

Содержание

Предисловие	11
Инструкция по применению	13

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Что вы должны знать

1. Будущее уже здесь!	17
2. Два ключевых условия эмоционального баланса	29
3. Как лучше заниматься	45
4. Подражать настоящим супергероям	61
УПРАЖНЕНИЯ	79

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Что вы должны делать

5. Когда работа в радость	87
6. Еще больше радости	105
7. Вырвать с корнем все комплексы	119
8. Комфорт всегда и везде	141
9. Умейте видеть в поражении удачу	163
10. И люди к вам потянутся	181
11. Как правильно вести себя с трудными людьми	195
12. Больше чем простить: умение забывать обиды	207
13. Идеальная любовь	233
14. Как с легкостью влиять на людей	251
УПРАЖНЕНИЯ	277

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

**Когнитивная психология
и концепция осознанности**

Предупреждение	283
15. Остановить панические атаки	285
16. Пусть буря стихнет: последнее упражнение для обретения покоя и ясности	317
17. Последний урок эмоциональной зрелости	343
УПРАЖНЕНИЯ	357

Предисловие

Дорогие читатели!

Вы держите в руках новое издание книги «Все не так ужасно» — последнее и лучшее на сегодня написанное мной руководство по самотерапии. Здесь собраны самые действенные психотерапевтические приемы, благодаря которым ваше эмоциональное состояние совершенно преобразится. Эффективность этих методик подтверждена документально!

Я был бы счастлив, если бы мне удалось убедить вас в том, что вы сами способны изменить свою жизнь: ключ в вашей голове. И добиться успеха куда легче, чем кажется.

Результат ошеломит вас. Представьте себя всегда (ну, почти всегда) полными сил, энергии, радости. Вообразите, что спокойствие и оптимизм не покидают вас, а жизнь дарует одно лишь блаженство. Вот именно так и будет, едва вы окончательно избавитесь от привычки мыслить негативно и влияния деструктивных эмоций.

ВСЕ НЕ ТАК УЖАСНО

Тысячи людей уже сделали это. Каждый день я получаю десятки писем, в которых они делятся своими историями. И пациенты снова и снова доказывают мою правоту.

Откройте новым знаниям, насладитесь чтением и не медлите, впустите радость в свое сердце — ваша жизнь вот-вот круто изменится.

Обнимаю вас!

Рафаэль

Инструкция по применению

Плохая новость: одно лишь прочтение этой книги никого не изменит, равно как и поход к психотерапевту!

Хорошая новость: преобразование, причем на удивление глубокое, все-таки возможно, если ежедневно прилагать хотя бы небольшие усилия.

Действительно, каких результатов можно ждать, если лениться и не выполнять упражнения? Однако я говорю сейчас о самом важном для каждого из вас — о пропуске в лучшую жизнь, полную счастья и невероятных возможностей.

Эта книга — ваш ключ к личной трансформации, исчерпывающее руководство по самотерапии. В ее основе лежат принципы когнитивно-поведенческой психотерапии и концепция *mindfulness* (осознанности) третьего поколения. Оба направления имеют мощную научную базу, а эффективность их доказана экспериментально.

За прошедшие годы передо мной и моими сотрудниками в Барселоне и Мадриде прошли тысячи пациентов, и более чем в восьмидесяти процентах случаев лечение завершилось успехом. То есть восемьдесят процентов обратившихся к нам людей добиваются желаемого терапевтического

эффекта. При этом в конце терапии они отмечают улучшение и, оценивая свое эмоциональное состояние, присваивают ему не менее восьми баллов из десяти. Иными словами, они чувствуют себя очень счастливыми и удовлетворенными жизнью. Поясню, что оценка «ноль» соответствует состоянию пациентов в момент обращения к психотерапевту, а «десяткой» описывается максимально возможное эмоциональное благополучие.

Под грамотным руководством, например по этой книге, любой сумеет достичь таких же результатов и даже превзойти их.

В конце каждой части предлагаются упражнения. Некоторые из них годятся в качестве ежедневной практики. Вы можете выполнять их в любом порядке, уделяя внимание той проблеме, которая беспокоит вас в данный момент.

