



СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности	9
Введение	10
1. Живите своей жизнью.....	17
2. Установление контакта с собой....	21
3. Создание пространства	24
4. Живите с намерением	27
5. Освободитесь от страха.....	30
6. Исследование издержек.....	33
7. Ловушка борьбы	37
8. Отпускание	40
9. «Щелкните выключателем».....	43
10. Делайте наоборот	46
11. Сделайте шаг.....	49
12. Голоса тревоги	51
13. На автопилоте	54
14. Целостные, совершенные, самодостаточные	57
15. Доброта и забота о себе.....	60
16. Развитие принятия	63
17. Разрушение иллюзий	67
18. Не покупайтесь на это	70
19. Выход из тупикового состояния...	73
20. Гуманизация ума	77
21. Слова, буквы и чернила.....	80
22. Будьте терпеливы.....	83
23. Разоружение тревоги	86
24. Кто я в действительности?	89
25. Всеобъемлющее «Я»	92
26. Пусть все остается как есть	95
27. Отбросьте истории	98
28. Поведение имеет значение!.....	102
29. Обнаружьте свои страсти.....	105

30. Поиск своей путеводной звезды	109
31. Открывание правильных дверей	111
32. Принятие мудрых решений	114
33. Делайте, а не пытайтесь.	117
34. Тренируйте доброту	119
35. Не подпитывайте тревогу и страх	122
36. Скольжение по эмоциям	125
37. Смените фокус внимания, обдумайте ситуацию и перенаправьте поведение.	128
38. Движение с препятствиями	131
39. Уберите «но»	135
40. Отвыкание от прошлого	138
41. Заземление в настоящем времени	141
42. Избавление от привязанностей.	144
43. Блуждание	148
44. Позаботьтесь о себе	151
45. Верните себе власть	154
46. Дар благодарности	157
47. Оплата вперед.	161
48. Берите бразды правления в свои руки	164
49. Жизнь в своем теле.	166
50. Рост благодаря трудностям.	169
51. Шаг за шагом	172
52. Предстоящее путешествие	176
Об авторах	181



ВВЕДЕНИЕ

Мы живем в тревожную эпоху. Это чувство испытывают миллионы людей на планете. Возможно, вы тоже знаете, на что оно похоже. Вы чувствуете его. Вы думаете о нем. Может быть, даже сопротивляетесь ему с момента пробуждения и вплоть до той минуты, когда вечером ложитесь спать. Но даже сон не может принести расслабления.

Вам не уйти от этой простой правды. Тревога всегда была с нами. Наши предки нуждались в ней, чтобы выжить. И нам она также необходима. Но в нашем современном индустриализованном мире немногие из нас ежедневно противостоят хищникам. Тем не менее многие каждый день испытывают тревогу и страх и в некотором смысле чувствуют себя так, как будто их везде преследует голодный лев. Со временем тревога может лишить вас страсти и интереса к жизни. Она может буквально завладеть вашей жизнью и *стать* ею. Это плохо — иметь тревогу. Но когда она начинает отнимать у вас свободу, она действительно становится *проблемой*. Однако все может быть по-другому.

В этой небольшой книге мы предлагаем вам пятьдесят два способа освободиться от капканов и ловушек, постав-

ленных тревогой и страхом, а также от ложных надежд. Подобно ребенку, устроившему истерику, тревога проникает в наше сознание и может забирать энергию, ресурсы и решимость. Она кричит: «Обрати на меня внимание, а не то смотри у меня!» Она заставляет вас думать, что ваша жизнь под угрозой. Но грозное предупреждение — «...а не то смотри у меня» — означает: «Ты не будешь счастлив, пока испытываешь тревогу или страх». Это естественная установка на бесконечную борьбу. Тревога — это больше не эмоция, которую можно чувствовать и испытывать. Теперь тревога — это проблема, которая должна быть решена, прежде чем вы сможете жить так, как вам хочется. Однако так не должно быть.

