

НАТАЛЬЯ ЧЕРМЕНСКАЯ

ПРИВЫЧКА БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ



Наталья Черменская

Привычка быть счастливой. Научись быть счастливой, чтобы выжить

<https://litres.ru/74372404>

SelfPub; 2026

Аннотация

Одно сообщение от начальника — и вы уже мысленно потеряли работу. Близкий человек не отвечает — и воображение услужливо предлагает худший сценарий. Вы понимаете, что накручиваете себя, но советы «не думай о плохом» и «просто успокойся» почему-то не помогают.

Эта книга предлагает не бороться со своей тревожностью, пессимизмом и богатым воображением, а использовать их силу в другую сторону. Автор показывает, почему мозг так легко ожидает плохого, как накручивание превращается в автоматический навык и каким образом можно проложить для мысли новый маршрут.

Вместо попыток заставить себя мыслить позитивно вы освоите пять техник, которые помогают перенаправлять привычные сценарии и превращать способность мгновенно создавать худшее

будущее в способность замечать возможности, поддерживать себя и создавать другое внутреннее состояние.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. Хорошая новость про вашу тревожность	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Привычка быть счастливой. Научись быть счастливой, чтобы выжить

ВВЕДЕНИЕ

Счастье как условие выживания

Пятница, 19:40. Сообщение от руководителя: «Зайди в понедельник ко мне». Точка. Больше ничего.

До понедельника — шестьдесят три часа.

Вы знаете, как они пройдут. Субботу вы будете прокручивать все, что могли сделать не так. Ночью вспомните ту декабрьскую историю и не заснете до четырех. В воскресенье огрызнетесь на близкого человека, который всего лишь предложил поехать за город. В понедельник в 10:15 вам скажут: «У нас с января вторая точка открывается, я хочу тебя туда старшей. Подумай до среды».

Шестьдесят три часа. Испорченные выходные, бессонная ночь, обиженный близкий, головная боль.

И все это вы сделали сами. Из одной строки, в которой не было ни единого обвинения.

Вот с чего начинается эта книга: с признания, что вы обладаете устройством невероятной мощности. Оно способно за секунды изменить ваш пульс, давление, сон и настроение — без единого события во внешнем мире. Ни деньги, ни связи, ни образование так не умеют.

Вопрос только в том, что оно производит.

Почему вы такая

Сразу уберем то, что мешает читать дальше: с вами все в порядке.

Способность мгновенно достроить худшее — не поломка, не слабость и не следствие того, что вас недолюбили. Это наследство, доставшееся вам от людей, которые выжили.

Представьте лес двадцать тысяч лет назад. За спиной хрустнула ветка. Вариантов происхождения звука — десятки: птица, ветер, упавшая шишка, олень. Хищник — один из вариантов, и не самый вероятный.

Кто выжил? Тот, кто остался взвешивать вероятности? Или тот, кто мгновенно достроил худшее и уже бежал?

Ошибка в сторону паники стоила испуга и потраченных сил. Ошибка в сторону спокойствия стоила жизни. Отбор шел миллионы лет и работал в одну сторону.

Мы — потомки самых тревожных. Спокойные не оставили потомства.

Пессимизм в той жизни был не чертой характера, а рабо-

чим инструментом. Древний человек постоянно, фоном сканировал местность: где может быть засада, что здесь не так, откуда придет беда. Дорогая работа, но она окупалась. Племя, где все думали, что все будет хорошо, до нас не дожило.

А теперь посмотрите вокруг себя.

Саблезубых тигров нет. Дикие звери на улице не нападают. Голода, от которого вымирали стойбища, в вашем городе не будет. Ветка за спиной хрустит от соседской собаки.

Механизм при этом включается с той же скоростью и с той же силой. Никто его не выключал.

Нюанс, который все меняет

У вашей прапрабабушки из палеолита после сорока минут бега все заканчивалось. Тигр или догнал, или нет. Гормоны выбросились, тело отработало их движением, эпизод закрылся, человек лег спать.

У вас тревога, запущенная фразой «зайди в понедельник», не заканчивается шестьдесят три часа. Потому что тигр находится внутри головы. Бежать от него некуда. Отработать выброс движением невозможно — вы лежите в кровати и смотрите в потолок.

Древняя система рассчитана на короткие пиковые нагрузки.

Мы даем ей многодневную равномерную.

Вот и вся проблема. Не в вас — в режиме использования

этой древнейшей системы.

Цифры, о которых не говорят вслух

Ежегодно от депрессии умирают сотни тысяч людей.

