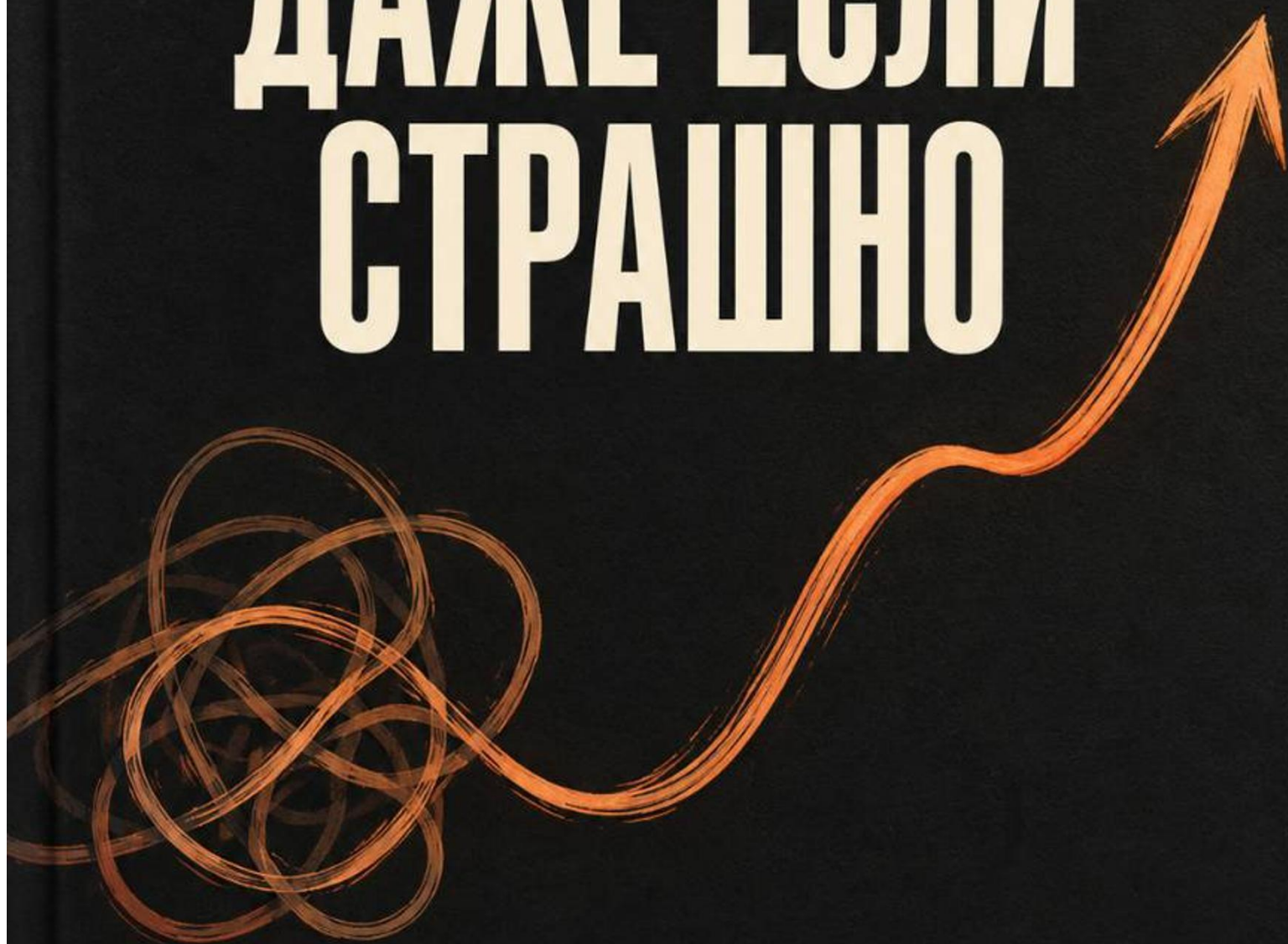


Сергей Антонов

Я СПРАВЛЮСЬ ДАЖЕ ЕСЛИ СТРАШНО



Как опираться на себя
и действовать

Сергей Антонов

**Я справлюсь, даже если
страшно. Как опираться
на себя и действовать**

«Автор»

2026

Антонов С.

Я справлюсь, даже если страшно. Как опираться на себя и действовать / С. Антонов — «Автор», 2026

Не ждите, пока перестанет быть страшно. Так можно прождать всю жизнь. Важный разговор, новая работа, переезд, собственный проект: страх умеет находить убедительные причины отложить всё, что имеет значение. А потом называет это осторожностью. Начните с ближайшего шага. В этой книге вы будете учиться отличать факты от внутреннего шума, принимать решения без требования идеального исхода и подтверждать слова «я справлюсь» небольшими действиями. Семидневная практика уверенной речи, тридцать дней расширения привычных границ и карта жизненных опор помогут сделать движение регулярным. Даже если близкие сомневаются. Даже если первая попытка выйдет неловкой. Даже если придётся изменить план. Вам не нужна гарантия, что всё получится. Вам нужна опора, с которой вы сможете пробовать, ошибаться и продолжать. Начните строить её сейчас. При подготовке книги использовался ChatGPT для редактирования текста.

© Антонов С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

1. Две внутренние позиции	7
2. Как выглядит верхняя позиция	8
3. Как распознать нижнюю позицию	9
4. Нижнее мышление — привычка, а не судьба	10
5. Практика выбора	11
6. Как понять, где вы сейчас	12
1. Познакомьтесь с внутренним комментатором	13
2. Что говорит факт, а что добавляет страх	14
3. Почему после осознания голос кажется громче	15
4. Осознанность переводит вас из реакции в действие	16
5. Не спорьте бесконечно — меняйте голос	17
6. Практика трех шагов	18
7. Не ждите, пока страх согласится	19
1. Что такое утверждение	20
2. Не ждите, пока полностью поверите	21
3. Утверждение доверия	22
4. Два слова, которые возвращают силу: «Я справлюсь»	23
5. Действовать так, будто новая позиция уже возможна	24
6. Повторение — ключ	25
7. Замечайте, что меняется	26
8. Окружите себя нужными словами	27
9. Спросите: «Что сказала бы моя сильная часть?»	28
10. Отпустить и доверять	29
11. Сделайте практику ежедневной	30
1. Желание — это не требование	31
2. Рисуйте картину подробно — держите ее легко	32
3. Разделите действие и исход	33
4. Два допустимых финала	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Сергей Антонов

Я справлюсь, даже если страшно.