БОРЬБА ОБХОДИТСЯ ДОРОГО

Древняя мудрость и современная наука учат нас, что тревога и страх — две неприятные эмоции из многих, которые испытывают все люди, пока живы. Действительно, без них вы не читали бы эту книгу. Но борьба с тревогой — это иное дело. Она — источник серьезных затруднений и боли, и она в общем-то не нужна. Это важно понимать.

Часто, когда появляются тревога и страх, мы воспринимаем их как врагов. Мы ожесточаемся, замыкаемся и уходим в себя. И затем мы изо всех сил стараемся скрыть их, бороться с ними или убежать от них. Между тем время идет. Минуты, потраченные на попытки чувствовать себя менее встревоженными или напуганными, накапливаются, и совокупное напряжение ведет к негативным последствиям. Если вы позволяете этому происходить беспрепятственно, то однажды, оглянувшись назад, можете

столкнуться с худшим видом боли — боли от переживания упущенных возможностей и сожалений.

Сама по себе тревога, без борьбы, может быть во многих отношениях полезной. Нашим предкам она была необходима, чтобы остаться живыми и невредимыми. В современном мире мы также нуждаемся в ней. Иногда тревога — это сигнал, предупреждающий нас, что происходит что-то неправильное или даже вредное и опасное. Она может подтолкнуть вас к достижению целей. Или подготовить к появлению каких-то проблем в жизни. Возможно, вы сбились с пути и ведете далеко не тот образ жизни, какой хотели бы. В этом случае тоже появляется тревога. Она может быть знаком того, что что-то настолько значимо для вас, что вы сильно беспокоитесь об этом. Настолько сильно, потому что боитесь это потерять.

Чего вам не надо, так это постоянной борьбы с тревогой. Как ни парадоксально, но чем усерднее вы пытаетесь избавиться от тревоги, тем большую власть она получает над вами. Со временем она часто усиливается. Умение *прекращать борьбу* является мощным противоядием от страдания, вызванного бесконечной неудачной борьбой со своей эмоциональной болью.

СВОБОДА СТРОИТЬ ЛУЧШУЮ ЖИЗНЬ

С незапамятных времен миллионы людей во всем мире чувствовали себя разбитыми и ограниченными из-за приступов сильной тревоги и страха. Конечно, мы тоже им подвержены. Однако многие люди испытали огромное облегчение и исцеление, ознакомившись с материалом, ко-

торым мы собираемся поделиться с вами. Их жизнь благодаря этому улучшилась. Это может случиться и с вами.

Эта книга подарит вам надежду и поможет жить так, как вы хотите, без напряженной борьбы с тревогой. Этот новый подход основан на серии серьезных исследований, наших собственных и других специалистов, которые относятся к науке об эмоциях (то есть это работы, показывающие, что подавление и контроль мыслей и чувств ухудшают состояние человека), методах на основе осознанности, таких как терапия принятия и ответственности (АСТ)* и современные исследования в области позитивных жизненных изменений, благоденствия и психологического здоровья и благополучия. Заниматься наукой в этой книге мы не будем — она не для этого. Скорее мы предлагаем ряд проверенных стратегий, которые помогут вам выровнять чаши весов и сделать тревогу просто обычной частью полноценной жизни. Но это будет нелегко, если вы не готовы смотреть на вещи иным образом.

Между вами и тем, что вы думаете и чувствуете, есть некий интервал — момент времени, когда вы можете выбрать, как реагировать и что делать. В этом интервале вы можете изменить отношение к своему встревоженному уму и телу — и к своей жизни. Вы можете научиться прекращать борьбу и начать разворачивать свою жизнь в том направлении, в котором хотите. Это и есть способ добиться настоящего счастья, душевного спокойствия

* *Acceptance & Commitment Therapy (ACT)* — устоявшийся в русском языке перевод: терапия принятия и обязательств (ответственности). Терапевтический подход АСТ относится к так называемой третьей волне когнитивно-поведенческой терапии. Эта модель строится на концепции принятия и ответственности как главных компонентах терапевтического процесса, соединяя их со стратегиями поведенческой коррекции. Цель подхода — увеличение психологической гибкости для улучшения качества жизни. — *Примеч. ред.*

и полноценной жизни. И эта книга поможет вам начать свое путешествие.

