

МАРГАРИТА ПАСОС

Я СМОГЛА, И ТЫ СМОЖЕШЬ!

A stylized yellow face with black outlines. The face is wearing large, dark sunglasses. The text "Я СМОГЛА, И ТЫ СМОЖЕШЬ!" is written across the top of the sunglasses in a bold, yellow, hand-drawn font. Below the sunglasses is a simple black line for a nose, and at the bottom is a pair of bright red lips with black outlines.

**КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ БЛАГОПОЛУЧИЕМ
И ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ НЕПОБЕДИМЫМИ**

Маргарита Пасос

**Я смогла, и ты сможешь!
Как управлять своим
эмоциональным благополучием и
чувствовать себя непобедимыми**

«Попурри»

2023

УДК 159.974.2
ББК 88стд1-82

Пасос М.

Я смогла, и ты сможешь! Как управлять своим эмоциональным благополучием и чувствовать себя непобедимыми / М. Пасос — «Попурри», 2023

ISBN 978-9-85-156443-5

Автор книги – жизненный наставник и бизнес-тренер с 27-летним опытом работы – считает своей главной миссией помочь каждому избавиться от внутренних страхов, перестать относиться к самому себе как к собственному врагу, перенастроить свой разум на позитив и благодаря этому обрести прекрасную, полноценную жизнь – как в эмоциональном, так и в финансовом плане. Для широкого круга читателей. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.974.2
ББК 88стд1-82

ISBN 978-9-85-156443-5

© Пасос М., 2023
© Попурри, 2023

Содержание

Посвящается:	6
Введение	8
Пролог	10
Глава 1. Я чувствовала себя жертвой обстоятельств. Вот моя история	11
Зачочение: развитие клаустрофобии	11
Краткий обзор моментов, оказавших сильнейшее влияние на мою жизнь	12
Я не могу дышать. Первая паническая атака	14
Глава 2	16
«Радиостанция Стрдание». Я нашла корень проблемы	16
Три метода, которые первыми вывели меня из состояния тревожности и уныния	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Маргарита Пасос
Я смогла, и ты сможешь! Как управлять
своим эмоциональным благополучием
и чувствовать себя непобедимыми

Перевела с испанского *Екатерина Мамаева* по изданию:

Yo Pude, ¡Tú Puedes!: Cómo tomar el control de tu bienestar emocional y convertirte en una persona imparable / de Margarita Pasos. – HarperEnfoque, 2024.

Опубликовано по соглашению с HarperCollins Focus, LLC.

© 2021, 2023 por Margarita Pasos

© HarperCollins Focus, LLC

© Перевод на русский, издание на русском языке. ООО «Попурри», 2025

Посвящается:

Богу,

в первую очередь, чье присутствие я всегда, даже в самые сложные моменты, ощущала в своей жизни.

Моему супругу Алехандро,

моему наставнику, лучшему другу и источнику вдохновения, одному из величайших примеров жизнестойкости, которые я знаю.

Моим детям, Софии и Алехандро,

которые являются моим двигателем и моей гордостью и которые, я уверена, сделают этот мир лучше.

Моим родителям, сестрам и брату,

которые также являются важной частью моей жизни, которых я люблю и которые любят меня безоговорочно.

Моей свекрови,

которая стала для меня второй матерью и столько лет поддерживает и любит меня всей душой.

Всей команде «Шаги к успеху»,

без работы которой под руководством моего супруга Алехандро было бы невозможно изменить те жизни, которые мы меняем.

Брайану Трейси,

моему чудесному наставнику, автору более 50 бестселлеров, в том числе «Психологии продаж» и «Психологии достижений», ставшему неотъемлемым участником моего процесса личного развития и научившему отдавать ценный контент, чтобы обогащать жизнь других.

А также:

Ибу Моллеру,

его партнеру и другу. Спасибо вам обоим за то, что поверили в моего супруга и в меня и позволили нам учиться у вас.

