



Ответственный редактор проекта М. Бердник

13 ПРАВИЛ
СИЛЬНЫХ
ДУХОМ
ЛЮДЕЙ

*Обрети свою силу, перестань бояться
перемен, посмотри в лицо страхам*

ЭМИ МОРИН

УДК 159.9
ББК 88.52
М79

Master Your Mental Strength
by Amy Morin

Морин, Эми.

М79 13 правил сильных духом людей. Обрети свою силу, перестань бояться перемен, посмотри в лицо страхам / Эми Морин ; [перевод с английского Г. Е. Власова]. — Москва : Эксмо, 2022. — 336 с. — (Книги-драйверы).

ISBN 978-5-04-156185-7

Чтобы быть сильным, нужно каждый день противостоять собственным слабостям. Однако нам проще жаловаться на судьбу. Искать виноватого. Обижаться. Завидовать, злиться и радоваться чужим неудачам. Но все эти «простые» стратегии не работают в сложных ситуациях. Они лишь тормозят наш прогресс и мешают быть теми, кем мы по-настоящему хотим быть.

Автор книги психотерапевт Эми Морин убеждена: даже если мы практикуем полезные привычки, но при этом не отказываемся от вредных, то двигаемся к цели крайне медленно. Она предлагает заменить деструктивные паттерны мышления и поведения конструктивными и описывает простую действенную методику по преобразению жизни, которую испробовала на себе.

УДК 159.9
ББК 88.52

© Власов Г.Е., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-156185-7

Эта книга поможет найти ответы на следующие вопросы:

- Что такое внутренняя сила?
- Как развить внутреннюю силу?
- Как перестать жалеть себя?
- Почему мы отдаем свою внутреннюю силу другим людям?
- Почему нас пугают перемены и как справиться с этим страхом?
- Почему мы хотим все контролировать?
- Зачем мы пытаемся угодить другим людям?
- Как справиться со страхом пойти на риск?
- Почему мы живем прошлым?
- Как перестать совершать одни и те же ошибки?
- Как справиться с завистью?
- Почему так важно определить собственное понятие успеха?
- Почему мы опускаем руки после первой же неудачи?
- Как изменить свое отношение к неудачам?
- Отчего нас так пугает одиночество?
- Зачем нам нужны свидания с самим собой?
- Каковы преимущества медитации и практики внимательности?
- Почему мы считаем, что мир нам что-то должен?
- Каковы негативные последствия эгоцентричности?
- Почему мы ждем немедленных результатов?

*Посвящается всем,
кто стремится сегодня
стать лучше, чем был вчера.*

Оглавление

Введение. 13 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ НЕ ДЕЛАЮТ СИЛЬНЫЕ ДУХОМ ЛЮДИ	11
Глава 1. СИЛЬНЫЕ ДУХОМ ЛЮДИ НЕ ТРАТЯТ ВРЕМЯ НА ЖАЛОСТЬ К СЕБЕ	27
Глава 2. СИЛЬНЫЕ ДУХОМ ЛЮДИ НЕ РАСТРАЧИВАЮТ СВОИ СИЛЫ	48
Глава 3. СИЛЬНЫЕ ДУХОМ ЛЮДИ НЕ БОЯТСЯ ПЕРЕМЕН	70
Глава 4. СИЛЬНЫЕ ДУХОМ ЛЮДИ НЕ ФОКУСИРУЮТСЯ НА ВЕЩАХ, КОТОРЫМИ НЕ МОГУТ УПРАВЛЯТЬ	95
Глава 5. СИЛЬНЫЕ ДУХОМ ЛЮДИ НЕ ПЫТАЮТСЯ УГОДИТЬ КАЖДОМУ	120
Глава 6. СИЛЬНЫЕ ДУХОМ ЛЮДИ НЕ БОЯТСЯ ИДТИ НА РИСК	145
Глава 7. СИЛЬНЫЕ ДУХОМ ЛЮДИ НЕ ЖИВУТ ПРОШЛЫМ ...	170
Глава 8. СИЛЬНЫЕ ДУХОМ ЛЮДИ НЕ ПОВТОРЯЮТ ПРЕЖНИХ ОШИБОК	190
Глава 9. СИЛЬНЫЕ ДУХОМ ЛЮДИ НЕ ЗАВИДУЮТ УСПЕХУ ДРУГИХ	210

