

УДК 159.9  
ББК 88.52  
P35

В оформлении обложки использованы  
иллюстрации А. Рея

**Рей, Александр.**

P35      Между разумом и чувствами. Как приручить эмоции и победить страхи / Александр Рей. — Москва : Эксмо, 2019. — 224 с. : ил. — (Психология. Сам себе коуч).

ISBN 978-5-04-101597-8

Новая книга Александра Рея, автора бестселлера «Предназначение», психолога и просто счастливого человека. Она открывает для вас простой и эффективный метод «Самотерапия», позволяющий взять под контроль разум и чувства, избавиться от страхов и нерешительности и научиться решать любые жизненные задачи. Вы получите множество действительно работающих техник и инструментов, которые помогут вам открыть себя настоящего и обрести счастье.

УДК 159.9  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-101597-8

© Рей А.П., текст, иллюстрации, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

# Воздух или Челчэн



## И СНОВА ЗДРАВСТВУЙТЕ

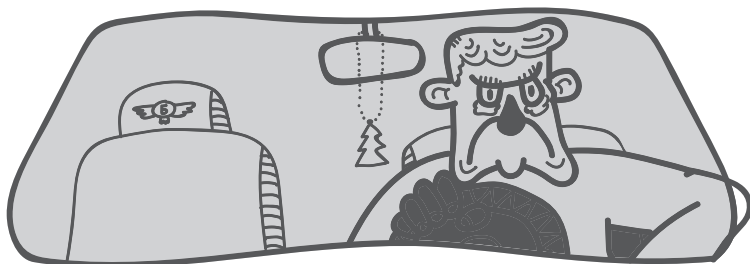
– Каждый человек на этой планете бьется до последнего.

Ради чего? Чтобы купить свободу, которая дается нам даром.

– Это не свобода, если не умеешь ее контролировать.

– Тогда найди способ научиться!

*Из какого-то там сериала*



Психология и методики личного роста с каждым годом приобретают все бóльшую популярность. И этому есть вполне понятное объяснение. Постепенно мы приходим к пониманию, что без саморазвития и прогресса жизнь не может приносить радость. Никакие вещи, деньги или отношения не сделают нас счастливыми, давая лишь временное удовлетворение. Но ощущения внутренней наполненности, силы и осмысленного движения вперед как не было, так и нет.

Как в той шутке: «Вчера видел парня, сидящего за рулем «Бентли» с таким же кислым лицом, как у меня, когда я еду в метро. Наверное, счастье в чем-то другом...»

Тогда в чем?

Пытаясь найти ответ на этот вопрос, вы можете с головой окунуться в поиски подходящих учений, методик и практик, обращаться к гуру, психологам, врачам, экстрасенсам или мудрой соседке. Несомненно, существуют сотни или даже тысячи путей найти свое место, и все они имеют право быть. Но как среди всего этого многообразия не запутаться и отличить действительно «рабочие» методы от пустышек? И как узнать, что выбранная система вам помогает, а не делает хуже? И самые главные вопросы: существует ли пункт назначения в личном росте и как узнать, что вы его достигли?

Многие считают, что конечный пункт есть и называется Осознанность. Сейчас этот термин используют не столько в духовном контексте, сколько в качестве основной цели саморазвития. Приверженцы разных течений могут использовать отличающиеся понятия, но по сути все говорят об одном. Как объясняет его Википедия:



Ого, как сложно и... абстрактненько! Это точно можно измерить? Уж слишком размыта и эфемерна такая «осознанность»...

Я знаю многих людей, кто прочитал десятки мудрых книг, ходил и продолжает ходить на тренинги личностного роста, развивать себя по всем направлениям. Кто запросто сможет похоронить меня под грудой терминов и понятий, но... кого даже с натяжкой сложно назвать Осознанным. Разумеется, с учетом моего понимания того, к чему абсолютно каждому человеку стоит стремиться.

Нет-нет, это не буддистский монах, парящий над горной вершиной в позе лотоса. Моя «осознанность» касается каждого человека на Земле. Осознанными могут быть и мама в окружении своих карапузов, и предприниматель, спешащий на переговоры, и подросток за партой, и старик у телевизора.

