

Александр Бадмаев

**ЧТО Я САМ СЕБЕ
ГОВОРЮ**

**КАК МЫСЛИ
ВЛИЯЮТ НА НАСТРОЕНИЕ
И МОТИВАЦИЮ**



Издательство АСТ
Москва
2022

УДК 159.923.2

ББК 88.52

Б15

Бадмаев, Александр Владимирович.

Б15

Что я сам себе говорю. Как мысли влияют на настроение и мотивацию/ Александр Бадмаев. — Москва: Издательство АСТ, 2022. — 320 с. — (Матрица психологии).

ISBN 978-5-17-145374-9

Александр Бадмаев — журналист, консультант по управлению персоналом. Победитель в номинации «Лучший HR-новатор — 2015» конкурса «HR года — 2015». Входит в топ-10 авторов e-xecutive.ru 2020 года. Магистр НИУ ВШЭ и руководитель проекта happyatwork.ru. Прошел обучение по экзистенциальному анализу у А. Лэнгле (сертификат IFR и GLEInternational).

Александр предлагает отправиться в необычное путешествие, которое приведет к пониманию своей внутренней речи. Вам предстоит взглянуть на то, что вы сами себе говорите, как бы со стороны. Это поможет вам разобраться со своими мыслями и понять, что вы сами можете выбирать, о чем думать, на что направлять свое внимание и как реагировать на происходящее.

Из книги вы узнаете:

- Как и почему появляются те или иные мысли?
- С каким «багажом» из детства идете по жизни и как его разобрать?
- Почему привыкли именно так «объяснять» себе происходящее, а не иначе?
- Как додумываете, обманываете себя, повышаете тревогу и усугубляете стресс?
- Что такое голос негативного опыта и в какие его ловушки можно попасть?
- Как перестать быть заложником навязчивых мыслей, привычек, принципов и правил?
- Как изменить внутреннюю речь, если она ограничивает и не дает быть счастливым?
- Почему нет ничего однозначного, а ценности, убеждения и принципы — относительны?

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-17-145374-9

© Бадмаев А. В.

© ООО «Издательство АСТ»

Посвящаю своей бабушке
Огородниковой Нине Григорьевне

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----|
| О чем книга: | 3 |
| Введение | 11 |
| Как читать книгу | 14 |
| | |
| Часть 1. КТО ЭТО ГОВОРИТ | 19 |
| Глава 1. Голос материалов | 20 |
| Глава 2. «Не хозяин в своем доме» | 35 |
| Глава 3. Маршрут построен | 50 |
| Выводы по первой части | 62 |
| | |
| Часть 2. БАГАЖ ИЗ ДЕТСТВА | 65 |
| Глава 4. Опыт, определяющий всю жизнь | 66 |
| Глава 5. Родители говорят — дети слушают | 76 |
| Глава 6. Условное принятие и условные ценности | 91 |
| Глава 7. Опыт преодоления своей неполноценности | 105 |
| Выводы по второй части | 117 |
| | |
| Часть 3. ОБЪЯСНЯЯ ПРОИСХОДЯЩЕЕ | 121 |
| Глава 8. Сила мысли | 122 |
| Глава 9. Как сделать только хуже | 135 |
| Глава 10. Мастерство додумывать | 151 |
| Глава 11. Как обманываем сами себя | 165 |
| Глава 12. Как объясняем себе успехи и неудачи | 177 |

| | |
|---|------------------|
| Глава 13. Как реагируем на волнение и тревогу |185 |
| Глава 14. Какие у вас ожидания?..... | 196 |
| Выводы по третьей части | 207 |
| Часть 4. ГОЛОС НЕГАТИВНОГО ОПЫТА И ЕГО ЛОВУШКИ . | |
| 211 | |
| Глава 15. Ловушка 1: «Ничего нельзя изменить» | 212 |
| Глава 16. Ловушка 2: «Все безнадежно» |225 |
| Глава 17. Ловушка 3: «Со мной что-то не так» | 241 |
| Выводы по четвертой части | 258 |
| Часть 5. КАК ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ВНУТРЕННЮЮ РЕЧЬ ... | 259 |
| Глава 18. Думать действием | 260 |
| Глава 19. Меньше думать |273 |
| Глава 20. Не забывать оглядываться по сторонам.... | 284 |
| Выводы по пятой части |297 |
| Часть 6. ВИШЕНКА НА ТОРТЕ | 299 |
| Глава 21. Все относительно | 300 |
| Выводы по шестой части | 313 |
| Заключение | 314 |
| Об авторе | 317 |
| Литература | 318 |

О чем книга:

Наша жизнь существенно зависит от того, что мы сами себе говорим. Не окружающая реальность влияет на наше настроение, мотивацию и поведение, а то, как мы сами ее воспринимаем, интерпретируем и оцениваем.

