

## ВВЕДЕНИЕ

*В жизни перед каждым стоит выбор:  
принять ситуацию такой, как есть, или принять  
ответственность за ее изменение.*

ДЭНИС УЭЙТЛИ

**Н**ам бы хотелось начать с простого вопроса, требующего однозначного ответа. Прочитайте его медленно, но не вчитывайтесь. Просто прислушайтесь к своей интуицией. Речь не идет о постановке диагноза самому себе. Никто также не просит вас судить себя. Просто отвечайте честно — да или нет. Вот и все. Итак, вопрос: *являются ли тревога и страх основной проблемой в вашей жизни?*

Если вы ответили утвердительно, то хотим прокомментировать, что вы не одиноки. Если вы ответили отрицательно, у вас также есть компания. Тем не менее между двумя этими ответами есть разница. Если вы ответили утвердительно, то, вероятно, испытываете страдания. У вас не просто тревога. У вас связанные с ней проблемы.

Возможно, вы страдаете из-за тревоги, страхов, паники, нежелательных мыслей, болезненных воспоминаний и беспокойств. Возможно, в глубине души вы убеждены, что тревога разрушает вашу жизнь и вашу личность. Вы можете чувствовать себя расстроенными, усталыми, сломленными, поверженными и находиться в отчаянии. Вы можете решить, что с вами что-то не так. Вот почему вы ищете выход. Знайте: вы не одиноки.

Все испытывают беспокойство, тревогу и страх. Но вот что важно: можно научиться переживать тревогу и страх — и при этом не делать из них проблему. В этой книге мы расскажем, как именно добиться такого результата.

### НЕ БЫТЬ ВО ВЛАСТИ ТРЕВОГИ

---

Невозможно отрицать тот факт, что тревога — это неотъемлемая часть жизни. Ключевое слово здесь — часть. Многие весьма тревожные люди прекрасно живут, хотя часто сталкиваются с таким же беспокойством и

страхами, как и у вас. Вы можете удивиться, как им это удастся, в чем здесь секрет и почему он неизвестен вам. В действительности эти люди ничего особенного не делают.

Первым делом они научились не придавать тревоге и прочим неприятным переживаниям слишком большого значения — ведь это всего лишь часть жизни, а не вся жизнь. А на глубинном уровне эти люди научились освобождаться от постоянной борьбы с тревогой. Иными словами, они не позволяют тревоге, страху, беспокойству, панике, болезненным воспоминаниям помешать им делать то, что для них действительно важно.

Книга, которую вы держите в руках, поможет и вам достичь этого. Тревога больше не должна вызывать у вас страдания, затягивая ошейник и контролируя вашу жизнь. Есть другой путь — освоить набор навыков, которые помогут вам научиться направлять большую часть вашей энергии на те сферы жизни, которые для вас действительно важны. Этот новый подход, основанный на масштабных исследованиях, поможет вам вернуть равновесие, сделав тревогу и страх всего лишь частью вашей благополучной жизни.

Прежде всего вам потребуется признать тот факт, что практически все, что вы пробовали делать до сих пор, в действительности не помогало нейтрализовать тревогу и страх. Если вы не исключение, то вам, как и большинству, известно, как сложно справиться с тревогой. Вероятно, вы уже испробовали множество методов, чтобы совладать с паникой, страхами, беспокойством и напряжением. Приведенное далее задание поможет вам прояснить ситуацию.

Вот список распространенных действий, которые люди предпринимают в борьбе с тревогой и страхом. Ознакомьтесь с ним. Отметьте галочкой те стратегии, к которым вам приходилось прибегать.

