ОСТАНОВИТЬ ПОТОК НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЕЙ

ТОКИО ГОДО

Живи настоящую жизнь

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

МИФ

Оглавление

Введение 6

Часть I. Тревога

1. Беспокойные мысли излишни 15
2. Не переживайте по пустякам 20
3. Не вините окружающих 24
4. Не зацикливайтесь на своих идеях 29
5. Не терзайтесь мыслями о будущем 34

Часть II. Характер

6. Не вините себя за характер 43
7. Не терзайте себя негативными мыслями 48
8. Не корите себя за неуверенность 51
9. Не все должно быть идеально 56
10. Не раздражайтесь по пустякам 60
11. Сожаления излишни 67

Часть III. Комплекс неполноценности

12. Не зацикливайтесь на мыслях об отсутствии навыков 73
13. Жизнь не заканчивается на дипломе 80

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

14. Не зацикливайтесь на внешности 85

15. Перестаньте завидовать 89

Часть IV. Карьера

16. Перестаньте считать, что вас не ценят 95

17. Избавьтесь от жалоб на политику компании, в которой работаете 99

18. Не зацикливайтесь на размере зарплаты 103

19. Решите, чем вы хотите заниматься 108

20. Неважно, где работать 112

21. Не бойтесь неудач в собственном бизнесе 118

Часть V. Взаимоотношения

22. Не надо все время быть хорошим 127

23. Не терзайтесь, если не сказали то, что хотели 134

24. Вы и коллектив 141

25. Принадлежность к группе — это не главное 145

26. Делите обязанности по дому и воспитанию детей 150

Часть VI. Деньги

27. Не думайте о сбережениях 163

28. Не думайте о старости 168

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

29. Не переживайте из-за нехватки денег 175

30. Готовьтесь к пенсии заранее 181

Часть VII. Разочарование

31. Избавьтесь от зацикленности на мечтах/целях 193

32. Нужно ли идти вперед несмотря ни на что 203

33. Не думайте, что не оправитесь после падения 209

34. Не привязывайтесь к происходящему 216

Заключение 221

Об авторе 223

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Введение

Начинать книгу с личных признаний, пожалуй, нескромно, но тревога — это не про меня. Жизнь для меня — счастливый билет. Я стараюсь смотреть в будущее с оптимизмом и искать повод для радости в каждом дне. Более того, я уверен, что мы живем в прекрасное время.

Конечно, я тоже много переживал и порой не мог избавиться от навязчивых мыслей. Вот примеры таких ситуаций (замечу, они в прошлом):

— В средней школе я стеснялся своего прыщавого лица.
— Тогда же я был капитаном волейбольной команды и день и ночь обдумывал, как заставить ребят относиться к тренировкам серьезно.
— Вплоть до окончания мной школы мы постоянно спорили с отцом из-за моего дальнейшего карьерного пути.
— Я впадал в отчаяние от того, что девушки, с которыми я встречался, меня бросали.
— Я заскучал в университете, перестал ходить на лекции и в итоге оказался на грани исключения из-за неоплаты.
— Я намеревался стать бухгалтером, но накануне квалификационного экзамена решил, что ничего не получится, и не сдал его.
— После вуза полгода проработал на фрилансе.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

— На первом же рабочем месте меня невзлюбило руководство, и я чувствовал себя подавленным. Меня бы уволили, если бы я не ушел сам.
— У меня не всегда складывались отношения с коллегами.
— Я разводился через суд.
— На меня подавали в суд, и я тоже подавал на людей в суд.
— Три созданные мною компании закрылись из-за низкой производительности и проблем в коммуникации между сотрудниками.
— Увольняя сотрудников, я чувствовал себя никчемным, лишенным всяких управленческих способностей начальником.
— Я оказался на грани банкротства и принял решение ликвидировать свою компанию.
— Меня предал сотрудник, которому я доверял, и это привело к закрытию моей компании.
— У меня были проблемы с акционерами в вопросе деловой политики.
— В результате налоговой проверки в моей компании с меня взыскали дополнительный налог.
— Во втором браке у меня родился ребенок-аутист.

Прочитав это, многие посочувствуют: «Тяжело же тебе пришлось». Да уж: лет в сорок я снова пришел к тому, с чего когда-то начинал. Я каждый день попадаю в сложные ситуации, но гоню от себя тревожные и навязчивые мысли. Как мне это удается? Отчасти благодаря знаниям, опыту и финансовым возможностям, однако в большей степени благодаря новому подходу:

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

— Я отношусь к стрессовой ситуации как к задаче и в результате решаю ее.
— Я научился контролировать свое восприятие ситуации.

