

Джессами Хиббард, Джо Асмар

ЭТА КНИГА СДЕЛАЕТ ВАС
СЧАСТЛИВЫМ



Москва
2017

УДК 159.9
ББК 88.52
Х42

Joanna Usmar, Dr. Jassamy Hibberd
THIS BOOK WILL MAKE YOU HAPPY

Copyright © Joanna Usmar and Dr Jessamy Hibberd (2014)
Originally entitled THIS BOOK WILL MAKE YOU HAPPY
Published by arrangement with Quercus Editions Ltd (UK)

Перевод на русский язык *И. Наумовой*

Хибберд, Джессами.

Х42 Эта книга сделает вас счастливым / Джессами Хибберд, Джо Асмар ; [пер. с англ. И. Наумовой]. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 160 с. — (Книга-психолог).

ISBN 978-5-699-94727-0

Все мы время от времени переживаем затяжные периоды подавленности и нехватки жизненной энергии. Опираясь на последние разработки в области когнитивно-поведенческой терапии, авторы предлагают проверенные методики, которые помогут вам справиться с плохим настроением и дадут возможность почувствовать себя по-настоящему счастливым.

УДК 159.9

ББК 88.52

© Наумова И.Ю.,
перевод на русский язык, 2017

© Оформление.
ООО «Издательство «Э», 2017

ISBN 978-5-699-94727-0

Эта книга поможет вам найти ответы на следующие вопросы:

- ◆ Каковы симптомы подавленного настроения —
Глава 1
- ◆ Как раскручивается спираль негативных мыслей —
Глава 1
- ◆ Как перестать подменять факты измышлениями —
Глава 2
- ◆ Как изменить негативную модель поведения —
Глава 3
- ◆ Как любовь к себе меняет картину мира —
Глава 4
- ◆ Как перестать «заедать» проблемы, или Еда
во спасение — **Глава 5**
- ◆ Как правильно чередовать физическую нагрузку
с релаксацией — **Глава 5**
- ◆ Как переключать собственные эмоциональные
настройки — **Глава 6**
- ◆ Как управлять своими эмоциями — и нужно ли это —
Глава 6
- ◆ Как побороть деструктивные мысли — **Глава 7**
- ◆ Как избежать мысленных преступлений против
счастья — **Глава 7**

- ◆ Как пройти тест на затянувшееся переживание —
Глава 7
- ◆ Как следовать Золотым правилам преодоления
негативных мыслей — **Глава 8**
- ◆ Как не превратить «ошибку гадалки» в прогноз —
Глава 8
- ◆ Как составить досье на «черные» мысли — **Глава 9**
- ◆ Как вступить в спор с самим собой — и выиграть
его — **Глава 9**
- ◆ Как найти смысл собственной жизни — **Глава 10**
- ◆ Как не отравить себе жизнь великими целями —
Глава 10

Содержание

От авторов	8
Введение	10
Итак, почему к вам пристало несчастье?	11
Кто мы и о чем эта книга	12
Как работает эта книга	12
Как извлечь из этой книги как можно больше пользы	13
1 ПОДАВЛЕННОЕ НАСТРОЕНИЕ	14
Почему мы хандрим?	16
Что нам мешает попросить о помощи?	18
Что вызывает подавленное настроение?	19
С чем вы имеете дело?	21
Результаты подавленного настроения	24
Симптомы подавленного настроения	26
Следующие шаги	28
2 КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ	30
КПТ: не так жутко, как кажется	32
Цельный порочный круг	36
Цепная реакция	37
Интеллектуальные карты	38
3 КАК ИЗМЕНИТЬ СВОЕ ПОВЕДЕНИЕ	44
Опасность бездействия	46
Прискорбное поведение	50
Следующие шаги	57
4 УДЕЛЯЕМ ВРЕМЯ СЕБЕ	58
Пришло время меняться	60
Эгоистичное спасение	62
Глядя в лицо собственным страхам	67