Упражнения помогают в лечении неврозов, типичных для человека: работая с теми или иными страхами, вы станете сильнее и увереннее и в других сферах жизни.

Я советую вам, друзья, читать каждую главу с удовольствием, не торопясь, и ежедневно выполнять какое-нибудь из описанных упражнений, отводя ему не менее двадцати минут. И тогда вы увидите, как крепнет ваша психика, словно мышцы от тренировок в спортивном зале, как прибывают сила, гибкость и энергия, как растет ваш потенциал.

Фитнес-инструктор сказал бы: «А сейчас время поднапрячься!» Итак, на старт! Путь к эмоциональному благополучию начинается здесь!

Будущее уже здесь!

Жил-был в одной восточной стране юноша по имени Дарий. Он только что завершил свое обучение и был полон решимости покорить все высоты, какие только могли быть доступны смертному. Блестящий ученик готовился начать восхождение к славе.

Размышляя, чему бы посвятить себя, Дарий отправился за советом к духовному наставнику. Тот обитал в лесу, и поговаривали, будто мудрец мог предвидеть будущее.

— Великий учитель, — почтительно обратился к старцу Дарий, — я стою на распутье и не знаю, в какую сторону сделать шаг. Направь меня. А хочу я несметных богатств и нескончаемого процветания.

Так простодушен и наивен был юноша, что учитель решил указать ему единственно верную дорогу к сокровищам мира.

Старик сказал:

— Сердце любого мужчины пленяют две богини. Одна — Сара, владычица знаний. Другая — Рахиль, хранительница сокровищ. Выбирай без колебаний Сару, царицу познания, и соединишь с ней в брачном союзе.

— Но ведь она богиня мудрости! Не лучше ли выбрать вторую? — спросил Дарий в растерянности.

— Сын мой, едва ты выберешь мудрость, богиня изобилия, снедаемая ревностью, сама явится к тебе.

Эта притча, дошедшая до нас из глубины веков, учит тому, что самопознание и личностное развитие открывают двери в мир счастья и процветания. И предпочтение следует отдать эмоциональному благополучию. Все остальное придет следом.

Я убежден, что спустя годы — быть может, двадцать, тридцать или пятьдесят лет — людям станут доступны волшебные шлемы для саморазвития, оснащенные электродами, по которым прямо в мозг будут поступать сигналы, стимулирующие те или иные функции психики, доступные в меню выбора: «предельная собранность», «восстановительный сон», «праздничное настроение», «суперпамять», «сексуальное возбуждение» и так далее. Вы даете команду — и вуаля! Ваше желание исполнено!

Вообще такая технология уже существует — пока что в виде прототипа — и называется «транскраниальная электростимуляция». Это развивающееся направление в науке, и проблема состоит только в отсутствии детальной схемы мозговых функций и недостаточной точности воздействия. Успех, однако, не за горами.

В истории человечества грядет резкий поворот. Практически никто не избежит перевоплощения в лучшую версию себя. Каким будет мир, населенный исключительно

доброжелательными, счастливыми, безмятежными, отзывчивыми и творческими людьми? Конечно же, наступит конец войнам и неравенству. Обитатели Земли станут беречь свою планету и совершенствоваться духовно.

Ну а пока те светлые дни еще далеко, психология предлагает другой способ приблизиться к идеалу — стимулировать мозг самостоятельно, организуя мышление таким образом, чтобы включить нейроны, отвечающие за удовольствие.

Прямо сейчас я пишу эти строки у себя в кабинете психотерапевтического центра в Барселоне, а лучи зимнего солнца проникают в окно и заливают светом все вокруг. Звучит песня Пола Саймона «Stranger to Stranger». В сознании ясность, идеально подходящая для работы: я почти ощущаю, как серотонин течет по капиллярам, пронизывающим серое вещество моего мозга. Мне хочется сохранить это состояние навсегда — счастье и осознанность. И я знаю, что все зависит от внутреннего диалога с самим собой.

Каким станет тот, кто научится обращаться с пультом переключения собственных эмоций, иначе говоря, в совершенстве овладеет техникой когнитивной психотерапии? А вот каким:

- более веселым;
- способным синтезировать наркотик радости в собственном организме;
- счастливым независимо от сложившихся обстоятельств;
- по уши накачанным серотонином;