

*Благодарю за знания и вдохновение моего Учителя,  
создателя синтон-подхода и Университета практической психологии,  
доктора психологических наук, профессора  
Николая Ивановича Козлова*

# Оглавление

Предисловие .....	6
Как я написала эту книгу.....	7
Что такое «негативная сказка»?.....	8
Что я понимаю под тумблером?.....	10
Дневные и ночные тумблеры.....	12
Техника безопасности: «От защиты – к Учёбе».....	13
Как работает мышление.....	15
Как работает память.....	17
Эвристики и когнитивные ошибки.....	18
Как меняются привычки мышления.....	21
Разворот мышления с негатива на позитив.....	22
Негативные сказки: типичные примеры ошибок.....	23
Сказ о токсичности.....	23
Сказ о драматическом треугольнике.....	24
Сказ о стадиях проживания горя.....	25
Сказ о кризисе среднего возраста.....	27
Сказы о глазе, порче и венце безбрачия.....	28
Сказ о невезении и «у других лучше».....	29
Итоги вводной части.....	30
Тумблер 1. Первый тумблер – это тело.....	31
Тумблер 2. Перевести проблемы в задачи.....	33
Тумблер 3. Три Авторских ключа.....	35
Тумблер 4. Четыре поля Квадрата Батайкиной.....	37
Тумблер 5. Ошибочка!.....	42
Промежуточная аттестация.....	45
Тумблер 6. Шесть дней в неделю – пишу Благодарности.....	46
Тумблер 7. Семь дней в неделю – пишу Успехи.....	47
Тумблер 8. Бесконечность Повышателей настроения.....	50
Тумблер 9. Персональный 911.....	56
Тумблер 10. Десятка чётких конкретных дел.....	58
Внеплановая проверка.....	60

Тумблер 11. Ты же Автор! .....	64
Тумблер 12. Интересненько! .....	67
Тумблер 13. Старый знакомый .....	69
Тумблер 14. Ведьмы горят на кострах.....	70
Тумблер 15. Закрывать гештальт.....	73
Тумблер 16. Всегда Хорошо.....	76
Тумблер 17. Встать во Вторую позицию .....	78
Тумблер 18. Полный порядок .....	83
Тумблер 19. Армейская чёткость.....	85
Тумблер 20. Вычерпываю плюсы .....	87
Плановая Контрольная работа .....	89
Тумблер 21. Декларация о принятии реальности .....	90
Тумблер 22. Время нас не щадит, но лечит.....	94
Тумблер 23. Сто хотелок.....	96
Тумблер 24. Адресно и целесообразно .....	98
Тумблер 25. Персональная молитва .....	100
Тумблер 26. Полезно, правильно .....	102
Тумблер 27. Волшебный вопрос «Зачем?».....	104
Тумблер 28. А-ну, стих! .....	106
Пробный экзамен.....	108
Тумблер 29. Квадратное дыхание .....	109
Тумблер 30. Колыбельная.....	110
Тумблер 31. Аутогенная тренировка.....	112
Тумблер 32. Ангел.....	116
Тумблер 33. Эмоциональный банк .....	117
Тумблер 34. Метафора жизни.....	118
Тумблер 35. Смотреть с высоты, смотреть из перспективы.....	120
Тумблер 36. Что я беру с собой в Новый год? .....	121
Итоговая рефлексия .....	123
Заключение и Благодарности .....	124

## Предисловие

Моё знакомство с практической психологией началось в 10 классе, когда я перешла из обычной школы в Мичуринский лицей и стала ходить на занятия в психологический кружок. Большое спасибо Елене Васильевне Полушкиной за то, что она организовала увлекательные занятия и давала нам читать хорошие книги, большинство из которых были книгами Николая Ивановича Козлова. Профессор очень простым языком объяснял, что к чему. Так, что даже школьнику было понятно! И зародил зерно интереса к этой области.

Николай Иванович говорил тогда и продолжает говорить сейчас: не занимайтесь «психологНЁй», не усложняйте. Практическая психология здоровых людей – проста и естественна, она не требует тонны сложных терминов и непонятных схем. Живи простую правильную жизнь, и психологические недуги в виде тревог, депрессий и перманентной раздражительности тебе не грозят.