- Избегание ситуаций, вызывающих страх, тревогу.
- Избегание занятий или ситуаций, способных спровоцировать тревожные мысли, переживания и воспоминания (например, таких как выход на улицу, вождение автомобиля, работа, нахождение в толпе, попадание в новые, незнакомые ситуации, принятие определенной пищи, физические упражнения).
- Подавление беспокоящих мыслей и переживаний.
- Попытки отвлечься от тревоги, страха и тревожных мыслей.
- Изменение образа мышления — замена негативных мыслей на позитивные.
- Разговоры о тревоге, панике, страхе или беспокойстве с самим собой

- Стремление общаться только с «безопасными» людьми (например, друзьями, членами семьи).
- Ношение с собой определенных предметов и выполнение ритуалов (например, звонки по телефону, проверка, подсчет, уборка, чистка).
- Обсуждение тревоги с друзьями или членами семьи.
- Присоединение к онлайн-группам поддержки для людей, испытывающих проблемы с тревогой.
- Чтение тематической литературы, написанной экспертами по тревожному расстройству.
- Занятия по книгам, обещающим научить «более эффективным» способам контроля беспокойства, тревоги и страха.
- Употребление лекарств, трав, добавок или алкоголя для расслабления.
- Обращение к психотерапевту.

Позвольте предположить, что вы поставили по крайней мере одну галочку, хотя, скорее всего, их оказалось несколько. Это нормально. Теперь предлагаем вам ответить на следующий вопрос: помогли ли вам эти способы справиться с тревогой? Они могли принести краткосрочное облегчение. Но что получилось в долгосрочной перспективе? Задумайтесь. Оказались ли эти стратегии действительно полезны? И не пришлось ли вам заплатить за свою тревогу определенную цену?

Подумайте, какова была плата. От чего вам пришлось отказаться в попытках решить свою проблему с тревогой и страхом? Чем значимым для себя вы поступились? И неважно, мелочь это или нечто очень серьезное. Возможно, это работа, финансы, здоровье или семья. Возможно, это путешествия, фитнес, хобби. Или эта уступка связана с отношениями, интимным общением, вашей свободой, чувством покоя или духовным развитием? Запишите ответ далее. Позже к нему нужно будет вернуться.

---

Из-за своих тревожных мыслей и переживаний, страха и паники, беспокойства или беспокоящих воспоминаний я отказываюсь от (или: не могу) \_\_\_\_\_

---



---

Тревога и страх — это интенсивные эмоции, влияющие на поведение. Их сложно контролировать, с ними сложно справиться. Ваш предшествующий опыт говорит об этом, и так оно и есть. Правда в том, что

от тревоги невозможно полностью избавиться. Вы не можете снизить интенсивность переживания паники, болезненных мыслей или неприятных воспоминаний или избавиться от них. А если кто-нибудь, независимо от чистоты своих намерений, скажет вам, что это возможно, призываем вас не верить ему. Нет никакого волшебного решения, которое позволило бы устранить тревогу и страх из вашей жизни. Почему?

Люди обладают памятью. Современная нейробиология свидетельствует об этом. Нервная система человека — аддитивная, а не субтрактивная, то есть ей свойственно дополнять, а не исключать. Проще говоря, то, что хранит наша память, никуда не исчезает. У вас, вероятно, есть воспоминания, провоцирующие заметную тревогу и страх, и вы научились с этим справляться. Одно с другим взаимосвязано. Но есть хорошие новости: вы в состоянии изменить взаимосвязи. Именно так вы сможете получить новые результаты — создадите новую память.

Чтобы изменить траекторию, вам потребуется научиться контролировать свою жизнь, не позволяя тревоге мешать вам делать то, что вы намерены, и то, что важно для вас. Вы можете прекратить свои страдания. Вы можете выйти из-под контроля тревоги и страха, не избавляясь от них. Вы можете вернуть себе свою жизнь! Наша книга научит вас этому.

## НОВЫЙ ВЫХОД

С этой книгой вы отправитесь в путешествие. Невозможно сказать наверняка, куда именно вы придете, но вот что доподлинно известно: это путешествие не будет похоже ни на одно предыдущее. И это к лучшему!

Вы не пойдете проторенной тропой. Вам не будут предложены стратегии, которые позволяют отодвинуть страх и тревогу, кстати ненадолго. В этой книге вы не найдете никаких «новых, лучших, беспрецедентных» стратегий управления тревогой и контроля над ней. Эта книга даст вам нечто большее. Она вернет вам вашу жизнь!

Вы пройдете путем, где вас ждет немало трудностей. Вы узнаете, как изменить взаимоотношения с самим собой и своей памятью, которая у вас заполнена разными мыслями, воспоминаниями и образами, в том числе теми, которые провоцируют тревогу, дискомфортные и пугающие переживания и, естественно, заставляют вас принимать меры для того, чтобы их остановить или избежать.

