

**КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ**



**ЭФФЕКТИВНО**



Бона Леа Шваб

# УКРОТИ СВОИ МЫСЛИ

Карманная книга  
по работе  
с деструктивным  
мышлением

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.92  
ББК 88.52  
ШЗЗ

Bona Lea Schwab  
DAS ANTI-GRÜBEL-BUCH:  
Gedankenzähmen für Einsteiger

Copyright © 2017 Bona Lea Schwab. Illustrations:  
nice day for an illustration

**Шваб, Бона Леа.**

ШЗЗ Укроти свои мысли. Карманная книга по работе с деструктивным мышлением / Бона Леа Шваб ; [перевод с немецкого М. Б. Ключиной]. — Москва : Эксмо, 2026. — 192 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-242447-2

«Такое могло произойти только со мной...», « у меня ничего не получается», «надо было ответить по-другому...» — это не что иное, как деструктивные мысли. Они мешают счастливо и свободно жить, искажают восприятие и тормозят развитие. Немецкий практикующий психолог Бона Леа Шваб разработала простые, но эффективные упражнения, которые помогут укротить несущийся в голове поток сожалений, разочарований и сомнений. Носите эту карманную книгу с собой, чтобы в следующий раз быть уверенным в себе и знать, как справиться с негативными мыслями и настроиться на позитивное мышление.

УДК 159.92  
ББК 88.52

© Ключина М.Б., перевод  
на русский язык, 2019

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-242447-2

Ненужные мысли счастье украдут,  
Ненужные мысли с ума тебя сведут.  
Ненужным мыслям включи красный свет,  
Ненужным мыслям скажи: «Нет, нет, нет!»

*«Ласси Зингерс»<sup>1</sup>  
С любезного согласия  
Фанни ван Даннен*

---

<sup>1</sup> Die Lassie Singers (нем.) — берлинская инди-поп-группа, игравшая с 1988 по 1998 год.



# Содержание

|  |    |
|--|----|
| Предисловие. От круговорота мыслей<br>к их укрощению ..... | 11 |
|--|----|

## **ЧАСТЬ 1. В КАРУСЕЛИ МЫСЛЕЙ**

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Основная роль мыслей ..... | 19 |
|----------------------------|----|

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Мысли рожают эмоции ..... | 23 |
|---------------------------|----|

|  |    |
|--|----|
| Деструктивные мысли<br>и к чему они приводят ..... | 25 |
|--|----|

|  |    |
|--|----|
| Когнитивные искажения<br>и негативный эффект ..... | 33 |
|--|----|

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Примеры деструктивного мышления ..... | 39 |
|---------------------------------------|----|

|                   |    |
|-------------------|----|
| Последствия ..... | 45 |
|-------------------|----|

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Преобразование мыслей ..... | 47 |
|-----------------------------|----|

|             |    |
|-------------|----|
| Вывод ..... | 49 |
|-------------|----|

## **ЧАСТЬ 2. ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРИВЫЧКИ МЫСЛИТЬ ДЕСТРУКТИВНО**

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Упражнение 1. Инвентаризация ..... | 53 |
|------------------------------------|----|

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Упражнение 2. Волшебный вопрос ..... | 59 |
|--------------------------------------|----|

|  |    |
|--|----|
| Упражнение 3. Скажи мыслям «Стоп!» ..... | 61 |
|--|----|

|   |    |
|---|----|
| Упражнение 4. Переключение .....                    | 65 |
| Упражнение 5. Тренировка осознанности .....         | 67 |
| Упражнение 6. Тренировка гибкости .....             | 73 |
| Упражнение 7. Пауза<br>на «стуле размышлений» ..... | 77 |
| Упражнение 8. Дистанцирование .....                 | 79 |
| Вывод .....   | 85 |

### **ЧАСТЬ 3. РАЗРЕШЕНИЕ ВНУТРЕННИХ КОНФЛИКТОВ**

|  |     |
|--|-----|
| Обозначить конфликт .....                                  | 91  |
| Классифицировать конфликт .....                            | 95  |
| Конфронтация вместо изоляции .....                         | 99  |
| Прыжок в ледяную воду .....                                | 103 |
| Упражнение. Системное<br>решение проблемы .....            | 105 |
| Действуйте, даже если нельзя<br>повлиять на ситуацию ..... | 115 |
| Принятие .....   | 119 |
| Три стороны одной медали .....                             | 121 |
| Способы справиться<br>с отрицательными эмоциями .....      | 125 |
| Принятие решений .....                                     | 129 |
| Дерево принятых решений .....                              | 131 |
| Возможности .....  | 135 |
| Потребности .....  | 137 |

|  |     |
|--|-----|
| Упражнение. Сравнительный анализ за и против ..... | 143 |
| «Беременность» на один день .....                  | 145 |
| Прочие рекомендации по принятию решения .....      | 147 |
| Вывод .....  | 151 |

#### **ЧАСТЬ 4. КОНСТРУКТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ**

|   |     |
|---|-----|
| Совет 1. Берите тайм-аут .....  | 157 |
| Совет 2. Анализируйте прожитый день .....                                   | 159 |
| Совет 3. Осознайте собственные ценности .....                               | 161 |
| Совет 4. Станьте себе лучшим другом .....                                   | 163 |
| Совет 5. Обретите внутреннюю уверенность .....                              | 165 |
| Совет 6. Помните о талантах людей, склонных к деструктивному мышлению ..... | 169 |
| Заключение .....  | 171 |
| Свойства деструктивных мыслей .....   | 175 |
| Качества людей с деструктивным мышлением .....                              | 177 |
| Стратегии против деструктивных мыслей .....                                 | 179 |
| Примечание .....  | 183 |
| Библиография .....  | 185 |



