

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--------------------------|----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ | 11 |
|--------------------------|----|

Вступление

| | |
|---|----|
| КАК ОСТАНОВИТЬ СВОИ НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ | 15 |
|---|----|

| | |
|--|----|
| Множество людей могут уживаться в одной голове | 18 |
|--|----|

| | |
|-----------------------------|----|
| Два аспекта страдания | 20 |
|-----------------------------|----|

| | |
|---------------------|----|
| Об этой книге | 23 |
|---------------------|----|

ЧАСТЬ I

ПОЧЕМУ ВАЖНА ПРИВЫЧКА НЕ ВЕРИТЬ

Глава 1

| | |
|---|----|
| НЕ ПРИНИМАЙТЕ СВОИ МЫСЛИ БЛИЗКО К СЕРДЦУ | 27 |
|---|----|

| | |
|---------------------------------------|----|
| Большинство мыслей необъективны | 31 |
|---------------------------------------|----|

| | |
|-------------------------------------|----|
| Разум любит двойные стандарты | 34 |
|-------------------------------------|----|

Глава 2

| | |
|---|----|
| КОГДА ВЫ КРИТИКУЕТЕ СЕБЯ ПО ПРИВЫЧКЕ | 41 |
|---|----|

| | |
|-------------------------------------|----|
| Эффективность против точности | 43 |
|-------------------------------------|----|

| | |
|---------------------------------------|----|
| Почему нам нравится корить себя | 46 |
|---------------------------------------|----|

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Она подтверждает наши негативные убеждения . | 49 |
| 2. Она помогает самодисциплине и мотивации | 51 |
| 3. Она заставляет нас платить за наши ошибки . . . | 53 |
| Как изменить привычку | 55 |

Глава 3

| | |
|-------------------------------------|-----------|
| ВАША РЕАКЦИЯ ВАЖНА | 59 |
|-------------------------------------|-----------|

| | |
|--|----|
| Четыре распространенные реакции на самокритику | 62 |
|--|----|

| | |
|---|----|
| 1. Мысленная жвачка (руминация) | 63 |
| 2. Смирение | 67 |
| 3. Эскапизм | 70 |
| 4. Противостояние | 74 |

ГЛАВА 4

| | |
|---|-----------|
| ЧТО ТАКОЕ ПРИВЫЧКА НЕ ВЕРИТЬ И ЧЕМ ОНА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ | 79 |
|---|-----------|

| | |
|--|----|
| Неверие — это не самоотречение | 81 |
|--|----|

| | |
|------------------------------------|----|
| Неверие — это открытость | 83 |
|------------------------------------|----|

| | |
|----------------------------------|----|
| Неверие — это принятие | 85 |
|----------------------------------|----|

| | |
|--|----|
| Неверие — это не сомнения в себе | 88 |
|--|----|

ЧАСТЬ II

КАК МЫ МОЖЕМ НАУЧИТЬСЯ НЕ ВЕРИТЬ

Шаг 1

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| ОСОЗНАЙТЕ СВОИ МЫСЛИ | 93 |
|---------------------------------------|-----------|

| | |
|--|----|
| Почему мы не осознаем свою самокритику | 97 |
|--|----|

| | |
|---|----|
| 1. Самокритика тонка и неуловима | 97 |
| 2. Мы отождествляем себя с самокритикой | 99 |

