

Медицинская дискламация

Эта книга не заменяет назначения и советы медицинских специалистов. Читатель должен регулярно консультироваться с врачами по вопросам, касающимся его здоровья, особенно в отношении любых симптомов, которые предполагают проведение диагностики и оказание медицинской помощи.

Monica Berg
FEAR IS NOT AN OPTION

© 2017 Monica Berg.
All Rights Reserved

Берг, Моника.
Б48 Страх ничего не решает / Моника Берг ; [перевод с английского Е. Апальковой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 160 с.

ISBN 978-5-04-110703-1

Именно страх рождает разочарования и застой в нашей жизни, лишая ее целей и радости. Вместо того чтобы искать способы ужиться со страхом или примириться с ним, стоит сделать выбор в пользу высших устремлений и бесстрашия. Мы можем изгнать страх из нашей жизни.

Эта книга вдохновляет и заставляет задуматься, являясь как историей личной победы, так и пособием по внутренней трансформации. Для того, кто мечтает прийти к своему высшему «я», воплотить мечты, жить радостной и наполненной жизнью, страх ничего не решает!

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-110703-1

© Апалькова Е., перевод на русский язык, 2020
© 2017 Kabbalah Centre International
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

Моника Берг

СТРАХ НИЧЕГО НЕ РЕШАЕТ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *К. Мазеина*
Литературный редактор *М. Преображенская*
Менеджер проекта *А. Казакова*
Младший редактор *А. Ужегова*
Корректоры *Е. Холодова, Е. Сырцова*

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

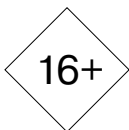
Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,
Казахстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған



Подписано в печать 17.02.2020. Формат 60x90^{1/16}.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,0.
Тираж экз. Заказ



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



eksmo.ru

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

- [eksmlive](#)
- [eksmo](#)
- [eksmlive](#)
- [eksmo.ru](#)
- [eksmo_live](#)
- [eksmo_live](#)

ISBN 978-5-04-110703-1



9 785041 110703 1 >

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
ОДИН КНИЖЕ ДВА ЧИТАЕТ



СТРАХ НИЧЕГО НЕ РЕШАЕТ

СТРАХ

МОНИКА БЕРГ

НИЧЕГО

НЕ

РЕШАЕТ



МОСКВА
2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление 7

Введение 8

Часть 1. Анатомия страха 13

Здоровый страх 15

Реальный страх 23

Иррациональный страх 25

Узнать свой страх 29

Часть 2. Мой путь сквозь страх 35

Шизофрения — это не заразно 37

Анорексия — я не обязана есть 43

Дэвид — я все еще не контролирую себя 51

Джошуа — мое тело предало меня 55

Мириам — сдаваться правильно 63

Абигейл — стать каналом 73

Страх ничего не решает 79

Часть 3. Как жить без страха 83

Сознание жизни без страха 85

Фиксированное мышление и мышление роста 86

Это — не полоса невезения, вы просто боитесь 87

Сила восприятия 89

Разум, тело и дух: внедряем новое восприятие 91

Бояться неизвестного 94

Стыдиться своих желаний 96

Страх неудачи и отказа 100

Страх и то, что нужно отпустить 105

Страх и отношения 106

Семь инструментов для работы со страхами 111

Инструмент 1: Выявить страхи 112

Инструмент 2: Сжечь страхи 114

Инструмент 3: Уменьшить страхи 116

Инструмент 4: Фактор триммера 117

Инструмент 5: Личная мантра против страха 120

Инструмент 6: Вовлечь тело 122

Инструмент 7: Путешествие во времени 123

Составить план действий 125

Шаг 1: План на утро 126

Шаг 2: Проверить пугающие мысли 127

Шаг 3: Экспозиция 130

Шаг 4: Создать свою гору экспозиции 134

Семь вещей, которым я хочу научить своих дочерей,
чтобы они выросли бесстрашными женщинами 137

Эпилог 141

Благодарность 143

О Каббала Центре 146

Вступление

Я голос, звучащий в твоей голове.
Я говорю, что ты — далеко **НЕ СОВЕРШЕНСТВО**.
Тебе **НЕ ХВАТАЕТ СИЛЫ И УМА**.
Это я **НЕ ДАЮ ТЕБЕ РАСТИ**.
Это я заставляю твой язык **НЕМЕТЬ**,
я **ЗАГЛУШАЮ** твой пламенный голос.
Это я **ОСТАНАВЛИВАЮ** тебя.
Это я говорю тебе «**НЕТ**», я внушаю, что **НЕ НАДО
ОЖИДАТЬ СЛИШКОМ МНОГОГО** от жизни,
потому что многого ты и не заслуживаешь.
Это из-за меня **ДРОЖАТ** твои руки, **КОЛОТИТСЯ**
сердце и **ПОТЕЮТ** ладони.
Я не даю тебе спать по ночам и подкрепляю твои
СОМНЕНИЯ.

Меня зовут **СТРАХ**.