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 10. СИЛЬНЫЕ ДУХОМ ЛЮДИ НЕ СДАЮТСЯ ПОСЛЕ ПЕРВОЙ НЕУДАЧИ	232
Глава 11. СИЛЬНЫЕ ДУХОМ ЛЮДИ НЕ БОЯТСЯ ОСТАТЬСЯ В ОДИНОЧЕСТВЕ	252
Глава 12. СИЛЬНЫЕ ДУХОМ ЛЮДИ НЕ СЧИТАЮТ, ЧТО ВСЕ ИМ ДОЛЖНЫ	276
Глава 13. СИЛЬНЫЕ ДУХОМ ЛЮДИ НЕ РАССЧИТЫВАЮТ НА НЕМЕДЛЕННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ	294
Заключение. КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СВОЮ ПСИХИЧЕСКУЮ СИЛУ	315
Библиография	322
Благодарности	332

Введение

13 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ НЕ ДЕЛАЮТ СИЛЬНЫЕ ДУХОМ ЛЮДИ

Когда мне было двадцать три, моя мать скоропостижно скончалась от аневризмы сосудов головного мозга. Она всегда была здоровой, работающей, энергичной женщиной, любящей жизнь. Последний раз я разговаривала с ней вечером, за день до ее смерти. Она, как всегда, смеялась, болтала и радовалась жизни. Но ровно через сутки ее не стало. Уход матери я переживала тяжело. Я вообразить себе не могла, как проживу остаток жизни без ее советов, смеха и любви.

Тогда я работала терапевтом в общественном центре психического здоровья. Взяла отпуск на пару недель, чтобы справиться с горем.

Я понимала, что не смогу в полной мере помогать другим, пока не разберусь с собственными эмоциями.

Чтобы свыкнуться с мыслью, что мамы больше нет, потребовалось время. Было нелегко. Как дипломированный психотерапевт, я знала, что время не лечит. Но то, как человек его воспринимает, определяет скорость, с которой он может выздороветь. Горе было тем необходимым процессом, который со временем мог облегчить боль. Поэтому я позволяла себе печалиться и сердиться, чтобы целиком принять то, что навсегда потеряла со смертью матери. Я не просто скучала. Пришло осознание, что ее больше не будет рядом во время важных событий моей жизни. Она уже не сможет пережить то, чего так ждала: выйти на пенсию и стать бабушкой.

Благодаря поддержке друзей и родственников, а также моей вере в Бога я обрела покой. Жизнь продолжалась. Теперь я вспоминала о маме с улыбкой, а не с острой болью. Прошло три года. Приближалась годовщина смерти матери. Мы с моим мужем Линкольном обсуждали, как нам лучше провести ее поминки. В субботу вечером друзья позвали нас на баскетбольный матч. Игра проходила в том же зале, где я в последний раз встречалась с мамой. Было ли уместным вернуться в то самое место, где я видела маму за несколько часов до ее смерти?

Мы решили, что это будет чудесным поводом отпраздновать ее жизнь. В конечном счете у меня остались очень теплые воспоминания о последней встрече с мамой. Мы с мамой смеялись, у нас было время поговорить о всякой всячине. Вечер удался. Мама даже предсказала, что моя сестра выйдет за ее тогдашнего парня, и спустя несколько лет предвидение сбылось.

И вот мы с Линкольном вернулись в то самое место. Мы знали, что именно этого и хотела бы моя мама. Было приятно вернуться назад и почувствовать, что тебе здесь хорошо.

Но стоило мне только вздохнуть от облегчения, свыкнувшись со смертью мамы, вся моя жизнь опять перевернулась.

