

# Зміст

|   |    |
|---|----|
| Вступ .....   | 9  |
| <br>  |    |
| 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<br>та прослизніть повз неї .....   | 28 |
| 9. Що ви покладете в голову<br>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<br>схильність до негативу .....            | 40 |
| 15. Упорядкуйте хаос у голові з журналом думок .....                            | 42 |
| 16. Тривога фокусується на проблемах,<br>ви зосереджуйтеся на розв'язанні ..... | 44 |
| 17. Побудьте трішки дослідником.<br>Змініть свою думку про себе .....           | 46 |
| 18. Домовтеся з думками .....   | 48 |
| 19. Доведіть собі власну цінність,<br>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?<br>Хай ці списки допоможуть вам зупинитися. . . . .                           | 61 |
| 24. Дізнайтеся про природу своєї тривоги,<br>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:<br>робіть правильний вибір. . . . .                                    | 71 |
| 29. Натисніть кнопку перезавантаження. . . . .   | 73 |
| 30. Презентація? Розберіться з нею —<br>і переживіть її з усмішкою . . . . .                             | 75 |
| 31. Забудьте про страх.<br>Будьте самі собі сміливим командиром . . . . .                                | 77 |
| 32. Надмір роботи та брак розваг роблять<br>Діка і Джейн нервовими, тривожними<br>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,<br>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.<br>Насолоджуйтеся! . . . . .                      | 101 |
| 43. Практикуйте милосердя до інших<br>у своїх стосунках . . . . .                      | 103 |
| 44. Що вам потрібно від стосунків? . . . . .   | 105 |
| 45. Бачити реальність, а не проблеми . . . . .   | 107 |
| 46. Дослухайтесь до поради Полонія<br>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,<br>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<br>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:<br>план холодної голови. . . . .             | 219 |
| 99.  | Не просто позбудьтеся тривоги —<br>заміняйте 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 відчують, 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 смаколикама 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?»