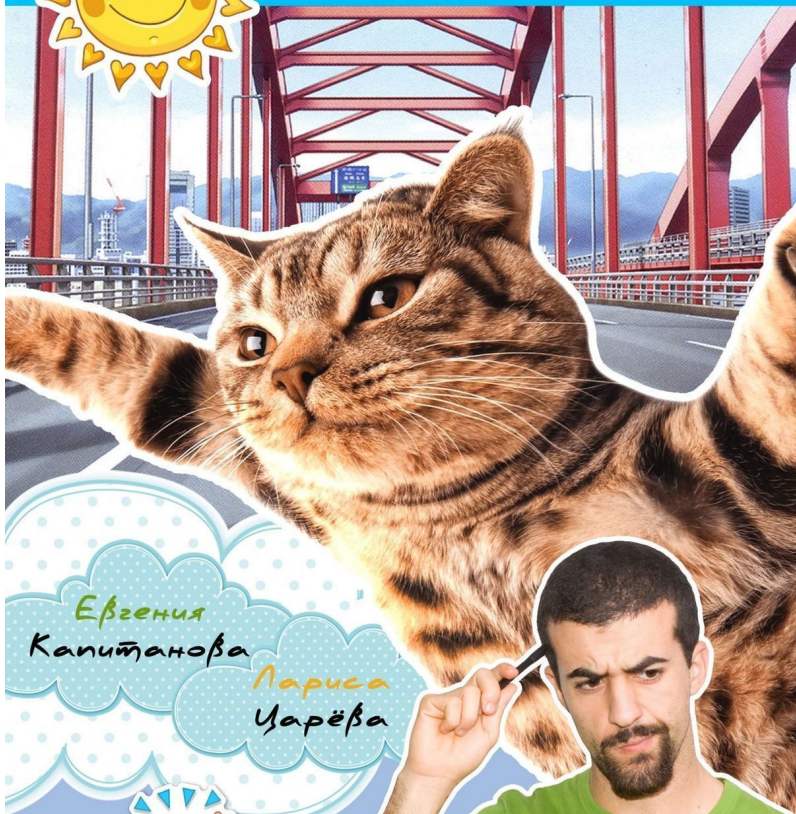




# Курс здорового Легкомыслия



Евгения  
Капитанова

Лариса  
Царёва



**Евгения Капитанова**  
**Лариса Царёва**  
**Курс здорового легкомыслия**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=23984141](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23984141)*

*ISBN 9785448514296*

**Аннотация**

Данная книга предназначена всем тем, кто хочет легко и непринужденно овладеть искусством хорошего настроения. После прочтения книги вы:– научитесь находить простые выходы из кажущихся сложными ситуаций;– станете значительно меньше париться по пустякам;– избавитесь от черного пояса по внутренней борьбе, разряда по самокритике и прочих сомнительных достижений;– превратитесь в того легкого и радостного человека, появления которого ждут в каждой компании.

# Содержание

От авторов	5
Почти научная часть	8
Ключевая цель	12
Подъем по эмоциональной шкале	15
Мосты из мыслей	17
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Курс здорового легкомыслия**

**Евгения Капитанова  
Лариса Царёва**

© Евгения Капитанова, 2018

© Лариса Царёва, 2018

ISBN 978-5-4485-1429-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# От авторов

Давайте на миг представим, что ваша жизнь – это бездонный космос. Где-то в нем вспышкой сверхновой звезды проявляют себя глобальные события, вроде выпускного вечера в школе, свадьбы или рождения ребенка. Но в основном, на многие-многие парсеки космос состоит из обыденных вещей: утренняя беседа с соседом, дружный смех с коллегами в обеденный перерыв, незатейливый вечерний отдых и т. д. У каждого есть свой атлант, который держит на плечах небосвод вашей жизни. Титанам легко и радостно быть опорой для осознанных штрихов бытия.

