

УДК 159.9
ББК 88.52
М79

Amy Morin
MASTER YOUR MENTAL STRENGTH
Copyright © 2015 by Amy Morin

Морин, Эми.

М79 13 привычек сильных духом людей / Эми Морин ; [пер. с англ. Г.Е. Власова]. — Москва : Эксмо, 2019. — 336 с.

ISBN 978-5-699-81379-7

Кто мешает нам жить счастливо? Начальник, который «вечно недоволен результатами»? Или родители, которые «дали слишком мало»? Быть может, успешный друг, которому «больше повезло»? Когда мы жалуемся на судьбу, ищем виноватого, радуемся чужим неудачам или опускаем руки, едва столкнувшись с трудностями, мы не приближаемся к жизни своей мечты. Мы лишь делаем себе больше и блокируем творческую энергию, необходимую для достижения целей.

Практикующий психотерапевт Эми Морин убеждена: для того чтобы быть счастливым нужно искоренить тринадцать паттернов мышления. Несколько лет назад она составила список «13 вещей, которые не делают сильные люди», легший в основу этой книги. Сотни ее клиентов и читателей добились невероятных результатов благодаря простым рекомендациям. Кто-то прекратил бесконечные ссоры в семье, кто-то вылез из долгов, кто-то нашел свое предназначение. Если вы хотите вернуть себе свою силу — и свою жизнь, научиться справляться с трудностями и добиваться целей, измените всего лишь 13 привычек. Перестаньте жалеть себя, растрчивать впустую свои силы, бояться перемен или рискованных решений, все контролировать, угождать всем подряд, жить прошлым, делать одни и те же ошибки, завидовать чужому успеху, опускать руки после первой же неудачи или ждать мгновенного результата, бояться одиночества или считать, что вам все должны.

Эта вдохновляющая трансформационная книга познакомит вас с лучшей версией себя — сильным, здоровым, уверенным в себе человеком. Позвольте позитивным изменениям войти в вашу жизнь!

**УДК 159.9
ББК 88.52**

ISBN 978-5-699-81379-7

© Власов Г.Е., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

Эми Морин

13 ПРИВЫЧЕК СИЛЬНЫХ ДУХОМ ЛЮДЕЙ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *Е. Ланцова*
Младший редактор *Р. Муртазина*
Художественный редактор *О. Сапожникова*

В коллаже на обложке использованы фотографии:
autsawin uttisin, Transia Design, Dean Drobot, Aptyp_koK / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Tayar belgisi: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-дукен : www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 24.01.2019. Формат 70x90¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 24,5.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-81379-7



9 785699 813797 >

16+

В электронном виде наши издания доступны вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
«Вариант для книг»



Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо», 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

В Санкт-Петербурге: в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Невский пр-т, д. 46.
Тел.: +7(812)601-0-601, www.bookvoed.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:
Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо». Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. E-mail: reception@eksmo-sale.ru

Нижний Новгород. Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде. Адрес: 603094,
г. Нижний Новгород, ул. Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза».
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). E-mail: reception@eksmonn.ru

Санкт-Петербург. ООО «СЗКО». Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской Обороны,
д. 84, лит. «Е». Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. E-mail: server@szko.ru

Екатеринбург. Филиал ООО «Издательство Эксмо» в г. Екатеринбурге. Адрес: 620024,
г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ. Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08).
E-mail: petrova.ea@ekat.eksmo.ru

Самара. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре.
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е».
Телефон: +7(846)207-55-50. E-mail: RDC-samara@mail.ru

Ростов-на-Дону. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 А. Телефон: +7(863) 303-62-10. E-mail: info@rnd.eksmo.ru

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 В. Телефон: (863) 303-62-10.

Режим работы: с 9-00 до 19-00. E-mail: rostov.mag@rnd.eksmo.ru

Новосибирск. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске. Адрес: 630015,
г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3. Телефон: +7(383) 289-91-42. E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru

Хабаровск. Обособленное подразделение в г. Хабаровске. Адрес: 680000, г. Хабаровск,
пер. Дзержинского, д. 24, литера Б, офис 1. Телефон: +7(4212) 910-120. E-mail: eksmo-khv@mail.ru

Тюмень. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени.

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени.
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Алябашевская, д. 9А (ТЦ Перестройка+).

Телефон: +7 (3452) 21-53-96/ 97/ 98. E-mail: eksmo-tumen@mail.ru

Краснодар. ООО «Издательство «Эксмо» Обособленное подразделение в г. Краснодаре

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Краснодаре

Адрес: 350018, г. Краснодар, ул. Сормовская, д. 7, лит. «Г». Телефон: (861) 234-43-01(02).

