

АСТ:

как перестать воевать с собой
и начать действовать.

Практический справочник



Евгений Меркулов

АСТ: как перестать воевать с собой и начать действовать.

Практический справочник

<https://litres.ru/74596622>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы не обязаны ждать, пока станет легче, чтобы начать действовать. Терапия принятия и ответственности (АСТ) учит не бороться с тревогой, а делать шаги, даже когда страшно, грустно или нет сил.

В этом справочнике — понятные объяснения, техники без воды и 30 готовых практик на каждый день. Вы научитесь замечать свои мысли, не сливаться с ними, отличать ценности от целей и действовать, когда тянет отложить. Подходит для самостоятельной работы: можно применять сразу, без подготовки. Техники адаптированы для повседневных задач: отношения, работа, финансы, творчество, личные проекты.

Содержание

Справочник по АСТ. Как перестать воевать с собой и начать действовать.	4
Конец ознакомительного фрагмента.	11

АСТ: как перестать воевать с собой и начать действовать.

Практический справочник

Справочник по АСТ. Как перестать воевать с собой и начать действовать.

Оглавление

- 1. Что такое АСТ и как оно работает**
- 2. Шесть процессов: карта подхода**
- 3. Ценности: компас, а не точка на карте**
- 4. Цели и действия: маленькие шаги, которые не
бросают**
- 5. Мысли: гости, которых не звали**
- 6. Эмоции: как жить с тем, что нельзя исключить**
- 7. Избегание: почему мы откладываем, убегаем,
прячемся**
- 8. Принятие: не смирение, а свобода действовать**
- 9. Осознанность: заметить момент до срыва**

- 10. Я-контекст: кто смотрит на твои мысли**
- 11. Обязательства: как доводить до конца**
- 12. Срывы: как возвращаться без самобичевания**
- 13. АСТ в отношениях**
- 14. АСТ и работа**
- 15. Практикум: 30 техник на каждый день**

Глава 1. Что такое АСТ и как оно работает

Коротко

АСТ (терапия принятия и ответственности) — это подход, который говорит: неприятности — часть жизни, мысли — это не факты, а действия можно совершать даже тогда, когда страшно, грустно или не хочется. Не «стало хорошо — сделал», а «сделал — стало лучше».

Откуда это

Метод разработал психолог Стивен Хейес в 1980-х. Сегодня АСТ — одно из самых научно обоснованных направлений психотерапии. Но главное: АСТ — это не только терапия, это набор навыков, которые можно тренировать самостоятельно, как физические упражнения.

Главная идея

Мы часто застреваем не потому что что-то не понимаем, а потому что боремся не с реальной проблемой, а со своими реакциями на неё. АСТ предлагает перестать бороться с внутренним и направить энергию на действия в сторону того, что для тебя важно.

Пример: Ты боишься публичных выступлений. Обычный

подход — «борись со страхом, расслабься, думай позитивно». АСТ: «Да, страшно. И для тебя важно выступить, потому что ты хочешь поделиться идеей. Страшно — и выступишь».

Три идеи, на которых стоит всё

1. Принятие — не значит согласие.

Принять тревогу — не значит смириться с тем, что всё плохо. Принять — сказать: «Да, мне сейчас тревожно. Это так. И я всё равно сделаю то, что важно».

2. Мысль — это не приказ.

Мысль «у меня ничего не получится» — это не факт и не пророчество. Это мысль. Ты можешь её услышать, кивнуть и всё равно начать.

3. Ценность важнее настроения.

Если для тебя важно быть честным другом — ты можешь действовать в эту сторону, даже когда устал, даже когда нет настроения. Мотивация — бонус, а не условие.

Глава 2. Шесть процессов: карта подхода

АСТ строится на шести процессах. Не нужно учить наизусть, но полезно понимать, как они работают вместе.

1. Принятие

Вместо борьбы с неприятными чувствами — позволить им быть. Тревога перед важным разговором? Пусть будет. Не обязательно её прогонять, чтобы действовать.

Пример: Ты звонишь человеку, с которым поссорился. В груди сжимает. Вместо того чтобы отложить звонок и сказать

«завтра», говоришь: «Мне сейчас неприятно. Окей. Звоню».

2. Когнитивное разделение (дефузия)

Мысли имеют свойство восприниматься как факты. Дефузия — умение увидеть мысль как мысль, а не как истину.

Пример: Мысль «меня никто не любит» — это не факт, это мысль. Дефузия: «У меня есть мысль, что меня никто не любит». Звучит иначе? Да. Потому что между тобой и мыслью появляется расстояние.