Это не фигура речи для усиления впечатления. Это строка в мировой статистике смертности, стоящая рядом со строками про инфаркты и аварии. То, что в бытовом языке зовут плохим настроением и упадком сил, убивает в масштабах эпидемии.

Ещё больше людей живут на постоянной медикаментозной поддержке. Причем не курсом в три-шесть месяцев после тяжёлого события. Годами. С подбором препаратов, со сменой схемы, с отменой и возвратом.

Но есть нюанс. Такая поддержка держит организм в рабочем диапазоне. Человек встаёт в семь, идёт на работу, готовит ужин, гуляет с собакой. Со стороны это выглядит как упорядоченная жизнь среднестатистического взрослого человека.

Одна женщина, принимая восьмой год антидепрессанты, описала это так: «Меня как будто держат на плаву, чтобы я не пошла ко дну. А чтобы плыть куда-то — этого нет».

При этом номинально все условия соблюдены. Человек продолжает функционировать, иногда даже успешно с точки зрения социума

Вот только жизнью в полном смысле слова это не являет-

ся.

Здесь важно быть объективными. Медикаментозное лечение спасло огромное количество людей, и обесценивать его — преступление против тех, кому оно действительно необходимо. Я же хочу поговорить о другом. О том, сколько людей доходят до такого состояния своими усилиями. Годами тренируя навык накручивания. Не подозревая, что тренируют навык.

Накрутка — это навык

А она именно навык.

Вспомните, как вы учились водить. Первые недели было сложно: сцепление, передача, зеркало, поворотник, и все это одновременно, и ничего не получается. Через два года рука переключает передачу сама, а вы в это время разговариваете по телефону.

Нервный путь похож в этом смысле на тропинку через поле. Первый прошедший тратит больше всех сил и оставляет едва заметный след. Сотый идет по видимой дорожке. Тысячный — по утоптанной земле, где трава уже не растет, и ему в голову не придет выбирать иное направление, потому что выбирать не из чего — единственный вариант очевиден.

С мыслями, точнее с соответствующими им нейронными связями, происходит то же самое: связь, по которой импульс проходит регулярно, физически укрепляется. Передача идет

быстрее. Порог запуска падает.

Вы тренировались накручивать себя с подросткового возраста, а кто-то даже раньше. Каждый день. По многу раз. Вы в этом деле мастер. И вы сами приучили к этому свой мозг.

Мозг вообще устроен экономно. Он весит полтора килограмма, а съедает пятую часть всей энергии организма — и так огромный расход. Поэтому из двух способов решить задачу всегда выбирает уже отработанный. Проложенный нейронный маршрут дешевле нового.

Вот почему вечером в пятницу вам не нужно принимать решение накрутить себя, чтобы запустить механизм. Сообщение пришло — импульс побежал по знакомому руслу. Первую осознанную мысль вы обнаруживаете у себя уже внутри процесса, когда реакция уже запущена и поднялся пульс.

До этой точки воля не участвует в процессе. Она просто не успевает.

Почему все советы не работают

Вам наверняка говорили: не накручивай себя. Возьми себя в руки. Не думай о плохом. Дыши глубже. Просто успокойся. Все будет хорошо.

Каждый из этих советов требует одного: остановить механизм. Перестать. Не делать.

Попробуйте остановиться на пять минут и просто не ду-

мать о белой обезьяне. Ну как?

Наверняка вы знаете этот эксперимент. Запрет на мысль требует все время проверять, не появилась ли эта самая мысль. А проверка — это и есть обращение к ней. Вы в три часа ночи говорите себе «хватит, спи» — и этим напоминаете себе, о чем именно нельзя думать.

С советом «думай о хорошем» все еще интереснее. В три часа ночи у вас абсолютно нет информации о том, будет ли все хорошо. Любое оптимистичное утверждение ничем не обосновано, и ваш умный взрослый мозг его отклоняет — потому что вы двадцать лет тренировали как раз способность ловить несостыковки. Сладкую ложь вы ловите первой.

А дыхательные техники правда работают. Только не в этот момент. Да, вы можете идеально продышать четыре цикла и продолжить прокручивать декабрьскую историю ровно с той секунды, где остановились. Тело успокоилось, но ментальная жвачка никуда не делась, и через минуту заводит тело обратно в прежнее состояние.

Так что общее у всех этих советов одно.

Ни один из них не использует самый сильный секретный ресурс, что у вас есть.

Вашу способность за три секунды построить в голове детальную сцену — с лицом начальника, с коробкой личных вещей, с вечерним разговором дома. Яркую настолько, что от нее меняется пульс.

Все советы предлагают эту способность выключить.

