

Книга на основе реального
опыта

Я МОГУ ЭТО СДЕЛАТЬ



СПОКОЙНЫЙ СПОСОБ
ИЗМЕНИТЬ МЫШЛЕНИЕ,
ПЕРЕСТАТЬ ЖДАТЬ И НАЧАТЬ
ЖИТЬ

роберт стен

Роберт Стен

**Я могу это сделать.
Спокойный способ изменить
мышление, перестать ждать
и начать жить из себя**

«Автор»

2026

Стен Р.

Я могу это сделать. Спокойный способ изменить мышление,
перестать ждать и начать жить из себя / Р. Стен — «Автор», 2026

Я написал эту книгу не для того, чтобы тебя вдохновить. Если ты всё понимаешь, много читал, пробовал менять мышление, но каждый раз возвращаешься в одно и то же состояние эта книга для тебя. Если ты постоянно стараешься, держишься, терпишь, а внутри всё равно нет опоры - эта книга про тебя. Если ты устал бороться с собой, но не понимаешь, как жить иначе ты по адресу. Здесь нет мотивационных лозунгов. Нет обещаний быстрых результатов. Нет советов поверить, настроиться или просто быть позитивным. Здесь есть другое:— как перестать жить против себя— как выйти из режима потом и когда-нибудь— как перестать давить на себя под видом развития— как шаг за шагом выстроить внутреннюю опору, которая не рухнет от стресса, денег, отношений и сомнений Эта книга не про то, как стать кем-то. Она про то, как перестать мешать себе жить. Если ты готов к честному разговору без самообмана - открывай. Если нет - она тебе не нужна.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. С чего вообще всё начинается	6
ГЛАВА 2. Как слова формируют твою реальность	8
ГЛАВА 3. Почему сопротивление – это часть процесса	10
ГЛАВА 4. Настоящий момент – единственное место, где что-то меняется	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Роберт Стен

Я могу это сделать. Спокойный способ изменить мышление, перестать ждать и начать жить из себя

ВВЕДЕНИЕ

Я часто слышу от людей одну и ту же фразу: «Я хочу, но у меня не получается». Причём желания у всех разные – здоровье, деньги, отношения, спокойствие, уверенность в себе. А ощущение внутри одинаковое: будто жизнь идёт сама по себе, а ты всё время догоняешь, оправдываешься и ждёшь подходящего момента.

Я долго жила именно так. Мне казалось, что многое в моей жизни решают обстоятельства, другие люди, прошлое, возраст, здоровье, «характер». Я искренне считала, что просто описываю реальность, когда говорю: «Со мной так», «У нас в семье всегда было так», «В моём возрасте уже поздно». Я не думала, что в этот момент я не описываю жизнь – я её создаю.

Со временем я начала замечать странную вещь. Одни и те же ситуации повторялись снова и снова, только с разными декорациями. Новая работа – старое напряжение. Новые отношения – те же обиды. Попытки заняться здоровьем – и снова откат. И в какой-то момент мне стало ясно: дело не в том, что со мной что-то не так, а в том, как я думаю и что я постоянно говорю себе.

Эта книга – не про волшебство и не про самообман. Она про очень приземлённую вещь: мысли, которые ты повторяешь изо дня в день, формируют твои привычки, реакции и решения. А они, в свою очередь, формируют твою жизнь. Не сразу, не за одну ночь, но неотвратно.

Я не предлагаю тебе верить мне на слово. Я предлагаю наблюдать за собой. Замечать, что ты говоришь утром, когда просыпаешься. Что прокручиваешь в голове, когда что-то не получается. Как ты разговариваешь с собой в сложные моменты. Именно там начинается всё остальное.

Ты можешь думать, что твои мысли – это просто фон. Но на самом деле это инструкции, по которым ты живёшь. Если внутри постоянно звучит: «Я не справлюсь», «Мне не везёт», «Меня не выбирают», – ты действуешь так, будто это правда. Даже если сознательно хочешь другого.

В этой книге я шаг за шагом буду показывать, как изменить этот внутренний диалог. Не через давление и не через насилие над собой. А через осознанный выбор новых мыслей и слов, которые поддерживают тебя, а не подтачивают.

Это не быстрый процесс. Но он простой. И он доступен тебе прямо сейчас.

ГЛАВА 1. С чего вообще всё начинается

Всё в твоей жизни начинается с мысли. Не с события. Не с другого человека. Не с обстоятельств. А с того, что ты в этот момент думаешь.

Обычно мы этого не замечаем. Нам кажется, что сначала что-то происходит, а потом мы реагируем. Но если присмотреться, между событием и реакцией всегда есть мысль. Иногда она мелькает так быстро, что кажется невидимой. Но именно она задаёт тон всему остальному.