Не буду врать, я не сразу поверила Николаю Ивановичу. Когда тебе говорят, что всё просто, сложно в это поверить, да? Поэтому я стала изучать разные направления психологии. Пугающие галлюцинации психоаналитиков, бесконечные муки и сомнения экзистенциалистов, радужные фантазии представителей гуманистического направления, чётко-конкретные понятия когнитивно-поведенческого подхода. Стали вырисовываться полюса: какие концепции проверены и проверяемы а какие – лишь плод фантазии отдельно взятого специалиста. Вторая категория – направления с яркими литературно-художественными описаниями, но по сути внушений местами – [*на мой субъективный взгляд*] бред, причём, вредный для психики. Первая категория – где про исследования, про мозг, про закономерности, которые можно отследить и проверить – оказалась мне ближе. Синтон-подход Николая Ивановича Козлова я отношу к «проверяемым и валидным». И хотя в этой школе собственных больших исследований не проводилось, но все упражнения и техники подхода направлены на то, о чём говорят признанные эффективными школы психотерапии: работа с телом, изменение привычек мышления, формирование поддерживающего окружения и позитивных внушений и вывод взгляда «изнутри наружу». В синтон-подходе всё это и называется «Простая правильная жизнь», и те, кто живёт по таким законам, являются объективно более благополучными по сравнению с теми, кто живёт по другим законам.

Хочу подчеркнуть: совершенство в психологическом благополучии труднодостижимо, ведь жизнь постоянно подбрасывает нам поводы и для тревог, и для грусти, и для переживаний. Разница – в том, как люди воспринимают

то, что происходит и что в связи с этим делают. «Психологи по жизни» – это не роботизированные монстры с совершенными ценностями и полностью контролируруемыми эмоциями, а те, кто владеет достаточным количеством инструментов для того, чтобы преодолевать трудности.

Многие противники практической психологии и саморазвития говорят: «И чё, психолог, у тебя теперь всё идеально?» Такие провокативные вопросы, как правило, основаны на ошибке мышления, которая называется «дихотомия» – это склонность разделять на «чёрное или белое», «всё или ничего». Обобщать «чёрные отдельно, белые отдельно» – мозгу легче, но важно помнить, что мир гораздо более многоцветен и разнообразен, чем кажется, и абсолют в чём-то, чисто статистически, встречается крайне редко.

Итак, резюмирую. Хороший психолог для себя, семьи и дела – не тот, у кого «всё идеально», а тот, кто имеет в арсенале набор разных вариантов, как можно преодолеть сложность, тот, кто пробует делать и преуспевает в этом. Данную книгу-тренажёр я написала именно для того, чтобы помочь её читателям расширить свои горизонты и встроить один, самый главный, на мой взгляд, тезис. Чем застревать на негативе, лучше использовать «тумблер» и переключаться на что-то другое. Это – достаточно просто, и выгод от такой стратегии – масса! И способов много. Часть из них, которые лично я использую в работе и жизни, подробно описаны в этой книге.

## Как я написала эту книгу

Если интересна личная история автора – читайте, если надо сразу техники – листайте дальше. Но без личной истории в начале книги – никак.

Большинство книг по практической психологии начинаются с этого. Человек, который открыл какой-то способ, нашёл хорошее решение, преуспел – хочет поделиться своим опытом и мудростью с другими людьми, помочь им пройти их путь проще, легче, осознаннее. Это заложено в нашей культуре и кажется естественным, особенно, в пору вседоступного интернета и полной свободы самовыражения.

Эта книга также основана на реальных событиях, и не могу сказать, что ни один человек в ходе этой истории не пострадал. Я пострадала, и ещё как! Пострадала с Большой буквы и, так сказать, с прочувствованным удовольствием, долгим томлением и горьким послевкусием.

*[все персонажи реальны, в ходе написания один человек пострадал]*

Описывать весь трагизм моей истории под названием «Всё было волшеб-но, а потом мир рухнул» в начале книги не вижу особого смысла. Наверное, вынесу это в последнюю главу под названием «Сопли» или вынесу вообще за рамки этого проекта. Кому интересно – заходите на мою страницу [vk.com/heilen](https://vk.com/heilen), если там покопаться, то можно найти детали.