Эта книга поможет вам разобраться со своей внутренней речью. Понять, откуда этот «внутренний голос». Почему вы привыкли именно так «объяснять» себе происходящие с вами события, а не иначе. И что делать, если негативный опыт не дает двигаться дальше, а текущий ход мыслей ограничивает и не делает счастливым.

Из книги вы узнаете:

- как и почему у вас появляются те или иные мысли;
- с каким «багажом» из детства вы идете по жизни и как его разобрать;
- как вы «объясняете» себе происходящее и как это влияет на настроение, мотивацию, ожидания и поведение;
- что такое голос негативного опыта и в какие его ловушки вы можете попасть;
- как изменить свой внутренний голос, если он ограничивает и не делает вас счастливым;
- почему нет ничего однозначного, а ваши ценности, убеждения и принципы — относительны.

Когда вы принимаете решение, вы это делаете осознанно или под влиянием механизмов выживания / эмоций / инстинктов? Задумывались когда-то об этом? Не спешите отвечать. Возможно, вам кажется, что вы — хозяин своей жизни. Но чувствуете ли вы себя счастливо? Не ограничиваете ли себя убеждениями, взглядами и представлениями? Не поступаете ли иногда не так, как запланировали?

Вы не виноваты, что иногда бросаете бегать по утрам, худеть или заниматься саморазвитием — вами управляет ваш мозг! Да-да, хотя может казаться, что он действует в ваших интересах — нет. Его работа регулируется очень многими факторами, начиная с опыта наших предков и заканчивая нашим личным.

Это не пустые слова: в книге Александра Бадмаева вы найдете много экспериментов, подтверждающих это. В частности, эксперимент учёного-нейробиолога Б. Либета на открытом мозге. Вы убедитесь, что на самом деле уже за 7 секунд до того, как человек примет решение, можно точно сказать, что он решит.

У вас когда-нибудь было такое ощущение, что вы ходите по кругу? Вот, вроде растете, а потом снова скатываетесь, вроде меняете привычки, а через время срываетесь? Всею виной мышление, которое, основываясь на негативном опыте, загоняет нас в ловушку выученной беспомощности. И подобные ловушки подстерегают нас на каждом углу.

Как сломать этот негативный сценарий? Как начать думать по-другому? Как найти и обезвредить когнитивные искажения? Как наконец перестать обобщать, клеить ярлыки, заикливаться, сомневаться в себе и начать принимать объективные решения? Узнаете из этой книги. Здесь концентрат рекомендаций и опыта Александра Бадмаева, журналиста, методолога, который с 2012 г. работает в сфере HR и был удостоен премии «Лучший HR-новатор».

В подобных книгах обычно пишут заурядные советы в стиле «Настройся на позитив», «Поверь в себя», но, к большому сожалению, они не работают по принципу «загипнотизировал себя и сделал». Мы порой пытаемся найти мотивацию где-то вне, в песнях или аффирмациях, и находим, только вот работает она недолго. Чтобы действительно научиться контролировать свою жизнь и реализовывать идеи, к которым стремишься всей душой, нужно в первую очередь работать с внутренней речью.

Становясь осознаннее, формируя самостоятельно свою реальность и принимая объективные решения, мы ощущаем уверенность. Мы ощущаем прилив сил. И счастье.

Можно и дальше продолжать жить по накатанной, смотреть на мир через фильтры и проживать бесконечный день сурка. А можно приобрести эту книгу и начать жить, а не существовать. Выбор за вами.

*Владимир Якуба,
единственный в России «реалити» бизнес-тренер,
коуч, бизнес-тренер года (2020),
провел обучение в 134 городах, 18 странах.*

Скажите честно, вы себя часто изводите мыслями? Ругаете? Запугиваете? Согласитесь, иногда с таким «другом», как тот, что у каждого из нас внутри, и реальных врагов не надо.

Поэтому, узнав название книги, я тут же согласилась прочитать ее и написать отзыв. Потрясающая идея — поговорить, наконец-то, начистоту с голосом в своей голове!

Но, стоило мне углубиться в рукопись, как я ... начала спорить с автором! Даже позвонила Александру, чтобы выразить свое несогласие.

— Желание превзойти кого-то — не лучшая стратегия успеха, — сказал он.