Представление о том, что «тревога — это проблема», часто основано на враждебном, недобром отношении к тревоге. Это лишь укрепляет ее.

По мере того как тревога нарастает, вы стараетесь все больше бороться с ней и сопротивляться — так возникает замкнутый круг.

Лучший способ выйти из этого круга — научиться привносить принятие, доброту и сострадание в ваши тревожные мысли и переживания. Развитие принятия и сострадания к наиболее болезненной части вашей внутренней эмоциональной жизни ослабит тревогу, и она не сможет больше заставлять вас застревать на месте и страдать. Кроме того, вы получите еще один результат — намного более важный, чем сама тревога. Вы сможете создать пространство, в котором откроете, впервые или вновь, чего именно вам хочется добиться в жизни. По мере того как это пространство будет расширяться, вы научитесь перенаправлять свою энергию на тех людей и те переживания, которые для вас наиболее значимы. Короче говоря, вы вернете себе свою жизнь. Эта книга написана для того, чтобы помочь вам этого добиться. Точка.

Никто не хочет быть сконцентрированным на тревоге ни сейчас, ни когда бы то ни было в будущем. Тем не менее этого не избежать, если относиться к тревоге негативно, то есть активно сопротивляться, отрицать, бороться, подавлять, избегать. Когда вы будете читать книгу и выполнять упражнения, вы узнаете, почему так происходит. Научившись проявлять к собственным эмоциям (и к тревоге тоже) больше доброты и принятия, вы обнаружите, что начали тратить время на совершенно другие вещи. Появятся новые возможности. Вы узнаете, как исполнять собственные мечты. Для этого вам не понадобится вначале победить в борьбе с тревогой.

Эти идеи — не пустой звук. Они подтверждаются все большим числом исследований, демонстрирующих, что попытки управлять тревогой лишь усиливают и тревогу, и страх, ухудшая жизнь и усиливая страдания, о которых вы знаете и сами (Eifert, Heffner, 2003; Eifert, McKay, Forsyth, 2005; Hayes, 2004; Hayes, Follette, Linehan, 2004; Hayes, Luoma, Bond, Masuda, Lillis, 2006; Hayes, Strosahl, Wilson, 2012; Salters-Pedneault, Tull, Roemer, 2004; Yadavaia, Hayes, Vilardaga, 2014). Именно поэтому вместо того, чтобы обучать вас новым методам контроля тревоги, предлагаем обратиться к основной причине проблемы. Это позволит вам увеличить запас жизненных сил и улучшить способность создавать ту жизнь, о которой вы всегда мечтали, — полноценную, без боли, вызванной постоянной борьбой с тревогой.

Как бы странно это сейчас ни звучало, вы научитесь полнее вовлекаться в свою жизнь, несмотря на те сюрпризы, которые время от времени могут преподносить разум и тело. Когда вы освоитесь с этим, мышление и самочувствие также придут в норму. Непрерывные попытки удержать под контролем беспокойство, тревогу и страхи — это не жизнь. Любопытно? Отлично — продолжайте читать.

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Во многих главах приведены упражнения, выполнив которые, вы получите новый опыт и научитесь по-другому обращаться с тревогой и жизнью в целом. Упражнения — наиболее важная часть этой книги. Они позволяют на практике применить то, что вы узнали, чтобы вырваться из-под контроля тревоги и страха. Они также помогут вам понять, что работает, а что нет. Некоторые упражнения покажут вам, как вы можете переживать все свои тревоги и страхи, не предпринимая при этом никаких действий.

Понимание здесь важно, но только практическое применение знаний способно действительно изменить вашу жизнь. Изложенный в этой книге метод — не какое-то интеллектуальное занятие, в процессе которого вы внезапно приходите к некоему озарению и все налаживается само собой. Вам необходимо проработать материал. Эта книга поможет вам только в том случае, если вы потрудитесь. Как именно?

### **Включите в свой список дел заботу о себе**

Чтобы получить эффект от этого практического пособия, вам потребуются укрепиться в намерении работать с ним. Вам нужно будет решить, что важнее: вы сами и ваша жизнь или те обязательные повседневные дела, которыми ежедневно заняты и вы, и все остальные. Нам кажется, что вы достаточно важны для того, чтобы оказаться в первой строке списка своих дел. Так что поставьте заботу о себе на первое место. Это, конечно, может звучать глупо, но когда люди поступают так, они получают результаты.