Но порой космос нещадно загрязняется лишними, бессмысленными хлопотами. Груз из обид, раздутых на пустом месте; ненависть к себе и миру; любовно пестуемые комплексы; суицидальные желания, возникающие из-за пустякового инцидента – всё вместе это превращается в непосильную ношу для атлантов. Их руки дрожат, по лбу струится пот от напряжения. В головах титанов скорбно мечется мысль: «Опять хозяин себя накрутил!»

Иногда кажется, что вы абсолютно не в силах помочь этим беднякам. Ведь от вас не зависит промозглая погода на улице, самодурство начальника, непослушание детей. Безусловно,

но, всё это имеет место быть, однако один волшебный инструмент в вашем арсенале всё же имеется – это отношение к происходящему. Общеизвестно, что основной источник негатива – это не само затруднение, а пессимистичная оценка ситуации. Если же постепенно снижать градус напряженности, то вы либо увидите трудность под другим углом, либо она вообще перестанет быть таковой.

Добиться этого лакомого эффекта можно благодаря упражнению «Мост из мыслей». Эта техника магическим образом телепортирует человека *отсюда* (где ворох заморочек наваливается на вас, не давая дышать) *туда* (где любая проблема становится возможностью, а воздух напоен ароматами чудес). Вы ощутите, что жизнь – это легко и весело!

Первая часть книги посвящена разбору техники, которая сделает из вас настоящего аса мостостроения. Далее приводятся заготовки, охватывающие наиболее типичные щекотливые ситуации. Эти мосты станут вашей палочкой-выручалочкой на первое время, а потом вы начнете получать удовольствие от постройки собственных, авторских переправ. Постепенно груз проблем начнет таять, а хорошее настроение – заходить в гости всё чаще и чаще.

Позвольте себе расправить плечи. Сделайте шаг навстречу радостным эмоциям. Вам понравится.

*С трепетом в груди и огромным теплом к каждому, Евгения Капитанова и Лариса Царёва.*

# Почти научная часть

Каждый из нас, наверняка, читал хотя бы несколько книг, посвященных саморазвитию, успеху, просветлению или счастью. Многие из них дают вполне разумные объяснения того, как всё устроено, и обрисовывают воодушевляющие перспективы. Мы радостно вспыхиваем в предвкушении новой жизни! Но в итоге всё складывается примерно так же, как и в случае с новогодними обещаниями – остается только в теории.

Как назло, очередная коварная неприятность будто бы ждет за углом, как только мы дочитаем последнюю страницу и примем твердое решение жить счастливо. Когда дело доходит до реальной, практической ситуации, то возникает резонный вопрос: «Как быть именно сейчас, в эту горячую минуту, когда *shit happens*?». Мы перелопачиваем содержимое нашей памяти, но все прочитанные жизнеутверждающие строки не срабатывают, потому что в них нет специфики, присущей конкретно нашей проблеме.

Отсюда и бесконечные разговоры с друзьями или самим собой на тему «да, написано так, но у меня *другая* ситуация». И ни одна книга не сможет дать нам правила на все случаи жизни, потому что ее объем был бы равен нескольким печат-



ным изданиям Википедии.

И всё же мы продолжаем искать, в надежде найти более-менее универсальное правило, применимое ко всему. Потому что мы любим упорядочивать жизнь, быть уверенными и всегда знать, как поступать верно. «Принять? Безусловно любить? Выплеснуть эмоции? Обернуться 108 раз вокруг своей оси? Носить только юбку?» Книжный рынок учитывает существующий спрос, выдавая бесчисленное множество предложений. Позитивная литература по обретению счастья стабильно держит первые позиции в рейтингах, обгоняя комиксы, книги о бизнесе, биографии великих людей и эротику.

Как волшебники-самоучки, мы придерживаемся идеи о *самопомощи*, которая бы эффективно срабатывала в большинстве ситуаций и при этом не нуждалась бы в посторонних людях, магических предметах и специально заученных словах. Перечитав несколько сотен книг, каждая из которых была по-своему полезна и хороша, мы собрали множество эффективных идей о том, как взаимодействовать с жизнью. Однако всем этим прекрасным тезисам не хватало чего-то, что могло бы по-настоящему их объединить, превратив в стройную, целостную систему; так, чтобы мы смогли выдохнуть, сказать «всё ясно», и перестать, наконец, скачивать книги на эту тему.

