

САМ СЕБЕ КОУЧ

Йен Кан Чжен
автор бестселлера «Стань себе родителем»

Не принимай свои мысли близко к сердцу

Как отстать от себя
и начать жить спокойно

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 159.923.2

ББК 88.52

Ч-57

Yong Kang Chan
THE DISBELIEF HABIT:

How to Use Doubt to Make Peace with Your Inner Critic

Copyright © 2017 by Yong Kang Chan
All rights reserved.

Russian translation copyright

© Limited company «Publishing house «Eksmo», 2024
Russian (Worldwide) edition published by arrangement
with Montse Cortazar Literary Agency
(www.montsecortazar.com).

Чжен, Йен Кан.

Ч-57 Не принимай свои мысли близко к сердцу. Как отстать от себя и начать жить спокойно / Йен Кан Чжен ; [перевод с английского А. С. Сентяковой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 208 с. — (Психология. Сам себе коуч).

ISBN 978-5-04-180612-5

С самого детства в нашей голове раздаются критические голоса, которые говорят нам, что мы недостаточно хороши, ничего не добьемся, не заслуживаем любви...

Увы, мы не можем полностью контролировать свои мысли. Этот критический образ мышления — часть нашего защитного механизма, и изменить его не так просто. Причина, по которой эти негативные разговоры сами с собой задевают нас, заключается не в том, что слова сами по себе причиняют боль. А в том, что мы верим, будто эта резкая критика отражает правду о нас. Поэтому наша цель — не принимать свои мысли близко к сердцу и не верить этому противному внутреннему голосу.

Цель этой книги — помочь вам стать более осознанными и скептически относиться к мыслям, которые вызывают отвращение к себе.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-180612-5

© Сентякова А.С., перевод на русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

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. *Трудно оценить все свои мысли*
2. *Бесполезно отрекаться от своих мыслей, ведь все они нейтральны*
3. *Истинный скептицизм вообще не требует никакой позиции*

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 счастливее.

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