




ФЕРИ КОТТОН

ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ

КАК ОБРЕСТИ ВНУТРЕННЕЕ
РАВНОВЕСИЕ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2023

УДК 159.923.2
ББК 88.52
К73

QUIET: SILENCING THE BRAIN CHATTER AND BELIEVING
THAT YOU'RE GOOD ENOUGH BY FEARNE COTTON

© Fearne Cotton 2018

First published in Great Britain in 2018 by Orion Spring

Коттон, Ферн.

К73 Душевный покой : как обрести внутреннее равновесие / Ферн Коттон ; [перевод с английского Е. Сивохиной]. — Москва : Эксмо, 2023. — 240 с. — (Бестселлеры саморазвития).

ISBN 978-5-04-168249-1

«Достойна ли я руководить отделом?», «Черт, а я выключил утюг?», «Интересно, как родители отнесутся к моему новому парню?», «Надеюсь, они уже забыли о моем позоре...» Подобные навязчивые мысли посещают каждого. И не дают обрести внутреннюю гармонию.

В этой книге Ферн Коттон, филантроп и автор бестселлеров Sunday Times, делится методикой отключения внутренних шумовых помех. А еще предлагает более 30 упражнений для того, чтобы перестать заикливаться на внутренней боли.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-168249-1

© Сивохина Е., перевод на русский язык, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

*Посвящается Рексу и Хани
и их бесконечному галдежу*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	11
Глава 1. НАБЛЮДЕНИЯ В ТИШИНЕ	27
Глава 2. УВЕРЕННОСТЬ В ТИШИНЕ	59
Глава 3. ЛЮБОВЬ К СЕБЕ В ТИШИНЕ	95
Глава 4. СМЕЛОСТЬ В ТИШИНЕ	131
Глава 5. ВЕРА В ТИШИНЕ	157
Глава 6. СОН В ТИШИНЕ	179
Глава 7. ТИШИНА И ПОКОЙ	209
Душевный покой и тишина	229
Благодарности	233





Каждый раз, когда в книге вам будет встречаться такой символ:



возвращайтесь к этой странице и заполняйте силуэт мозга любимыми мыслями и тревогами. Вы можете записывать мысли, расстраивающие вас. Когда книга будет прочитана, посмотрите, сколько из того, что вы записали, осталось. Надеюсь, внутренний голос станет чуточку тише, а то и вовсе уйдет на задний план.

ВВЕДЕНИЕ

Знаю, знаю — ирония. Та, кто зарабатывает на жизнь с помощью разговоров, написала книгу под названием «Душевный покой»¹. Что ж, это не книга о молчании по принуждению или о том, чтобы перестать слышать себя. Я, без сомнения, люблю разного рода звуки, будь то хриплый голос Дэйва Грола, доносящийся из колонок, хохот моих детей, подшучивающих друг над другом, или радостный рев толпы, приветствующей на сцене невероятную личность. Звуки могут вызывать в нас эмоции или побуждать к действию, но при этом они мешают достичь внутреннего спокойствия. Я полюбила тишину. Не только в буквальном смысле, но и то состояние, когда ум не занят самоанализом. Тишину, которая рождается, когда мы решаемся приглушить шквал негативных мыслей или начинаем игнорировать их. Я, например, люблю поболтать, так что попытайтесь представить, что творится у меня в голове! Временами там такой галдеж, как на мирных переговорах в ООН. Суматоха, торги, увещевания, постоянный поток идей и тревог. Это не прекращается! Поэтому поиск инструментов по отключению шумовых помех и обретению тишины стал для меня так важен. Надеюсь, он станет важным и для вас.

¹ Один из вариантов перевода оригинального названия книги — «Quiet» — «тишина».

ТИШИНА И ПОКОЙ: СОСТОЯНИЕ УМА

Эта книга не о том, как хранить молчание, укрывшись в лесной глуши от современного мира. Речь об укрощении умственного монстра, живущего в заточении наших черепов: гадкой внутренней Болтовни. Мы знаем, что она способна перекричать нас, когда мы сталкиваемся лицом к лицу со страхом, отговорить от смелых поступков вопреки голосу интуиции. Однако мало кто может ее контролировать. Мы все в той или иной степени страдаем от «болтливости мозга». Вы хотели бы сделать этот шум тише, быть менее тревожными и не бояться пробовать новое? Для этого в игру и вступает тишина. Она создает пространство ясности, дает возможность не отвлекаться на внутренний диалог или хотя бы не воспринимать его всерьез.

Тишина — это промежуток между мыслью и действием, в течение которого мы можем принять решение, не основанное на голосе негативной Болтовни. Это внутреннее осознание мыслительных шаблонов. В покое мы можем больше полагаться на интуицию, принимать верные позитивные решения, прислушиваясь к подсказкам сердца. Если мы научимся находить покой, то сможем сосредоточиться на истинных чувствах. Нас не будут сбивать с толку негативные мысли, основанные на стереотипах, которыми мы пользуемся по привычке.

Тишина — состояние ума, требующее определенной дисциплины. Бесспорно, проще оставаться в рамках привычных убеждений,

пусть и негативных. Чтобы настроиться на необходимое состояние, придется немного потрудиться. Мы вместе начинаем путь, на котором я буду подбадривать вас и предлагать приемы и методы, которыми сама овладела.

БОЛТОВНЯ

Что я имею в виду под «Болтовней»? Это негатив, похожий на непрерывный шум в голове. Клички, которыми мы себя обзываем. Случаи, что снова и снова прокручиваем в голове. Ярлыки, из-за которых мы испытываем одиночество, — мы почему-то решили, что окружающие их на нас навесили. Фразы, способные выудить из нас скользкие эмоции и усугубить их. Они звучат в голове на повторе, когда нам страшно. Мало что из этой Болтовни правда, тем не менее мы продолжаем обращать на нее внимание.

Наш мозг способен на многое. Мысли и идеи бурлят в нем, как взболтанная газировка. Умственные изыскания и расширение кругозора могут вызвать существенные изменения в том, как мы относимся к себе и окружающим. Тем не менее мы позволяем мыслям сдерживать нас и заикливаемся на душевной боли.

Безусловно, мы не слышим этой Болтовни физически, но она точно присутствует в наших мыслях. Вы можете слышать, как внутренний голос театрально повествует о событиях вашей жизни, вызывая негативные образы. Вы пролистываете их как ленту новостей в соцсетях. Возможно, мы не сумеем избавиться от Болтовни полностью, но я верю, что если мы не будем воспринимать ее слишком серьезно, то станет гораздо проще. Напоминайте себе, что эти мысли — не достоверные факты, а лишь одна из версий событий.

Приведу пример. Всякий раз, приходя на вечеринку, где полно незнакомых людей, я тут же воображаю, что все в этом помещении считают меня задницей. В моей голове раздается Болтовня, которая убеждает меня, что все здесь умнее и круче. У них уж точно нет с собой тапперверовского судочка с крекерами на случай, если