

# ОТЗЫВЫ

Эта книга сейчас нужна как никогда! Доктор Амен написал мощное, удобное в использовании руководство для всех, кто борется с тревогой, депрессией, психоэмоциональными травмами, горем или потерей, которое поможет им взять под контроль свои эмоции, настроение и жизнь. Откройте эту книгу сегодня, если хотите почувствовать себя лучше прямо сейчас.

*МАРИЯ МЕНУНОС, журналист, лауреат премии «Эмми», автор бестселлеров New York Times и ведущая подкаста Better Together with Maria Menounos*

На мой взгляд, доктор Дэниэл Амен сегодня является бесспорным лидером в области психиатрии, предлагая уникальную интеграцию неврологии, визуализации мозга, образа жизни и диетических факторов в качестве научно обоснованного решения для лечения психических заболеваний. Он посвятил всю свою карьеру этим исследованиям, и нам просто повезло, что у нас есть гигант подобного масштаба. Эмпатический талант доктора Амена проявляется во всем, что он пишет и делает. Я настоятельно рекомендую приобрести эту книгу уже сегодня.

*УМА НАЙДУ, доктор медицинских наук, заведующий отделением психиатрии питания и образа жизни Массачусетской больницы общего профиля*

Книга дарит нам мощные действенные стратегии, разработанные на основе многолетнего профессионального опыта доктора Амена и его собственных пережитых эмоциональных проблем. Они помогают нам не только исследовать глубочайшие аспекты того, что лежит в основе нашего сиюминутного восприятия окружающего мира, но и, что более важно, контекстуализировать эти влияния среды и переосмыслить то, как наше прошлое влияет на настоящее. Это полезная информация, расширяющая наши возможности.

*ДЭВИД ПЕРЛМУТТЕР, доктор медицинских наук, автор книги «Промывка мозга» и бестселлера № 1 по версии New York Times «Еда и мозг»*

Доктор Амен представляет новую программу в 12 шагов по восстановлению мозга, которая являет собой недостающее звено в работе по избавлению от любой зависимости. Я настоятельно рекомендую эту книгу всем, кто борется с зависимостью или пытается избавиться от вредных привычек.

*МАРК ХАЙМАН, доктор медицинских наук, руководитель отдела стратегии и инноваций Клинического центра функциональной медицины в Кливленде; автор бестселлера Food Fix*

Я давняя поклонница удивительных работ доктора Амена, посвященных мозгу, и недавно имела честь взять у него интервью в своем подкасте, которое стало хитом! Он невероятно эрудирован, мудр и сострадателен, и именно такими словами я бы описала его новую книгу. В доступной и поучительной форме доктор Амен описывает множество мысленных «драконов», преследующих всех нас, и объясняет, как изменить наши привычки и достичь истинного, длительного успеха и счастья. Мне очень понравилась эта книга. Она помогла мне, и я знаю, что она поможет вам! Я настоятельно ее рекомендую!

*КЭРОЛАЙН ЛИФ, доктор философии, когнитивный нейробиолог  
и автор книги «Включите свой мозг»*

Доктор Амен — самый популярный гость нашего подкаста *New Life Live!* Он помог мне победить «драконов», нападавших на меня и мой мозг. Эта книга поможет вам победить драконов прежде, чем они съедят вашу жизнь.

*СТИВЕН АРТЕРБЕРН, основатель религиозной миссии New Life Ministries,  
автор книги «Борьба каждого мужчины»*

Доктор Дэниэл Амен продолжает заботиться о здоровье мозга каждого из нас. И в своей новой книге он дает нам новые практические стратегии, позволяющие помочь как себе, так и тем, кого мы любим!

*ТОМ ФЕРРИ, ведущий преподаватель в области недвижимости,  
автор бестселлеров*

В своей книге доктор Амен блестяще объясняет, почему вы продолжаете делать то, что вам не нравится, и как заставить свой мозг вести себя так, чтобы это приносило вам радость, покой и веселье. Прочтите эту книгу. Ваш мозг того стоит!

*ДЭЙВ АСПРИ, создатель кофейного напитка Bulletproof Coffee,  
автор бестселлеров New York Times*

Исследования доктора Амена в области здоровья мозга и общего психического благополучия не имеют себе равных. В нашем быстроменяющемся мире легко не заметить, насколько наше здоровье, счастье и успех зависят от функций нашего мозга и нашего внутреннего диалога с ним. Мы можем сразить тех внутренних драконов, что пытаются нас ограничить. Но для этого нам нужны правильные инструменты. По этой причине каждому из нас нужна эта книга.

