

# Очисти свой разум

Как обрести гармонию с собой  
и миром с помощью осознанности



Йен Кан Чжен

автор бестселлера  
«Стань себе родителем»



БОМБОРА

Психология. Сам себе коуч

Йен Чжен

**Очисти свой разум. Как обрести  
гармонию с собой и миром  
с помощью осознанности**

«ЭКСМО»

2017

УДК 159.9  
ББК 88.52

**Чжен Й. К.**

Очисти свой разум. Как обрести гармонию с собой и миром  
с помощью осознанности / Й. К. Чжен — «Эксмо»,  
2017 — (Психология. Сам себе коуч)

ISBN 978-5-04-181225-6

Наше сознание переполнено убеждениями и образами, которые угнетают нас. Их так много и они так прочно засели у нас в голове, что чему-то светлому и искреннему просто не находится места. Чтобы понять и принять себя настоящего, нужно распрощаться с представлением о себе, сформированным с оглядкой на чужие ценности и установки. Воссоединиться со своим духовным «я». Йен Кан Чжен предлагает начать воспринимать себя не с позиции разума, а с позиции чувств и для этого прибегнуть к практикам осознанности. В этой книге вы найдете упражнения, которые помогут вам очистить свой разум и зажечь качественно новой и полной жизнью. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-181225-6

© Чжен Й. К., 2017  
© Эксмо, 2017

# Содержание

Дары любви к себе	6
Предисловие	7
Вступление	8
Все дело в восприятии	10
Решая реальную проблему	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Йен Кан Чжен**

## **Очисти свой разум: как обрести гармонию с собой и миром с помощью осознанности**

Yong Kang Chan

EMPTY YOUR CUP: Why We Have Low Self-Esteem and How Mindfulness Can Help

Copyright © 2017 by Yong Kang Chan

All rights reserved.

Russian (Worldwide) edition published by arrangement with Montse Cortazar Literary Agency  
([www.montsecortazar.com](http://www.montsecortazar.com)).

© Голокозова Татьяна, перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

## **Дары любви к себе**

Низкая самооценка может создавать проблемы на работе, в отношениях с людьми и с психическим здоровьем. После депрессивного эпизода я осознал, как важно любить себя. Поэтому хочу преподнести вам эти три дара

### **1. Возможность оценить, насколько вы себя любите**

Любите ли вы себя безусловно? Или же чересчур строги к себе? Я разработал специальный опросник, который поможет понять, как сильно вы себя любите.

### **2. Полная луна**

Как интроверту, иногда мне трудно влиться в социум. Этот небольшой рассказ вдохновит вас принять самих себя и ваши отличия от других людей.

### **3. Проект о любви к себе**

Этот проект – компиляция 44 статей о любви к себе, которые я написал в течение года. Они касаются следующих тем:

- прощение себя;
- установление границ;
- преодоление негативной самокритики;
- освобождение от ожиданий;
- сохранение верности себе и т. д.

Если вы желаете получить какой-либо из этих даров, можете скачать его бесплатно, перейдя по ссылке: [www.nerdycreator.com/self-love-gifts](http://www.nerdycreator.com/self-love-gifts).

## **Предисловие**

### **Для чего я написал эту книгу?**

*Почему я не люблю себя?* Над этим вопросом я размышлял в течение многих лет. Вроде бы я знал, что должен быть счастлив. Я имел все основания любить свою жизнь. Я хорошо учился в школе. Недавно окончил местный университет и устроился на приличную работу в аудиторской компании. У меня были друзья. Я прекрасно ладил с коллегами. Не сталкивался со спорами или враждой. С семейной жизнью тоже все складывалось удачно. У меня была полноценная семья. Я не мог просить о большем.

И должен был любить себя, верно? Но нет.

Я страдал от низкой самооценки с самого детства. В обществе чувствовал себя некомфортно и неловко. Я надеялся, что перерасту это со временем, – но не получилось.

Через восемь лет после окончания университета, устроившись на работу, я начал прятаться в туалете в обеденные перерывы и плакать, ощущая собственную никчемность и отрезанность от мира. Мои навыки коммуникации улучшились, но самооценка оставалась низкой. Я упорно пытался полюбить себя, но, несмотря на все старания, все еще чувствовал себя посредственным. Не важно, насколько хорошими были мои отношения с коллегами: я по-прежнему считал себя аутсайдером, хотя и знал, что достоин любви.

Почему так?

Почему я не способен любить себя безусловно?

Почему я всегда чувствую себя хуже других?

Почему в моей голове звучит голос, беспрерывно внушающий: «Ты недостаточно хорош»?

#### **Виновато сознание.**

Долгие годы я страдал от низкой самооценки и, чтобы помочь себе, обратился к книгам по саморазвитию. Жизненный опыт вдохновил меня на создание книги, которую вы держите в руках. Написанное – это результат анализа всего, с чем я столкнулся после депрессии (я наивно полагал, что справился с ней раз и навсегда). Однажды я лежал в постели и думал, как сильно изменился за пару лет, и увидел во внутренних переменах закономерность. Я быстро набросал хронологию своей жизни на листе бумаги и неожиданно изобразил чашу. В тот момент я понял: нужно использовать эту чашу для книги в качестве аналогии.

