомфортных чувств.

Какие они —
НЕПОДВИЖНЫЕ или ДВИЖУЩИЕСЯ?

Насколько ГЛУБОКО
они уходят?

В каком месте они
СИЛЬНЕЕ всего?
Где СЛАБЕЕ всего?



Где они НАЧИНАЮТСЯ
и ЗАКАНЧИВАЮТСЯ?

Найдите ощущение, которое
больше всего вас беспокоит,
и наблюдайте за ним с ЛЮБО-
ПЫТСТВОМ и ОТКРЫТОСТЬЮ.

2

ДЫШИТЕ

МЕДЛЕННЫМИ,
ГЛУБОКИМИ
ВДОХАМИ

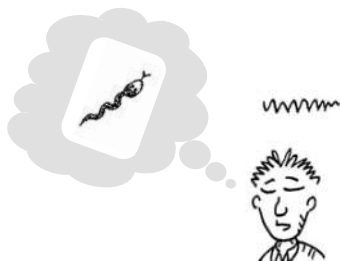


Дышите непосредственно В ощу-
щениях и ВОКРУГ них и созда-
вайте для них МЕСТО.

Словно вы раскрываетесь и рас-
пространяетесь ВОКРУГ этих
чувств.

3

ПОЗВОЛЯЙТЕ



ПОЗВОЛЯЙТЕ ощущениям
быть, даже если они вам
НЕ НРАВЯТСЯ.

Говорите «спасибо, разум»
любому СОПРОТИВЛЕНИЮ.

Просто признавайте
любые бесполезные
мысли.

Спасибо, разум!

Не пытайтесь **ИЗБАВИТЬСЯ** от ощущения или **ИЗМЕНИТЬ** его. Цель в том, чтобы увидеть его таким, каково оно есть, и **ПРИМИРИТЬСЯ** с ним. Сосредоточивайтесь на ощущении до тех пор, пока не **ПЕРЕ-СТАНЕТЕ С НИМ БОРЬТЬСЯ**. Затем переходите к следующему ощущению, и т.д. — пока не прекратите всякую борьбу с ними.

А теперь вызовите
в мыслях нечто
такое, что вас
РАССТРАИВАЕТ.



Вы что,
СПЯТИЛИ? Я не
хочу ощущать
дискомфорт!



Пусть вы и не
ХОТИТЕ, но
не могли бы
вы быть к нему
ГОТОВЫ?



А зачем
мне это?



Затем, что неприятные
ощущения **БУДУТ** возникать на
протяжении всей вашей жизни.



И частые попытки
избежать их создают
еще больше проблем.



Если вы будете **ГОТОВЫ** ощущать их, они будут оказывать меньшее воздействие и влияние на вас.

Но разве это
не **МАЗОХИЗМ**?



Только в том случае, если
не служит никакой **БЛАГОЙ**
ЦЕЛИ!



И какова же эта
БЛАГАЯ ЦЕЛЬ?



Улучшить свое
ЗДОРОВЬЕ и изучить
ценные навыки,
чтобы **ПРЕОБРАЗИТЬ**
свою жизнь!



Ладно,
я **ПОПРОБУЮ!**



Хорошо! Чтобы вызвать в памяти
нечто такое, что вас **РАССТРАИВАЕТ**,
войдите в контакт с **БОЛЕЗНЕННЫМ**
ОЩУЩЕНИЕМ и проделайте
все 3 этапа расширения.



УПРАЖНЕНИЕ

Выполняйте трехэтапное упражнение, описанное выше, по 3 — 5 минут 2 — 3 раза в день.

В следующей главе мы рассмотрим любые трудности, с которыми вы можете столкнуться.

Глава 9

Проблемы расширения

Концепция РАСШИРЕНИЯ проста, но делать это НЕЛЕГКО! Но, как и любое важное испытание, оно стоит затраченных усилий. Давайте исследуем некоторые трудности, с которыми вы можете столкнуться поначалу, и локализуем их.

Я пытался освобождать место для чувств, но их чересчур МНОГО!



Ого! Ощущения ИСЧЕЗЛИ!



Я освободил МЕСТО, но ощущения НИКУДА НЕ ДЕЛИСЬ!



Не пытайтесь брать на себя слишком объемную задачу. Сначала разбирайтесь с ОДНИМ ощущением, а затем переходите к следующему.



Получайте удовольствие, когда так происходит — но помните: это БОНУС, а не главная цель.



Они будут приходить, оставаться и уходить — в свое время.



Ладно,
я освободил
место для
своих чувств.
А ТЕПЕРЬ ЧТО?



А теперь пора браться за эффективные
действия, согласующиеся с вашими
ЦЕННОСТЯМИ.



Почему вы
все время
возвращаетесь
к ДЕЙСТВИЯМ
и ЦЕННОСТЯМ?



Чтобы создать БОГАТУЮ и ПОЛНУЮ
жизнь, необходимо действовать
в соответствии с нашими ценностями
(как вы поймете позже из этой книги).



Необходимо
ли медленное
глубокое
дыхание?



Нет, но оно помогает. Однако главное —
НАБЛЮДАТЬ и ПОЗВОЛЯТЬ.



Но когда
я расстроен,
я ничего не
чувствую —
только
ОЦЕТПЕНЕНИЕ!



Для начала освободите МЕСТО
для оцепенения. Возможно, вы
обнаружите, что за ним придут
и другие чувства.



Как я могу выполнять
это упражнение, если
нахожусь на работе
или где-то в другом
ПУБЛИЧНОМ МЕСТЕ?



Проделывайте его
БЫСТРО! Делайте глубокий
вдох и освобождайте
место для чувств, а потом
продолжайте заниматься
текущими делами.



Может ли **МЫСЛЯЩЕЕ**
«Я» помочь
расширению?



Да — благодаря **РАЗГОВОРУ**
С САМИМ СОБОЙ
и **ОБРАЗНОСТИ.**



РАСШИРЯЮЩИЙ РАЗГОВОР С САМИМ СОБОЙ

Мне **НЕ НРАВИТСЯ**
это ощущение, но
у меня есть для него
МЕСТО.

Оно неприятно,
но я его
ПРИНИМАЮ.

У меня есть
ОЩУЩЕНИЕ
того, что...



Мне оно
НЕ НРАВИТСЯ,
я его **НЕ ХОЧУ,**
но не стану с ним
БОРОТЬСЯ.

ОБРАЗНОСТЬ РАСШИРЕНИЯ

Просканируйте себя на неприятные чувства. Визуализируйте ощущение как объект.



- ▶ Какого он размера?
- ▶ Формы?
- ▶ Цвета?
- ▶ Текстуры?
- ▶ Неподвижный?
- ▶ Движущийся?

А теперь дышите в него и освобождайте для него место.

Сколько времени нужно
УТРАЖНЯТЬСЯ?



По крайней мере ТРИЖДЫ
в день, но чем больше,
тем ЛУЧШЕ. Тренировка
улучшает ваши навыки.



Но разве это не ВРЕДНАЯ
привычка — постоянно
фокусироваться на
неприятных ощущениях?



Да, если вы ПОСТОЯННО
ДУМАЕТЕ о них; но
нет, если вы осваиваете
НАВЫКИ РАСШИРЕНИЯ.



Цель в том, чтобы позволять чувствам приходить, задерживаться и уходить без БОРЬБЫ. Фокусируйтесь на них ТОЛЬКО для того, чтобы тренироваться в расширении. А в остальном фокусируйтесь на деятельности, которую вы ЦЕНИТЕ.

Глава 10

Прекрасный контакт

ЭЙ! Ты еще ЗДЕСЬ?



Все мы временами «уплываем».

У **МЫСЛЯЩЕГО «Я»** только одна работа: генерировать мысли. Но иногда эти мысли **ОТВЛЕКАЮТ**.

Именно так мы обычно проводим большую часть нашей жизни!



Я не помню половину путешествия!

Часто ли вы уделяете **ПОЛНОЕ ВНИМАНИЕ**:



ЕДЕ?



РАБОТЕ?

Я уже **РАЗ ШЕСТЬ** прочел эту страницу!



ЧТЕНИЮ?

Хм, как бы мне **РАЗРЕШИТЬ** эту проблему?

Бывают моменты, когда поглощенность своими мыслями **ПОМОГАЕТ** тому, что мы делаем...



Мне нечего сказать! Он думает, что я **СКУЧНАЯ!**



Надо разобраться с налогами!



