

Дженнифер Шеннон, психотерапевт с 30-летним опытом

Как  
избавиться

от

~~тревожности~~

РУКОВОДСТВО ПО ВЫЖИВАНИЮ  
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ



Дженнифер Шеннон

**Руководство по выживанию  
для подростков. Как  
избавиться от тревожности**

ИГ "Весь"

2015

УДК 159.961  
ББК 88.6

## **Шеннон Д.**

Руководство по выживанию для подростков. Как избавиться от тревожности / Д. Шеннон — ИГ "Весь", 2015

ISBN 978-5-9573-3491-0

Ты думаешь, что ты один чего-то боишься, а у остальных все нормально? Ты не одинок: твои сверстники тоже испытывают страх, причем в самых разных ситуациях. Одних охватывает паника, когда нужно ответить у доски перед всем классом, у других это случается в замкнутом помещении. Капитан футбольной команды, перекрикивающий ревущую толпу, может оробеть рядом с понравившейся девушкой и не выдать из себя ни слова. А уверенная «королева класса» – панически бояться микробов и мыть руки каждые пять минут, опасаясь заболеть... Какими бы ни были твои страхи, это книга поможет тебе освободиться от них. Автор книги сравнивает поток беспокойных мыслей со скачущей с ветки на ветку обезьянкой. Ты узнаешь, как не допустить, чтобы «обезьяний ум» управлял твоей жизнью, и как делать то, что ты хочешь, не позволяя страху лишать тебя исполнения желаний. Ты научишься узнавать болтовню «обезьяны» и игнорировать сигналы ложной тревоги. И самое главное – ты убедишься, что твои тревожные чувства и такое же поведение запускаются не самой ситуацией, а тем, что ты думаешь о ней.

УДК 159.961

ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3491-0

© Шеннон Д., 2015

© ИГ "Весь", 2015

# Содержание

Вступление. Ты не одинок, и ты не виноват	8
Часть I	11
Глава 1. Обезьяний мозг	11
Глава 2. Обезьянья логика	16
Глава 3. Как обнаружить обезьянку	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# Дженифер Шеннон

## Руководство по выживанию для подростков. Как избавиться от тревожности

Jennifer Shannon

The Anxiety Survival Guide for Teens: CBT Skills to Overcome Fear, Worry, and Panic

© 2015 by Jennifer Shannon

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2019

\* \* \*



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

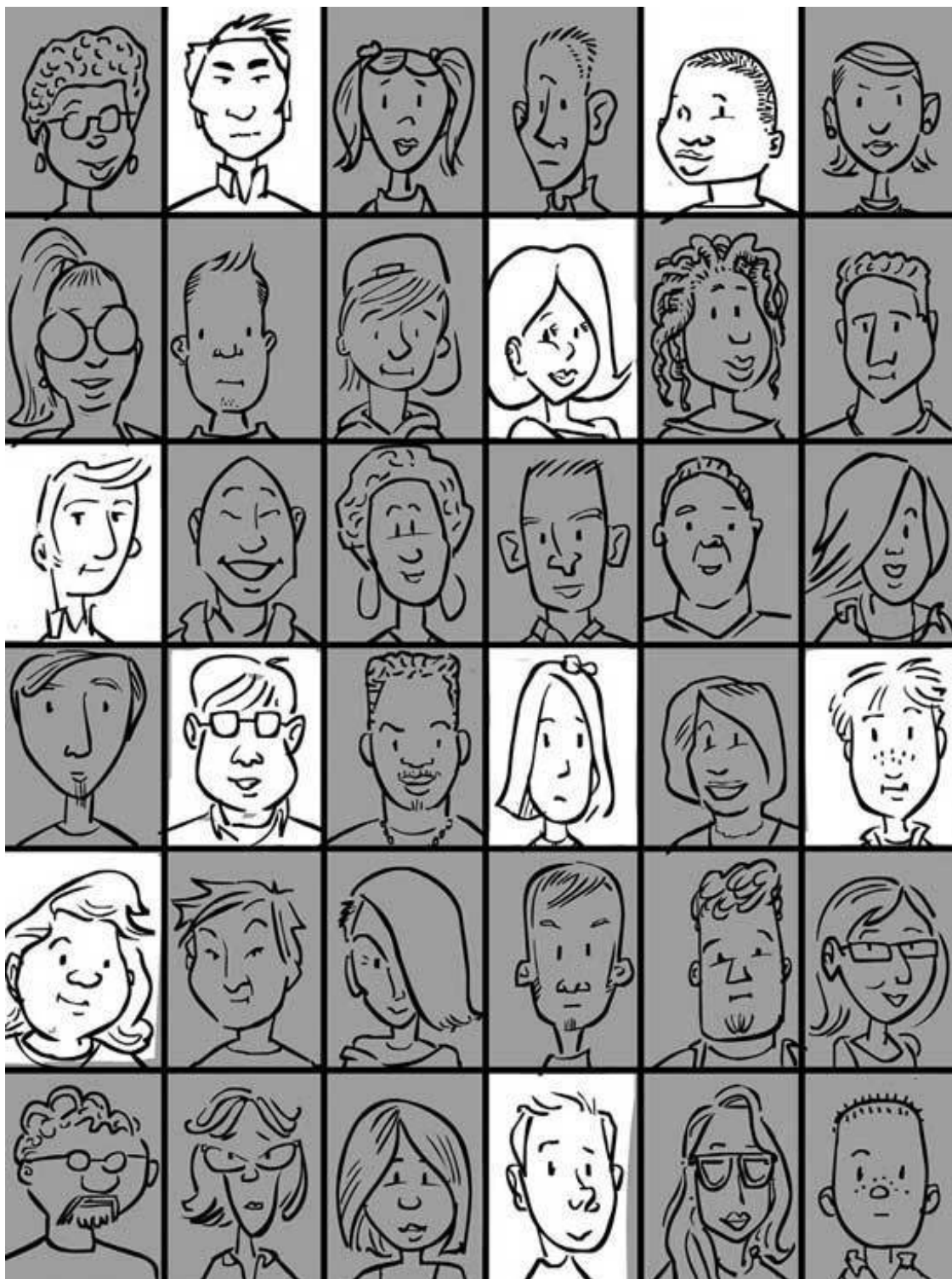
Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваш,  
Владелец Издательской группы «Весь»  
Пётр Лисовский*

