

С наслаждением прочитала книгу! Это клондайк практик по приведению себя в ресурсное состояние и даже — тсс! — немного волшебных техник по изменению реальности. Если вы почувствовали запах подгорающей проводки вашей нервной системы — срочно читать!

*Алена Гейдт, стратегический hr-директор,
наставник, автор книг и бизнес-игр*

Несмотря на то что ментальная устойчивость — это, на первый взгляд, про то, как быть сильным и уметь «восставать из пепла», Андрей показал на личных примерах, что это и про то, как быть «уязвимым», учиться принимать то, что не получается, и относиться с юмором к тому, от чего хочется плакать. И что еще более ценно, ментальная устойчивость в его понимании — это не просто выживание, а гораздо больше — благополучие, процветание и счастье, несмотря ни на что. А не это ли мы все ищем в этой жизни?

*Мария Хайнц, руководитель
Школы позитивной психологии
positive-time.com*

Это не просто книга, это практическое пособие по исследованию, пониманию и поддержке себя, а также выработке, пожалуй, самого важного навыка современного мира — навыка ментальной устойчивости. Это смесь психологии и селф-менеджмента, сторителлинга и науки. Я рекомендую книгу Андрея Вебера всем, кому хочется быть целостным и жить счастливую жизнь. А в корпоративной сфере, я считаю, она вообще должна стать на-

стольной для каждого HR, который прокачает сначала себя, а потом поможет бизнес-командам приобрести навык ментальной устойчивости.

*Светлана Теселкина, руководитель
корпоративного университета X5 group*

Эта замечательная книга представляет собой агрегированные находки позитивной психологии, преломленные через призму личного опыта автора. Пропитанная личными иллюстративными историями, она — арсенал профессионального коучинга, предоставленный нам для самостоятельной работы. Можно начинать с любой страницы и в любом порядке, шаг за шагом меняя свою жизнь к лучшему.

*Николай Артеменко,
основатель SavvyKid*

Эта уникальная книга знакомит с системой из 12 составляющих ментальной устойчивости. Ценность книги в том, что помимо теоретической части, содержащей множество ссылок на научные исследования, в ней есть и практические техники, эффективность которых автор проверил на себе. Андрей Вебер является реальным примером позитивно мыслящего человека, заряжающего окружающих своим оптимизмом. Именно личная составляющая заставляет нас поверить в его рекомендации.

*Елена Речкалова, член советов директоров
крупнейших банков, advisory boards
и попечительских советов, executive mentor
по темам стейкхолдер-менеджмент, стратегическое
лидерство и построение карьерного капитала*

Андрей Вебер — спикер по благополучию, исследователь. Его называют министром счастья за проекты, которые он реализует. В нем уживаются невероятные, казалось бы, несовместимые привычки. С одной стороны, он безудержно мечтает, порой обескураживает своими идеями. С другой стороны, в своей деятельности он опирается на факты, исследования, конкретных ученых. Ищет информацию, подтверждение своим идеям и не успокаивается, пока не найдет. Его книга позволит абстрагироваться от операционки, рутины и добраться до самых потаенных уголков души. Она написана с юмором, метафорами, личными переживаниями автора.

*Елена Гришнева, основатель
бюро спикеров HUBSpeakers*

Тема ментального благополучия сейчас актуальна для самых разных людей. Чтение этой книги сможет заменить или дополнить часы занятий с коучем. Как не терять энергию и осознанно повышать ее уровень каждый день? Как научиться смаковать жизнь и принимать от нее все лучшее? Простым и понятным языком Андрей Вебер рассказывает про десятки научных исследований, а упражнения и вопросы для самоисследования помогают закрепить эти знания. Эта книга как близкий друг, который готов вас тепло обнять, когда это особенно нужно.

*Ольга Литвинова,
директор по персоналу и организационному
развитию компании «Т Плюс»*

Современный человек болен. Болен тотальным выгоранием души. Приведу несколько цифр. По результатам исследования American Institute of Public Opinion (Gallup) эмоциональной сферы человека, в период с 2006 по 2022 год, количество людей, считающих, что их жизнь худшая из всех возможных, увеличилось в четыре раза, а 42% людей испытывают сильную хроническую тревогу. Антрополог Томас Фукс в своей последней книге приводит следующие данные по Германии: главной причиной пропуска работы в 2021 году стало выгорание и составило 84,7% от всех причин невыхода на работу. С 1991 по 2021 год в семь раз увеличилось употребление антидепрессантов. А что же в России? Исследование аналитического центра НАФИ 2022 года говорит о том, что почти 70% россиян испытывают постоянный стресс и тревогу. В этой связи книга Андрея Вебера приобретает большую актуальную ценность. Андрей предлагает практические инструменты по гармонизации эмоциональной сферы, управлению внутренней энергией и экологии нашей ментальности. И что очень интересно, автор проводит нас по истории собственной жизни и показывает, как эти подходы, дающие внутренние силы, были проявлены в ее событийности. Вы найдете здесь также информацию по различным психологическим исследованиям и экспериментам, раскрывающим механизмы саморегуляции. Я уверен, что книга Андрея внесет свой важный вклад в наш переход от болезненного выгорания к творчеству и гармонии.