Представь: тебе не ответили на сообщение. Один вариант – внутри возникает мысль: «Я никому не нужен». И дальше – тревога, обида, напряжение. Другой вариант – мысль: «Человек занят». И внутри спокойно. Событие одно и то же. Реальность разная.

Большинство мыслей, которые управляют нашей жизнью, мы не выбирали осознанно. Мы подхватили их в детстве, в семье, в школе, из разговоров взрослых, из повторяющихся ситуаций. И со временем они стали звучать как «просто правда».

Если ты годами думаешь, что деньги достаются тяжело, ты будешь так выстраивать свою жизнь, чтобы это подтверждалось. Если ты уверен, что здоровье – это вечная борьба, ты будешь жить в режиме напряжения и ожидания проблем. Не потому что ты хочешь себе зла, а потому что внутренний настрой ведёт тебя именно туда.

Важно понять одну вещь: мысли – это не факты. Это привычки. А привычки можно менять.

Когда я впервые это осознала, мне стало одновременно страшно и спокойно. Страшно – потому что стало ясно, что перекладывать ответственность больше не на кого. Спокойно – потому что если я участвую в создании своей жизни, значит, я могу участвовать и в её изменении.

Мысли повторяются. И чем чаще мысль повторяется, тем сильнее она влияет. Поэтому редкие вдохновляющие фразы не работают, если остальное время ты живёшь в режиме внутренней критики и недовольства собой.

Здесь на сцену выходят утверждения – короткие фразы, которые ты сознательно выбираешь и повторяешь, чтобы постепенно заменить старые автоматические реакции. Это не про убеждение через силу. Это про тренировку нового способа думать.

Если внутри всё сопротивляется – это нормально. Старые мысли защищают привычный порядок. Им не нравится, когда ты выбираешь что-то другое. Но сопротивление – не знак ошибки. Это знак, что процесс идёт.

Важно не ждать мгновенных чудес. Сначала меняется внутреннее ощущение. Потом реакции. Потом поступки. И только потом – внешние обстоятельства. Но если ты выдержишь этот путь, изменения становятся устойчивыми.

Ты не обязан верить в каждую новую мысль на сто процентов. Достаточно быть готовым попробовать. Сказать себе: «Я допускаю, что может быть по-другому». Этого уже достаточно, чтобы сдвинуться с места.

В этой главе я хочу, чтобы ты запомнил главное: ты не заложник своих мыслей. Ты их носитель. А значит, у тебя есть выбор.

ПРАКТИКА К ГЛАВЕ 1

Вопросы для саморефлексии:

Какие мысли чаще всего крутятся у меня в голове, когда что-то не получается?

Какие фразы я говорю себе автоматически?

Откуда, по моему ощущению, эти мысли появились?

Практические задания:

В течение дня замечай и записывай повторяющиеся негативные мысли, не пытайся их исправить.

Выбери одну мысль и попробуй переформулировать её в более поддерживающую форму.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ

Чем мысль отличается от факта?

Как мои мысли влияют на мои решения?

Что происходит внутри, когда я выбираю другую интерпретацию события?

Какие мысли я готов попробовать заменить?

Как я обычно реагирую на внутреннее сопротивление?

МИНИ-ЧЕК-ЛИСТ

Признаки старого мышления:

- автоматическая критика себя
 - ожидание худшего
 - ощущение, что всё решают обстоятельства
- Признаки действия:

- я замечаю свои мысли
 - я пробую новые формулировки
 - я допускаю другой исход
- Сигналы ухода от ответственности:

- «это просто жизнь такая»
- «я такой человек»
- «ничего не поделаешь»

ГЛАВА 2. Как слова формируют твою реальность

Я хочу, чтобы ты прямо сейчас остановился и прислушался к тому, как ты с собой разговариваешь. Не вслух – внутри. Этот внутренний голос сопровождает тебя постоянно. Он комментирует всё, что происходит: как ты выглядишь, как ты справился, что о тебе подумают, что будет дальше. И чаще всего этот голос мы не выбирали. Он просто когда-то поселился внутри и стал звучать как истина.

Слова – это не просто звук или текст. Слова задают направление мыслям. Мысль, облечённая в слова, становится чётче, тяжелее, убедительнее. Когда ты снова и снова проговариваешь одно и то же, внутри формируется устойчивая дорожка. По ней потом легче идти, чем искать новый путь.

Если ты каждый день говоришь себе: «Мне тяжело», «Я не тяну», «Я не справляюсь», – ты не просто описываешь состояние. Ты учишь свой ум, тело и поведение жить именно в этом режиме. Ты начинаешь замечать только то, что подтверждает эти слова. Остальное как будто перестаёт существовать.