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized initial 'P' followed by a series of loops and a final flourish.

*Моим наставникам: Майклу Томпкинсу, чутко руководившему моим обучением КПТ; Кристине Падески, чья мудрость и звонкий голос помогли мне увидеть мои способности; и Жаклин Персонс, всегда помогающей мне увидеть общую картину.*

## Вступление. Ты не одинок, и ты не виноват



Подростки, страдающие от страхов, часто считают себя слабыми, глупыми или навешивают на себя различные негативные ярлыки. Может быть, ты думаешь, что один чего-то боишься, а у всех остальных все нормально?

Дело в том, что нормы не существует. Каждый может испытывать страх в самых разных ситуациях. Некоторые ощущают страх в людном кафе, другие – в пустом помещении. Многих людей охватывает паника во время публичных выступлений, в то время как у других это слу-

чается когда угодно без всякой видимой причины. Капитан футбольной команды, перекрывающий своим криком ревущую толпу, может так оробеть рядом с понравившейся девушкой, что не сможет связать и двух слов. В зависимости от ситуации практически любого человека может переполнять страх.

Многие твои сверстники чего-то боятся. Исследование говорит, что страхи – это самая распространенная психологическая проблема в Америке, от которой страдает каждый пятый. Если в твоем классе тридцать учеников, то вполне вероятно, что некоторых твоих одноклассников одолевает какой-либо распространенный страх: например, социофобия, генерализованное тревожное расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство, специфические фобии, паническое расстройство и агорафобия. Ты не подозреваешь о мучениях твоих сверстников от страхов только потому, что они так же хорошо скрывают их, как и ты.

Ты не одинок и, кроме того, ты не виноват. Ученые, изучающие ДНК, выделили несколько генов, отвечающих за повышенную или пониженную чувствительность к опасности, в том числе гены, названные «геном тревожности» и «геном риска». Твой сегодняшний уровень тревожности частично определяется наследственностью. На самом деле если один из твоих родителей, братьев или сестер страдает тревожным расстройством, то у тебя в четыре раза больше шансов испытывать страхи.

Кроме генетической структуры, на твой уровень тревожности могли повлиять какие-либо психологические травмы или тревожное поведение твоих родителей. Таким образом, осуждать себя за страхи – все равно что винить себя за цвет своих глаз, за произошедшие с тобой события или за то, в какой семье ты родился. Ты не можешь поменять свои гены, свой жизненный опыт или своих родителей. Это карты, которые тебе выпали. Но будешь ли ты страдать от страхов всю оставшуюся жизнь, не позволяя себе делать то, что хочется? Вовсе нет! Ты можешь научиться справляться со своим страхом и делать то, что для тебя важно. Данная книга может научить тебя, как это сделать.

