



## Три Мышление хорошего самочувствия

Когда я четко осознала проявления устремленного мышления — перфекционизм, мыслительную установку «всё или ничего» и привычку сравнивать себя с другими, — в моем личном опыте произошел фундаментальный сдвиг. Это позволило мне увидеть, насколько ошибочны многие из наших общепринятых предположений, связанных со здоровьем и счастьем. Следовательно, у меня появилась возможность лучше понять реальную причину, из-за которой я чувствовала себя обреченной и находилась в состоянии стресса на протяжении стольких лет. Изучая проявления устремленного мышления в своей собственной жизни, я со всей ясностью осознала, почему мой подход не работал.

Впервые за долгое время я почувствовала, что могу что-то сделать, чтобы сдвинуться с мертвой точки, что-то изменить, обрести истинное чувство легкости и покоя. Единственная проблема заключалась в том, что чувство облегчения при осознании устремленного мышления было временным, ведь как только я поняла в чем дело, то сразу захотела найти выход. Я знала, что должен быть способ сознательно перенастроить мозг, чтобы противодействовать устремленному мышлению. Это позволило бы добиться эффективных и надежных результатов и при этом наслаждаться процессом. Поэтому я снова углубилась в исследование, используя наработки позитивной, поведенческой и когнитивной психологии, теории принятия решений, человеческого развития, нейробиологии и постулатов осознанности. Собрав воедино открытия в этих областях знания, я смогла создать противоядие от устремленного мышления — мышление хорошего самочувствия.

Мышление хорошего самочувствия не только противодействует устремленному мышлению, но и имеет большое практическое значение: это набор навыков, которым можно научиться. Другими словами, это не черта характера, с которой вы родились или которой отличается ваш психотип, а наоборот, это навык, который можно развить на практике. Таким образом, независимо от того, кто вы, каково ваше происхождение или проблемы, с которыми вы столкнулись, мышление хорошего самочувствия вам доступно. Проявляя настойчивость и регулярность, на практике и в процессе вы можете научиться изменять работу своего мозга. Пости-

жение этого навыка стало настоящим прорывом для меня, но сей прорыв бледнел на фоне трансформации, которая произошла позже — после претворения новых установок в жизнь. Внезапно я перестала выкладываться по полной, направив силы и энергию на то, что имело большее значение, и отпустив то, что значения не имело. Избавившись от чрезмерной устремленности, я перестала постоянно чувствовать себя виноватой и корить себя по мелочам. Я обрела фундамент гибкости и смогла начать жить в соответствии со своим новым девизом: *мягкость — это новое совершенство*.

Пока я тренировала свой мозг применять мышление хорошего самочувствия, я почувствовала, что могу позволить своей жизни быть настоящей, с присущими ей взлетами и падениями, а себе дала возможность быстро восстанавливаться, когда все идет наперекосяк. Мои дни тоже стали намного легче, потому что появилось четкое представление о том, куда тратить свое время и энергию. Я стала все успевать без особых усилий и научилась радоваться решениям, которые выбирала, не сравнивая себя с другими. Я также заметила, что моя продуктивность тоже резко возросла, поскольку исчезли поводы для прокрастинации и желание отвлекаться на миллион бестолковых действий. Я впервые поняла, что хорошее самочувствие не требует ограничений, жертв или лишений, а радость может быть частью повседневной жизни. Я начала получать результаты и наслаждаться процессом. Я чувствовала легкость и спокойствие все время, пока двигалась вперед к переменам. Это сила перенастройки вашего мозга. Это сила мышления хорошего самочувствия.

И это то, чего я желаю вам. Переключиться, перенастроиться, почувствовать себя хорошо. Отпустить устремленность и найти совершенно новый путь к здоровью, чтобы все было просто, мягко и абсолютно рационально. Создать ядро внутренней гибкости, чтобы справляться с любыми испытаниями в жизни. Принимать жизнь без перфекционизма, мыслительной установки «всё или ничего» и бесконечных сравнений, тянущих вас вниз. Мышление хорошего самочувствия ждет вас. Давайте начнем.