Если вы ищете нечто узконаправленное, сложное или широко изученное, тогда моя книга, скорее всего, не подойдет вам. Я придерживаюсь понятного языка и позволяю ему говорить с душой читателя. Я не специалист по психологии и не хочу заставить вас обратиться к духовному росту. Цель проделанной мной работы – помочь вам начать исследование самих себя.

Возможно, вы знакомы с классической дзен-притчей об «опустошении своей чаши». Мастер дзен продолжал лить чай в чашку посетителя, хотя она была уже наполнена до краев. Это метафора нашего сознания: пока мы погружены в собственные переживания и суждения, мы не можем достичь гармонии. Чтобы постичь дзен, необходимо опорожнить свою чашу. Надеюсь, вы читаете эту книгу с «пустым» сознанием. Не принимайте мои слова за чистую монету. Сверяйте их с личным опытом и определяйте, насколько истинны они для вас.

Приятного чтения!

*Йен Кан Чжен Сингапур 2017*

## Вступление

### Я считал, что люблю себя

Если бы нас попросили составить список всего, что мы в себе любим, многие смогли бы что-нибудь написать, даже если они ненавидят себя. В подростковом возрасте это стало для меня первым упражнением на самооценку. Я уже несколько лет мучился из-за самобичеваний, когда кто-то с онлайн-форума предложил мне перечислить десять качеств, которые я в себе ценю. Я выполнил задание и почувствовал облегчение...

*На время.*

Вскоре моя склонность к самоуничтожению вернулась: *«Я никому не нравлюсь. Я скучный. Никто не хочет разговаривать со мной»*. Каждый раз, когда видел, что другие школьники отлично проводят время, я испытывал одиночество. Каждый раз, когда встречался с друзьями и они весело общались, я чувствовал себя брошенным. Если меня о чем-то спрашивали и наступала моя очередь брать слово, я не мог ответить. Запинался и не знал, что сказать. В голове мои мысли были совершенно четкими, однако стоило им найти вербальное выражение – все выходило неправильно и нескладно. Я получал удовольствие от процесса обучения и познания нового, но не могу утверждать, что очень любил школу. Когда дело касалось социальных ситуаций, мне становилось неловко и неуютно.

Так продолжалось много лет. Я чувствовал себя неполноценным каждый божий день, но каким-то образом выживал. Записывание чувств и мыслей помогало, и, поскольку мои навыки общения с людьми развивались, я не считал свою низкую самооценку проблемой. Просто думал: однажды я стану таким же уверенным, как все остальные, и мне будет лучше...

*Этого, конечно, не случилось.*

Окончив университет, я начал работать аудитором. Скоро ко мне пришло осознание: трудовая жизнь еще хуже, чем учебная, – особенно в обеденные перерывы. Все было нормально, если мы находились у клиента. После консультации мы шли куда-нибудь и обедали вместе, как команда. Но по возвращении в офис каждый, казалось, снова примыкал к своим группкам. Несколько раз во время обеденного перерыва я обнаруживал, что сижу в совершенно пустом офисе. Весь коллектив куда-то отправлялся, а меня либо не приглашали, либо забывали. Наверное, это выглядит глупо сейчас, в ретроспективе. Я мог бы спросить у коллег, можно ли мне присоединиться к ним. Но вместе с тем я жутко боялся, что меня отвергнут. *Вдруг они не хотят, чтобы я шел с ними? Не буду ли я навязываться?*

По правде сказать, я ненавидел обеденные перерывы. *Ну почему они даются мне так тяжело?* Я даже не решался идти обедать в одиночестве. Если бы коллеги забыли меня пригласить и увидели, как я ем в ресторане один, всем нам стало бы неловко. Или если бы они не собирались звать меня с собой и увидели, как я ем в ресторане один, то посчитали бы лузером, которому не с кем пойти перекусить. В результате в такие моменты я был вынужден красться в ближайшую забегаловку и покупать еду на вынос или идти на окраину финансового района, чтобы не столкнуться с коллегами. Иногда, если не хотел идти так далеко, я прятался в какой-нибудь из туалетных кабинок в офисе и вообще пропускал обед.

Наконец, в один прекрасный день, сидя в туалетной кабинке, я сломался. Что 25-летний парень вроде меня делает, прячась в туалете и страшась обеденного перерыва? Мне стало жутко стыдно за самого себя. Но произошедшее обернулось благом для меня, потому что помогло осознать: нужно менять свою жизнь.

Следующие шесть лет были прекрасны. Я ушел с должности аудитора и стал бухгалтером. Начал смотреть видео и читать книги по саморазвитию: об избавлении от низкой самооценки, о повышении уверенности в себе и о позитивном настрое. Купил онлайн-курсы, которые



помогли мне изменить негативные убеждения о себе. Моя самооценка значительно улучшилась; у меня появилось больше уверенности в жизни и на работе. Я даже написал первую книгу *«Бесстрашное рвение»*<sup>1</sup>, а позже погрузился в сферу мультипликации...