*Сергей Новосад, директор департамента
по работе с персоналом АКБ «Абсолют Банк»,
обладатель Национальной премии «ФИНАНСОВЫЙ
ОЛИМП» в категории «HR-директор года».*

В нашем неустойчивом, быстро меняющемся мире, когда уже невозможно прогнозировать и создавать долгосрочные стратегии, люди должны уметь концентрироваться, быть спокойными и уверенными. Я уверен, что книга Андрея Вебера поможет читателям обрести внутреннюю стабильность и найти опору под ногами, как бы ни штормило. Для людей, работающих в корпоративном секторе, эта книга должна стать настольной, ведь спокойствие сотрудников позитивно сказывается на корпоративной культуре, а значит влияет и на финансовые показатели.

*Сергей Прокопьев,
генеральный директор АО «ТНК КАЗХРОМ»*

Я бесконечно благодарна Андрею за эту книгу. Она может быть проводником на жизненном пути и источником простых инструментов, которые помогут вам и вашим близким. Отдельное спасибо хочется сказать за солнечный тон и теплоту!

*Валентина Ватрак,
директор по организационному
развитию и управлению персоналом
«Спортмастер», коуч*

Каждый из нас переживал периоды, когда жизнь сшибает с ног. Если бы я прочитала книгу Андрея в такое время, уверена, многое бы сложилось по-другому. Очень рекомендую ее тем, кто попал в сложную ситуацию. Я верю, что с выходом этой книги жизнь многих людей изменится, наполнится новым опытом, открытиями и невероятными результатами. Пусть Вселенная поможет в этом автору и читателям!

*Анна Бояршинова,
генеральный директор компании VERRA*

Эта книга — кладезь практик и упражнений для тех, кто решил взять курс на личное благополучие. Задача не из простых. Нужны целеустремленность, честность с самим собой, желание не просто жить, а жить интересно, знать свое предназначение, развиваться и приносить пользу обществу. На примере жизни автора мы видим, что все возможно. Книга может стать призывом к действию!

*Юрий Белонощенко,
основатель и руководитель
федеральной сети детских клубов
и садов «Бэби-клуб».*

На фоне нагнетания тревоги в информационном пространстве, эта светлая и мирная книга имеет терапевтическое значение. Поэтому я буду ее дарить своим друзьям и коллегам, ведь она пронизана добротой и заботой о себе. Уверена, у многих она станет настольной.

*Перизат Шайхина, первый зампред «Росбанка»,
член Совета директоров и правления*

12

АНДРЕЙ
ВЕБЕР

ПРИНЦИПОВ МЕНТАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

Как быть себе опорой
и оставаться счастливым
даже в сложные времена

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
В26

Вебер, Андрей Андреевич.
В26 12 принципов ментальной устойчивости : как быть себе опорой и оставаться счастливым даже в сложные времена / Андрей Вебер. — Москва : Эксмо, 2025. — 352 с.

ISBN 978-5-04-186058-5

«В сердце каждой трудности кроется возможность» — однажды сказал Альберт Эйнштейн. Ментальная устойчивость — это один из немногих навыков, который помогает без потерь отыскать эту возможность и адаптироваться под постоянно меняющиеся или даже ухудшающиеся условия. И не просто адаптироваться, а становиться сильнее и мудрее. Личностно расти в самых сложных, кризисных жизненных ситуациях.

Именно об этом рассказывает Андрей Вебер — коуч первых лиц компаний и основатель проекта «Культура счастья». Из этой книги вы узнаете о 12 принципах управления своими мыслями, эмоциями, состоянием и поведением во время стресса и неопределенности.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-186058-5

© Вебер А. А., текст, 2023
© Бортник В., дизайн обложки, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление. КАК СОХРАНЯТЬ УСТОЙЧИВОСТЬ В ТУРБУЛЕНТНЫЕ ВРЕМЕНА	15
Устойчивость и упругость	17
Три шага к устойчивости	19
Что влияет на нашу устойчивость	20
Глава 1. HARDIHOOD. КАК МЕЧТАНИЕ ПОМОГАЕТ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ	25
Мечтают все!	29
Мечтать — значит планировать?	31
У Вселенной на тебя свои планы	35
Мечтание из «плюса» и «минуса»	38
Мечты как облака или как горные вершины?	40
Медленное и быстрое мечтание	43
Dragon Dreaming	47
Как мечтают лидеры	51

12 ПРИНЦИПОВ МЕНТАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

Корпоративная культура, построенная на мечтании	55
Как мечтать командой	56
Дерзость мечтать	58
Как «сбывать» мечты	63

Глава 2. ACHIEVEMENTS. КАК МЫ МОЖЕМ ОПИРАТЬСЯ НА СВОИ ДОСТИЖЕНИЯ В ТРУДНЫЕ ВРЕМЕНА 73

Привести дела и ум в порядок	75
Состояние потока во время деятельности	80
Задачи, которые фрустрируют	88
Гордимся завершенными делами	90
Рефлексия	91