*ШОН СТИВЕНСОН, автор международного бестселлера «Здоровый сон»*

Я сотрудничаю с доктором Аменом почти 30 лет, и у меня была возможность использовать ОФЭКТ-сканирование головного мозга, чтобы помочь очень многим людям, парам, семьям, предприятиям и религиозным миссиям. Представленная книга поможет вам изучить принципы прикладной нейронауки, следо-

вательно, найти ответы, которые вы ищете, чтобы изменить свой мозг и свою жизнь. Опытные специалисты в области медицины и клинической психологии получают новое представление о том, как прикладная нейронаука помогает преобразовывать судьбы. Доктор Амен обладает более чем 30-летним опытом в области визуализации мозга, ставшей основой изменения нашего взгляда на симптоматику и те практические шаги, которые необходимо предпринять для изменений в жизни человека. Узнайте о том, как добиться желаемых изменений в вашей жизни, от пионера в области неврологии!

*ЭРЛ Р. ХЕНСЛИН, доктор философии, психотерапевт, писатель*

## РЯД ДРУГИХ КНИГ ДЭНИЗЛА АМЕНА

- Конец психическим заболеваниям. — Бомбора, 2024.
- Измени свой мозг — изменится и тело. — Бомбора, 2022.
- Полюби свой мозг. Как превратить свои извилины из наезженной колеи в магистрали успеха. — Бомбора, 2019.
- Великолепный мозг в любом возрасте. — Эксмо, 2019.
- Здоровое тело и мозг: 40 дней + 100 рецептов. — Эксмо, 2016.
- Полюби другую еду — улучши тело и работу мозга. — Эксмо, 2015.
- Пастор, который помог прихожанам избавиться от 125 тонн веса! План Даниила, сжигающий вес и болезни! — АСТ, 2015.
- Загадки женского мозга. — Эксмо, 2014.
- Мозг против лишнего веса. — Эксмо, 2014.
- Измени свой мозг — изменится и возраст. — Эксмо, 2013.
- Мозг: от хорошего к превосходному. — Эксмо, 2013.
- Мозг и душа. Новые открытия о влиянии мозга на характер, чувства, эмоции. — Эксмо, 2012.
- Мозг и любовь. Секреты практической нейробиологии. — Эксмо, 2011.
- Измените свой мозг — изменится и жизнь! — Эксмо, 2009.

Conquer Worry and Anxiety, Tyndale, 2020.

Feel Better Fast and Make It Last, Tyndale, 2018.

Memory Rescue, Tyndale, 2017.

Stones of Remembrance, Tyndale, 2017

Captain Snout and the Super Power Questions, Zonderkidz, 2017.

The Brain Warrior's Way, with Tana Amen, New American Library, 2016.

The Brain Warrior's Way Cookbook, with Tana Amen, New American Library, 2016.

Time for Bed, Sleepyhead, Zonderkidz, 2016.

Healing ADD (revised), Berkley, 2013, New York Times Bestseller.

Unchain Your Brain, with David E. Smith, MD, MindWorks, 2010.

Use Your Brain to Change Your Age, Crown Archetype, 2012, New York Times Bestseller.

ADD in Intimate Relationships, MindWorks, 2005.

New Skills for Frazzled Parents, MindWorks, 2000.

---

## ***ОТКАЗ ОТ МЕДИЦИНСКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ***

Информация, представленная в данной книге, является результатом многолетнего практического опыта и клинических исследований автора. Однако все сведения носят общий характер и не заменяют диагностику или лечение компетентными медицинскими специалистами. Если вы считаете, что нуждаетесь в медицинском вмешательстве, пожалуйста, незамедлительно обратитесь к медицинскому специалисту. Стратегии, приведенные в этой книге, реальны и соответствуют действительности. Имена и обстоятельства в большинстве своем были изменены в целях защиты анонимности пациентов.