Жизнь была прекрасной. Я любил себя...

*Или думал, что любил.*

Если вы читали мои мемуары *«Эмоциональный дар»*<sup>2</sup>, то, вероятно, знаете, что случилось потом: я не получил работу, на которую рассчитывал, и заболел депрессией. Однако проблема не в том, что я стал безработным. То, что случилось, спровоцировало болезненные переживания, мучившие меня в прошлом. Все негативные эмоции, пропавшие на последние шесть лет, вернулись. Словно они скрывались на заднем плане и ждали возможности, чтобы напасть. Стоило мне споткнуться – я сразу рухнул. Потоки тяжелых мыслей затопили мое сознание, и я впал в депрессию.

На протяжении шести лет гармонии я думал, будто во всем разобрался.

Думал, что избавился от низкой самооценки навсегда.

Думал, что наконец-то полностью себя полюбил.

Но нет.

Для крушения моей самооценки хватило одной маленькой проблемы.

Так... почему наша самооценка столь уязвима?

---

<sup>1</sup> Оригинальное название: «Fearless Passion: Find the Courage to Do What You Love» (Прим. ред.).

<sup>2</sup> Оригинальное название: «The Emotional Gift: Memoir of a Highly Sensitive Person Who Overcame Depression» (Прим. ред.).

## Все дело в восприятии

Низкая самооценка – это *убеждение* в том, что вы недостаточно хороши. Это самовосприятие. И не важно, насколько вы успешны. Вы можете быть состоятельными, красивыми и любимыми, но в то же время ощущать собственную ущербность. Восприятие окружающих не влияет на вашу самооценку. Важно лишь ваше личное восприятие самих себя.

Фактически существует два типа самооценки. Первый тип – хронический, депрессивный. Вы ненавидите себя независимо от того, что делаете или чего не делаете. Вы думаете о себе в негативном ключе и постоянно себя критикуете.

Второй тип – условно-завязанный. Самооценка зависит от вашей компетентности, одобрения извне или от чего-то другого, с чем вы соотносите свою ценность.

Первый тип легко распознать благодаря его крайним проявлениям. Люди с хронической низкой самооценкой знают о ней. Однако у большинства из нас условно-завязанная низкая самооценка, а она не настолько очевидна. В таком случае люди не *считают* себя плохими сознательно. Но когда что-либо идет не по плану или им отказывают во внешнем одобрении, бессознательно они *ощущают* себя недостойными.

**Люди, имеющие низкую самооценку, могут не подозревать о ней.**

Например, когда я учился в школе, большую часть времени у меня была низкая самооценка и я знал об этом. Когда началась трудовая жизнь, я думал, что самооценка улучшилась, так как мои навыки общения и уверенность в себе повысились. Не понимая, что привязал чувство самоуважения к работе, я погрузился в депрессию, когда лишился работы.

Высокая самооценка второго типа ненастоящая. Она временна и условна. В глубине своего подсознания мы по-прежнему верим, что недостаточно хороши. Ощущение никчемности никуда не исчезает, даже несмотря на большую оптимистичность и уверенность в своих способностях. Когда условия, подкрепляющие наше самоуважение, пропадают, мы понимаем: высокая самооценка – видимость.

Как же нам изменить собственное восприятие изнутри?

## **Решая реальную проблему**

Хотя низкая самооценка – проблема восприятия, нам не нужно менять восприятие самих себя. Смысл заключается в том, чтобы изменить позицию, с которой мы себя воспринимаем. В чем же тут разница?

Если мы наслаждаемся концертом и кто-то встает перед нами, закрывая обзор, это не меняет нашего восприятия. Концерт не становится менее приятным из-за того, что мы не можем видеть сцену. Это все тот же концерт. Мы не станем относиться к мероприятию хуже, а, вероятнее всего, просто зайдем более удачное для просмотра место.

Между тем как мы ведем себя в реальности, когда речь заходит о самооценке?

Во-первых, пытаемся измениться и верим: если стать увереннее и успешнее, мы будем относиться к себе лучше. Однако в долгосрочной перспективе такая тактика не действует, поскольку это не то, во что мы верим в глубине души. Самовосприятие контролируется системой убеждений. Ощущение собственной никчемности превращается в привычку. Вам не под силу изменить его без предварительного изменения убеждений (подробнее об этом в главе 3).

Во-вторых, мы стараемся изменить свои взгляды на более позитивные. Если изменить привычный образ мышления, количество негативных мыслей и чувств может сократиться. Хорошая концепция, которая спасала меня шесть замечательных лет. И все же сознание – сложная штука. Пока не погрузимся в него и не изучим наши взгляды один за одним (как в картотечном шкафу), мы будем обречены упускать то или иное убеждение и не сможем изменить их все целиком.

## **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.