Я понимаю, что многих читателей термин «осознанность» может раздражать. Он слишком «замылился» и потерял былую свежесть. В потоке нескончаемых журнальных статей и разговоров о личностном росте любой приевшийся термин заставит мозг кипеть. Но, с вашего позволения, я еще немного попользуюсь им, ведь нам предстоит освоить именно «осознанность», то есть



И все же, что такое Осознанность в моем понимании?

## Вы Осознанны, если:

В любой момент времени четко отслеживаете свои реакции и фиксируете, что с вами происходит внутри

1

2 Эффективно справляетесь со всеми вызовами, которые бросает вам жизнь

Большую часть каждого дня внутри вас живет спокойствие и радость

3

4 Просыпаетесь с чувством предвкушения, а засыпаете с благодарностью за прожитый день

Всей душой ощущаете, что нашли свой «дом» и уют в семье, на работе и наедине с собой

5

6 Не жалеете о былом и не боитесь будущего, а наслаждаетесь сегодняшним днем

Удовлетворены собой и течением жизни

7

8 Четко знаете, чего хотите, и неуклонно приближаетесь к воплощению своих мечтаний

8

Ваши дни наполнены смыслом и интересными делами

9

Давайте проверим, насколько вы Осознанны. Прямо сейчас хорошенько подумайте, что из приведенного списка есть в вашей жизни. Не спешите и постарайтесь быть максимально честными. То, что действительно присутствует, отмечайте зна́ком «+». Если чем-то не можете похвастаться, оставьте поле пустым. Смелей!

1. В каждый момент времени я четко отслеживаю свои реакции и что со мной происходит?
2. Я эффективно справляюсь со всеми вызовами, что бросает мне жизнь?
3. Большую часть каждого дня внутри меня живет спокойствие и радость?
4. Я просыпаюсь с чувством предвкушения, а засыпаю с благодарностью за прожитый день?
5. Всей душой ощущаю, что нашел свой «дом» и уют в семье, на работе и наедине с собой?
6. Не жалею о былом и не боюсь будущего, а наслаждаюсь сегодняшним днем?
7. Я удовлетворен собой и течением жизни?
8. Я четко знаю, чего хочу и неминуемо приближаюсь к воплощению своих мечтаний?
9. Мои дни наполнены смыслом и интересными делами?

Готово? Если все это у вас есть, поздравляю, вы Осознанный человек. И не стоит тратить время на эту книгу: она ничего нового вам не даст. У вас и так все есть!

Если же чего-то из списка не хватает, предлагаю довериться мне. Вместе мы попытаемся найти баланс между разумом и чувствами тем способом, о котором я хочу вам поведать.

## В ПОИСКАХ МЕТОДИКИ

Первый пункт Осознанности гласит: «Вы в любой момент времени четко отслеживаете свои реакции и фиксируете, что с вами происходит внутри». Что это значит?

За время поисков я сделал важное открытие. Чтобы отворить дверь, ведущую к остальным пунктам заветного «списка Осознанности», в первую очередь нужно понять, как функционирует наш ум и появляются эмоции.

Вам может казаться, что вы достаточно хорошо себя знаете. Все же очевидно: мысли появляются в голове, чувства – в груди. Но если все так просто, тогда откуда берутся несчастья и страдания? Ответ может быть лишь один:



А мы лишь невольные участники этого нескончаемого сражения. Единственный способ остановить внутреннюю войну, часто делающую жизнь просто невыносимой, – понять ее правила и навсегда их изменить.



Только открыв себя заново, мы сможем освоить второй пункт – «эффективно справляться со всеми вызовами, которые бросает жизнь». Это один из ключевых элементов, отличающих Осознанных людей от тех, кто запутался.

Жизнь – очень непростая штука. Каждый день она подкидывает десятки сложнейших задач в личных отношениях, в семье, на работе, в отношениях с самим собой. И среди всей этой чехарды нам предстоит успеть не только побыть счастливыми, но и достигнуть новых вершин.

Возможно ли это? Однозначно да! Просто нужно знать как.

