

# Зміст

Вступ .....	9
Частина перша	
<b>Як ми до СМЕРТІ НАКРУЧУЄМО СЕБЕ</b>	
1. У мене є думка, що... ..	13
2. А якщо?.. Тільки-но уявіть, що може статися! .....	15
3. Дихайте повільно, глибоко, усвідомлено .....	17
4. Зробіть банку для думок .....	20
5. Рибальте без гачка .....	22
6. Як буде, так буде .....	24
7. Розфарбуйте думки .....	26
8. Пастка для пальців: прийміть свою тривогу та прослизніть повз неї .....	28
9. Що ви покладете в голову замість тривожних думок? .....	30
10. Вирощуйте нові думки .....	32
11. Зробіть зі слона муху .....	34
12. Живіть на своїй нейтральній території .....	36
13. Перестаньте «требкати» на себе .....	38
14. Натренуйте мозок, щоб переламати схильність до негативу .....	40
15. Упорядкуйте хаос у голові з журналом думок .....	42
16. Тривога фокусується на проблемах, ви зосереджуйтеся на розв'язанні .....	44
17. Побудьте трішки дослідником. Змініть свою думку про себе .....	46
18. Домовтеся з думками .....	48
19. Доведіть собі власну цінність, щоб змінити думку про себе .....	50
20. Собаки гавкають, караван іде .....	52

## Частина друга

### ТРИВОГА НА РОБОТІ ЧИ В НАВЧАННІ

21. Ритуал доброго ранку . . . . .	57
22. Кому потрібна ідеальність, якщо ви вже й так досить добре все робите? . . . . .	59
23. Ізолюєтеся? Ховаєтеся? Хай ці списки допоможуть вам зупинитися . . . . .	61
24. Дізнайтеся про природу своєї тривоги, щоб перемогти її . . . . .	63
25. Неосудження . . . . .	65
26. Дайте мозку відпочити . . . . .	67
27. Створюйте хороші моменти у своєму дні . . . . .	69
28. Не тільки брокколи чи пудинг: робіть правильний вибір . . . . .	71
29. Натисніть кнопку перезавантаження . . . . .	73
30. Презентація? Розберіться з нею — і переживіть її з усмішкою . . . . .	75
31. Забудьте про страх. Будьте самі собі сміливим командиром . . . . .	77
32. Надмір роботи та брак розваг роблять Діка і Джейн нервовими, тривожними й нещасними? . . . . .	79
33. Душить тривога? Видихніть . . . . .	81
34. Змініть підхід: ви хочете вазу чи миску? . . . . .	83
35. Заведіть собі камінь . . . . .	85
36. Ідіть у місце щастя . . . . .	87
37. Станьте водолазом . . . . .	89
38. Годі вештатися коридорами . . . . .	91
39. Піклуйтеся про фізичне здоров'я, щоб зберегти ментальне на роботі й навчанні . . . . .	93
40. Ви та черепаха, що перемогла зайця . . . . .	95

## Частина третя

### ТРИВОГА В СТОСУНКАХ

41. Знайдіть причину радити вашим стосункам . . . . .	99
42. Ви дечого варті в цих стосунках. Насолоджуйтеся! . . . . .	101
43. Практикуйте милосердя до інших у своїх стосунках . . . . .	103
44. Що вам потрібно від стосунків? . . . . .	105
45. Бачити реальність, а не проблеми . . . . .	107
46. Дослухайтесь до поради Полонія з «Гамлета» і будьте самі собі вірними . . . . .	109
47. Киньте молоток . . . . .	111

48. Як кажуть про припущення.....	113
49. Ви хочете провести час із дитиною чи з тривогою? .....	115
50. Крапка або чистий аркуш: напрямок бачення впливає на рівень тривоги в стосунках. ....	117
51. Очікувати чогось від стосунків нормально (і необхідно) .....	119
52. Врівноважте свої очікування й очікування партнера .....	121
53. Практикуйте пробачення .....	122
54. Візьміть урок .....	124
55. Навчайтеся далі, щоб зменшити соціальну тривогу, страх невдачі та перфекціонізм .....	126
56. Вибирайте розумно .....	128
57. Відповідайте, а не реагуйте .....	130
58. Подумайте про джерела .....	132
59. Щоб зменшити тривогу, встановіть рівність нарізно .....	134
60. Покладіть інструменти.....	136