Как опираться на себя и действовать

ВНУТРЕННЯЯ ОПОРА

Введение. Опора, которая уже есть

Уверенность часто принимают за качество, которое нужно однажды приобрести и затем удерживать любой ценой. Кажется, будто у одних людей она есть от природы, а другим остается только завидовать их спокойствию, решительности и свободе. Но такой взгляд делает уверенность чем-то внешним: наградой за успех, одобрение окружающих, деньги, опыт или удачно сложившиеся обстоятельства. Стоит одному из этих оснований пошатнуться — и вместе с ним исчезает ощущение собственной силы.

Есть другой путь. Уверенность начинается не с доказательств, которые мир предоставляет вам, а с внутреннего знания: в вас уже достаточно силы, любви, здравого смысла и способности действовать, чтобы встретить то, что принесет жизнь. Это не обещание, что все будет происходить по вашему плану. Это более надежная опора: что бы ни произошло, вы сможете ответить на происходящее, сделать следующий шаг, попросить о помощи, изменить решение, начать заново или переждать сложный период, не теряя себя.

Мы легко забываем об этой опоре. В спокойный день человек может рассуждать разумно, видеть варианты и чувствовать интерес к будущему. Но достаточно письма с неожиданной новостью, трудного разговора, нового проекта, переезда, публичного выступления или решения, от которого многое зависит, — и внутренний голос меняется. Вместо «я разберусь» появляется «а вдруг я не справлюсь». Вместо любопытства — ожидание угрозы. Вместо чувства пространства — ощущение, будто выбора почти не осталось.

Поэтому уверенность нуждается не столько в единственном сильном рывке, сколько в постоянном напоминании. Мысли, к которым человек возвращается чаще всего, постепенно становятся привычным способом смотреть на себя и на жизнь. Если день за днем повторять себе, что мир опасен, люди оценивают, ошибки недопустимы, а собственных сил мало, эти сообщения начинают звучать как факты. Если же регулярно возвращаться к мыслям о собственной способности учиться, выдерживать неопределенность, любить, выбирать и действовать, меняется не только настроение. Меняется внутренняя позиция, из которой принимаются решения.

Эта книга построена именно как система таких возвращений. Ее задача — не убедить вас никогда не бояться. Страх неизбежен там, где есть новое, важное и неизвестное. Задача в другом: перестать считать страх доказательством своей слабости. Вы можете волноваться и все равно действовать. Можете сомневаться и все равно выбирать. Можете переживать неудачу и все равно сохранять достоинство. Уверенность становится прочнее, когда перестает зависеть от отсутствия неприятных чувств.

Полезно относиться к чтению не как к однократному знакомству с идеями, а как к тренировке. В моменты, когда впереди новая задача, трудный разговор или перемена, знакомая мысль может сработать как точка опоры. Иногда достаточно вовремя вспомнить: «Мне не обязательно знать весь путь. Мне нужно сделать следующий разумный шаг». В другой ситуации важнее будет напомнить себе, что исход не определяет вашу ценность. Еще в одной — заметить, что сейчас говорит не реальность, а привычный страх.

Повторение здесь не означает механического самовнушения. Оно нужно потому, что в напряжении мозг обычно выбирает знакомую дорожку. Если годами привычной реакцией было отступление, самообвинение или ожидание худшего, одного вдохновляющего абзаца недоста-

точно, чтобы эта схема исчезла. Новая позиция должна стать такой же знакомой. Чем чаще вы возвращаетесь к ней в спокойные периоды, тем легче опереться на нее, когда ситуация действительно требует мужества.

Внутренняя уверенность заметна не по громкости голоса и не по тому, насколько человек производит впечатление на других. Она проявляется тише: в способности выдержать паузу, не соглашаться из страха, признать ошибку без самоуничтожения, спросить, когда чего-то не знаешь, отказаться от ненужного, попробовать новое, не требуя гарантии успеха. Она дает ощущение, что жизнь не обязана быть полностью предсказуемой, чтобы в ней можно было двигаться вперед.

С этой точки зрения уверенность тесно связана с доверием. Не с наивной верой, что все обстоятельства обязательно будут приятными, а с доверием к своей способности встретить их. Именно такое доверие освобождает энергию, которая раньше уходила на бесконечные попытки предусмотреть все риски. Когда человеку не нужно гарантировать себе идеальный исход, у него появляется больше места для творчества, близости, инициативы и радости.

Возвращайтесь к этим идеям особенно тогда, когда жизнь становится шире привычного. Новый этап почти всегда сопровождается ощущением, что прежнего опыта недостаточно. Это естественно: если вы точно знаете, как все пройдет, вы, вероятно, не очень далеко вышли за границы знакомого. Пусть неопределенность будет не знаком запрета, а знаком движения. У вас уже есть больше внутренних ресурсов, чем успевает перечислить тревожная мысль.

Дальше мы будем постепенно укреплять этот взгляд: замечать, откуда приходят мысли, которые уменьшают вас; учиться менять внутренний тон; действовать, даже если страх еще рядом; отпускать чрезмерную привязанность к результату; принимать решения без ощущения катастрофы; расширять границы привычного и строить жизнь, в которой есть место не только безопасности, но и полноте.

Начнем с самого важного различия. В каждом человеке одновременно существуют две позиции: одна расширяет внутреннее пространство, другая сужает его. Одна напоминает о возможностях, другая перечисляет угрозы. Одна делает вас сильнее, другая убеждает в беспомощности. Уверенность растет не потому, что вторая позиция исчезает навсегда, а потому, что вы все лучше узнаете ее голос и все чаще выбираете первую.

ВНУТРЕННЯЯ ОПОРА

Глава 1. Выбирайте высоту

Уверенность начинается с умения замечать, из какой внутренней позиции вы смотрите на происходящее. Одни мысли расширяют пространство действий, другие сужают его до страха и беспомощности. Эта глава — о том, как различать эти состояния и возвращаться к тому, которое поддерживает силу, ясность и движение.

1. Две внутренние позиции

Внутри нас нет единственного неизменного голоса. В разные часы один и тот же человек может смотреть на одну и ту же задачу совершенно по-разному. Утром идея кажется интересной, а вечером — опасной. После хорошего разговора хочется действовать, после резкой критики — спрятаться и ничего не решать. Это не означает, что ваша личность каждый раз меняется. Меняется позиция, из которой вы оцениваете происходящее.