Но часто бывает **НАОБОРОТ**.

Мы ОТКЛЮЧАЕМСЯ.
И здесь в игру вступает КОНТАКТ.

А это что
такое?



Контактный человек
полностью присутствует
в настоящем, целиком
погружен в «ЗДЕСЬ
И СЕЙЧАС», любознателен
и открыт для всего
происходящего.



Почему это
так ВАЖНО?



Это нужно для того, чтобы
ПОЛНОЦЕННО жить.



Чтобы оценить все краски
жизни, необходимо
уделять ей свое внимание!

НАСТОЯЩЕЕ

Вы можете
лакомиться самым
замечательным
ужином, какой только
возможен, но если вы
поглощены своими
мыслями, то вряд
ли почувствуете его
вкус.

ПРОШЛОЕ

На работе
сегодня был
сущий АД.



Надеюсь,
я не выгляжу
ОБЖОРОЙ!

БУДУЩЕЕ

Получу
ли я
ВОВРЕМЯ
этот отчет?

Как говорил
Лев Толстой...



Самое
важное время
одно: **сейчас!**

Действия мы можем
совершать только здесь
и сейчас. А чтобы они
были эффективными
и ценными, нам необ-
ходимо полное присут-
ствие.

КОНТАКТ означает:

- ▶ Быть пробужденным
- ▶ Замечать, что происходит
- ▶ Ценить полноту каждого мгновения.



В самые замечательные моменты жизни это происходит ЕСТЕСТВЕН-
НО. Но это трудно сделать, когда возникают ТРУДНОСТИ или БОЛЬ!

Вот сравнение между СЛИЯНИЕМ и КОНТАКТОМ:

СЛИЯНИЕ
Рассеянность

КОНТАКТ
Вдумчивость

СЛИЯНИЕ
Суждение

КОНТАКТ
Отдельность
от суждений

Что это
ТАМ
такое?



Это должно
быть лучше.



Это
неправильно!

Я не должна
быть такой.



СЛИЯНИЕ

Легко поддается
скуке,
«всезнательство»

**КОНТАКТ**

Любознательность
и присутствие

**СЛИЯНИЕ**

Живет в прошлом
или будущем

**СЛИЯНИЕ**

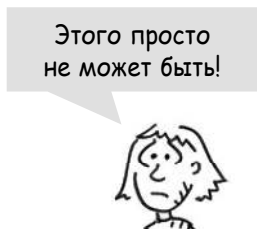
Закрытость

**КОНТАКТ**

Открытость

**МЫСЛЯЩЕЕ «Я»**

Борется против
реальности

**НАБЛЮДАЮЩЕЕ «Я»**

Отмечает реальность
и открывается ей



Ладно,
я в ИГРЕ, что
мне делать?



Попробуйте эти
упражнения.



УПРАЖНЕНИЯ НА КОНТАКТ

УКАЗАНИЯ

Если мысли или чувства вас отвлекают:

- ▶ **позвольте им приходить и уходить**
- ▶ **возвращайте внимание к тому, от чего оно отвлекается (а оно будет отвлекаться!)**
- ▶ **мысленно говорите «спасибо, разум».**

1. Контакт с ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДОЙ — 30 секунд

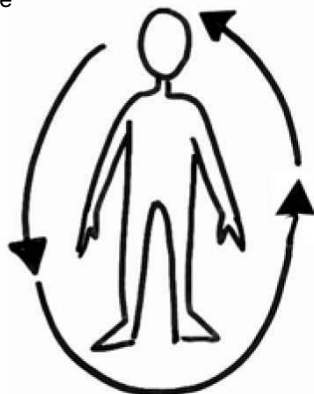
Отложите книгу и обратите внимание на то, что вас ОКРУЖАЕТ.



Используйте все органы чувств. Обратите внимание на 5 вещей, которые вы можете **СЛЫШАТЬ**, **ВИДЕТЬ**, **ОСЯЗАТЬ**.

2. Осознание своего ТЕЛА — 30 секунд

Обратите внимание на **ПОЛОЖЕНИЕ** всего своего **ТЕЛА**.



Проведите внутреннее сканирование и обратите внимание на то, что вы чувствуете в **КАЖДОЙ** его **ЧАСТИ**.

3. Осознание ДЫХАНИЯ — 30 секунд

Войдите в контакт
со своим ДЫХАНИЕМ.



Отмечайте ПОТОК
воздуха внутрь и наружу.
Обращайте внимание
на то, как ваше тело
реагирует на вдох-выдох.

4. Осознание ЗВУКОВ — 30 секунд



Что вы СЛЫШИТЕ?

Итак, что вы
заметили?



Я и не
представлял,
что УПУСКАЮ
столь многое из
происходящего!



Мы так легко
ОТКЛЮЧАЕМСЯ,
правда?



Когда мы сливаемся с историями, которые нам рассказывает разум, это ОТКЛЮЧАЕТ НАС от всего, что предлагает жизнь.

Я одинока,
а теперь еще и стала
на год старше!



С ДНЕМ
РОЖДЕНИЯ,
ДЖЕЙН!



Чем больше мы увязаем в неприятных МЫСЛЯХ и ЧУВСТВАХ, тем в большей степени отрезаны от того, что НА САМОМ ДЕЛЕ происходит, и от возможности целиком вовлекаться в то, чего мы ДЕЙСТВИТЕЛЬНО хотим.

Никто меня
не полюбит!



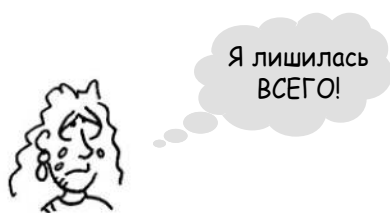
МЫ ЛЮБИМ
ТЕБЯ, ДЖЕЙН!



Мы можем попасться
на уловку радио «РОК и МРАК»
в отношении БУДУЩЕГО:



Мы можем попасться
на его уловки в отношении
ПРОШЛОГО:



Трудно наслаждаться тем, что вы
делаете, если вы к этому не под-
ключены, если вы ЗАБЛУДИЛИСЬ
В СВОИХ МЫСЛЯХ!



Но верно и ОБРАТНОЕ!

Так что КОНТАКТ — это важный
навык для того, чтобы получать от
жизни МАКСИМУМ.



УПРАЖНЕНИЕ: КОНТАКТ С ПРИЯТНЫМИ ЗАНЯТИЯМИ

Практикуйте контакт по крайней мере с одним приятным заня-
тием каждый день.



УПРАЖНЕНИЕ: КОНТАКТ С ПОЛЕЗНОЙ ДОМАШНЕЙ ОБЯЗАННОСТЬЮ

Выберите домашнее занятие, которое вам не нравится, и тренируйте контакт с ним.

- ▶ Не **ОЖИДАЙТЕ** от него ничего.
- ▶ Просто **ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ** на то, что делаете.
- ▶ Раскройте свое **ВОСПРИЯТИЕ** тому, что происходит.
- ▶ Если ощущаете скуку или разочарование, **ДАЙТЕ ИМ МЕСТО**.
- ▶ Если ваше внимание блуждает, поблагодарите свой разум и **ЗАНОВО СФОКУСИРУЙТЕСЬ**.



УПРАЖНЕНИЕ: КОНТАКТ С ЗАДАЧЕЙ, ОТ КОТОРОЙ ВЫ УКЛОНЯЛИСЬ

- ▶ Выберите задачу, которую вы откладывали на потом.
- ▶ Выделите 20 минут и начните ее решать, сохраняя контакт.
- ▶ Через 20 минут вы имеете право остановиться или продолжить.
- ▶ Занимайтесь этой задачей по 20 минут в день, пока она не будет решена.



Тренировать контакт — все равно что наращивать **МЫШЦЫ**, чтобы усилить свою способность справляться с переменами и двигаться вперед в жизни.



Важные перемены обычно не обходятся без ДИСКОМФОРТА.



ИЗБЕГАНИЕ=
никаких перемен/тупик

КОНТАКТ =
движение/улучшение

Разве награда
не **СТОИТ** УСИЛИЙ?



Вы можете применять КОНТАКТ, РАЗДЕЛЕНИЕ и РАСШИРЕНИЕ — или НЕ ПРИМЕНЯТЬ! Выбор за вами.

Другое слово, которое описывает процесс РАЗДЕЛЕНИЯ, РАСШИРЕНИЯ и КОНТАКТА — «ВДУМЧИВОСТЬ».