### **Включите в свой список дел работу с книгой**

Поставьте чтение на приоритетное место в своем ежедневном графике. Примите на себя обязательства! Каждую неделю оставляйте достаточно времени на работу с этой книгой, на выполнение упражнений. Будьте гибкими: если вы запланировали чтение утром, но по каким-то причинам планы нарушились, перенесите этот пункт на потом. Главное — выполнить.

## Будьте терпеливы и следуйте собственному ритму

На изменения нужно время. Вы оказались в своем нынешнем состоянии не в мгновение ока. Конечно, вам захочется исправить все немедленно, но, чтобы получить новый результат, требуется запастись терпением. Настоятельно рекомендуем сопротивляться стремлению читать несколько глав за раз, потому что из-за переизбытка материала вам будет сложно применять новые концепции и навыки на практике. Прочитанное нужно хорошо обдумать и проработать, чтобы усвоить. Будьте терпеливы.

Предлагаем вам читать по одной главе в неделю и ежедневно выполнять упражнения. Это отличный способ позаботиться о себе. Часть 1 можно прочесть быстрее, но когда вы дойдете до частей 2 и 3, следует снизить темп!

На освоение новых навыков требуется время. На устранение старых привычек, мешающих вам двигаться вперед и заставляющих вас страдать, требуется время. В конечном счете вы должны посвятить материалу каждой главы столько времени, сколько вам понадобится. Это не бег наперегонки. Не нужно стараться продвигаться быстрее, лучше просто прислушиваться к себе. Если уже научились применять новые навыки в жизни, значит, готовы идти дальше. Пусть именно это будет показателем вашего прогресса.

## Зачем нужны повторения

К некоторым темам мы намеренно будем возвращаться не раз. Повторение означает, что эта идея или навык важны. Неоднократно сталкиваясь с упоминанием о них, вы научитесь применять их по-новому. Концепции и идеи нужны не для того, чтобы ознакомиться с ними, забыть и продолжить жить по-старому. Но именно так обычно люди поступают, читая книги по самопомощи. Они все забывают. Они не видят общей картины. Они не применяют навыки в жизни, если на этом специально не сделан акцент.

Кроме того, повторяем мы и для того, чтобы вам проще было применить метод при обращении к профессиональному терапевту или коучу. Разумеется, пройти этот курс можно и самостоятельно, без руководства терапевта. Есть вероятность, что это будет непросто, но помните: пособие работает в любом случае, поэтому терапевт не обязателен, эффекта вы все равно достигнете.

Люди обычно не любят, когда им что-то повторяют. На самом деле это сопротивление «встревоженного ума». В этом-то и состоит проблема.

Можно попасть в ловушку, вынеся суждение относительно практического пособия, по которому вы собираетесь заниматься, чтобы изменить свою жизнь. Мы готовы гарантировать, что ваш «встревоженный ум» постоянно будет стремиться судить и оценивать, называть упражнения «глупыми», «нелепыми», «сложными» или «слишком однообразными». Здравый рассудок может даже пытаться заставить вас отложить книгу. Всегда, когда это будет происходить, вам следует взять ситуацию под контроль.

Не поддавайтесь на уловки разума, он просто хочет заставить вас застрять в прошлом — а ведь вы взяли в руки книгу не за этим. У вас есть выбор — двигаться вперед, используя новые методы, или так и сидеть на месте.

Будь у нас возможность работать с вами лично, мы предложили бы вам время от времени возвращаться к книге и освежать в памяти основные ее идеи. Имейте в виду: важны все ключевые темы книги — и те, которым посвящены первые главы, и те, которые излагаются далее. Итак, столкнувшись с повтором, знайте: это важный момент. Работа состоит в том, чтобы применение приведенных здесь методов вошло у вас в привычку. Для этого нужно время, повторение, ответственность и практика.