Некоторые идеи и рекомендации из этой книги могут показаться вам необычными, странными, даже безумными. Но если вы будете их придерживаться, то обретете свободу от страдания и суматохи, которые создает тревога в вашей жизни. Вы узнаете, как изменить отношения с тревогой. Она больше не будет вас мучить. Вы больше не будете ее рабом. Вы научитесь получать доступ к своей внутренней силе и смелости, чтобы жить с тревогой, не позволяя ей причинять вам страдания. Тогда и только тогда вы будете свободны и сможете делать то, что для вас действительно важно.

Мы приглашаем вас углубиться в эту книгу без предвзятости и с готовностью пробовать что-то новое, противоположное, отличающееся от того, что вы делали прежде. При этом помните, мы не просим вас, чтобы вам нравилось то, что вы думаете или чувствуете. Никому не нравятся тревога или страх. Мы также не будем рекомендовать, чтобы вы смирились с несправедливостью, с которой сталкивались в прошлом. Мы научим вас, как *выйти за пределы тревоги и страха* и создать оптимальные условия для подлинного счастья и *душевного спокойствия*. Вы способны на это.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЭТУ КНИГУ МУДРО

Эта книга раскрывает пятьдесят два способа поведения, с помощью которых вы сможете прекратить убегать от тревоги, страхов и забот и вместо этого тратить больше времени на формирование жизни, которой хотите жить. Для того чтобы извлечь пользу из написанного, вы

не должны верить тому, о чем мы вам рассказываем. Вы даже не должны все это понимать.

Простые, короткие и эффективные упражнения из этой книги откроют вам новые переживания, навыки и подходы к тревоге и вашей жизни. Выполняйте эти упражнения в спокойном месте, где вы чувствуете себя комфортно и вас ничего не отвлекает. Назовем его вашим местом покоя, безопасным убежищем. Дважды перечитайте инструкции и следуйте им как можно точнее.

Мы гарантируем, что ваш ум приведет много аргументов относительно того, почему те или иные упражнения выглядят невыполнимыми, слишком трудными для вас или не имеют никакого смысла. Когда появляются такие мысли, поблагодарите свой ум за каждую из них. Затем двигайтесь дальше. Нет никакой необходимости спорить с умом. Не заикливайтесь, пытаясь убедить себя в чем-либо.

Единственное, о чем мы просим, — оставайтесь открытыми. Выполняйте эти упражнения и проверяйте, начинают ли они со временем работать. Вы ничего не теряете, но можете извлечь большую пользу, решая проблемы, связанные с тревогой, совершенно другим способом. Мы покажем вам этот способ.

Конечно, вы не должны продолжать делать *все* упражнения всю жизнь. Весь смысл этих упражнений состоит в том, чтобы научить вас по-новому проходить через взлеты и падения жизни, благодаря чему вы смогли бы жить в соответствии с тем, что для вас важно. Обратите внимание на упражнения, которые лучше всего работают в вашем случае, и продолжайте и дальше выполнять их! Через некоторое время они станут привычными для вас. Также будет полезным возвращаться и перечитывать главы, касающиеся проблем, с которыми вы продолжаете бороться.

Имейте в виду, что эта книга предлагает путешествие, связанное с личностным ростом, изменением и исследо-

ванием себя. Для того чтобы произвести реальные изменения в своей жизни, вы должны начать делать что-то новое и непохожее на то, что делали раньше. Эта книга дарит надежду на новую жизнь, даже когда в ней есть тревога. Если вы будете действительно искренне работать с этой книгой, она будет работать на вас. Вы обнаружите, что стали более свободно выстраивать собственную судьбу, без ограничивающей вас тревоги. Все это мы знаем сами — из наших исследований и опыта. Итак, начнем!



ЖИВИТЕ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ

Все мы хотим быть по-настоящему счастливыми и благоденствовать. Но это нелегко. В жизни вы неизбежно столкнетесь с препятствиями, проблемами и страданием. Никто не может избежать этой простой истины. Но это не означает, что вы должны быть несчастными. Это не значит, что вы должны жить в страхе.