Многие уверены, что сначала нужно почувствовать уверенность, спокойствие или радость, а уж потом говорить о них. Но на деле всё часто происходит наоборот. Слова идут первыми. Они создают пространство, в котором со временем появляются новые ощущения и реакции.

Когда я впервые начала осознанно менять слова, мне казалось, что я вру себе. Внутри звучало: «Ну кого ты обманываешь? Посмотри на реальность». И это важный момент. Старые слова всегда будут апеллировать к прошлому опыту. Новые – к возможному будущему. И между ними неизбежно возникает напряжение.

Если ты ждёшь, что новые формулировки сразу будут звучать искренне и легко – ты, скорее всего, быстро бросишь. Гораздо честнее сказать себе: «Мне пока непривычно так думать, но я пробую». Это снимает внутренний конфликт и даёт пространство для движения.

Слова работают не потому, что они магические. А потому, что они меняют фокус внимания. Ты начинаешь замечать другие варианты, другие реакции, другие возможности для действия. Маленькие, незаметные, но реальные.

Например, когда человек годами говорит: «Мне никогда не везёт», он перестаёт видеть удачные моменты. Они просто не фиксируются. Но стоит заменить эту фразу на что-то вроде: «Я учусь замечать, когда мне помогает жизнь», – и внимание начинает перестраиваться. Не сразу, но последовательно.

Важно понимать: речь идёт не только о позитивных фразах, которые ты повторяешь специально. Огромное влияние имеют повседневные слова – жалобы, самоирония, обесценивание себя. То, что ты считаешь безобидным фоном, на самом деле ежедневно задаёт направление твоему состоянию.

Если ты часто говоришь: «Да ладно, ерунда», «Мне это не важно», «Я так, случайно», – ты постепенно привыкаешь к мысли, что твои желания и потребности не имеют веса. И мир начинает обращаться с тобой соответствующе.

Осознанная работа со словами – это не про контроль каждой фразы. Это про выбор общего направления. Про решение говорить с собой так, как ты говорил бы с человеком, которого хочешь поддержать, а не сломать.

И здесь важно терпение. Старые слова не исчезают за день. Они могут всплывать в стрессовых ситуациях, в усталости, в сомнениях. Твоя задача – не ругать себя за это, а каждый раз возвращаться к выбранному курсу.

Со временем ты начнёшь замечать, что внутренний диалог меняется. Он становится менее жёстким, менее обвиняющим. Появляется ощущение опоры внутри. И именно на этой опоре потом выстраиваются внешние изменения.

ПРАКТИКА К ГЛАВЕ 2

Вопросы для саморефлексии:

Какими словами я чаще всего описываю себя?

Какие фразы я повторяю автоматически, не задумываясь?

Как эти слова влияют на моё состояние и решения?

Практические задания:

В течение недели отслеживай свои основные формулировки про жизнь, работу, себя.

Выбери 2–3 фразы и замени их на более поддерживающие, даже если сначала это кажется непривычным.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ

Почему слова влияют на восприятие реальности?

Какие фразы из прошлого до сих пор звучат во мне?

Как меняется моё состояние, когда я выбираю другие слова?

Какие формулировки я готов тренировать дальше?

Что помогает мне не бросать этот процесс?

Как я могу поддерживать себя в моменты сомнений?

МИНИ-ЧЕК-ЛИСТ

Признаки старого мышления:

– жёсткий внутренний тон

– привычка обесценивать себя

– постоянные жалобы

Признаки действия:

– я замечаю свои слова

– я осознанно выбираю формулировки

– я возвращаюсь к выбранному направлению

Сигналы ухода от ответственности:

– «я просто так говорю»

– «это не имеет значения»

– «все так говорят»

ГЛАВА 3. Почему сопротивление – это часть процесса

В какой-то момент, когда ты начинаешь замечать свои мысли и слова и пробуешь менять их, почти неизбежно появляется сопротивление. Оно может выглядеть по-разному: раздражение, усталость, желание всё бросить, ощущение, что ты занимаешься ерундой. И здесь очень важно не сделать распространённую ошибку – не решить, что ты идёшь не туда.

Сопротивление не возникает на пустом месте. Оно появляется именно тогда, когда ты перестаёшь жить на автопилоте. Старые мысли и реакции годами обеспечивали тебе ощущение предсказуемости. Даже если эта предсказуемость была неприятной, она была знакомой. А любое изменение воспринимается внутренней системой как риск.

Внутри словно включается сигнал тревоги: «Мы так не делали», «Это небезопасно», «Верни всё как было». И если ты не понимаешь, что происходит, легко принять это за знак, что метод не работает. Хотя на самом деле происходит обратное – он начинает задевать корень.

Я хочу, чтобы ты ясно увидел: сопротивление – не твой враг. Это индикатор. Он показывает, что ты выходишь за пределы привычного мышления. Если бы ты повторял новые слова механически и без внутренней реакции, изменений бы не было.