### Рабочие листы, аудиофайлы и другие ресурсы с сайта практического пособия\*

Рабочие листы для некоторых упражнений включены в практическое пособие и находятся в свободном доступе, вы можете загрузить их с сайта практического пособия «Нью Харбингер» [www.newharbinger.com/33346](http://www.newharbinger.com/33346). С этого же сайта вы можете распечатать столько экземпляров пустых рабочих листов, сколько вам понадобится.

Судя по нашему опыту работы с людьми, текст некоторых упражнений лучше всего слушать с закрытыми глазами. Это быстрее настраивает на нужную волну и позволяет успешнее освоить навыки. Поэтому мы сделали доступными аудиоверсии некоторых основных упражнений, их можно бесплатно загрузить с сайта практического пособия [www.newharbinger.com/33346](http://www.newharbinger.com/33346).

Наконец, на сайте практического пособия также приведены другие печатные и онлайн-ресурсы, которые, по нашему мнению, могут быть вам полезны на пути развития и роста.

---

\* Все материалы на сайте — на английском языке. — *Примеч. ред.*



## Самостоятельный или сопутствующий инструмент

Эта книга была написана как самостоятельная рабочая тетрадь, которая может помочь всем, кто борется с проблемами, вызванными тревогой в любых ее проявлениях. Для того чтобы это пособие принесло вам пользу, не обязательно беседовать с кем-то о вашем тревожном расстройстве (см. подробнее об этом в главе 2).

Если вы уже работаете с терапевтом над своей тревожностью, эта книга станет хорошим дополнением к терапии. Специалисты, имеющие опыт в современных видах бихевиоральной и когнитивной терапии, к которым относится терапия принятия и ответственности (ТПО), прекрасно знакомы с подходом, описанным в этом практическом пособии. Если же в настоящее время вы посещаете ТПО-терапевта, то можете обнаружить, что главы в целом соответствуют материалу, который ваш терапевт проходит с вами каждую неделю.

### НАШ ПУТЬ: ЗАЧЕМ МЫ НАПИСАЛИ ЭТУ КНИГУ

---

То, что вы прочтете в этой книге, способно принести неоценимую пользу. Мы писали ее из стремления помочь. Для этого у нас было множество причин. Нам бы хотелось немного рассказать вам о себе и нашем пути.

Каждый из нас получил образование как клинический психолог и исследователь, специализируясь в когнитивной и бихевиоральной терапии (КБТ). Мы много работаем над тем, чтобы выявить причины тревоги и тревожных расстройств и найти способы лечения. Обобщая, можно сказать, что наша цель — создать наиболее эффективные методы избавления от страданий, улучшения психического здоровья и обретения благополучия.

Ранее нам доводилось обучать людей, страдающих от тревоги, современным методам КБТ. Наша задача состояла в том, чтобы помочь им справиться с неприятными мыслями и переживаниями и научиться их контролировать, применяя многочисленные техники, многие из которых провозглашались «новыми, революционными и более эффективными» для изменения мыслей и переживаний. Не исключено, что вам известен этот подход. Возможно, вы научились выявлять катастрофические нега-

тивные мысли, осознавать их нереалистичность и заменять на более реалистичные мысли. Если это так, вы знаете, что такое КБТ.

Важное условие любого эффективного лечения стресса и тревожных состояний — готовность пациента открыться тому, что пугает его больше всего. Обычно это сигналы и триггеры, вызывающие тревогу и страх. Некоторые триггеры могут быть связаны с вашим сознанием и физическим состоянием, тогда как другие поджидают в окружающем мире. Открываясь им, люди постепенно учатся встречаться со своими страхами. Со временем это позволяет многим освободиться от тревоги. Положительные результаты подобных техник подтверждены обширными исследованиями. В некоторых случаях это работает. Иногда. Не будучи панацеей.

Как показал наш собственный клинический и исследовательский опыт, при таком подходе сначала людям становилось лучше, то есть их тревожность снижалась, но затем они вновь обращались за помощью. Они возвращались, поскольку к ним возвращались тревоги и страхи. Нам стало интересно, не утрачивают ли некоторые из методов управления тревогой своей эффективности. Этот вопрос волновал не только нас. Частичное или полное возвращение тревоги после традиционной бихевиоральной и когнитивной терапии происходит намного чаще, чем принято думать.

