



Ненужные мысли счастье украдут,  
Ненужные мысли с ума тебя сведут.  
Ненужным мыслям включи красный свет,  
Ненужным мыслям скажи: «Нет, нет, нет!»

*«Ласси Зингерс»<sup>1</sup>  
С любезного согласия  
Фанни ван Даннен*

---

<sup>1</sup> Die Lassie Singers (нем.) — берлинская инди-поп-группа, игравшая с 1988 по 1998 год.



# Содержание

Предисловие. От круговорота мыслей к их укрощению .....	11
--	----

## **ЧАСТЬ 1. В КАРУСЕЛИ МЫСЛЕЙ**

Основная роль мыслей .....	19
----------------------------	----

Мысли рожают эмоции .....	23
---------------------------	----

Деструктивные мысли и к чему они приводят .....	25
--	----

Когнитивные искажения и негативный эффект .....	33
--	----

Примеры деструктивного мышления .....	39
---------------------------------------	----

Последствия .....	45
-------------------	----

Преобразование мыслей .....	47
-----------------------------	----

Вывод .....	49
-------------	----

## **ЧАСТЬ 2. ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРИВЫЧКИ МЫСЛИТЬ ДЕСТРУКТИВНО**

Упражнение 1. Инвентаризация .....	53
------------------------------------	----

Упражнение 2. Волшебный вопрос .....	59
--------------------------------------	----

Упражнение 3. Скажи мыслям «Стоп!» .....	61
--	----

Упражнение 4. Переключение .....	65
Упражнение 5. Тренировка осознанности .....	67
Упражнение 6. Тренировка гибкости .....	73
Упражнение 7. Пауза на «стуле размышлений» .....	77
Упражнение 8. Дистанцирование .....	79
Вывод .....	85

### **ЧАСТЬ 3. РАЗРЕШЕНИЕ ВНУТРЕННИХ КОНФЛИКТОВ**

Обозначить конфликт .....	91
Классифицировать конфликт .....	95
Конфронтация вместо изоляции .....	99
Прыжок в ледяную воду .....	103
Упражнение. Системное решение проблемы .....	105
Действуйте, даже если нельзя повлиять на ситуацию .....	115
Принятие .....	119
Три стороны одной медали .....	121
Способы справиться с отрицательными эмоциями .....	125
Принятие решений .....	129
Дерево принятых решений .....	131
Возможности .....	135
Потребности .....	137

Упражнение. Сравнительный анализ за и против .....	143
«Беременность» на один день .....	145
Прочие рекомендации по принятию решения .....	147
Вывод .....	151

#### **ЧАСТЬ 4. КОНСТРУКТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ**

Совет 1. Берите тайм-аут .....	157
Совет 2. Анализируйте прожитый день .....	159
Совет 3. Осознайте собственные ценности .....	161
Совет 4. Станьте себе лучшим другом .....	163
Совет 5. Обретите внутреннюю уверенность .....	165
Совет 6. Помните о талантах людей, склонных к деструктивному мышлению .....	169
Заключение .....	171
Свойства деструктивных мыслей .....	175
Качества людей с деструктивным мышлением .....	177
Стратегии против деструктивных мыслей .....	179
Примечание .....	183
Библиография .....	185