Всем моим наставникам,

чьи советы, мастер-классы, видеоролики или книги помогли мне сформироваться и от кого я усвоила многие из тех принципов, которые применяю в повседневной жизни и которыми часто делюсь с читателями и учениками в своих книгах и выступлениях. Во мне живут их учения, которые я адаптировала к общей реальности и к моей собственной. Многие из их идей вновь оживают в этой книге, которая, я надеюсь, даст читателю инструменты для улучшения своей жизни:

Лу Тайсу (благословенной памяти), Джону Максвеллу, Марисе Пир, Джиму Рону (благословенной памяти), Лесу Брауну, Гранту Кардону, Норману Винсенту Пилу (благословенной памяти), Тони Роббинсу, Дину Грациози, Виму Хофу, Харву Экеру, Гари Вайнерчуку, Брендону Берчарду, Райану Холидею, Дэниелу Амену и Шаду Хелмстеттеру.

Ученикам школы «Шаги к успеху»,
которые доверились нам, чтобы мы помогли им развить свой потенциал и научить управлять своими эмоциями.

Предприятиям,
которые поверили в нашу деятельность. Одни из них настолько крупные, что входят в список *Fortune 500*. Другие – семейные предприятия и развивающиеся компании, которые позволили нам помочь развитию их человеческих способностей.

Тебе, читатель этой книги.
Я не знаю, что ты сейчас переживаешь, не знаю, насколько тяжело это для тебя, но все, что я написала, – это ради тебя и для тебя. Надеюсь, ты получишь удовольствие от чтения этой книги и она сможет тебе помочь.

Люби себя всем сердцем, будь себе лучшим другом или подругой. Пусть эта книга сократит твой путь к внутреннему спокойствию. Надеюсь, что, если однажды наши пути пересекутся, мы сможем обняться и вместе порадоваться жизни, потому что жизнь прекрасна и бесценна... потому что твоя жизнь прекрасна и бесценна.

Введение

Мы живем в энергичном и постоянно меняющемся мире, который у многих людей вызывает сильный стресс и заставляет чувствовать себя жертвами обстоятельств.

В течение многих лет я испытывала такие же чувства. Но теперь моя жизнь изменилась: я на собственном опыте убедилась, что можно смотреть на вещи иначе, потому что то, как мы чувствуем и ведем себя, определяет не внешний, а внутренний мир каждого из нас. И когда мы обретаем контроль над нашим внутренним миром, то чувствуем такое умиротворение и счастье, которое даже не представлялось нам возможным.

Чтобы прийти к такому заключению и изменить свою жизнь, мне пришлось пережить очень трудные времена: от ипохондрии и клаустрофобии до депрессии и панических атак. Сегодня я стала совсем другой: я спокойна, счастлива и благодарна, а ведь в самые сложные моменты моей жизни мне казалось, что это невозможно.

И поэтому я абсолютно уверена, что если мне удалось измениться и взять под контроль свои чувства, то и ты тоже этого добьешься. Я научилась не чувствовать себя жертвой эмоций, а сама создавать их и управлять ими.

Поэтому:

- если ты чувствуешь беспокойство или подавленность...
 - если хочешь снизить уровень стресса или справиться с чувством гнева...
 - если, в прошлом пережив немыслимые события, ты чувствуешь, что и в настоящем они сказываются на твоём эмоциональном состоянии и твоих отношениях...
 - если тебе не хватает мотивации...
 - если тебе интересно развивать свой эмоциональный интеллект...
 - если нужно улучшить отношения и общение с близкими тебе людьми...
 - если тебе хотелось бы повысить свою самооценку и поверить в себя...
 - если сложно прощать себя и других...
 - если ты стремишься стать счастливее и улучшить свое эмоциональное состояние...
- ...то эта книга определенно для тебя!

Я предлагаю ее тебе в качестве руководства к действию для улучшения твоей жизни. Методы, которые в доступной форме представлены в этой книге, обладают способностью чудесным образом преображать жизни. Они изменили и мою жизнь, а также жизни тысяч людей, которым мне представилась возможность помочь.

Я лишь прошу тебя открыть свое сознание, постепенно переживать процесс изменений (шаг за шагом и без промедления) и действовать согласно новым знаниям, выполняя и внедряя в повседневную жизнь упражнения, которые предлагаются в конце глав. Не суди себя строго и не ожидай, что станешь идеальным или идеальной. Стремись к прогрессу, а не к совершенству.