— Но именно такой подход работает в высококонкурентном мире, — возражаю я. И слышу в ответ:

— В книге я описал свой опыт: я постоянно сравнивал себя с другими и завидовал, и это приводило к невероятному стрессу. Сотрудничество и взаимодействие оказались не просто экологичнее, но и гораздо эффективнее.

Александр приводит в пример кейсы бирюзовых компаний, где отказались от жесткой системы власти, но стали в итоге еще более успешными. И, хотя такой путь к успеху потребует, возможно, больше ресурсов и внимания к другим людям, конечно, он прав. Так что читать книгу опасно — есть риск стать намного лучше! Именно поэтому я хочу, чтобы как можно больше людей ее прочитали.

И ни в коем случае не пропускайте во время чтения задания! Не ленитесь, ответьте на все вопросы и, главное, будьте честны с собой. Для меня, признаюсь, одним из самых непростых пунктов оказались установки, с которыми автор предложил разобраться. «Я не могу быть счастлива, если упускаю в жизни много хорошего» — хм, чего в этом утверждении больше: стремления к полноценной жизни или, все-таки, невротического перфекционизма?

Спасибо Александру за возможность иначе взглянуть на многое, что уже давно казалось очевидно правильным. Ведь привычку думать определенным образом, как походку — очень трудно изменить. Но когда ты понимаешь, что некорректные движения влияют на то, болят ли у тебя колени и поясница, то начинаешь разбираться: а что ты делаешь не так, когда идешь? Работая над собой, стараешься двигаться иначе и в какой-то момент замечаешь, что походка стала легкой, боль ушла, а качество жизни — значительно выросло!

Наш внутренний голос — это тоже про привычные паттерны: реакция на события и поступки людей, прогнозы и опасения часто лишают нас легкости и причиняют боль. Поэтому так важно, что в книге даны конкретные практики, которые позволяют эти паттерны сначала выявить, а потом изменить, — причем не на бессмысленно оптимистичные, а на конструктивные и работающие.

*Шекия Абдуллаева,
журналист, обладатель премии «Золотое перо».
Автор тренингов по коммуникациям. PR-Консультант.
Писатель. Спикер TEDx (лицензия Нью-Йорк)*

ВВЕДЕНИЕ

Вы держите в руках книгу, которая посвящена нашей удивительной способности говорить с самим собой. В любой момент времени и в любой ситуации мы о чем-то думаем, что-то оцениваем, говорим себе, как следует себя вести и что делать. С помощью внутренней речи мы «объясняем» себе происходящие с нами и вокруг нас события. У нас появляются самые разные мысли, идеи, цели и планы, которые мы называем своим внутренним голосом.

Я приглашаю вас отправиться в необычное путешествие, которое приведет вас к пониманию своей внутренней речи. Что же такое «внутренняя речь», спросите вы? Во-первых, это наши мысли, то, о чем мы думаем и что сами себе говорим. Это наши переживания, решения, цели, планы, ожидания, оценки и привычки мышления. Возможно, читая эти строки вы параллельно думаете о чем-то своем.

Во-вторых, это голос жизненного опыта, который на уровне памяти, ощущений и эмоций влияет на наш сегодняшний выбор. Хотим мы того или нет, но негативный и положительный опыт направляет нас по жизни. Мы детерминированы своим опытом, поэтому часто ходим по одному и тому же маршруту. Так работает мозг.

И, наконец, в-третьих, это наши убеждения, правила, ценности и принципы. Это все то, во что мы верим, что считаем важным и значимым, что готовы отстаивать и за что даже бо-

роться. Мы воспринимаем, интерпретируем и оцениваем все вокруг через эти рамки. Они выступают критериями и диктуют нам, как должно быть, что правильно, а что нет.

Мы недооцениваем возможности своей внутренней речи. То, что мы сами себе говорим, может без труда:

- стать источником негативных эмоций (грусть, обида, злость) и плохого настроения;
- повысить тревогу и усилить стресс;
- лишить мотивации и веры в себя;
- понизить самооценку и вызвать неудовлетворенность собой;
- привести к недопониманиям и конфликтам, сложностям в коммуникации;
- загнать в ловушки беспомощности, безнадежности и самокритики;
- втянуть в порочный круг навязчивых размышлений;
- препятствовать росту, развитию и изменениям.

Самое удивительное, что не сами события, жизненные обстоятельства и другие люди влияют на наше поведение, эмоции и настроение, а связанные с ними мысли. Мысли — это то, чем мы можем управлять. Мы сами выбираем как воспринимать, интерпретировать и оценивать происходящие с нами события. Это наш выбор и уникальная возможность жить в гармонии с самим собой и с другими людьми. Почему бы ими не воспользоваться?