Тревога бывает у каждого. Это не предмет выбора. Но вы можете жить своей жизнью без того, чтобы тревога управляла вами. Это не означает, что вы никогда не будете испытывать неприятных эмоций. Будете. Как и все мы. Как каждый человек на этой планете. Но наличие у вас этих эмоций не означает, что вы должны страдать.

Эмоции бывают у каждого. Они плохо поддаются контролю. Но вы можете управлять тем, как реагируете на свою эмоциональную жизнь. Тревога не должна управлять вами. Вы сами можете решать, будут вами управлять тревога и страх или нет. Вы можете научиться чувствовать то, что вы чувствуете, и думать то, что вы думаете, и двигаться вперед, чтобы строить ту жизнь, которая вам нравится. Это путь к раскрытию вашей внутренней способности управлять своей жизнью и быть творцом подлинного счастья.

Вы можете создать условия для своего подлинного счастья и душевного спокойствия. Вы не должны оставаться заикленными на тревоге и страхе или увязшими в жизненных трудностях. Хитрость состоит в том, чтобы научиться жить хорошо, когда жизнь сложна и жестока. Это суть используемого в этой книге подхода, который основан на следующих четырех принципах.

Отпускание. Вам, вероятно, знакомо высказывание: «То, чему сопротивляешься, усиливается». То, чему вы сопротивляетесь, усиливает боль и страдания, истощая вашу энергию и отнимая у вас свободу. Выход из этого замкнутого круга заключается в том, чтобы научиться прекращать борьбу с тем, что вам предлагают ум и тело. Таким образом вы высвобождаете свою драгоценную энергию и ресурсы, чтобы делать то, что вам действительно важно, и жить без контроля со стороны страха.

Принятие. Никто не выбирает тревогу. Но вы можете выбрать, как вам относиться к ней. Вместо того чтобы сопротивляться, вы учитесь открываться своим переживаниям. Вы становитесь любопытными. Вы учитесь приветствовать все аспекты самих себя — все, что преподносят вам ум, тело и эмоциональная жизнь. Вы наблюдаете и принимаете свои переживания с добротой и состраданием — и с любовью. Способность отстраняться и принимать происходящее поможет вам обрести мир и радость даже в трудных ситуациях и начать жить лучше.

Определение ценностей. Без ясного ощущения правильного направления жизни наши решения могут сбить нас с пути или, еще хуже, завести в тупик. Для того чтобы действительно жить, вы должны знать, для чего вы хотите жить. Вы должны понять, что действительно имеет для вас значение, — это ваши ценности. Затем вам нуж-

но сделать мудрый выбор, способствующий тому, чтобы быть человеком, которым вы хотите быть, и вести жизнь, которую вы хотите вести.

Вовлеченность. Независимо от того, как вы живете, ваша жизнь определяется тем, на что вы тратите свое время. Для того чтобы жить так, как вы действительно хотите, вы должны привести свои намерения в соответствие с тем, что для вас важно, а затем предпринять действия — короче говоря, вы должны проявить свою речь, что-то делать руками и ногами (то есть что-то говорить, что-то создавать, куда-то идти). Именно так вы живете в соответствии со своими важными ценностями. Действуя в соответствии со своими ценностями, вы возьмете на вооружение новый набор из навыков, представленных в этой книге, чтобы продвинуться в решении любых проблем, с которыми вы сталкиваетесь на своем пути, и начать полноценно жить.

Следующее небольшое упражнение позволит вам опробовать этот подход.

- **Вспомните, когда вы в последний раз опаздывали, или застревали в пробке, или стояли в очереди в магазине. Оживите в памяти эту сцену, когда мы будем проводить вас через каждую часть нашего подхода.**
- **Отпускание.** Прекратите свою давнюю борьбу с тревогой и бесплодными попытками контролировать то, что вы испытываете в своем уме и теле.
- **Принятие.** Открывайтесь своим мыслям и чувствам там, где вы сидите или стоите, озадаченные чем-либо. Отмечайте оценки, жалобы, раздражение, пустые угрозы и ругательства. Отмечайте, как это все влияет на ваше тело.