Эта книга предназначена не для того, чтобы заменить врачебные указания, диагностировать или вылечить физическое либо психическое заболевание. Идеи, предлагаемые тебе, должны служить скорее ориентирами. Это своего рода карта, которая помогла мне найти путь (от жизни, полной страданий, к долгожданному спокойствию и счастью) и которой я хочу поделиться с тобой в надежде, что мои слова помогут тебе найти ответы (так же, как нашла их я), чтобы вести лучшую жизнь.

Обрести контроль над своими эмоциями – это первый и наиболее важный шаг к счастливой и полноценной жизни. В конце книги я объясню, как можно перепрограммировать свое сознание и продолжать развиваться, чтобы чувствовать себя непобедимым.

Я пишу эти строки и чувствую, будто нахожусь рядом с тобой. Каждая фраза написана мной с любовью и верой в то, что она поможет тебе, какой бы ни была причина, заставившая тебя взять в руки эту книгу.

Надеюсь, что, закончив чтение, ты сможешь сказать:

«У меня все под контролем, все получается, как я хочу, я очень люблю свою жизнь и себя – таким, какой я есть».

Я СМОГЛА, и ТЫ СМОЖЕШЬ!

*С любовью
Маргарита*

Пролог

Один из самых главных уроков, который я усвоил в жизни и передал своим детям, – это всегда повторять: «Мне нравится, кем я являюсь», потому что человек, который доволен собой и верит в свои силы, может добиться всего, чего захочет.

Моя подруга Маргарита Пасос не просто не любила себя, а была своим худшим врагом. Но она смогла усвоить этот урок, что помогло ей справиться с паническими атаками, глубокой депрессией, клаустрофобией и ипохондрией.

В этой книге Маргарита рассказывает о своем личном преображении: как из человека, нездорового физически и ментально, она стала сама себе лучшим другом. С помощью основанного ею онлайн-университета, лекций на конференции TED, семинаров и социальных сетей она учит миллионы людей тому, как повысить свой уровень эмоционального интеллекта и управлять своими чувствами.

Одна из главных отличительных особенностей этой книги заключается в том, что читателю предлагается простой путь к познанию сложнейших принципов человеческого разума. Маргарита возьмет тебя за руку и поведет по этому пути, чтобы ты научился простым и эффективным способам применения этих принципов в жизни и смог наконец ощутить то умиротворение и счастье, которого каждый из нас желает и заслуживает.

Я убежден, что нужно учиться у тех людей, чьи наставления основаны на личном опыте, которые сами пережили то, о чем говорят. Вот почему название книги «Я СМОГЛА, и ТЫ СМОЖЕШЬ!» как нельзя лучше отражает то, что Маргарита уже сделала для многих людей и сделает для тебя. Ведь если такой человек, как она, живший в постоянной тревоге и депрессии и страдавший всевозможными фобиями, сегодня может путешествовать по миру (часто в одиночестве), выступать перед большими аудиториями и жить полноценной жизнью, – значит, и ты тоже сможешь.

Ты держишь в руках книгу, которая изменит твою жизнь и научит тебя управлять своим эмоциональным благополучием. Наслаждайся чтением и не забывай сразу же применять усвоенные знания на практике.

Маргарита – отличный пример жизнестойкости и того, как непрерывное обучение может помочь нам улучшить свою жизнь.

Я польщен тем, что она считает меня своим главным наставником.

Брайан Трейси,

автор бестселлеров по версии The New York Times,

обладатель премии «За жизненные достижения» Национальной академии

авторов бестселлеров США

Глава 1. Я чувствовала себя жертвой обстоятельств. Вот моя история

*Нет ничего ни хорошего, ни плохого;
это размышление делает все таковым.*
Уильям Шекспир

Заточение: развитие клаустрофобии

Шел 1976 год. Я была четырехлетней девочкой, проживавшей в поместье своего дедушки в пригороде Медельина в Колумбии. Это была чудесная ферма с огромной территорией, на которой имелись несколько озер, лощина, бассейн и большой фруктовый сад. И хотя подобное место должно было казаться маленькой девочке раем, я чувствовала себя там довольно одиноко. Моя школа находилась в городе, примерно в 45 минутах езды от поместья. Наш семейный водитель привозил меня из школы после полудня, и, оказавшись дома, я сразу шла в маленькую ванную комнату, так как знала, что няня все равно надолго закроет меня там.