Вот краткий обзор различных видов страха, рассмотренных в этой книге. Ты также можешь скачать короткую анкету, которая поможет тебе определить, от каких видов страха ты страдаешь: <http://www.newharbinger.com/32431>. (Больше информации о полезных ссылках дано в самом конце книги.) Не удивляйся, если окажется, что у тебя не один страх, – это очень часто встречается. В следующих главах этой книги будет подробно рассказано о том, как справиться с твоим видом страха.

### ***Генерализованное тревожное расстройство***

- Частое беспокойство по поводу учебы, своего здоровья или здоровья близких, а также по поводу негативных событий в мире.
- Чувство напряженности или усталости; трудно сосредоточиться или уснуть ночью из-за тревоги.
- Частые боли в животе, головные боли или мышечное напряжение.

### ***Фобии***

- Страх и избегание лифтов, высоты, грозы или воды.
- Боязнь определенных животных или насекомых.
- Иррациональный страх игл, крови, удушья или тошноты.

### ***Социофобия***

- Приносящая дискомфорт стеснительность и страх сделать или сказать что-нибудь неуместное.
- Паника при необходимости выступить публично или быть в центре внимания.
- Трудности с тем, чтобы начать разговор или присоединиться к нему.

### ***Панические атаки***

- Внезапный испуг без видимых причин.
- Учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание или головокружение.
- Странное отстраненное чувство, как будто все вокруг нереально.

### ***Агорафобия***

- Избегание или боязнь ситуаций, в которых ты ранее испытывал панику.
- Страх оказаться в месте, из которого сложно выбраться (вроде машины или самолета), страх проходить по тоннелям или под мостами.
- Страх того, что внезапно захочешь в туалет, но окажешься в месте, из которого сложно выбраться, или слишком далеко от туалета, и поэтому не успеешь вовремя.

### ***Обсессивно-компульсивное расстройство (синдром навязчивых состояний)***

- Частые навязчивые или неприятные мысли.
- Страхи и сомнения по поводу болезней, микробов, своей сексуальной идентичности, страх причинить вред себе или другим, оскорбить Бога, потерять или забыть какую-то вещь.
- Необходимость все знать, и чтобы все шло правильно.

