

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
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