

НЕ ВСЁ, ЧТО ТЫ ДУМАЕШЬ — ПРАВДА

КТО ГОВОРIT У ТЕБЯ В ГОЛОВЕ?

ПОЧЕМУ МЫСЛИ
УПРАВЛЯЮТ НАМИ

И КАК ВЕРНУТЬ
СЕБЕ КОНТРОЛЬ

ПОНЯТЬ. ЗАМЕТИТЬ. ВЫБРАТЬ. ДЕЙСТВОВАТЬ.

Max Etwood

Кто говорит у тебя в голове?

<https://litres.ru/74402709>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Кто говорит у тебя в голове?» — книга о внутреннем диалоге и скрытом влиянии мыслей на нашу жизнь. Почему мы верим собственным мыслям, возвращаемся к прошлому, создаём тревожные сценарии и действуем на автопилоте?

Эта книга поможет увидеть разницу между мыслью и реальностью, научиться замечать автоматические реакции и создавать паузу между тем, что возникает в голове, и тем, что ты делаешь.

Ты не обязан верить каждой мысли. Ты можешь выбирать, какой из них следовать.

Max Etwood

Кто говорит у тебя в голове?

Глава 1. Кто говорит у тебя в голове?

Попробуй несколько секунд ничего не делать.

Не листать телефон.

Не отвечать на сообщения.

Не смотреть видео.

Просто остановись.

И тогда ты, скорее всего, услышишь его.

Не звук.

Не голос другого человека.

А поток собственных мыслей.

«Что мне сегодня делать?»

«Почему он мне не ответил?»

«А вдруг всё пойдёт не так?»

«Надо было сказать по-другому».

«Интересно, что будет завтра?»

Мысль сменяет мысль.

Иногда они появляются настолько быстро, что мы даже не замечаем самого процесса.

Мы просто живём внутри него.

Просыпаемся — и диалог уже начался.

Вспоминаем вчерашний разговор.

Планируем сегодняшний день.

Представляем завтрашний.

Оцениваем себя.

Оцениваем других.

Спорим с людьми, которых сейчас даже нет рядом.

Вспоминаем ситуации, которые закончились много лет назад.

И всё это происходит внутри одной головы.

Но возникает странный вопрос.

Если ты способен заметить свою мысль, кто её замечает?

Представь, что у тебя появилась мысль:

«Я ничего не успеваю».

Ты можешь поверить ей.

Начать тревожиться.

Начать торопиться.

Раздражаться.

А можешь заметить:

«Сейчас у меня появилась мысль, что я ничего не успеваю».

Разница между этими двумя фразами кажется небольшой.

Но психологически она огромна.

В первом случае мысль становится реальностью.

Во втором — ты замечаешь её как мысль.

Именно здесь начинается свобода.

Мы привыкли верить голове

Нас редко учат наблюдать за собственным мышлением.

Нас учат читать.

Считать.

Запоминать.

Анализировать.

Но почти никто не объясняет простую вещь:

не каждая мысль заслуживает доверия.

Мозг постоянно строит предположения.

Иногда они полезны.

Иногда ошибочны.

Иногда основаны на старом опыте.

Иногда вообще возникают без очевидной причины.

Но человек способен принять случайную мысль за абсолютную истину.

Например:

«Наверное, они плохо обо мне думают».

Это всего лишь предположение.

Но если поверить ему, внутри появляется напряжение.

Ты начинаешь вести себя иначе.

Меньше говорить.

Больше контролировать свои слова.

Избегать людей.

И в конце концов получаешь реальный результат изначально нереальной мысли.

Вот насколько сильным может быть внутренний диалог.

Мысль не является приказом

Самая важная вещь, которую стоит понять:
появление мысли не означает, что ты обязан что-либо де-
лать.

Если в голове возникло:

«Брось это».

Ты не обязан бросать.

Если возникло:

«Попробуй».

Ты не обязан пробовать.