Никто не предлагает ее применить.

Что предлагает эта книга

Эта книга дает другой подход. Выработанный веками внутренний механизм не гасится и не оспаривается, как обычно советуют. Он остается включенным на полной мощности.

Меняется только одно: куда направлен результат его работы.

Вы ведь умеете разогнать цепочку «строка текста — увольнение — я никому не нужна» за три секунды. Значит, вы способны разогнать цепочку той же длины и с той же скоростью в любую сторону, в которую захотите ее направить. Ограничение ведь не в мощности, а в маршруте. А маршрут прокладывается.

Дальше в книге мы рассмотрим пять техник. Каждая берет одну древнюю программу и разворачивает ее в нужную нам сторону.

Ваш пессимизм останется при вас — просто будет сканировать местность на предмет возможностей, а не угроз. Ваша склонность раздувать из мухи слона останется — просто раздует его до размеров, на которых становится смешно. Ваш инстинкт беречь ресурсы останется — и начнет работать на то, что у вас уже есть.

Ни одна программа при этом не отменяется. Да и отме-

нить их нельзя: миллионы лет эволюционного отбора не переигрываются усилием воли, и все попытки сделать это заканчиваются одинаково — усталостью и чувством вины за то, что снова ничего не получилось.

Это не значит, что ничего нельзя сделать. Потому что выход есть: программы не отменяются, зато их вполне можно перенастроить. И вот это нам посильно. И, что важнее для человека, который устал, — сделать это можно достаточно быстро. Первые физиологические изменения приходят в течение минуты после применения техники, а не через год работы над собой. Согласитесь, впечатляет?

Зачем этому учиться

Двести лет назад продолжительность жизни определяли инфекции, роды и голод. Сто лет назад — инфекции и войны.

Сегодня человека средних лет чаще всего убивают сердечно-сосудистые события. И хроническое напряжение стоит в их причинах наравне с холестерином и курением.

Гормоны стресса, которые вы вырабатывали все время с пятницы до понедельника, не исчезают бесследно. Они поднимают давление, портят сон, влияют на уровень сахара, подавляют иммунитет, изнашивают сосуды. Организм рассчитан переживать это эпизодически.

Вы живёте так с шестнадцати лет.

Врачи умеют измерять устойчивость сердечного ритма и по ней оценивать биологический возраст — насколько состояние организма соответствует паспортным годам. У хронически тревожного человека биологический возраст обгоняет паспортный.

Древний человек не накручивал себя часами. Он реагировал на сигналы внешней среды, чтобы его не съел тигр.

Тигров не осталось. Теперь нас съедает собственный аппарат тревоги, работающий вхолостую десятилетиями.

Умение быстро возвращать себя в спокойное состояние перешло из раздела приятных бонусов в раздел условий выживания. Теперь это не прихоть, не роскошь, не «работа над собой» для тех, у кого есть на это время.

Необходимое условие жизни. Такое же, как сон и еда.

И хорошая новость в том, что учиться этому вам придётся недолго. Двадцать лет вы тренировали обратный навык и достигли в нём мастерства — три секунды от нейтрального сигнала до полной картины катастрофы.

Аппарат уже разогнан, вся инфраструктура выстроена. Дорожное покрытие уже положено. Водить вы уже умеете. Самый объёмный участок работы позади.

Меняется лишь пункт назначения.

Так что начнём. И в начале поговорим о том, почему вы умеете делать это так хорошо. И почему это отличная новость.

ГЛАВА 1. Хорошая новость про вашу тревожность

Женщина пролила кофе на белую блузку за двадцать минут до собеседования. Пятно размером с монету расплылось на груди слева.

Четыре минуты спустя в ее голове уже была следующая цепочка: меня не возьмут; они увидят пятно и решат, что я неряха; женщина, которая не может донести стакан, не сможет вести проект на восемь человек; вслух не скажут, но между собой обсудят; я всю жизнь такая — на выпускном порвала платье, на свадьбе подружки опрокинула бокал; меня никуда не берут, потому что я произвожу впечатление разгильдяйки, и это видно с первого взгляда.

Сравните. Исходный материал: пятно диаметром два сантиметра.

Итог: приговор личности с доказательной базой из двух эпизодов десятилетней давности.

Теперь посмотрите на то, что произошло, иначе.

За четыре минуты человек построил сцену собеседования, вложил в головы трех незнакомых людей суждения, довел их до вывода, поднял из памяти два подтверждающих эпизода за пятнадцать лет и связал все в единую конструкцию.

Сценаристы получают за такую работу деньги. И тратят на нее уж точно не четыре минуты.

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.