Я оставалась закрытой в ванной комнате в течение нескольких часов – без воды и без еды, и в доме не было никого, кто мог бы прийти мне на помощь. Моя старшая сестра Марсела возвращалась из школы около трех часов дня. За несколько минут до ее возвращения няня разрешала мне выйти из заточения, чтобы та ни о чем не догадалась.

Я никому не рассказывала, как страдала изо дня в день, потому что няня угрожала убить мою маму, если я расскажу кому-нибудь о том, что происходит. Я не помню, сколько времени это продолжалось, но в итоге у меня развилась клаустрофобия и в течение долгих лет я панически боялась оказаться взаперти.

Боязнь маленьких закрытых пространств оказалась не единственной. Эти детские переживания, а также некоторые другие, из подросткового периода, о которых я расскажу позже, спровоцировали развитие определенных фобий, которые с годами усиливались и неоднократно заканчивались парализующими приступами.

Краткий обзор моментов, оказавших сильнейшее влияние на мою жизнь

Имя, данное мне при крещении, – Маргарита Мария Виана Саласар. Я родилась и выросла в Колумбии, в городе Медельине, одном из самых красивых городов мира, который, к сожалению, оказался эпицентром войны между двумя наркокартелями – Медельина и Кали. Все, кто жил в Медельине в те времена, знали, что в любой момент рядом с их домом мог прогреметь взрыв бомбы или произойти убийство кого-то близкого или знакомого.

Когда мне было восемь лет, мы переехали из усадьбы в город. Я помню ту ночь, когда впервые услышала взрыв. Бомба взорвалась в здании «Монако», которое принадлежало наркобарону медельинского картеля Пабло Эскобару и находилось в десяти минутах ходьбы от моего дома. Мы были очень напуганы и ждали, когда по радио сообщат, что происходит. Звук был настолько сильным, что разбудил всю мою семью. Оконные стекла в нашем доме треснули, но мы не могли даже представить себе, что спровоцировало такой ужасающий шум. Со временем мы научились узнавать этот звук и, когда слышали сильный грохот, кричали: «Бомба!»

Я понимаю, что эти истории, как и многие другие рассказы людей о тех временах, ужасают. Существует множество книг, фильмов и даже сериалов, предлагающих разные версии происходивших событий, поэтому я не буду углубляться в мрачные подробности. Скажу только, что в те времена жестокость и насилие были нашей повседневной жизнью. Каждый день мы узнавали из выпуска новостей об очередном похищении людей, а перестрелки на улицах были обычным явлением. Помню, однажды, отправляясь на занятия в университет в шесть утра, когда на улице еще было темно, я даже подумала: «Кто знает, вернусь ли я сегодня домой живой!»

Я не могла заставить себя зайти в лифт одна, и при мысли о том, что окажусь запертой где-то, у меня начиналась паника. В этой книге я расскажу тебе, как мне удалось справиться с этими ментальными блоками и начать наслаждаться жизнью без фобий и панических атак.

Я действительно прожила свои юные годы в страхе, но в то же время меня окружали замечательные и любящие люди: родные и друзья. Заканчивая университет, я решила уехать учиться в США. Это был в некотором роде побег из непредсказуемого хаоса и жизни в страхе, которые в те времена царили в Медельине.

Прежде чем продолжить, стоит пояснить, что мой город и населяющие его люди – это величайший пример жизнестойкости и дружелюбия. Медельин не просто смог оправиться от той войны, но даже был назван одним из самых инновационных городов в мире – достижение, которое 1 марта 2013 года было признано и удостоено награды от Citigroup, Urban Institute и The Wall Street Journal. Надеюсь, что когда-нибудь у тебя будет возможность посетить этот город и узнать все прекрасное, что в нем есть.