Вернувшись домой после баскетбола, Линкольн пожаловался на боли в спине. Пару лет назад он сломал несколько позвонков в автокатастрофе, так что боли часто его беспокоили. Но спустя пару минут он упал в обморок. Я вызвала скорую. Врачи спешно отвезли его в больницу. Я позвонила свекрови и родственникам мужа и договорилась о встрече в приемном покое. Я понятия не имела, в чем была причина обморока.

Через несколько минут всех нас вызвали в кабинет лечащего врача. Он еще и рта не успел раскрыть, как я уже знала, что он скажет. Линкольн скончался. У него был сердечный приступ.

В те же выходные, когда мы поминали мою мать, я стала вдовой. Это не укладывалось в голове. Линкольну было всего двадцать шесть, и он никогда не жаловался на проблемы с сердцем. Он был со мной рядом, живой, а через минуту его не стало! Как я пройду через это?

Смерть супруга — тяжелое переживание. Нужно было многое сделать, но в моем состоянии трудно было принимать решения. Всего за несколько часов нужно было столько предпринять: от организации похорон

до составления некролога. Я была на пределе. К счастью, рядом со мной было много людей, которые оказали мне поддержку. Пройти через горе человек должен самостоятельно, однако присутствие любящих близких, несомненно, идет на пользу.

Когда казалось, что дело идет на поправку, — неодолимая печаль снова наваливалась на меня. Скорбь истощала эмоционально, ментально и физически. Я жалея обо всех тех вещах, которых нам не довелось попробовать вместе, не говоря уже о том, как сильно мне его не хватало. Сочувствовала семье мужа: я знала, как сильно они любили Линкольна.

Я взяла на работе максимально возможный отпуск. Эти месяцы прошли как в тумане. Порой простейшие бытовые вещи давались мне с огромным трудом. Через пару месяцев мне позвонил начальник и спросил, когда я планирую вернуться к работе. Мы не оговаривали сроки, но теперь от меня требовали четкой даты. Конечно, я продолжала горевать, и мне не стало лучше, но вернуться на работу было необходимо.

Как это уже было после смерти матери, я должна была найти время, чтобы в полной мере пережить свой траур. Не отталкивая его и не делая вид, что его не существует. Мне нужно было пропустить через себя боль, которая способствовала собственному же исцелению. Нельзя было увязнуть в мучениях. Было бы проще жалеть себя или жить воспоминаниями, однако это не принесло бы выздоровления. Нужно было сделать сознательный шаг и приступить к долгому процессу по созданию нового этапа моей жизни.

Я должна была решить, продолжу ли я разделять наши общие с Линкольном цели. Последние пару лет мы с ним навещали детей в приюте и думали об усыновлении. Но теперь, став одинокой женщиной, захочу ли я взять малыша? Продолжительное время я брала детей на временное опеку, но так и не решилась усыновить ребенка без мужа.

Оставшись одна, я должна была найти свои собственные цели. И я решила не сидеть взаперти. Начала писать, и со временем из хобби это переросло во внештатную работу. Получила права и купила мотоцикл. Нужно было пересмотреть свои прежние отношения с людьми. Определить, с кем из друзей Линкольна я хочу поддерживать связь, и каким образом выстроить отношения с семьей мужа после его кончины. К счастью, многие его близкие друзья продолжили общаться со мной, а его семья относилась ко мне как к своей.

Спустя четыре года мне выпала удача снова найти свою любовь. Или, лучше сказать, любовь сама нашла меня. Я уже начала привыкать к одинокой жизни. Но все изменил Стив. Мы с ним были знакомы многие годы, и постепенно наша дружба перешла в отношения. Спустя время мы стали затрагивать тему совместного будущего. И хотя я и не думала снова выходить замуж, теперь, рядом со Стивом, такая мысль казалась мне верной.

Я не хотела, чтобы свадьба стала просто формальностью или копией нашей с Линкольном свадебной церемонии. Наверняка мои гости были бы счастливы узнать, что я снова выхожу замуж, однако воспомина-