

# навязчивые мысли

как прекратить бесконеч-  
ный внутренний монолог,  
избавиться от негативных  
установок и обрести  
душевное спокойствие

## НЭНСИ колиер

«Читайте эту книгу  
и обретите свободу  
творить собственную  
реальность».  
Дипак Чопра

МИО



**Нэнси Колиер**  
**Навязчивые мысли. Как  
прекратить бесконечный  
внутренний монолог,  
избавиться от негативных  
установок и обрести  
душевное спокойствие**  
Серия «МИФ Психология»  
Серия «Психологический  
тренинг (МИФ)»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67789338](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67789338)*

*Нэнси Колиер. Навязчивые мысли: как прекратить бесконечный  
внутренний монолог, избавиться от негативных установок и обрести  
душевное спокойствие: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2022  
ISBN 9785001951193*

### **Аннотация**

Как избавиться от навязчивых мыслей и справиться с тревожностью, которую они вызывают? Психотерапевт с

двадцатипятилетним опытом работы Нэнси Колиер предлагает инструменты и упражнения, основанные на практике осознанности и терапии принятия и ответственности (АСТ), благодаря которым вы научитесь наблюдать за своими мыслями и отделять себя от них, сможете прекратить бесконечный внутренний монолог, встретиться со своими сложными чувствами и начать управлять ими.

Книга станет надежным помощником для всех, кто хочет изменить свою жизнь, изменив мышление.

*На русском языке публикуется впервые.*

# Содержание

Предисловие	6
Введение. Зависимые от мыслей	10
Конец ознакомительного фрагмента.	28

**Нэнси Колиер**  
**Навязчивые мысли. Как**  
**прекратить бесконечный**  
**внутренний монолог,**  
**избавиться от негативных**  
**установок и обрести**  
**душевное спокойствие**

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Copyright © 2021 by Nancy Colier New Harbinger Publications, Inc. 5674 Shattuck Avenue Oakland, CA 94609  
[www.newharbinger.com](http://www.newharbinger.com)

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

*Моим девочкам, Джулиет и Гретхен*

# Предисловие

Я до сих пор отчетливо помню тот день, когда осознал, что мои мысли сводят меня с ума. Как перспективный научный сотрудник, я свято верил, что главная ценность и функция разума – создавать разнообразные мыслительные конструкции, способные решить все проблемы человечества. Но сам я не контролировал собственные мысли и в какой-то момент обнаружил, что настолько поглощен размышлениями о новых отношениях, что от беспокойства едва могу есть и спать. Она имела в виду то или это? Она поступила бы так или этак? Сомнения и негативные сценарии, заботливо сгенерированные мозгом, высосали из моей жизни всю радость.

В результате я наконец-то сделал то, о чем подумывал на протяжении многих лет, с тех пор как на первом курсе самостоятельно начал изучать восточные духовные практики. Я отправился в ближайший дзен-центр и записался на курс медитации. В тот момент я и не подозревал, что впоследствии посвящу свою жизнь постижению духовных техник, с помощью которых можно освободить себя от страданий и жить счастливой, спокойной, осознанной жизнью.

Как прилежный ученик, проведя несколько лет в наблюдении за дыханием и мышлением, постепенно я смог немного отстраниться от навязчивых мыслей, которые отравляли меня. В то время еще не было простых и доступных руководств

по тому, что собой представляет наше сознание, сложно представить, чтобы кто-нибудь сказал мне тогда: «Послушай, возьми себя в руки, ты – это не твои мысли!» Иными словами, не было книг, подобных этой. В книге, которую вы сейчас держите в руках, сконцентрирована вековая мудрость, по крупицам собранная автором за время собственных медитативных практик, преподавания и за несколько десятков лет консультирования клиентов. Это краткое и вместе с тем практическое руководство по отделению себя от своих мыслей и обретению мира и спокойствия в настоящем, без многолетних занятий медитацией.