В Майами я познакомилась со своим будущим супругом Алехандро. Красивый и очень веселый парень из Никарагуа понравился мне с первого взгляда. Через несколько лет после замужества я стала преуспевать в качестве спикера и начала проводить бизнес-тренинги для торговых предприятий по всей Америке.

В 1997 году у нас родилась прекрасная дочь София. Я подождала некоторое время, пока она подрастет, и, когда ей исполнилось полтора года, возобновила свои рабочие поездки.

Хронический стресс, который я испытывала, был настолько силен, что я постоянно мучилась от мигреней и головокружений, испытывала усталость и прочие многочисленные недомо-

гания, которым ни один доктор не мог найти объяснения. Некоторые врачи даже осторожно намекали мне на то, что все эти симптомы могли быть плодом моего воображения, хотя большинство из них считало стресс наиболее вероятной причиной всего, что со мной происходило.

Я не могу дышать. Первая паническая атака

Как-то раз во время очередной рабочей поездки я совершала пересадку в аэропорту. Я нервничала, и у меня немного кружилась голова. Неожиданно я почувствовала, что меня бросило в жар, кожу жгло, сердце бешено колотилось. Я не могла дышать: каждый новый вдох давался мне сложнее, чем предыдущий. Я чувствовала, что теряю рассудок, я словно находилась в чужом теле (эти ощущения очень сложно описать). То, что я испытывала, не было страхом – это был ужас, паника, я разрыдалась и не могла остановиться.

Честно говоря, я подумала, что у меня случился инфаркт и настал мой смертный час. Я четко осознавала, что со мной происходит что-то страшное, и не надеялась остаться в живых. К счастью, нашлись добрые люди, которые отвели меня к стойке регистрации, где я добилась того, чтобы меня посадили на обратный самолет.

Как только я вернулась домой, я снова прошла различных врачей: кардиолога, невролога, отоларинголога, одного гастроэнтеролога, другого... и все безрезультатно! Никто из них не обнаружил ничего, что с физиологической точки зрения функционировало бы в моем организме неправильно. «Ты ничем не больна, все в порядке, это стресс» – такие слова я вновь и вновь слышала от врачей. Это усиливало мою тревожность. Я думала: «Я знаю, что со мной что-то не так, но никто не может понять, что именно. Они ничего не смогут сделать, и я просто умру».

Страх не отпускал меня, я не могла спать, ночные часы казались вечностью. Я постоянно думала: со мной вот-вот произойдет что-то ужасное. Хуже всего было то, что со временем я стала чувствовать разочарование со стороны окружающих, связанное с моим тревожным состоянием, как если бы я выдумала или преувеличивала его. Некоторые подруги говорили мне: «Хватит уже страдать ерундой, с тобой все в порядке». Или приводили аргумент: «Да у тебя же вообще нет никаких проблем». Однако все это лишь усиливало мою тревожность. Сегодня я благодарю Бога за то, что в те трудные моменты он не лишил меня сил. Я также благодарна своим родителям, которые всегда поддерживали меня, и своему супругу Алехандро, который терпеливо сопровождал меня ко всем врачам и с любовью уверял, что все наладится.

Я продолжала обследования у различных специалистов в надежде, что очередной врач наконец диагностирует у меня какой-нибудь физиологический недуг. Я сдала множество анализов, но все результаты были в норме. В конце концов одна врач-кардиолог сказала мне, что это повышенная тревожность и нужно обратиться к психологу.

Разумеется, я была у психолога, и не у одного, а у нескольких. Я также посещала психиатров и психотерапевтов, но никакое лечение не давало длительного результата. Я испытывала сильнейшее беспокойство, глубокую печаль и страх. Я думала, что схожу с ума и что я единственный человек, с которым происходят подобные вещи. Это были самые долгие три месяца моей жизни.

На фоне разочарования мои страхи превратились, а точнее сказать, дополнились тяжелейшей формой депрессии. Я не хотела вставать утром с постели и не хотела есть, потому что мне с трудом удавалось проглатывать пищу. За несколько недель я похудела на 7 кг.

Мой супруг Алехандро очень любит читать. Однажды он поставил стул рядом с кроватью, где я лежала в подавленном настроении, и сказал: «Сейчас я тебе кое-что прочту». Я не хотела, но он настоял на своем и начал читать мне книгу, посвященную теме, которая в итоге привлекла мое внимание и положила начало чудесным переменам в моей жизни.