Если сразу перейти к резюме, то в итоге у меня «отщёлкнуло». Насколько по-разному мыслят разные люди. В зависимости от того, как сформировались нейронные дорожки, для одного, к примеру, отношения – это «единственный и неповторимый, родная половинка», а для другого – «две недели попереживать – вполне достаточно». Каждый человек живёт в своей реальности, и это – разные миры, параллельные Вселенные и совсем другие истории. В одно и то же слово два человека вкладывают свои образы, свои «сказки». Ты реагируешь так, потому что у тебя такая «сказка». А у кого «сказка» другая, тот воспринимает те же события совсем иначе.

Казалось бы, банальность, пошлость, трюизм. Это все знают. Но знать и осознавать – разное. Иметь некое мнение и понимать механику, методологию – это разные пласты осознанности. Прочитать в книге и прочувствовать через пережитый на собственной шкурке личный опыт – не одно и то же.

Итак, у меня, благодаря одной истории из разряда «думала, счастье, ан, нет, опять опыт!», в итоге – отщёлкнуло. Мне открылась карта с заголовком «Как работает мышление и как разворачивать его с минуса на плюс». Точнее, целая колода карт, некоторые из которых я хочу подарить читателю этой книги. Я уверена, что описанные ключики подойдут тебе и помогут решить твои задачи и преодолеть трудности. Какие-то станут просто бриллиантами, имея в арсенале которые, ты скажешь: «Да, это оно! Это – Чудо! Отлегло, помогло!». Какие-то станут просто рабочими методиками или останутся «для информации». Что зайдёт больше – зависит от «сборки» всех сказок в твоей голове.

Какие-то техники, возможно, уже знакомы. Какие-то идеи, надеюсь, будут новыми, и выполнение заданий будет увлекательным. Такого, чтобы вся книга захватила на сто процентов от начала и до конца – не будет. Но, в любом случае, ты получишь массу ценных идей, которые пригодятся и в нужный момент сделают необходимый «Щёлк!»

## Что такое «негативная сказка»?

Изначально книга называлась «Негативная сказка». Просто потому, что мне нравится эта метафора синтон-подхода!

Что такое «негативная сказка»? По большому счёту, то же, что и «позитивная сказка». Это – всё. То есть, вообще всё. Любое представление о чём-то, любой интеллектуальный объект, к которому мы имеем отношение, то есть, воспринимаем с эмоцией.

Он говорил: «Только ты, только с тобой, только к тебе», а потом исчез. Какое твоё к этому отношение? Что ты об этом думаешь? – Это твоя сказка.

И в обратную сторону. Все его: «Обещаю» – это его сказка, переплетённая с другими сказками.

Если этот пример не актуален, подумай, какой актуален. О чём это в твоей жизни?

Представление о себе, представления о других людях, любое «должен» и «обычно», сама привычка думать о чём-то или не думать – это всё сказки. Любая эмоция, которую ты выдаёшь – саундтрек к твоей сказке. Склонность к экзальтации или меланхолии и пребывание в любом из возможных состояний – сказки.

Ты понимаешь, что я имею в виду?

Почему я написала книгу именно о негативных сказках, тоже, наверное, понятно. На них больше фокус внимания, с ними больше проблем и вопросов. Именно негативные сказки приносят больше всего хлопот и уносят больше всего жизней, отнимая их у тех, кто потерял смысл, заблудившись в своих тёмных лабиринтах внутренних сказок.

Они не знали, что перейти на светлую сторону, где есть печеньки и перспективные планы – достаточно просто. Кропотливо и местами не с первого раза, а с пятидесятой попытки, но это всё не сложно технически, точно. Нужно только выполнять некоторые новые ритуалы, день за днём переписывая программный код своих сказок в тех местах, где затаилась «пичалька». Таким образом мышление постепенно поменяется, и негативные сказки уже не будут такими магнитически манящими. Вот такая сказка!

Если говорить научным языком, то книга посвящена купированию невротических радикалов, утилизации руминаций, устранению эмоциональной разбалансировки и развенчанию когнитивных ошибок. В основе – опыт верифицированных психотерапевтических техник, через призму личного опыта. Синтон-подход предпочитает не усложнять лексику, а использовать простые слова и понятные метафоры, поэтому я буду писать о негативных сказках и о тумблерах, а не вот это вот всё.

## Что я понимаю под тумблером?

Представь себе выключатель, у которого есть положения «Вкл» и «Выкл».