Это не означает, что «УМ ПОЛОН ДУМ»!

Определение ВДУМЧИВОСТИ по ТПП будет таким:

- ▶ Обращать внимание с открытостью и любознательностью
- ▶ Освобождать место для любых возникающих мыслей и чувств
- ▶ Полностью участвовать в переживании «здесь и сейчас».



УПРАЖНЕНИЕ: ВДУМЧИВОЕ ДЫХАНИЕ

Сделайте шесть медленных глубоких вдохов. После полного выдоха вдыхайте мягко. (Если вы делаете это правильно, брюшная полость будет расширяться.) Практикуйте контакт: обращайтесь на то, как дыхание вливается внутрь и вытекает наружу!

ВДУМЧИВОЕ
ДЫХАНИЕ — хороший
способ практиковать
навыки вдумчивости.



Что вы заметили?

Напряжение
спало.



А у меня —
нет!



Я начал
«отпускать».



А я нет!



Я вошел
в контакт
со своим
телом.



А я нет!



Мой
разум
умолк.



А мой
нет!



Если обнаружите, что упражнения
не помогают, пожалуйста, не
теряйте настойчивости. Если вы
будете выполнять их по 5 раз
в день в течение 2 недель,
то добьетесь результата.

ВДУМЧИВОЕ ДЫХАНИЕ поможет вам войти в контакт
с «ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС».

ТРИ УПРАЖНЕНИЯ

СНОВА СДЕЛАЙТЕ 6 ВДОХОВ

но в течение первых трех
фокусируйтесь на самом ДЫХАНИИ.

В течение следующих трех вдохов
вы расширяете фокус,
чтобы включить в него
ОКРУЖАЮЩУЮ ОБСТАНОВКУ.

Что вы заметили?



ТЕПЕРЬ ВЫПОЛНИТЕ 9 ЦИКЛОВ ДЫХАНИЯ

Первые три: фокус на ДЫХАНИИ.

Следующие три: фокус на ДЫХАНИИ и МЫСЛЯХ.

Последние три: фокус на ДЫХАНИИ и том,
что вы ОЩУЩАЕТЕ в своем ТЕЛЕ.

Эта вариация быстро усиливает
самоосознание, помогает принимать
чувства и мысли и собирать их «в кучу».



А ТЕПЕРЬ ВЫПОЛНИТЕ 12 ЦИКЛОВ ДЫХАНИЯ

Первые три: фокус только на ДЫХАНИИ.

Затем три: фокус на ДЫХАНИИ и МЫСЛЯХ.

Еще три: фокус на ДЫХАНИИ, МЫСЛЯХ и ТЕЛЕ.

Заключительные три: широкий фокус на ДЫХАНИИ, МЫСЛЯХ,
ТЕЛЕ и ОКРУЖАЮЩЕМ МИРЕ.



Примечание: вдумчивое дыхание — это не МЕТОД РЕЛАКСАЦИИ и не способ ИЗБЕЖАТЬ ЧУВСТВ. Это якорь, который позволяет вам устоять посреди эмоционального шторма.



Помните: даже один медленный, глубокий вдох может помочь вам «заякориться», пока не пройдет буря.

Не хотите ИСПЫТАТЬ СЕБЯ?

УПРАЖНЕНИЕ

(отведите на него по 10 минут раз или два в день)

- ▶ Сядьте или лягте удобно.
- ▶ Позвольте своим мыслям приходить и уходить.
- ▶ Фокусируйтесь на дыхании в течение 6 минут.
- ▶ Когда ваше внимание отвлекается, фокусируйтесь заново.
- ▶ Следующие 3 минуты фокусируйте внимание на своем теле, на его чувствах и ощущениях.
- ▶ В последнюю минуту упражнения откройте глаза и воспринимайте комнату вокруг себя.
- ▶ Регулярная практика даст вам ощутимые ФИЗИЧЕСКИЕ и ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ преимущества.



Глава 11

*Вы не то, что вы
о себе думаете*

Что вам больше всего НЕ НРАВИТСЯ в себе?

Я слишком
стеснительна, тревожна,
эмоционально
зависима.



Я глуп, туп,
неорганизован.



Толстая,
уродливая,
неспортивная,
ленивая.



Эгоистичный,
критичный,
тщеславный.



Скучная,
серьезная,
тусклая.



Склонен
к осуждению
и агрессии.



Рохля,
неудачник,
лузер.



Трудоголик,
шокоголик,
алкоголик.



Авторитарный,
нервный,
суетливый.



Это лишь немногие из самых распространенных ответов. Список их бесконечен, но общая основа одна: как бы мы ни старались, чего бы мы ни достигли, наше МЫСЛЯЩЕЕ «Я» всегда находит в нас ИЗЪЯНЫ.

Такая,
какая есть,
я недостаточно
хороша!



Вы можете
говорить
себе только
ХОРОШЕЕ
о самом себе...



Я хорошо справляюсь
со своей работой.
Я правильно питаюсь,
занимаюсь спортом,
я великодушен.
Следовательно,
я ХОРОШИЙ ЧЕЛОВЕК.



И если вы
сможете по-
настоящему
ПОВЕРИТЬ в то,
что вы хороший
человек, вам
будет приятно.



Но вы слишком
часто обнаруживаете,
что вам приходится
ДОКАЗЫВАТЬ или
ОБОСНОВЫВАТЬ эту
свою позицию...



Я хороший...
...правда?

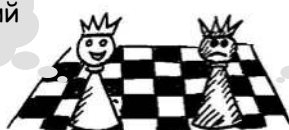


...или
ОСТАРИВАТЬ
истории из серии
«я недостаточно
хорош», которые
подкрадываются
исподтишка.



Поэтому, как в игре в шахматы, вы постоянно оказываетесь в гуще битвы между «ХОРОШИМИ» и «ПЛОХИМИ» мыслями и чувствами.

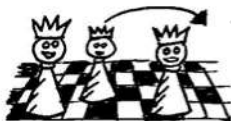
Я хороший
парень.



Я эгоист.

Вы продвигаете «хороших парней» по доске...

Я только что
получил
повышение.



Я помог
друзьям.

Я хожу
в спортзал.

...и обнаруживаете, что целая армия «плохих парней» только и ждет возможности ринуться в контратаку.

Ты провалил
ту презентацию!

Ты пропустил
пробежку — лентяй!



Твоя подруга
тебе не позвонила —
она тебя ненавидит!

Попытки хорошо относиться к себе с помощью позитивных АФФИРМАЦИЙ будут иметь ОГРАНИЧЕННЫЙ успех...

Я люблю
и одобряю
себя!



Я
замечательный
человек.

Я супермен!

Прежде всего, маловероятно, что вы **ПОВЕРИТЕ** в это больше, чем если скажете себе...



Я чудо-женщина!



...во-вторых, даже если то, что вы говорите, кажется ПРАВДОЙ...

...ваше **МЫСЛЯЩЕЕ** «Я» все равно будет выдвигать негативные контраргументы: так всегда бывает.

Я добрый
и заботливый
человек.

Я верный
и достойный
доверия.



А
помнишь,
как в ТОТ
раз?..

Ты
НЕ ВСЕГДА
хранишь
тайну.



УПРАЖНЕНИЕ

Повторяйте себе следующее утверждение и обращайтесь внимание, какие мысли возникают в вашей голове в ответ на него:

- ▶ Я человек.
- ▶ Я — достойный человек.
- ▶ Я достойный любви, стоящий человек.
- ▶ Я компетентный, достойный любви, стоящий человек.
- ▶ Я совершенный, компетентный, достойный любви, стоящий человек.



Ага,
верно!

Да кого ты
разыгрываешь?

Хватит
нести
чушь!

Ага, мечтай!

Ну у тебя
и шуточки!

Заметили, что чем более ПОЗИТИВНОЙ была аффирмация, тем НЕГАТИВНЕЕ реагировал ваш разум? А теперь давайте превратим ситуацию в ОБРАТНУЮ и посмотрим, что происходит:



Реальность такова, что мы можем потратить целую кучу времени, участвуя в этой нескончаемой и нередко ЯРОСТНОЙ битве.



И пока все ваше внимание сосредоточено на этой БИТВЕ, трудно быть в контакте с чем-либо ЕЩЕ. Вы блуждаете в собственных мыслях, вместо того чтобы участвовать в ЖИЗНИ.



А если разум рассказывает вам ПОЗИТИВНУЮ историю...



Позвольте своему разуму болтать, как фоновому радио...