*Е.К.: Часть истины скрывалась в оптимизме, часть – в принятии вещей таковыми, как они есть, часть – в общении с теми, кто тебя поддерживает, часть – в самоанализе. Открывая эти чудесные штуки одну за одной, удавалось приводить в порядок то один, то другой аспект жизни – и это были чудесные победы.*

*Для примера приведу успешный эксперимент с отказом от самокритики. В один прекрасный (без преувеличения!) день, как только голос в голове поднял надоевшую тему о том, как я всё делаю не так, не с теми и не вовремя – я предложила ему приберечь это до следующего понедельника, в который мы проведем большой «разбор полетов». Неделю я пресекала его попытки, и это была самая сложная часть эксперимента. Когда же злоеший понедельник наступил, я продлила эксперимент еще на неделю. Не получая подпитки, голос ослабел и затих. Результаты избавления от внутренней критической болтовни сложно переоценить. Это словно заново обретенная свобода.*

Наконец, распутывая узел за узлом, исписывая блокнот за блокнотом, стала очевидной простая вещь: мы хотим ***чувствовать себя хорошо***. И все наши техники, методы и способы нацелены именно на это. Мы хотим отношений, богатства, физического здоровья для того, чтобы испытывать от всего этого положительные эмоции. Впрочем, ребята, создающие рекламу, поняли это значительно раньше, связы-

вая определенные товары с определенными эмоциями. Судя по количеству *Iphone* у населения, мы видим, что это работает. А если все наши усилия связаны с тем, чтобы посредством вещей, людей и денег чувствовать себя хорошо – возможно, это и есть ключевая цель?

# Ключевая цель

## *Самое важное – чувствовать себя хорошо*

Оказалось, что под эту простую идею прекрасно ложатся все наработанные открытия. Всё, чего мы хотим, мы хотим для того, чтобы жить хорошо и еще лучше. Отказ от самокритики – чтобы чувствовать себя свободнее и лучше. вера в большую мечту, потому как, если верить, что она исполнится, можно почувствовать себя хорошо в процессе веры, и еще лучше – после сбычи мечты. Короче говоря, это естественно для человека – испытывать от процесса своей жизни удовлетворение, радость, энтузиазм, интерес. Наши желания, порождаемые из этой базовой концепции, являются двигателями прогресса, развивают и расширяют (в буквальном смысле) нашу Вселенную.

Распространенная идея звучит так: «я хочу этого, и когда оно придет – я буду жить лучше и почувствую себя хорошо». Это прекрасно работает, когда мы хотим легких и доступных вещей, например, достать бутерброд из холодильника. Мы просто съедаем его и чувствуем себя превосходно. Но если в роли бутерброда выступает миллион долларов, то мы в сложной ситуации. Не секрет, что в погоне за желае-

мым люди испытывают мощнейшие стрессы, проваливаются в безрассудное потребление или вовсе падают в глубокую депрессию, осознав, что их сверхусилия превзошли все доступные ресурсы организма. Стоит отметить тот факт, что, несмотря на тяжкий и нервный труд, жизнь не всегда стремится вознаградить трудящихся тотальным успехом и радостью жизни.

Озарение состоит в том, что если «чувствование себя хорошо» является основной целью, почему мы стремимся познакомиться к ней с помощью других целей, вместо того, чтобы подойти к ней напрямую? Ведь можно установить это намерение как ключевое, минуя посредников. Идея этого небольшого издания как раз и состоит в том, чтобы ради интереса сфокусироваться на обратной стороне общепринятой парадигмы. Обратная сторона (с нашей точки зрения) заключается не в демонстративном отказе от жизненных благ и уходе в Гималайские горы, а в позиции вроде:

**«Я намерен прежде всего чувствовать себя хорошо – и посмотрим, что из этого выйдет».**

Такая идея выносит в приоритет *эмоцию* – тот самый продукт, который мы на самом деле покупаем под видом абонемента в спортзал или лабутенов. Но вместо того, чтобы получать эмоцию *в результате* (и за усилия/деньги), мы ста-

вим ее *в начало*, давая себе обещание – что бы ни случилось, я буду стремиться чувствовать себя хорошо.