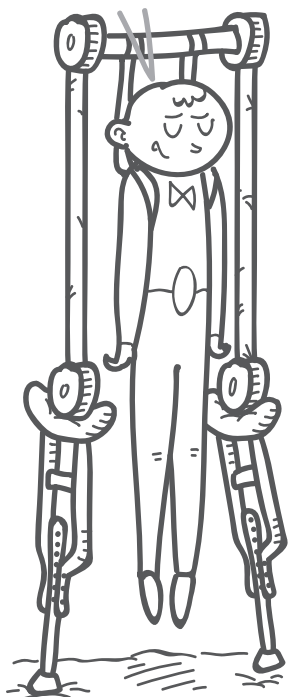
Лет 15 назад мне категорически надоело постоянно пребывать в унынии, всего бояться и злиться на несправедливый мир.

Я начал искать... Скорее всего, именно душев-

ные терзания побудили меня обучаться психологии, посещать тренинги и проходить личную терапию. И это действительно помогало, но... Меня по-прежнему не устраивала ситуация, когда для решения проблем требовался профессионал со стороны. Есть вопрос – я бегу к сенсею... инсайт, облечение! На душе спокойно, настроение отличное, пока очень скоро не появится следующая проблема, лишаящая сердце покоя. И так по кругу. Получалось, что все традиционные методы даровали не исцеление, а костыли.

Такой расклад мне не нравился. Я чувствовал, что у каждого человека должны быть все необходимые ресурсы для самостоятельного решения проблем. И я продолжил поиски.

Однозначно, на  
костылях удобнее!



Перелопатив десятки способов и методик, опробовав их все на себе, я выбирал лишь то, что действительно работало. Объединив их в единую систему, я назвал метод «Самотерапией». За довольно короткий срок я научился без посторонней помощи справляться со страхами, решать любые актуальные задачи и по-настоящему наслаждаться жизнью. Это был эволюционный скачок, продолжающийся по сей день. Я могу с уверенностью сказать, что каждый пункт, описывающий термин «Осознанность», присутствует в моей жизни.



Хотя рассказ может создавать впечатление, что достижения эти дались мне довольно просто, уверяю вас: работа над собой, пожалуй, самый тяжелый труд из всех возможных. Но оно того стоит! Интересная жизнь, воплощенные мечты, душевный комфорт и покой – вот «побочные эффекты» приложенных усилий.

Отточив метод «Самотерапии» на себе, я принялся рассказывать о нем своим клиентам во время консультаций. Я стал обучать людей самостоятельно бороться с трудностями, без моего участия как специалиста. Вместо того чтобы годами ходить к психологу, разбирая жизнь по кусочкам, я предложил «новый» метод. Мне не хотелось привязывать людей к себе, давая мнимую опору. Куда эффективнее научить пользоваться удочкой, чем снабжать рыбой.



Эффект был ошеломляющим! «Самотерапия» превращала жизнь из тяжкого бремени в одно большое приключение, давая возможность стать «лучшей версией себя». Такой подход помог мне и моим клиентам найти тот самый баланс между разумом и чувствами, о котором грезят психологи всего мира.

Я не претендую на уникальность и не говорю, что мой метод идеален. Все, что я сделал, – нашел подходящие техники, применил их, убедился в действенности, систематизировал и изложил простым языком. Возможно, предложенные способы подойдут не каждому, хотя состояние Осознанности, к которому должна привести «Самотерапия», естественно и универсально для всех.

Я прошу не верить мне на слово, а пройти этот путь и убедиться, что жизнь за короткий срок может стать значительно лучше. При этом неважно, глубоко вы увязли в проблемах или не все так плохо. Людям всегда есть куда расти.

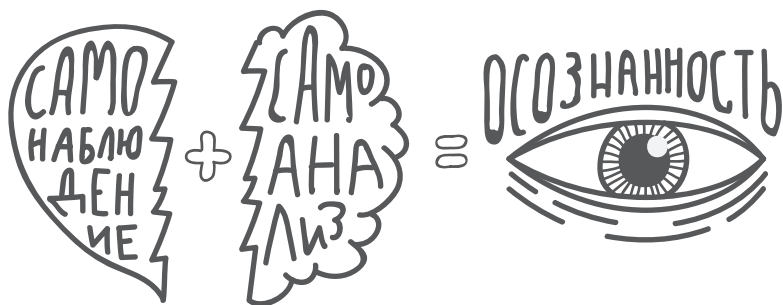
Просто попробуйте! Читайте книгу, выполняйте задания и... вы сами все увидите.