Полезно различать две такие позиции. Первую назовем верхней. В ней есть ощущение внутреннего пространства: вы способны думать, замечать варианты, сохранять любопытство, слышать интуицию, испытывать благодарность, проявлять любовь и помнить о собственной силе. Даже когда ситуация трудная, верхняя позиция не отрицает сложность. Она просто не делает из сложности окончательный приговор.

Верхняя позиция может звучать так: «Да, мне страшно, но я могу подготовиться». Или: «Я не знаю, чем закончится этот разговор, но могу говорить честно и спокойно». Или: «План не сработал, значит, нужно посмотреть, чему это меня научило и что делать дальше». В этих фразах нет обещания легкого результата. Их объединяет другое — сохранение способности действовать.

Вторая позиция — нижняя. Она сужает мир до угрозы. В ней чаще появляются сомнения в себе, страх, раздражение, бессилие, ощущение нехватки и убеждение, что важные ресурсы находятся у кого-то другого. Нижняя позиция любит окончательные формулировки: «Я никогда не смогу», «для меня уже поздно», «всем легче, чем мне», «если я ошибусь, все будет испорчено», «у меня нет выбора». Чем дольше человек остается в таком состоянии, тем меньше вариантов он замечает.

Важно не превращать эти две позиции в новую причину для самокритики. Нижняя позиция не делает вас плохим или слабым человеком. Она лишь показывает, что сейчас мышление организовано вокруг угрозы. Если вы заметили это, у вас уже появился выбор. Сам факт различения возвращает часть силы: вы перестаете полностью отождествляться с первой тревожной мыслью, которая пришла в голову.

2. Как выглядит верхняя позиция

У верхней позиции есть несколько узнаваемых признаков. Первый — живость. Когда вы смотрите на жизнь из внутренней опоры, мир не кажется закрытой системой, где все уже решено. Даже при ограничениях остается вопрос: «Что возможно сейчас?» Такой вопрос не гарантирует идеального ответа, но он открывает движение.

Второй признак — творчество. Творчество здесь не связано только с искусством. Это способность придумать еще один способ, изменить порядок действий, обратиться к другому человеку, посмотреть на проблему с новой стороны. Там, где нижняя позиция видит тупик, верхняя ищет дверь, окно или хотя бы место, где можно остановиться и подумать.

Третий признак — интуитивная ясность. Когда внутренний шум немного стихает, легче заметить собственную реакцию на ситуацию: где вы соглашаетесь из страха, где действительно хотите сказать «да», где давно понимаете, что пора менять направление. Интуиция не освобождает от проверки фактов и размышлений, но помогает услышать то, что тревога обычно перекрикивает.

Еще один признак — мир внутри. Это не постоянная безмятежность. Скорее способность не усиливать трудность дополнительной войной с собой. Можно быть расстроенным и не обвинять себя за расстройство. Можно бояться и не считать страх позором. Можно не знать ответа и не превращать незнание в доказательство собственной несостоятельности.

Сила в верхней позиции тоже выглядит иначе, чем принято думать. Это не необходимость контролировать всех и все. Сила — способность выбирать свою реакцию, признавать реальность, действовать в доступной зоне влияния и не отдавать право определять вашу ценность случайному исходу. Такая сила обычно делает человека спокойнее, а не жестче.

И, наконец, верхняя позиция связана с любовью — к себе, к другим, к самой жизни. Любовь не означает соглашаться со всем или терпеть то, что разрушает вас. Она означает не строить внутреннюю жизнь исключительно на страхе. Там, где есть любовь, легче видеть в себе и других не только ошибки, но и человеческую сложность, возможность роста, право на новый шаг.

3. Как распознать нижнюю позицию

Нижняя позиция чаще всего становится заметной не в момент ее появления, а когда уже успела захватить внимание. Вы открываете письмо и через пять минут мысленно прожили десять худших сценариев. Собираетесь сделать звонок и вдруг уверены, что собеседник заранее настроен против вас. Сравниваете себя с человеком, о котором почти ничего не знаете, и приходите к выводу, что отстали навсегда. Все это выглядит убедительно, потому что страх умеет говорить голосом факта.

Один из самых надежных признаков нижней позиции — уменьшение себя. Мысли становятся построены так, будто у вас нет ресурса, права, времени, влияния или способности учиться. Даже если объективно выбор существует, внутренне он исчезает. В такой момент человек может начать ждать разрешения, откладывать простой шаг или заранее отказываться от возможности, потому что воображаемая неудача кажется тяжелее реального бездействия.

Другой признак — дефицит. Кажется, что любви, денег, шансов, признания, времени или поддержки всегда недостаточно и что чужой успех отнимает что-то у вас. Из этой позиции легко начать цепляться за то, что есть, даже если оно давно не подходит. Страх потери становится сильнее интереса к росту.

Нижняя позиция также любит гнев, когда под ним скрывается беспомощность. Человек раздражается на обстоятельства, коллег, партнера, семью, систему, случай — и постепенно убеждается, что вся его жизнь определяется внешними силами. Иногда внешние ограничения действительно значительны. Но внутреннее бессилие начинается тогда, когда мы перестаем искать даже ту часть ответа, которая все еще зависит от нас.

Самое важное — не спорить с каждой тревожной мыслью до полного изнеможения. Гораздо полезнее сначала назвать состояние: «Сейчас я смотрю на ситуацию снизу». Это короткая фраза создает дистанцию. Она не утверждает, что тревога бессмысленна. Она лишь напоминает: это один способ видеть происходящее, а не единственно возможная реальность.

4. Нижнее мышление — привычка, а не судьба

Когда одна и та же реакция повторяется много раз, она становится автоматической. Человек может настолько привыкнуть сомневаться в себе, что уже не замечает момента, когда сомнение начинается. Оно кажется частью характера: «Я просто такой человек». Но привычка отличается от судьбы тем, что ее можно переучить.

Представьте дорогу, по которой много лет ездили машины. Колея становится глубокой, и колеса сами стремятся попасть в нее. Новая дорога поначалу требует внимания. Ее приходится выбирать сознательно, иногда несколько раз за один день. Со временем она тоже становится знакомой. Примерно так меняется способ мышления: не одним торжественным решением, а повторяющимся выбором.

