

Ключ к себе

Джессика Шлейдер,  
Майкл Малларки, Мэллори Добиас

РАЗВИВАЕМ  
 ГИБКОЕ  
 МЫШЛЕНИЕ

ОСОЗНАЙ  
СВОИ ЦЕЛИ  
И ЦЕННОСТИ

НАУЧИСЬ  
ПРЕОДОЛЕВАТЬ  
ТРУДНОСТИ

НАЧНИ  
УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ  
ЭМОЦИЯМИ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

МИ∞

# СОДЕРЖАНИЕ



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

<b>Подросткам .....</b>	<b>8</b>
<b>ЧАСТЬ 1. ОТКРОЙ В СЕБЕ СИЛУ МЕНЯТЬСЯ .....</b>	<b>12</b>
1. Как вместе с изменениями мозга меняется личность .....	13
2. Как управлять процессом изменения мозга .....	17
3. Как убеждения усиливают (и замедляют) изменения мозга .....	23
4. Как научиться замечать и отличать установки .....	32
5. Как изменить не только убеждения, но и поведение .....	37
6. Как меняться, если меняться сложно .....	45
7. Как изменить свои установки .....	51
<b>ЧАСТЬ 2. БУДЬ ТЕМ, КЕМ ХОЧЕШЬ БЫТЬ (ОСОБЕННО КОГДА ВСЕ ПЛОХО).....</b>	<b>58</b>
8. Как противостоять своим «не могу» .....	59
9. Как узнать свои ценности .....	66
10. Как использовать ценности в борьбе с фиксированным мышлением .....	75
11. Как управлять настроением с помощью ценностей .....	82
<b>ЧАСТЬ 3. СТАНЬ СЕБЕ ДРУГОМ .....</b>	<b>90</b>
12. Как разоблачить обман мозга .....	91
13. Как перестать ругать себя .....	94
14. Как стать добрее к себе .....	99
<b>ЧАСТЬ 4. ОТНОСИСЬ К СЕБЕ КАК К ДРУГУ.....</b>	<b>103</b>
15. Как выявить плохие мысли о себе .....	104
16. Как собрать ящик с добрыми мыслями .....	108
17. Как включать добрые мысли .....	113
<b>ЧАСТЬ 5. ПРЕОДОЛЕВАЙ ПРЕПЯТСТВИЯ .....</b>	<b>116</b>
18. Как поймать стресс раньше, чем он поймают тебя .....	117
19. Как просить помощи и принимать ее .....	121
20. Как быть благодарным .....	126
<b>И НАПОСЛЕДОК. ОБРАЩЕНИЕ К ТВОЕМУ НОВОМУ «Я».....</b>	<b>131</b>
<b>Об авторах .....</b>	<b>143</b>

# ПОДРОСТКАМ



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

---

Родители вечно твердят: «Все будет хорошо», «Все образуется» и тому подобное. А вдруг они не правы? Вдруг мне плохо просто потому, что я — это я?

Кэти, 14 лет

---

У Кэти кончилось терпение. Она постоянно переживала, что ляпнет глупость в компании подруг, и страдала от стресса по поводу школы, где в этом году ей приходилось трудно как никогда. Дома она в основном сидела, запершись у себя в комнате, хотя отлично понимала, что из-за одиночества ей становилось только хуже.

Родители хотели помочь, но, сколько бы они ни говорили, что все наладится, Кэти никогда в это не верила и только сердилась на них и на саму себя: «Они ничего не понимают! У других, может, и наладится, но точно не у меня. Мне никогда не станет легче».

История Кэти, наверное, покажется тебе в чем-то знакомой. В средних и старших классах может возникнуть ощущение, что ты попал в торнадо из эмоций и стресса: все выходит из-под контроля, каждый день — новые проблемы. Мы — психотерапевты, работающие с подростками (и к тому же сами бывшие подростки!), так что представляем, как трудно иногда бывает все это вынести. Когда перемены кажутся совсем-совсем невозможными, сложно поверить, что «все наладится». И напротив, вполне естественно считать, что гнев, тоска и тревога — просто часть твоей личности, с которой лучше смириться.