В конце концов, как бы вы хотели, чтобы близкие думали о вас на ваших похоронах — примерно так...



Она была заботливой
и любящей, доброй
и искренней

...или так?



Она была
очень высокого мнения
о самой себе.

Вы — не тот, кем себя считаете. Так что отделайтесь от этой истории — и присутствуйте в НАСТОЯЩЕМ!



И помните: есть два важнейших
требования для того, чтобы сделать
жизнь богатой, полной и значимой.
Одно из них: **ВДУМЧИВО**
УЧАСТВОВАТЬ в том, что делаете.
Второе: позаботиться о том, чтобы то,
что вы делаете, было **ЗНАЧИМЫМ!**



Я знаю, как
добиться
первого, но как
сделать второе?



Вы выясните
это
в следующей
части книги.

Глава 12

Слушайте свое сердце



Чтобы создать богатую, полную и значимую жизнь, важно поразмыслить над тем, **ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ** и **ПОЧЕМУ МЫ ЭТО ДЕЛАЕМ**.

Пора задать кое-какие **СЕРЬЕЗНЫЕ ВОПРОСЫ**, чтобы прояснить ваши **ЦЕННОСТИ**.

- ▶ **Что имеет для вас первостепенную важность?**
- ▶ **Каким человеком вы хотите быть?**
- ▶ **Какого рода отношения хотите строить?**
- ▶ **Если бы вы не боролись со своими чувствами и не избегали своих страхов, куда бы вы направили свои время и энергию?**

ЦЕННОСТИ — это:

- ▶ **то, что для вас в жизни наиболее важно, за что вы готовы постоять**
- ▶ **то, чем вы руководствуетесь в своих отношениях с самим собой, с другими и с окружающим миром.**

Когда мы живем, руководствуясь ценностями, мы обретаем жизненную силу и ощущаем жизнь как **БОГАТОЕ, ПОЛНОЕ** и **ЗНАЧИМОЕ** переживание — да, даже тогда, когда она нас **РАНИТ**.

ЦЕННОСТИ — не то же самое, что ЦЕЛИ.



Почему
ценности так
ВАЖНЫ?

Позвольте
представить
вам еврейского
психиатра
Виктора Франкла.



Жизнь может быть ТЯЖЕЛОЙ РАБОТОЙ. Все значимое сопряжено с ТРУДНОСТЯМИ. Часто это приводит к тому, что мы сдаемся или «уходим в отказ».

Это СЛИШКОМ
ТРУДНО.

Я в это
ДАЖЕ НЕ
СУНУСЬ!



ЦЕННОСТИ делают УСИЛИЯ стоящими.

Если ваши ценности — это...

**КОНТАКТ
С ПРИРОДОЙ**

...вы будете ходить
в походы.



**БЫТЬ ЛЮБЯЩИМ
РОДИТЕЛЕМ**

...вы отведете время,
чтобы поиграть
с детьми.



**ЗАБОТА
О СЕБЕ**

...вы будете ходить
в спортзал и правильно
питаться.



Но что, если вы думаете (как и многие люди, а не только те, кто в депрессии):

Какой
СМЫСЛ?



И что,
это — ВСЕ?



Мне
НЕЧЕГО
предложить
миру.



Иногда я больше
не хочу ЖИТЬ.



Даже ТОГДА ценности могут придать вашей жизни ЦЕЛЬ и СМЫСЛ.

УПРАЖНЕНИЕ

Представьте себе, что вам 80 лет.

А теперь закончите следующие
предложения:

- ▶ Я тратил слишком много времени
на беспокойство о...
- ▶ Я отводил слишком мало времени на...
- ▶ Если бы я мог вернуться в прошлое, я бы...



А теперь внимание:
возвращаются ли те
же самые ДЕМОНЫ
на палубу корабля?



Да!



МЫСЛИ-ДЕМОНЫ

Я лицемер!
Я неудачник!
Слишком поздно!
Я не могу измениться!
Я слишком занят!
Я слишком устал!
Я не должен
этого делать!



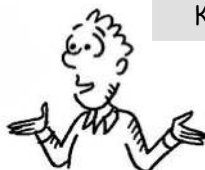
ЧУВСТВА-ДЕМОНЫ

Тревожность
Растерянность
Вина
Разочарование
Страх
Стыд
Сожаление
Смущение

Идите
и бросьте якорь!



Как?



СОСКОЧИТЕ С КРЮЧКА этих
мыслей. ОСВОБОДИТЕ МЕСТО
для чувств и присутствуйте
в НАСТОЯЩЕМ! Иными словами,
РАЗДЕЛЯЙТЕ, РАСШИРЯЙТЕ
и ВХОДИТЕ В КОНТАКТ.

Чего вы на самом деле ХОТИТЕ?

Быть
СЧАСТЛИВОЙ



Быть
БОГАТЫМ



Быть
УСПЕШНЫМ



Иметь
прекрасную
РАБОТУ



Чтобы кто-нибудь
меня ЛЮБИЛ



Выйти ЗАМУЖ
и родить ДЕТЕЙ



Эти ответы — не ЦЕННОСТИ: все это ЦЕЛИ. Чтобы помочь себе яснее понять ЦЕННОСТИ, пожалуйста, выполните упражнение из следующей главы.

И помните: ПРОШЛОГО не существует — это просто ВОСПОМИНАНИЯ в НАСТОЯЩЕМ...

...и БУДУЩЕГО тоже не существует — это просто МЫСЛИ и ОБРАЗЫ в НАСТОЯЩЕМ.

И что у нас
в результате
остается?



СЕЙЧАС!



Так что
ПОМНИТЕ...

...жизнь ЩЕДРЕЕ ВСЕГО
к тем, кто АКТИВНЕЕ
ВСЕХ пользуется
предоставляемыми ею
ВОЗМОЖНОСТЯМИ!



Глава 13

Путь к цели

Мы начнем эту главу немного по-другому, чем все остальные: никаких картинок, только упражнение для прояснения ваших ценностей. Пожалуйста, выполните его, прежде чем прочесть оставшуюся часть книги. Оно очень важно для всего, что следует далее

УПРАЖНЕНИЕ: ПРОЯСНИТЕ СВОИ ЦЕННОСТИ

Ниже перечислены 40 наиболее распространенных ценностей. Пожалуйста, прочтите насквозь весь список и поставьте рядом с каждой ценностью букву, исходя из того, насколько она для вас важна:

- ▶ **О = очень важна**
- ▶ **Д = довольно важна**
- ▶ **Н = не важна**

- | | |
|--|----------------------|
| 1. Принятие/самопринятие: принимать самого себя, других, жизнь и т.д. | <input type="text"/> |
| 2. Приключения: быть немного авантюристом; активно исследовать новые или стимулирующие переживания | <input type="text"/> |
| 3. Целеустремленность: уважительно отстаивать свои права и требовать то, чего я хочу | <input type="text"/> |
| 4. Искренность: быть искренним, неподдельным, настоящим; быть верным самому себе | <input type="text"/> |
| 5. Забота: заботиться о себе, других, окружающей среде и т.д. | <input type="text"/> |
| 6. Сострадание: по-доброму обращаться с собой и другими в моменты боли | <input type="text"/> |

- | | |
|--|--------------------------|
| 7. Контакт: полностью участвовать в том, что я делаю, и полностью присутствовать в настоящем | ☐ |
| 8. Великодушие: вносить свой вклад в добрые дела, дарить, помогать, делиться | ☐ |
| 9. Партнерство: уметь сотрудничать с другими | ☐ |
| 10. Мужество: быть отважным; не отступать перед лицом страха, угроз или трудностей | ☐ |
| 11. Творческое начало: быть креативным человеком, новатором | ☐ |
| 12. Любознательность: быть заинтересованным; исследовать и открывать | ☐ |
| 13. Поощрение: вознаграждать поступки, которые я ценю в себе и других | ☐ |
| 14. Энергичность: искать, создавать виды деятельности, которые вдохновляют и стимулируют, и участвовать в них | ☐ |
| 15. Справедливость: быть справедливым по отношению к себе или другим | ☐ |
| 16. Физическая форма: поддерживать или совершенствовать свое тело, следить за физическим и психическим здоровьем | ☐ |
| 17. Гибкость: легко приспосабливаться и адаптироваться к меняющимся обстоятельствам | ☐ |

