



РАСС ХЭРРИС, БЕВ ЭЙСБЕТТ

ПЕРЕСТАНЬ ПЕРЕЖИВАТЬ – НАЧНИ ЖИТЬ!

ТИД ПО СЧАСТЬЮ И УСПЕХУ – В КАРТИНКАХ



ЭКМО
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 — «Ловушка 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 тренингов — доступны тысячам пациентов.

Оглавление

Как пользоваться этой книгой
11

Введение
13

Глава 1
Волшебные сказки
24

Глава 2
Порочные круги
33

Глава 3
Основы ТПП
47

Глава 4
Великолепный рассказчик
50

Глава 5
Неподдельная грусть
63

Глава 6
Проблемы разделения
68

Глава 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
здравоохранение



ДОСТУП К

Образованию



Правосудию



Благополучию



Чистой воде



И

Хорошим
санитарным условиям

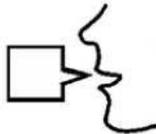


НАряду со СВОБОДОЙ

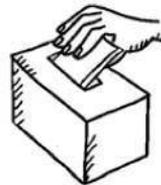
Передвижения



Слова



Голосования



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