Многие люди, пытающиеся справиться с тревожностью, испробовали немало стратегий, однако результаты часто оставляют желать лучшего. Нам казалось, что в этом есть некий подвох. Мы решили несколько отстраниться от ситуации и попытаться понять, не основывается ли КБТ на ложных предпосылках. Одна из таких предпосылок — идея о том, что тревожные мысли и переживания представляют собой проблему, причем именно они мешают человеку жить более насыщенной, наполненной смыслом жизнью. С этой точки зрения единственный способ начать жить лучше — избавиться от проблемы. Часто под этим понимают овладение навыком контролировать и менять свои мысли, ощущения и воспоминания.

Если задуматься, это означает, что вам следует перестать быть самим собой. Или, другими словами, вам нужно избавиться от своей истории, своей предыдущей жизни. Кроме того, это означает, что вам нужно перестать думать так, как вы думаете, и переживать то, что вы переживаете. Многие из тех, кто обращается за терапией, соглашаются с этим, по крайней мере на начальном этапе. Многие виды терапии тревожности также основаны на этих предпосылках. Они нацелены на изменение ваших мыслей и переживаний. Считается, что когда вы в этом преуспеете (если сможете), то, скорее всего, достигнете счастья и процветания. Между тем этот подход в любом случае предполагает, что вам следует пере-

стать быть собой. Что само по себе достаточно болезненно. Невозможно безопасно продвигаться вперед, опираясь на идею, что с вами что-то принципиально не так.

Нас не устраивает сама идея о том, что для того, чтобы хорошо жить, вначале необходимо улучшить свои мысли и переживания (то есть снизить градус тревоги и страха). Точно так же нас не устраивало решение, предлагаемое КБТ, поскольку основная задача в этом подходе — научиться управлять чувством тревоги. Однако идеи, лежащие в основе КБТ, лишь отражают восприятие тревоги и других форм эмоциональной боли в культуре вообще. Вы, несомненно, не раз слышали: «Избавьтесь от боли — станете счастливы и начнете новую жизнь». Но вот что важно понять: обязательно ли избавляться от боли, чтобы жить хорошо?

Существует соблазн считать, что, поскольку о тревоге кое-что известно, можно так или иначе обойти ее темную сторону. В действительности каждый из нас то и дело застревает, пытаюсь справиться со своими ментальными и эмоциональными травмами, обнаруживая, что все многочисленные стратегии КБТ, на которые возлагались такие надежды, в долгосрочной перспективе не так эффективны. Вы не ошиблись, речь идет о нас — экспертах по тревоге, которые не могут избавиться от собственной тревоги. И знаете что? Это нормально. Наш личный и профессиональный опыт говорит о том, что умение контролировать тревогу еще не гарантирует полноценную жизнь. То, что ваши мысли и переживания исправятся, еще не означает, что вы станете жить лучше или обретете подлинное счастье.

Мы продолжали исследовать на практике подход КБТ, и у нас стали появляться новые идеи. И они, казалось, оспаривали практически все, чему нас научили и что предлагали применять в жизни. Мы склонялись к убеждению, что тревожные мысли и переживания не являются врагами. Возможно, для того, чтобы жить полной жизнью, ими не нужно «управлять». На этом витке возникло даже предположение, что борьба с собственным разумом и телом и есть основная причина страдания.

Итак, отказавшись от идеи управлять тревогой, мы пришли к чему-то совершенно новому, радикальному и даже, чего скрывать, на первый взгляд противоречащему здравому смыслу. Наша новая идея была следующей: возможно, борьба вовсе не нужна, более того, именно в ней причина многих проблем, связанных с тревогой. Из этого следовало, что в наших силах научиться чувствовать себя комфортно, будучи теми, кто мы есть. То есть необходимо перенаправить свою личную энергию на управление тем, чем вы можете и должны управлять — собственными действиями, которые нужны для достижения того, что для вас действительно важно.

Базой нового подхода стала эта простая идея и набор эффективных экспериментально обоснованных стратегий и навыков, позволяющих людям развить принятие, сострадание и доброту по отношению к своим неприятным мыслям, переживаниям, воспоминаниям и даже самоощущению. Приближалась смена парадигмы. Борьба за преобразование собственных мыслей и переживаний перестала быть частью решения проблем с тревогой. Теперь решение основывалось на том, чтобы помочь людям изменить их взаимоотношения с собственным внутренним миром, а также научиться жить лучше, независимо от того, о чем они думают и что переживают. Революционная идея? Несомненно!