---

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ. ВАШ МОЗГ ВСЕГДА ПРИСЛУШИВАЕТСЯ К СКРЫТЫМ ДРАКОНАМ .....</b>	<b>15</b>
<b>ВАШ МОЗГ. КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО.....</b>	<b>27</b>

## РАЗДЕЛ 1

### **КАК ПРИРУЧИТЬ ДРАКОНОВ ПРОШЛОГО**

#### **ВАША ИСТОРИЯ НЕ ЕСТЬ ВАШ НЕИЗБЕЖНЫЙ УДЕЛ**

ДРАКОНЫ ПРОШЛОГО .....	35
ПОКИНУТЫЕ, НЕВИДИМЫЕ И НЕЗНАЧИМЫЕ ДРАКОНЫ.....	38
УЩЕРБНЫЕ И НЕПОЛНОЦЕННЫЕ ДРАКОНЫ .....	44
ТРЕВОЖНЫЕ ДРАКОНЫ.....	49
РАНЕННЫЕ ДРАКОНЫ.....	56
ДОЛЖЕН-ДРАКОНЫ И ДРАКОНЫ СТЫДА .....	64
ОСОБЕННЫЕ, ИЗБАЛОВАННЫЕ И ВЫСОКОМЕРНЫЕ ДРАКОНЫ.....	69
ОТВЕТСТВЕННЫЕ ДРАКОНЫ .....	72
ГНЕВНЫЕ ДРАКОНЫ .....	76
ДРАКОНЫ-СУДЬИ.....	80
ДРАКОНЫ СМЕРТИ.....	86
ДРАКОНЫ ГОРЯ И ПОТЕРЬ.....	90
ДРАКОНЫ БЕСПОМОЩНОСТИ И БЕЗНАДЕЖНОСТИ .....	101
ДРАКОНЫ ПРЕДКОВ .....	107

РАЗДЕЛ 2

**ОНИ, ИХ И ДРУГИЕ ДРАКОНЫ**

НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ИХ ДРАКОНАМ ЗАТЕВАТЬ ДРАКУ С ВАШИМИ

РОДИТЕЛЬСКИЕ ДРАКОНЫ.....	121
БРАТСКИЕ ДРАКОНЫ И ДРАКОНЫ ПОРЯДКА РОЖДЕНИЯ.....	123
ДЕТСКИЕ ДРАКОНЫ.....	126
ДРАКОНЫ-УЧИТЕЛЯ И ДРАКОНЫ-НАСТАВНИКИ.....	128
ДРАКОНЫ «ДРУЗЬЯ, ПОПУЛЯРНЫЕ ДЕТИ, ХУЛИГАНЫ И ДРЯННЫЕ ДЕВЧОНКИ».....	130
ДРАКОНЫ «БЫВШИЕ, НЫНЕШНИЕ И ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ ВОЗЛЮБЛЕННЫЕ».....	132
ДРАКОНЫ «ИНТЕРНЕТ-ТРОЛЛИ».....	135
ВНИМАНИЕ: ДРАКОНЫ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ ЗАРАЗНЫ.....	137

РАЗДЕЛ 3

**КАК ПРИРУЧИТЬ МЫСЛИ, ПИТАЮЩИЕ ВАШИХ ДРАКОНОВ**

КАК ВОПРОСЫ К 100 ВАШИМ ХУДШИМ МЫСЛЯМ  
МОГУТ ИСЦЕЛИТЬ ЖИЗНЬ

НАМЫ «ВСЕ ИЛИ НИЧЕГО».....	146
НАМЫ «ХУЖЕ ДРУГИХ».....	149
НАМЫ «ВСЕ ПЛОХО».....	152
НАМЫ, ТЕРЗАЕМЫЕ ЧУВСТВОМ ВИНЫ.....	155
НАМЫ – НАВЕШИВАТЕЛИ ЯРЛЫКОВ.....	159
НАМЫ-ПРЕДСКАЗАТЕЛИ.....	162
НАМЫ-ЧТЕЦЫ.....	166

НАМЫ «ЕСЛИ БЫ ТОЛЬКО» И «Я БУДУ СЧАСТЛИВ, ЕСЛИ/КОГДА» ..... 168

НАМЫ-ОБВИНИТЕЛИ ..... 170

#### РАЗДЕЛ 4

### **КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ДРАКОНОВ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**

#### ОПРЕДЕЛЯЕМ АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ, РАЗРУШАЮЩЕЕ ВАШУ ЖИЗНЬ

ДРАКОНЫ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК «ГОВОРЮ ДА,  
КОГДА НАДО СКАЗАТЬ НЕТ» ..... 193

ДРАКОНЫ ВЕЧНОГО «НЕТ» ИЛИ ДРАКОНЫ – ЛЮБИТЕЛИ ПОСПОРИТЬ..... 195

ДРАКОНЫ – ЛЮБИТЕЛИ ПЕРЕБИВАТЬ И ГОВОРИТЬ ВСЕ БЕЗ РАЗБОРА .... 198

ДРАКОНЫ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК, ДЛЯ КОТОРЫХ  
ГОВОРИТЬ ПРАВДУ ЯВЛЯЕТСЯ ПРОБЛЕМОЙ ..... 202

