


САМ СЕБЕ КОУЧ



Йен Кан Чжен  
автор бестселлера «Стань себе родителем»

# Не принимай свои мысли близко к сердцу

Как отстать от себя  
и начать жить спокойно

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2024

УДК 159.923.2

ББК 88.52

Ч-57

Yong Kang Chan  
THE DISBELIEF HABIT:  
How to Use Doubt to Make Peace with Your Inner Critic

Copyright © 2017 by Yong Kang Chan

All rights reserved.

Russian translation copyright

© Limited company «Publishing house «Eksmo», 2024

Russian (Worldwide) edition published by arrangement

with Montse Cortazar Literary Agency

(www.montsecortazar.com).

**Чжен, Йен Кан.**

Ч-57 Не принимай свои мысли близко к сердцу. Как отстать от себя и начать жить спокойно / Йен Кан Чжен ; [перевод с английского А. С. Сентяковой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 208 с. — (Психология. Сам себе коуч).

ISBN 978-5-04-180612-5

С самого детства в нашей голове раздаются критические голоса, которые говорят нам, что мы недостаточно хороши, ничего не добьемся, не заслуживаем любви...

Увы, мы не можем полностью контролировать свои мысли. Этот критический образ мышления — часть нашего защитного механизма, и изменить его не так просто. Причина, по которой эти негативные разговоры сами с собой задевают нас, заключается не в том, что слова сами по себе причиняют боль. А в том, что мы верим, будто эта резкая критика отражает правду о нас. Поэтому наша цель — не принимать свои мысли близко к сердцу и не верить этому противному внутреннему голосу.

Цель этой книги — помочь вам стать более осознанными и скептически относиться к мыслям, которые вызывают отвращение к себе.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-180612-5

© Сентякова А.С., перевод на русский язык, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ .....</b>	<b>11</b>
--------------------------	-----------

## **Вступление**

<b>КАК ОСТАНОВИТЬ СВОИ НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ .....</b>	<b>15</b>
---	-----------

Множество людей могут уживаться в одной голове .....	18
--	----

Два аспекта страдания .....	20
-----------------------------	----

Об этой книге .....	23
---------------------	----

## **ЧАСТЬ I**

### **ПОЧЕМУ ВАЖНА ПРИВЫЧКА НЕ ВЕРИТЬ**

#### **Глава 1**

<b>НЕ ПРИНИМАЙТЕ СВОИ МЫСЛИ БЛИЗКО К СЕРДЦУ .....</b>	<b>27</b>
---	-----------

Большинство мыслей необъективны .....	31
---------------------------------------	----

Разум любит двойные стандарты .....	34
-------------------------------------	----

#### **Глава 2**

<b>КОГДА ВЫ КРИТИКУЕТЕ СЕБЯ ПО ПРИВЫЧКЕ .....</b>	<b>41</b>
---	-----------

Эффективность против точности .....	43
-------------------------------------	----

Почему нам нравится корить себя .....	46
---------------------------------------	----

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Она подтверждает наши негативные убеждения .	49
2. Она помогает самодисциплине и мотивации .....	51
3. Она заставляет нас платить за наши ошибки ...	53
Как изменить привычку .....	55

### Глава 3

<b>ВАША РЕАКЦИЯ ВАЖНА</b> .....	59
Четыре распространенные реакции на самокритику ....	62
1. Мысленная жвачка (руминация) .....	63
2. Смирение .....	67
3. Эскапизм .....	70
4. Противостояние .....	74

### ГЛАВА 4

<b>ЧТО ТАКОЕ ПРИВЫЧКА НЕ ВЕРИТЬ</b>	
<b>И ЧЕМ ОНА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ</b> .....	79
Неверие — это не самоотречение .....	81
Неверие — это открытость .....	83
Неверие — это принятие .....	85
Неверие — это не сомнения в себе .....	88

## ЧАСТЬ II

### КАК МЫ МОЖЕМ НАУЧИТЬСЯ НЕ ВЕРИТЬ

#### Шаг 1

<b>ОСОЗНАЙТЕ СВОИ МЫСЛИ</b> .....	93
Почему мы не осознаем свою самокритику .....	97
1. Самокритика тонка и неуловима .....	97
2. Мы отождествляем себя с самокритикой .....	99

## СОДЕРЖАНИЕ

Как нам достичь более глубокого осознания .....	101
1. <i>Используйте будильник или таймер</i> .....	103
2. <i>Однозадачность</i> .....	106
3. <i>Ведение дневника</i> .....	109
4. <i>Вечерний обзор</i> .....	111

### Шаг 2

<b>ПОДВЕРГАЙТЕ СОМНЕНИЮ ВСЕ МЫСЛИ</b> .....	115
---	-----

Почему нужно не верить всем своим мыслям .....	118
--	-----

1. *Трудно оценить все свои мысли* .....
2. *Бесполезно отрекаться от своих мыслей, ведь все они нейтральны* .....
3. *Истинный скептицизм вообще не требует никакой позиции* .....