Если привычная мысль звучит «я не справлюсь», верхняя позиция не обязана отвечать чрезмерно бодрым «я справлюсь идеально». Достаточно более правдивой и сильной формулировки: «Я могу подготовиться и справляться по мере развития ситуации». Если привычка требует гарантии, новая позиция может сказать: «Гарантии нет, но у меня есть способность реагировать». Если внутренний автоматизм утверждает «ошибка все испортит», полезнее напомнить: «Ошибка даст информацию, а дальше я решу, что исправить». Именно реалистичная сила постепенно вытесняет привычное бессилие.

Переучивание не означает, что нижние мысли перестанут появляться. Они могут возникать еще долго, особенно в новых или важных ситуациях. Прогресс заметен по другому признаку: вы быстрее узнаете их и меньше времени проводите под их властью. Раньше тревожная мысль могла определять весь день; позже — час; еще позже вы замечаете ее почти сразу и выбираете, что делать дальше.

Это хорошая новость для уверенности. Вам не нужно ждать дня, когда страх, сомнение или раздражение исчезнут навсегда. Вы можете начать прямо с того материала, который уже есть: с конкретной мысли, появившейся сегодня. Каждое возвращение к более высокой позиции — маленькая тренировка внутренней свободы.

5. Практика выбора

Задача проста по формулировке и требует настойчивости в исполнении: учиться все чаще мыслить из верхней позиции. Не ради красивого образа себя и не для того, чтобы запретить неприятные чувства. Цель — сохранить доступ к собственной силе именно тогда, когда обстоятельства пытаются сузить ваше восприятие.

Начните с языка своих мыслей. Когда в голове звучит «все ужасно», спросите, есть ли более точное описание. Когда появляется «у меня ничего не получится», уточните: что именно пока не получается? Когда звучит «я ничего не могу сделать», найдите хотя бы одно действие, которое действительно доступно сегодня. Точность возвращает реальность туда, где страх пытается заменить ее абсолютами.

Следите и за тем, что происходит с телом. Нижняя позиция часто ощущается как сжатие: дыхание становится поверхностным, плечи поднимаются, внимание прилипает к одному сценарию. Верхняя позиция дает немного больше пространства. Иногда переход начинается не с большого философского вывода, а с паузы, спокойного вдоха и разрешения не принимать решение в первые тридцать секунд тревоги.

Затем задайте себе вопрос: «Если бы я сейчас помнил о своей способности справляться, что бы я сделал?» Ответ может быть очень небольшим: отправил письмо, собрал факты, попробовал обратную связь, перенес разговор на время, когда смогу говорить спокойнее, признал, что не знаю, или просто не стал отменять важный шаг из-за одного приступа сомнения. Верхняя позиция любит конкретное действие больше, чем бесконечное внутреннее доказательство.

Не ждите, что правильный выбор всегда будет ощущаться приятно. Иногда верхняя позиция ведет прямо туда, где страшно: сказать правду, выйти из привычной роли, попробовать незнакомое, отказаться от чужого одобрения. Разница в том, что страх перестает быть командиром. Он остается чувством, а решение снова принадлежит вам.

6. Как понять, где вы сейчас

Есть простой ориентир. Если ваши мысли увеличивают ощущение жизни — дают доступ к любопытству, творчеству, спокойствию, силе, любви и возможности выбора, — вы движетесь по верхней линии. Если мысли уменьшают вас — наполняют сомнением, страхом, гневом, беспомощностью, ощущением нехватки и безвыходности, — вы, скорее всего, на нижней линии.

Это различие не нужно превращать в экзамен. Иногда в одном разговоре вы несколько раз будете переходить с одной линии на другую. Важен не идеальный контроль, а способность заметить переход. Именно осознанность позволяет изменить направление.

Полезно помнить: верхняя позиция не требует отрицать факты. Если вы потеряли работу, она не предлагает притвориться, что ничего не произошло. Если отношения закончились, она не требует улыбаться. Если вы получили отказ, она не обязывает считать его подарком в ту же минуту. Верхняя позиция говорит другое: «Да, это произошло. Да, мне трудно. И все же моя жизнь больше этого события, а моя способность отвечать на происходящее остается со мной».

Нижняя позиция, напротив, превращает событие в приговор: «Это произошло, значит, со мной что-то не так», «я потерял это, значит, больше ничего не будет», «мне отказали, значит, мне всегда будут отказывать». Именно в этом месте полезно искать дорогу выше — не к отрицанию боли, а к более широкому взгляду.

Каждый раз, когда вы находите эту дорогу, уверенность получает новое подтверждение. Не потому, что мир немедленно меняется, а потому, что вы снова обнаруживаете: внутри вас есть место, из которого можно думать яснее и действовать свободнее. Чем чаще вы туда возвращаетесь, тем меньше нижняя позиция похожа на неизбежную правду и тем больше становится просто старой привычкой.

Эта глава начинается с различения, потому что без него дальнейшие инструменты легко превращаются в набор красивых фраз. Сначала нужно научиться слышать, откуда говорит мысль. Затем можно менять внутренний голос, отпускать чрезмерную привязанность к исходу, принимать решения, расширять границы привычного и действовать рядом со страхом. Но первый шаг остается прежним: заметить, когда вы уменьшаете себя, и сознательно выбрать более высокую дорогу.

ВНУТРЕННЯЯ ОПОРА

Глава 2. Услышьте внутренний шум

Осознанность кажется скромным началом. Она ничего не решает за вас, не убирает страх одним движением и не гарантирует спокойствия. И все же именно с нее начинается настоящая перемена. Пока внутренний голос говорит безымянно и воспринимается как сама реальность, он управляет выбором. Когда вы начинаете слышать его как отдельный способ мышления, появляется расстояние между мыслью и действием. В этом небольшом расстоянии и рождается свобода.

1. Познакомьтесь с внутренним комментатором

У нижней позиции есть голос. Он сопровождает человека почти незаметно и комментирует все, что может быть важно: работу, отношения, деньги, внешность, разговоры, решения, планы. Он говорит быстро, уверенно и редко предлагает доказательства. Его любимые формулировки просты: «Я недостаточно хорош», «У меня не получится», «Другие справляются лучше», «Я опять все испорчу», «Мне уже поздно», «Никто не станет меня слушать». Назовем этот голос внутренним комментатором.