## КАК РАБОТАТЬ С КНИГОЙ?

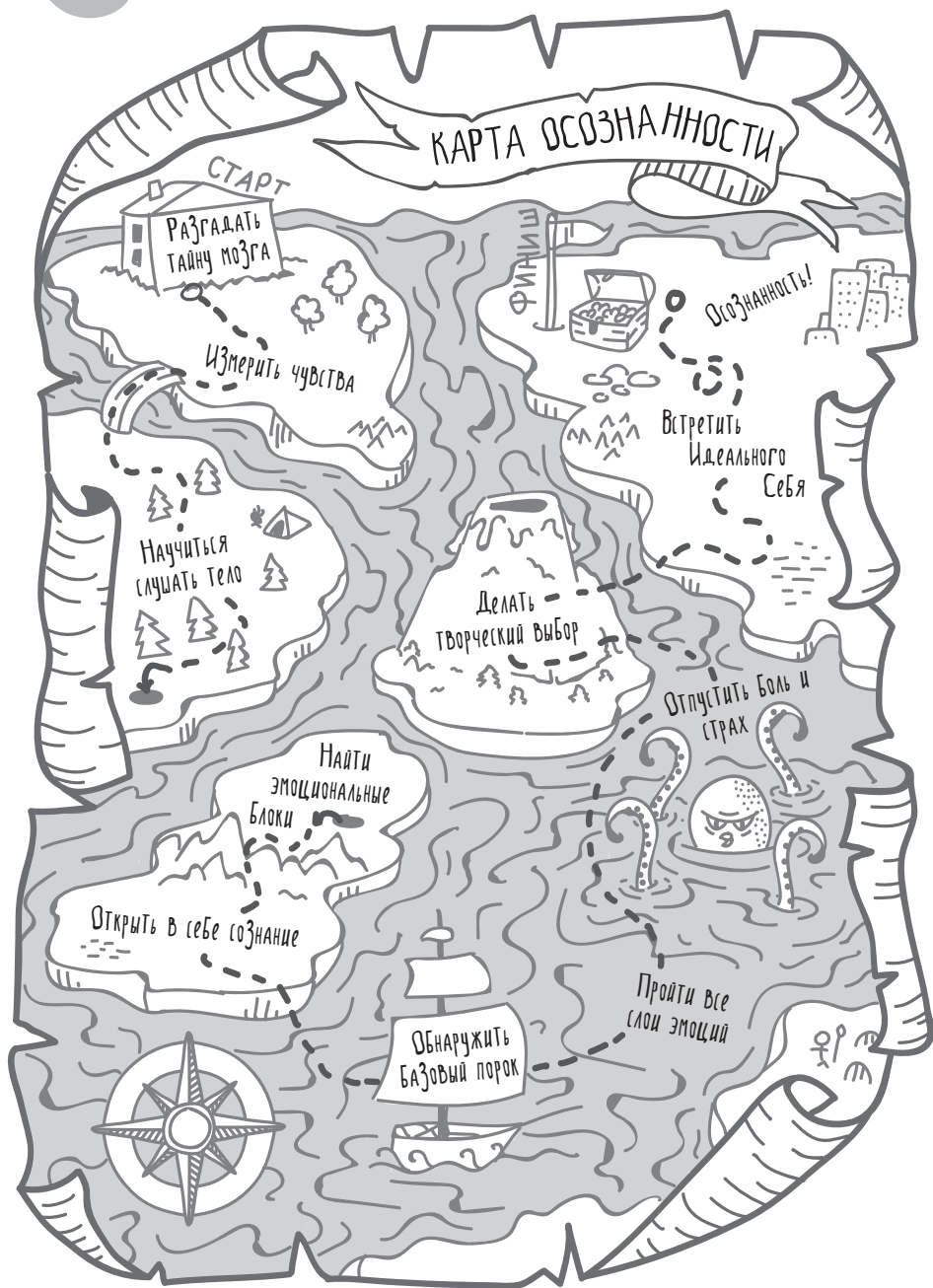
К изменениям ведут только действия!