Все это я рассказываю тебе для того, чтобы объяснить, как, будучи жертвой собственных эмоций, я смогла научиться управлять ими, не бояться их и полностью подчинить своей

воле, понять, что я сильнее, чем я думала, и что внутри меня есть огромная сила, способная кардинальным образом влиять на мое здоровье, уровень энергии, эмоции и отношения. Вот чем я хочу поделиться с тобой в следующих главах, ведь ты тоже можешь это сделать – и ты это сделаешь.

Прошло 20 лет, и я счастлива от того, что пишу эту книгу. Я уже давно не страдаю ни клаустрофобией, ни паническими атаками, ни депрессией. Я два раза застревала в лифте, и именно мне удавалось успокоить других людей. Кроме того, я избавилась от ипохондри, а раньше меня не отпускали мысли о том, что я тяжело и даже смертельно больна.

Глава 2

Я взяла свою жизнь и эмоции под контроль. Момент, когда все изменилось

*Разум – место само по себе.
И из рая может сделать ад, а из ада – рай.*
Джон Мильтон

«Радиостанция Стрдание». Я нашла корень проблемы

Мой супруг задал вопрос из книги, которую он мне читал. Вопрос был простым, но с глубоким смыслом: «С кем ты чаще всего разговариваешь?» Моим очевидным ответом было: «С тобой». Он не только мой муж, но и мой партнер по бизнесу, и мы всегда работали вместе. Поэтому такой ответ казался мне логичным. Кроме того, он мой лучший друг, ведь мы по-прежнему проводим большую часть времени вместе. Однако в книге давался другой ответ, еще более очевидный и простой, о котором я просто не подумала. Человек, с которым я чаще всего разговариваю, – это не мой супруг Алехандро, а я сама. Это была книга Шада Хелмстеттера под названием «Что говорить, когда разговариваешь с собой».

В этот момент у меня словно открылись глаза. Я вдруг поняла, что мое общение с самой собой было по-настоящему ужасным. Как только я просыпалась утром, в моем сознании начинало звучать то, что сегодня я называю «радиостанцией Стрдание»: в этих беседах с самой собой я склонна была видеть все в негативном свете и постоянно думала, что должно случиться что-то плохое – со мной или с моими близкими. Я была убеждена, что в моей жизни никогда не произойдет ничего хорошего, а если и произойдет, то наверняка продлится недолго. Я сознательно ожидала, когда случится что-то плохое, чтобы в очередной раз убедиться, что была права.

Как только я просыпалась утром, в моем сознании начинало звучать то, что сегодня я называю «радиостанцией Стрдание»: в этих разговорах с самой собой я склонна была видеть все в негативном свете и постоянно думала, что должно случиться что-то плохое – со мной или с моими близкими.

Как могло такое случиться? Почему никто не объяснил мне, что я непрерывно общаюсь сама с собой и зачастую именно это общение определяет мое самочувствие?! А ведь этот вид общения существует, он называется *внутренним диалогом*, и, возможно, это стало для меня самым важным открытием, позволившим мне наконец изменить свою жизнь.

С этого момента для меня все стало предельно ясно. Мой обычный внутренний диалог был преимущественно негативным, за этим, очевидно, и скрывалась основная причина всех моих страхов и тревог. У себя в голове я только и делала, что жаловалась, занималась самокритикой и перебирала все самые неблагоприятные сценарии развития любой ситуации. Одним словом, враг находился внутри меня. Я была своим худшим врагом, и когда я осознала это, мне стало совершенно ясно, что я не найду решения собственных проблем во внешнем мире. Мне нужно было начать очищать сознание от того огромного количества мусора и всех деструктивных мыслей, которыми я день ото дня его засоряла. Пришло время перенастроить приемник на «радиостанцию Счастье», «радиостанцию Я смогу» и «радиостанцию Благодарность».