Сам по себе внутренний комментарий не опасен. Проблема начинается, когда вы перестаете замечать, что это комментарий, и принимаете его за точное описание положения дел. Фраза «я боюсь этого разговора» превращается в «я не умею разговаривать с такими людьми». Мысль «мне трудно начать» становится «я ленивый человек». Один отказ превращается в доказательство того, что «у меня никогда ничего не выйдет». Нижняя позиция любит превращать переживание момента в окончательный вывод о личности и будущем.

Внутренний комментатор особенно убедителен потому, что говорит вашим голосом. Он не появляется как чужой советчик и не представляется перед тем, как высказать мнение. Поэтому мысль «я не справлюсь» легко звучит как знание. Но уверенный тон еще не делает мысль фактом. Первый навык этой главы — научиться различать событие и комментарий к событию.

2. Что говорит факт, а что добавляет страх

Представьте, что вам назначили выступление перед большой группой. Факт: через неделю нужно выйти к людям и представить материал. Внутренний комментатор мгновенно добавляет: «Ты забудешь слова. Все увидят, что ты нервничаешь. После этого отношение к тебе изменится». Эти предложения не описывают то, что уже произошло. Это прогнозы, построенные страхом.

Или другой пример. Вы отправили важное сообщение и несколько часов не получили ответа. Факт прост: ответа пока нет. Нижняя позиция может создать целую историю: «Человек обиделся», «я написал что-то не то», «меня избегают», «отношения испорчены». Чем дольше вы не замечаете момент перехода от факта к истории, тем сильнее тело и поведение начинают реагировать на историю как на реальность.

Полезный вопрос звучит так: «Что я действительно знаю прямо сейчас?» Иногда этот вопрос почти сразу убирает половину тревоги. Вы можете не знать, чем закончится разговор, но знаете, что способны подготовить три основные мысли. Не знаете, примут ли предложение, но можете проверить цифры и отправить уточнение. Не знаете, останутся ли отношения прежними, но можете говорить честно и слушать ответ. Факты возвращают почву под ноги; страх часто лишает ее, потому что заставляет жить внутри предположений.

3. Почему после осознания голос кажется громче

Есть парадокс: как только вы начинаете следить за внутренним комментатором, может показаться, что он стал еще активнее. В постели он напоминает о завтрашних делах. В душе продолжает вчерашний спор. За рулем репетирует возможную неудачу. За обедом сравнивает вас с другими. В паузе между двумя задачами успевает предложить несколько причин, почему ничего не получится.

Это не обязательно означает, что положение ухудшилось. Раньше значительная часть внутреннего шума проходила мимо внимания и сразу превращалась в настроение или поведение. Теперь вы начали замечать сам процесс. То, что раньше управляло вами из тени, стало видимым. Видимость может быть неприятной, но именно она дает возможность выбирать.

Не ставьте себе задачу немедленно добиться полной тишины. Такая цель быстро превращает осознанность в новую форму борьбы: «Я опять думаю неправильно», «почему я не могу остановиться», «со мной что-то не так». Тогда нижняя позиция просто получает новую тему для разговора. Гораздо полезнее относиться к обнаруженной мысли как к сигналу: «Вот он, привычный голос. Теперь я могу решить, что делать дальше».

4. Осознанность переводит вас из реакции в действие

Пока внутренний комментатор остается незамеченным, он легко управляет следующим шагом. «Я выгляжу глупо» — и вы молчите. «Мне откажут» — и не спрашиваете. «Я не выдержу напряжения» — и отменяете то, что было для вас важно. Между мыслью и поступком будто нет промежутка. Осознанность создает этот промежуток.

В момент, когда вы слышите мысль, полезно назвать ее без драматизма: «Сейчас говорит мой страх», «это нижняя позиция», «это привычный комментарий, а не решение». Название не уничтожает чувство. Оно возвращает авторство. Вы все еще можете отказаться от встречи, перенести разговор или изменить план — но теперь это будет выбор, а не автоматическое подчинение первой тревожной версии событий.

Осознанность также помогает увидеть повторяющиеся темы. У одного человека внутренний комментатор чаще всего говорит о недостаточной компетентности. У другого — о страхе потерять отношения. У третьего — о деньгах, возрасте или одобрении. Если несколько дней записывать самые частые фразы, быстро становится заметно, что внутренний шум не бесконечно разнообразен. Обычно он ходит по знакомым кругам.

Эта повторяемость — хорошая новость. С устойчивым набором мыслей можно работать. Не нужно готовить тысячу ответов на тысячу страхов. Достаточно научиться узнавать несколько основных сценариев и заранее подобрать к ним более сильный внутренний голос.

5. Не спорьте бесконечно — меняйте голос

Есть соблазн отвечать на каждую тревожную мысль длинным внутренним спором. Иногда такой разбор полезен, но постоянная полемика быстро истощает. Внутренний комментатор способен придумывать новые возражения быстрее, чем вы успеваете отвечать. Поэтому задача не в том, чтобы выиграть идеальный спор, а в том, чтобы постепенно сделать голос верхней позиции более привычным и слышимым.

Если внутри звучит «я недостаточно хорош», ответ верхней позиции не обязан быть грандиозным. Он может быть простым: «Я достаточно хорош, чтобы учиться и сделать следующий шаг». На «я все испорчу» можно ответить: «Я могу ошибиться и потом исправить то, что возможно». На «они наверняка меня осудят» — «я не управляю чужими оценками, но управляю тем, насколько честно и подготовленно действую». Такие ответы сильнее пустого оптимизма, потому что возвращают вам способность действовать.

Верхний голос не обязан обещать, что все будет легко. Его функция — напомнить вам, что вы не беспомощны. Он возвращает к лучшему в вас: к способности учиться, любить, выбирать, спрашивать, пробовать еще раз, выдерживать неопределенность. Нижняя позиция говорит: «У тебя нет ресурсов». Верхняя отвечает: «Посмотрим, какой ресурс доступен сейчас».

6. Практика трех шагов

Первый шаг — поймать фразу. Не настроение целиком и не сложную историю, а конкретное предложение, которое крутится в голове. Например: «Если я попрошу о повышении, меня сочтут неблагодарным». Чем точнее вы слышите формулировку, тем легче перестать ощущать тревогу как бесформенную правду.