ДРАКОНЫ ОБСЕССИВНОСТИ, МНОГОЗАДАЧНОСТИ  
И НЕВНИМАТЕЛЬНОСТИ ..... 206

ДРАКОНЫ ПРОКРАСТИНАЦИИ ..... 209

ДРАКОНЫ НЕОРГАНИЗОВАННОСТИ ..... 213

ДРАКОНЫ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК «А ДАВАЙТЕ СОЗДАДИМ ПРОБЛЕМУ»..... 217

ДРАКОНЫ ПЕРЕЕДАНИЯ ..... 221

БЕСПЕЧНЫЕ ДРАКОНЫ ..... 226

#### РАЗДЕЛ 5

### **КАК ПЕРЕХИТРИТЬ КОВАРНЫХ ДРАКОНОВ**

#### О КОВАРСТВЕ РЕКЛАМЫ, ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫХ КОМПАНИЙ, ГАДЖЕТОВ, НОВОСТЕЙ И СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

ДРАКОНЫ – ТОЛКАЧИ ЕДЫ ..... 239

ДРАКОНЫ – ТОЛКАЧИ ПСИХОАКТИВНЫХ И ТОКСИЧНЫХ ВЕЩЕСТВ..... 245

ЦИФРОВЫЕ ДРАКОНЫ .....	253
ДРАКОНЫ КОНТАКТНЫХ ВИДОВ СПОРТА .....	260
ПРАЗДНИЧНЫЕ ДРАКОНЫ .....	263

РАЗДЕЛ 6

**ПРОГРАММА РЕАБИЛИТАЦИИ  
ОТ ДРАКОНОВ ЗАВИСИМОСТИ**  
НОВАЯ ПРОГРАММА В 12 ШАГОВ,  
ОСНОВАННАЯ НА ЗДОРОВЬЕ МОЗГА

КРАТКИЙ ОБЗОР РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ПРОГРАММ «12 ШАГОВ».....	271
12 НОВЫХ ШАГОВ ПО ИСЦЕЛЕНИЮ ОТ ВАШИХ ДРАКОНОВ ЗАВИСИМОСТИ .....	274

РАЗДЕЛ 7

**УКРОТИТЕЛЬ ДРАКОНОВ**  
КАКОЙ ОН У ВАС: ЗДОРОВЫЙ,  
СЛАБЫЙ ИЛИ ГИПЕРКОНТРОЛИРУЮЩИЙ?

МЫСЛИ НАПОСЛЕДОК. ИЗМЕНИТЕ ТО, ЧТО СЛУШАЕТ ВАШ МОЗГ, И УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ДРУГИЕ ЗНАЮТ О ДРАКОНАХ .....	345
О ДОКТОРЕ ДЭНИЭЛЕ АМЕНЕ.....	348
БЛАГОДАРНОСТИ .....	350
ИСТОЧНИКИ .....	351
ПРИМЕЧАНИЯ.....	353

## ВВЕДЕНИЕ

# ВАШ МОЗГ ВСЕГДА ПРИСЛУШИВАЕТСЯ К СКРЫТЫМ ДРАКОНАМ

---

*Приключение вовсе не стоит того, чтобы о нем рассказывать, если в нем нет драконов.*

Дж. Р. Р. Толкиен

---

В марте 2020 года, когда я писал эту книгу, мне вдруг позвонила знаменитая певица Майли Сайрус. По звуку ее голоса я понял, что она в панике. Я работал с ней с тех пор, как ей исполнилось 18: тогда она впервые пришла ко мне, полная страхов и тревог. Она постоянно беспокоилась, что заболит сама или что заболит мама, боялась, что ее жизнь будет ужасной, если у нее не будет парня. Она даже думала, что может умереть, если у нее не будет отношений. Во время нашей совместной работы Майли научилась нескольким действенным стратегиям, которые помогли ей контролировать эти негативные мысли. Но в тот день тревога вернулась с удвоенной силой, и я точно знал почему.

Вспышка коронавируса (COVID-19), уже унесшая к тому моменту жизни тысяч людей в Китае, теперь, подобно лесному пожару, распространялась по всему миру и перекинулась в США. По телефону Майли обрушила на меня шквал вопросов о вещах, которые ее пугали, например: «Как долго вирус живет на упаковках?» — что я с трудом мог вставить хоть слово.