**ЧТО ЗНАЧИТ
ЖИТЬ**

Чувствуете ли вы напряженность, гнев, тревогу, стресс, фрустрацию или даже страх? Отследите, можете ли вы просто наблюдать за всеми этими переживаниями — смотреть на них со стороны и видеть их такими, какие они есть, доброжелательно и дружелюбно. Не нужно ничего делать, кроме как быть здесь и сейчас.

- **Определение ценностей.** Взгляните на себя со стороны и подумайте, каким вы хотели бы быть человеком прямо сейчас, в этой ситуации. Отследите, можете ли вы установить связь с тем, что для вас важно, включая причину, по которой вы занимаетесь делами. Возможно, вам нужно к чему-то прийти или что-то сделать.
- **Вовлеченность.** Представьте, что вместо того чтобы волноваться из-за задержек, затруднений и ожиданий, вы делаете что-то другое. Что вы делаете? Каким вы хотите быть человеком? На что это было бы похоже прямо сейчас? Как бы это ни было, увидьте себя, изобразив своей речью, руками и ногами, кем вы хотите быть в этой ситуации, — то, что соответствует вашим ценностям и волнует вас.

Если вам было тяжело выполнять это упражнение, не переживайте. Смысл в том, чтобы увидеть, как борьба и страдание могут проявляться в обычных, повседневных ситуациях и как мы можем научиться перестать бороться с собой, быть открытыми, устанавливать связь с тем, что для нас важно, — и жить. Читая эту книгу, вы узнаете, как овладеть навыками в рамках предлагаемого подхода и стать способным применять их при тревоге или в других сложных ситуациях вашей жизни.



УСТАНОВЛЕНИЕ КОНТАКТА С СОБОЙ

Многие люди, страдающие тревогой, чувствуют себя совершенно одинокими. Вы тоже можете переживать одиночество. И можете думать, что никто не способен понять, что значит чувствовать себя так плохо. Но в мире есть бесчисленное количество людей, у которых такие же страхи и которые тоже борются с ними. Подумайте, таких людей много.

Люди, испытывающие проблемы из-за тревоги, живут в каждом городе, штате и стране. От нее не защищены ни молодые, ни старые, ни богатые, ни бедные. Вам также не поможет степень бакалавра или социальное положение. На самом деле тревога является одной из наиболее распространенных из всех известных нам форм человеческих страданий и возникает приблизительно у трети населения Земли в определенный момент жизни. Это примерно сто миллионов человек в одних только Соединенных Штатах.

Для того чтобы образно увидеть это число, представьте, что однажды все, кто борется с тревогой, решили одеться во что-то красное. Если бы такое произошло, вам было бы очень сложно не встретить в течение дня человека в крас-

ном. И если бы вы спросили одного из этих людей, как у него дела, он бы ответил: «Прекрасно», — но вы понимаете, что на самом деле стоит за этим ответом. И знаете, что этот человек тоже страдает, так же как вы. И в этот момент вы бы поняли, что не одиноки.

Но эта книга не о близких людях и статистике. Она о вас и вашей свободе и о том, как вам полностью реализоваться в своей жизни, без психологических защит. Мы начнем с упражнения, которое научит вас видеть свои переживания такими, какие они есть. Мы сосредоточиваемся на дыхании, потому что оно — наша неотъемлемая часть, оно может стать вашим прибежищем, возвращая вас в настоящий момент — место, в котором вы должны поселиться, если хотите улучшить свою жизнь. Сначала просто несколько раз прочитайте инструкции, а затем самостоятельно выполните упражнение, стараясь делать это как можно лучше. Выделите для него пять-десять минут; установите таймер, если это вам помогает.

- Положите одну руку на грудь, а другую — на живот. Позвольте глазам спокойно закрыться и сосредоточьтесь на текущей ситуации.
- Обратите внимание на то, как поднимаются и опускаются грудь и живот. Отметьте движения рук, когда вы вдыхаете и выдыхаете через нос. Отмечайте каждый вдох и медленный выдох.
- Проявляйте любопытство к своим переживаниям. Вы можете перенести внимание с движений рук на груди и животе на ощущения теплоты или прохлады, когда вы вдыхаете и выдыхаете через нос. Дышите естественно и отмечайте свои переживания. Просто позвольте себе быть здесь и сейчас, со своим дыханием.