- | | |
|--|--------------------------|
| 18. Свобода и независимость: выбирать, как мне жить, и помогать другим делать то же самое | ☐ |
| 19. Дружелюбие: быть открытым, приветливым и коммуникабельным | ☐ |
| 20. Прощение: уметь прощать себя или других | ☐ |
| 21. Юмор: быть веселым, искать, создавать приносящие удовольствие и радость занятия и участвовать в них | ☐ |
| 22. Благодарность: быть благодарным, ценить себя, других и жизнь | ☐ |
| 23. Честность: быть правдивым и искренним с собой и другими | ☐ |
| 24. Трудолюбие: быть предприимчивым и преданным делу | ☐ |
| 25. Откровенность: раскрываться эмоционально и физически | ☐ |
| 26. Доброта: быть внимательным и заботливым по отношению к себе и другим | ☐ |
| 27. Любовь: относиться с любовью к себе и другим | ☐ |
| 28. Вдумчивость: быть открытым, проявлять любознательность и присутствовать в настоящем | ☐ |
| 29. Порядок: быть дисциплинированным и организованным | ☐ |

- | | |
|--|--------------------------|
| 30. Настойчивость и последовательность: решительно продолжать начатое, несмотря на проблемы или трудности | ☐ |
| 31. Уважение/самоуважение: относиться к себе и другим с вниманием и заботой | ☐ |
| 32. Ответственность: отвечать за свои поступки | ☐ |
| 33. Безопасность и защита: обеспечивать безопасность — собственную безопасность и окружающих | ☐ |
| 34. Чувственность и удовольствие: создавать приятные переживания и наслаждаться ими | ☐ |
| 35. Сексуальность: исследовать или выражать свою сексуальность | ☐ |
| 36. Мастерство: постоянно практиковаться и улучшать свои навыки, находя им применение | ☐ |
| 37. Поддержка: уметь помогать себе и другим | ☐ |
| 38. Доверие: быть верным, искренним и надежным | ☐ |
| 39. Другое:
..... | ☐ |
| 40. Другое:
..... | ☐ |

Адаптировано из книги «Пропасть уверенности: от страха к свободе» (*The Confidence Gap: From Fear to Freedom*) Рассы Хэрриса, опубликованной издательством Penguin Group (Австралия), Camberwell, 2010.

Итак, я определил
свои ЦЕННОСТИ —
а ТЕПЕРЬ ЧТО?



Теперь вам
необходимо браться
за ДЕЛО! Необходимо
ПРИЛОЖИТЬ усилия!
Давайте начнем с того,
что разделим вашу жизнь
на ЧЕТЫРЕ СФЕРЫ:



1. ЗДОРОВЬЕ



Физическое, психологическое
и духовное здоровье.

3. ДОСУГ



Развлечения и игры — релакса-
цию, спорт, хобби, творческие
занятия.

2. РАБОТА/ОБРАЗОВАНИЕ



Неоплачиваемая работа (напри-
мер, волонтерская), обучение
и самообразование (например,
чтение книг).

4. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ



Отношения с друзьями, родными,
соседями, коллегами и т.д.

ПРИМЕЧАНИЕ: Начинайте с одной обла-
сти — иначе растеряетесь и сдадитесь. Со
временем вы сумеете проработать их все.

Ну, и с чего
мне начинать?



Есть 5 шагов
в постановке
значимых
целей:

ШАГ 1: ПОДЫТОЖЬТЕ СВОИ ЦЕННОСТИ

Выпишите 4 или 5 наиболее важных ценностей в данной области...

Во взаимоотношениях
с женой мои
ценности — это
**ЛЮБОВЬ, ЗАБОТА,
ЧЕСТНОСТЬ
и ПОДДЕРЖКА.**



В области
здоровья мои
ценности —
**САМООБОДРЕНИЕ
и СОСТРАДАНИЕ
К СЕБЕ.**

ШАГ 2: ЗАДАЙТЕ БЛИЖАЙШУЮ ЦЕЛЬ

Подстегните свою уверенность, начав с МАЛОЙ, ПРОСТОЙ цели —
такой, которую можно осуществить СЕГОДНЯ!

БУДЬТЕ КОНКРЕТНЫ

Я ПОЗВОНЮ
жене и скажу, что
люблю ее.



Я буду ГУЛЯТЬ
в течение 10 минут
в обеденный
перерыв.



Я приготовлю
себе **ЗДОРОВЫЙ
УЖИН**



Помните: путь в тысячу километров начинается с одного шага!

ШАГ 3: ЗАДАЙТЕ КРАТКОСРОЧНЫЕ ЦЕЛИ

Какие небольшие шаги, согласующиеся с вашими ценностями, вы можете осуществить в течение ближайших дней или недель?

Я люблю
ПОМОГАТЬ
ЛЮДЯМ. Но моя
работа не позволяет
мне этого делать...

Поэтому я буду
искать в ИНТЕРНЕТЕ
более значимую
работу.



Помните: множество маленьких шагов АККУМУЛИРУЕТСЯ.

ШАГ 4: ЗАДАЙТЕ СРЕДНЕСРОЧНЫЕ ЦЕЛИ

А теперь потянитесь чуть дальше.

Помните: будьте КОНКРЕТНЫ.

Я ценю заботу
о своем теле —
я вступлю
в СПОРТКЛУБ
к концу этого
месяца.

Я буду
готовить
ЗДОРОВЬЕ
БЛЮДА
три вечера
в неделю.

Я каждый
день буду
совершать
20-минутную
ПРОГУЛКУ.



ШАГ 5: ЗАДАЙТЕ ДОЛГОСРОЧНЫЕ ЦЕЛИ

С какими трудностями
я столкнусь
в НАПРАВЛЕНИИ,
которое ЦЕНЮ?



Что я хотел бы
делать через
следующие 6
месяцев, через год,
через 5 лет и т.д.?

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

А теперь разбейте свою цель на составляющие плана действий.

- ▶ Какие меньшие шаги потребуются, чтобы ее осуществить?
- ▶ Какие ресурсы мне нужны?
- ▶ Когда конкретно я буду осуществлять эти действия?

Если ваша цель — трижды в неделю ходить в спортзал, то ваш ПЛАН ДЕЙСТВИЙ может быть таким:

Вступить
в спортклуб



Подготовить
экипировку



Запланировать
время для тренировок



РЕСУРСЫ, которые могут вам понадобиться:

Деньги на посещение
спортзала...



...на экипировку...



...и сумку, чтобы сло-
жить экипировку.



КОНКРЕТНОСТЬ может заключаться в следующем:

Я сложу
свою сумку
прямо
СЕЙЧАС.



Я пойду в зал
СРАЗУ ПОСЛЕ
РАБОТЫ.



Я проведу
свою первую тренировку
ТАМ-ТО и ТОГДА-ТО.



Но что, если у меня
нет нужных РЕСУРСОВ?



Вы можете:

- изменить свою цель
- составить ПЛАН ДЕЙСТВИЙ для приобретения нужных ресурсов.



Я могу
начать бегать
в парке — это
БЕСПЛАТНО!

Я буду
копить
деньги!



Иногда нужный ресурс — это НАВЫК:

Вы можете:

Моя цель — улучшить взаимоотношения, но я не знаю, КАК это сделать!

- ▶ составить план обучения этому навыку
- ▶ проводить исследования, читать и т.д.
- ▶ записаться на курсы или семинар.



УПРАЖНЕНИЕ

Выпишите:

- ▶ область жизни, чтобы работать над своими ценностями в этой области
- ▶ цели (ближайшие, краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные)
- ▶ план действий для ближайших и краткосрочных целей

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ:

В тот момент, когда вы начинаете править к берегу, вы перестаете дрейфовать в открытом море — и всю наслаждаетесь путешествием, зная, что наконец движетесь в ВЕРНОМ НАПРАВЛЕНИИ!



Глава 14

Поиск удовлетворения

В жизни, **СФОКУСИРОВАННОЙ**
НА ЦЕННОСТЯХ, вы
с большей вероятностью
достигаете своих целей.

Потому что ваши **ЦЕЛИ**
согласуются с вашими
ЦЕННОСТЯМИ, и вы
больше **МОТИВИРОВАНЫ**
на их осуществление!



Почему?



К тому же **КОНТАКТ**
с вашими ценностями
и **ДЕЙСТВИЯ**
в соответствии
с ними могут сразу
же приносить
удовлетворение.

Скажем, вы хотите
купить дом —
это ваша **ЦЕЛЬ**,
но не можете
пока себе этого
позволить. Зачем
вам стремиться
к осуществлению
этой цели?

