

НАЖМИ СТОП: СПРАВОЧНИК ПО РАБОТЕ С МЫСЛЯМИ



Евгений Меркулов

**Нажми Стоп: справочник
по работе с мыслями**

«Автор»

2026

Меркулов Е. Р.

Нажми Стоп: справочник по работе с мыслями /
Е. Р. Меркулов — «Автор», 2026

«Рабочая система КПТ для повседневной жизни: техники, которые реально помогают, когда накрывает. Шкала эмоций, проверка мыслей, поведенческие эксперименты, разбор должен, готовые фразы фиксаторы и недельный план внедрения. Всё — с примерами и простыми шаблонами. Не заменяет консультацию специалиста.»

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Евгений Меркулов

Нажми Стоп: справочник по работе с мыслями

Глава

Нажми “Стоп”: справочник по работе с мыслями»

Содержание

Глава 1.Как работает автоматическая мысль: цепочка «ситуация → мысль → реакция»

Глава 2.Стоп-мысль: пять вопросов, чтобы вернуть себе выбор

Глава 3.Шкала эмоций: как не принимать решения на пике

Глава 4.Поведенческий эксперимент: проверь свой страх на практике

Глава 5.Ловушка «должен»: как одно слово портит настроение и что с ним делать

Глава 6.Мини-библиотека фраз-фиксаторов: что сказать себе, когда накрывает

Глава 7.Итоговый план: как собрать все техники в одну рабочую систему

Введение

Ты не обязан быть «всегда спокойным». Но ты можешь научиться замечать, когда мысли начинают тянуть вниз, и выбирать более полезное действие.

Этот справочник — не про «перестань тревожиться». Это про то, как быстро замечать автоматические реакции и менять их на рабочие шаги.

Важно: это не замена консультации психолога. Если тревога, подавленность или навязчивые мысли мешают жить — лучше обратиться к специалисту. Здесь — только проверенные техники, которые помогают в повседневных ситуациях: перед релизом, при импульсивной покупке, когда накрывает «у меня не получится».

Как читать: открывай любую главу, делай практику на 5 минут, переноси шаблоны в заметки. Не нужно делать всё сразу. Выбери один инструмент и держи его под рукой — как кнопку «Стоп» в приложении.

Глава 1. Ловим мысль: как ситуация превращается в реакцию

Ты не можешь запретить себе думать. Но ты можешь научиться замечать мысль, пока она не потянула за собой эмоции и поступки. В когнитивно-поведенческой терапии для этого есть простой и очень практичный инструмент — ABC-модель.

Её суть в одном предложении: **не ситуация вызывает твою реакцию, а то, как ты её интерпретируешь.**

Между событием и эмоцией всегда стоит мысль. Обычно она настолько быстрая и привычная, что ты её даже не замечаешь. Кажется, что «меня разозлил коллега» или «меня расстроила выписка». На самом деле между «коллега сказал резкое слово» и «я разозлился» проскочила мысль: «Он меня не уважает». Именно она запустила злость, а не само слово.

АВС-модель помогает замедлить эту цепочку и увидеть каждый шаг отдельно.

Что значит $A \rightarrow B \rightarrow C$

А — Ситуация. Только то, что реально произошло. Без оценок, без «это ужасно», без «он специально». Просто факты, как в протоколе: «В 14:20 открыл выписку, увидел, что за неделю на кофе ушло 1500 #», «Коллега сказал, что моя идея не сработает», «Получил отказ на вакансию».

В — Мысль. Та самая автоматическая фраза, которая проскочила в голове. Часто начинается с «я...», «всё...», «никогда...», «всегда...». Примеры: «Я вообще не умею экономить», «Меня никто не ценит», «У меня никогда ничего не получается».

С — Последствие. Что ты почувствовал (эмоция) и что сделал (действие). Эмоции можно оценивать по шкале 0–10: «Тревога 8/10», «Злость 6/10». Действия: «Закрыл выписку и ничего не сделал», «Написал резкий ответ», «Закрыл все вкладки и пошёл лежать».

Смысл АВС не в том, чтобы «чувствовать себя хорошо». Смысл в том, чтобы увидеть связь: вот факт, вот мысль, вот реакция. Как только ты это видишь — появляется пространство для выбора.

