

ЕКАТЕРИНА КОРОЛЕВА

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ
«МЫСЛЕВИРУСЫ. КАК
НЕ ОТРАВЛЯТЬ СЕБЕ
ЖИЗНЬ
ВРЕДОНОСНЫМИ
МЫСЛЯМИ»

Екатерина Королева
Краткое содержание
«Мыслевирусы. Как не
отравлять себе жизнь
вредоносными мыслями»
Серия «КнигиКратко»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27358270

Библиотека «Главная мысль»; 2017

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Мыслевирусы. Как не отравлять себе жизнь вредоносными мыслями». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

Согласно многочисленным исследованиям, примерно 95% населения Земли периодически страдает от навязчивых, параноидальных, депрессивных и тревожных мыслей. Люди со сниженным психологическим иммунитетом склонны фокусироваться на негативной информации: трагических событиях, гневных лицах людей, словах с негативным окрасом (смерть, война, убийство). Мыслевирусы, как их называет автор книги, отравляют нам жизнь, превращая в вечно недовольных

ворчунов и неудачников. Они встраиваются в мыслительный процесс таким образом, что становятся практически незаметны.

Радует то, что в той или иной степени психологический иммунитет есть у всех. Иначе мы бы поголовно оказывались в кабинете психиатра. Однако сила иммунитета у людей различается. Поэтому кто-то спокойно выходит из дома, не думая, что именно сегодня попадет под колеса автомобиля, а кто-то боится шагу ступить, выискивает у себя несуществующие болезни и принимает на свой счет неодобрительный взгляд случайного прохожего. То, на что не обратите внимания вы, для вашего приятеля может стать поводом для расстройства.

Прислушайтесь к внутреннему голосу. Часто ли он выступает против вас, нашептывая: «Ты не сможешь», «Ты выставишь себя дураком», «Люди смеются над тобой»? Если да, вы заражены и этот обзор – для вас. Мы расскажем о несложных приемах, с помощью которых вы сможете мыслить позитивно и стать увереннее в себе.

Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги

Авторский обзор по материалам книги «Мыслевирусы. Как не отравлять себе жизнь вредоносными мыслями». Ханне Брурсон

Автор обзора: *Екатерина Королева*

Что такое «мыслевирусы», как их распознать и нейтрализовать

Согласно многочисленным исследованиям, примерно 95% населения Земли периодически страдает от навязчивых, параноидальных, депрессивных и тревожных мыслей. Мыслевирусы, как их называет автор книги, отравляют нам жизнь, превращая в вечно недовольных ворчунов и неудачников. Они встраиваются в мыслительный процесс таким образом, что становятся практически незаметны.

Прислушайтесь к внутреннему голосу. Часто ли он выступает против вас, нашептывая: «Ты не сможешь», «Ты выставишь себя дураком», «Люди смеются над тобой»? Если да,

вы заражены и этот обзор – для вас. Мы расскажем о несложных приемах, с помощью которых вы сможете мыслить позитивно и стать увереннее в себе.

Биографическая справка

Ханне Брурсон – известный норвежский психолог, преподаватель Института психологии в Университете Осло, автор и ведущая психологического курса Tankevirus (Мыслевirus), основные положения которого входят в ее книгу.

Какие бывают мыслевirusы и как их распознать?

Внимание работает как луч прожектора, высвечивая то, что для нас важно. Люди со сниженным психологическим иммунитетом склонны фокусироваться на негативной информации: трагических событиях, гневных лицах людей, словах с негативным окрасом (смерть, война, убийство).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.