Поначалу это может показаться диким, особенно в мире, повсеместно страдающем от недостатка мотивации. Предлагаемый нами подход убирает любой «волшебный пендель» из уравнения. Это заставляет людей опасаться, как бы без изнурительной погони за благами они не превратились в растения, которые просто украшают собой интерьер и чувствуют себя хорошо. Другими словами, люди боятся бросить свой ритм и остаться не у дел, даже если они живут в напряжении. Однако, погодите еще немного, на это тоже найдется ответ.

# Подъем по эмоциональной шкале

Поговорим немного о том, что значит в контексте этой книги «чувствовать себя хорошо» (ЧСХ) и как ЧСХ поможет нам в реальной, повседневной жизни с ее специфическими ситуациями. В нашем представлении все возможные человеческие эмоции, которые люди классифицируют как негативные, позитивные и те, что между ними, являют собой единый комплекс (а не две стороны медали, как убеждают нас адепты тотального позитива). Психика человека, как сбалансированный механизм, не зря содержит в себе и то, и другое, поэтому мы признаем важную роль негативных эмоций.

Все эмоции ранжируются на одной платформе, как на шкале\* градусника – от низшей температуры к высшей. Некоторые эмоции комфортной для нас температуры приятно испытывать, а некоторые – не очень.

## *\*Приложение 1*

Таким образом, ЧСХ означает находиться в приятной эмоциональной температуре. А когда жизнь ставит задачи, из-за которых нам становится слишком холодно – осознать это, выпустить наружу негативную эмоцию (необязательно на окружающих), и далее **подниматься по шкале. ЧСХ**

подразумевает стремление вверх до комфортной температуры, будь то удовлетворение, оптимизм, или буйный энтузиазм – в зависимости от личного выбора каждого.



# Мосты из мыслей

Некоторые люди, не подкованные книгами и терминами, но мудрые от природы, используют этот способ в случае глубокого огорчения. Они поднимают вверх правую руку, а потом с силой опускают вниз со словами «Да ну нафиг!». В этом прекрасном примере идет буквально катапультирование из поражения, разочарования или огорчения в довольно благодушную скуку – отличный прыжок! Народная мудрость очень близко подобралась к концепции ЧСХ, чего стоит только поговорка «здоровый пофигизм спасает организм» или накопленные поколениями анекдоты и байки.

**Подъем по шкале** – это самопомощь в чистом виде, для которой требуется лишь способность осознавать и думать (что доступно каждому). Это мыслительно-эмоциональный процесс, в ходе которого меняется *настроение*, а, следовательно, оценка ситуации и степень ее напряженности. Это немного похоже на работу барона Мюнхгаузена, который вытаскивал сам себя за волосы из болота. Мы также совершаем подвиг, думая *намеренным образом* так, чтобы продвигаться вверх, следуя данному себе обещанию – ЧСХ. И, что особенно круто – метод подъема работает всегда, везде, и в любой ситуации, фактически ставя точку в дальнейшем поиске *того самого* рецепта жизни!

Ключевое упражнение книги – подъем по шкале – может выполняться как устно, так и письменно (последнее на наш взгляд эффективнее). Его удобно применять как в острых ситуациях, возникших внезапно, так и в отношении давно тревожащих вопросов, страхов и прочего.

### **(Текущая ситуация – устный вариант)**

Вы поговорили с кем-то по телефону, и эта беседа оставила неприятный осадок, который не выветривается сам собой. Возможности записать ситуацию нет, так как вы идете по улице. Вы понимаете, что испытываете эмоциональный дискомфорт, например, злитесь. Вместо того, чтобы крутить «злые» мысли в голове, нагнетая их до слоновьего масштаба, злитесь осознанно, подбирая удобный момент перескочить выше по шкале. То есть, ищите мысли, которые ощущаются немного лучше, чем злость. Например, простое раздражение. Затем, думайте намеренно мысль, которая приносит облегчение и ощущается лучше, чем раздражение. И так – до восстановления приятного состояния духа.

