

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 Тэмичич