Увы, но «Вкл» на негативные эмоции, переживания, бессмысленную мысленную жвачку у большинства из нас включается автоматически, сам собой. Ну, так культурно сложилось. Как говорил Киану Ривз про россиян: «Я бы, на самом деле, тоже мало улыбался, если бы круглые сутки жил в артхаусе». Хотя, судя по статистике депрессивных расстройств в развитых странах, и без артхауса людям живётся несладко.

А всё зиждется на одной интересной физиологической особенности. Когда мозг человека не занят решением конкретной задачи, например, не придумывает текст этой книги, не читает, не занимается какими-то расчётами в состоянии глубокой озадаченности, то мысли начинают неминуемо блуждать. Современная наука говорит, что этот процесс – естественный и беспощадный, то есть, сознательно его контролировать невозможно. Вспышки коротких автоматических мыслей будут всплывать в сознании, независимо от нашей воли.

Как в тех знаменитых экспериментах бихевиористов.

Что будет, если животное поместить в сурдокамеру, где нет звуков, света и других раздражителей?

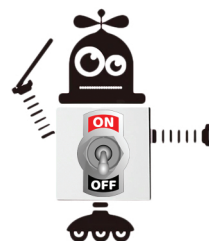
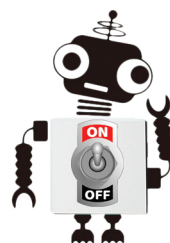
Животное уснёт.

Что будет, если человека поместить в такие условия? Он, конечно, отдохнёт немного. Но через какое-то время мозг начнёт активно галлюцинировать, подкидывать разные образы и генерить поток мыслей. Мозг так устроен, он не может по-другому.

Но есть и хорошие новости:

Во-первых, не вся эта жвачка – негативная. И окраска её напрямую зависит от того, что мы сознательно загрузили в мозг, какие ему организовали обстоятельства, раздражители, новые вводные и задачи.

Во-вторых, даже если ты застаёшь себя в тот момент, когда негативная сказка в положении «Вкл», и тебя колбасит, можно приложить мини-





мальное усилие и переключиться. Скорее всего, потребуется не один раз перещёлкивать этот тумблер, но для этого и написана данная книга. Здесь собраны десятки разных вариантов, как это можно сделать. Способы простые и сложные, короткие и занимающие большое время, весёлые и серьёзные, на любой вкус. Загрузи в мозг этот новый код целым пакетом, узнай новые варианты действий, получи новый опыт, и мозг дальше будет делать работу сам: обрабатывать эту информацию, перелопачивать её, искать новые смыслы. Мозг – как костёр. Если в него подкидывать хорошие дрова, он будет радостно и бодро гореть.

Итак, ещё раз повторяю, о чём эта книга.

*Первое.* О «негативных сказках», то есть, дезадаптивном восприятии реальности, неприятных мыслях и мысленной жвачке вкуса хины.

*Второе.* О «тумблерах», то есть, техниках, которые переключают этот вкус на другой, нейтральный или более приятный. У нас нет задачи, поддаваясь дихотомии «всё или ничего», перескакивать с негатива в безудержное веселье. Достаточно всего лишь переключиться на что-то другое, менее травматичное. Я буду повторять эту идею много раз, чтобы она засела в мозгу поглубже. А если получается переключиться сразу в позитив – это прекрасно!

«Позитивная сказка» – это, безусловно, тоже сказка. Любая наша оценка – сказка, галлюцинация. Но галлюцинировать со знаком плюс для личного здоровья и влияния на окружающих – полезнее. Люди, от которых смердит негативом, отравляют этим жизнь и себе и другим, согласишься? Если негатив есть, лучше чистить мысли и слова и взять привычку переключать тумблер с негатива на позитив.

Какие идеи ты берёшь из этого фрагмента книги? Какие слова «зашли» и оставили отпечаток в памяти?

---

---

---

---

В каждой статье книги будут таблицы и строки для того, чтобы записывать ответы от руки. Очень рекомендую это делать!

