



## Содержание

Предисловие .....	11
Инструкция по применению .....	13

### ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

## **Что вы должны знать**

1. Будущее уже здесь! .....	17
2. Два ключевых условия эмоционального баланса .....	29
3. Как лучше заниматься .....	45
4. Подражать настоящим супергероям .....	61
УПРАЖНЕНИЯ .....	79

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

**Что вы должны делать**

5. Когда работа в радость .....	87
6. Еще больше радости .....	105
7. Вырвать с корнем все комплексы .....	119
8. Комфорт всегда и везде .....	141
9. Умейте видеть в поражении удачу .....	163
10. И люди к вам потянутся .....	181
11. Как правильно вести себя с трудными людьми .....	195
12. Больше чем простить: умение забывать обиды .....	207
13. Идеальная любовь .....	233
14. Как с легкостью влиять на людей .....	251
УПРАЖНЕНИЯ .....	277

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

**Когнитивная психология  
и концепция осознанности**

Предупреждение .....	283
15. Остановить панические атаки .....	285
16. Пусть буря стихнет: последнее упражнение для обретения покоя и ясности .....	317
17. Последний урок эмоциональной зрелости .....	343
УПРАЖНЕНИЯ .....	357

---

## Предисловие

Дорогие читатели!

Вы держите в руках новое издание книги «Все не так ужасно» — последнее и лучшее на сегодня написанное мной руководство по самотерапии. Здесь собраны самые действенные психотерапевтические приемы, благодаря которым ваше эмоциональное состояние совершенно преобразится. Эффективность этих методик подтверждена документально!

Я был бы счастлив, если бы мне удалось убедить вас в том, что вы сами способны изменить свою жизнь: ключ в вашей голове. И добиться успеха куда легче, чем кажется.

Результат ошеломит вас. Представьте себя всегда (ну, почти всегда) полными сил, энергии, радости. Вообразите, что спокойствие и оптимизм не покидают вас, а жизнь дарует одно лишь блаженство. Вот именно так и будет, едва вы окончательно избавитесь от привычки мыслить негативно и влияния деструктивных эмоций.

Тысячи людей уже сделали это. Каждый день я получаю десятки писем, в которых они делятся своими историями. И пациенты снова и снова доказывают мою правоту.

Откройте новым знаниям, насладитесь чтением и не медлите, впустите радость в свое сердце — ваша жизнь вот-вот круто изменится.

Обнимаю вас!

Рафаэль

---

## Инструкция по применению

Плохая новость: одно лишь прочтение этой книги никого не изменит, равно как и поход к психотерапевту!

Хорошая новость: преображение, причем на удивление глубокое, все-таки возможно, если ежедневно прилагать хотя бы небольшие усилия.

Действительно, каких результатов можно ждать, если лениться и не выполнять упражнения? Однако я говорю сейчас о самом важном для каждого из вас — о пропуске в лучшую жизнь, полную счастья и невероятных возможностей.

Эта книга — ваш ключ к личной трансформации, исчерпывающее руководство по самотерапии. В ее основе лежат принципы когнитивно-поведенческой психотерапии и концепция *mindfulness* (осознанности) третьего поколения. Оба направления имеют мощную научную базу, а эффективность их доказана экспериментально.

За прошедшие годы передо мной и моими сотрудниками в Барселоне и Мадриде прошли тысячи пациентов, и более чем в восьмидесяти процентах случаев лечение завершилось успехом. То есть восемьдесят процентов обратившихся к нам людей добиваются желаемого терапевтического

эффекта. При этом в конце терапии они отмечают улучшение и, оценивая свое эмоциональное состояние, присваивают ему не менее восьми баллов из десяти. Иными словами, они чувствуют себя очень счастливыми и удовлетворенными жизнью. Поясню, что оценка «ноль» соответствует состоянию пациентов в момент обращения к психотерапевту, а «десяткой» описывается максимально возможное эмоциональное благополучие.

Под грамотным руководством, например по этой книге, любой сумеет достичь таких же результатов и даже превзойти их.

В конце каждой части предлагаются упражнения. Некоторые из них годятся в качестве ежедневной практики. Вы можете выполнять их в любом порядке, уделяя внимание той проблеме, которая беспокоит вас в данный момент.

