

ГЛАВНАЯ ПОДРОСТКОВАЯ  
NON-FICTION КНИГА  
В ШВЕЦИИ

# КОНТРОЛИРУЙ это!

ТВОЙ ГИД  
ПО ПОЗИТИВНОМУ  
МЫШЛЕНИЮ

Анна Мильтон Мария Томичич  
Иллюстрации Эмили Свенссон



# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b>	<b>8</b>
<b>КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ</b>	<b>10</b>
<b>Глава 1</b>	
<b>#ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ</b>	<b>12</b>
Что такое самооценка?	14
Какой у тебя «образ Я»?	15
Чем ты гордишься, а чем нет?	19
Самосострадание важнее всего	24
<b>Глава 2</b>	
<b>#УЛУЧШИТЬ САМООЦЕНКУ</b>	<b>32</b>
Три подхода	34
Шведский стол	35
Сосредоточься на вкусных блюдах!	36
Мечтай, и все сбудется!	40
<b>Глава 3</b>	
<b>#САМООЦЕНКА И САМОСОСТРАДАНИЕ</b>	<b>44</b>
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
<b>Глава 4</b>	
<b>#КАК РАБОТАЕТ МОЗГ</b>	<b>66</b>
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

<b>#ЭТО ТОЛЬКО МЫСЛИ</b>	<b>148</b>
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

<b>#ПРИНЯТИЕ КРУЧЕ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ</b>	<b>166</b>
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

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

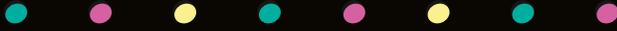
## Глава 12

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

## Глава 13

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

Глава 14	
<b>#БЫТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС</b>	<b>220</b>
Прием «Оглядись вокруг»	223
Осознанность помогает контролировать мысли	227
Прием «Понаблюдай за своим дыханием»	230
Глава 15	
<b>#БОРЬСЯ, БЕЖАТЬ ИЛИ ЗАМЕРЕТЬ?</b>	<b>234</b>
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	
<b>#КРИВАЯ УЖАСА</b>	<b>256</b>
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
<b>ПОСЛЕСЛОВИЕ</b>	<b>274</b>
<b>БЛАГОДАРНОСТИ</b>	<b>281</b>



# 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 Тэмичич**