**СОСРЕДО-
ТОЧЕННОЕ
ДЫХАНИЕ**

- Если мысли или что-либо еще отвлекают вас, отметьте это и затем спокойно возвратите внимание к дыханию. Делайте это мягко и так часто, как это необходимо.
- Закончите это упражнение с намерением в течение дня возвращаться к сосредоточенному дыханию, когда это вам потребуется. Поставьте таймер на телефоне или любом другом устройстве, чтобы он напомнил вам о необходимости сосредоточиться на дыхании и настоящем моменте.

Практикуйте упражнение «Сосредоточенное дыхание» как можно чаще. Это мощный навык и противоядие от страданий в уме и теле, вызванных тревогой и страхом. С каждым упражнением вы развиваете способность наблюдать за своими переживаниями и быть с ними. Это поможет вам создать необходимое пространство, чтобы подумать над тем, что для вас действительно имеет значение в жизни.



СОЗДАНИЕ ПРОСТРАНСТВА

Тревога и страх заставляют вас сжаться и тянут в темные пространства, далекие от той жизни, которую вы хотите вести. Когда вы унижаетесь, будет принижается и ваша жизнь. Это нужно изменить, потому что жизнь требует, чтобы вы расправили крылья, открылись и стали человеком, которым хотите быть. Таким образом, для того чтобы противостоять естественному стремлению замыкаться и уходить в себя при возникновении тревоги, вы должны научиться открывать и расширять свое сознание здесь и сейчас.

Следующее упражнение поможет вам научиться этому. И цель здесь не в том, чтобы все время быть открытыми и экспансивными, — это нереально, — а чтобы суметь при необходимости создавать внутреннее пространство для своих переживаний и осознавать их. Это важно для того, чтобы вы могли прийти к своей жизни и жить ею. Это также важно, когда тревога и другие неприятные мысли и эмоции пытаются затянуть вас в темноту, включая прошлое, которое было когда-то, или будущее, которому только предстоит быть.

Нет никакого правильного или неправильного способа выполнять это упражнение или любые другие в этой

книге, за исключением одной рекомендации: не используйте их, чтобы бороться с вашими переживаниями. Борьба ни к чему не приведет. Вместо этого руководствуйтесь намерением быть здесь и сейчас, с тем, что происходит. Откройте для своих переживаний. Проявляйте любопытство к самим себе и происходящему прямо сейчас.

Сядьте поудобнее в том месте, где вас никто не потревожит в течение пяти-десяти минут. Прочитайте инструкцию несколько раз, затем закройте глаза и начните выполнять упражнение. Если вы хотите оставить глаза приоткрытыми, это нормально, но лучше сосредоточиться на какой-нибудь точке, скажем, на полу прямо перед вами, — так вы не будете слишком отвлекаться.

СОЗДАНИЕ ПРОСТРАНСТВА ВНУТРИ СЕБЯ

- Позвольте глазам спокойно закрыться. Сделайте несколько спокойных вдохов — вдохов и выдохов — и отмечайте звук и ощущение дыхания, когда дышите.
- Теперь обратите внимание на происходящее здесь и сейчас. Переключите сознание на мир вокруг вас — что вы замечаете?
- Затем пусть ваше сознание переместится внутрь вас. Спокойно осознавайте любые физические ощущения в теле. Так же работайте и с любыми мыслями, замечайте, как они изменяются в каждый момент.
- При каждом вдохе представляйте, что вы создаете все больше пространства для любых мыслей или ощущений в вашем теле, больше пространства для того, чтобы быть самими собой, здесь и сейчас.
- Продолжайте дышать. Продолжайте расширять пространство в себе, пока не испытаете ощущение внутреннего простора.

- Затем, когда будете готовы, постепенно расширяйте внимание, чтобы охватить звуки вокруг вас, и медленно откройте глаза с намерением переносить это сосредоточенное осознание на многие моменты в течение дня.