В основу этой работы легли исследования, подобные описанным ранее. Они показывают, что, если к уже существующей боли добавить попытки управлять и борьбу, часто это лишь ухудшает ситуацию — беспокойства и переживания отвлекают от того, что вы считаете важным в жизни.

Терапия принятия и ответственности (ТПО) — часть этого нового подхода. Она опирается на идеи, о которых вы узнаете из этой книги. Сейчас мы много времени посвящаем дальнейшему развитию методов ТПО всем на благо. Также мы применяем ТПО в своей повседневной жизни — на работе и на отдыхе, в общении с детьми и личных отношениях, в публичном общении и ради укрепления здоровья.

Итак, еще раз: в чем же особенность нового подхода? Когда возникает неизбежная боль, нам больше не нужно сопротивляться или бороться с ней. Теперь мы встречаем эту боль с добротой, мягкостью, осознанностью и состраданием. В некотором смысле каждый из нас мысленно проводит черту, оставляя за ней ненужную борьбу и делая выбор в пользу того, что действительно значимо. Мы попросту не позволяем нашей эмоциональной боли помешать нам идти к нашим целям. Это освобождает время и энергию, необходимые для того, чтобы сконцентрироваться на действительно важных вещах, на том, чтобы проживать свою жизнь в соответствии с собственными представлениями и ценностями. И чем дольше каждый из нас практикует это, тем заметнее улучшения и в наших мыслях, и в наших ощущениях.

Мы не утверждаем, что это просто. Нужна регулярная практика и ответственное отношение. В результате вы сможете полностью изменить свою жизнь.

Наша жизнь заметно обогатилась просто потому, что нам стало известно, как использовать энергию с толком. Нам удалось вырваться из ловушки собственных болезненных мыслей и переживаний и переключиться на то, что действительно важно. Нам также довелось наблюдать,

как это помогло тем, кто к нам обратился, включая тысячи людей, занимавшихся по нашей книге.

Мы хотим, чтобы и вы прожили свою жизнь как можно более полно. Все, чем мы можем помочь в этом, вошло в рабочую тетрадь, которую вы держите в руках. Теперь ваша очередь. Надеемся, что вы воспользуетесь возможностью и убедитесь, что эта книга способна сделать для вас многое. Если вы приложите усилия, то будете приятно удивлены. Ваша жизнь тоже улучшится.

## НАЧНИТЕ СВОЙ ПУТЬ

---

Для чего предназначена эта книга? Чтобы помочь вам добиться новых результатов, действуя по-новому. Чтение и усвоение прочитанного — это часть процесса. Однако ни одна книга, ни одно лекарство и ни один врач не смогут заставить вас жить так, а не иначе. Именно от вас зависит, как вы распорядитесь новыми знаниями. Только вы можете осуществить необходимые вам изменения. В конечном счете вы сами контролируете ход своей жизни. Здесь тоже выбор за вами.

Как гласит буддийская пословица, дорога длиною в тысячу миль начинается с одного шага. То, что вы взяли в руки эту книгу, — шаг в новом направлении. Чтение даже нескольких первых страниц — еще один шаг к выходу из-под власти тревоги, к новой жизни. Поздравляем вас, ведь вы уже продвинулись достаточно далеко! Теперь настало время потрудиться: вам нужно продолжать идти вперед.

Хорошо прожитая жизнь — это сумма многочисленных ярких моментов. Вы создаете каждый день своей жизни в соответствии с собственными ценностями — это то, что помогает вам делать следующий шаг. На этом пути вам предстоит учиться, достигать результатов и видеть жизнь такой, какой вы никогда не видели ее раньше. Важно не останавливаться, ведь даже самые маленькие шаги в конечном счете приближают вас к большой цели.

Пусть эта книга станет для вас путеводителем! Пусть информация, которую вы получите, поможет вам решить, куда вы хотите отправиться. Когда вы примете решение жить в соответствии с собственными ценностями, качество вашей жизни и жизни окружающих начнет повышаться.