#### Частина четверта

#### Щоденні й щонічні переживання

61. Перемикайтесь, перемикайтесь, перемикайтесь (білка!) .....	141
62. Перестаньте звинувачувати себе за те, що уникаєте тривоги .....	143
63. Перестаньте уникати життя .....	145
64. Думайте як новачок .....	147
65. Вилазьте з ліжка .....	149
66. Просто дихайте. ....	151
67. Станьте археологом і зробіть ностальгічний четвер частиною свого життя .....	153
68. Робіть ці прості речі вдень і вночі, щоб нарешті поспати .....	155
69. Розкажіть своїм переживанням історію .....	157
70. Будьте блаженно, відкрито усвідомленими.....	159
71. Станьте художником опівнічної години .....	161
72. Посмійтеся як слід .....	163
73. Запишіть переживання в план на день .....	165
74. Знайдіть щось важливіше за тривогу .....	167
75. Пограйтеся в піску .....	169
76. Заспокійливий ритуал відходу до сну.....	171
77. Киньте екрани (хоча б на час) .....	173
78. Налаштуйтеся на власний ритм.....	176

79.	Коли тривога будить ночами, уявіть, що це дитина. . . . .	178
80.	Зупиніться і понюхайте трояндову олію. . . . .	180
81.	Медитуйте собі шлях . . . . .	182

## Частина п'ята

### Позбудьтеся тривоги назавжди

82.	Чинити опір безглуздо . . . . .	187
83.	Не мастіться сонцезахисним кремом на пляжі . . . .	189
84.	Сформулюйте свої цінності . . . . .	191
85.	Помічайте красу в житті. . . . .	193
86.	Розвивайте ментальну гнучкість і відкривайте нові можливості. . . . .	195
87.	Святкуйте! . . . . .	197
88.	Переборіть тривогу — знайдіть сенс . . . . .	199
89.	Терпіння допомагає взяти гору над тривогами . . . . .	201
90.	Відпрацюйте ту тривогу . . . . .	203
91.	Ви те, що ви їсте . . . . .	205
92.	Ви те, як ви їсте . . . . .	207
93.	Перемагаєти, так з музикою: створюйте плейлисти . .	209
94.	Щоб перемагти тривогу, зосередьтеся на рішенні . .	211
95.	Підвищте оцінки на шляху до життя без тривоги. . .	213
96.	Знайдіть свій смак життя. . . . .	215
97.	Знайдіть свій дзен . . . . .	217
98.	Підготовка до екстремальних ситуацій: план холодної голови. . . . .	219
99.	Не просто позбудьтеся тривоги — замініть її на щось краще (на себе!) . . . . .	221
100.	Ваші чотири сили проти тривоги. . . . .	223
101.	Плекайте свою квітку . . . . .	225
	Висновок . . . . .	227
	Додаткові ресурси . . . . .	229
	Бібліографія . . . . .	232

## Вступ

Найкращий шлях завжди прямий.

РОБЕРТ ФРОСТ

**Т**ривога — це тенета, задушлива та схожа на в'язницю пастка. Тривога, переживання й страх узурпують ваші думки й емоції, диктують, що вам робити. Коли таке відбувається, люди часто відчувають, ніби їхнє життя строго обмежили. Що тривога робить з вами? (Якщо відгукується кожен пункт, виберіть усе.)

- Не можу перестати думати про те, що сталося в минулому.
- Переживаю про те, що буде в майбутньому, — як завтра, так і через багато років.
- Почуваюся втомленим, але напруженим\*.
- Я часто просто відсторонююся.
- У мене багато неясних думок, які мені докучають.
- У мене мало конкретних, сильних переживань.
- Я почуваюся розчавленим.
- Я уникаю людей і ситуацій.
- Я ніби топчуся на одному місці.
- Тривога нікуди не поділася — попри всі мої спроби її позбутися.
- Моїм стосункам шкодить тривога.
- Моїй роботі шкодить тривога.
- Я страждаю через тривогу.

---

\* Тут і далі, вживаючи форму чоловічого роду, ми маємо на увазі представників обох статей. — Прим. ред.

Вибрали ви один пункт чи всі, зараз настав ідеальний момент: ви можете почати пробиратися крізь свою тривогу, виборсуватися з неї та рухатися до життя, якого бажаєте. Рухатися вперед — сама суть цієї книжки.

