

УДК 821.111-3(73)  
ББК 84(7Сое)-44  
Н93

Amy Newmark and Dr. Mike Dow  
Chicken Soup for the Soul: Think, Act & Be Happy: How to Use Chicken Soup  
for the Soul Stories to Train Your Brain to Be Your Own Therapist  
Copyright © 2018 by Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC  
This edition is published by arrangement with Park & Fine Literary and Media  
and The Van Lear Agency LLC

В оформлении обложки используется фото дневника:  
«Мои эмоции. Терапевтический дневник для тех,  
кто хочет разобраться в себе и подружиться со своими чувствами»

**Ньюмарк, Эми.**

Н93 Куриный бульон для души. Счастье в твоих руках! : психотерапевтические истории со счастливым концом / Эми Ньюмарк, доктор Майк Доу ; [перевод с английского О. В. Григорьевой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 448 с. — (Куриный бульон для души).

ISBN 978-5-04-113052-7

Благодаря новой книге из серии «Куриный бульон для души» вы узнаете, как негативные установки влияют на нашу жизнь, и научитесь тренировать мозг так, чтобы он стал вашим союзником на пути к лучшему будущему.

Помимо реальных историй людей, в книге представлены комментарии и задания от известного психотерапевта и доктора философии Майка Доу. Что бы ни случилось в вашей жизни — увольнение, развод, смерть близкого или тяжелая болезнь, — знайте, что выход есть! Надо только научиться правильно мыслить и действовать.

УДК 821.111-3(73)  
ББК 84(7Сое)-44

ISBN 978-5-04-113052-7 © Григорьева О.В., перевод на русский язык, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

# Содержание

Введение. Как использовать эту книгу, чтобы тренировать мозг .....	11
---	----

## Глава 1

### СОВЕТЫ ПО БОРЬБЕ С ДЕПРЕССИЕЙ

Экскурсия для первокурсников. Лорен Невинс .....	19
--	----

## Глава 2

### ИСПОЛЬЗУЙТЕ БЛАГОДАРНОСТЬ, ЧТОБЫ СТАТЬ ОПТИМИСТОМ

Иногда нужен ребенок. Элизабет Этвотер .....	33
В ожидании Киры. Шеннон Франклин .....	39

## Глава 3

### МЕНЬШЕ СТРЕССА, БОЛЬШЕ СПОКОЙСТВИЯ

Это не конец света. Эйприл Найт .....	53
По кусочкам. Мэрилин Терк .....	57

*Глава 4*  
**ДЕЙСТВЕННЫЙ СПОСОБ ПОХУДЕТЬ**

Ты храбрее, чем думаешь. *Джина Тейт* ..... 69

*Глава 5*  
**РОДИТЕЛЬ, ОБОЗНАЧАЮЩИЙ ГРАНИЦЫ И ДАРЯЩИЙ ЛЮБОВЬ**

Как жаль, что ты потерял пиджак. *Эми Ньюмарк* ..... 81

Мама, высушишь мне волосы? *Дина Инглз* ..... 83

*Глава 6*  
**ПРЕУСПЕВАТЬ, НЕСМОТРЯ НА ОГРАНИЧЕННЫЕ  
ВОЗМОЖНОСТИ ЗДОРОВЬЯ**

Если есть колесо, можно двигаться вперед.

*Синди Мартин* ..... 97

Достойная борьба. *Дэвид Доу* ..... 103

*Глава 7*  
**КАК ПЕРЕЖИТЬ ЖЕСТОКОЕ ОБРАЩЕНИЕ**

Как я выжила дважды. *Даллас Вудберн* ..... 117

Мы с мамой простили друг друга. *Дженнифер Готье* ... 121

*Глава 8*  
**НЕОБЯЗАТЕЛЬНО БЫТЬ БЕЗУПРЕЧНЫМ**

Лучшая еда для малыша. *Мелисса Форд* ..... 135

Одно могущественное печенье. *Дэниз Валук* ..... 141

## Глава 9 НАЙТИ СИЛЫ ПРОСТИТЬ И ОСВОБОДИТЬСЯ

Мы старались. Джудит А. Гуарнера .....	153
Дорога к прощению. Гвен Дэй .....	157

## Глава 10 ЖИЗНЬ ПОСЛЕ РАКА

Я не хочу умирать! Валери Визнанд .....	171
Десять лучших вещей. Кара Холман .....	177