Как говорит сама Нэнси Колиер, мы привязаны к своим мыслям и убеждены, что не сможем получать удовольствие от жизни, если перестанем обращать внимание на бесконечные сценарии, которые выдает наш мозг. Мы верим, что эти сложные нарративы и есть мы сами, и не представляем, во что превратится наша жизнь, если мы вдруг отделим себя от них. Мы страдаем и пребываем в убеждении, что страдания – это результат того, что происходит во внешнем мире: того, что причиняют нам другие, того, что жизнь взваливает на наши плечи. Нам и в голову не приходит, что страдать вовсе не обязательно, что мы в состоянии контролировать этот процесс. Порой мы держимся за свои страдания, так как верим, что должны искупить собственные совершенные ошибки, достойно нести груз ошибок своей семейной системы и осознать, какой в этом был для нас урок.

Нэнси Колиер предлагает избавиться от привычки страдать, сделав один-единственный, но крайне важный шаг в новом направлении. Прекратите обвинять внешние обстоятельства, над которыми у нас почти нет власти. Обратите взгляд внутрь себя и признайте, что источник страданий кроется внутри – в суждениях, которые мы выносим, в сценариях, которым мы следуем, в выводах, которые мы делаем. Жизнь такая, какая есть. Не всегда она бывает безмятежной и простой, но мы можем выбирать, как реагировать на происходящие события. А самый важный и вдохновляющий шаг из всех заключается в том, чтобы понять, что вы – это не ваши мысли; вы – осознанность, в которой эти мысли рождаются и которую покидают.

Это понимание становится первым шагом на пути к освобождению от иллюзии, на пути к тому, что в духовных традициях зовется просветлением. Последние сорок лет я веду искателей по дороге к пробуждению, и этот первый шаг – самый мощный, после него меняется вся жизнь. Вы – не ваши мысли. Какое невероятное открытие! Поняв это раз и навсегда, вы откроете дверь в совершенно новое существование – то, которое сулит спокойствие, счастье и безмятежность всегда, вне зависимости от радостей и горестей внешнего мира. Книга, которую вы сейчас держите в руках, подведет вас к этой двери и откроет ее для вас.

*Стивен Бодиан, лицензированный психолог, духовный учитель, основатель и руководитель Школы пробуждения,*



*автор книг «Медитация для чайников», Wake Up Now и Beyond  
Mindfulness*

# Введение. Зависимые от мыслей

Одним чудесным весенним утром я гуляла в парке возле дома. Вернее... не совсем так. Да, я гуляла, но не совсем в парке. Я не замечала ярких распустившихся цветов, теплого солнечного света, запаха скошенной травы. Всего этого для меня не существовало, потому что я растворилась в своей голове, в моей персональной тюрьме – в мыслях. Каким бы великолепным ни был тот майский день, я не ощущала его; я была заперта в собственном разуме, поглощенная своими проблемами. Заново проигрывая и обдумывая одни и те же ситуации, которые я проигрывала и обдумывала годами, я проваливалась в кроличью нору мыслей.

А потом случилось нечто примечательное. Моя внутренняя линза повернулась на 180 градусов: вместо того чтобы находиться внутри своих мыслей, теперь я смотрела и слушала их со стороны. Я стала тем, на кого были направлены мои мысли. Ярко, будто в свете прожектора, я увидела, на что предпочитала обращать внимание. Мне вдруг открылось, как мое внимание привязано к этим токсичным образам, которые привычно возникают в голове и усиливают мое недовольство. Я ощутила коварство своих мыслей, а заодно растерянность и ужас от того, что я сама тянусь к ним. Я ощутила мышление как нечто, что я делаю сама с собой.

В тот миг я поняла, что вновь и вновь воспроизвожу одни

и те же неприятные ситуации, веду одни и те же негативные беседы в своей голове – с одним и тем же результатом: страдания. Наконец-то я отчетливо услышала свои мысли и поняла, в какое плохое состояние они меня ввергают. Я поняла, чем мои мысли являются в действительности – ядом, который я принимаю добровольно. И тогда наступил момент истины: меня озарило, что я могу поступать иначе, могу иначе *жить* эту жизнь. Я могу изменить то, на что обращаю свое внимание, могу перестать пить из источника страданий. Я понимала – не только мозгом, но и где-то глубоко в теле, – что сама создаю свое состояние, а это значит, что у меня есть сила его изменить. Если я на самом деле захочу изменить собственное мышление, то смогу создать себе совершенно новую жизнь.