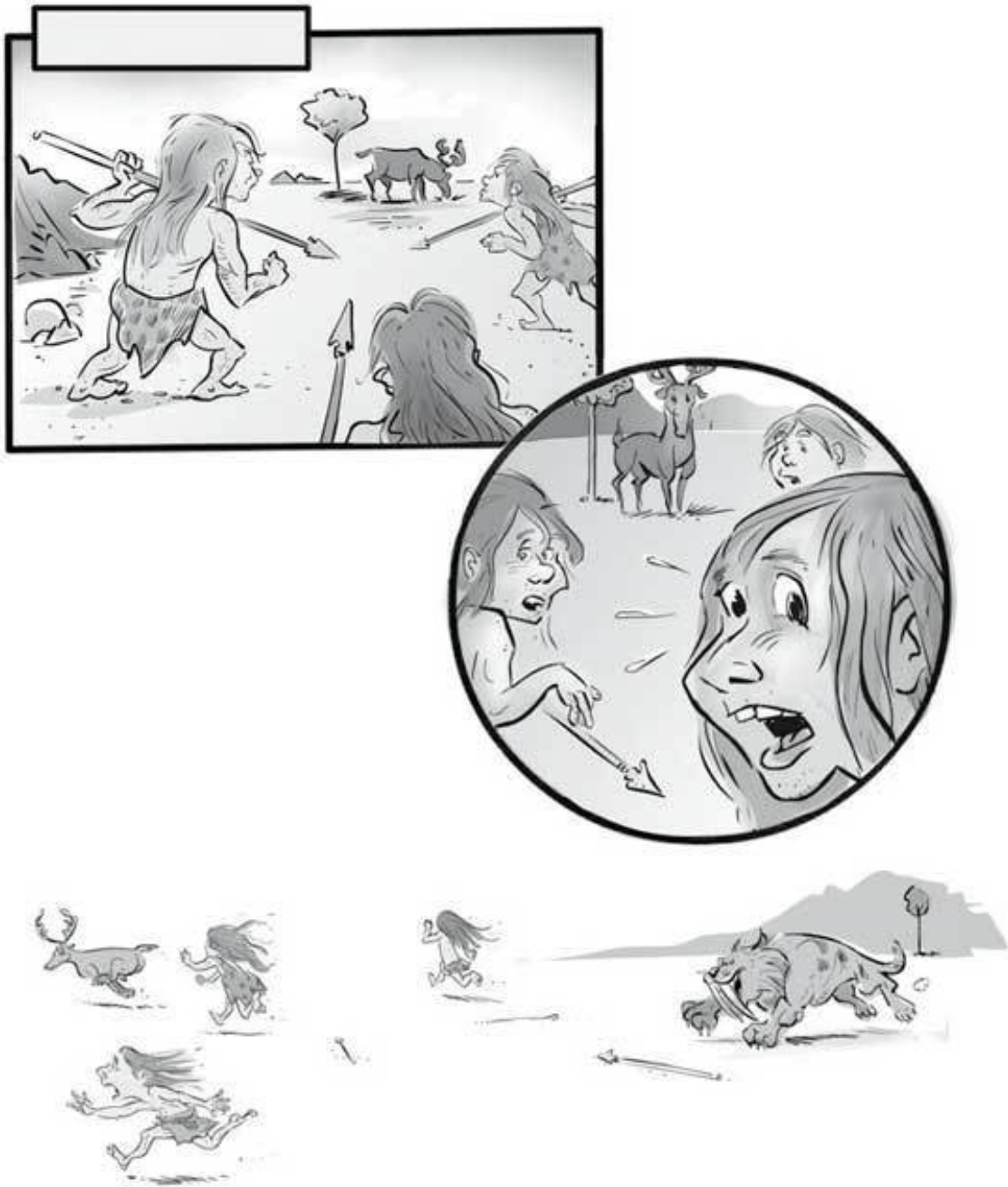
### ***Сепарационная тревога***

- Избегание ситуаций, в которых ты окажешься далеко от дома или важных для тебя людей.
- Беспокойство, что с важными для тебя людьми может случиться что-то ужасное, когда ты далеко от них.
- Потребность совершать частые звонки или посылать сообщения, чтобы убедиться, что важные для тебя люди в порядке.

Теперь ты лучше представляешь себе разновидности страхов. Надеюсь, этот список не слишком обескуражил тебя. Иногда названия и термины могут пугать, особенно если ты склонен испытывать страх. Ты можешь решить, что это означает, будто с тобой действительно что-то не так.

С тобой не может быть ничего настолько плохого, чего ты не мог бы исправить. Мы перечислили виды тревожных расстройств, которые могут быть тебе свойственны, чтобы предоставить тебе специальные мощные инструменты. Они помогут преодолеть твои страхи и приобрести уверенность, позволяющую жить так, как ты хочешь. Но прежде чем ты перейдешь к главам, которые посвящены твоему виду (или видам) страха, давай посмотрим, что есть общего между всеми подростками, испытывающими страхи.

## Часть I



### Глава 1. Обезьяний мозг

#### *Остаться в живых*

*Однажды летним днем около 30 000 лет назад три молодых охотника-кроманьонца выслеживали оленя на скалистой равнине. Наконец они заметили свою добычу, которая паслась на траве под одиноким деревом. Они припали к земле и поползли вперед, крепко сжимая свои копья. Стоило им приблизиться к будущей жертве, как они услышали позади себя слабый треск. Повернувшись, они увидели саблезубого тигра, который набросился на них. Охотники в ужасе разбежались, как и олень. Все трое охотников добрались до своей пещеры, а вот оленю повезло гораздо меньше...*

Как минимум одно не изменилось за 30 000 лет: будь то саблезубый тигр, нападающий на вас на равнине, или машина, проезжающая на красный свет, когда вы переходите перекресток, – человек реагирует мгновенно. Наш мозг запрограммирован на выживание. Самая главная задача твоего мозга – помочь тебе остаться в живых.

Твой мозг говорит твоему телу, когда нужно расслабиться, а когда – отреагировать на опасность. При опасности твоя нервная система срабатывает моментально, прежде чем ты успеешь сформулировать мысли или составить какой-то план – как пожарная сигнализация в твоём доме, включающаяся до того, как ты почувствуешь запах дыма. Это называется реакцией «бей или беги», и она есть не только у оленей, а у всех существ, имеющих мозг.

*На следующий день три голодных охотника снова отправились на поиски добычи и вновь нашли следы оленя. Однако, идя по ним, они заметили также и следы тигра. Первый охотник хрюкнул и с видимым равнодушием продолжил путь. Второй охотник повернулся и побежал обратно в пещеру. Третий охотник вытер пот со лба и сделал несколько глубоких вдохов. Он был напуган, но помимо этого был еще и голоден. Изучив направление следов, он отправился в противоположную сторону и вскоре убил оленя. Так он стал героем легенды о славной охоте, рассказанной в тот вечер у огня.*

Даже когда тебе ничего не угрожает, твой мозг все равно ищет опасность. Хотя ты обычно не осознаешь этого, примитивная часть твоего мозга постоянно сканирует окружающий тебя мир, помня все прошлые события, глядя в будущее и решая, что для тебя безопасно, а что нет.