Суть не в том, чтобы «почувствовать себя хорошо». Суть в том, чтобы увидеть связь: вот факт, вот мысль, вот реакция. Как только ты это видишь — появляется пространство для выбора.

Готовый шаблон

Заполни его в заметках, в блокноте или просто в голове:

А - ситуация (только факты)

В - Мысль (дословно)

С - Эмоция 0-10 и действие

Проверка мысли

Новая мысль

«Открыл выписку, увидел перерасход 1500 # на кофе»

«Я вообще не умею экономить»

Тревога 7/10, закрыл выписку

Есть ли факты, что я «вообще не умею»? Что бы я сказал близкому человеку?

«Сейчас перерасход, но я могу скорректировать план с сегодняшнего дня»

«Коллега сказал, что идея не сработает»
«Меня не ценят, я бесполезен»
Обида 8/10, замолчал, больше не предлагал
«Не сработает» — это про идею или про меня? Что бы я сказал другу?
«Критика касается идеи, а не меня. Можно уточнить, что именно не подошло»

«Не успел сделать то, что планировал»
«Я ленивый, у меня нет силы воли»
Вина 7/10, отложил на завтра
Я правда «ленивый» или просто нереалистично оценил время?
«Я переоценил свои силы. В следующий раз возьму задачу поменьше»

Как проверять мысль: три ключевых вопроса

Когда заполнил колонки А, В и С, переходи к проверке. Не нужно быть психологом — достаточно трёх вопросов:

Это факт или мнение? «Я не умею экономить» — это не факт, это оценка. Факт звучал бы так: «За неделю я потратил 1500 # на кофе».

Какие есть доказательства за и против? За: «Да, перерасход есть». Против: «Но в прошлом месяце я сократил траты на доставку». Значит, «вообще не умею» — преувеличение.

Что бы я сказал близкому человеку, скажи он такое? Наверняка что-то вроде: «Ничего страшного, ты просто не считал мелочи. Давай начнём с малого». Почему бы не сказать это себе?

Ответы на эти вопросы и станут основой для новой, более реалистичной мысли.

Важное про «новую мысль»

Она не обязана быть позитивной. «Я лучший в мире» — это не цель. Цель — реалистичность и польза.

Не «я справлюсь со всем», а «я могу сделать один шаг сейчас».

Не «меня все ценят», а «один человек раскритиковал идею, это не значит, что меня не ценят».

Не «я молодец», а «я заметил свою мысль — это уже прогресс».

Практика на 5 минут

Вспомни одну ситуацию из последних 24 часов, где ты почувствовал раздражение, тревогу, вину или стыд. Заполни шаблон. Если не хочется брать что-то серьёзное — возьми мелкое: «Забыл купить хлеб», «Опоздал на 5 минут», «Не успел доделать домашнее дело».

Главное — потренироваться замечать: вот факт, вот мысль, вот реакция. Чем чаще ты это делаешь, тем быстрее начинаешь ловить автоматические мысли в моменте — ещё до того, как они успеют потянуть за собой поступок.

Эта техника помогает в повседневных ситуациях: тревога перед важным разговором, импульсивные траты, самокритика, конфликты. Она не заменяет работу с психологом, но даёт рабочий инструмент, который всегда под рукой — достаточно блокнота или заметки в телефоне.

Глава 2. Стоп-мысль: пять вопросов, чтобы вернуть себе выбор

Бывает так: в голове щёлкает одна фраза — и сразу накрывает. «У меня ничего не выйдет», «Я опять всё испорчу», «Сейчас будет скандал». В эти секунды эмоции бьют на максимум, а логика прячется.

В КПТ есть быстрый способ не поддаться первой мысли. Это не про «подумать позитивнее». Это про паузу и проверку: насколько эта мысль вообще похожа на правду?

Техника называется «5 вопросов». Её задача — не убрать эмоцию, а снизить её с «урагана» до «ветра», чтобы ты мог принять хоть какое-то решение.