Второй шаг — определить, что эта фраза делает с вами. Она расширяет выбор или уменьшает его? Подталкивает к ясному действию или заставляет заранее отступить? Помогает увидеть факты или строит катастрофу из предположений? Этот вопрос важнее, чем попытка установить, «позитивная» мысль или «негативная». Некоторые неприятные мысли могут быть полезны, если указывают на реальную проблему. Но мысль, которая только отнимает способность действовать, почти всегда требует пересмотра.

Третий шаг — дать слово верхней позиции. Представьте, что говорит не самый испуганный ваш голос, а самая спокойная, взрослая и любящая часть вас. Она может сказать: «Подготовь аргументы и попроси о разговоре. Ответ может быть любым, но ты сможешь с ним работать». Это не заклинание. Это смена внутренней позиции.

Если хотите сделать практику конкретнее, держите рядом небольшой блокнот. В левой части страницы записывайте фразу внутреннего комментатора, в правой — ответ верхней позиции. Не стремитесь к красоте. Важнее, чтобы ответ был коротким, правдивым и возвращал чувство опоры. Через некоторое время вы обнаружите, что некоторые ответы начинают появляться без записи.

7. Не ждите, пока страх согласится

Внутренний комментатор редко капитулирует торжественно. Он не скажет: «Ты убедил меня, больше я не буду бояться». Скорее он будет время от времени возвращаться, особенно когда вы входите в новую ситуацию. Это нормально для привычного способа мышления: он пытается восстановить знакомый порядок.

Поэтому успех лучше измерять не отсутствием тревожных мыслей, а тем, сколько власти они получают. Раньше одна фраза могла заставить вас отказаться от шага. Теперь вы слышите ее и все равно готовитесь к разговору. Раньше сравнение с другим человеком портило весь день. Теперь вы замечаете сравнение, возвращаетесь к своей задаче и продолжаете. Уверенность растет именно в таких маленьких переходах от автоматизма к выбору.

Осознанность — хорошее начало потому, что она превращает невидимого диктатора во вполне узнаваемый голос. Как только вы слышите его, становится возможен следующий шаг: сознательно усиливать те мысли, которые поддерживают силу, доверие и способность действовать. Этому и посвящена следующая глава.

ВНУТРЕННЯЯ ОПОРА

Глава 3. Подтверждайте лучшее

Если внутренний комментатор годами повторяет одни и те же сообщения, одного замечания «это всего лишь страх» иногда недостаточно. Нужен другой голос, который будет звучать достаточно часто, чтобы стать знакомым. Для этого полезны утверждения — короткие, ясные фразы, напоминающие о силе, доверии и способности справляться. Их задача не в том, чтобы отрицать реальность, а в том, чтобы постоянно возвращать вас к более сильной позиции.

1. Что такое утверждение

Утверждение — это короткая позитивная формулировка, в которой вы сознательно подтверждаете более поддерживающий взгляд на себя и происходящее. Внутренний комментатор говорит: «Все развалится». Утверждение отвечает: «Что бы ни произошло, я смогу с этим работать». Страх говорит: «У меня нет выбора». Утверждение напоминает: «Я могу найти следующий доступный шаг».

Сила утверждения не в литературной красоте. Чем проще фраза, тем легче к ней возвращаться в момент напряжения. Она должна быть достаточно короткой, чтобы вспомниться в лифте перед встречей, в машине по дороге на разговор, ночью, когда ум снова начинает перебирать худшие сценарии.

Утверждения особенно полезны потому, что внутренний комментатор тоже работает повторением. Он редко изобретает новый страх каждый день. Он годами возвращается к знакомым темам. Если повторение способно закреплять беспомощный взгляд, его можно использовать и в обратную сторону — для укрепления языка силы.

2. Не ждите, пока полностью поверите

Люди часто отказываются от утверждений слишком рано. Они произносят новую фразу и сразу проверяют: «Верю ли я в нее на сто процентов?» Если нет, практика кажется искусственной. Но в начале и не требуется полного внутреннего согласия. Новый способ мышления почти неизбежно звучит непривычно, потому что старый голос звучал дольше.

Представьте человека, который годами говорит себе: «Я плохо выступаю перед людьми». Если он однажды произнесет: «Я говорю спокойно и уверенно», прежний голос немедленно возразит. Это не доказательство бесполезности новой фразы. Это лишь признак того, насколько привычно старое сообщение. Повторение нужно именно затем, чтобы новая возможность перестала звучать чужой.

Если слишком сильная формулировка вызывает внутреннее сопротивление, сделайте ее более правдивой, но не менее поддерживающей. Вместо «я совершенно спокоен» — «я могу действовать, даже когда волнуюсь». Вместо «у меня всегда все получается» — «я умею учиться на том, что не получилось». Вместо «мне нечего бояться» — «страх не лишает меня способности выбирать». Хорошее утверждение не требует обманывать себя.

3. Утверждение доверия

Одно из самых полезных направлений — напоминать себе, что жизнь не обязана идти по вашему сценарию, чтобы в ней можно было найти смысл и продолжение. Когда планы нарушаются, нижняя позиция быстро делает вывод: «Все идет неправильно». Более высокая формулировка звучит иначе: «Даже если события идут не так, как я хотел, я могу учиться, расти и искать в них следующий шаг».

Такое утверждение не заставляет вас радоваться неприятностям. Оно просто мешает неудачному повороту превратиться в окончательный приговор. Вы можете быть разочарованы, сердиты или растеряны и одновременно напоминать себе: «Я еще не знаю, к чему это приведет». В этой фразе остается пространство для будущего.

Когда ум требует объяснения немедленно, доверие предлагает паузу. Не все события сразу показывают свою роль. Иногда ценность опыта становится понятной позже. Поэтому вместо «это не должно было произойти» полезно попробовать: «Это уже произошло. Я посмотрю, чему могу научиться и что могу сделать теперь».

4. Два слова, которые возвращают силу: «Я справлюсь»

Большая часть страха живет в вопросах «а что, если?». А что, если я потеряю деньги? А что, если заболею? А что, если отношения закончатся? А что, если я ошибусь перед людьми? Эти вопросы кажутся попыткой подготовиться, но часто превращаются в бесконечную репетицию катастрофы.

На такие вопросы нужен короткий ответ: «Я справлюсь». Не «этого точно не случится» и не «все обязательно будет хорошо». Эти обещания невозможно дать честно. «Я справлюсь» означает другое: если произойдет трудное, я буду искать информацию, обращаться за помощью, принимать решения, проживать чувства и делать то, что возможно в каждый момент.