Хотя нейрочеловеки постоянно узнают что-то новое о том, как работает этот отдел мозга, до сих пор остается загадкой, как именно мы принимаем решение, на какой риск стоит пойти и почему подобные решения так сильно отличаются у разных людей.

«Бесстрашный» охотник, который проигнорировал следы, пошел дальше по тропинке и в итоге был убит тигром. Охотник, который был сильно напуган перспективой встречи с тигром и поменял свои планы, выжил и преуспел. Способность чувствовать страх даже в отсутствие непосредственной опасности помогает тебе принимать правильные решения и оставаться в живых. А что случилось с охотником, который повернулся и убежал, хотя рядом не было тигра и ему ничто не угрожало?



На следующий день самый трусливый охотник, смущенный своим побегом накануне, присоединился к группе других охотников, полный решимости показать себя с лучшей стороны. Но в каждом шорохе листьев ему мерещился тигр, каждый отпечаток на земле выглядел как след тигра. Сама мысль о страшном хищнике заставляла сердце охотника учащенно биться, а его желудок скручивало так, как будто тигр был прямо перед ним. Он так задерживал охотничью группу, что его оставили позади. В охотничьих легендах, которые были рассказаны у костра той ночью, его имя даже не упоминалось.

*Если страх накрывает тебя сверх меры, то есть больше, чем того требует ситуация, это, конечно, не приносит пользы. В этом случае ты не можешь делать то, что хочешь или что тебе нужно делать, – например, наш трусливый охотник не сможет принести домой мясо для своей семьи и племени.*

Проблема этого охотника, как и твоя, заключается вот в чем: включается реакция «бей или беги» независимо от того, реальна ли опасность. Если твой мозг реагирует на ситуацию как на опасность (даже если на самом деле никакой опасности нет), твоя нервная система будет действовать в соответствии с этой установкой, заставляя твое сердце бешено биться, твою кожу – покрываться потом, твои пальцы – дрожать, твой желудок – переворачиваться, твое горло – сжиматься, а твою голову – кружиться. Система бьет ложную тревогу, как пожарная сигнализация, которая срабатывает каждый раз, когда ты делаешь себе тосты.

Независимо от того, чем ты занимаешься, эта система продолжает работать в фоновом режиме. Если ты от природы – или по любой другой причине – обладаешь высокой чувствительностью к опасности, ты будешь получать множество тревожных сигналов, предупреждающих тебя о том, что может случиться что-то плохое. Я люблю называть эту часть мозга *обезьяньим мозгом*, поскольку непрерывающийся поток беспокойных мыслей похож на болтовню испуганной обезьянки.



История о трех охотниках демонстрирует важное свойство страха: наши чувства и поведение запускаются не самой ситуацией, а тем, *что мы думаем* о ситуации. Когда слишком чувствительная к опасности обезьянка, громко вереща, осуществляет мыслительный процесс, ее беспокойные крики продолжают посылать ложные сигналы тревоги, наполняя тебя страхом, который не позволяет тебе идти туда, куда ты хочешь, и быть тем, кем ты хочешь быть.

Эта книга расскажет, как не допустить, чтобы твой «обезьяний ум» управлял твоей жизнью – как делать выбор, который не продиктован страхом. Ты научишься узнавать болтовню обезьянки, игнорировать сигналы ложной тревоги и возвращать себе управление своей жизнью. В конце концов, жизнь – это нечто гораздо большее, чем просто выживание. Ты можешь жить той жизнью, которая тебе нравится!



## Глава 2. Обезьянья логика

### *Понятие цикла избегания*

*Джастину было 15 лет, и он обожал кататься на скейте. Он ездил на нем в школу и в гости к друзьям, старался проводить как можно больше времени в скейт-парке. Однажды, когда он ехал через парк домой после покатушек с друзьями, за ним погналась спущенная с поводка собака. Джастин слушал музыку в наушниках, поэтому не заметил ее приближения. Собака догнала его и скинула со скейтборда. Владелец собаки быстро подбежал и увел собаку, беспрестанно извиняясь. У Джастина не было ни одного укуса, однако он чувствовал себя так, как будто собака его покусала. Он сказал владельцу собаки, что с ним все в порядке, и побрел домой пешком, подавленный и потрясенный.*

*На следующий день Джастин ехал на скейте в школу, когда заметил идущую прямо на него соседку, выгуливающую свою большую собаку. Он почувствовал, как его сердце бешено забилось, его охватила паника, похожая на вчерашнее состояние. Джастин остановился и поднял свой скейт. Он был в одном квартале от дома, поэтому решил вернуться домой пешком и попросить кого-нибудь из родителей подвезти его до школы. Когда он оказался дома и закрыл дверь, то почувствовал себя гораздо лучше.*

Ситуация тем утром не была новой – много раз до этого по пути в школу Джастин проезжал на скейте мимо женщины, выгуливающей собаку. Эта собака раньше всегда вела себя хорошо. Что же запустило его внезапную реакцию «бей или беги»?