Республика Беларусь. ООО «ЭКМО АСТ Сит энд Си». Центр оптово-розничных продаж

Cash&Carry в г.Минске. Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск

пр-т Жукова, д. 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto». Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92.

Режим работы: с 10-00 до 22-00. E-mail: exmoast@yandex.by

Казахстан. РДЦ Алматы. Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, д. 3 «А».

Телефон: +7 (727) 251-59-90 (91, 92). E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Интернет-магазин: www.book24.kz

Украина. ООО «Форс Украина». Адрес: 04073 г. Киев, ул. Вербова, д. 17а.

Телефон: +38 (044) 290-99-44. E-mail: sales@forsukraine.com

ЕКСМО.RU
новинки издательства



Эта книга поможет найти ответы на следующие вопросы:

- Что такое внутренняя сила? — см. Введение
- Как развить внутреннюю силу? — см. Введение
- Как перестать жалеть себя? — см. Главу 1
- Почему мы отдаем силу другим людям? — см. Главу 2
- Почему нас пугают перемены и как справиться с этим страхом? — см. Главу 3
- Почему мы хотим все контролировать? — см. Главу 4
- Зачем мы пытаемся угодить другим людям? — см. Главу 5
- Как справиться со страхом пойти на риск? — см. Главу 6
- Почему мы живем прошлым? — см. Главу 7
- Как перестать совершать одни и те же ошибки? — см. Главу 8
- Как справиться с завистью? — см. Главу 9
- Почему так важно создать собственное определение успеха? — см. Главу 9
- Почему мы опускаем руки после первой же неудачи? — см. Главу 10
- Как изменить свое отношение к неудачам? — см. Главу 10
- Отчего нас так пугает одиночество? — см. Главу 11
- Зачем нам нужно планировать свидание с самим собой? — см. Главу 11
- Каковы преимущества медитации и практики внимательности? — см. Главу 11
- Почему мы считаем, что мир нам что-то должен? — см. Главу 12
- Каковы негативные последствия эгоцентричности? — см. Главу 12
- Почему мы ждем немедленных результатов? — см. Главу 13

*Посвящается всем,
кто стремится сегодня
стать лучше, чем был вчера.*

Содержание

Введение

13 вещей, которые не делают сильные духом люди 11

Глава 1

Сильные духом люди не тратят время на жалость к себе 27

Глава 2

Сильные духом люди не растрачивают свои силы 49

Глава 3

Сильные духом люди не боятся перемен 71

Глава 4

Сильные духом люди не фокусируются на вещах, которыми
не могут управлять 95

Глава 5

Сильные духом люди не пытаются угодить каждому 119

Глава 6

Сильные духом люди не боятся идти на риск 145

Глава 7

Сильные духом люди не живут прошлым169

Глава 8

Сильные духом люди не повторяют прежних ошибок189

Глава 9

Сильные духом люди не завидуют успеху других209

Глава 10

Сильные духом люди не сдаются после первой неудачи231

Глава 11

Сильные духом люди не боятся остаться в одиночестве251

Глава 12

Сильные духом люди не считают, что все им должны275

Глава 13

Сильные духом люди не рассчитывают на немедленный
результат293

Заключение

Как поддерживать свою психическую силу315

Библиография323

Благодарности331

Предметный указатель332

A piece of light gray paper with a torn, deckled edge is shown against a white background. The paper is partially torn on the left side, creating a vertical crease. The text is printed in black on the right side of the paper.

Введение

**13 вещей,
которые не делают
сильные духом люди**

Моя мать скоропостижно скончалась от аневризмы сосудов головного мозга, когда мне было двадцать три года. Она всегда была здоровой, работающей, энергичной женщиной, любящей жизнь. Последний раз я видела ее живой вечером, за день до ее смерти. Она, как всегда, смеялась, болтала и радовалась жизни. Но ровно через сутки ее не стало. Уход матери я переживала тяжело. Я вообразить себе не могла, как проживу остаток жизни без ее советов, смеха и любви.

Тогда я работала терапевтом в общественном центре психического здоровья. Взяла отпуск на пару недель, чтобы справиться с горем.

Я понимала, что не смогу в полной мере помогать другим, пока не разберусь с собственными эмоциями.

Чтобы свыкнуться с мыслью, что мамы больше нет, потребовалось время. Было нелегко. Будучи дипломированным психотерапевтом, я знала, что время не лечит. То, как человек его воспринимает, определяет скорость, с которой он может выздороветь. Я осознавала, что горе было тем необходимым процессом, который со временем облегчит боль. Поэтому позволяла себе печалиться, сердиться,

чтобы целиком принять то, что я навсегда потеряла со смертью матери. Я не просто скучала. Я понимала, что ее больше не будет рядом во время важных событий моей жизни. Что она уже не сможет пережить то, чего так ждала, — выйти на пенсию и стать бабушкой.

