

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	17
1. Подсознательные поведенческие проявления, которые не дают нам строить жизнь по-своему .....	20
2. Психология повседневного .....	25
3. 10 вещей, которые <i>никогда</i> не делают люди с развитым эмоциональным интеллектом .....	30
4. Как те, кого мы некогда любили, становятся нам чужими .....	34
5. 16 признаков человека с развитым социальным интеллектом .....	37
6. Неприятные чувства, доказывающие, что вы на верном пути .....	43
7. На что указывают чувства, которые вы больше всего стараетесь подавить .....	48
8. Части вас, которые не входят в ваше «я» .....	53
9. Дела у вас лучше, чем вы думаете: 20 признаков .....	56
10. Преодолеть «верхний предел»: как мы мешаем себе достичь настоящего счастья .....	60

11. Счастье от совершенства .....	68
12. Разрыв между «знать» и «делать»: почему мы избегаем того, что нам на пользу, и как победить это сопротивление .....	71
13. 101 тема для более полезных размышлений, чем ваши нынешние мысли .....	74
14. Ожидания, от которых важно избавиться между 20 и 30 годами .....	84
15. Прочтите, если «не знаете, что делать с собственной жизнью» .....	91
16. 8 примеров когнитивных искажений, которые формируют ваше восприятие жизни .....	94
17. Чего эмоционально устойчивые люди не делают никогда .....	99
18. Эмоции: 10 главных фактов, которые мы должны знать .....	103
19. Неосознаваемые мелочи, которые влияют на ваш образ тела .....	107
20. Какие цели помогут получать удовольствие от того, что есть, а не гнаться за новыми победами .....	111
21. 102 способа не дать иррациональным мыслям разрушить вашу жизнь .....	115
22. Врожденный дзен творчества .....	128

23. Помощь повсюду: как внутренняя мотивация поддерживает на пути совершенствования .....	132
24. Как распознать момент, когда мы сами преграждаем себе путь к счастью .....	134
25. Психология выхода из тупика и три стадии превращения привычки в автономную .....	137
26. Единственный вопрос, который нужно себе задать, если вы устали бороться за чью-то любовь .....	140
27. Будьте там, где вы есть: мантры, которые напомнят, что все происходит прямо сейчас .....	143
28. 16 вопросов, которые покажут, что вы за человек (и чем должны заниматься) .....	145
29. Как понять, что вы изменились больше, чем готовы поставить себе в заслугу .....	148
30. Признаки того, что отношение к жизни — единственная ваша проблема .....	151
31. Спорьте разумно: 7 разных подходов — от защитной позиции до встречной аргументации .....	156
32. Признаки того, что эмоциональный кризис — это на самом деле прорыв .....	159
33. Как перестать волноваться за то, как ваша жизнь выглядит со стороны, и сосредоточиться на своих ощущениях .....	163

34. Почему не стоит стремиться к комфорту .....	168
35. 6 столпов самооценки: почему важны не чувства, а ваши представления о своих способностях .....	171
36. Почему стоит благодарить тех, кто вас больше всего ранил .....	175
37. Попытки осмыслить свою жизнь не дают вам двигаться вперед .....	178
38. Как очистить разум (но не выпасть из реальности) .....	181
39. Ваша единственная проблема в том, что вы слишком много думаете и мало живете: 12 признаков .....	186
40. Почему люди, знакомые с логикой, живут лучше (во времена, когда страсть в большом почете) .....	190
41. Что нужно знать о себе, чтобы построить жизнь своей мечты .....	199
42. С чем хорошо справляются эмоционально здоровые люди .....	205
43. Как понять, хороша ли наша жизнь .....	210
44. Голос, который говорит без слов: вот как слушать его правильно .....	214

<i>Оглавление</i>	11
45. Впечатления и ощущения, для которых в языке нет пока точных слов .....	216
46. Как стать себе злейшим врагом (даже этого не осознавая) .....	219
47. Если бы мы видели души, а не тела .....	222
48. 16 причин, по которым вы все еще не нашли любовь, о которой мечтаете .....	224
49. Как (по-настоящему) изменить свою жизнь в этом году .....	230
50. Как мы теряем голову и покоряемся чужим богам .....	234
51. Как перестать любить чей-то придуманный образ .....	240
52. Почему мы подсознательно обожаем создавать себе проблемы .....	244
53. Для чего душе тело? .....	247
54. Почему важно вставать на паузу: как выделить время для ничегонеделания .....	251
55. Почему вам так трудно строить отношения и как это зависит от привычного вам типа привязанности .....	256
56. Как подавленные эмоции проявляются в жизни: 16 примеров .....	260

57. 50 человек — о самых освобождающих и раскрепощающих мыслях .....	263
58. Если вам нет и 30 лет, не поздно все начать сначала .....	271
59. 17 заблуждений, которые не дают вам двигаться вперед .....	274
60. Как стать человеком, заслуживающим жизни, о которой мечтает .....	278
61. Чего мы ждем от других (при этом даже не думаем меняться сами) .....	285
62. Вы не обязаны безоговорочно любить себя, чтобы быть достойными чьей-то любви .....	289
63. 30 вопросов, которые стоит себе задать, если вы не нашли пока отношений, о которых мечтаете .....	291
64. Самое страшное табу в нашей культуре — полная, безоговорочная честность, и в этом заключается серьезная проблема .....	296
65. 7 причин, по которым разбитое сердце часто оказывается важнейшим элементом личностного роста .....	301
66. Почему мы отчаяннее всего держимся именно за то, что нам не подходит .....	306
67. Все, на что не стоит тратить силы в короткий промежуток от 20 до 30 лет .....	309