Если бы ты спросил Джастина, он бы ответил: «Не знаю, эта собака просто испугала меня». Все, что Джастин ощутил – это чувство страха при виде собаки, а затем спокойствие после возвращения домой. Независимо от того, осознал он это или нет, его обезьяний мозг по-новому воспринял знакомую ситуацию.

Из-за происшествия, которое случилось накануне, а также потому, что нервная система Джастина оказалась сверхчувствительной к опасности, обезьянка Джастина сформировала новую мысль об этой собаке на поводке – мысль, которая подняла волну страха: «А что, если собака сорвется с поводка и нападет на тебя?»

Если бы Джастин сделал несколько глубоких вдохов, напомнив себе, что собака на поводке и никогда не проявляла агрессии, и продолжил путь, на этом история могла бы закончиться. Но страх Джастина слишком сильно повлиял на него. Он ощущался как реальная опасность. И Джастин поступил так же, как все подростки, испытывающие слишком сильный страх в какой-либо ситуации: он избежал ее.

Когда то, как обезьяний мозг оценивает ситуацию, принимается за правду, это всегда ведет к избеганию.



Решение Джастина попросить родителей отвезти его в школу может показаться чрезмерным. В конце концов, собака была на поводке, и она была не опасна. Но, с точки зрения Джастина, это вполне имело смысл. Восприятие его обезьяньим мозгом собаки как опасности запустило в нем страх, а кто же хочет его чувствовать? Избегание – это бессознательный выбор при всех видах страха, о которых мы говорим в этой книге, – даже тех, которые вроде бы и не дают основательных причин их избегать. Избегание – это бессознательный выбор, потому что оно быстро уменьшает страх.

*На следующий день, когда Джастин хотел взять свой скейт, он почувствовал небольшой приступ страха. Джастин подумал – вдруг ему снова встретится та собака? Поэтому из соображений безопасности он снова попросил родителей подвезти его до школы.*

Избегание работает так быстро и так эффективно, что ты захочешь обращаться к нему снова и снова. Но проблема состоит в том, что при постоянном использовании избегание имеет неприятный побочный эффект: чем чаще ты избегаешь какой-то ситуации, тем более устрашающей она становится.

Избегание собак помогало Джастину сохранять спокойствие, но не уменьшало самого страха перед собаками. Стоило ему подумать о том, чтобы прокатиться на скейте, как он начал тревожиться по поводу собак. Избегание усиливало его страх и не давало ему делать то, что он любил.

Твой страх только усиливается, потому что обезьяний мозг каждый раз решает, что ты своими действиями предотвратил нежелательное событие. Когда обезьянка Джастина увидела, что он оказался дома, и при этом собака его не покусала, она заключила, что *Джастин не подвергся нападению собаки, потому что пошел домой.*

Ты можешь спросить: почему обезьяний мозг не перестает болтать одно и то же, даже когда он не прав? Неужели он никогда ни в чем не усомнится и не взглянет заново на ситуацию, прежде чем поднять тревогу? Нет. Обезьяний мозг имеет только одну задачу: обеспечить твою безопасность. А если ты склонен к страхам – значит, твоя обезьянка гиперактивна и гиперчувствительна к опасности. Она не видит разницы между воображаемой и реальной опасностью. Ее тревожные мысли обдуманы не тщательно – это просто необоснованные догадки.

Когда ты избегаешь чего-то из-за страха, ты, по сути, соглашаешься с обезьяньей логикой, что происходящее представляет опасность. Ты учишь свой обезьяний мозг в следующий раз дать такую же оценку подобной ситуации, включить ту же болтовню и забить тревогу.



Ты можешь даже не заметить, что избегаешь чего-то. Например, беспокоиться – значит избегать? Да! Когда ты думаешь о проблеме, прокручивая ее в уме снова и снова, ты ищешь решение, которое позволит тебе не бояться. На самом деле ты избегаешь чувствовать страх по поводу проблемы.

Давай посмотрим, как обезьянья логика и избегание работают с прочими видами страха, помимо того, который был у Джастина.