Мне наконец удалось уговорить Майли сделать вместе со мной несколько глубоких вдохов, чтобы немного успокоиться. Для меня было очевидно, что эта новая пандемия выпустила на волю драконов из прошлого Майли. Эти долго таившиеся драконы теперь извергали огонь на центры страха в ее мозге, подпитывая тревогу и негативные модели мышления. Я ответил ей, что в эти беспрецедентные времена, для того чтобы успокоить этих диких тварей внутри, ей нужно стать укротительницей драконов.

В процессе работы над укрощением драконов с помощью тех же стратегий, которыми я поделюсь с вами в этой книге, Майли удалось перейти от чувства страха и беспомощности к ощущению силы и контроля. Ей не терпелось поделиться тем, что она узнала, в серии видеороликов в своем *Instagram*<sup>\*</sup>, где у нее на тот момент было 105 миллионов подписчиков. Она назвала эту серию «Просветлевшая умом», по-своему переосмыслив мою программу «Программа ЯСНЫЕ УМЫ<sup>\*\*</sup> для улучшения здоровья мозга», о которой я писал в книге «Конец психическим заболеваниям»<sup>\*\*\*</sup>.

Для меня было честью стать первым гостем Майли в этой видеосерии, где мы говорили о способах борьбы с лавинообразным стрессом, тревогой, депрессией и одиночеством, а также с чувствами горя и утраты, которые резко возросли во время пандемии COVID-19<sup>1</sup>. Из комментариев ее подписчиков, например: «Я стал чувствовать себя намного лучше» и «Даже представить себе не мог, насколько это окажется полезным. СПАСИБО!» — было ясно, что Майли была не единственной, чьи драконы из прошлого активизировались, когда люди были вынуждены оставаться дома, а вирус начал наносить ущерб экономике и уносить жизни. Кажется, все чувствовали себя в той или иной степени травмированными, каждый оплакивал ту или иную потерю: работу, чувство безопасности, привычный распорядок дня, спорт (игру или просмотр), любимый ресторан, физические связи (никаких объятий!) или смерть члена семьи.

---

\* С 21 марта 2022 года американская социальная сеть для обмена фотографиями и видео Instagram официально запрещена на территории России. Здесь и далее — сноски, помеченные знаком «\*», — примечания переводчика и редактора; сноски, помеченные арабской цифрой — комментарии автора, которые даны в конце книги.

\*\* Английское выражение BRIGHT MINDS (ЯСНЫЕ УМЫ) — это аббревиатура, каждая буква которой соответствует отдельной области физического и психического здоровья, над которой требуется работа согласно методике доктора Амена. Более подробно об этом в его книге «Конец психическим заболеваниям».

\*\*\* Амен, Дэниэл Дж. Конец психическим заболеваниям. Революционное исследование, которое поможет укрепить ментальное здоровье и улучшить настроение. — Бомбора, 2024.

В то время я понятия не имел, что COVID-19 вот-вот поразит мою собственную семью и всего через несколько недель я переживу ужасную потерю дорогого мне человека.

«Она накрасила губы, надела солнцезащитные очки, собрала чемодан и, когда приехала “Скорая помощь”, сказала присутствовавшим членам семьи, что отправляется по дороге смерти». Это была вступительная строка из статьи в *Orange County Register* от 16 апреля 2020 года о моих родителях и их опыте борьбы со смертельным коронавирусом<sup>2</sup>. Вполне в характере моей матери (Дорис Амен). В марте ей на тот момент было 88 лет, а отцу (Луису Амену) — 90 лет. Оба заболели пневмонией, их пробы на COVID-19 оказались положительными. После постановки диагноза медицинский персонал завернул моих родителей в желтые накидки, погрузил их в разные машины «Скорой помощи» и увез в больницу. Будущее представлялось мрачным. По данным Центра по контролю заболеваний (CDC), у 10–27 процентов пожилых людей старше 85 лет это заболевание заканчивалось смертью<sup>3</sup>. Я боялся, что мои родители окажутся в этой статистике.

Заведующий инфекционным отделением больницы признался в статье *The Register*, что на тот момент, когда мои родители прибыли, он уже был полумертвым от усталости и лично не встречался с моими родителями. Пять дней спустя их выписали из больницы с негативными показателями по ковиду и отправили домой. Казалось, они победили болезнь. В течение следующих нескольких недель моя мама быстро поправилась и уже хотела вернуться к игре в гольф, но мой отец продолжал бороться с недугом. Он страдал от кашля, мучившего его еще до получения положительного теста на ковид, а затем снова попал в больницу из-за желудочно-кишечного кровотечения, в результате которого потерял четверть своей крови.