Можно заполнять таблицы прямо в книге, но ещё лучше – купить отдельную тетрадь или блокнот, в который можно фиксировать не только предло-

женные техники, но и все размышления. В большинстве школ психотерапии рекомендуется что-то писать от руки, заполнять таблицы, вести дневники. Это помогает лучше запомнить материал, закрепить его в памяти. Когда ты записываешь что-то на бумаге, ты запоминаешь не только смысл слов, но и почерк, расположение на листе, расположение в самой тетради (на первых страницах это было или ближе к концу), цвет текста и т.п. Если надписи разные, с выделением цветом и выделением заголовков, то материал скорее вспомнится в нужный момент. А нам именно это и нужно.

Лучше, чтобы это была одна целая тетрадь, а не разрозненные листы А4. В нашей голове и так хватает хаоса и беспорядка, собирать потом листы с конспектом по дому – лишняя нагрузка на мозг. А наша задача – максимально облегчить ему работу на пути к изменениям!

Достаточно прелюдий, пора уже подходить ближе к самим техникам.

Поехали!

## Дневные и ночные тумблеры

Все техники, описанные в этой книге, я условно разделяю на дневные и ночные.

Дневные тумблеры помогают переключаться от мысленной жвачки, негативных оценок и прочих пустых мыслей днём. Ведь это так по-дурацки получается, когда есть масса важных дел, а ты залипаешь на долгое время на обдумывании какой-то фигни, правда?

У тебя же тоже бывает такое?

А у особ особо чувствительных бывает ещё и состояние вплоть до аффекта, когда какая-то мысль настолько будоражит, такие эмоции вызывает, что вся другая деятельность оказывается на долгое время парализована.

Какой, нафиг, отчёт, когда тут ТАКОЕ?

Привожу этот пример не для того, чтобы пристыдить. Такое, на самом деле, может случиться и случается практически со всеми людьми. Даже самые прокачанные и просветлённые полностью от этого не застрахованы. Но. Предупреждён и обучен – значит вооружён. В вооружённом состоянии больше шансов не пустить этот балаган мыслей на сцену. Потому что, когда он уже на сцене и исполняет любимые хиты на полную катушку, остановить эту вакханалию чуть сложнее. Даже если ты вооружён психологическими техниками.

Итак, дневные тумблеры помогут переключиться с негатива на что-то более приемлемое днём. Запомни. Если день, и ситуация с эмоциями и потоком мыслей выходит из-под контроля, дневные тумблеры тебе в помощь.

Ночные тумблеры.

Это то, что приходит под ночь, и вот, когда ты ложишься спать, ты задаёшь себе старый вопрос... И далее по тексту, как пел незабвенный Майк Науменко. А уж он знал в негативных сказках толк, и, кстати, к сожалению, плохо закончил.

Вечером твоему организму тяжело. За день накапливается усталость, накапливается напряжение в мышцах, гормоны стресса и агрессии. Информация про этот коктейль поступает в мозг, который подбирает «кино» на внутреннем экране, подходящее под этот гормональный фон. В данном случае, мрачные мысли налетают, как правило, не из-за того, что в жизни что-то действительно плохо, а просто потому что состояние усталости способствует. Ничего личного! Только гормоны, только хардкор. Ну, а дальше, ты знаешь, как это бывает. И страшно, и грустно, и бесит от несправедливости или чего там ещё. Претензии находятся и к себе, и к другим, и к миру, как положено по депрессивной триаде Аарона Бека.

Но есть хорошая новость!

Ночных тумблеров, которые помогают купировать эти жуткие страдания и забыться сном человека, победившего обстоятельства – много! Можно выбрать один перед сном или потестить несколько за раз, чтобы неминуемо расслабиться, успокоиться и уснуть. Можно, конечно, продолжать изводить себя перед сном, выбрав путь наименьшего сопротивления. Просто ничего с этим не делать, помучиться несколько часов и под утро уснуть. Но зачем? Если есть масса способов – от примитивных до изысканных (для ценителей высокого Саморазвития), масса способов, чтобы, выключив свет, уснуть и выспаться. Не сделать этого и продолжать мучиться – странно и глупо. Лучше сделать и не мучиться. В книге будет много вариантов, как.

## Техника безопасности: «От защиты – к Учёбе»

В Университете практической психологии есть классное упражнение, одно из первых на Дистанции. Называется «От защиты – к Учёбе».

В чём суть?