**Мысль обезьянки:** *Что, если ты опоздаешь в школу? Это будет ужасно. Тебя оставят после уроков.*

**Избегающее поведение:** Скорее беги собираться в школу и выйди на пятнадцать минут раньше, чем нужно.

**Обезьянья логика:** *Поскольку ты вышел раньше, тебя не оставили после уроков.*

**Мысль обезьянки:** *А вдруг у тебя будет расстройство желудка? Нет ничего хуже рвоты... С этим ничего невозможно сделать!*

**Избегающее поведение:** Избегай больных людей, которые могут тебя заразить.

**Обезьянья логика:** *Поскольку ты избегал больных людей, тебя не рвало.*

**Мысль обезьянки:** *А вдруг люди подумают, что ты зануда? Люди будут смеяться над тобой и разносить о тебе сплетни, и ты будешь производить плохое впечатление.*

**Избегающее поведение:** Не начинай разговоры.

**Обезьянья логика:** *Поскольку ты молчал, никто не посчитал тебя занудой.*

**Мысль обезьянки:** *А вдруг у тебя будет паническая атака? У тебя будет паника, она может никогда не прекратиться, и ты можешь умереть!*

**Избегающее поведение:** Избегай ситуаций, в которых у тебя раньше были панические атаки.

**Обезьянья логика:** *Поскольку ты избегал таких ситуаций, ты не паниковал, не терял контроль и благодаря этому остался жив.*

**Мысль обезьянки:** *А если что-то ужасное случится с кем-то, кого ты любишь?*

**Избегающее поведение:** Произноси определенные фразы снова и снова, чтобы ничего плохого не случилось.

**Обезьянья логика:** *Поскольку ты повторял эти фразы, с твоим любимым человеком ничего плохого не случилось.*

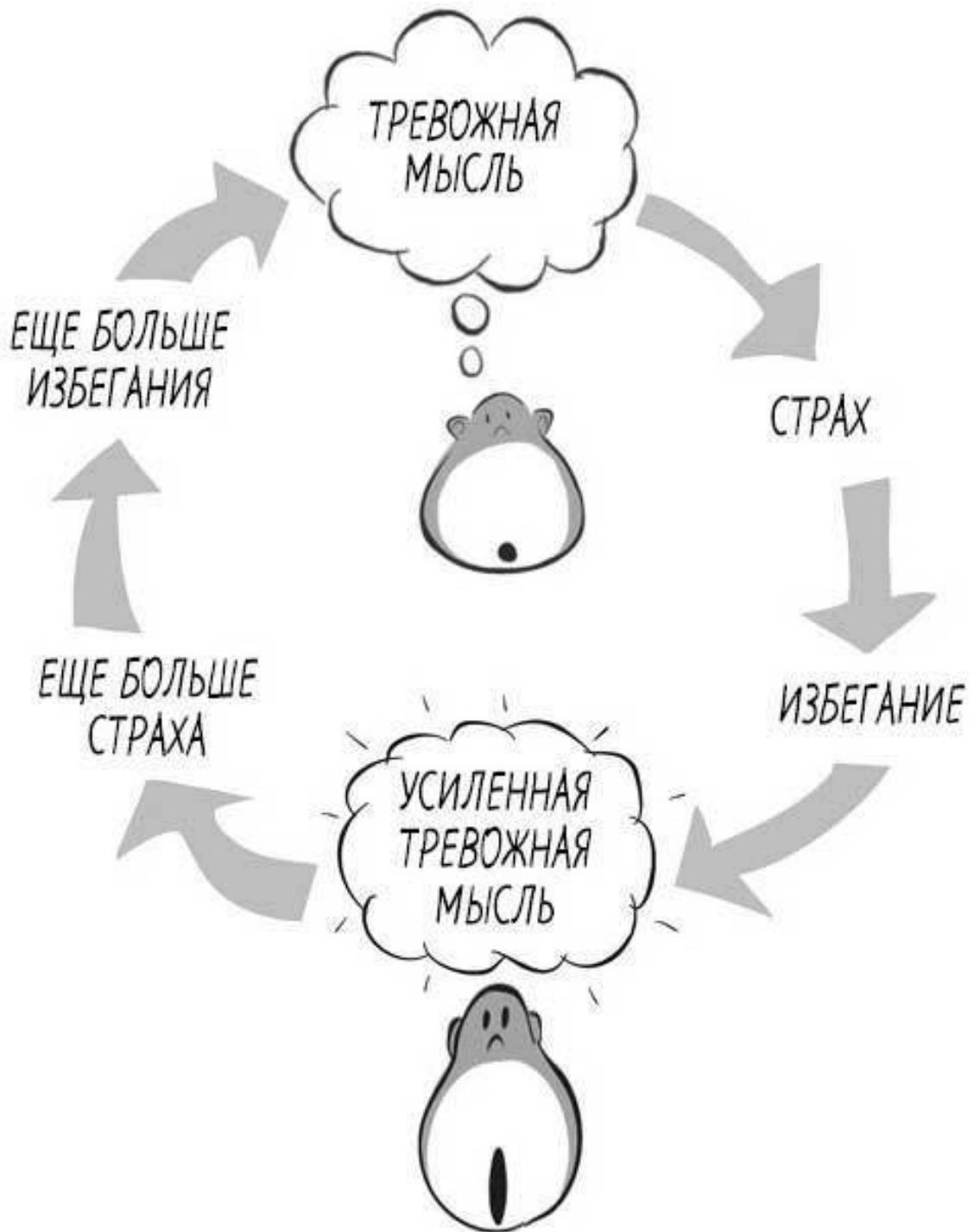
**Мысль обезьянки:** *А вдруг твоя девушка опаздывает потому, что попала в аварию?*