Как отделить факт от вымысла .....	124
------------------------------------	-----

Овладение неверием .....	137
--------------------------	-----

### Шаг 3

<b>ПОДМЕЧАЙТЕ СОБСТВЕННЫЕ РЕАКЦИИ</b> .....	141
---	-----

Как замечать свои реакции .....	144
---------------------------------	-----

<i>Обдумывание</i> .....	148
--------------------------	-----

<i>Смирение</i> .....	148
-----------------------	-----

<i>Бегство</i> .....	148
----------------------	-----

<i>Борьба</i> .....	149
---------------------	-----

Поиск триггеров .....	150
-----------------------	-----

Определение самокритики .....	151
-------------------------------	-----

- Обдумывание: какую проблему я пытаюсь решить?* .....

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Смирение: какие убеждения заставляют меня чувствовать себя недостойным? .....</i>	153
<i>Бегство: что я должен делать в первую очередь? .....</i>	153
<i>Борьба: каким мыслям я пытаюсь противостоять? .....</i>	154
Выявление сигналов (триггеров), которые провоцируют самокритику .....	154
<i>Люди .....</i>	156
<i>Эмоциональное состояние .....</i>	156
<i>Время .....</i>	156
<i>Действие .....</i>	156
<i>Место .....</i>	157
 <b>Шаг 4</b>	
<b>НАЙДИТЕ СУТЬ ПОСЛАНИЯ .....</b>	159
Как добраться до сути послания .....	163
1. <i>От чего мой внутренний критик         пытается меня защитить? .....</i>	164
2. <i>Как связана самокритика         с моим прошлым опытом? .....</i>	167
3. <i>Что можно улучшить или изменить? .....</i>	169
Поощрение внутреннего критика к состраданию .....	171
1. <i>Четко обозначьте свои границы и позицию         для своего внутреннего критика .....</i>	172
2. <i>Попросите своего внутреннего критика         не приказывать, а подсказывать .....</i>	174
3. <i>Дайте своему внутреннему критику понять,         что вы не нуждаетесь в его защите .....</i>	175



## СОДЕРЖАНИЕ

### Шаг 5

#### **ПРЕВРАТИТЕ ЭТО В ПРИВЫЧКУ** ..... 179

##### Как разработать свой собственный план ..... 181

1. *Используйте триггеры самокритики  
в качестве отправных точек* ..... 183
2. *Подготовьте план, с помощью которого  
сможете успокоить себя* ..... 184
3. *Внедрите то, что вы узнали, в свою жизнь* ..... 186

##### Будьте настойчивы, даже если вы потерпели неудачу ..... 187

1. *Используйте напоминания* ..... 188
2. *Разбейте шаги на более мелкие действия* ..... 189
3. *Допускайте несовершенства* ..... 190
4. *Празднуйте свои успехи* ..... 191
5. *Регулярно повторяйте свой план* ..... 192

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ СЛОВА** ..... 195

#### **КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ «ПРОЦЕССА НЕВЕРИЯ»** ..... 197

*Шаг № 1: Отдайтесь от своих мыслей* ..... 197

*Шаг № 2: Подвергайте сомнению свои мысли* ..... 197

*Шаг № 3: Подмечайте собственные реакции* ..... 198

*Шаг № 4: Найдите суть послания* ..... 198

*Шаг № 5: Сделайте это привычкой* ..... 198

#### **ПОНРАВИЛАСЬ ЛИ ВАМ КНИГА «ПРИВЫЧКА НЕ ВЕРИТЬ»? .....** 201

#### **ОБ АВТОРЕ** ..... 203



# ПРЕДИСЛОВИЕ

Если бы два года назад я прислушался к мыслям в своей голове, вы бы сейчас не держали в руках эту книгу. В конце 2015 года я остался без работы и переживал глубокую депрессию. После увольнения и перед депрессией я провел два месяца, купаясь в море из чувства стыда за себя.