В процессе чтения этой книги ты постепенно освоишь простые, но очень эффективные методы, которые помогут тебе управлять своими эмоциями и сознанием. Какие-то из них я освоила в самом начале личного кризиса, о некоторых узнавала в процессе непрерывного изучения разума и эмоций, а также выступая с лекциями перед тысячами людей по всему миру.

Три метода, которые первыми вывели меня из состояния тревожности и уныния

1. Резинка на запястье

С того момента, как я поняла, что основная причина моей тревожности заключается в негативном общении с самой собой, моя жизнь изменилась. Несмотря на то что я по-прежнему испытывала беспокойство, в конце тоннеля забрезжил свет. Теперь у меня появилась миссия – супруг предложил мне надеть на запястье резинку и сказал: «Каждый раз, когда у тебя возникнет негативная мысль, дергай за резинку, даже если будет больно, и заменяй эту негативную мысль на позитивную. Неважно, что поначалу будет трудно, – продолжай делать это каждый раз, постоянно».

Должна признаться, что сначала я отнеслась к этой технике с некоторым опасением, и первое, о чем я подумала, было: *«В итоге я заработаю себе гангрену руки, потому что почти все мои мысли – негативные»*. Но мне было настолько плохо, что я, разумеется, решила попробовать.

Откровенно говоря, даже спустя столько лет я помню, как в тот момент чувствовала, что от эффективности этого метода буквально зависела моя жизнь – мне было так плохо, что порой я задумывалась, а есть ли вообще смысл так жить. Во мне оставались силы и надежда только благодаря моей вере в Бога и моей семье.

Я каждый день просила Бога дать мне озарение, привести к нужному врачу, указать путь. И этот путь появился в виде книги, которую прочитал мне муж.

2. «А-ВДРУГ», или Террорист, который жил в моей голове

Шли дни, я носила резинку на запястье и постепенно открывала для себя свой внутренний мир. Я начала смотреть внутрь себя и анализировать свои мысли и поразилась своей способности к воображению, которое я, к сожалению, почти всегда использовала, чтобы представлять себе негативные ситуации, предсказывать несчастья или заниматься суровой самокритикой.

Например, как-то раз я ехала одна в машине (я уже чувствовала себя лучше и изредка выходила из дому без сопровождения) и увидела, как по встречной полосе приближается большой грузовик. В моей голове закрутились такие мысли: *«А вдруг грузовик потеряет управление и расплющит меня? А вдруг я окажусь под ним и не смогу выбраться из машины?»* (Не забывай, что я страдала клаустрофобией и панически боялась любого «заточения».) *«А вдруг я умру? А вдруг мой овдовевший супруг женится на ужасной старухе, которая будет плохо обращаться с моей дочерью?»* Представляешь? Грузовик давно проехал мимо, нас уже, наверное, разделяли километры, а я продолжала прокручивать в голове этот невероятный фильм ужасов.

В этот момент, в одиночестве управляя автомобилем, я впервые начала осознавать, какие пессимистические сценарии порождает мое воображение. Я была шокирована. Я вдруг поняла, что в моем сознании живет террорист, который постепенно уничтожает меня изнутри.

Хотя этот террорист А-ВДРУГ и не убивает людей огнестрельным оружием или иным насильственным способом, но он разрушает жизни, вредит здоровью, крадет мечты, портит отношения и даже – как ни печально об этом говорить – может довести человека до самоубийства.

Я без конца повторяла себе, что у Бога должна быть некая цель, из-за которой я испытывала ужасные страдания. Сегодня, когда я пишу свою книгу, эта цель ясна для меня – помочь другим людям, испытывающим чувство страха, тревожности и гнева или думающим, что они не имеют власти над своими эмоциями. Все ради того, чтобы они смогли преодолеть эти чувства и наслаждаться полноценной и благополучной жизнью.

Вот некоторые примеры тех А-ВДРУГ, которые меня терроризировали: «А-ВДРУГ я умру? А-ВДРУГ я заболею тем же, чем болела моя бабушка?» (В течение многих лет моя бедная бабушка страдала болезнью Альцгеймера.) «А-ВДРУГ я окажусь без крыши над головой? А-ВДРУГ тронусь умом? А-ВДРУГ мой муж устанет от меня и бросит? А-ВДРУГ то? А-ВДРУГ это? А-ВДРУГ что-нибудь еще?» Я постоянно думала обо всем плохом, что могло произойти в моей жизни, и это, разумеется, порождало во мне чувство страха и тревожность.