Чтобы
обеспечить
БЕЗО-
ПАСНОСТЬ
своей семье
и **ЗАБО-**
ТИТЬСЯ
о ней.



Каким
образом?



Значит, забота
о семье — это
ваша **КЛЮЧЕВАЯ**
ЦЕННОСТЬ
в данном случае,
так?

Ну, вы можете
заботиться
о своей семье
в **ЛЮБОМ**
СЛУЧАЕ!

Понимаю! Я все равно
могу жить в соответствии
со своими **ЦЕННОСТЯМИ**
вне зависимости от того,
куплю ли я **ДОМ!**

Так.



Если вы
полагаете, что
не можете быть
счастливы, пока
не достигнете
своей цели,
вы будете
чувствовать себя
НЕСЧАСТНЫМ!

Но
я действ-
ительно
ХОЧУ
купить
этот дом!

Вы не
должны
отказы-
ваться
от своей
ЦЕЛИ!
Начинай-
те копить
деньги!

Значит, мне не
обязательно
ждать, пока
я куплю этот дом,
чтобы получать
удовлетворение
от того, что
я забочусь о своей
семье.



Давайте рассмотрим и другие примеры:

Я хочу быть врачом,
но для этого нужно
10 лет ТРУДИТЬСЯ
НЕ ПОКЛАДАЯ РУК!

Какова КЛЮЧЕВАЯ ЦЕННОСТЬ этой ЦЕЛИ?
Есть много способов, которыми вы можете
делать это ПРЯМО СЕЙЧАС!



Я смогу
ПОМОГАТЬ
ЛЮДЯМ!

Распространенная
ЦЕЛЬ — найти
себе ПАРТНЕРА...

Ах, я ОДИНОКА!

...и быть НЕСЧАСТНОЙ,
если партнера НЕТ!



И какова же здесь
КЛЮЧЕВАЯ ЦЕННОСТЬ?



Быть
ЛЮБЯЩЕЙ,
ЗАБОТЛИВОЙ,
ЧУВСТВЕННОЙ
и ВЕСЕЛОЙ!

Вы можете действовать в соответствии
с этими ценностями, общаясь с РОД-
СТВЕННИКАМИ, ДРУЗЬЯМИ —
и СОБОЙ.

Но это НЕ ТО ЖЕ
САМОЕ!



Нет, не то же самое, но у вас есть выбор...

- обрести смысл, здесь и сейчас, живя в соответствии со своими ценностями — или
- быть несчастной, сосредоточиваясь на цели, которой вы пока не достигли.

А что, если
я ДОСТИГНУ
своей цели?



Всегда найдется еще
ЧТО-ТО такое, чего
вы хотите!



Если вы всегда СОСРЕДОТОЧЕНЫ на ЦЕЛЯХ, вы НИКОГДА не будете довольны. Однако ваши ЦЕННОСТИ ВСЕГДА доступны.

Глава 15

Жизнь во всей полноте

Полезный побочный продукт создания достойной жизни заключается в том, что с вами будут происходить ПОЗИТИВНЫЕ СОБЫТИЯ.



А разве это
не ХОРОШО?

Хорошо,
конечно —
и имеет
смысл ценить
эти вещи во
всей полноте
в процессе их
переживания...

...Но делать
их главной
ЦЕЛЬЮ
в жизни
не полезно.

Как
это?



Потому что в результате вы снова в ЛОВУШКЕ СЧАСТЬЯ!

Чем больше вы
сосредоточиваетесь на том,
чтобы испытывать только
ПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ...

...тем усерднее вы
БОРЕТЕСЬ с НЕПРИЯТНЫМИ.



Тогда что же
мне следует
ДЕЛАТЬ
с ПРИЯТНЫМИ
чувствами?

Подходите
к ним
ВДУМЧИВО!

Каждый день полон
возможностей
ЦЕНИТЬ жизнь, даже
когда ее необходимо
УЛУЧШАТЬ!



Но мы обычно даже
НЕ ЗАМЕЧАЕМ
повседневных
радостей.



А благодаря
ВДУМЧИВОСТИ вы
сможете пробудиться
и действительно
переживать все
приятные моменты!

И как же
мне ЭТО
сделать?



Вот некоторые
способы...



Когда ЕДИТЕ,
не торопитесь
и СМАКУЙТЕ пищу.



ПРОБУЙТЕ ее. Чувствуйте
ОЩУЩЕНИЯ во рту.

Если идет ДОЖДЬ,
обращайте на него
ВНИМАНИЕ.



Слушайте ВЫСОТУ и ГРОМ-
КОСТЬ его шума. Наблю-
дайте УЗОРЫ, которые он
создает. НЮХАЙТЕ воздух.

Когда стоит
СОЛНЕЧНАЯ ПОГОДА,
НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ею.



ОЩУЩАЙТЕ ТЕПЛО на сво-
ей коже. Старайтесь увидеть,
как все краски СТАНОВЯТСЯ
ЯРЧЕ.



Когда обнимаете,
целуете кого-то или
пожимаете руку,
ВОВЛЕКАЙТЕСЬ
В ЭТО.



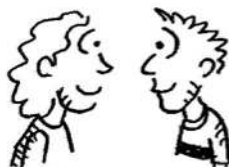
Обращайте внимание
на ощущения. Позвольте
ТЕПЛОТЕ и ОТКРЫТОСТИ
наполнять вас.

Когда вам хорошо,
НАСЛАЖДАЙТЕСЬ
этим.



Обращайте внимание, что
в это время происходит
в вашем ТЕЛЕ. Замечайте
ОЩУЩЕНИЯ, МЫСЛИ
и ОБРАЗЫ. ЦЕНИТЕ это.

Вглядитесь в глаза
человека, которого
любите, словно де-
лаете это ВПЕРВЫЕ.



ЗАМЕЧАЙТЕ все — его
ЖЕСТЫ, ДВИЖЕНИЯ,
ЧЕРТЫ.

Наблюдайте за ЖИВОТНЫМ с детским ЛЮБОПЫТСТВОМ.



Отмечайте его ЦВЕТ, ДВИЖЕНИЯ, ОЧЕРТАНИЯ фигуры.

Возьмите знакомый предмет и ИЗУЧИТЕ его так, будто никогда прежде не видели ничего подобного.



Оцените его ФУНКЦИЮ. Используйте все свои ЧУВСТВА.

Прежде чем встать с постели, сделайте 10 ГЛУБОКИХ ВДОХОВ.



Обращайте внимание на ДВИЖЕНИЕ ваших легких и чувствуйте удивление от того, как они дают вам ЖИЗНЬ.

Создавая контакт со своими ценностями и действуя соответственно им, вы можете заметить изменения и в ДРУГИХ людях.

Чем больше вы будете действовать как человек, которым вы ХОТИТЕ БЫТЬ...



...тем больше ПОЗИТИВНЫХ РЕАКЦИЙ в отношении себя вы будете замечать.

НАСЛАЖДАЙТЕСЬ этими реакциями. Будьте ВДУМЧИВЫ. Замечайте, что происходит, и ЦЕНИТЕ это.



Когда вы будете действовать с ОТКРЫТОСТЬЮ, ДОБРОТОЙ и ПРИНЯТИЕМ, вы, вероятно, будете получать то же самое в ответ...



...БОЛЬШУЮ часть времени! (Если нет, можно пойти в другое место!)

Смакуйте ПОЗИТИВНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ и замечайте ИЗОБИЛИЕ в своей жизни. Выстраивайте КОНТАКТЫ:

ВЫРАЖАЯ то, что вы цените в других, в жизни и в самом себе

Мне нравится, как ты это делаешь.



ДЕЛЯСЬ своими трудностями и наградами

Можно мне рассказать тебе о..?



ДАВАЯ ЛЮДЯМ ЗНАТЬ, что они для вас значат.

Ты такой ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ ДРУГ!



Когда вы достигаете целей, согласующихся с вашими ценностями, часто возникают приятные эмоции. Обратите внимание, как они ощущаются вами, и НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ими — даже в самых простых вещах.

ВОТ ТАК! Здесь теперь ПОРЯДОК.



Замечательный, ПОЛЕЗНЫЙ ужин!



Пишу тебе ПРОСТО ТАК!



Все эти вещи слишком легко упустить, когда МЫСЛЯЩЕЕ «Я» пытается отвлечь вас своими ИСТОРИЯМИ.

Недостаточно хороша!