Благодаря поддержке друзей и родственников, а также моей вере в Бога я обрела покой. Жизнь продолжалась. Теперь я вспоминала о маме с улыбкой, а не с острой болью. Миновало несколько лет. Приближалась третья годовщина смерти матери. Мы с мужем Линкольном говорили, как нам лучше провести ее поминки. В субботу вечером друзья позвали нас на баскетбольный матч. Игра проходила в том же зале, где я в последний раз встречалась с мамой. Будет ли уместным вернуться в то самое место, где я видела маму за несколько часов до ее смерти?

Мы с Линкольном решили, что это будет чудесным поводом отпраздновать ее жизнь. В конечном счете, у меня остались очень теплые воспоминания об этом вечере. Мы с мамой смеялись, у нас было время поговорить о всякой всячине. Вечер удался. Мама даже предсказала, что моя сестра выйдет за ее тогдашнего парня, и спустя несколько лет предсказание сбылось.

И вот мы с Линкольном вернулись в тот самый зал. Мы знали, что именно этого хотела бы и моя мама. Было приятно вернуться назад и почувствовать, что тебе здесь хорошо.

Но стоило мне только вдохнуть от облегчения, свыкнувшись со смертью мамы, вся моя жизнь опять перевернулась.

Вернувшись домой после баскетбола, Линкольн пожаловался на боли в спине. Пару лет назад он сломал несколько позвонков в автокатастрофе, так что боли часто его беспокоили. Но спустя пару минут он упал в обморок. Я вызвала скорую. Врачи спешно отвезли его в больницу. Я позвонила свекрови и родственникам мужа,

договорившись о встрече в приемном покое. Я понятия не имела, что с ним могло быть не так.

Через несколько минут нас вызвали в кабинет лечащего врача. Он еще и рта не успел раскрыть, как я уже знала, что он скажет. Линкольн скончался. У него был сердечный приступ.

В те же выходные, когда мы поминали мою мать, я стала вдовой. Это не укладывалось в голове. Линкольну было всего двадцать шесть и он никогда не жаловался на проблемы с сердцем. Он был со мной рядом живой, и через минуту его не стало! Как я пройду через это?

Смерть супруга — тяжелое переживание. Нужно было столько сделать, а в моем состоянии трудно было принимать решения. Всего за несколько часов нужно было столько всего предпринять — от организаций похорон до составления некролога. Эмоции буквально переполняли меня. По счастью, в моей жизни было много людей, которые оказали мне поддержку. Пройти через горе человек должен самостоятельно, однако присутствие любящих друзей и родственников, несомненно, идет на пользу.

Когда казалось, что дело идет на поправку, — неодолимая печаль наваливалась на меня. Горе истощало эмоционально, ментально и физически. Я жалела о всех тех вещах, которых нам не довелось попробовать вместе, не говоря уже о том, как сильно мне его не хватало. Мне было жаль семью мужа — я знала, как сильно они любили Линкольна.

Я взяла на работе максимально возможный отпуск. Эти месяцы прошли для меня как в тумане. Порой простейшие бытовые вещи

Я понимала, что не смогу в полной мере помогать другим, пока не разберусь с собственными эмоциями.

давались мне с огромным трудом. Через пару месяцев мне позвонил начальник и спросил, когда я планирую вернуться к работе. Мы не оговаривали сроки, но теперь от меня требовали ответа. Конечно, я продолжала горевать и мне не стало лучше, но вернуться на работу было необходимо.

Как это уже было после смерти матери, я должна была найти время, чтобы в полной мере пережить свою печаль. Не выталкивая ее и не делая вид, что ее не существует. Я должна была пережить боль, в то же время активно способствуя собственному исцелению. Нельзя было увязнуть в негативных эмоциях. Жалеть себя или жить воспоминаниями прошлого куда проще. Однако я понимала, что это не принесет выздоровления. Нужно было сделать сознательный шаг и приступить к долгому процессу по созданию новой жизни.

Я должна была решить, продолжу ли я разделять наши общие с Линкольном цели. Уже пару лет мы с ним навещали детей в приюте и думали об усыновлении. Но теперь, став одинокой женщиной, захочу ли я взять малыша? Следующие несколько лет я принимала детей в критической ситуации или в случае отсрочки, но так и не решилась усыновить ребенка без мужа.

Оставшись одна, я должна была найти свои собственные цели. Я решила не сидеть взаперти. Получила права и купила мотоцикл. Я начала писать. Из хобби это переросло во внештатную работу. Мне нужно было пересмотреть свои прежние отношения с людьми. Определить, с кем из друзей Линкольна я хочу поддерживать связь, и каким образом выстроить отношения с семьей Линкольна после