Каждый из нас хотя бы раз в жизни был свидетелем вспышки молнии, а через несколько секунд слышал раскаты грома. Представь, что мысль – это молния, а эмоция – гром.

Остановись на минуту и поразмышляй над этим. Подумай, сколько раз мысль вызывала преувеличенные негативные эмоции, а они провоцировали худшие из возможных реакций. Проанализировав ситуацию с объективной точки зрения, ты поймешь, что эта чрезмерно бурная реакция была лишней, что ты все преувеличиваешь, торопишься, горячишься – и все из-за одной негативной мысли.

Много лет назад у меня была повышенная тревожность. Например, если мой муж уезжал куда-то и в определенный час от него не было звонка о том, что он благополучно добрался, я начинала беспокоиться. Сначала вспыхивала молния (то есть мысли). «А-ВДРУГ самолет разбился? А-ВДРУГ с моим мужем что-то случилось? А-ВДРУГ на него напали?» Затем гремел гром (эмоции): рыдания, тревожные предчувствия, головная боль, страх. А в итоге через какое-то время раздавался телефонный звонок, и я слышала в трубке логичные объяснения, например: «Не было сигнала сети», «Очередь на паспортном контроле», «Рейс задержали». С тобой не случалось подобного? Теперь я рассуждаю иначе: когда новостей нет – это хорошая новость. Иными словами, если случится что-то плохое, то я сразу об этом узнаю; если же муж не звонит, значит, он задерживается в дороге, у него разрядился телефон, нет сигнала сети и т. п.

Знаешь ли ты, что более 90 % негативных ситуаций, которые мы себе представляем и которые заставляют нас беспокоиться, так никогда и не становятся реальностью? А это означает, что мы заранее страдаем и тревожимся о том, чего нет и, скорее всего, никогда не будет. Перефразируем Хемингуэя: «Позитивное умирает однажды, негативное – тысячу раз».

Таким образом, когда тебе плохо в моральном отношении, то очень вероятно, что ты думаешь о плохом, ведешь негативный внутренний диалог или совершенно безосновательно прокручиваешь у себя в голове фильм ужасов о собственной жизни.

Поэтому я решила, что первым делом должна избавить свое сознание от этого террориста. Признаюсь, что это было нелегко, ведь все негативные мысли, эти А-ВДРУГ стали автоматическими и возникали почти бессознательно. Поэтому необходимо было постоянно следить за своими мыслями, ведь зачастую я даже не отдавала себе отчета в том, что в очередной раз веду сама с собой деструктивный диалог. И в связи с этим техника резинки на запястье снова помогла мне, но я использовала не только ее.

Сначала возникает мысль, а потом – эмоция. Сначала ты видишь вспышку молнии, а потом слышишь раскаты грома.

3. Чувство благодарности: очень эффективное лекарство

Мне очень нравятся мотивирующие фразы известных людей. Просто удивительно, как несколько строк способны все прояснить, подбодрить, вдохновить или изменить твою жизнь. Вот фраза, которая тронула меня до глубины души, когда я была в черной депрессии: «Не от того, что люди счастливы, они становятся благодарными, а наоборот – люди, которые испытывают чувство благодарности, счастливы». Я вдруг поняла, что вся моя жизнь была одним сплошным нытьем, и начала – откровенно говоря, в принудительной форме – составлять список поводов для благодарности. Это упражнение очень помогло мне увидеть, сколько хорошего было в моей жизни. Поначалу я записывала только самое очевидное, но однажды заставила себя перечислить сто причин для благодарности – и была приятно удивлена. В этом списке, само собой, были Бог, моя семья, домашние животные, мое здоровье, а кроме того, я записала такие элементарные причины для чувства благодарности, как горячая вода в душе, мягкая подушка, теплая лепешка с маслом на завтрак, ласковое утреннее солнце, запах кофе, каждый день доносящийся из кухни, объятия близких людей, отсутствие физической боли в моем теле и многое другое.

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.