Одновременно стало очевидно, что, сколько бы я ни размышляла над своими проблемами, это никак не влияло на решение самих проблем. Нашла коса на камень. Можно было начать думать еще усерднее, результат был бы тем же. Когда у меня получалось достигать целей, это происходило не потому, что я больше думала. Вот он, миг прозрения. Я поняла, что мысли не принесут мне того счастья и спокойствия, которые я стремилась обрести с их помощью.

Этот миг наступил после долгих лет анализа и осмысления собственного и чужого опыта – и все для одного только слушателя: меня. Все эти годы я бесконечно прокручивала в голове, что мне мешает, яростно придумывала варианты,

как я буду это исправлять, и во всех подробностях припоминала прошлые провалы. Этот миг наступил спустя много лет, проведенных в выстраивании сложных объяснений, почему в моей жизни происходит то, что происходит, и что мне нужно сделать, чтобы это изменить. Все это время я словно отстаивала перед собой собственную правоту, свое право жить так, как я жила. Как будто в моей голове находился зал суда, где я защищала сама себя. Мое прозрение заключалось в том, что все это время я отчаянно сражалась с реальностью и пыталась контролировать ее у себя в голове.

В тот день в парке я обнаружила новую линзу, через которую можно смотреть на жизнь и на нового себя. Раньше я не представляла, что жизнь можно воспринимать не только через призму мыслей, не только *с позиции* того, кто мыслит. Не было наблюдателя, не было иной *меня*, кроме той, которая эти мысли думает. Я была погребена под лавиной мыслей, появлявшихся у меня в голове.

Как и большинство людей, я жила с убеждением, что могу продумать свой путь к умиротворению и счастью, что чем больше и лучше я думаю, тем больше у меня шансов решить любые жизненные трудности. Я была убеждена, что если буду работать достаточно усердно, если пройду через все тернии ментальной акробатики, то смогу вычислить, что не так с моим миром. А вычислив, смогу исправить.

## НОРМАЛЬНО, НО НЕ ОЧЕНЬ

За двадцать пять лет работы психотерапевтом я выслушала многих людей, которые рассказывали мне о своей жизни. С чем только ни приходилось иметь дело: самые разные проблемы, ситуации, истории и характеры. И хотя внешне эти проблемы могли проявляться абсолютно по-разному, корень у них у всех, как правило, один. У нашего стресса, тревожности и хронического недовольства всего одна изначальная причина: то, как мы относимся к своим мыслям. Именно наши взаимоотношения с ними заставляют нас страдать.

Джейн несчастлива в браке. Она проводит дни и ночи (и сеансы со мной) в размышлениях, что не так с ее мужем и почему он такой непривлекательный. Она лихорадочно объясняет причины своего гнева, придумывает оправдания, почему имеет право чувствовать то, что чувствует, она разъясняет все это – себе и любому, кто готов слушать. Если Джейн не поглощена своей неприязнью, то она вся в своей вине: она винит себя за то, что остается в неудачном браке, и за то, что она не феминистка, которая давно бы развелась. Она заперта в цикле одних и тех же негативных мыслей. Она ходит на работу, заботится о семье и производит впечатление человека, чья жизнь – полная чаша. У нее бывают моменты радости. Но внутри она испытывает тревогу и беспокойство, а собственные мысли держат ее в заточении.

Элисон — молодая мать, которая только недавно вышла на работу после декретного отпуска. Стоит ей уйти от ребенка, как она начинает представлять тысячи ужасов, которые могут случиться с ее сыном: нападение террористов, синдром внезапной детской смерти, подавился хлопьями за завтраком и тому подобное. Иногда она звонит мне посреди дня, когда ее мысли провоцируют приступ панической атаки. Когда ее разум не генерирует сценарии смерти, она начинает думать об опустошении, которое неизбежно настигнет ее после трагедии, о том, что она не сможет это пережить. Когда ей удастся отвлечься от воображаемых кошмаров, она думает о том, какая она гадкая мать-кукушка, как она злится на мужа за то, что он зарабатывает недостаточно, из-за чего она не может сидеть дома с ребенком. Она постоянно думает именно о том, что мучает ее и приводит в ужас.