Как это работает

Как только чувствуешь, что тебя тянет в негатив, задай себе подряд пять вопросов. Не обязательно писать ответы на бумаге — можно про себя, за 30–60 секунд. Главное — не пропускать ни один вопрос.

Это факт или предсказание?

Факт — то, что уже случилось и что можно подтвердить. Предсказание — это «будет», «всегда», «никогда». Часто тревожные мысли — это как прогноз погоды на год вперёд, но без метеостанции.

Какие есть доказательства «за» и «против»?

Вспомни хотя бы два реальных примера: когда эта мысль подтверждалась — и когда не подтверждалась. Даже маленькие примеры работают.

Что самое реалистичное может произойти?

Не «всё рухнет» и не «всё будет идеально», а что-то посередине. Что реально, а не страшно.

Что я могу сделать прямо сейчас — один маленький шаг?

Только один. Не план на месяц, не идеальный результат. Просто «включить таймер на 5 минут» или «написать одно предложение».

Если это случится, как я с этим справлюсь?

Представь, что самый неприятный вариант всё-таки произошёл. Что ты сделаешь в первые 10 минут? Обычно оказывается, что у тебя уже есть план Б.

Смысл не в том, чтобы убедить себя, что всё хорошо. Смысл в том, чтобы перестать верить первой тревожной мысли на 100%.

Примеры

Ситуация: боишься, что близкий человек обидится.

Мысль: «Он точно на меня разозлится, и мы поссоримся».

Это факт или предсказание? Предсказание. Пока он ничего не сказал.

Доказательства: за последние 3 раза, когда я говорил честно, мы не ссорились. Один раз было напряжённо, но потом всё обсудили.

Реалистичный вариант: может быть, ему будет неприятно, но мы сможем поговорить.

Один шаг: «Скажу спокойно одну фразу: “Мне важно это обсудить, я немного волнуюсь”».

Если обидится: «Дам ему время, предложу поговорить позже, не буду давить».

Ситуация: хочется купить что-то импульсивно.

Мысль: «Мне это срочно нужно, иначе день будет испорчен».

Факт или предсказание? Предсказание. День ещё не испорчен.

Доказательства: раньше я покупал «срочно», а через день забывал про вещь. Были дни, когда ничего не покупал — и день был нормальным.

Реалистично: скорее всего, через час желание станет слабее.

Один шаг: «Поставлю таймер на 24 часа и просто посмотрю на вещь».

Если не куплю: «Сэкономлю деньги, а если через сутки всё ещё нужно — куплю осознанно».

Ситуация: думаешь, что ты «недостаточно хороший».

Мысль: «Со мной что-то не так, поэтому у меня не получается».

Факт или предсказание? Это обобщение, не факт. Факт: «Сегодня не получилось с первой попытки».

Доказательства: я справлялся с похожими задачами раньше. Иногда нужно больше времени.

Реалистично: «Это сложно, и мне нужно больше практики».

Один шаг: «Сделаю одну попытку сегодня и запишу, что получилось».

Если снова не выйдет: «Попробую другой подход или попрошу совет. Это про навык, а не про меня целиком».

Готовый шаблон (скопируй в заметки)

Вопрос

Что писать (пример)

Это факт или предсказание

«Это предсказание: я не знаю, что будет»

Доказательства «за» и «против»

«За: один раз не получилось. Против: 3 раза до этого получалось»

Что реалистично может произойти?

«Скорее всего, будет непросто, но я справлюсь»

Один маленький шаг сейчас, который можно сделать

«Сделать 5 минут работы и посмотреть»

Как я справлюсь, если случится худшее?

«Сделаю паузу, попрошу помощи, попробую позже»

Этот шаблон можно распечатать на карточке, сохранить в заметках или даже написать на стикере и держать на видном месте.

Практика на 5 минут

Выбери одну ситуацию, которая сегодня тебя тревожила или раздражала. Запиши только мысль (одну фразу). Ответь на 5 вопросов по порядку. Если не хочется брать что-то серьёзное — возьми мелочь: «Не успел выпить кофе до выхода», «Забыл взять зонт».

Когда закончишь, посмотри на ответ к вопросу №4. Это и есть твой реальный рычаг управления: не эмоциями, а действиями.

Важное предупреждение

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.