Для примера, приведем следующую реальную ситуацию:

*Я купил смартфон на сайте частных объявлений. Мне нужен был нерабочий, но целый аппарат для замены деталей. Почти час я потратил на выбор самого лучшего предложения по модели A123, были*

высланы предоплатой деньги, трехдневное ожидание, наконец, полчаса до ближайшей почты... я был так предельно «внимателен», что заказал U123, который на сантиметр больше по размеру, и детали, соответственно, не подходят.. Итого: минус деньги и плюс бесполезный «кирпич», не подлежащий возврату. Можете представить себе степень эмоционального напряжения и те слова, которые я произносил вслух на всю улицу первые три минуты? Однако, это был хороший шанс проверить метод мостов. Поэтому я принялся хаотично носиться по шкале, выискивая всё, что может принести облегчение. В итоге, подъем занял 5 минут: «Ок, я потратил полчаса на этот аппарат. Зато сейчас уже еду на встречу с приятными людьми. Да, всё это досадно. Но, не так, как могло бы быть. Небольшие потери. А может, и не потери вовсе. Я смогу его продать и заказать нужный! Это даже смешно, как получилось. Ну, с кем не бывает, всё хорошо».

### **(Текущая ситуация – письменный вариант)**

Кратко напишите сверху листа – что вас волнует, расстраивает или бесит. Если вы знаете, куда хотите прийти в итоге по отношению к этой ситуации, напишите внизу – что вы хотите чувствовать и как себя ощущать. (В примерах, приведенных в основной части книги, мы не использовали этот пункт). Далее определите, в какой температуре вы находитесь по отношению к этой ситуации, и, используя шкалу эмоций, подберите мысли, которые находятся немного выше.

Закрепитесь в новом состоянии, и снова подберите мысли выше. Таким образом, вы строите **мост из мыслей**, ведущий вас от того уровня, где вы есть, туда, где вы хотите быть.

*Например, ваш организм немного барахлит, и поэтому вы расстроены.*

**Опишем сверху кратко ситуацию и свои чувства по отношению к ней:**

*Снова болит голова, и я чувствую себя уставшим. Она болит почти каждый день. Это уже напрягает. Надеюсь, это всё несерьезно. Чувствую себя пессимистично.*

**Внизу желаемое состояние (необязательно)**

*Я хочу относиться к этому легче и не драматизировать ситуацию. Я хочу чувствовать себя хорошо, бодро и крепко.*

**Под ситуацией ищем любые мысли, которые ощущаются лучше**

*Клетки моего тела обладают способностью к восстановлению и самоисцелению.*

**Если вы в это верите, и вам полегчало – раскрутите эту мысль как можно полнее**

*Существует множество примеров в книгах или интернете, того, как людям удается освободиться даже от самых*

*серьезных телесных проблем, которые считались неизлечимыми.*

*А что стоит клеткам тела решить такой нюанс, как мое нынешнее самочувствие?!*

*Мне просто нужно «отойти в сторону» и не мешать им своими страхами.*

*Мое тело обладает собственной мудростью.*

## **Если не верите**

*У всех людей бывают периодические перебои с телом. В этом нет ничего страшного.*

*Тело сигнализирует о необходимости отдыха, которого я ему не давал в достаточной степени.*

*Поэтому оно болит, чтобы я, наконец, к нему прислушался. Окей, я сделаю это.*

Осознав, насколько легким и драгоценным является этот метод, мы влюбились в него! И начали применять повсюду, пока материал для работы не стал являться реже и реже, а затем практически иссяк. Наши друзья также использовали его, изобретая собственные подходы, вроде таблицы в Excel. Автор этой идеи Аня К. предложила двигаться от описания проблемы по колонкам вправо к облегчению. Если же в процессе разбора ситуации внезапно проявилось еще одно вредное убеждение, то его нужно вынести *на новую строку*

# 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.