<i>Оглавление</i>	13
68. Чем больше вы довольны своим решением, тем менее важно мнение других (и еще 12 вещей, известных тем, кто полностью реализовался) .....	316
69. Что известно тем, кому случалось терять любовь .....	322
70. Простота .....	327
71. 18 напоминаний для каждого, кто думает, что не знает, что делает с собственной жизнью .....	331
72. Искусство осознанности, или Как научиться не слишком себя ненавидеть .....	334
73. 10 вопросов на тот случай, когда вы не знаете, в каком направлении двигаться .....	341
74. Невозможно отпустить и забыть — можно лишь принять утрату и смириться .....	344
75. Вы — сборник рассказов, а не роман .....	348
76. Повседневные свидетельства происходящего в мире сдвига привычной парадигмы .....	351
77. Почему мы придаем такое значение собственным страданиям? .....	356
78. Что мы находим в уединении .....	359
79. Как вырастить новое поколение, не страдающее от повышенной тревожности .....	362

80. Руководство по эмоциональному интеллекту для отстающих: почему боль нужна и полезна .....	366
81. Все ваши отношения — это всегда отношения с собой .....	370
82. 15 простых способов сделать отношения глубже .....	373
83. Позвольте себе больше счастья, чем, как вам кажется, вы заслуживаете .....	377
84. Как научиться мыслить самостоятельно: руководство из 8 шагов .....	380
85. Важная причина, по которой мы любим тех, кто не может ответить нам взаимностью .....	383
86. Не всякую любовь вы сможете понять и оценить .....	385
87. Как приручить собственных демонов .....	388
88. Почему мы отказываемся от позитивного мышления .....	391
89. Философия непротивления: разница между движением в потоке и позицией тряпки .....	393
90. Важно проявлять к себе особую доброту, именно когда кажется, что мы меньше всего заслуживаем доброго отношения .....	395
91. 15 наиболее распространенных типов искажения мышления .....	398



<i>Оглавление</i>	15
92. Есть вещи поважнее внешности: 101 пример .....	404
93. 7 принципов дзен: как применять их в жизни .....	412
94. 6 признаков того, что ваша социальная чувствительность вполне адекватна .....	417
95. Нынешний момент — это все, что у нас есть .....	420
96. Искусство бездумности .....	423
97. Разница между тем, что вы чувствуете и что думаете о своих чувствах .....	426
98. Сила негативного мышления .....	429
99. Что требуется, чтобы избавиться от тревожности .....	433
100. Хватит гнаться за счастьем .....	439
101. Что важно знать на этапе духовного перерождения: мыслить, чувствовать или жить по-новому .....	441
Об авторе .....	445
Примечания .....	446

# ВВЕДЕНИЕ

В книге «Sapiens: краткая история человечества» Юваль Ной Харари объясняет, что некогда на Земле жили не только *Homo sapiens*\*. Судя по всему, насчитывалось не меньше шести родственных нам видов: *Homo sapiens*, *Homo neanderthalensis*, *Homo soloensis*, *Homo erectus* и другие.

*Homo sapiens* существуют и сейчас, а эволюция всех остальных видов прекратилась по одной причине: дело в префронтальной коре головного мозга, судить о возможностях которой можно по ископаемым черепам и прочим останкам скелета. Наши прямые предки были способны совершать особенно сложные интеллектуальные операции. Благодаря этому они лучше организовывали работу, успешнее культивировали растения, эффективнее учили и учились, успешнее расселялись по территории Земли и сумели передать потомкам важные даже для нашего сегодняшнего выживания знания. Способность к воображению помогла нам создать цивилизацию практически из ничего.

В известном смысле представление о том, что мысли формируют реальность, подтверждается историей эволюции. Развивая язык и накапливая знания, мы построили в своем воображении целый мир, а потом, с помощью речи и обмена идеями, создали нынешнее общество со всеми его плюсами и минусами.

---

\* Харари Ю. Н. Sapiens: краткая история человечества. М.: Синдбад, 2020.

Почти любой великий мастер, художник, учитель, новатор, изобретатель — да и вообще любой счастливый человек — наверняка согласится, что своим успехом хотя бы отчасти обязан этим же факторам. Многие из «лучших» представителей человечества понимали: чтобы изменить жизнь, важно первым делом изменить ход собственных мыслей.

Наши предки сформулировали и передали нам идеи, выдержавшие проверку временем: верить — значит быть; важно осваивать возможности мозга; препятствия указывают путь\*. Нередко самые сильные переживания возникают у нас как раз накануне радикальной перемены взглядов на мир и даже подталкивают к этой перемене. Новое понимание реальности открывает перед нами возможности, которые в ином случае были бы недоступны. Почему наши предки сумели придумать и развить сельское хозяйство, систему общественных отношений, медицину и тому подобное? Ради выживания, конечно. Многие из того, что стало для нас привычным, создавалось для защиты от страхов и опасности.

Каждый из нас способен рано или поздно выбраться из лабиринта страданий и прийти к благополучию и процветанию. Нам стоит осознанно смотреть на проблемы как на возможности для обновления взглядов и более глубокого понимания мира, а потом и для создания лучшей жизни.

Я убеждена: чтобы быть человеком, надо учиться прежде всего думать, а уже потом любить, делиться, сосуществовать с другими, проявлять терпимость, отдавать и создавать. Не сомневаюсь, что первая и важнейшая обязанность каждого из нас — реализовать данный от рождения потенциал ради себя и мира в целом.

---

\* Холидей Р. Препятствие как путь. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2020.

Все, о чем я пишу, можно подытожить фразой «эта идея изменила мою жизнь». Потому что именно идеи все и меняют — с этого для меня все и началось.

*Брианна Уист, июль 2016 года*