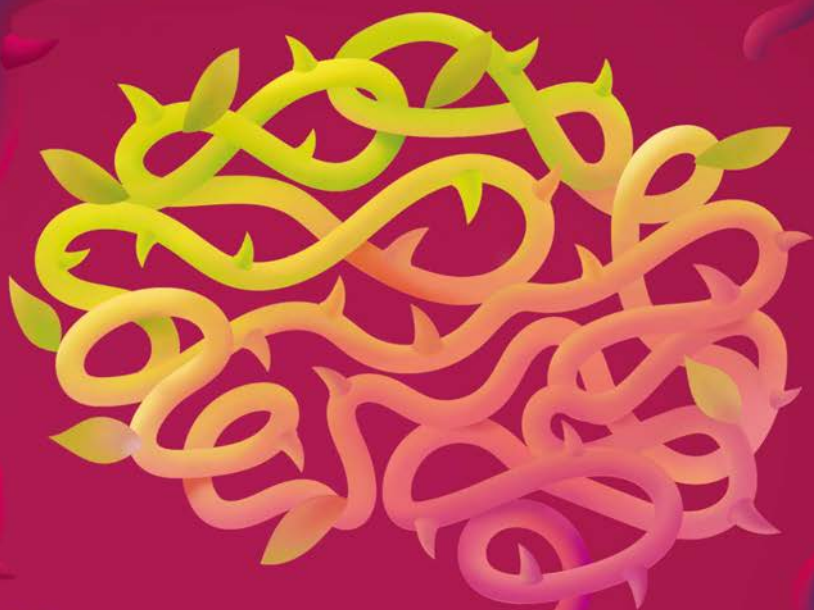


Эми Джонсон



ТОКСИЧНЫЕ МЫСЛИ

Как перестать
заикливаться на негативе
и успокоить ум

МИОО

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	10
Введение	13

ЧАСТЬ I ЗНАКОМЬТЕСЬ, ЭТО ВАШ УМ

Глава 1. Ум, который думает не переставая	35
Глава 2. С чего все начинается	41
Глава 3. Кем вы себя считаете	48
Глава 4. Кто вы есть	59
Глава 5. Вы не испытываете неуверенность в себе, вы просто так думаете	66
Глава 6. Ханна	71
Глава 7. Неприкасаемый	76
Глава 8. Безличный	83
Глава 9. Джелли	90
Глава 10. Все, о чем вы думаете, неправда	93
Глава 11. Жизнь проживает нас	101
Глава 12. Чувства	107
Глава 13. Дискомфорт	114
Глава 14. Колетт	120

ЧАСТЬ II ВСЕ, ЧТО ОБЫЧНО ДЕЛАЕТ УМ

Глава 15. Ум беспокоится	129
Глава 16. Ум сравнивает	136

Глава 17. Ум решает проблемы	143
Глава 18. Ум считает, что мы никогда не достигнем совершенства	150
Глава 19. Ум драматизирует	158

ЧАСТЬ III ФОРМА И ЕЕ ОТСУТСТВИЕ

Глава 20. На конвейере	167
Глава 21. Взгляд на то, что никогда не изменится	172
Глава 22. Объекты и процессы	176
Глава 23. Вы не можете застрять на одном месте	179

ЧАСТЬ IV СВОБОДА УМА

Глава 24. Привычка ума искать свободы	187
Глава 25. Привычка ума сохранять молчание	194
Глава 26. Свобода ума	199
Глава 27. Фоновый шум	206
Глава 28. Смена парадигмы	213
Глава 29. Как	219
Глава 30. В будущем ничего нет	232
Глава 31. Точка зрения	239
Заключение	247
Дополнительные ресурсы	249
Библиография	250
Благодарности	252
Об авторе	254

*Посвящается сообществу
Маленькой школы больших перемен.
Вы многому меня научили.
Для меня честь наблюдать,
как вы глубже познаете себя день за днем*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Сколько себя помню, я слушаю людей, которые доверяют мне свои проблемы, страхи, сомнения, озарения, надежды и желания. Сначала — как хороший друг, с которым можно посоветоваться. Позже — как бармен в заведении по соседству, а затем — как социальный психолог. И последние пятнадцать лет я работаю профессиональным коучем и учителем.

Я провела несколько тысяч частных коучинговых бесед и сотни групповых коуч-сессий, руководжу онлайн-школой и международным сообществом, где люди каждый день открывают мне душу.

Когда тебе доверяет самые сокровенные мысли и чувства такое огромное число людей в течение такого длительного времени, ты замечаешь одну забавную вещь.

Ты понимаешь, что мы все одинаковы.

Демографические характеристики, детство и жизненный опыт не создают между нами фундаментальных различий. Они лишь влияют на то, о *чем* мы говорим, но не оказывают воздействия на то, что говорит наш мозг, как и мозг других людей. Под верхним

слоем истории жизни и личного мнения, которые постоянно меняются, все мы устроены совершенно одинаково.

Ум каждого человека пережевывает повторяющиеся сюжеты. Он обожает заново прокручивать прошлое и делать предположения о будущем.

У нашего ума всегда есть веское мнение, которое кажется твердым и разумным, но на самом деле оно постоянно меняется и противоречит себе.

Разум любит драматизировать и преувеличивать. Он всегда соотносит происходящее с человеком, внутри которого живет, — мир нашего ума вращается вокруг нас.

Уму нравятся определенность и экономичность. Он создает нашу личность, а потом идет на все, лишь бы защитить свое создание.

Понимая, как работает наш ум, мы перестаем принимать его деятельность так близко к сердцу и относиться к ней слишком серьезно. Его привычные истории, жалобы, страхи и критика отходят на задний план. Наше внимание смещается с *содержания* переживаний текущего момента на нечто более спокойное и глубокое, что лежит *за пределами* мгновенных впечатлений.

Мы перестаем жить внутри историй и подробностей, которые *навязывает* наш ум, и начинаем исходить из понимания, что ум просто *говорит*. Тогда перед нами открывается целый новый мир, свободный от привычного роя мыслей.

Долгие годы работы с людьми показали мне, что мы — все без исключения — одинаковые. Различия заключаются только в деталях, а детали не настолько важны и актуальны, как кажется.

Практика помогла мне понять, что мы все до единого абсолютно здоровы. Если мы считаем, что выдумки нашего ума действительно определяют то, кто мы есть на самом деле, то испытываем страдание. Если мы видим правду — замечаем проблеск свободного пространства, которое лежит за пределами мыслей и домыслов, — наши страдания заметно уменьшаются.

Я заметила, что часто повторяю одну и ту же фразу: «Просто так работает наш ум».

Человеческий ум сравнивает, беспокоится, проецирует и осуждает. Он вешает ярлыки, разбивает на категории, боится и жалуется. И таких умов на Земле больше восьми миллиардов. Детали разные, но процесс для всех один.

Когда мы понимаем, что машина в нашей голове просто выполняет свою нормальную машинную функцию, все вокруг меняется. Привычки и беспокойство начинают исчезать. Неуверенность и самокритика становятся менее реальными. Проблемы и ограничения кажутся гораздо менее серьезными.

Когда мы открываем склонную к заикливанию психологическую природу ума, то начинаем видеть, кто и что находится за его пределами.

Мы познаем себя через то, чем мы не являемся.