Мой разум проходил по нисходящей спирали<sup>1</sup>. Каждый день мне приходилось сталкиваться с бесконечной самокритикой и негативными мыслями. Я не мог остановить свой разум от самобичевания и ругани, и, что хуже всего, я верил каждой нелестной мысли, которая появлялась в моей голове. Я верил, что никому не нужен. Я верил, что умру, если в ближайшее время не найду другую работу. Эти критические мысли казались мне тогда такими правдивыми! Я крутил

---

<sup>1</sup> Нисходящая спираль депрессии возникает, когда нарушается взаимодействие между нейронными цепочками, и характеризуется ухудшением состояния человека. (Прим. ред.)

## ПРЕДИСЛОВИЕ

ленту из этих мыслей в голове и не мог сдерживать слез; очевидно, мои эмоции были мне неподвластны.

Каждый день я позволял своему внутреннему крику разрывать меня на части.

Однажды я обнаружил себя на берегу реки с мысленным шепотом: «Спрыгни в воду, и ты положишь конец своим страданиям». Просто чтобы вы знали: я вообще-то не планировал совершать самоубийство. Мне тяжело было находиться дома в одиночестве, и я решил выбраться на прогулку, проветрить голову и просто подышать. Идея прыгнуть в воду просто была одной из тех случайных мыслей, которые в тот период постоянно приходили мне в голову, и эта возникла в момент, когда я был у реки. К счастью для меня, я не доверился этим мыслям и не стал действовать в соответствии с ними.

Но в тот день мне открылось кое-что важное — нужно быть более внимательным к своим мыслям, потому что они не всегда полезны или правильны.

---

**Вообще-то они почти всегда ошибочны.**

---

Если вам интересно узнать больше о моем опыте борьбы с депрессией, предлагаю вам прочесть мою книгу «Эмоциональный дар» (*Emotional gift*, 2016).

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга посвящена тому, как нужно сомневаться в своих мыслях, особенно критических. И я рад, что справился со своей депрессией в 2015 году и сейчас могу передать это послание вам.

На третьем десятке я научился корректировать свое негативное мышление и мыслить в более позитивном ключе.

---

**Однако то, что мы считаем позитивным,  
не всегда действительно является  
таковым, и, что важнее, эти позитивные  
мысли почти никогда не делают нас  
счастливее.**

---

Иногда такой способ мышления становится причиной еще большего стресса и разочарований.

После перенесенной депрессии я стал изучать книги о духовности и осознанности и научился дистанцироваться от своего разума. Я больше не доверяю своим мыслям на сто процентов. Я не считаю свои мысли абсолютной истиной; это всего лишь предположения и мнения. Верить ли этим мыслям, как их использовать — это зависит только от меня.

Как и прочие мои книги, эта написана максимально просто. Большинство мыслей взято из моего собствен-

## ПРЕДИСЛОВИЕ

ного опыта и наблюдений. Если вы ищете что-то научно обоснованное, эта книга может вам не подойти. Но если вы человек, который открыт к самопознанию и обучению через забавные истории и рассказы, эта книга найдет у вас отклик.

Моя миссия в жизни — сделать мир более спокойным для всех нас. Я начинаю с того, что помогаю людям войти в близкий контакт со своим внутренним миром и стать более сострадательными к себе. Читая эту книгу, вы становитесь частью этого движения. Так что спасибо вам!

*Йен Кан Чжен  
Сингапур, 2017 г.*

Вступление

## КАК ОСТАНОВИТЬ СВОИ НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ

*Мир невозможно удержать силой.  
Его можно достичь только пониманием.*

АЛЬБЕРТ ЭЙНШТЕЙН

Вы когда-нибудь пытались остановить этот вечно недовольный и осуждающий голос у вас в голове? Насколько вы в этом преуспели?

Как и большинство людей, юношей я пробовал множество различных упражнений и техник, чтобы избавиться от негативных мыслей. Я читал различные статьи в блогах и книги, смотрел многочисленные видео и покупал онлайн-курсы, чтобы помочь себе в изучении позитивного мышления. В целом это сработало, и я добился устойчивого уровня самооценки и уверенности в себе. Конечно, моменты неоправданной строгости к себе по-прежнему присутствовали в моей жизни. Но меня это не слишком беспокоило — это не достигало таких разрушительных размеров и интенсивности, как во времена, когда я был подростком. Поэтому я просто исправлял свои