## Глава 11 ДВИГАЙТЕСЬ ВПЕРЕД И МЕНЯЙТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ

Поющие под дождем. Марла Х. Турман .....	193
Разорвать замкнутый круг. Эйми Урбан .....	197

## Глава 12 ДЕЙСТВЕННЫЕ СОВЕТЫ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ БЕССОННИЦЫ

Средство от бессонницы. Сьюзан Киммел Райт .....	209
Сказка на ночь. Лора Вишневыски .....	213

## Глава 13 ЭФФЕКТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ СВОДНОЙ СЕМЬИ

Стоило подождать. Барбара Энн Баррис .....	227
Дом, который построил Эрн. Лу Зивики Прадхон .....	231

## Глава 14

### ЗАБОТИТЬСЯ О ПРЕСТАРЕЛЫХ РОДИТЕЛЯХ, ЗАБОТЬСЯ О СЕБЕ

Поменяться местами. <i>Барбара Эллиот Карпенгер</i> . . . . .	245
Как я научилась врать. <i>Джоанна Ричардсон</i> . . . . .	249

## Глава 15

### ДЕСЯТЬ КРОХОТНЫХ ШАГОВ К ПОБЕДЕ НАД СТРАХАМИ

Только один шаг. <i>Исаак Саул</i> . . . . .	261
Могу и делаю. <i>Дженна Глатцер</i> . . . . .	269

## Глава 16

### ДЕЛАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР, ПОТОМУ ЧТО ВЫ ЭТОГО ХОТИТЕ

Дар моей дочери. <i>Тони Л. Мартин</i> . . . . .	285
Занятия тхэквондо. <i>Дженнифер Лоулер</i> . . . . .	289

## Глава 17

### ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ОПУСТЕВШЕГО ГНЕЗДА

Все новое. <i>Кэтлин Колер</i> . . . . .	303
Кот по имени Бейли. <i>Бет ДиКола</i> . . . . .	309

## Глава 18

### КАК НЕ ОПУСТОШИТЬ КАРМАН И ДУШУ

Урок мандалы. <i>Моника А. Андерманн</i> . . . . .	321
--	-----

## Глава 19 МЫСЛИТЕ ПОЗИТИВНО

Золотые слова. <i>Карен Фрейзер</i> . . . . .	333
Ты красивая. <i>Моник Габриель Салазар</i> . . . . .	337

## Глава 20 ГОРЕВАНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Непрошенный гость. <i>Хизар Шихтель</i> . . . . .	355
Бег. <i>Кристин Джули Виола</i> . . . . .	359

## Глава 21 БЕРЕГИТЕ СВОЮ ЛЮБОВЬ

Страшный сон. <i>Дрема Сайзмор Драдж</i> . . . . .	373
Промежуточный финиш. <i>Карла О'Брайен</i> . . . . .	377

## Глава 22 ПОПРОЩАЙТЕСЬ С ПЛОХИМИ ПРИВЫЧКАМИ

Полезно иметь друга. <i>Полин Йод</i> . . . . .	391
Вы отлично выглядите! <i>Дрема Сайзмор Драдж</i> . . . . .	395

## Глава 23 СНОВА НАЙТИ ЛЮБОВЬ

Научись падать. <i>Джакс Кортес</i> . . . . .	407
Никогда не поздно. <i>Кей Томанн</i> . . . . .	411

Послесловие. Посмотрите, чего вы достигли . . . . .	423
Познакомьтесь с нашими соавторами . . . . .	429
Познакомьтесь с нашими создателями . . . . .	439
Делитесь счастьем, вдохновением и надеждой . . . . .	443

# Введение

*Как использовать эту книгу,  
чтобы стать самому себе психотерапевтом*

**З**наете, что самое удивительное в вашем мозге? У вас есть способность совершенствовать его каждый день. Для этого достаточно просто пересмотреть свой взгляд на вещи, принять решение и — начать *действовать*. Удивительно, но именно эта простая цепочка может сделать вас *счастливыми*... по-настоящему, в самом деле счастливыми.