И наконец, Кен, который был уверен, что станет президентом компании, где занимал один из высоких постов. Совершенно неожиданно его уволили, и еще почти год он не мог найти работу. После увольнения Кен непрестанно думал о том, что он сделал не так, почему ему указали на дверь, вновь и вновь проигрывая в голове свои возможные ошибки (вплоть до фотографий на рабочем столе). Каждую неделю он спрашивает меня, почему, по моему мнению, его уволили. Если он не разбирает по косточкам свои профессиональные ошибки, то думает о личных неудачах и особенно о том, каким смешным и нелепым выглядел, когда воображал, что

может занять президентское кресло. Как и многим из нас, мысли день за днем напоминали Кену, кем он не стал.

Вы можете подумать, что это просто гротескные примеры избыточного мышления или того, что принято называть самокопанием, но на самом деле это вполне типичные варианты реальности, в которой многие живут день за днем. Избыточно и беспокойно – именно так мы думаем. Многие из нас при этом не размышляют о единорогах и радуге. Напротив, мы думаем о том, что вызывает у нас негативные эмоции. Мы как будто обязаны думать о наболевшем и поэтому страдаем. Если вы не можете перестать думать, даже когда того хотите, вы не одиноки.

## **КАК И ЛЮБАЯ ДРУГАЯ ЗАВИСИМОСТЬ**

Это может прозвучать смехотворно, крамольно или абсурдно: сравнивать процесс мышления, то есть нечто абсолютно естественное, развивающее и значимое, с таким опасным, разрушительным и не поддающимся контролю явлением, как зависимость. Моя подруга, узнав, о чем эта книга, даже возмутилась: «Мышление – это не то же самое, что алкоголизм или наркомания. Все люди думают. Это наша природа!» Несомненно, мышление полезно, необходимо, изобретательно и чудесно. Именно оно отличает нас от других существ. Способность мыслить – отличный навык. Мышление – источник творчества, воображения, решений проблем

и порядка, не говоря уже о том, что без него список покупок не составишь. Именно поэтому я не предлагаю отказываться от мышления: мы бы не смогли этого сделать, даже если бы захотели. Эта книга не пропагандирует антимышление и не является руководством к жизни после лоботомии. На самом деле я счастлива, что думаю прямо сейчас, когда пишу эти строки.

Мышление как естественная функция человеческого мозга само по себе не является причиной страданий. Мысли как таковые не представляют проблемы. Проблема заключается в нашем убеждении, что мысли необходимо думать. Мы страдаем от того, что идентифицируем себя с мыслями, от убеждения, что мы *и есть* наши мысли. Вот это настоящий камень преткновения, и именно из-за него нам так трудно выпутаться из ловушки своих мыслей и обрести свободу в пределах собственного разума и собственной жизни.

## **А ВЫ ЗАВИСИМЫ?**

Если вы невзначай поспрашиваете людей, зависимы ли они от мышления, большинство ответят «да». Но если вы спросите у них, является ли мышление зависимостью, то эти же люди возмутятся и станут это отрицать. Наш ответ на любой вопрос, когда мы не обдумываем его чрезмерно, а отвечаем спонтанно, сильно отличается от ответа, когда мы отдаем вопрос на обработку разуму, чья задача в том и состоит,



чтобы создавать мысли.

Бывает ли так, что вам трудно перестать думать о чем-либо, даже когда вы совершенно точно хотите оставить эти мысли в стороне? Кажется ли вам, что мысли определяют ваш фокус внимания и контролируют настроение? Скорее всего, вы зависимы от мышления, и это значит, что вы нормальный человек. И да, можно быть зависимым от чего-то естественного и хорошего, от того, что приносит пользу, без чего невозможно жить. И хотя пристрастие к мыслям, конечно, не приведет к тому, что вы окажетесь без работы в лечебнице, где избавляют от зависимости, ваша модель поведения – это поведение зависимого человека, а результат этого поведения такой же разрушительный и болезненный.