Упражнения помогают в лечении неврозов, типичных для человека: работая с теми или иными страхами, вы станете сильнее и увереннее и в других сферах жизни.

Я советую вам, друзья, читать каждую главу с удовольствием, не торопясь, и ежедневно выполнять какое-нибудь из описанных упражнений, отводя ему не менее двадцати минут. И тогда вы увидите, как крепнет ваша психика, словно мышцы от тренировок в спортивном зале, как прибывают сила, гибкость и энергия, как растет ваш потенциал.

Фитнес-инструктор сказал бы: «А сейчас время поднапрячься!» Итак, на старт! Путь к эмоциональному благополучию начинается здесь!

---

## Будущее уже здесь!

*Жил-был в одной восточной стране юноша по имени Дарий. Он только что завершил свое обучение и был полон решимости покорить все высоты, какие только могли быть доступны смертному. Блестящий ученик готовился начать восхождение к славе.*

*Размышляя, чему бы посвятить себя, Дарий отправился за советом к духовному наставнику. Тот обитал в лесу, и поговаривали, будто мудрец мог предвидеть будущее.*

*— Великий учитель, — почтительно обратился к старцу Дарий, — я стою на распутье и не знаю, в какую сторону сделать шаг. Направь меня. А хочу я несметных богатств и нескончаемого процветания.*

*Так простодушен и наивен был юноша, что учитель решил указать ему единственно верную дорогу к сокровищам мира.*

*Старик сказал:*

*— Сердце любого мужчины пленяют две богини. Одна — Сара, владычица знаний. Другая — Рахиль, хранительница сокровищ. Выбирай без колебаний Сару, царицу познания, и соединишь с ней в брачном союзе.*

— Но ведь она богиня мудрости! Не лучше ли выбрать вторую? — спросил Дарий в растерянности.

— Сын мой, едва ты выберешь мудрость, богиня изобилия, снедаемая ревностью, сама явится к тебе.

Эта притча, дошедшая до нас из глубины веков, учит тому, что самопознание и личностное развитие открывают двери в мир счастья и процветания. И предпочтение следует отдать эмоциональному благополучию. Все остальное придет следом.

Я убежден, что спустя годы — быть может, двадцать, тридцать или пятьдесят лет — людям станут доступны волшебные шлемы для саморазвития, оснащенные электродами, по которым прямо в мозг будут поступать сигналы, стимулирующие те или иные функции психики, доступные в меню выбора: «предельная собранность», «восстановительный сон», «праздничное настроение», «суперпамять», «сексуальное возбуждение» и так далее. Вы даете команду — и вуаля! Ваше желание исполнено!

Вообще такая технология уже существует — пока что в виде прототипа — и называется «транскраниальная электростимуляция». Это развивающееся направление в науке, и проблема состоит только в отсутствии детальной схемы мозговых функций и недостаточной точности воздействия. Успех, однако, не за горами.

В истории человечества грядет резкий поворот. Практически никто не избежит перевоплощения в лучшую версию себя. Каким будет мир, населенный исключительно

доброжелательными, счастливыми, безмятежными, отзывчивыми и творческими людьми? Конечно же, наступит конец войнам и неравенству. Обитатели Земли станут беречь свою планету и совершенствоваться духовно.

Ну а пока те светлые дни еще далеко, психология предлагает другой способ приблизиться к идеалу — стимулировать мозг самостоятельно, организуя мышление таким образом, чтобы включить нейроны, отвечающие за удовольствие.

Прямо сейчас я пишу эти строки у себя в кабинете психотерапевтического центра в Барселоне, а лучи зимнего солнца проникают в окно и заливают светом все вокруг. Звучит песня Пола Саймона «Stranger to Stranger». В сознании ясность, идеально подходящая для работы: я почти ощущаю, как серотонин течет по капиллярам, пронизывающим серое вещество моего мозга. Мне хочется сохранить это состояние навсегда — счастье и осознанность. И я знаю, что все зависит от внутреннего диалога с самим собой.

Каким станет тот, кто научится обращаться с пультом переключения собственных эмоций, иначе говоря, в совершенстве овладеет техникой когнитивной психотерапии? А вот каким:

- более веселым;
- способным синтезировать наркотик радости в собственном организме;
- счастливым независимо от сложившихся обстоятельств;
- по уши накачанным серотонином;