Глава 3. RAIN. КАК НЕГАТИВНЫЙ ОПЫТ ДЕЛАЕТ НАС УСТОЙЧИВЕЕ 95

Жизнестойкость	95
Вовлеченность	97
Контроль и выученная беспомощность	98
Готовность рисковать	104
Посттравматический рост	105
Ретроспектива силы	110
Радикальное принятие	111
Метод ABCDE	119
Практика центрирования	122
Практика RAIN	123

**Глава 4. POSITIVE EMOTIONS. КАК ПОЗИТИВНЫЕ
ЭМОЦИИ МЕНЯЮТ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ 128**

10 базовых позитивных эмоций	128
Схема появления эмоций	133
Стратегии негативных и позитивных эмоций	135
Влияние эмоций на деятельность	136
Динамика эмоций	139
Радость	140
Интерес	143
Любовь	148
Веселье	155
Вдохновение	157
Гордость	159
Благоговение	161
Надежда	163
Умиротворение	166
Благодарность	170
Портфолио эмоций	172
Как позитивные эмоции влияют на здоровье	173
Планирование позитивных эмоций	174

**Глава 5. You. ЧТО МЫ ДУМАЕМ О САМИХ СЕБЕ
И КАК ЭТО ВЛИЯЕТ НА НАШУ УСТОЙЧИВОСТЬ . . . 176**

Мои разные «я»	178
Сильные стороны	183

12 ПРИНЦИПОВ МЕНТАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

Ментальные ловушки	192
Оптимизм vs пессимизм	204

Глава 6. CONFIDENCE. КАК УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ ПОЗВОЛЯЕТ МИНИМИЗИРОВАТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССА 210

Внутренние голоса	212
Дистанцирование	212
Публичные выступления и внутренний голос	217
Тренируем уверенность	218
Аффирмации и уверенность в себе	223
Якорение уверенности	224

Глава 7. UNIQUE NARRATIVE. КАКИЕ ИСТОРИИ СПАСАЮТ НАС В ТРУДНЫЕ МИНУТЫ 228

Банк историй	229
Перепросмотр жизни	231

Глава 8. LIFE ENERGY. ГДЕ ВЗЯТЬ ЭНЕРГИЮ И СИЛЫ, КОГДА ВСЕ ВАЛИТСЯ ИЗ РУК 235

Что дает нам энергию?	235
Как вы спите?	237
Питание, движение, вода	240
Телесная осознанность	245
Гормоны счастья	247
Спонтанные акты доброты	249

Глава 9. TASTE. О ТОМ, КАК НЕ ТЕРЯТЬ ВКУС К ЖИЗНИ, ДАЖЕ ЕСЛИ НАМ ГОРЬКО	254
Сейворинг	257
Проективное смакование	260
Прыгайте и кричите от радости	261
Включение органов чувств	263
Сравнение с худшим	263
Гедонистическая адаптация	266
Позитивно-негативное смещение	273
Время и вкус жизни	276
Сексуальное благополучие	278
Глава 10. UNIVERSE. КАК ОПОРА НА ВСЕЛЕННУЮ ПОВЫШАЕТ УСТОЙЧИВОСТЬ	281
Сила смысла	283
Сила медитации	286
Медитация любящей доброты	288
Глава 11. RELATIONSHIPS. О ТОМ, КАК ВАЖНО ИМЕТЬ ТЕХ, НА КОГО МОЖНО ПОЛОЖИТЬСЯ	294
Токсичные коммуникации	297
Стратегии коммуникации	305
Благодарность	317
Аудит окружения	320

Глава 12. ENVIRONMENT. КАК СФОРМИРОВАТЬ	
ПОДДЕРЖИВАЮЩУЮ СРЕДУ	325
Ментальный метаболизм	325
Думскроллинг	327
Как мы усваиваем информацию	331
Заключение	335
Благодарности	344
Об авторе	346

Вступление

КАК СОХРАНЯТЬ УСТОЙЧИВОСТЬ В ТУРБУЛЕНТНЫЕ ВРЕМЕНА

Я искренне рад приветствовать вас на страницах этой книги! Меня зовут Андрей Вебер, я социальный предприниматель, коуч первых лиц и топ-менеджеров крупных компаний, основатель компании «Культура счастья».

У меня четверо детей от первого брака, я счастливо женат второй раз. И в целом могу сказать, что именно сейчас я близок к состоянию спокойствия и счастья. Но так было не всегда.

Много лет назад я проживал очень непростой период: провал стартапа, банкротство, развод, потеря близких людей. Это был кризис среднего возраста в полный рост, когда жизнь не дает расслабиться и каждый день подкидывает что-то новое, то, чего ты никак не ожидаешь. В какой-то момент мне начало казаться, что моя жизнь неминуемо катится под откос. Возможно, что-то похожее проживаете сейчас и вы.