Для начала давайте посмотрим на признаки зависимости, описанные в последней редакции «Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам» Американской психиатрической ассоциации – своего рода Библии всей психологии, – и соотнесем их с мышлением. Спросите себя:

- Оказывает ли порой мышление негативное влияние на мое благополучие в целом?
- Создавало ли мышление проблемы в моих отношениях?
- Игнорировались ли мои рабочие или домашние обязательства из-за мышления?
- Когда я замечаю, что некоторое время не думал(а), ис-

пытаю ли я приступ страха, тревоги или внезапный прилив мыслей?

- Замечаю ли я, что думаю все больше и посвящаю мыслям все более длительные промежутки времени?
- Были ли случаи, когда я пытался(ась) меньше думать и не мог(ла) этого сделать?
- Много ли времени я провожу за размышлениями?
- Приводили ли мои мысли к проблемам с физическим или психическим здоровьем, тревожности или депрессии?
- Сокращал(а) ли я время занятий, которые мне когда-то нравились, или отказывался(ась) ли от них, чтобы больше времени посвятить размышлениям?
- Предвкушаю ли я размышления и жду ли их с нетерпением?<sup>1</sup>

Если вы ответили «да» на шесть или семь вопросов, вы такой(ая) же, как и большинство людей. Каждый без исключения из тех, кого я опрашивала, говорил, что мышление тем или иным образом создает проблемы в жизни и подрывает благополучие. Неважно, думаем ли мы слишком долго или думаем о чем-то плохом, избыточное мышление приводит к проблемам в отношениях, на работе, со здоровьем, с качеством жизни и нашим благополучием в целом. Мышление ничем не отличается от прочих зависимостей, разве что

---

<sup>1</sup> American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition* (Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2013).

мы не считаем его зависимостью. А еще в ситуациях с употреблением алкоголя, наркотиков или перееданием мы делаем перерывы, но в случае с мыслями о них и речи не идет. Мы отдаем мыслям все свое время – от колыбели до могилы.

Примечательно, что, как бы мы ни страдали от последствий своего мышления, мы держимся за него все с той же непоколебимой убежденностью, что мысли подскажут нам лекарство от того, что нас грызет. Мы продолжаем делать то, что всегда делали, несмотря на неопровержимые доказательства, что большая часть мыслей бесполезна и даже вводит нас в состояние тревоги, стресса и печали. Мы продолжаем совершать то, что нам вредит, при этом рассчитывая на иной результат. Мы делаем то, что всегда делали, и получаем то, что всегда получали.

## ГДЕ, НУ ГДЕ ЖЕ КНОПКА «ВЫКЛ»?

*«Кнопки “выкл” нет»* – именно так многие описывают свои взаимоотношения с избыточным мышлением. Как только мы начинаем думать о проблеме или ситуации, мы уже не можем остановиться. Мы проваливаемся в кроличью нору, хотя вовсе не хотим туда падать, понимая, что расстраиваемся мы именно из-за самих этих мыслей. Так, например, Джейн жаловалась: *«Когда думаю, я иногда прямо спрашиваю себя: “Почему я все еще думаю об этом? Я хочу перестать. Почему я не могу?”* – и продолжаю думать».

Переключить внимание с циклических негативных мыслей может быть крайне трудно. Мы *подключены* к ним физически, ментально и эмоционально. И упорно отмахиваемся от возможности эти мысли отпустить, сколько бы боли они нам ни причиняли и какими бы невыносимыми ни были. Мы воюем сразу и со своими мыслями, и с самими собой. Навязчивые мысли ввергают нас в кошмарное состояние, но если мы попытаемся отстраниться от них, то получим яростную ответную реакцию, которая может ощущаться еще хуже, чем сами мысли. Как бы странно это ни выглядело, но, судя по всему, мы в какой-то степени наслаждаемся негативными мыслями, подпитываемся ими и заряжаемся. Бесспорно, мы привязаны к ним и не желаем их отпускать.

Как правило, мы продолжаем думать до тех пор, пока не приходится переключаться на что-нибудь неотложное (плачущего ребенка или убегающее молоко) или пока не уйдем в бессознательное состояние, сон или наркотическое опьянение, с помощью которого, к сожалению, многие предпочитают решать свои проблемы. Чтобы остановить какофонию в голове, нам необходимо заглушить мысли, а вместе с ними и себя. Мы используем различные вещества, чтобы освободиться от привязанности к этой всепоглощающей субстанции под названием «мысли».