Попробуйте провести эту фразу через несколько собственных страхов. «А что, если мне откажут?» — «Я справлюсь». «А что, если придется начать заново?» — «Я справлюсь». «А что, если я разочарую человека?» — «Я справлюсь с его реакцией и со своей». Важно не убедить себя, что неприятного не будет. Важно вспомнить, что неприятное не равно беспомощности.

Повторяйте эту фразу особенно тогда, когда воображение пытается заставить вас прожить десять будущих бед одновременно. Вам не нужно сегодня справляться с тем, что, возможно, никогда не произойдет. Достаточно знать, что если жизнь действительно поставит перед вами конкретную задачу, вы сможете встретить ее шаг за шагом.

5. Действовать так, будто новая позиция уже возможна

Утверждения становятся сильнее, когда соединяются с поведением. Можно назвать это принципом «действовать так, будто». Если вы хотите укрепить ощущение собственной силы, спросите: «Что я сделал бы сегодня, если бы действительно верил, что могу справиться?» Ответ может быть совсем небольшим: позвонить, задать вопрос, закончить письмо, попросить о встрече, перестать оправдываться, принять приглашение.

Сначала действие может казаться непривычным. Но именно оно дает новой мысли место в реальной жизни. Фраза «я имею право говорить ясно» становится весомее после того, как вы действительно спокойно обозначили границу. «Я могу учиться» перестает быть абстракцией, когда вы задаете вопрос вместо того, чтобы скрывать незнание. «Я способен выдержать отказ» становится правдоподобнее после первого отказа, который вы пережили и после которого продолжили жить.

Так утверждение перестает быть декоративной фразой. Оно задает направление, а действие подтверждает его опытом. Постепенно между словами и поведением возникает согласованность.

6. Повторение — ключ

Нижний голос становится громким не потому, что однажды сказал что-то особенно убедительное, а потому, что повторяет свои сообщения снова и снова. Поэтому верхнему голосу тоже нужна регулярность. Одного вдохновляющего утра недостаточно. Новая формулировка должна появляться именно в тех местах, где раньше автоматически включалась старая.

Выберите две или три фразы на определенный период, а не десятки сразу. Например: «Я справлюсь», «Я могу выбрать следующий шаг», «Даже если план изменится, я найду способ двигаться дальше». Произносите их утром, записывайте от руки, вспоминайте перед ситуациями, которые обычно включают страх. Чем чаще формулировка появляется в нужный момент, тем легче она начинает приходить сама.

Со временем происходит важная перемена: голос верхней позиции начинает звучать раньше. Сначала вы замечаете его только после часа тревоги. Потом — через десять минут. Затем, возможно, почти одновременно с привычной фразой. Нижний голос не обязан исчезнуть полностью. Достаточно, чтобы он перестал быть единственным.

7. Замечайте, что меняется

Изменения от такой практики часто происходят без громкого момента прозрения. Вы можете однажды заметить, что трудный звонок больше не требует двух дней подготовки. Что после критики вы расстроились, но не разрушили весь образ себя. Что отказ вызывает неприятные чувства, однако не останавливает следующую попытку. Это и есть признаки того, что новая внутренняя позиция укрепляется.

Меняется и то, как вы входите в отношения с другими. Человек, который меньше занят защитой своей ценности, может говорить спокойнее, слушать внимательнее, реже нападать в ответ на несогласие. Окружающие нередко реагируют на такую перемену иначе. Не потому, что позитивная фраза магически управляет людьми, а потому, что ваш тон, выбор и поведение становятся другими.

Когда вы чувствуете себя более сильным и любящим, легче тянуться к людям и ситуациям, которые поддерживают эти качества. То, что раньше казалось слишком смелым, становится допустимым. То, что раньше терпелось из страха, начинает выглядеть как выбор, который можно пересмотреть. Так внутренний язык постепенно влияет на устройство повседневной жизни.

8. Окружите себя нужными словами

Утверждения работают лучше, когда не зависят от памяти в трудный момент. Разместите короткие напоминания там, где вы их действительно увидите: на рабочем столе, возле зеркала, в ежедневнике, в записке на телефоне. Не превращайте пространство в стену лозунгов. Двух фраз, которые попадают точно в вашу нынешнюю задачу, обычно достаточно.

Подбирайте слова под конкретный период. Перед сложным проектом полезно: «Мне не нужно знать все заранее; я могу разбираться по ходу». В период перемен: «Я отпускаю необходимость контролировать весь исход». Перед трудными разговорами: «Я могу быть одновременно спокойным и ясным». Когда усиливается страх потери: «Моя жизнь больше одной области, одного человека или одного решения».

Если фраза перестала быть живой и превратилась в фон, замените ее. Утверждение должно возвращать внимание, а не становиться частью обоев. Иногда полезно переписать привычную мысль своими словами, чтобы она снова звучала лично.

9. Спросите: «Что сказала бы моя сильная часть?»

Когда вы особенно встревожены, можно на время перестать искать идеальный ответ от имени всего себя. Вместо этого задайте вопрос: «Что сказала бы сейчас моя самая сильная, спокойная и любящая часть?» Представьте ее голос и запишите ответ.

Эта часть не станет унижать вас, пугать ради контроля или требовать совершенства. Скорее она напомнит: «Не спеши. Собери факты. Ты можешь выдержать неопределенность. Поговори честно. Сделай то, что зависит от тебя. Остальное отпусти». Если ответ увеличивает ощущение силы, ясности и любви, вы, скорее всего, нашли нужное направление.

Письменная форма здесь особенно полезна, потому что тревога любит кружить. На бумаге мысль получает границы. Вы видите ее целиком и можете ответить ей целиком. Иногда одного абзаца достаточно, чтобы вернуться из бесконечного внутреннего диалога к конкретному действию.

10. Отпустить и доверять

Есть утверждение, которое соединяет многие идеи этой главы: «Я отпускаю и доверяю». Отпускать — не значит ничего не делать. Это значит перестать требовать от себя контроля над тем, что вам не принадлежит: над чужими решениями, случайностями, точным сроком результата, всеми будущими обстоятельствами.

Доверять — значит помнить о двух вещах. Во-первых, вы можете действовать там, где действие действительно возможно. Во-вторых, если жизнь развернется иначе, вы будете иметь дело с реальной ситуацией тогда, когда она возникнет. Такая позиция приносит облегчение, потому что освобождает от необходимости заранее проживать каждый возможный исход.

