

ГЛАВНАЯ ПОДРОСТКОВАЯ
NON-FICTION КНИГА
В ШВЕЦИИ

КОНТРОЛИРУЙ это!

ТВОЙ ГИД
ПО ПОЗИТИВНОМУ
МЫШЛЕНИЮ

Анна Мильтон Мария Томичич
Иллюстрации Эмили Свенссон



СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	8
КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ	10
Глава 1	
#ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ	12
Что такое самооценка?	14
Какой у тебя «образ Я»?	15
Чем ты гордишься, а чем нет?	19
Самосострадание важнее всего	24
Глава 2	
#УЛУЧШИТЬ САМООЦЕНКУ	32
Три подхода	34
Шведский стол	35
Сосредоточься на вкусных блюдах!	36
Мечтай, и все сбудется!	40
Глава 3	
#САМООЦЕНКА И САМОСОСТРАДАНИЕ	44
Все хорошо!	46
Идти своим путем	48
Справляться с трудностями	51
Легче воспринимать критику	55
Видеть неудачи такими, какие они есть	57
БОНУС: любить себя, любить других	60
Глава 4	
#КАК РАБОТАЕТ МОЗГ	66
Как блендер	68
Как воздушный шар	69
Как ищейка	71

Глава 5

#ЧТО ВАЖНО НА САМОМ ДЕЛЕ? 76

Проще сделать выбор	84
Сверься с реальностью	85
Искусство отказываться	87
Все совмещать невозможно	88
Цена всегда разная	89

Глава 6

#ЧТО ОТРАЖАЕТСЯ В ЗЕРКАЛЕ? 92

Люди как зеркала	94
Добрые зеркала	97
Ловушки зеркал	97
Ловушка: «Мы желаем тебе только счастья!»	98
Ловушка: «Мне станет лучше, если я не скажу тебе ничего хорошего...»	99
Критикуя других, ты не почувствуешь себя лучше	100

Глава 7

#В ЛОВУШКЕ СРАВНЕНИЯ 108

Сравнивать и оценивать	110
Больше чем сравнение	114
Болезненное сравнение с идеалом	115
Instagram и интернет все усложняют	118
Сравнивать, чтобы чувствовать себя лучше	118
Сосредоточься на себе	121

Глава 8

#ОБ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ 126

Уверенность в себе может быть разной	128
Уверенность в себе может колебаться	129
Самооценка и уверенность в себе	130
Измеряй и сравнивай	132
Не все, что мы делаем, должно быть достижением	133
Полюби себя и решился на большее	139
Почему мы гонимся за достижениями?	140
Какие у тебя ощущения?	143

Глава 9

#ЭТО ТОЛЬКО МЫСЛИ	148
Мысли не всегда правдивы	150
Слушать их или нет — решать тебе	151
Мыслям нужна пища	152
Мысли запускают чувства	153
Как мы избегаем неприятных мыслей	157
Подавлять мысли	158
Возвращаться к мыслям	158
Искать поддержки у других	161

Глава 10

#ПРИНЯТИЕ КРУЧЕ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ	166
Всех кусают комары	168
Что такое принятие?	169
Вот она — ловушка счастья!	171
Другое мнение о том, что такое жизнь	172
Новых приемов, пожалуйста!	174

Глава 11

#КАК МНЕ С ЭТИМ СПРАВИТЬСЯ?	178
Прием «Мысли как мопеды»	181
Прием «Принять и переключиться»	184
Прием «Дышать!»	189

Глава 12

#ИЗМЕНИТЬ СВЯЗЬ МЕЖДУ МЫСЛЬЮ И ЧУВСТВОМ	196
Прием «Поблагодарить мысль»	198
Прием «45 раз»	201
Прием «Стать любознательным исследователем»	203
Прием «Скажи «Я думаю...»	206

Глава 13

#НЕОБЫЧНЫЕ СПОСОБЫ ОБМАНУТЬ МОЗГ	210
Прием «Карандаш в зубах»	212
Прием «Пой и танцуй»	213
Прием «Смейся!»	214
Чувства, с которых начинаются перемены	216

Глава 14	
#БЫТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС	220
Прием «Оглядись вокруг»	223
Осознанность помогает контролировать мысли	227
Прием «Понаблюдай за своим дыханием»	230
Глава 15	
#БОРОТЬСЯ, БЕЖАТЬ ИЛИ ЗАМЕРЕТЬ?	234
Страхи сегодняшнего дня ощущаются не меньше	236
Борешься?	238
Плюсы и минусы стратегии борьбы	239
Убегаешь?	240
Плюсы и минусы стратегии бегства	240
Замираешь?	242
Страх не исчезает	244
Одна стратегия или разные?	246
Страх оказаться в одиночестве, стать изгоем	251
Глава 16	
#КРИВАЯ УЖАСА	256
Смутное беспокойство или волна паники?	258
Кривая ужаса	259
Мы не знаем, что это пройдет	260
Что такое избегающее поведение?	261
В следующий раз будет хуже	263
Дай кривой пойти на спад	266
Шаг за шагом или одним махом?	268
Полюбить страх?	272
ПОСЛЕСЛОВИЕ	274
БЛАГОДАРНОСТИ	281



ПРЕДИСЛОВИЕ

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ НЕ ЗАЦИКЛИВАТЬСЯ НА СВОИХ НЕДОСТАТКАХ, А, НАОБОРОТ, ЧАЩЕ ДУМАТЬ О СВОИХ ДОСТОИНСТВАХ? Что такое самосострадание? Что делать, когда в голову лезут навязчивые мысли? Как бороться с тревогой? Хочешь найти ответы на эти и другие вопросы? Тогда у тебя в руках нужная книга. Мы собрали в ней идеи и советы, которые проверили на себе. И теперь хотим поделиться ими с тобой.

МЫ НЕ ГОВОРИМ О КАКИХ-ТО СЛОЖНЫХ ВЕЩАХ. Любить себя не сложнее, чем ездить на велосипеде, плавать или читать. Однако мало кто освоил эти навыки без хорошего примера, а за примером следует практика и развитие. То же и с нашим внутренним состоянием — над ним приходится упорно работать.

ПОЧЕМУ МЫ РЕШИЛИ НАПИСАТЬ ЭТУ КНИГУ? Мы понимаем, что жизнь — сложная штука, и жалеем, что в молодости мало задумывались обо всем этом. А еще нам кажется, что сегодня принятие себя и любовь к себе стали еще важнее, чем раньше. Многие сейчас не думают ни о чем, кроме желания быть лучше всех, и это заставляет нас чувствовать себя неудачниками.

И ВОТ МЫ НАПИСАЛИ КНИГУ, КОТОРУЮ САМИ ХОТЕЛИ БЫ ПРОЧЕСТЬ В ЮНОСТИ! Надеемся, что она понравится тебе, поможет немного лучше понять свое состояние и почувствовать себя лучше. Разумеется, мы не знаем, что работает именно для тебя. Это знаешь только ты — и мы верим, что ты все сможешь!

Леона Мильтэн и Мария Тёмичич