Мы рекомендуем выполнять упражнение «Создание пространства внутри себя» ежедневно. Выделите для этого подходящее время и место. Это поможет вам освободить место для того, чтобы проявить себя и делать то, что для вас важно, даже если ваш ум и тело время от времени преподносят вам какие-то неприятные переживания.



4

ЖИВИТЕ С НАМЕРЕНИЯМИ

Большинство из нас — люди привычки. Мы проживаем день на автопилоте, не осознавая, что делаем. Если мы позволим этому происходить бесконтрольно, то можем быстро прийти к тому, что потеряем связь со своей жизнью и своим сердцем. Тревога и страх — две сильные эмоции, которые вызывают этот автоматический, реактивный образ жизни. Подобно хулигану, они толкают многих людей в места, куда они не пошли бы сами. Но этого можно избежать.

Между вами и тревогой и страхом есть зазор, попадая в который вы можете выбрать что-то новое. В этом промежутке вы можете научиться становиться более целеустремленными, менее автоматическими. Вы можете использовать свою способность следовать сердцу. Для того чтобы сделать это, вы должны ясно понять, какими хотите быть. Вы должны знать свои намерения относительно того, какую жизнь хотите вести. Только тогда вы можете сознательно брать на себя обязательства действовать в соответствии со своими намерениями. Коротче говоря, ваше внимание и энергия будут следовать за вашими намерениями.

Остановимся на мгновение и подумаем, что бы это могло значить. Когда

вы решаете сделать что-то новое, какие возможности открываются перед вами? Знаете ли вы об этом? Нашли ли вы время, чтобы подумать о том, во что может превратиться ваша жизнь? Следующее небольшое упражнение поможет вам разобраться в этом.

- Примите удобное сидячее положение в месте, где вас никто не потревожит в течение пяти-десяти минут. Возможно, вам также будет полезно иметь при себе лист бумаги и ручку или карандаш.
- Закройте глаза и потратьте минуту на то, чтобы сосредоточиться. С каждым сосредоточенным вздохом пусть ваше сознание все глубже проникает в пространство вокруг вашего сердца. Это место, наполненное огромной мудростью, — оно знает, что для вас правильно.
- Когда вы сосредоточиваетесь на этом внутреннем пространстве, спросите себя: «Почему ты находишься здесь и читаешь эту книгу? Кем ты хочешь быть в этой жизни? Каковы твои намерения?» Представьте ту жизнь, которую хотите вести.
- Сидите спокойно и прислушивайтесь к своему сердцу, чтобы получить ответы. Они придут постепенно. Возможно, это будет просто шепот или даже слово или два. Чем бы это ни было, установите связь со своим внутренним знанием о себе и о том, кем вы хотите быть в этой жизни.
- Когда будете готовы, медленно откройте глаза. Вот ваши намерения. Если хотите, можете также кратко записать свои ответы.
- Прежде чем закончить это упражнение, осознайте свои искренние намерения. вспомните их как можно отчетливее, а если вы записали их, можете медленно прочитать написанное. Когда вы изучаете свои намерения, не стесняйтесь добавлять любые новые, которые приходят

ИСКРЕННИЕ НАМЕРЕНИЯ

вам на ум. Затем возьмите обязательство перед самими собой следовать своим намерениям, выполняя упражнения из этой книги, даже если иногда это трудно.

- Если вы записали свои намерения, можете закончить это упражнение, поставив подпись под своим списком. Подпись символизирует обязательство делать все, что вы можете, чтобы воплотить в жизнь свои намерения. Держите этот список рядом, когда работаете с материалом из этой книги.

Изменение может быть одновременно пугающим и освобождающим. Оно предполагает определенный риск. Однако риск, связанный с тем, что вы будете продолжать делать то, что вы делали, должен еще больше пугать вас, поскольку это привело вас сюда. Для того чтобы получить что-то новое, вы должны сделать что-то новое. Все так просто. И это начинается с того, что, руководствуясь своими намерениями, вы берете на себя обязательство изменить свой образ жизни. Когда вы начинаете смотреть на свою жизнь и тревогу по-другому, то можете многое получить и ничего не потеряете.