Если возникло:

«Ты не способен».

Это не доказательство неспособности.

Это просто мысль.

Между появлением мысли и твоим действием существует
пространство.

И чем лучше ты замечаешь это пространство, тем больше
у тебя выбора.

Можно представить его как паузу.

Мысль появилась.

Пауза.

Ты заметил её.

И только потом решил, что делать.

У многих людей этой паузы почти нет.

Мысль сразу превращается в реакцию.

Кто-то сказал неприятную фразу.

Возникла мысль:

«Он меня не уважает».

Сразу появляется злость.

Следует ответ.

Потом конфликт.

Потом новая мысль:

«Почему я вообще с ним связался?»

Так одна интерпретация запускает целую цепочку событий.

Но кто же тогда говорит?

Здесь начинается самая интересная часть.

Внутренний диалог не является одним отдельным голо-
сом с единой личностью.

Наше мышление формируется из множества процессов:
воспоминаний, опыта, ожиданий, привычек, эмоций, знаний
и попыток мозга предсказать происходящее.

Поэтому сегодня ты можешь думать одно, а завтра — со-
вершенно другое.

Иногда ты уверен в себе.

Иногда сомневаешься.

Иногда хочешь действовать.

Иногда хочешь спрятаться.

Все эти состояния могут появляться в одном человеке.

И это нормально.

Ты не обязан превращать каждую внутреннюю мысль в
часть своей личности.

Можно сказать:

«У меня появилась такая мысль».

А не:

«Я такой».

Это небольшое изменение языка способно изменить отношение к собственному мышлению.

Первая свобода

Мы не можем полностью контролировать то, какие мысли возникают.

Но можем постепенно учиться выбирать, какие из них развивать.

Представь радиоприёмник.

Он ловит множество сигналов.

Ты не обязан слушать каждый.

Так же и сознание.

Мысли могут приходить и уходить.

Одни окажутся полезными.

Другие — нет.

Некоторые заслуживают проверки.

Некоторые лучше просто заметить и отпустить.

И в этом заключается первая идея всей книги:

ты не обязан верить каждой мысли только потому, что она появилась у тебя в голове.

Мысль может быть предупреждением.

Может быть воспоминанием.

Может быть предположением.

Может быть фантазией.

Может быть привычной реакцией.

А иногда — просто мыслью.

И чем раньше человек понимает эту разницу, тем меньше его жизнь зависит от случайного внутреннего диалога.

Потому что между мыслью и действием существует выбор.

И именно этот выбор мы будем исследовать дальше.

Глава 2. Ты — это твои мысли?

«Я такой человек».

Эта фраза кажется простой.

Но что она на самом деле означает?

«Я тревожный».

«Я ленивый».

«Я неуверенный».

«Я слишком много думаю».

«Я никогда ничего не добьюсь».

Когда человек повторяет подобные фразы достаточно долго, они перестают восприниматься как мысли.

Они превращаются в описание личности.

И тогда происходит странная вещь.

Человек начинает защищать собственные ограничения.

Если он считает себя неуверенным, то избегает ситуаций, в которых нужно проявить инициативу.

Если считает себя неспособным, то может не попробовать вообще.

Если считает себя человеком, который «всегда всё пор-

тит», то очередная ошибка становится доказательством его убеждения.

Получается замкнутый круг.

Мысль → убеждение → поведение → результат → подтверждение мысли.

Но самое интересное начинается с вопроса:
а была ли эта мысль правдой изначально?

История, которую мы рассказываем себе

У каждого человека есть внутренняя история.

Она состоит из воспоминаний.

Из слов, которые когда-то сказали родители.

Из оценок учителей.

Из реакций друзей.

Из первых успехов и первых неудач.

Из сравнений с другими.

Постепенно из всего этого формируется представление о себе.

Ребёнку однажды могут сказать:

«Ты невнимательный».

Фраза кажется незначительной.

