

# Введение

---

## КАК МЫСЛИ ОПРЕДЕЛЯЮТ НАШУ ЖИЗНЬ

Для счастливой жизни нужно совсем немного. Все дело в самом человеке, в его образе мышления.

Марк Аврелий

**В**ы когда-нибудь чувствовали, как мысли одолевают вас? Боролись со стрессом или тревогой из-за заданий, которые нужно выполнять каждую неделю? Возможно, вы просто хотите перестать волноваться о жизни?

Мы все порой сталкиваемся с негативными мыслями. Но если они часто преследуют вас, вы должны подробно изучить их воздействие на свое психологическое здоровье.

Мысли — это внутренний монолог, встроенный в ваш психологический ландшафт. Он никогда не

прекращается. Он напоминает о необходимых покупках, ругает за то, что вы забыли о дне рождения сестры, вызывает беспокойство из-за последних новостей, например в области политики, экологии или экономики.

Этот постоянный фоновый шум вы не всегда осознаете. Отвлекитесь на секунду и уделите внимание своим мыслям. Попробуйте остановить их поток. Сложно, не правда ли? Непрошенные и зачастую бесполезные, они безостановочно следуют одна за другой.

Они бывают случайными или полезными: «У меня болит рука», «Похоже, скоро пойдет дождь», «Куда я положил ключи?»

Но иногда они становятся чересчур навязчивыми: «Этот парень — козел», «Я действительно провалил тот проект», «Мне стыдно за то, что я сказала маме».

Какими бы ни были наши мысли — негативными, нейтральными или позитивными, — *они засоряют сознание*. Точно так же вы засоряете свой дом, накапливая слишком много вещей.

К сожалению, навести порядок в разуме не так просто, как избавиться от ненужной вещи. Вы не можете просто «выбросить» мысль в надежде на то, что она исчезнет навсегда. Фактически вы играете в бесконечную игру «Поймай крота». Как только вы

«бьете» по негативным мыслям, они тут же находят способ вернуться на свое место.

## ПОЧЕМУ ПОЯВЛЯЮТСЯ НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ

Представьте, что ваш разум — полностью организованный дом. В нем нет посторонних, ненужных и бесполезных предметов, вызывающих ваше беспокойство. Что если окружить себя лишь такими мыслями, которые поднимают настроение, вдохновляют и успокаивают?

Подумайте о своем разуме как о спокойном безоблачном небе. Только вы решаете, появятся на нем тучи или нет. Если вы хотите видеть свое ментальное небо безоблачным, почему вы тогда так много думаете, практически не отфильтровывая позитивные и важные мысли от случайных и ненужных?

Ваш мозг включает в себя около 100 миллиардов нейронов, плюс еще один миллиард находится в спинном мозге. По оценкам специалистов, общее число соединений между нейронами составляет 100 триллионов.

Наш мощный мозг непрерывно обрабатывает различные ощущения, анализируя их в форме мыслей.

Они составляют то, что мы считаем реальностью. Хотя мы можем их контролировать и направлять, но зачастую они живут своей жизнью, контролируя нас и наши чувства. Мышление необходимо: оно позволяет проанализировать ситуацию, принять решение, запланировать следующие действия. Однако в перерывах между продуктивными стараниями разум ведет себя словно дикая обезьяна. Он начинает блуждать, уводя вас в заросли руминаций (навязчивых мыслей) и негатива.

Непрекращающийся внутренний диалог прямо здесь и сейчас отвлекает от происходящих вокруг событий. Из-за этого вы упускаете ценные ощущения, лишаясь радости настоящего момента.

Как бы абсурдно это ни звучало, считается, что нужно думать больше или усерднее, чтобы понять причины нашего несчастья и неудовлетворенности. Мы ищем вещи, людей и ощущения, которые способны заглушить наши желания и облегчить несчастье. Чем больше мы обдумываем свое отчаяние, тем глубже погружаемся в депрессию. Мы тревожимся и волнуемся, пытаемся заглянуть в будущее или найти ответы в прошлом.

На самом деле практически каждое негативное убеждение человека связано с его прошлым или будущим. Многие понимают, что оказались в ловушке бесконечного цикла негативного мышления,

отчаянно пытаюсь остановить пленку, засевшую в нашем сознании.

Вы боретесь не только со своими мыслями, но и с неспособностью освободиться от них. Чем они интенсивнее, тем хуже вы себя чувствуете. Вы как будто разделяетесь надвое — на мыслителя и судью, на думающего и знающего о том, что вы постоянно думаете, и осуждающего вас за это.

Такая внутренне-осуждающая динамика наделяет нас болезненными эмоциями. Чем более пугающими, критическими, раскаивающимися становятся наши мысли, тем напряженнее, беспокойнее, печальнее и злее мы становимся. Возникающие негативные ощущения парализуют нас, лишая внутреннего покоя и удовлетворения.