Эта книга не о том, что все наладится само собой. Она о том, как и благодаря чему ты можешь самостоятельно привести в порядок свою жизнь.

Есть один важный секрет, который не знает большинство подростков (впрочем, и взрослых тоже): любой способен менять свои эмоции, мысли и даже то, какой он человек. Откуда это известно? Из научных исследований. Твоя способность меняться — доказанный факт. Человеческий мозг — это сверхмощная машина

перемен, а мозг подростков (и твой тоже) необыкновенно гибок. Ты буквально рожден меняться.

Есть еще один секрет, не менее важный. Если осознаешь свою способность изменять себя и свои навыки (ее еще называют *установкой на рост*), то начнешь думать, чувствовать и действовать так, что будешь получать больше пользы. Сначала ты преодолеешь неприятности и стресс, а потом станешь тем «собой», кем по-настоящему хочешь быть.

В установке на рост нет ничего сверхъестественного. Это просто навык, который нарабатывается со временем и с практикой — как умение кататься на велосипеде или играть на фортепиано. Чем больше ты мысленно тренируешь такой настрой, тем проще возразить всем этим «Я никогда...» и «Я не могу...» («Я никогда не буду счастливым!», «Я не могу ничего сделать как следует!»). Эти фразы почти всегда совершенно несправедливы и при этом заставляют отвратительно себя чувствовать. Но с помощью установки на рост ты сможешь превратить их в «А может быть, и получится» и перепрограммировать свой мозг так, чтобы чувствовать себя хорошо каждый день.

Благодаря упражнениям в этой книге ты поймешь:

- почему последние исследования головного мозга говорят о важности установки на рост;
- как применять эту установку, чтобы становиться тем, кем хочешь быть, менять к лучшему свои эмоции и поступки, относиться к себе по-доброму и быстро справляться со стрессом;
- как с помощью установки на рост идти к поставленным целям.

Установка на рост — это не про «быть на позитиве» и не про попытки убедить себя, что «все наладится». Это инструмент действия. Напоминая себе, почему изменения возможны и как их добиться, ты превращаешь эти изменения в реальность.

Формируя установку на рост, ты отработаешь много полезных навыков и научишься, например, возражать своим негативным мыслям и чувствам. А это очень важно:

ведь, если считать, что не можешь измениться, и видеть в своих тяжелых эмоциях «просто черту характера», это скажется на самооценке и, скорее всего, приведет к ощущению беспомощности и отчаяния. Эти ложные убеждения заставляют думать, что все останется как есть, и подталкивают к депрессии и тревожности. Книга даст тебе конкретные инструменты, которые помогут оспаривать вредные мысли и ощущения. Используй эти инструменты. Изучай, формируй и практикуй установку на рост — и совсем скоро ты осознаешь свою истинную способность меняться.

Будет лучше, если ты начнешь читать сначала — с части «Открой в себе силу меняться» (упражнения 1–7). В ней изложены основные факты и научные данные об установке на рост, которые подготовят тебя к выполнению остальных упражнений.

Предупреждение! Первая часть книги может показаться уроком биологии, но понимать, почему твой мозг создан для изменений, очень важно. Это-то и послужит отправной точкой твоих изменений.

В последнем упражнении первой части мы предлагаем составить план изменения твоих нынешних установок. Он станет индивидуальным руководством и поможет определить, какие из последующих упражнений обязательно стоит попробовать. Некоторые из них особенно хорошо подойдут именно тебе, к твоим конкретным обстоятельствам и трудностям. Но — думаем, ты понимаешь — будет невероятно здорово, если ты захочешь сделать все упражнения без исключения.

И пусть твой новый путь будет удивительным и счастливым!



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