Тревога не бессмысленна

Возможно, это звучит парадоксально, но нельзя утверждать, что без каких-либо переживаний нам было бы лучше. Чтобы достичь душевного спокойствия, нам иногда действительно необходимо что-то пережить. Например, не пропустив тревогу через себя, мы не почувствуем удовлетворение от того, что наше решение оказалось наилучшим.

Именно так на каком-то этапе развития своей компании я осознал, что мне лучше работать в одиночку. С тех пор я больше не сомневался в этом и, расширяя бизнес, без колебаний выбрал «аутсорсинг без найма сотрудников» и «автоматизацию с помощью систем».

В процессе поиска решения переживания могут стать своего рода подготовкой, помогут развеять сомнения и двигаться вперед. Природа не просто так наделила нас широким спектром эмоций. Беспокойство можно превратить в «способность предчувствовать кризис». Чувство опасности убережет нас от блуждания в чаще и укуса змеи. Все эти чувства — часть инстинкта самозащиты и необходимы нам для выживания.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Более того, тревога и мысли, которые крутятся в голове, — это показатель амбиций и тяги к развитию. Нас будоражит желание стать и быть теми, кем мы хотим, и то, что мы еще не достигли своих идеалов, вызывает беспокойство. Наше «я» многослойно. Оно формируется через опыт проживания множества эмоций — негативных и позитивных, простых и сложных: радости, печали, зависти, комплекса неполноценности, чувства достижения цели или волнения.

Отсутствие эмоционального опыта делает нас психологически уязвимыми. В этом случае любая ситуация, затрагивающая наше слабое место, может выбить из колеи, заставит опустить руки. Мы утратим способность к трезвому мышлению и не найдем подходящее решение.

ПРОЖИВАЯ ЭМОЦИИ, МЫ НАЧИНАЕМ РАЗБИРАТЬСЯ В НИХ И ЛЕГЧЕ ПРЕОДОЛЕВАЕМ СЛОЖНОСТИ.

Благодаря опыту мы учимся справляться с трудностями спокойно и выдержанно, без паники, разочарований и отчаяния. Вот почему так важен период юности, когда мы в наибольшей степени подвержены переживаниям и очень восприимчивы. В эти годы укрепляется не только наше тело, но и дух, так что в проживании тревог нет ничего плохого.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Не зацикливайтесь

Зацикленность сужает кругозор, приводит к утрате гибкости и творческого потенциала. Вы не видите альтернатив и не понимаете, к кому обратиться за советом. Под прессом тревожных мыслей вы теряете смелость и любопытство. Вы называете себя бездарностью, ненавидите себя, обвиняете в своих неудачах окружающих, испытываете чувства отчаяния и безнадежности.

Однако сама по себе тревога не укрепит ваш дух и не поспособствует развитию. Если проблемы, из-за которых вы переживаете, не решаются, ситуация не улучшается, а навязчивые мысли не подталкивают к действиям, которые делают вас и окружающих счастливыми, то они бессмысленны.

Перестаньте подвергать себя губительной силе неэффективной тревоги. Научитесь направлять мысли на разработку способов решения и превращать тревоги в задачи.

Три способа решить проблемы

Я считаю, что для решения проблемы необходимо предпринять следующее:

— Поиск решения и его осуществление.
— Новое восприятие, при котором проблемы перестанут вызывать беспокойство.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

— Выработка мышления, при котором вы изначально не поддадитесь тревоге.

Первый пункт — «поиск решения и его осуществление» — кажется очевидным, однако его недостаточно. Возьмем пример: вас одолевает безотчетный страх старости, но вы не осознаете, что именно вас беспокоит. Люди часто убеждены, что в их ситуации ничего нельзя сделать. Они не могут решить проблемы, поскольку находятся в плену стереотипов и предвзятого мнения о себе, установок вроде «я не могу себе позволить такое сказать», «я не в состоянии с этим справиться», «это невозможно». Однако, как я уже сказал, тревога часто проистекает из желания расти и самосовершенствоваться. Если бы причина беспокойства была вам безразлична, вы бы не испытывали его. Чтобы стать лучше, воспринимайте его как вызов.

Следующие пункты — «новое восприятие, при котором проблемы перестанут вызывать беспокойство» и «выработка мышления, при котором вы изначально не поддадитесь тревоге» — подразумевают, что вы должны отказаться от привычных шаблонов мышления и перестать на чем-то зацикливаться.

Тревогу порождает не что иное, как вера в то, что «должно быть только так, и никак иначе». Например, навязчивая идея о том, что важно получить высшее образование, приводит к развитию комплекса, если это не удалось. Люди, не зацикленные на этой идее, не испытывают и тревоги. Им не важно, сколько классов школы они окончили.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание и заказать в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги: Проза: Детские книги:

МИФ