### **Что такое мышление хорошего самочувствия?**

Это мощный сдвиг в работе сознания, который уведет вас от топтания на месте к целенаправленному движению и свободе. С помощью упражнений вы начнете перенастраивать свой мозг, что позволит изменить ваши действия и в конечном счете преобразить результаты.

**МЫШЛЕНИЕ ХОРОШЕГО  
САМОЧУВСТВИЯ**

СОСТРАДАНИЕ К СЕБЕ

СИЛА СЕРЕДИНЫ

БЛАГОДАРНОСТЬ

МНЕ ХОРОШО!

Мышление хорошего самочувствия состоит из трех элементов, каждый из которых разработан специально для того, чтобы служить противовесом от своего «темного» двойника в составе устремленного мышления. То есть сострадание к себе противостоит перфекционизму, сила середины противостоит установке «всё или ничего», а благодарность противостоит сравнению. Если вы знаете, что ваша проблема — это перфекционизм, то сострадание к себе позволит вам переломить ситуацию.

Однако существует множество пересечений между всеми тремя элементами мышления хорошего самочувствия, так что нет необходимости слишком углубляться в детали сочетаний всего со всем. Данный тип мышления устроен таким образом, что сосредоточение на одной области вашей жизни улучшает другие, и наоборот.

## ОТ УСТРЕМЛЕНИЯ К ХОРОШЕМУ САМОЧУВСТВИЮ

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ → САМОСОСТРАДАНИЕ

ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО → СИЛА СЕРЕДИНЫ

СРАВНЕНИЕ → БЛАГОДАРНОСТЬ

### *Как изменить мышление: 4П*

Чтобы облегчить процесс изменения мышления, я разработала простую систему, которую назвала 4П: проявление внимания, пауза, практика и прилежание. Вот как она устроена.

#### **1. Проявление внимания**

Первым шагом в изменении образа мышления является целенаправленное внимание к своим мыслительным шаблонам, то есть к тому, о чем вы в данный момент думаете. Я называю эту практику микроосознанностью. Вам нужно найти пару свободных минут в течение дня, чтобы прислушаться к своим мыслям.

Цель состоит в том, чтобы осознать свои мыслительные шаблоны — заметить, когда они возникают и в каком контексте. Эта простая способность замечать станет первым шагом к трансформации мышления. Здесь мы будем развивать осознанность без осуждения, поэтому старайтесь не корить себя, хорошо? Помните, что речь идет не об идеальном мышлении, а лишь о неподвизгом осознании.

#### **2. Пауза**

Следующий шаг — пауза. Будет очень уместно определить количество времени, которое вы будете посвящать ежедневной работе над мышлением. Продолжительность паузы в делах для работы над своим мышлением не должна быть очень большой, для

начала можно прекрасно обойтись и пятиминутным перерывом. Вероятнее всего, эффективность практики будет выше, если вы отведете для этого определенную часть дня, например сразу после пробуждения утром, после обеда или перед сном.

### 3. **Практика**

Практика — следующий шаг в изменении мышления. Я разработала ежедневные упражнения по развитию сострадания к себе, осознанию силы середины и выработке привычки благодарности, чтобы вы могли последовательно овладеть этим типом мышления. Перечисленные упражнения ориентированы на повседневную жизнь, и я бы рекомендовала начинать с одного. Воспользуйтесь паузой и постарайтесь записать свою практику. Я заметила, что письменное изложение позволяет фиксировать даже незначительные сдвиги, и есть нечто особенное в том, как мысли из головы переносятся на бумагу. Кажется, это приводит к лучшим результатам.

### 4. **Прилежание**

После прохождения первых трех «П» эффект нового типа мышления начнет усиливаться. Со временем вы заметите, как происходящие сдвиги положительно влияют на ваше восприятие. В совокупности эти маленькие моменты вызовут волновой эффект в вашей жизни.