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----|
| Как нам достичь более глубокого осознания | 101 |
| 1. <i>Используйте будильник или таймер</i> | 103 |
| 2. <i>Однозадачность</i> | 106 |
| 3. <i>Ведение дневника</i> | 109 |
| 4. <i>Вечерний обзор</i> | 111 |
| | |
| Шаг 2 | |
| ПОДВЕРГАЙТЕ СОМНЕНИЮ ВСЕ МЫСЛИ | 115 |
| Почему нужно не верить всем своим мыслям | 118 |
| 1. <i>Трудно оценить все свои мысли</i> | 118 |
| 2. <i>Бесполезно отрекаться от своих мыслей, ведь все они нейтральны</i> | 120 |
| 3. <i>Истинный скептицизм вообще не требует никакой позиции</i> | 122 |
| Как отделить факт от вымысла | 124 |
| Овладение неверием | 137 |
| | |
| Шаг 3 | |
| ПОДМЕЧАЙТЕ СОБСТВЕННЫЕ РЕАКЦИИ | 141 |
| Как замечать свои реакции | 144 |
| <i>Обдумывание</i> | 148 |
| <i>Смирение</i> | 148 |
| <i>Бегство</i> | 148 |
| <i>Борьба</i> | 149 |
| Поиск триггеров | 150 |
| Определение самокритики | 151 |
| <i>Обдумывание: какую проблему я пытаюсь решить?</i> | 152 |

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----|
| <i>Смирение: какие убеждения заставляют меня чувствовать себя недостойным?</i> | 153 |
| <i>Бегство: что я должен делать в первую очередь?</i> | 153 |
| <i>Борьба: каким мыслям я пытаюсь противостоять?</i> | 154 |
| Выявление сигналов (триггеров), которые провоцируют самокритику | 154 |
| <i>Люди</i> | 156 |
| <i>Эмоциональное состояние</i> | 156 |
| <i>Время</i> | 156 |
| <i>Действие</i> | 156 |
| <i>Место</i> | 157 |
| | |
| Шаг 4 | |
| НАЙДИТЕ СУТЬ ПОСЛАНИЯ | 159 |
| Как добраться до сути послания | 163 |
| 1. <i>От чего мой внутренний критик пытается меня защитить?</i> | 164 |
| 2. <i>Как связана самокритика с моим прошлым опытом?</i> | 167 |
| 3. <i>Что можно улучшить или изменить?</i> | 169 |
| Поощрение внутреннего критика к состраданию | 171 |
| 1. <i>Четко обозначьте свои границы и позицию для своего внутреннего критика</i> | 172 |
| 2. <i>Попросите своего внутреннего критика не приказывать, а подсказывать</i> | 174 |
| 3. <i>Дайте своему внутреннему критику понять, что вы не нуждаетесь в его защите</i> | 175 |

СОДЕРЖАНИЕ

Шаг 5

ПРЕВРАТИТЕ ЭТО В ПРИВЫЧКУ 179

Как разработать свой собственный план 181

1. *Используйте триггеры самокритики
в качестве отправных точек* 183

2. *Подготовьте план, с помощью которого
сможете успокоить себя* 184

3. *Внедрите то, что вы узнали, в свою жизнь* 186

Будьте настойчивы,
даже если вы потерпели неудачу 187

1. *Используйте напоминания* 188

2. *Разбейте шаги на более мелкие действия* 189

3. *Допускайте несовершенства* 190

4. *Празднуйте свои успехи* 191

5. *Регулярно повторяйте свой план* 192

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ СЛОВА 195

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ «ПРОЦЕССА НЕВЕРИЯ» 197

Шаг № 1: Отдайтесь от своих мыслей 197

Шаг № 2: Подвергайте сомнению свои мысли 197

Шаг № 3: Подмечайте собственные реакции 198

Шаг № 4: Найдите суть послания 198

Шаг № 5: Сделайте это привычкой 198

ПОНРАВИЛАСЬ ЛИ ВАМ КНИГА «ПРИВЫЧКА НЕ ВЕРИТЬ»? 201

ОБ АВТОРЕ 203

ПРЕДИСЛОВИЕ

Если бы два года назад я прислушался к мыслям в своей голове, вы бы сейчас не держали в руках эту книгу. В конце 2015 года я остался без работы и переживал глубокую депрессию. После увольнения и перед депрессией я провел два месяца, купаясь в море из чувства стыда за себя.