Но если она повторяется годами, человек начинает воспринимать её как характеристику личности.

Потом он забывает, откуда она появилась.

И просто думает:

«Я невнимательный».

То, что когда-то было чужим мнением, становится частью внутреннего диалога.

Так создаётся множество убеждений.

Не все они плохие.

Некоторые помогают.

«Я могу учиться».

«Я способен справляться с трудностями».

«Я могу попросить помощи».

Но некоторые становятся клеткой.

«У меня никогда не получится».

«Люди обязательно меня отвергнут».

«Я должен быть идеальным».

«Ошибка означает, что я плохой».

И человек начинает жить в соответствии с этими правилами.

Мысль и факт — не одно и то же

Представь ситуацию.

Ты отправил человеку сообщение.

Он не отвечает.

В голове появляется:

«Наверное, он на меня обиделся».

Что мы знаем точно?

Только одно:

человек не ответил.

Всё остальное — интерпретация.

Он может быть занят.

Может не видеть сообщение.

Может не знать, что ответить.

Может быть уставшим.

Может действительно не хотеть разговаривать.

Мы не знаем.

Но мозг не любит неопределённость.

Поэтому он быстро создаёт объяснение.

И если объяснение кажется убедительным, мы начинаем реагировать на него так, будто получили доказанный факт.

Вот почему полезно иногда спрашивать себя:

«Что я знаю наверняка, а что сейчас додумываю?»

Этот вопрос способен остановить огромное количество ненужных переживаний.

Мозг любит знакомые объяснения

Если человек привык думать:

«Со мной всегда что-то не так»,

то неоднозначную ситуацию он может автоматически объяснить именно так.

Получил отказ?

«Я недостаточно хорош».

Кто-то не поздоровался?

«Он меня не уважает».

Что-то не получилось?

«Я неспособный».

Но другой человек в такой же ситуации может подумать:
«Не получилось. Надо попробовать иначе».

Событие одно.

Интерпретации разные.

А значит, различаться будут и эмоции, и действия.

Мы не всегда можем выбрать первое мгновение реакции.

Но можем учиться проверять её.

Наблюдатель

Есть интересный навык — наблюдать за собственным мышлением.

Не спорить с каждой мыслью.

Не пытаться силой остановить мозг.

А просто замечать.

Например:

«Сейчас я думаю, что всё пойдёт плохо».

Не:

«Всё точно пойдёт плохо».

А:

«Я думаю, что всё пойдёт плохо».

Это возвращает небольшое расстояние между тобой и мыслью.

И это расстояние очень важно.

Потому что мысль перестаёт быть приказом.

Она становится объектом наблюдения.

Ты можешь посмотреть на неё.

Проверить.

Спросить:

«Какие есть доказательства?»

«Есть ли другое объяснение?»

«Что бы я сказал другу, который думает так же?»

«Эта мысль помогает мне или только пугает?»

Не каждая мысль требует ответа.

Некоторые мысли можно просто заметить.

Ты меняешься постоянно

Ещё одна причина не отождествлять себя с мыслями — человек постоянно меняется.

Ты был одним человеком пять лет назад.

Другим — год назад.

И сегодняшняя версия тебя тоже не окончательная.

Меняются знания.

Ценности.

Опыт.

Отношения.

Мечты.

Страхи.

Поэтому фраза «я такой навсегда» почти всегда слишком категорична.

Человек способен учиться.

Менять привычки.

Пересматривать убеждения.

Получать новый опыт.

То, что сегодня кажется невозможным, завтра может стать обычным.

Мысль может быть громкой, но не важной

Некоторые мысли приходят очень эмоционально.

Именно поэтому мы принимаем их особенно серьёзно.

Но сила эмоции не является доказательством правдивости мысли.

Страх может быть сильным.

Сомнение может быть сильным.

Злость может быть сильной.

Но сильное чувство всё равно не превращает предположение в факт.

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.