6 Эта книга сделает вас счастливым

5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ	70
Физическое воспитание	72
Переедание и голодание под влиянием негативных эмоций.....	72
Физические меры воздействия	75
Что такое эндорфины?	75
Релаксация	81
Решение проблем со сном.....	82
6 ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕГРУЗКИ	84
Почему мы так эмоциональны?.....	86
7 ИГРЫ РАЗУМА	94
Где была твоя голова?	96
Негативный мыслительный процесс	97
Непроизвольные негативные мысли (ННМ)	99
Почему ННМ наши враги и подлежат уничтожению	99
Как направить позитивные мысли в определенное русло.....	100
Чувство благодарности.....	103
Мысленные преступления.....	105
1-е мысленное преступление: вы сравниваете себя с другими	105
2-е мысленное преступление: вы настраиваете себя на провал.....	107
3-е мысленное преступление: вы слишком долго переживаете неудачи	109
8 КТО ВЫ, ПО ВАШЕМУ МНЕНИЮ?	112
Я мыслю, следовательно, я существую	114
Самоосознанность.....	123
9 КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОИ МЫСЛИ	128
Как остановить ННМ.....	130

10 ПОДЛИННЫЙ СМЫСЛ ЖИЗНИ	140
Что для вас счастье?.....	142
Социальная поддержка	143
Умные инструкции по целевому планированию.....	145
Напутствие.....	148
Дополнительное чтение.....	152
Полезные веб-сайты	153
Благодарности	155

От авторов

Мы живем в эпоху перемен — и это нелегко. Разбрасываемся, сражаемся за то, чтобы справиться с давлением извне — и с самими собой. Большие возможности предполагают большую ответственность, что неминуемо становится источником стресса, несчастий и сомнений в себе. Найдется совсем немного людей, которые чувствуют, что идеально ведут себя на работе, в отношениях с окружающими — и в жизни в целом. Большинство же время от времени прибегает к чьей-либо помощи: нас необходимо слегка подтолкнуть, подсказать, как повысить настроение, изменить взгляды на жизнь — и почувствовать себя более счастливыми.

Цель данной серии в том, чтобы помочь понять, почему вы чувствуете, думаете и ведете себя именно так — а затем передать вам в руки инструменты для позитивных изменений. Мы не сторонники сложных медицинских терминов, стараемся говорить доступно, занимательно — и по существу. Наши рекомендации подскажут, как сосредоточиться, разработать соответствующую стратегию и обучиться практическим приемам, с помощью которых вы сможете оптимистичнее реагировать на окружающую действительность.

Полагаем, что о решении ваших проблем неразумно говорить путано, свысока или снисходительно. Поэтому предлагаем вам не только результаты новейших исследований в области нарушений сна, но и забавные случаи, а также примеры из жизни. Каждая из книг посвящается

отдельной теме: проблемы со сном, счастье, уверенность в себе и стресс; таким образом можно сконцентрировать внимание на том, что интересует именно вас.

Наши книги опираются на систему взглядов когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). КПТ — признанная и действительно успешная терапия для решения широкого спектра проблем; мы убеждены, что она разбудит в вас способность — и желание! — справляться с проблемами.

На страницах книги вы найдете диаграммы, называемые интеллектуальными картами. Они просты в использовании и доступны для понимания. Опираясь на КПТ, интеллект-карты показывают, как в эмоциональном и физическом плане связаны между собой ваши мысли, поведение и чувства, и, предлагая разные варианты, разрешают проблему.

Вы найдете упражнения и вопросы, которые ориентируют, когда и как следует предпринимать практические шаги к изменению собственного восприятия мира. Мы постараемся сделать все, чтобы ваши первые шаги по пути к новой гармоничной жизни не были очень трудными. Но никакие теории, пусть и самые современные, не позволят двигаться вперед. Нужны практические навыки — и осознанное желание измениться.

Итак, вы можете сделать выбор — и почувствовать себя лучше; наши книги расскажут, как этого добиться.

Удачи! Сообщите о том, чего достигли, связавшись с нами через веб-сайт: www.jessamyandjo.com.

Джессами и Джо

Введение

Привет! Как дела? Хорошо? И у нас! Разве не удивительно, что человеку так комфортно, все видится успокаивающим и приятным? Но постоянно чувствовать эйфорию, согласитесь, не совсем нормально. В действительности иногда мы чувствуем себя отвратительно и мысли бывают мрачными. Да, жизнь — мастерица неожиданных подножек и лишения иллюзий. Настроение быстро портится, в глазах поселяется вечная вселенская грусть и медленно но верно, подкрадывается депрессия.

Но — без паники! Есть и хорошие новости.

Во-первых, вы *можете* почувствовать себя счастливей. В этой книге представлены методики и инструменты, которые помогут в этом. Если готовы уделить время работе над собой, все у вас получится.

Во-вторых, вы не одиноки. Упадническое настроение — весьма распространенная проблема: в Великобритании, например, четверть населения в течение года переживает разного рода эмоциональные расстройства. Как видите, далеко не все люди так безмятежны и счастливы, как пытаются показать.