Мой разум проходил по нисходящей спирали¹. Каждый день мне приходилось сталкиваться с бесконечной самокритикой и негативными мыслями. Я не мог остановить свой разум от самобичевания и ругани, и, что хуже всего, я верил каждой нелестной мысли, которая появлялась в моей голове. Я верил, что никому не нужен. Я верил, что умру, если в ближайшее время не найду другую работу. Эти критические мысли казались мне тогда такими правдивыми! Я крутил

¹ Нисходящая спираль депрессии возникает, когда нарушается взаимодействие между нейронными цепочками, и характеризуется ухудшением состояния человека. (Прим. ред.)

ПРЕДИСЛОВИЕ

ленту из этих мыслей в голове и не мог сдерживать слез; очевидно, мои эмоции были мне неподвластны.

Каждый день я позволял своему внутреннему крику разрывать меня на части.

Однажды я обнаружил себя на берегу реки с мысленным шепотом: «Спрыгни в воду, и ты положишь конец своим страданиям». Просто чтобы вы знали: я вообще-то не планировал совершать самоубийство. Мне тяжело было находиться дома в одиночестве, и я решил выбраться на прогулку, проветрить голову и просто подышать. Идея прыгнуть в воду просто была одной из тех случайных мыслей, которые в тот период постоянно приходили мне в голову, и эта возникла в момент, когда я был у реки. К счастью для меня, я не доверился этим мыслям и не стал действовать в соответствии с ними.

Но в тот день мне открылось кое-что важное — нужно быть более внимательным к своим мыслям, потому что они не всегда полезны или правильны.

Вообще-то они почти всегда ошибочны.

Если вам интересно узнать больше о моем опыте борьбы с депрессией, предлагаю вам прочесть мою книгу «Эмоциональный дар» (*Emotional gift*, 2016).

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга посвящена тому, как нужно сомневаться в своих мыслях, особенно критических. И я рад, что справился со своей депрессией в 2015 году и сейчас могу передать это послание вам.

На третьем десятке я научился корректировать свое негативное мышление и мыслить в более позитивном ключе.

**Однако то, что мы считаем позитивным,
не всегда действительно является
таковым, и, что важнее, эти позитивные
мысли почти никогда не делают нас
счастливей.**

Иногда такой способ мышления становится причиной еще большего стресса и разочарований.

После перенесенной депрессии я стал изучать книги о духовности и осознанности и научился дистанцироваться от своего разума. Я больше не доверяю своим мыслям на сто процентов. Я не считаю свои мысли абсолютной истиной; это всего лишь предположения и мнения. Верить ли этим мыслям, как их использовать — это зависит только от меня.

Как и прочие мои книги, эта написана максимально просто. Большинство мыслей взято из моего собствен-

ПРЕДИСЛОВИЕ

ного опыта и наблюдений. Если вы ищете что-то научно обоснованное, эта книга может вам не подойти. Но если вы человек, который открыт к самопознанию и обучению через забавные истории и рассказы, эта книга найдет у вас отклик.

Моя миссия в жизни — сделать мир более спокойным для всех нас. Я начинаю с того, что помогаю людям войти в близкий контакт со своим внутренним миром и стать более сострадательными к себе. Читая эту книгу, вы становитесь частью этого движения. Так что спасибо вам!

Йен Кан Чжен
Сингапур, 2017 г.

Вступление

КАК ОСТАНОВИТЬ СВОИ НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ

*Мир невозможно удержать силой.
Его можно достичь только пониманием.*

АЛЬБЕРТ ЭЙНШТЕЙН

Вы когда-нибудь пытались остановить этот вечно недовольный и осуждающий голос у вас в голове? Насколько вы в этом преуспели?

Как и большинство людей, юношей я пробовал множество различных упражнений и техник, чтобы избавиться от негативных мыслей. Я читал различные статьи в блогах и книги, смотрел многочисленные видео и покупал онлайн-курсы, чтобы помочь себе в изучении позитивного мышления. В целом это сработало, и я добился устойчивого уровня самооценки и уверенности в себе. Конечно, моменты неоправданной строгости к себе по-прежнему присутствовали в моей жизни. Но меня это не слишком беспокоило — это не достигало таких разрушительных размеров и интенсивности, как во времена, когда я был подростком. Поэтому я просто исправлял свои