101 підказка, інструмент і техніка, про які ви скоро дізнаєтеся, — це поради від дослідників, практиків і людей, які живуть з тривогою. Я користувалася ними сама, коли проходила через власну сильну тривогу, і допомагала людям різного віку знайти інструменти, щоб вибратися з її лабетів. Ви помітите, що в книжці я використовую слово «ми» — тому що я одна з мільйонів нас, які живуть або колись жили з тривогою.

Усі підказки, що є в цій книжці, дієві. Але якісь із них вам сподобаються більше за інші. Усі ми унікальні та, відповідно, по-різному переживаємо тривогу. Рецепти, які прекрасно підходять одній людині, для іншої можуть працювати гірше. Терпіння, практика, наполегливість — і ви знайдете свої улюблені.

З усіх цих інструментів насправді найпотужніший — це номер 102: ви. Саме *ви* будете все робити та саме ви позбуватиметеся тривоги.

Гайда вибиратися з тенет тривоги й перебиратися в щасливе життя!

Частина перша

# ЯК МИ ДО СМЕРТІ НАКРУЧУЄМО СЕБЕ

Тривога нагадує зламану систему аварійного сповіщення. Вона закидає вам у голову думки, які ніби кричать із середини: переживання, припущення, «а якщо», найгірші сценарії та негативні переконання. Ба більше: ці аварійні сповіщення ніколи не припиняються. Тривожні думки приходять постійно — і безупинно.

У цьому розділі ви дізнаєтеся, як глушити аварійну систему тривоги, щоб перестати накручувати себе та звільнити мозок для кращих думок.

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>



## 1. У мене є думка, що...

**Т**ривога любить поводитися в мозку так, наче вона його хазяйка. У вашій голові може одночасно крутитися кілька тривожних думок, і тоді ви думаєте тільки про них. Тривожні думки здаються дуже реальними, і в них легко застрягнути. Дистанція між вами та вашими тривожними думками може допомогти зупинити тривогу.

Людський мозок неймовірний. Ви можете думати про таке, чого навіть не існує. Заплющте очі на секунду й уявіть білочку за вікном. Тепер уявіть, що вона зростом метр вісімдесят. І фіолетова. І тримає в лапках ваш улюблений десерт, а до вікна підійшла, щоб з вами поділитися.

Тепер розплющте очі. Ймовірно, ваш мозок зробив так, щоб та білочка здавалася реальною. Але ви не повірили, що вона насправді існує, — ви знаєте, що це тільки вправа. Ви розуміли, що лишень *думаєте* про гігантську фіолетову білку з людськими смаколиками в лапах. Цю саму ідею можна використовувати, щоб зупинити тривогу, коли ви починаєте себе накручувати.

Коли в думках шаленіють переживання й інші негативні переконання і вам здається, що ви от-от збожеволієте, заберіть у них силу — зіграйте в «У мене є думка, що...». Якщо ви боїтеся гризунів і тривожитесь, що на ваше подвір'я прийде гігантська білка з десертом у лапах, нагадайте собі: «У мене є думка, що на моєму подвір'ї з'явиться білка-монстр, яка принесе із собою



## 2. А якщо?.. Тільки-но уявіть, що може статися!

**Н**коли тривога може контролювати вас простими словами «А якщо?..». Самі ці слова не проблема; навпаки, з ними можуть приходити захопливі можливості («Глянь на тих пташок. А якщо люди навчаться літати, як вони?»)

«А якщо?..» не погане запитання. Проблема не в запитанні. Запитання — це про цікавість, навчання, ріст. Проблема в тому, що через тривогу відповіді на них стають тривожними. Тривога запитує: «А якщо?..» і сама ж відповідає — і то так, що ви починаєте тривожитися ще більше. У відповідь на запитання «А якщо я наберуся сміливості записатися на той урок малювання?» тривога моментально заповнює думки варіантами катастрофічного повороту подій і причинами, чому вам не варто платити стільки грошей за те, щоб сидіти поруч з іншими та намагатися творити. Тривога може стерти ваші мрії з лица землі.

Поверніть контроль над своїми думками — перебийте тривогу власними варіантами розвитку подій. Наступного разу, коли тривога почне поміщати вам у голову свої запитання й свої ж моментальні відповіді, візьміть ручку та папір і розірвіть коло тривожних думок. Наприклад, ви не встигли на гру дочки, тому що застрягли на зустрічі. Починаються тривожні думки. «А якщо я її підвела й вона розчарована? Якщо я зруйнувала наші стосунки?»