Несколько лет назад я открыл для себя метод самоинструкций Д. Мейхенбаума. В основе этого метода лежит наша способность ко «внутреннему проговариванию». По мнению психолога, не события и последствия влияют на поведение и эмоциональное состояние, а что человек говорит сам себе об этих последствиях, как он эти события оценивает и интерпретирует. Поэтому необходимо внимательно прислушиваться к своему внутреннему монологу, что мы до, при и после своих действий говорим себе. Внутренний монолог — это то, с чем мы можем работать.

Поэтому в нашем путешествии я предлагаю вам стать наблюдателем и попытаться взглянуть на то, что вы сами себе говорите, как бы со стороны. Так вы сможете распознать свои привычки мышления, то, как вы привыкли «объяснять» себе происходящее. У знаете, как вы интерпретируете сигналы своего внутреннего голоса. У видите, какими правилами, ценностями и принципами вы руководствуетесь в жизни. И самое главное, сможете понять, как это все влияет на вашу жизнь.

Из книги вы также узнаете, как изменить свою внутреннюю речь. Возможно, это пригодится вам, когда поймете, что текущая внутренняя речь ограничивает вас и не делает счастливым, не дает реализовать себя и получить то, что вы хотите.

КАК ЧИТАТЬ КНИГУ

Книга состоит из шести частей.

В первой части **«Кто это говорит»** рассмотрим основные принципы и механизмы работы мозга. Это поможет понять, почему и как у нас появляются те или иные мысли. Определим структуры головного мозга, которые отвечают за мышление и нашу способность говорить с самим собой. Рассмотрим модели поведения, на которые мы запрограммированы эволюцией. В этой части вы найдете ответ на главный вопрос: откуда этот внутренний голос, который говорит нам, что следует делать и не делать, к чему стремиться, а что следует избегать.

Вторая часть **«Багаж из детства»** посвящена тому, как важен период детства в жизни человека. С разных сторон рассмотрим, как на нас влияет социальная среда, какой «отпечаток» окружающие люди оставляют на наших представлениях о себе, других людях и жизни в целом. Также затронем тему воспитания, как родители «программируют» своих детей на определенные модели мышления и поведения. Это часть поможет вам понять, как часто во взрослой жизни мы слышим голос детского опыта, родителей, условных ценностей, стремления к превосходству.

Третья часть **«Объясняя происходящее»** открывает глаза на то, как мы привыкли объяснять себе происходящие с нами и вокруг нас события и как это «объяснение» влияет на поведение, эмоции и настроение. Вы узнаете о «привычных» моделях мышления, прибегая к которым мы делаем себе только хуже. Речь пойдет о том, как мы додумываем, обманываем себя, повышаем тревогу и обостряем стресс. Разберемся, как на настроение, мотивацию и уверенность в себе влияют собственные ожидания и объяснения причин неудач и успехов.

Четвертая часть **«Голос негативного опыта и его ловушки»** посвящена последствиям негативного опыта. Рассмотрим, как неудачи, препятствия, трудности, сложные жизненные ситуации формируют предвзятый негативный взгляд на себя, свои действия и будущее. Поговорим о трех типичных ловушках, в которые можно попасть под влиянием негативного опыта. Также вы узнаете, почему важно прислушиваться к голосу негативного опыта, но не давать ему полностью завладеть нашим вниманием.

В пятой части **«Как изменить свою внутреннюю речь»** вы узнаете, как изменить свою внутреннюю речь, если она не делает счастливым, а только ограничивает. Поговорим о мотивации — как начать действовать, пробовать и экспериментировать, чтобы обогатить свой опыт и увеличить вероятность достижения желаемого. В этой части также приводятся практики, которые помогут осознать прелесть и ценность каждого мгновения жизни и насладиться им. Эта часть поможет вам осознать, что мы сами выбираем, о чем думать, на что направлять свое внимание и как реагировать на происходящее.

В заключительной части **«Вишенка на торте»** поговорим о том, насколько относительными являются наши личные убеждения, представления, правила, оценки и интерпретации. Все то, во что мы верим, что считаем важным и значимым, что готовы отстаивать и за что готовы даже бороться. Разберемся, почему важно оставлять место для критического взгляда на себя, окружающих и жизнь в целом, и проявлять гибкость. Эта часть поможет вам определить, не являетесь ли вы заложни-