Думаю, это не первая ваша книга из серии «Куриный бульон для души». Весьма вероятно, что какая-нибудь история уже тронула ваше сердце. Возможно, вы даже подумали: «Я чувствую то же самое!»

Как и другие книги «Куриный бульон для души», эта содержит рассказы из реальной жизни. И все же отличие есть. На этот раз мы возьмем вас за руку и отправимся в путешествие вместе. Вы узнаете, как *тренировать мозг*, чтобы стать *самому себе* психотерапевтом. Если вы уже посещаете сеансы индивидуальной или групповой психотерапии, тем лучше. Книга может стать компаньоном и помощником в той огромной работе, которую вы проделываете.

Как пользоваться этим сборником:

**Шаг 1:** прочитайте рассказ или рассказы, включенные в каждую главу «Куриного бульона для души». Все они посвящены какой-либо отдельной теме. Поговорим, например, о тревожности, отношении к хроническим болезням или



## КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

о том, как научиться использовать силу прощения. Если сегодня вас волнует определенный вопрос, можете спокойно перелистнуть страницы и читать ту главу, которая вам больше всего нужна. Вернуться назад можно позже. Мы уверены, что вы найдете вдохновение во всех главах, даже в тех, которые повествуют о далеких от вас материях. В конце концов, все мы люди и все проходим свой жизненный путь. Рассказанные здесь истории, возможно, и непохожи на ваши, но уроки, которые можно из них извлечь, пригодятся любому человеку, независимо от его личных обстоятельств.

Чтение подходящего рассказа «Куриного бульона для души» можно сравнить с посещением группы поддержки. Книга говорит, что мы не одиноки. Измениться гораздо легче, если понимаешь, что и другие бывали в твоей шкуре. Возможно, кто-то испытывал те же чувства, но сумел найти силы и надежду, чтобы продолжить свое путешествие. Хорошо, когда есть кому напомнить, что исцеление, надежда и благополучный исход возможны. И не только для людей, о которых рассказывается в этой книге, но и для вас тоже.

**Шаг 2:** доктор Майк займет свое место психотерапевта и объяснит свой взгляд на истории, которые вы только что прочитали. А затем поможет применить урок к вашей собственной жизни.

**Шаг 3:** в конце каждой главы доктор Майк расскажет о некоторых полезных инструментах когнитивно-поведенческой терапии. Записав в специально отведенных местах ответы на предложенные вопросы, вы сможете применить эти инструменты на практике. Когнитивно-поведенческая терапия (или КПТ) потрясающе эффективна, ведь она опирается на ресурсы, которыми вы уже обладаете. Она действительно способна изменить ваш мозг.

## - ВВЕДЕНИЕ -

КПТ преследует две основных цели: изменить ваш образ мыслей (когнитивный аспект) и образ действий (поведенческий аспект). В конце каждой главы вы найдете раздел, озаглавленный так: «Измените свои мысли» и «Измените свои действия». Запаситесь карандашом или ручкой, чтобы было удобно размышлять, делать записи и отвечать на вопросы.

\* \* \*

Перед началом нашего путешествия мы хотим рассказать об основах КПТ. Считайте это курсом молодого бойца от нашего профессора — доктора Майка Доу.

Первое, что следует усвоить: образ мыслей влияет на вашу жизнь. В этой книге мы поможем вам изменить свою манеру мышления и обратить внимание на **семь распространенных паттернов негативного мышления**. Все они будут встречаться в предложенных рассказах. Люди, которые мыслят подобным образом, склонны к хандре, пессимизму и тревожности.

Итак, вот **семь порочных паттернов мышления** и примеры того, в чем может проявляться каждый из них:

- 1. Аналитический паралич:** заикливание на какой-либо ситуации и бесконечное прокручивание одной и той же мысли.