ОСВОБОДИТЕСЬ ОТ СТРАХА

Страх и тревога — две неприятные эмоции, которые могут быть здоровыми и адаптивными. Они побуждают нас к действию. Их цель состоит в том, чтобы мы остались в живых и не имели проблем. Именно так!

Тревога и страх также принимают разные формы и разный вид. Вы можете испытывать сильную панику, сопровождающуюся интенсивными физическими изменениями (например, сильным сердцебиением), чувство ужаса и мысли о неминуемой гибели. Эти приступы паники могут начинаться, скорее всего, совершенно неожиданно или могут быть вызваны определенными ситуациями (такими, как нахождение в общественных местах, в переполненном магазине, в самолете, на большой высоте).

Вас могут преследовать воспоминания о травмирующих событиях, которые когда-то произошли с вами. Или вы можете обнаружить себя пойманными в замкнутый круг нежелательных навязчивых мыслей и ритуалоподобных действий, таких как проверка, подсчет или мытье рук. Но независимо от того, что вы делаете, вы получаете только краткий отдых от страданий и страха. Вы также можете целыми днями волноваться

о чем угодно (о прошлом, будущем, текущих трудностях), не принимая никаких решений.

Вы могли подумать, что некоторые из этих описаний похожи на то, с чем вы сталкиваетесь. Вы можете даже думать, что у вас есть какое-то тревожное расстройство. Но здесь мы хотели бы предостеречь вас.

Тревога и страх — это эмоции, а не нарушения. Каждый человек на этой планете в определенные моменты жизни испытывает обе эти эмоции. Некоторые могут даже чувствовать беспокойство по поводу тревоги и страха, но само по себе это не нарушение. Врачи и психиатры используют различные ярлыки для описания разных форм человеческих страданий и болезней, но эти ярлыки не являются вами. Сами по себе страдания — это не нарушение.

Диагностические ярлыки — это всего лишь слова. Так что не цепляйтесь за них и не отождествляйте себя с ними. Выбросьте их из головы, потому что они ограничивают вас. Вместо этого сосредоточьтесь внимание на расширении своей жизни здоровыми способами.

Ваши переживания не должны соответствовать признакам одного или более тревожных расстройств, чтобы заставить вас чувствовать необходимость вернуть свою жизнь на правильный путь. Это верно, даже если у вас могут быть другие неприятные чувства, такие как депрессия или гнев, когда вы испытываете тревогу.

На самом деле значение имеет то, как вы отвечаете на этот основной вопрос: «Действительно ли тревога и страх — это большая проблема в моей жизни?» Если ответом было «да», то вы в очень хорошей компании. Следующий важный шаг для вас — определить, как тревога стала такой огромной проблемой в вашей жизни.

Большинство людей отвечает, указывая на саму тревогу. Некоторые сообщают тот факт, что они ее чувствуют. Другие сосредоточиваются на том, что она бывает слиш-

ком часто. Некоторые также обращают внимание на то, насколько она интенсивна и неприятна. Мы знаем, что интенсивная тревога очень неприятна и иногда может быть невыносимой. Но остановитесь на мгновение и спросите себя: «Действительно ли частая тревога — это суть проблемы?» Давайте посмотрим, что делает тревогу проблемой для вас.

Найдите место, где вы сможете спокойно поразмышлять. Затем потратьте одну минуту, чтобы рассмотреть следующие вопросы. Излагайте свои мысли и ответы на каждый вопрос как можно более открыто и честно. Если вам нравится, можете кратко записать свои ответы на листе бумаги.

В ЧЕМ ПРОБЛЕМА?

Помня о своих тревогах и страхах, спросите себя:

- С чем я боролся(ась)? (или) Каковы самые неприятные и ограничивающие аспекты моих проблем с тревогой?

Как только вы дадите ответ, спросите себя:

- Как именно тревога стала проблемой в моей жизни?

Ответы на эти вопросы являются ключом к изменениям, которые помогут вам продвинуться в действительно важных для вас направлениях. В следующей главе мы более глубоко рассмотрим суть борьбы с тревогой и ущерб, который наносит эта борьба. Этот шаг необходим, чтобы найти новый путь и продвинуться в новых направлениях.