Часто сопротивление маскируется под «здравый смысл». Внутри звучат фразы вроде: «Ну будь реалистом», «Так в жизни не бывает», «Хватит фантазировать». Эти мысли обычно звучат очень убедительно, потому что опираются на прошлый опыт. Но прошлый опыт – это не потолок, а точка отсчёта.

Ещё одна форма сопротивления – усталость. Вроде бы ты ничего особенного не делаешь, но ощущение такое, будто несёшь тяжёлый груз. Это происходит потому, что ты одновременно держишь в голове два режима: старый и новый. Старый тянет назад, новый ещё не стал привычным. Это действительно требует энергии.

В такие моменты особенно важно не давить на себя. Не превращать работу с мыслями в ещё одну обязанность, за невыполнение которой ты себя критикуешь. Если ты начинаешь говорить себе: «Я опять всё делаю неправильно», – ты просто возвращаешься в прежний круг.

Лучше задать себе другой вопрос: «Что сейчас со мной происходит?» Не «почему я такой», а «что я чувствую». Это смещает фокус с оценки на наблюдение. А наблюдение уже само по себе снижает напряжение.

Иногда сопротивление проявляется как желание найти идеальный способ. Человек начинает искать новые книги, методы, практики, откладывая реальное применение. Это тоже форма избегания. Кажется, что ты в процессе, но на самом деле ты не даёшь себе столкнуться с изменениями.

Важно помнить: ты не обязан всё время чувствовать вдохновение. Процесс изменения мышления – это не подъём по прямой линии. Это волны. Периоды ясности сменяются сомнениями, а потом снова появляется опора. И это нормально.

Если ты ждёшь, что однажды проснёшься без сопротивления, ты будешь ждать очень долго. Гораздо полезнее научиться двигаться вместе с ним. Замечать, признавать и продолжать делать маленькие шаги.

Сопротивление ослабевает не тогда, когда ты с ним борешься, а тогда, когда ты перестаёшь придавать ему решающую власть. Ты можешь чувствовать сомнение и всё равно выбирать новые слова. Можешь не верить до конца и всё равно продолжать.

Со временем новые мысли начинают укореняться. Они перестают быть чужими. И тогда сопротивление либо становится слабее, либо проявляется уже на других, более глубоких уровнях. Это значит, что процесс идёт дальше.

ПРАКТИКА К ГЛАВЕ 3

Вопросы для саморефлексии:

Как у меня обычно проявляется сопротивление?

В какие моменты мне хочется всё бросить?

Какие оправдания я чаще всего использую?

Практические задания:

В следующий раз, когда появится сопротивление, не прекращай практику, а сократи её до минимума.

Записывай мысли, которые пытаются вернуть тебя к старому образу мышления.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ

Почему сопротивление возникает именно при изменениях?

Чем отличается наблюдение от самокритики?

Как я могу поддержать себя в трудный момент?

Какие формы избегания я у себя замечаю?

Что для меня сейчас маленький, но реальный шаг?

Как я понимаю, что процесс всё же идёт?

МИНИ-ЧЕК-ЛИСТ

Признаки старого мышления:

– желание всё бросить при трудностях

– поиск идеального момента

– усиление внутренней критики

Признаки действия:

– я продолжаю несмотря на сомнения

– я уменьшаю шаг, но не останавливаюсь

– я наблюдаю, а не обвиняю себя

Сигналы ухода от ответственности:

– «сейчас не время»

– «мне нужен другой метод»

– «я вернусь к этому позже»

ГЛАВА 4. Настоящий момент – единственное место, где что-то меняется

Есть одна ловушка, в которую попадают почти все, кто начинает работать с мышлением. Человек говорит правильные слова, понимает идеи, даже делает упражнения – но при этом продолжает жить либо прошлым, либо будущим. И тогда изменений не происходит, потому что они просто некуда прийти.

Прошное притягивает к себе старыми историями. Там всё знакомо: кто был неправ, что не получилось, где я ошибся. Эти мысли могут казаться анализом, но чаще всего это бесконечное прокручивание одного и того же. В такие моменты ты не решаешь ничего – ты снова и снова подтверждаешь старую версию себя.

Будущее тоже умеет затягивать. В нём живут тревоги, ожидания, планы, условия. «Вот когда станет легче», «Когда я изменюсь», «Когда обстоятельства сложатся». И тогда жизнь превращается в ожидание. Ты как будто всё время готовишься начать, но не начинаешь.

Реальные изменения возможны только сейчас. Не потому, что «так правильно», а потому, что только в текущем моменте ты можешь думать, говорить и действовать по-другому. Вчерашние мысли уже сказаны. Завтрашние – ещё не выбраны. А сейчас – как раз то место, где у тебя есть влияние.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.