ВДУМЧИВОСТЬ

- ▶ пробуждает вас к хорошему, которое вы могли воспринимать как само собой разумеющееся
- ▶ культивирует отношение открытости и любознательности
- ▶ помогает вам замечать больше возможностей
- ▶ стимулирует интерес
- ▶ улучшает взаимоотношения
- ▶ усиливает удовлетворенность
- ▶ создает возможность эффективных действий.

Естественно,
легче быть
вдумчивым,
когда жизнь
течет ГЛАДКО.



В ТРУДНЫЕ времена
ваши мысли будут
постоянно пытаться
сбить вас С КУРСА.

Важно помнить,
что нужно
ТРЕНИРОВАТЬ
вдумчивость!



И каждый раз
ЛОВИТЬ СЕБЯ,
когда сбиваетесь
с пути!



Глава 16

Готовность



Скажем, вы решили взобраться на гору из-за ВПЕЧАТЛЯЮЩЕГО ВИДА, который открывается с ее вершины.

На полпути тропа становится КРУТОЙ, УЗКОЙ и КАМЕНИСТОЙ. Вам ХОЛОДНО, вы УСТАЛИ и ПРОМОКЛИ...

...и знаете, что дальше будет только ХУЖЕ.

Но вы ГОТОВЫ мириться с этим дискомфортом — не потому, что он вам НУЖЕН, а потому, что он присутствует на пути туда, куда вы ХОТИТЕ ПОПАСТЬ.

Я и не думал, что это будет НАСТОЛЬКО тяжело!



Я получу УДОВЛЕТВОРЕНИЕ оттого, что сделал это, и достигну ВЕРШИНЫ!



Или, скажем, вы хотите написать книгу — вы столкнетесь со множеством ПРЕПЯТСТВИЙ...

А что, если я потерплю НЕУДАЧУ?

Мне никогда не удастся добиться успеха.

Я НЕДОСТАТОЧНО ХОРОША.

**СЛИЯНИЕ
С НЕПРИЯТНЫМИ
МЫСЛЯМИ
И ЧУВСТВАМИ**



Мне СТРАШНО.

**БЕСКОНЕЧНОЕ
ОТКЛАДЫВАНИЕ НА ПОТОМ**

или

**ИЗБЕГАНИЕ
И ОТВЛЕКАЮЩИЕ ФАКТОРЫ**

Спешить некуда.



Я не могу думать об этом сейчас.



Мне нужно выпить.

Вы можете наконец
ВЗЯТЬСЯ ЗА ДЕЛО...

Ладно —
я поставлю себе
выполнимую
цель.



...и придать ему
СМЫСЛ...

Каковы
мои ЦЕННОСТИ,
стоящие за этой
целью?



...и признать, что, каков
бы ни был результат,
усилия того СТОЯТ.

Уже просто
делая это,
я развиваю
свои навыки.



Но теперь вы занялись
ДЕТАЛЯМИ, и работа
становится ТРУДНЕЕ.

Я
в ТУПИКЕ.



У вас может возникнуть
побуждение ПОЙТИ НА
ПОПЯТНЫЙ...

Я не получаю
от этого никакого
УДОВОЛЬСТВИЯ!



...и здесь в игру вступа-
ет готовность.

Но я все равно
БУДУ
ПРОДОЛЖАТЬ!



ГОТОВНОСТЬ ОЗНАЧАЕТ

- ▶ создание места для неприятных мыслей и чувств с целью сделать нечто значимое
- ▶ выход за пределы зоны комфорта, чтобы делать то, что вы цените.



Готовность не означает, что вы **ЛЮБИТЕ**, **ОДОБРЯЕТЕ** неприятные мысли или чувства или **НУЖДАЕТЕСЬ** в них. Это означает, что вы **ПОЗВОЛЯЕТЕ** им быть, чтобы иметь возможность делать то, что имеет значение.

Готовность — это навык, который мы мало-помалу тренируем каждый день...

Какие **МЫСЛИ**, **ЧУВСТВА**, **ОЩУЩЕНИЯ** и **ПОБУЖДЕНИЯ** я готова допустить, чтобы заниматься делом, которое **ЦЕНЮ**?



Чтобы насладиться кинофильмом, вы готовы **ЗАПЛАТИТЬ** за билет.



Чтобы отправиться в отпуск, вы готовы **СОБРАТЬ ВЕЩИ**.



Чтобы сдать экзамен, вы готовы **ЗАНИМАТЬСЯ**.

Готовность — единственный способ справиться с ПРЕПЯТСТВИЯМИ.
Когда перед вами возникает препятствие, вы можете сказать:



и ваша жизнь заходит в тупик или становится беднее...

Или



и в этом случае нет никакой гарантии, что ваша жизнь станет легче...
...или что дальше на дороге не возникнет еще одно, более трудное
или серьезное препятствие!



...но, если вы скажете ДА, ваша жизнь станет БОГАЧЕ.

И как же моя жизнь
ОБОГАТИТСЯ,
если я постоянно
буду сталкиваться
с препятствиями?



Говоря «ДА», вы
обретаете ОПЫТ
и ВНУТРЕННЮЮ
СИЛУ. Вы
РАСТЕТЕ как
личность!

Если для вас важно **НАЙТИ ПАРТНЕРА**, в процессе поисков вы можете испытывать:



А могут случаться и самые настоящие **РАЗОЧАРОВАНИЯ!**

СОЖАЛЕНИЕ
Либо вы **ГОТОВЫ** пройти через это, либо **НЕТ**.



Он того стоил!

Возможно, вы захотите найти более **ЗНАЧИМУЮ РАБОТУ...**

Раньше я хотел **ПОЛОЖЕНИЯ** и **ДЕНЕГ**.
Теперь я хочу **ПОМОГАТЬ** людям.



что может означать:

- **меньшую оплату**
- **годы дополнительного обучения**
- **неодобрение родителей.**

Но если вы **ГОТОВЫ**, то можете достичь своей цели.

РАЗОЧАРОВАНИЕ
НЕУВЕРЕННОСТЬ
НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ
СОМНЕНИЯ
Уязвимость
СТАРЫЕ «ИСТОРИИ»



УПРАЖНЕНИЕ

Составьте список того, что вы готовы испытать ради достижения цели.

А теперь спросите себя: (при учете, что вы практикуете РАСШИРЕНИЕ, РАЗДЕЛЕНИЕ и КОНТАКТ)



Нет!



Есть ли среди
этого что-то такое,
с чем я не могу
СПРАВИТЬСЯ?



Каков САМЫЙ
МАЛЕНЬКИЙ
и ПРОСТОЙ шаг,
с которого я могу
начать?



И КОГДА же
я начну?



СЕЙЧАС!



Глава 17

Жизнь, полная смысла

Вы можете применять принципы ТПП к любой области своей жизни, которую хотите улучшить:



ЗДОРОВЬЕ



ДОСУГ



**РАБОТА/
ОБРАЗОВАНИЕ**



**ВЗАИМО-
ОТНОШЕНИЯ**



Чем бы вы ни занимались, **ПОЛНОСТЬЮ УЧАСТВУЙТЕ** в деле.



С кем бы вы ни были, **ПРИСУТСТВУЙТЕ** с ним **ПОЛНОСТЬЮ** в **НАСТОЯЩЕМ**.



Когда приходят полезные мысли, **ОТДЕЛЯЙТЕСЬ** от них.



Всякий раз как возникают неприятные чувства, **ОСВОБОЖДАЙТЕ** для них **МЕСТО**.



И каковы бы ни были ваши ценности, оставайтесь им **ВЕРНЫ**.

ТПП: ТРУДНОСТЬ БЕЗМЯТЕЖНОСТИ

Научитесь мужественно разрешать те проблемы, которые могут быть разрешены, и спокойно принимать те, которые не могут быть разрешены. А также найдите в себе мудрость понимать разницу между теми и другими.

Вариант «Молитвы безмятежности»

Если ваши проблемы
МОГУТ быть разре-
шены...

...совершайте
ЭФФЕКТИВНЫЕ
ДЕЙСТВИЯ, согла-
сующиеся с вашими
ценностями.

Если они НЕ МОГУТ
быть разрешены...



используйте РАЗДЕЛЕНИЕ,
РАСШИРЕНИЕ и КОН-
ТАКТ, чтобы помочь себе
это ПРИНЯТЬ.

И непременно
тренируйте
КОНТАКТ.

Вы можете либо **ПРИНИМАТЬ**, либо **совершать ЭФФЕКТИВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**, либо **делать то и другое одновременно**.