Однако очевидно, что слово «зависимый» часто используется неверно, понимается неправильно и произносится к месту и не к месту. Оно стало модным словечком для описа-

ния любого действия, которое, на наш взгляд, мы совершаем слишком часто или которым наслаждаемся. «*У меня зависимость от мармеладных мишек. У меня зависимость от Netflix. У меня зависимость от велотренажера*». В настоящей зависимости нет ничего веселого или приятного. Я использую метафору с зависимостью, прекрасно отдавая себе отчет, о чем говорю. Мышление действительно может увести нас по пути саморазрушения – нашего личного камерного разрушения в рамках собственного разума. Порой это происходит без видимых последствий, которые в ином случае заставили бы нас обратиться за помощью.

## КТО В ОТВЕТЕ?

Мы должны запомнить вот что: мысли *приходят* нам в голову, и *предмет* этих самых мыслей находится вне нашего контроля. Разум производит мысли так же, как сердце качает кровь или поджелудочная железа вырабатывает инсулин. Разум делает то, что ему положено, – свою работу. Мысли таинственным образом формируются на задворках нашего сознания и появляются как будто из воздуха. Разумеется, они не спрашивают разрешения, можно ли им вторгнуться в пределы нашей осознанности. Сам факт того, что в наше сознание постоянно влезают какие-то случайные непонятные злоумышленники, принять непросто, но, если соединить его с нашим убеждением, что мы должны заниматься каждым

таким злоумышленником и разбираться с ним, мы в итоге столкнемся с гораздо большей проблемой, чем просто случайно возникающие мысли. Получается, что у нас нет власти над нашим собственным вниманием. До тех пор, пока наше внимание подчинено прихотям мыслей, у нас нет выбора, мы остаемся пассажирами, а не машинистами собственной жизни. До тех пор, пока внимание находится вне нашего контроля, мы заточены в поезде мышления и наша жизнь, по сути, также оказывается за пределами нашего контроля.

## А КАК ЖЕ РАДОСТЬ?

Недавно я спросила одного зависимого, в чем главная причина его страха отказаться от пагубной привычки, которой в его случае был алкоголь. Ни секунды не раздумывая, он ответил, что если перестанет употреблять, то ему больше никогда не будет весело, у него больше никогда не будет секса, он больше не сможет проводить время с друзьями и наслаждаться жизнью. Его существование превратится в совершенно убогое и безрадостное. В его понимании алкоголь был ключом к наполненной и *активной* жизни. Аналогичным образом жизнь с меньшей интенсивностью мышления представляется нам пустой и скучной. Один мой клиент описал ее как «жизнь без адреналина, пресная, унылая... пустота». Другой спросил: «Зачем вообще жить, если не думать?». Находясь в зависимости от мышления, мы не можем пред-

ставить себе, что будет в жизни интересного без придуманных сценариев и драмы, всевозможных побочных продуктов наших мыслей.

Когда я говорила людям, что пишу книгу о нашей глобальной зависимости от мыслей, я часто сталкивалась с резко негативной реакцией: «Это просто смешно... Как бы мы чего-то добились без мышления?», «Без мышления нельзя ничего делать!» А один мой друг огрызнулся: «А! Значит, я всю оставшуюся жизнь должен смотреть в стену и мычать: “Ом-м-м”? Жизнь коротка... Я хочу *проживать* ее!» Из их слов создается впечатление, что без постоянного мышления мы окажемся в каком-то вегетативном состоянии, неспособные *вообще что-либо* делать. Как будто сама возможность течения жизни базируется на мыслях.

Изучая эту тему, я увидела, насколько провокационной и неприятной в нашем обществе оказывается идея того, чтобы поставить под сомнение ценность мыслей и отделить себя от них. Определение мышления как действия, которое мы совершаем, а не как нашей сущности, внушает нам нешуточную тревогу. Состояние, в котором мы *не* думаем, воспринимается как нечто сродни смерти. Учитывая сложность самой концепции мышления, мы яростно отстаиваем наши взаимоотношения с ним. Для этого многие развивают сложные системы убеждений относительно того, почему мы никогда не завершим роман с мыслями, пусть даже все указывает на то, что они нас ранят.