*«Никак не могу поверить, что в прошлую пятницу за обедом Бекки сказала такое Джону. Она абсолютно бесчувственная. Мне надо работать, а я все не могу выбросить ее слова из головы. Пожалуй... Я только что вспомнила о том случае, который произошел пять лет назад. Пэгги сказала, что она тогда сказала нечто подобное, как мне кажется.*

## КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

- 2. Неизменность:** использование того, что происходит сейчас или происходило в прошлом, чтобы делать выводы о будущем.  
*«Мне сегодня грустно. Я никогда не оправлюсь от нашего развода. Наверное, я всегда буду себя так чувствовать».*
- 3. Персонализация:** тенденция воспринимать все на свой счет.  
*«Я не получил эту работу, потому что недостаточно умен».*
- 4. Сверхобобщение:** позволить проблемам из одной области жизни проникать в другие сферы.  
*«Сегодня у меня неудачный день на работе. Пожалуй, я отменю запланированный ужин и пропущу урок йоги».*
- 5. Пессимизм:** уверенность в худшем по любому поводу.  
*«Если продолжу себя так чувствовать, то со мной наверняка случится паническая атака. В этот момент буду за рулем и обязательно в кого-нибудь врежусь. Как потом жить с таким чувством вины?»*
- 6. Поляризация:** видеть только черное/белое, или/или, да/нет.  
*«Я съела конфету после обеда. Теперь диета полностью провалена».*
- 7. «Чтение мыслей»:** уверенность, что вы знаете, о чем думают и что чувствуют другие люди, даже без их объяснений. Или наоборот.

## - ВВЕДЕНИЕ -

*«Поверить не могу, что мой муж мог так поступить.  
Он же знает, как мне от этого больно!»*

Мы покажем, как авторы историй пали жертвами этих **семи паттернов ограниченного мышления**, поможем увидеть, каким образом один или несколько из них могут проявиться в вашей жизни, а затем избавимся от них навсегда.

Чтобы добиться цели, нужно дать отпор негативным мыслям! В этом нам поспособствуют подготовленные для заполнения разделы в конце каждой главы. Писать в них интересно. К тому же они помогут найти **доказательства от обратного** и обратить внимание на ситуации, когда эти порочные паттерны оказались *неправильными*. Вы уже *многого* добились в жизни. Может быть, это произошло потому, что ваш мозг был сосредоточен на том, что вы делали правильно, а не на том, где вы *ошибались*?

Вторая часть КПТ — это изменение *поведения*. Если вы жаловались своему психотерапевту, что боитесь кошек, он, скорее всего, посоветовал вам встретиться со своим страхом лицом к лицу. Пусть даже не сразу, а совершая по одному крохотному шажку за раз.

Понемногу вы сможете приучить свой мозг к мысли, что кошки вам больше не страшны. Это работает с любыми страхами и ситуациями, удерживающими вас от движения вперед: просто измените то, что вы делаете каждый день. Эта книга научит вас придумывать эти шажки самостоятельно и использовать КПТ для решения проблем. На самом деле вы уже обладаете всеми необходимыми инструментами.

К тому времени, когда вы закончите читать эту книгу, в ваших руках окажутся доказательства проделанной серьезной работы. Вам есть чем гордиться.

## КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

Награды тоже не заставят себя ждать. Во всем, что касается образа **мыслей**, вы станете гораздо оптимистичнее. С точки зрения **действий** — будете совершать более полезный выбор каждый день. В области *чувств* — почувствуете себя **счастливее**... и научитесь сохранять такое положение вещей! Мы покажем, как **тренировать свой мозг**, чтобы использовать эти техники в любых возникающих в вашей жизни обстоятельствах. Ведь вы имеете полное право, возможность и способность действовать как собственный психотерапевт, пока преодолеваете взлеты и падения на своем пути!

*Глава 1*

---

**СОВЕТЫ  
ПО БОРЬБЕ  
С ДЕПРЕССИЕЙ**

*Chicken Soup*  
for the *Soul.*