5 мая 2020 года, когда я собирался заехать за ним и забрать его на повторный прием, мне в панике позвонила мама и сказала, что он не дышит. Я набрал 911 и помчался к ним домой. Парамедики сделали все, что могли. И все же в тот день папа ушел к ангелам.

И внезапно Драконы горя и потерь, с которыми я помогал справиться десятилетиями стольким своим пациентам и подписчикам, дохнули огнем в моем мозгу. К счастью, как психиатр, я знал, что

мне нужно как можно скорее начать процесс исцеления. Некоторые люди думают, что после смерти близкого человека нужно позволить себе погрузиться в страдания, но я всегда спрашиваю: «Если бы вы сломали руку, вы бы ждали шесть недель, чтобы вправить кость?» Один из самых важных шагов в здоровом переживании горя (см. подробнее в разделе 1, посвященном Драконам смерти, горя и потери) — это выражать свои чувства, а не запирайте их в себе. По этой причине я решил поделиться своей болью в социальных сетях.

В серии своих вечерних прямых эфиров, которые я вел во время пандемии, я объяснил, что во время процесса горевания — как, собственно, и всегда — наш мозг прислушивается к скрытым воздействиям, влияющим на него, и реагирует на них. Это стало еще более очевидным в мае 2020 года, когда душераздирающая и бессмысленная смерть Джорджа Флойда (чернокожий мужчина из Миннеаполиса умер во время того, как белый полицейский более восьми минут стоял коленями у него на шее несмотря на его крики «Я не могу дышать») привела к вспышке яростной агрессии и разрушениям. Эта социальная несправедливость в сочетании с запредельным стрессом, вызванным пандемией, спровоцировала высвобождение Драконов гнева, Драконов-судей и Драконов-предков (о них вы узнаете дальше в этой книге), которые вывели одних людей на улицы для мирного протеста, а других подтолкнули к грабежам, вандализму и поджогам. Вот эти силы, обладающие мощным воздействием на наш мозг:

- *Драконы прошлого* — воспоминания и события, которые все еще обжигают своим дыханием ваши эмоциональные центры и управляют вашим поведением.
- *Они, их и другие драконы* — другие люди в вашей жизни, прошлые и настоящие, у каждого из которых есть свой набор драконов.
- *НАМы* — негативные автоматические мысли, которые, переплетаясь и накапливаясь, атакуют вас, подпитывая тревогу и депрессию.
- *Драконы вредных привычек* — привычки, возникающие в результате влияния различных драконов и увеличивающие вероят-

ность того, что у вас будет избыточный вес, депрессия и затуманенный мозг.

- *Коварные драконы* — реклама, новостные ленты, социальные сети и гаджеты в вашем кармане, крадущие ваш разум и деньги.
- *Драконы зависимости* — повторяющееся, компульсивное поведение, наносящее ущерб вашему здоровью, достатку или отношениям.

Если вы не распознаете и не перенаправите влияние этих драконов, они могут украсть ваше счастье, нанести ущерб отношениям, подорвать здоровье, лишит вас способности справляться со стрессом и ограничить вашу жизнь. Хорошая новость заключается в том, что как только вы распознаете и приручите этих драконов, а также уничтожите НАМов (негативные автоматические мысли), вы сможете избавиться от вредных привычек и пагубных мыслей, укрепить свою способность справляться с неопределенностью, уменьшить свою уязвимость от манипуляторов и излечиться от зависимостей. Для вашего психического здоровья необходимо укротить ваших драконов — пока они контролируют ваш мозг, страдает вся ваша жизнь.

## **СКРЫТЫЕ ДРАКОНЫ ДЖИММИ**

В тот день, когда я познакомился с Джимми, успешным бизнесменом 39 лет, он сидел рядом со своей женой на мягком кожаном диване бордового цвета в моем кабинете. Утром его только выписали из психиатрической больницы, он выглядел встревоженным и измученным. За неделю до этого он сказал врачу «Скорой помощи», что подумывает о самоубийстве, чтобы покончить с чувствами страха, паники, беспокойства и безнадежности, постоянно преследовавшими его. Его Тревожный дракон, один из 13 Драконов прошлого, свирепствовал в его мозге.

Джимми в течение многих лет посещал другого психиатра, постоянно увеличивая запасы лекарств от тревоги и депрессии, что было объяснено как «работа по устранению химического дисбаланса». Лекарства ослабили не только его негативные пережива-