Введение

Каббала учит, что мы приходим в этот мир, чтобы духовно развиваться и положительно влиять на все, что нас окружает. Развитие само по себе противоречит человеческой природе, ведь зачастую люди стремятся оставаться в зоне комфорта. Но зона комфорта — не та реальность, в которой мы хотели бы жить в конечном итоге. Чтобы меняться к лучшему и максимально раскрыть свой потенциал, нам необходимо принимать вызовы или, по меньшей мере, не бояться неудобств. Если все время ставить комфорт во главу угла, можно упустить из виду цель, ради которой мы пришли в этот мир. Мудрость каббалы помогает осознать, что трудности дают возможность для роста. Именно в испытаниях, которые предлагает нам жизнь, можно отыскать величайшие дары. Но необходимо знать, как искать их, и, что более важно, ценить их. Очень часто мы сталкиваемся с этими трудностями, преследуя свои самые заветные цели.

Что мешает нам достичь своих целей? **СТРАХ.**

Изначально страх был дан нам как эффективная система предупреждения об опасности, но люди нередко начинают бессознательно использовать его в качестве навигатора. Каббалист Бааль Шем Тов

говорил, что страх делает маленькие, незначительные вещи огромными. Представьте, что вы находитесь на лоне природы в прекрасном месте. Листва горит янтарем, небо переливается оттенками пурпура и солнце ласкает вашу кожу. Впереди журчит ручей, бегущий через луг, и вы слышите пение птиц и тихий шелест листьев на ветру. Бескрайняя красота окружает вас и дарит спокойствие и умиротворение.

А теперь представьте, что вы взяли какую-то незначительную вещь — скажем, две монетки — и положили их себе на веки. И внезапно вся красота, спокойствие и безмятежность, которыми вы только что наслаждались, исчезли и уступили место темноте.

Своим действием вы лишили себя возможности видеть — и так мы неосознанно поступаем всякий раз. Мы фокусируем свое внимание на ничтожных мелочах и придаем им огромное значение, позволяя затмить наш взор и взять власть над нашей жизнью. Эти «монетки» — наше собственное произведение, они — тревога, стресс, проблемы, не позволяющие любоваться окружающей нас красотой. Страхи закрывают нам обзор — так мы теряем способность ясно видеть доступные перспективы.

Несколько лет назад я прилетела в Лондон, чтобы прочитать лекцию о жизни без страха. Я была напряжена, поскольку мое выступление должно было начаться через пятнадцать минут, а водитель безнадежно заблудился. В те времена Uber был для Лондона в новинку. Чтобы получить сертификат таксиста, лондонские водители должны сдать серьезный экзамен на знание города и помнить все ходы и выходы в плотной дорожной сети. Но мой шофер

был вооружен лишь навигатором с GPS и ложной уверенностью в своих способностях ориентироваться на местности. Я понимала, что он упал в омут, не умея плавать, но сохраняла спокойствие. Мы продолжали кружить по улицам, и когда в окне мелькнуло посольство США, я осознала, как сильно мы уклонились от курса. Я оценила ситуацию и поняла, что если хочу прийти с пятиминутным опозданием, то должна выйти из машины в дождь и бежать, несмотря на высокие каблуки. Завидев первую же знакомую улицу, я вежливо попросила водителя остановиться, выскочила и понеслась изо всех сил.

Конечно, я оценила всю иронию ситуации: я боялась опоздать на собственный семинар о том, как жить без страха. Однако я надеюсь, что именно эту проблему поможет решить данная книга. Когда во время бесконечной поездки по Лондону мои ладони вспотели, я перестала слушать голос страха в своей голове и переключила внимание на радио. Там выступала дама, очень профессионально и спокойно рассказывающая о своей книге, также посвященной страхам. Я почти опоздала, но зато смогла с большей ясностью сформулировать свое отношение к страху.

Дама рассказывала, как справляться со страхами и как научиться жить с ними. И чем дальше, тем больше я была с ней не согласна. Мы не желаем справляться со страхами, мы хотим отпустить их и полностью преодолеть. Ее подход кардинально отличался от моего. Мы не хотим жить со своими страхами или терпеть их — мы хотим освободиться от них. Слушая вопросы, я все больше убеждалась в том, что мне надо написать свою книгу.

Наша цель — полное освобождение от страха. Но на пути к ней страх может появиться еще не раз. Я начала изучать каббалу в 17 лет, накануне самых важных изменений в своей жизни. Тогда я еще не знала, что у меня было все для преодоления грядущих испытаний. Надеюсь, что, делясь своим опытом и инструментами, при помощи которых искореняла страх, я вдохновляю и вас на эту битву. Все начинается с осознания того, что пришло время активно бороться со страхом. Надо верить в себя и последовательно совершать небольшие шаги на пути к прогрессу.

Многие люди сами себе выстроили тюрьмы из собственных страхов. Это удобные тюрьмы, жизнь в которых можно назвать вполне сносной. Но все же это не свобода.

Я хочу, чтобы вы вышли
из собственных тюрем.

Я хочу, чтобы вы
освободились от страха.

**И вы в состоянии
это сделать.**

ЧАСТЬ 1
Анатомия страха