Наш мозг бесконечно стремится к сохранению своих динамических стереотипов. Он как бы говорит: «Не надо лезть и трогать то, что и так нормально работает!» Но эта природная склонность к стабильности иногда играет не на пользу человеку. Это ярко видно, когда начинается какое-то обучение какому-то новому способу реагирования. Мозг подкидывает мысли: «Да, ну, фигня какая-то», «А, я это и так знаю», «О, я так пробовал, да, тут всё понятно», «Я что-то такое делал, не получилось, больше пробовать не буду» и другие вариации на тему. Находится масса причин, объяснений, оправданий, чтобы не выполнять какую-то технику и оставить всё, как есть.

Вспомни ситуации, когда у тебя такое было. Сопротивление новому опыту. В форме страха и в форме дискредитации и обесценивания.

*«Да чем ты, старикашка/девчонка/неудачник (нужное подчеркнуть, можно подставить свой вариант) можешь мне помочь?»*

Это у всех бывает, не переживай. Даже если ты полностью доверяешь авторитетному источнику, который предлагает технику, какой-то нейронный ансамбль будет сопротивляться тому, чтобы взять, напрячься и сделать то, что умный человек советует.

Поэтому мы в Университете сразу предлагаем принять антидот на эту тему и сказать себе:

*«Я перехожу от защиты к Учёбе. Я сначала попробую и сделаю то, что советуют, потестирую, получу результаты для анализа, а потом уже буду делать выводы на основе опыта. Я не спорю и не сопротивляюсь, а проверяю. Если сотням и тысячам людей это помогло, значит, как минимум, в этом что-то есть, и полезно будет узнать, что в этом хорошего».*

Какие тезисы с предыдущих страниц вызвали у тебя внутреннее сопротивление? Может, в этом что-то есть? Запиши свои мысли на этот счёт и переведи то, что нужно, по смыслу в позицию «учёба» из позиции «защита».

---



---



---



---

Полезно будет себя настроить на процесс обучения и запрограммировать себя на «не защищаюсь, а учусь». Студенты в этой позиции работают легче и веселее.

Большинство представленных в книге техник – из Синтон-подхода, а не психотерапии. В чём разница?

Психотерапия (облегчение страдания) – обычно идёт через «лечение души». Синтон-подход – это обучение здорового человека новым техникам по принципу: «не надо лечить там, где можно обучить, не надо лезть в глубину причин там, где можно дать инструмент, который можно использовать здесь и сейчас».

Я люблю читать тексты психотерапевтов, они бывают метафоричными и красивыми. Одна из любимых цитат на тему психотерапии, которая отражает, на мой взгляд, суть работы многих моих коллег: «Встреча терапевта и клиента – это встреча двух уродов. У одного – шрамы, у другого – раны».

Шрамы – это негативный опыт и опыт преодоления сложностей. С ранами – и так понятно.

У тебя есть раны, которые сейчас болят? Обиды на кого-то, актуальный конфликт, больной вопрос к самому себе? Да, у всех такое есть. Каждый человек – особенный, хотя, по сути, все страдают примерно на одни и те же темы. Кроме тебя, конечно. Такой ситуации, как у тебя, конечно, ни у кого нет. Тебе тяжелее всех.

Это позиция, основанная на «пожалеть, приласкать, раздуть проблему и разбередить рану, обнажив всю боль» – часто встречается. И если ты привык, что психологическая помощь должна быть именно такой – имеешь право на эту привычку. Как говорят психотерапевты, нет людей не израненных, но есть – излеченные. Какое лечение – самое эффективное в твоём конкретном случае – я не знаю. Но рекомендую попробовать позицию «от защиты к учёбе» применительно к этой книге и тумблеры синтон-подхода. Без пафоса и красивых слов, на уровне простых действий и здравого смысла.

## Как работает мышление

Сон во сне во сне. Помнишь, как в фильме «Начало»? Я его смотрела очень давно, ещё в детстве, наверное, и была впечатлена идеей.

Иллюзия в иллюзии в иллюзии. Мне кажется, это лучшее описание того, как работает мозг. Мы создаём интеллектуальные объекты из интеллектуальных объектов из интеллектуальных объектов. Все эмоции, представления, осознания, «личность и характер» – вот такая бесконечная матрёшка, и ничего больше.

Новыми красками играет «как с этим работать». И это тоже сон во сне во сне. Захватывающая история!