В-третьих, люди перестали бежать прочь, услышав лишь упоминание о «психическом здоровье»: позорного пятна, долгие годы лежавшего на депрессии и подавленном настроении, более не существует.

Более того: наблюдается значительный рост обеспокоенности людей проблемами, связанными с психоэмоциональным состоянием. Знаменитые актеры и писатели

открыто рассказывают о том, как переживали депрессию. В Британии проводятся бесчисленные благотворительные кампании, посвященные психическому здоровью; выходят телевизионные программы, выпускаются журналы — словом, возник новый уровень осознания проблемы. Надеемся, наша книга сработает в этом же ключе и поможет вам улучшить эмоциональное состояние.

Итак, почему к вам пристало несчастье?

Люди чувствуют себя не очень счастливыми в разное время — и по разным причинам. Возможно, случилось нечто ужасное: вы получили плохую новость или вновь настиг отголосок давней неприятности. Подавленное настроение, однако, является результатом неверного умонастроения — вы из тех, для кого стакан всегда наполовину пуст. Вы не удовлетворены, разочарованы в жизни — или просто выдался невезучий день, несчастливая неделя или неудачный месяц. Время от времени такое случается с каждым; осознание того, почему это происходит, помогает справиться с «черными» эпизодами.

Грусть может быть предлогом или оправданием для уклонения от реальной жизни. Вам одиноко, настроение подавлено настолько, что, кажется, в организме присутствует некий дефект. Желание «получить все и сразу», подогреваемое современной культурой перфекционизма, способно породить чувство вины за то, что не все вершины взяты. Но подобные упаднические мысли преодолите, как вы узнаете из этой книги. Все *может* сложиться лучше — и обязательно *станет* лучше.

Кто мы и о чем эта книга

Нашим сердцам хорошо знакомы и депрессия, и грусть: мы не раз наблюдали все это у друзей и членов семьи. Мы используем слова «плохое настроение», «грусть», «подавленное состояние» и «депрессия» как взаимозаменяемые, так как полагаем, что предложенная методика поможет вам победить любое подобное состояние. Если вы уже давно чувствуете себя паршиво, используйте наши подсказки, а также обратитесь к терапевту и проверьте, не нужна ли более квалифицированная помощь.

Удивительно, но для большинства людей считается нормой следить за своим физическим здоровьем: посещать спортивный зал, есть полезную пищу и т. д., при этом, как только речь заходит о здоровье психическом, они становятся подозрительными и пугливыми. Между тем эмоциональный комфорт — неотъемлемая часть счастливой жизни.

Как работает эта книга

Поверьте, это полезная книга. Мы твердо решили изменить вашу жизнь и помочь чувствовать себя счастливей. Важно подробно ознакомиться с каждой главой, усвоить информацию и освоить предложенные методики. Каждая последующая глава опирается на предыдущую, поэтому читать рекомендуется по порядку, не перескакивая с одного на другое. В общем, мы придерживаемся мнения, что не стоит бежать, если можно неспешно и с удовольствием прогуляться.

Книга подтолкнет вас к активным полезным действиям. Но чтобы достичь результата, требуется время. Не ждите, что описанные приемы приведут к незамедлительным результатам — здесь, как в спорте, нужна постоянная тренировка. Освойте нашу методику, практикуйте ее, привнесите в повседневную жизнь — и почувствуете себя счастливей.

Как извлечь из этой книги как можно больше пользы

- ◆ Опробуйте все стратегии, а не просто просмотрите их. Одни подойдут вам больше, другие не приживутся, но в конце концов вы попадете в яблочко. Стратегии отмечены буквой **C**.
- ◆ Требуется время для того, чтобы отказаться от вредных привычек и приспособиться к новым (двадцать один день, если верить специалистам); вы должны тренироваться и повторять все приемы, чтобы добиться устойчивого результата.
- ◆ Купите новый блокнот специально для работы с этой книгой. Некоторые стратегии предполагают записи и зарисовки.

Мы убеждены в том, что можно победить депрессию, грусть и плохое настроение. Вы не должны породниться с грустью и тоской! Желание изменений само по себе уже является огромным шагом вперед — и достойно уважения.

1

ПОДАВЛЕННОЕ НАСТРОЕНИЕ

Подавленное настроение отравляет жизнь. Здесь мы поясним, что это такое, откуда берется и почему запускает в вас свои острые когти. Осознание этого поможет вам двигаться к счастливой жизни.