Предисловие

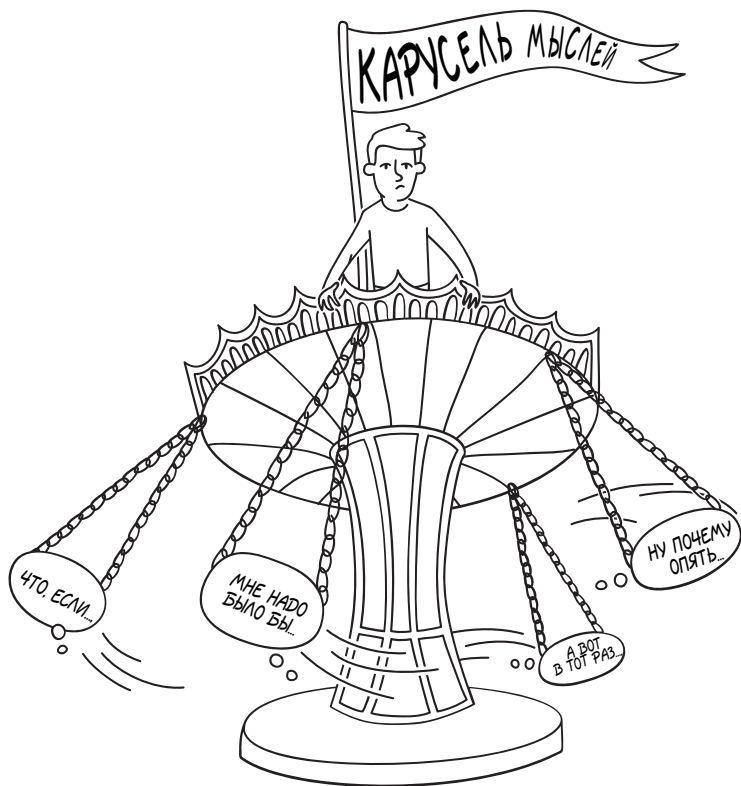
## От круговорота мыслей к их укрощению

Каждый день мозг отправляет нас в путешествие, в ходе которого мы погружаемся в прошлое, представляем возможное будущее и сравниваем увиденное со своими ожиданиями. *Как это событие повлияет на мою жизнь? Как я себя чувствую? Как отношусь к важным для меня людям?* Мы за доли секунды проводим эти мыслительные эксперименты: анализируем опыт, наделяем его смыслом, думаем о нашем месте в мире, формулируем цели. Однако иногда эксперименты выходят из-под контроля, и мышление становится непродуктивным. Если дать волю бегущим по кругу мыслям, то мы окажемся в карусели неприятных размышлений, не понимая, как сюда попали.

Чаще всего мы попадаем в круговорот мыслей, когда негативно оцениваем себя



или ситуацию, в которой оказались: «я неудачник», «весь мир настроен против меня». И вот мы сидим на карусели, в голове одни и те же мысли, из ушей валит дым. Сойти с нее можно лишь благодаря запланирован-



ной встрече, звонку телефона или невероятному усилию воли. Когда наконец у нас это получается, то обнаруживается, что энергия закончилась, скорость мыслительных процессов замедлилась, а мы в растрепанных чувствах, напряжении и все с той же нерешенной проблемой.

Вы не одиноки, если замечаете, что регулярно катаетесь на этом аттракционе. Все временами размышляют ни о чем, потому что так работает мозг. С помощью внутренних диалогов он пытается разобраться с ситуациями, происходящими в жизни. И проблема не в том, что мы слышим свои мысли. Наоборот, умение к ним прислушиваться — это полезный навык, который помогает понять их пользу в достижении поставленных целей. Проблема — в той части мира мыслей, которая мутит воду и мешает смотреть на происходящее ясно. Поэтому я предлагаю вам с этим разобраться.

Первая часть под названием «**В карусели мыслей**» расскажет об основах: для чего нужны мысли, какие мысли считаются деструктивными и как они влияют на нашу жизнь?

Цель главы — помочь вам стать более восприимчивым к мыслительным процессам, которые крадут энергию.

Вторая часть, **«Избавиться от привычки мыслить деструктивно»**, познакомит вас с техниками по борьбе с непродуктивным мышлением. Описываемые упражнения помогут замечать за собой привычку много и бесплодно думать и отучиться от нее.

Третья часть, **«Разрешение внутренних конфликтов»**, посвящена формированию новых привычек мышления. Упражнения из нее помогут эффективнее принимать решения.

А четвертая часть под названием **«Конструктивное мышление»** расскажет, как развить мышление в повседневной жизни, с помощью простых советов.

Книга «Укроти свои мысли» — это не просто инструкция по обращению с деструктивными мыслями. В ней я отвечаю на вопрос, как изменить привычный ход мыслей в сложных ситуациях, и делюсь четкими и понятными инструментами. Но изменят ли они вашу жизнь, зависит только от того, насколько сильно вы сами этого хотите. В книге много

простых инструментов: читайте, применяйте, вдохновляйтесь. Но вместе с тем некоторые техники стоит разбирать с особым вниманием. Для удобства я указала примерное время для выполнения упражнений, чтобы вы смогли рассчитать свое время и силы на работу над ними.

Все, теперь приступайте к формированию новых привычек мышления. Позаботьтесь о себе и покажите своим мыслям, где раки зимуют.

*С наилучшими пожеланиями,  
ваша Бона Леа Шваб  
Штуттгарт, 27 августа 2017 г.*