Однако эти перемены требуют прилежания. Помните, что для образования и закрепления новых нейронных связей требуется время, скорее всего, годы, поэтому перезагрузка произойдет не сразу. Но не сомневайтесь, благодаря целенаправленной работе рано или поздно ваш мозг изменится.

---

### **Советы по применению практик**

Сосредоточьтесь на одной практике зараз. Начните с той, которая вам ближе или которая лучше всего запомнилась.

Определите для себя количество времени и удобный момент для практики. Например, пять минут утром.

Поначалу может показаться странным создавать новый образ мышления, особенно вне контекста, как и задуманы некоторые практики. Со временем вы сможете применять их в жизни по мере возникновения реальных ситуаций.

Заведите дневник мышления, чтобы фиксировать свои мысли и делать это достаточно регулярно. Письмо помогает.

Делайте паузу, включайтесь и начинайте ощущать эффекты, далее добавляйте новые практики. По мере необходимости возвращайтесь к любому упражнению. Складывайте, вычитайте и индивидуализируйте так, как вам больше нравится.

Необходим более системный подход? Четвертая и десятая главы содержат дополнительные рекомендации по созданию индивидуального плана практики.

---



### *Сострадание к себе: уход от перфекционизма*

Это первый элемент мышления хорошего самочувствия, избавляющий вас от завышенных ожиданий от самих себя. Формирование мыслей, исходя из сострадания к своей личности, позволит вам отпустить нереалистичные стандарты, начать заботиться о себе и понять, что ошибки являются неотъемлемой частью жизни любого человека. Это образ мышления, с помощью которого вы переосмыслите свое восприятие действительности и реакции на трудные ситуации. На самом деле он настолько мощный, что я часто задаюсь вопросом, почему этому навыку не учат в школе с ранних лет. Эффекты от упражнений по самосостраданию весьма значительны.

По данным исследований, этот навык помогает людям преодолевать трудности, учиться на ошибках и сохранять стойкость даже в сложных ситуациях. Кроме того, сочувствующие себе люди, не достигая своих смелых целей с первого раза, намного легче переживают неудачи, чем все остальные. Способность действовать и идти вперед в непростых ситуациях тесно связана с состраданием к самому себе.

### **Соппротивление**

Когда я обучаю навыку сострадания к себе на семинарах и лекциях, то часто встречаю сильное сопротивление. Люди иногда приходят к неверному выводу, будто эта практика сделает их мягкотелыми, слабыми или апатичными. Кроме

того, они ошибочно считают, что доброта к себе — для нытиков и слабаков, что это неизбежно лишит их конкурентного преимущества. Подобное заблуждение можно встретить во многих культурах, особенно в западных. Оно предполагает, что успех и стремление должны сочетаться со строгостью к себе. Мы думаем, будто доброта и сострадание приведут к лени и апатии. Будто единственный способ добиться результата — собрать волю в кулак, надеть твердую броню и пойти напролом.

Но это абсолютно неверно. Конечно, суровое отношение к себе может сработать в краткосрочной перспективе, однако, согласно исследованиям, у людей, способных сочувствовать себе, гораздо больше шансов добиться успеха в более отдаленном будущем, чем у всех остальных. По сути, перенастройка мозга на сострадание к себе поможет вам в достижении долгосрочных целей. Помните тот жгучий страх совершить ошибку, который проистекает из перфекционистского мышления? Что ж, этот страх перестанет вас тревожить, когда вы научитесь проявлять к себе доброту и тем самым увеличите вероятность того, что не сдадитесь. Сострадание к себе прочно связано с оптимизмом, верой в собственные силы и личной инициативой.

Таким образом, данная практика приводит к убежденности, что все получится, повышая нашу уверенность в том, что мы сможем достичь своих целей, без переживаний о возможных неудачах. Также она повышает жизнестойкость. Это значит, что новый навык поможет вам