Есть огромная разница между «знать» и «понимать». Абстрактные знания без практического применения малоэффективны и лишь запутывают, забивая мозг информацией. Я же хочу дать вам возможность научиться быть Осознанным и понять на собственном опыте, как достичь этого состояния. Книга построена таким образом, чтобы, ознакомившись с необходимой теорией, вы могли сразу переходить к практике, осваивая техники и закрепляя их в повседневных делах.

Пусть вас не смущает, что книга полна забавных картинок. Вы держите в руках не легкое психологическое чтение, а конкретную и сильную методику приручения ума и чувств. Иллюстрации нужны для легкости восприятия и более полного объяснения достаточно трудно усваиваемых понятий.



Книга поделена на две части: «Самонаблюдение» и «Самонализ». Обе части являются необходимыми составляющими методики «Самотерапии», то есть способа самостоятельного достижения Осознанности.



Предположу, что многие читатели относят термин «осознанность» только к сфере духовности. Однако психологическое здоровье и душевное равновесие являются неделимыми. Поэтому, если работать с психикой как с инструментом, вы добьетесь того, что ваша жизнь и личность естественным образом эволюционируют.

## Часть 1. Самонаблюдение

В начале пути нам важно понять, откуда берутся эмоции, как они связаны с возникновением проблем и какую роль в этом играет наш мозг. Мы ответим на ключевой вопрос жизни: «Кто мы такие?» – и разберемся в разнице между сознанием и умом, умом и разумом. Постепенно мы научимся более остро чувствовать тело и «читать» его реакции. Затем рассмотрим эмоциональные блоки и приступим к практике решения любых сложностей и задач, актуальных именно для вас.

Не пугайтесь! Все это довольно увлекательно и при желании доступно каждому. Самонаблюдение – это техника, ведущая к внутреннему спокойствию и равновесию, которые вы сможете поддерживать на протяжении всей жизни, преодолевая любые трудности.

## Часть 2. Самоанализ

Во второй части книги нашей главной целью станет научиться обходить расставленные мозгом ловушки. Мы поймем истинные мотивы своих поступков, и нам больше не придется раз за разом наступать на одни и те же грабли. Мы будем практиковаться в поиске и ликвидации выстроенных умом алгоритмов таким образом, чтобы наши будни стали одним большим тренингом. Поймем, как правильно



взаимодействовать с окружающими людьми и принимать удары судьбы так, чтобы проблемы превращались в возможности. И, самое главное, мы освоим технику «осознанного выбора», что позволит нам качественно улучшить свою жизнь не только в эмоциональном, но и в житейском плане.

Если совсем просто, первая часть посвящена тому, чтобы научиться себя слышать, а вторая – чтобы понимать. Мы будем очень много говорить об эмоциях, уме, сознании и умении выбирать, так как все эти понятия – главные инструменты нашей личности. И чтобы ими овладеть, нужно практиковаться.

Если вы действительно хотите получить пользу, а не превратить эту книгу в очередной пылящийся на полке «учебник счастья», вам предстоит очень много работы! Не стоит читать «Между разумом и чувствами» залпом, даже если очень хочется. Переходите к следующей главе лишь в том случае, если весь материал усвоен и вам удалось добиться необходимых результатов.

И не стоит ждать, что все будет даваться легко. То, что мешает и ограничивает, копилось годами и накрепко въелось в вашу личность. Поэтому проявите настойчивость и не сдавайтесь, если с первого раза что-то не получилось.

**Настойчивость и много-много практики ведут к успеху!**

Именно в вашей настойчивости и опробации всех описанных техник на практике заключен секрет успеха. А чтобы не было скучно, на каждой странице вас будут ждать забавные иллюстрации. С их помощью я хочу показать, что работа над своей личностью не тяжкое бремя, а довольно увлекательный процесс.

Вы готовы? Желаю вам получить огромное удовольствие от занятий, достичь больших результатов и такой жизни, которой вы сможете гордиться.