Принимаясь за дело, **ПОЛНОСТЬЮ УЧАСТВУЙТЕ** в нем. Действуйте в соответствии с вашими **ЦЕННОСТЯМИ** и обращайтесь внимание на то, какое воздействие оказывают ваши поступки.

И еще помните: **ПРОШЛОГО** не существует; это просто **ВОСПОМИНАНИЯ** в **НАСТОЯЩЕМ**. И **БУДУЩЕГО** тоже не существует; это просто **МЫСЛИ** в **НАСТОЯЩЕМ**.



СЧАСТЬЕ ВРЕМЯ НЕ ВЫБИРАЕТ



Книга о том, как:

- достичь успеха и процветания, начав с нуля
- выжить, потеряв работу и/или деньги
- любить себя, даже не сбросив лишние килограммы
- радоваться тому, что есть, не останавливаясь на достигнутом
- быть счастливой и до встречи с мужчиной своей мечты
- быть счастливой, если мужчина мечты вдруг оказался «не таким»

Захватывающие истории людей, которые:

- лишились всего, что имели
- столкнулись с жестокостью и насилием
- опустились на самое дно из-за собственных ошибок,
но все равно победили!

МОЖНО ВСЮ ЖИЗНЬ БОРОТЬСЯ С ПРОБЛЕМАМИ. А МОЖНО ЖИТЬ ЛЕГКО



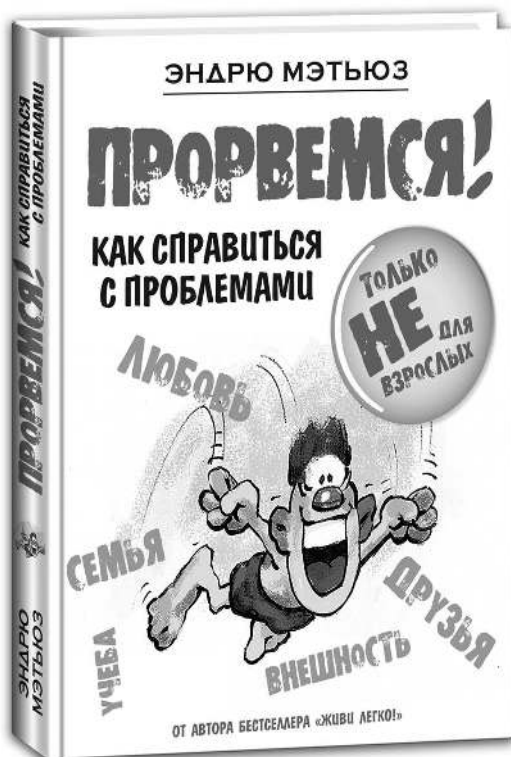
Книга о том, как:

- раскрыть свой потенциал на 100%
- жить в гармонии с собой и миром
- заниматься по-настоящему любимым делом
- не искать, кто виноват, а делать то, что нужно
- без потерь выходить из любых передрыг

А еще она о том...

- как мыслят СЧАСТЛИВЫЕ люди
- почему БОГАТЫЕ становятся богатыми
- как избежать участи ЛУЗЕРА

ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЕЩЕ НЕТ 18



- Тебе не везет в любви?
- Ты не хочешь стать лузером?
- Тебя тошнит от школы и уроков?
- Ты хочешь изменить свою внешность?
- Тебе кажется, что тебя никто не понимает?
- Ты считаешь, что такое бывает только с тобой?
- Ты думаешь, что книги для подростков - полный отстой?

**ЕСЛИ ХОТЯ БЫ НА ОДИН ВОПРОС ТЫ ОТВЕТИЛ
«ДА», ЭТА КНИГА — ДЛЯ ТЕБЯ.**

КНИГИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ НАСТРОИТЬСЯ НА СЧАСТЬЕ



Больше целуйтесь, больше смейтесь, избавьтесь от ненужных вещей и попробуйте другие рецепты семейного счастья от Гретхен Рубин.



Научитесь слушать голос своей интуиции и проще относиться к людям и вещам, которые выводят из равновесия.



Навыки, которые развивают способность принимать то, что мы не можем изменить, придают силы изменить то, что мы можем изменить, и помогают обрести мудрость, чтобы отличить одно от другого.



Представьте, что ваша жизнь - это большой дом и в нем каждая комната отвечает за определенную сферу - работу, любовь, внешность... Как сделать, чтобы в этом доме хотелось жить?

Издание для досуга

Расс Хэррис, Бев Эйсбетт

ПЕРЕСТАНЬ ПЕРЕЖИВАТЬ — НАЧНИ ЖИТЬ! **Гид по счастью и успеху — в картинках**

Директор редакции *Е. Капьев*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *К. Пискарева*
Художественный редактор *П. Петров*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *А. Москаленко*
Корректор *О. Степанова*

Рисунок на переплете — *Петров П. Е.*

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша
арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 2 51 59 89, 90, 91, 92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания
согласно законодательству РФ о техническом регулировании
можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 25.12.2014. Формат 60х84 ¹/₁₆.
Гарнитура «FuturaBookC». Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,27.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-76965-0



В электронном виде книги издательства Эксмо вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
«Один клик до книги»



Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо», 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел. +7 (495) 411-68-59, доб. 2261, 1257.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

В Санкт-Петербурге: в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Невский пр-т, д. 46.
Тел.: +7(812)601-0-601, www.bookvoed.ru/

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04.
В Нижнем Новгороде: Филиал ООО ТД «Эксмо» в г. Н. Новгороде, 603094, г. Нижний Новгород, ул.
Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза». Тел. (831) 216-15-91 (92, 93, 94).

В Ростове-на-Дону: Филиал ООО «Издательство «Эксмо», пр. Станки, 243А. Тел. (863) 305-09-13/14.

В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 207-55-56.

В Екатеринбурге: Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге,
ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. +7 (343) 272-72-01/02/03/04/05/06/07/08.

В Новосибирске: ООО «РДЦ-Новосибирск», Комбинатский пер., д. 3.
Тел. +7 (383) 289-91-42. E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru

В Киеве: ООО «РДЦ Эксмо-Украина», Московский пр-т, д. 9. Тел./факс: (044) 500-88-23.

В Донецке: ул. Складская, 5В, оф. 107. Тел. +38 (032) 381-81-05/06.

В Харькове: ул. Гвардейцев Железнодорожников, д. 8. Тел. +38 (057) 724-11-56.

Во Львове: ТП ООО «Эксмо-Запад», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс (032) 245-01-71.

В Симферополе: ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153.
Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

В Казахстане: ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3а.
Тел./факс (727) 251-59-90/91. rdc-almaty@mail.ru

Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»
можно приобрести в магазинах «Новый книжный» и «Читай-город».
Телефон единой справочной: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»
www.fiction.eksmo.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. E-mail: imarket@eksmo-sale.ru



ДОКТОР РАСС ХЭРРИС – врач-практик, психотерапевт и бизнес-коуч. Автор семи книг, самые известные из которых – «Ловушка счастья» и «Пощечина реальности». Всемирно признанный тренер по Терапии принятия и последовательности (ТПП).

БЕВ ЭЙСБЕТТ – талантливая писательница и художница. Ее иллюстрированные книги по самопомощи пользуются популярностью и среди широкого читателя, и среди медиков. Разработала собственную программу избавления от тревожности.

ЖИЗНЬ ЩЕДРА К ТЕМ, КТО ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗУЕТ ТО, ЧТО ОНА ПРЕДОСТАВЛЯЕТ!

ЕСЛИ ВАМ МЕШАЮТ:

- тревога и беспокойство
- неудовлетворенность жизнью
- заниженная самооценка
- страх перед будущим

ЭТА КНИГА ПОМОЖЕТ ВАМ:

- признать, что негативные чувства естественны
- избавиться от ложных представлений о счастье
- научиться отводить им строго определенное место
- радоваться настоящему и создавать достойную жизнь

И В РЕЗУЛЬТАТЕ ВЫ:

- снизите уровень стресса
- сможете управлять своими эмоциями
- повысите жизненный потенциал
- измените жизнь к лучшему

«Легко читать, легко понять, легко применить. Удивительно, как с помощью простого языка комиксов авторам удалось донести идею о преодолении негатива и достижении счастья и гармонии с собой и миром».

– The New York Times

ISBN 978-5-699-76965-0



9 785699 769650 >



ЭКСМО