В трудном опыте не всегда удастся сразу увидеть хорошее. Не нужно заставлять себя. Достаточно оставить открытым вопрос: «Может ли здесь оказаться что-то, что я пока не вижу?» Иногда позже обнаруживается знание, новый выбор, укрепившаяся граница, неожиданный человек, смена направления. Доверие оставляет место для этих возможностей.

11. Сделайте практику ежедневной

Новые вызовы появляются постоянно. Именно поэтому утверждения полезнее как ежедневная гигиена внутреннего языка, а не как экстренная помощь раз в год. Несколько минут регулярной практики поддерживают знакомство с верхней позицией, чтобы в сложный день вам не пришлось искать ее с нуля.

Утром выберите одну фразу на день. Перед важным событием повторите ее несколько раз спокойно, без требования немедленно почувствовать себя иначе. Вечером спросите, в какой момент она помогла вам сделать более сильный выбор. Если не помогла — не ругайте себя. Подберите другую формулировку и продолжайте.

Цель не в том, чтобы превратить жизнь в бесконечное позитивное самовнушение. Цель — не позволять старому голосу автоматически определять границы вашей личности. Чем чаще вы подтверждаете лучшее в себе — силу, любовь, способность учиться, выдерживать и выбирать, — тем легче эти качества становятся доступными в момент, когда они действительно нужны.

И однажды вы заметите, что фраза «я справлюсь» перестала быть просто упражнением. Она стала вашим способом встречать неизвестность. Именно из такого доверия растет уверенность, которой не требуется идеальный мир для того, чтобы оставаться с вами.

ВНУТРЕННЯЯ ОПОРА

Глава 4. Отпустите результат

Уверенность легко перепутать с уверенностью в результате. Нам хочется знать заранее, что нужный человек ответит «да», проект окажется успешным, отношения сложатся именно так, как мы задумали, а решение приведет к ожидаемой точке. Но такая гарантия почти никогда не принадлежит нам. В нашей власти находятся намерение, подготовка, действие и реакция. Сам исход всегда включает слишком много переменных. Поэтому зрелая внутренняя опора начинается там, где вы умеете желать определенного результата, действовать ради него серьезно — и одновременно не делать свое спокойствие заложником одного сценария.

1. Желание — это не требование

Нет ничего плохого в ясных целях. Наоборот, подробное представление о том, чего вы хотите, помогает замечать возможности, принимать решения и направлять усилия. Проблема начинается в тот момент, когда желание превращается во внутреннее требование: «Это должно произойти именно так, иначе все пропало». Тогда цель перестает служить вам и начинает управлять вами.

Сравните две позиции. Первая: «Я хочу получить эту работу и сделаю все разумное, чтобы подготовиться». Вторая: «Я обязан получить эту работу; если мне откажут, значит, я недостаточно хорош». Внешне человек в обоих случаях идет на одно собеседование. Внутренне это две совершенно разные ситуации. В первом случае есть энергия действия. Во втором к действию добавляется угроза собственной ценности.

Чем больше вы связываете самоощущение с единственным исходом, тем труднее сохранять ясность. Вы начинаете читать каждую паузу как знак поражения, пытаться контролировать чужую реакцию, соглашаться на то, что вам не подходит, лишь бы не потерять желаемое. Отпустить результат — значит вернуть цели ее правильное место: направление, а не приговор.

2. Рисуйте картину подробно — держите ее легко

Можно и полезно представлять будущее в деталях. Если вы хотите переехать, подумайте, в каком городе хотите жить, какой район вам подходит, сколько вы готовы платить за жилье, чем будете заниматься в первые месяцы. Если хотите сменить профессию, определите, какие навыки понадобятся, какой доход вы считаете приемлемым, сколько времени готовы выделить на обучение. Ясность помогает действию.

Но после подробной картины добавьте вторую часть: «Или пусть откроется другой вариант, который окажется для меня не хуже, а возможно, лучше». Эта фраза не обесценивает цель. Она напоминает, что ваше сегодняшнее воображение не обязано знать все возможные дороги.

Иногда мы цепляемся за один сценарий не потому, что он действительно единственный подходящий, а потому, что он единственный, который успели представить. Открытость исходу оставляет место для информации, которой у вас пока нет, для изменения обстоятельств и для решений других людей. Это не пассивность. Это гибкость.

3. Разделите действие и исход

Полезно буквально провести границу между двумя колонками. В первой — то, на что вы влияете. Во второй — то, чем не можете распоряжаться полностью. Перед собеседованием в первой колонке будут подготовка примеров, изучение компании, вопросы работодателю, сон накануне, одежда и время приезда. Во второй — настроение интервьюера, количество других кандидатов, внутренний бюджет компании и окончательное решение.

Тревога часто возникает потому, что мы пытаемся выполнять задачи из второй колонки. Хотим заранее добиться чужого одобрения, обеспечить отсутствие неожиданностей, гарантировать любовь, здоровье, прибыль или безошибочность. Это невозможно. Зато попытка контролировать неконтролируемое съедает силы, которые могли бы пойти на первую колонку.

Когда вы замечаете такую попытку, верните себе конкретный вопрос: «Что зависит от меня сегодня?» Иногда ответ очень мал: отправить письмо, уточнить цифру, назначить разговор, подготовить документы, лечь спать вовремя. Но именно маленькое действие возвращает ощущение силы.

4. Два допустимых финала

Нижняя позиция любит строить туннель: существует только один хороший конец, все остальные означают катастрофу. Верхняя позиция расширяет картину. Она допускает как минимум два финала: желаемое произойдет — и вы будете с этим жить; желаемое не произойдет — и вы тоже будете с этим жить.

Представьте, что вы подаете заявку на программу, которую считаете очень важной. Один вариант: вас принимают, и начинается новая глава с собственными сложностями, нагрузкой и решениями. Другой: приходит отказ. Вы расстраиваетесь, даете себе время на реакцию, запрашиваете обратную связь, рассматриваете другие программы и решаете, подаваться ли снова. Ни один из вариантов не освобождает вас от жизни. Оба требуют вашей способности действовать.

Короткая фраза «если получится — хорошо; если нет — я справлюсь» возвращает реальный масштаб события. Она не обещает, что отказ не будет болезненным. Она напоминает, что боль не равна разрушению и что один исход не исчерпывает все возможное будущее.

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.