Хотя причиной нашего стресса являются мысли, нам кажется, что изменить ситуацию нельзя. Ведь невозможно перестать думать, верно? Вы не можете в любой момент выключить внутренний диалог и вызванные им чувства, которые не дают насладиться жизнью в полной мере.

Иногда в нашей жизни наступают неожиданные моменты душевной тишины и спокойствия. Однако гораздо чаще мы хотим подавить мысленную болтовню, пытаюсь исцелиться перееданием, алкоголем, наркотиками, работой, сексом или тренировками.

Но эти попытки лишь ненадолго заглушают шум и ослабляют боль. Вскоре мысли вернутся — и цикл продолжится.

Неужели мы обречены быть жертвами своего «разума обезьяны»? Должны ли мы бесконечно сражаться со своими мыслями, поддаваясь внушенным ими беспокойству, сожалению и тревоге? Есть ли способ очистить разум от негатива и боли?

Постоянно поддерживать порядок в своих мыслях нелегко, но вы способны повлиять на них. Это существенно повысит качество жизни и уровень счастья в целом. Мышление может показаться автоматическим и неконтролируемым, но многие паттерны мышления являются врожденными и неосознанными.

Хотя кажется, что вы неотделимы от ваших мыслей, вы обладаете сознательным «я», которое способно намеренно вмешиваться, чтобы начать ими управлять. Вы обладаете гораздо большим контролем над ними, чем кажется на первый взгляд. Научившись контролировать сознание, вы откроете дверь, ведущую к креативности, вдохновению и успеху. Сейчас эта дверь затерялась в беспорядке неприрученных мыслей.

С помощью различных практик осознанности и полезных привычек вы освободите в своем разуме

пространство для внутреннего покоя и счастья. Вы определите самые важные для вас вещи и расставите жизненные приоритеты. Кроме того, вы поймете, в чем больше не нуждаетесь, выяснив, как хотите проводить каждый день своей жизни.

## О КНИГЕ

Эта книга была написана с простой целью: научить вас привычкам, действиям и образу мышления, которые помогут навести порядок в голове. Раньше этот внутренний хаос мешал вам сосредоточиваться и проявлять осознанность.

Мы не просто расскажем вам, что нужно делать. Мы покажем, какие практические действия, подкрепленные наукой, приведут к реальным и устойчивым переменам, если выполнять их регулярно.

Книга состоит из четырех частей. Каждая из них поможет изменить конкретный аспект жизни, вызывающий стресс или потрясение. Мы поговорим на следующие темы:

- 1) порядок в мыслях;
- 2) порядок в жизненных обязательствах;
- 3) порядок в отношениях;
- 4) порядок в окружении.

Вы найдете упражнения, которые окажут немедленное позитивное воздействие на ваше мышление. Поскольку материала действительно много, рекомендуем прочитать книгу от начала до конца, а затем просмотреть ее вновь, чтобы выбрать ту область своей жизни, над которой нужно поработать. Другими словами, определите сферу с немедленной отдачей, перемены в которой сразу же изменят вашу жизнь.

## КТО МЫ?

Барри — основательница отмеченного наградами сайта *Live Bold and Bloom*, посвященного саморазвитию. Она является сертифицированным личным коучем и создателем онлайн-курсов. Барри помогает людям применять практические стратегии, чтобы выйти из зоны комфорта и начать жить счастливее, насыщеннее и успешнее. Она также является автором серии книг по саморазвитию. В них затрагиваются темы позитивных привычек, призвания, повышения уверенности в себе, осознанности и простоты.

Будучи предпринимателем, мамой троих детей и хозяйкой дома, Барри не понаслышке знает, как важно упростить свою внутреннюю и внешнюю жизнь, чтобы управлять ею. Это помогает снизить стресс и насладиться жизнью в полной мере.



Стив (или «С. Дж.») ведет блог *Develop Good Habits* и является автором серии книг, посвященных формированию новых привычек, призванных улучшить нашу жизнь. Все они доступны на сайтах Amazon и HabitBooks.com. Вместе мы написали две книги на тему осознанности и упрощения образа жизни: *10-минутная уборка: простая привычка для упрощения вашего дома*<sup>1</sup> и *10-минутная цифровая уборка. Простая привычка, которая избавит вас от технологической перегрузки*<sup>2</sup>. Они не только учат практическим действиям, позволяющим контролировать свои материальные блага. В них доказывается, что устранение «шума» в вашей жизни положительно влияет на психическое здоровье.

Мы не случайно выбрали такие принципы жизни, решив написать эту книгу. У каждого из нас своя история.

## ИСТОРИЯ БАРРИ

За последние пару лет Барри полностью изменила свой образ жизни и приоритеты. Почувствовав опустошенность и повышенную тревогу, она

---

<sup>1</sup> 10-Minute Declutter: The Stress Free Habit for Simplifying Your Home.

<sup>2</sup> 10-Minute Digital Declutter: The Simple Habit to Eliminate Technology Overload.