*«... меланхолическое состояние духа само привлекает к себе несчастья, происходящие в мире, казалось бы, независимо от состояния духа. И наоборот, ровное расположение духа обладает тем странным и необъяснимым качеством, что оно как бы навлекает на человека удачу»*

Рене Декарт

Исследования показывают, что у любого человека более половины сегодняшних мыслей – те же самые мысли, что были вчера. Мозг гоняет одно и то же по кругу, значительную часть времени работая «на автопилоте».

А вот заикливать негативную жвачку или позитивную, жвачку про будущее или про прошлое, жвачку про настоящее, про задачи или текущие проблемы, про свою личную миссию или дела других людей – это каждый себе по вкусу выбирает. И что с этим всем делать и куда жить – тоже сами, всё сами.

Николая Ивановича на каждом открытом вебинаре спрашивают: правда ли менять мышление и перестраиваться с привычной жизни на другую – долго и сложно до невозможности?

В целом – легко. Просто кропотливо. Первое время ведь нужно каждый раз отлавливать, когда мысль зарулила не туда. А если не отлавливать – то да, получается и долго, и сложно до невозможности.

Поэтому так важно – информационное поле (какую информацию загружаем в мозг каждый час жизни), социальная стимуляция (окружение, которое всегда, как поршень, двигает в какую-то сторону) и регулярность, регулярность, регулярность.

Почему в нашем Университете у большинства студентов так хорошо и быстро идут изменения? Потому что все три компонента обеспечены созданной нами системой. А дальше – сами, всё сами. Прошу прощения за рекламу нашего Университета, мне сложно не рекламировать то, что я считаю классным и правильным.

Вернёмся к мозгу. Лобные доли мозга предлагают нам разные варианты развития будущего. Как бы создают разные альтернативы событий, постоянно моделируют и проводят симуляции, с учетом разных параметров.

То будущее, которое в большей степени отвечает нашим потребностям и ожиданиям, создаёт тяжесть соответствующей доминанты, и, в конечном итоге, мы принимаем именно такое решение. Уйти или остаться, поесть или

не лечь спать вовремя. Совершить подвиг или обмануть. Переключиться на другие задачи или продолжать страдать. Принцип – един.

Если ты хочешь научиться принимать другие решения и без потери сил на внутреннюю борьбу и напряжение следовать им, прокачивай соответствующие доминанты. Наращивай их тяжесть, и мозг послушно будет тебя вести туда, куда тебе надо. Легко и радостно, как тех людей, у которых именно этот ансамбль нейронов привычно играет.

Кто эти люди, образ которых приходит в голову? Более богатые, успешные и счастливые в отношениях, чем ты? Которые уже построили то, о чем ты только мечтаешь. Да, есть такие, и их много! Их мозг срабатывает немного иначе, чем твой.

У тебя опять по факту получается думать и действовать не туда? Это значит только одно: ты просто ещё не прокачал нужные доминанты. Всё просто и подчиняется объективным законам математики. Чего больше, то и перевешивает.

## Как работает память

За последние 50 лет были проведены тысячи интересных исследований памяти, и кажется, что человек на самом деле НЕ помнит ВСЁ, а каждый раз реконструирует воспоминания, достраивает картинку, исходя из тех процессов и установок, которые сейчас активны в мозгу.

Что это значит? Мы помним не события, а наши эмоции, которые откликаются на сегодняшние эмоции. Какой-то стимул запускает цепь, активизирует сетку импульсов в мозгу, и, при правильном воздействии словом и действием, можно вспомнить и интерпретировать воспоминания в любую сторону.

Что это значит? То, что ситуации «не могу забыть те события», «постоянно вспоминаю печальный опыт», «ничего не могу с собой поделать, думаю о том, что случилось на днях/давно», «как вспомню – всё сжимается» и т.д. – возникают, в большей степени, потому что для человека это привычный механизм мыслительной жвачки, и он таким образом целенаправленно тренирует воспоминание именно в таком русле.

«Само» событие не дешифруется с эмоцией, её можно только вызывать из памяти, культивировать и тренировать. В ту сторону, в которую решает человек. Отрефреймить и перевести тоже можно в любой момент и в любую сторону. Удивительно, правда?

От души желаю всем амнезий на то, что не радуется стабильно позитивной интерпретации любых событий, которые ещё не амнезирваны!