Однако, по правде говоря, нас не стоит винить за такое восприятие мыслей. Мы относимся к мыслям так, как нас учили к ним относиться: как к наиважнейшим крупицам мудрости, которые заслуживают и требуют безраздельного внимания. Мы преклоняемся перед нашими мыслями, словно в них содержатся ответы на все вопросы.

## ОСВОБОЖДЕНИЕ

Почему на тему мышления написано столько книг: негативное мышление, самоедство, бесконтрольное мышление и прочие виды мышления, которые провоцируют стресс и несчастье и оставляют нас без сил? Почему продолжают появляться теории о мыслительной зависимости и о том, как от нее избавиться?

Большинство из нас полагают, что если мы поменяем плохие мысли на хорошие, напишем достаточно списков благодарностей и повторим достаточно аффirmаций, то будем счастливы. Большинство из нас думают, что мы сами виноваты в бесконтрольной деятельности своего разума. Значит, мы что-то делаем неправильно. Или правильно, но недостаточно. Но правда в том, что мы не виноваты. Мы не избавимся от мыслительной зависимости с помощью популярных в психологической литературе техник. Мы не обязаны с легким сердцем отпускать мысли на свободу. Все эти техники работают не с той проблемой.



Освобождение от избыточного мышления не подразумевает прекращения мыслительной деятельности или существования без намека на мысли. Оно также не предполагает, что мы должны менять объекты наших размышлений, переделывая мысли с негативных на позитивные. Подобная практика может быть полезна, но она не решает проблему. Освобождение начинается, когда мы меняем наше отношение к мыслям, пересматриваем ценность, которую мы им приписываем, анализируем, насколько мы привязаны к конкретным мыслям. Мы возвращаем себе спокойствие, когда отвлекаемся от самих мыслей и их содержания, перенося фокус внимания на то, к чему они обращены, на того, с кем мы мысленно разговариваем. Подробнее об этом вы узнаете далее.

Эта книга призвана помочь вам обустроить безопасную гавань, убежище внутри вас самих, из которого вы будете наблюдать за мыслями, возникающими в вашем сознании, и взаимодействовать с ними. Хочу надеяться, что благодаря этому вы сможете выстроить осознанные отношения с мыслями. При таком раскладе вы сумеете испытывать радость вне зависимости от того, что бешеный компьютер у вас в голове выдаст в ту или иную минуту. Эта книга покажет вам, как перестать обдумывать каждую мысль. Моя цель не в том, чтобы освободить вас от мыслей, а в том, чтобы помочь вам обрести свободу в мыслях. Мысли никуда от вас не денутся и не исчезнут. (Вы в любом случае сами этого не захотите.)

Моя задача – указать вам путь к свободе и независимости... *в то время как* ваши мысли возникают одна за другой. И самое главное – привести вас к внутреннему благополучию и спокойствию, которые всегда с вами, под ворохом мыслей и мыслительных процессов.

Чтобы отказаться от мыслительной зависимости, требует-ся разлюбить ту бесконечную жвачку, которую разум генерирует без вашего позволения. Этот процесс включает в себя готовность признать, во что на самом деле вам обходится избыточное мышление, признать страдания, которые вы сами себе причиняете. А также то, как ваш выбор мыслей (или отсутствие такового) влияет на качество вашей жизни. Хорошая новость: чтобы освободиться от мыслей, вам не придется их менять.

## **БЛАГОПОЛУЧНАЯ ЖИЗНЬ**

Несмотря на всю сложность нашей образовательной системы, мы, как ни странно, не осваиваем главный навык, необходимый для поддержания нашего благополучия. Суть этого навыка в том, чтобы ежедневно выстраивать сознательные и конструктивные отношения с собственными мыслями, не позволяя при этом им завладеть нашей жизнью или превратить наш мир в хаос. Когда речь идет о нашем внимании и о том, на что его направить, перед нами открывается гораздо больше вариантов, чем мы думаем. Мы вовсе не

беспомощны при выборе, за какой мыслью следовать. Мы не обязаны жить по указке мыслей, которые подбрасывает нам разум, хотя ему и не хочется, чтобы мы об этом узнали.

# 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.