**Избегающее поведение:** Позвони ей, чтобы убедиться, что с ней все в порядке.

**Обезьянья логика:** *Поскольку ты ей позвонил – с ней все в порядке.*

Вот почему избегание, хоть оно и позволяет быстро уменьшить твой страх, в долгосрочной перспективе является самым плохим решением. Каждый раз, когда ты избегаешь нежелательной ситуации, ты даешь своей обезьянке банан, подпитывая обезьянью логику, поощряя свою обезьянку снова включить тревогу при схожих обстоятельствах. Ты даже не заметил, как оказался в порочном круге избегания, который становится с каждым разом все прочнее.

*Когда Джастин на следующий день пошел в скейт-парк, он впервые заметил, что в соседнем парке собаки бегают без поводка. В его голову закралась мысль, что кто-то может открыть ворота, и одна из гуляющих там собак может убежать и наброситься на него. Он попытался продолжить кататься на скейте, но был так рассеян из-за этой новой мысли и вызванного ею страха, что дважды упал и в конце концов позвонил отцу, чтобы тот его забрал.*



Чем чаще ты избегаешь ситуаций, тем больше упускаешь возможность заниматься тем, что для тебя важно. Джастин лишился независимости, которая у него была, когда он разъезжал на скейте по всему городу. Зависеть от родителей, которые могли отвезти его в нужное ему место, было ненадежно, потому что иногда они были слишком заняты. Хуже того – он чувствовал фрустрацию, потому что теперь больше зависел от них, в то время как, наоборот, хотел зависеть от них поменьше. К тому же теперь он не мог проводить время с друзьями в скейт-парке. Мир Джастина постепенно сужался.



Сужается ли твой мир? Может быть, ты не ходишь на свидания из-за страха? Не хочешь посещать школу? Может быть, ты не ходишь в походы или не уезжаешь в путешествия далеко от дома? Избегаешь ли ты визитов к стоматологу и другим врачам? Возможно, ты думаешь, что, если ты боишься, это не даст случиться чему-то плохому. Может быть, ты слишком много планируешь, составляешь слишком много списков, чересчур много учишься или откладываешь дела на потом? Может быть, ты справляешься со своей тревогой, постоянно принимая душ, или все перепроверяя, или говоря и делая вещи определенным образом? Может быть, ты прибегаешь к наркотикам или алкоголю, чтобы не чувствовать страх?

Именно *избегание страха* отнимает столько времени и энергии, что их практически не остается на дела, действительно важные для тебя. И пока ты продолжаешь кормить свою обезьянку, порочный круг избегания будет только укрепляться. Не обманывай себя: чтобы вернуть себе обратно свою жизнь, тебе нужно выйти из этого круга!



## **Глава 3. Как обнаружить обезьянку**

### ***Выявление тревожных мыслей***

Пока ты читал эту книгу, то все время использовал ту часть мозга, которая сильно отличается от обезьяньего – а именно ту, которая видит всю картину в целом. Она может принимать в расчет все, а не только потенциальные угрозы. Ты также прислушиваешься к своему сердцу. В своем сердце ты знаешь, что жизнь – это нечто гораздо большее, чем просто выживание. В нем ты хранишь мечты о будущем, о том, как ты хочешь прожить свою жизнь.

Вся эта книга построена на центральной идее, что ты – это не твоя обезьянка. Чем лучше ты увидишь разницу между тобой реальным и этим испуганным маленьким существом, тем больше у тебя шансов снова взять свою жизнь под контроль. Ты – я имею в виду того тебя, который больше и умнее, – научишься «замечать обезьянку»: распознавать ее болтовню и осознавать, как именно она вызывает чувство страха и заставляет тебя избегать каких-то ситуаций.

### **Как укротить обезьяний мозг**

Вот несколько замечательных инструментов, помогающих заметить и укротить это хитрое маленькое создание. Ты не пожалеешь ни об одной минуте, которую потратишь на их освоение.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.