## Эвристики и когнитивные ошибки

Запрос клиента: «Подскажи, как понять, какую из двух женщин выбрать?» Ответ: «А какую тебе надо? Я могу организовать и так, и так. Причём, ты будешь аргументированно и искренне считать, что это – единственно правильное решение».

Фишка в том, что так устроен наш мозг. Он фильтрует информацию и находит подтверждение сделанному выбору как самому лучшему, подгоняет под это факты, находит аргументы, что он прав. Вся остальная информация – в разной степени игнорируется, отфильтровывается, не принимается в расчёт.

Приняв решение, мы, как правило, сами себя начинаем убеждать, что оно было правильное. Это помогает не тревожиться. Вот, факты подтверждают, что ты – Молодец. Всё правильно сделал!

А если бы поступил наоборот, то в расчёт бы брались другие факты. И опять – Молодец! Всё правильно сделал!

А как на самом деле правильно и лучше? Чтобы это понять, нужно как минимум неделю задавать себе этот вопрос и прописывать возможные плюсы и минусы, риски и возможности. Честно и все, а не только поддерживающие одну сторону.

При любом варианте будут плюсы. И будут минусы. Много минусов при любом варианте! И рисков, и возможностей. Но когда перед тобой не один интуитивный довод из разряда «что первое на ум пришло», а большой список, можно с чистой совестью выбрать и уверенно сказать: «Эта женщина (работа/квартира/...) не идеальна. Но другие варианты – ещё хуже!»

*Errare humanum est – человеку свойственно ошибаться.*

Я не буду подробно расписывать разные виды когнитивных ошибок – их сотни, и о них написаны сотни книг. Главное, чтобы читатель, который ещё не в теме, уловил суть.

Эвристики – это простые правила, которые мы формулируем для себя в процессе повседневной жизни. Они позволяют нам быстро и эффективно принимать решения, справляться с проблемами и оценивать актуальное положение дел. Эти правила определяют однозначные стратегии поведения в неоднозначных ситуациях. «Дорогое качеством получше», «попошайкам не подаю», «четверг – рыбный день», «на машине быстрее», «в очках – значит умный», «в косухе – значит, пьющий», «носит дреды – наркоман», «помада на рубашке – изменил», «посмотрел на декольте – им всем одно надо», «а жен-



щинам от мужчин только деньги нужны» и т.д. Эвристики помогают быстрее принимать решения, но иногда бывает полезно остановиться и подумать – а действительно ли всё так просто или это в голове мусолится правило, подсвечивающее лучом только узенькую полоску реальности?

О чём это в твоей жизни?

Когнитивные ошибки. Ими пропитана вся наша жизнь. Я опишу только самые популярные и доказанные сотнями экспериментов когнитивные искажения, которые доставляют большое количество хлопот.

### **Обобщение**

Все, всегда, каждый, любой, ничего, никогда. Если эти слова присутствуют в твоей внутренней и внешней речи, я тебя огорчу. Это – ошибка мышления, свойство объединять и собирать в одну кучу разное и выносить единый диагноз. Эти мысли лучше исправлять, смотреть на вещи более реально.

Все. А правда все? А какие бывают исключения? А вдруг исключений – больше, чем всех? И так далее.

### **Дихотомизация**

Всё или ничего. Или чёрное – или белое. Я победитель – либо унылое г. Как я уже писала выше и буду писать ещё несколько раз в этой книге, стратегия дихотомизации далека от реальности и обычно только психику ломает. Мир гораздо более разнообразен, чем «всегда или никогда». В большинстве случаев – бывают нюансы, бывают варианты! Об этом полезно вспоминать каждый раз, когда заносит в какой-то максимум и теряешь берега. Помедленнее. Мир интереснее, чем нам кажется, и «никогда» далеко не всегда означает «никогда».

### **Обесценивание**

У многих людей есть дурная привычка умять свои достоинства и заслуги, в упор не замечать своих достижений, не считать их чем-то важным и отрекаться от комплиментов. А это – вредно.

Не менее вредно обесценивать старания, усилия и результаты других людей. За успехом, как правило, стоит большой путь трудностей и преодолений, который просто скрыт от наших глаз. Тот, кто вспоминает об этом, реже обесценивает результаты.

### **Катастрофизация**

Самое любимое развлечение! Преувеличивать негативные последствия в настоящем или будущем. «Не сдам экзамен – это конец», «Он

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)