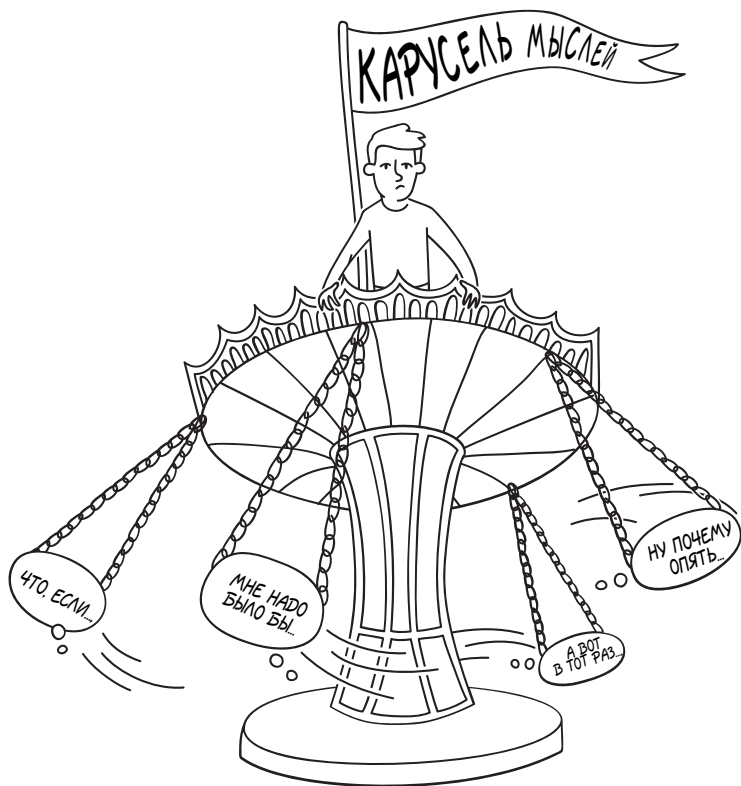
Предисловие

## От круговорота мыслей к их укрощению

Каждый день мозг отправляет нас в путешествие, в ходе которого мы погружаемся в прошлое, представляем возможное будущее и сравниваем увиденное со своими ожиданиями. *Как это событие повлияет на мою жизнь? Как я себя чувствую? Как отношусь к важным для меня людям?* Мы за доли секунды проводим эти мыслительные эксперименты: анализируем опыт, наделяем его смыслом, думаем о нашем месте в мире, формулируем цели. Однако иногда эксперименты выходят из-под контроля, и мышление становится непродуктивным. Если дать волю бегущим по кругу мыслям, то мы окажемся в карусели неприятных размышлений, не понимая, как сюда попали.

Чаще всего мы попадаем в круговорот мыслей, когда негативно оцениваем себя

или ситуацию, в которой оказались: «я неудачник», «весь мир настроен против меня». И вот мы сидим на карусели, в голове одни и те же мысли, из ушей валит дым. Сойти с нее можно лишь благодаря запланирован-



ной встрече, звонку телефона или невероятному усилию воли. Когда наконец у нас это получается, то обнаруживается, что энергия закончилась, скорость мыслительных процессов замедлилась, а мы в растрепанных чувствах, напряжении и все с той же нерешенной проблемой.

Вы не одиноки, если замечаете, что регулярно катаетесь на этом аттракционе. Все временами размышляют ни о чем, потому что так работает мозг. С помощью внутренних диалогов он пытается разобраться с ситуациями, происходящими в жизни. И проблема не в том, что мы слышим свои мысли. Наоборот, умение к ним прислушиваться — это полезный навык, который помогает понять их пользу в достижении поставленных целей. Проблема — в той части мира мыслей, которая мутит воду и мешает смотреть на происходящее ясно. Поэтому я предлагаю вам с этим разобраться.

Первая часть под названием «**В карусели мыслей**» расскажет об основах: для чего нужны мысли, какие мысли считаются деструктивными и как они влияют на нашу жизнь?

Цель главы — помочь вам стать более восприимчивым к мыслительным процессам, которые крадут энергию.

Вторая часть, **«Избавиться от привычки мыслить деструктивно»**, познакомит вас с техниками по борьбе с непродуктивным мышлением. Описываемые упражнения помогут замечать за собой привычку много и бесплодно думать и отучиться от нее.

Третья часть, **«Разрешение внутренних конфликтов»**, посвящена формированию новых привычек мышления. Упражнения из нее помогут эффективнее принимать решения.

А четвертая часть под названием **«Конструктивное мышление»** расскажет, как развить мышление в повседневной жизни, с помощью простых советов.

Книга «Укроти свои мысли» — это не просто инструкция по обращению с деструктивными мыслями. В ней я отвечаю на вопрос, как изменить привычный ход мыслей в сложных ситуациях, и делюсь четкими и понятными инструментами. Но изменят ли они вашу жизнь, зависит только от того, насколько сильно вы сами этого хотите. В книге много

простых инструментов: читайте, применяйте, вдохновляйтесь. Но вместе с тем некоторые техники стоит разбирать с особым вниманием. Для удобства я указала примерное время для выполнения упражнений, чтобы вы смогли рассчитать свое время и силы на работу над ними.

Все, теперь приступайте к формированию новых привычек мышления. Позаботьтесь о себе и покажите своим мыслям, где раки зимуют.

*С наилучшими пожеланиями,  
ваша Бона Леа Шваб  
Штуттгарт, 27 августа 2017 г.*