



ПОЛНЫЙ ОТСТОЙ!

Как победить грусть, тревожность,
чувство вины, стресс и вот это все

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

БЕН СЕДЛИ

МИСО

- 6 КОЕ-ЧТО ОБ ЭТОЙ КНИГЕ
- 12 ВСЯКИЙ ОТСТОЙ
- 22 ПОЛНЕЙШИЙ ОТСТОЙ
- 42 ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ВАЖНЫ
- 54 ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС
- 66 ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ПРОСТО ЕСТЬ
- 80 ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ

КОЕ-ЧТО ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Не верь ни единому моему слову

Я не утверждаю, что у меня есть ответы для всех на свете.

Мы с тобой не знакомы. Кто я такой, чтобы рассказывать, от чего тебе станет легче?

Правда, я хорошо разбираюсь в психологии и каждый день говорю с подростками о том, что их тревожит. Но да — лично тебя я не знаю.

Зато я знаю, какие приемы помогают другим людям, и ученые всё чаще подтверждают, что эти приемы работают. До сих пор у меня получалось объяснять их подросткам, а значит, и ты наверняка разберешься.

Помогут ли тебе все эти штуки?

Надеюсь, что да.

Но мы узнаем это, только если ты попробуешь. Постарайся применять их открыто и честно. Если что-то сработает — пожалуйста, пользуйся. Если нет — читай дальше и ищи то, что тебе ближе. Может, тебе вообще ничего не подойдет — тогда продолжай поиски, ведь в мире много хороших идей. Ближе к концу книги я напишу, где еще можно найти помощь.

Я не знаю тебя

Но кое-что мне все-таки известно.

Я знаю, что иногда тебе до жути больно. Может, это случается редко, а возможно, почти каждая минута твоей жизни мучительна. Порой боль принимает форму грусти, а порой — тревоги, или злости, или стыда, или горя, или других чувств, для которых даже слов не подберешь.

У каждого есть боль. Но все-таки я не могу почувствовать твою боль. Именно потому, что она часть тебя.

И выносить ее очень тяжело.

Я знаю, что у твоей боли есть причины. И я бы почувствовал себя так же, если бы со мной случилось все то же, что и с тобой.

Иногда другие люди говорят, что тебе нужно избавиться от боли.

Мама, скорее всего, говорит: «Все будет хорошо». (Таким образом, она признаёт, что, когда тебе грустно, у тебя не все хорошо?)

Дедушка добавляет: «Да из-за чего тут переживать? Вот в мое время...»

От дяди слышится что-то вроде: «Ты просто выделяешься. Внимания не хватает?»

И наконец, учитель в школе просто говорит: «Сейчас не время, давай заканчивай упражнение».

Друзьям ты, наверное, вообще ничего не рассказываешь...

Они просто не понимают...

Конечно, ты пытаешься быть счастливым.

Но тебе все так же больно

А после их слов, может быть, становится еще больнее.

Наш разговор начнется с неприятных вещей — тех, что мы называем **отстоем** и **полным отстоем**. Мы увидим, что попытки справиться с болью могут принести еще больше страданий. Посмотрим, как Система — друзья, семья, школа, СМИ и социальные сети, реклама, правительство и практически все вокруг — заставляет тебя тратить кучу времени на борьбу, которая заранее обречена на провал.

Потом мы обсудим **вещи, которые для тебя важны**, — твои ценности — и узнаем, как их найти. Дальше речь пойдет о **вещах, которые здесь и сейчас** (это поможет стать осознаннее). А еще мы поговорим о **вещах, которые просто есть**, — то есть о мыслях и чувствах, которые кажутся большими и важными, но отвлекают от того, что по-настоящему имеет значение.

И, как я уже сказал, будет здорово, если ты воспримешь эти идеи открыто и методом проб и ошибок определишь, подходят они тебе или нет.

Идеи, о которых я пишу в этой книге, были придуманы до меня. Они взяты из терапии принятия и ответственности (ТПО), которую разработал Стивен Хайес и другие психологи. ТПО помогает людям создать свой набор ценностей и избавиться от бесконечной изнурительной борьбы с болезненными мыслями и чувствами. Мне нравится этот подход. Я использую его, когда разбираюсь со своей жизнью и помогаю подросткам. Я придумал свой способ рассказать об этих идеях и делюсь им здесь. Если потом тебе захочется узнать о ТПО побольше, на последней странице ты найдешь список того, что еще можно почитать.

Глава первая Кое-что об этой книге

Перед тем как начать...



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

Обрати внимание на свои чувства, когда
вдыхаешь...

Обрати внимание, как ощущается выдох...

Обрати внимание на мысли, которые
пытаются отвлечь тебя...

Обрати внимание на болезненные чувства,
которые появляются и ждут, что ты найдешь
для них место, вместо того чтобы проигнори-
ровать и отогнать...

Обрати внимание на мысли, которые говорят
тебе игнорировать и отгонять болезненные
чувства...

Обрати внимание на **всякий отстой...**



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