3. Контакт с настоящим моментом (осознанность)

Мы часто живём в двух режимах: прокручиваем прошлое или тревожимся о будущем. Осознанность — вернуться в «сейчас» и заметить: что происходит прямо сейчас?

Пример: Ты ешь и не чувствуешь вкус, потому что в голове идёт спор с начальником. Осознанность — заметить: «Я сейчас ем, а голова в другом месте. Вернусь сюда».

4. Я как наблюдатель (я-контекст)

Мы сливаемся с мыслями: «Я — тревожный», «Я — безвольный». Но есть часть тебя, которая замечает эти мысли. Она не тревожная и не безвольная — она просто смотрит.

Пример: «Я опять сорвался» — это мысль. А кто её заметил? Тот, кто заметил, уже не полностью слит с импульсом. Это маленькая, но важная трещина.

5. Ценности

Ценности — это не цели. Цель достижима и конечна. Ценность — направление, в котором ты движешься всю жизнь. Компас, а не точка на карте.

Пример:Цель — «пробежать марафон». Ценность — «быть человеком, который заботится о своём теле». Цель достигнешь — и что дальше? Ценность работает всегда.

6. Проактивные действия (обязательства)

Конкретные шаги в сторону ценностей. Не «надо изменить жизнь», а «сегодня позвоню маме». Маленькое, выполнимое, измеримое.

Пример:Ценность — «быть близким с семьёй». Действие — «сегодня позвоню маме на 10 минут».

Как они работают вместе

Представь: ты стоишь на распутии. Страшно (эмоция), мысли крутят «у тебя не выйдет» (слияние), хочется сбежать в телефон (избегание). АСТ говорит: заметь, где ты (осознанность), услышь мысль как мысль (дефузия), позволь страху быть (принятие), вспомни, куда идёшь (ценности), и сделай шаг (действие).

Глава 3. Ценности: компас, а не точка на карте

Ценность — это не цель, которую можно достичь. Это сторона света, в которую ты идёшь всю жизнь.

Упражнение «Зачем?». Напиши: «Я хочу _____». Потом задай вопрос «зачем?» и запиши ответ. Снова «зачем?» — и снова ответ. Повтори пять раз.

Пример:

Хочу сменить работу → зачем?

Чтобы заниматься тем, что нравится → зачем?

Чтобы чувствовать, что не трачу время зря → зачем?

Чтобы вечером не было стыдно за прожитый день → зачем?

Потому что для меня важно жить честно с собой.

Ты дошёл до ценности: «жить честно с собой». Это не про конкретную работу. Это про то, каким человеком ты хочешь быть.

Упражнение «Похороны». Представь, что тебя нет, и люди говорят о тебе. Что бы ты хотел услышать? «Она всегда была рядом», «Он не боялся говорить правду», «Она училась до конца жизни». Эти фразы — твои ценности.

Упражнение «Десять лет вперёд». Представь себя через 10 лет — таким, каким хочешь быть. Что этот человек делает каждый день? Как относится к людям, к себе, к работе? Запиши 5 качеств. Это твои ценности.

Практика на сегодня: выбери одну ценность и напиши одно конкретное действие, которое можешь сделать сегодня. Не «стать лучше», а конкретное: «позвонить другу», «прочитать 10 страниц», «выйти на прогулку на 15 минут».

Глава 4. Цели и действия: маленькие шаги, которые не бросают

Цели часто проваливаются не потому, что ты слабый, а потому что они поставлены без связи с ценностью и без учёта дискомфорта.

Правило «достаточно малый шаг». Шаг должен быть таким, чтобы ты мог сделать его даже в плохой день. Если для шага нужна мотивация — он слишком большой.

Плохо: «Медитировать каждый день по часу». Хорошо: «Раз в день дышать молча одну минуту».

Плохо: «Никогда не срываться на близких». Хорошо: «Сегодня один раз перед резким ответом сделаю вдох-выдох».

Формула действия:

Для меня важна ценность _____.

Моё действие (согласно этой ценности) — _____.

Мой шаг на сегодня — _____.

Пример: «Для меня важно быть ближе с семьёй. Действие — чаще общаться с родителями. Шаг — сегодня позвоню маме на 10 минут».

Упражнение «Лестница». Напиши цель наверху листа. Под ней — ступеньки: что нужно сделать, чтобы туда дойти. Каждая ступенька — настолько маленькая, что её можно сделать за один день.

Например, цель — «выучить английский». Ступеньки:

Скачать приложение (5 минут).

Пройти один урок (15 минут).

Выучить 5 слов (10 минут).

Посмотреть одно видео на английском с субтитрами (20 минут).

Каждая ступенька — действие, а не намерение. Не «начать учить», а «нажать кнопку "скачать"».

Практика на сегодня: напиши одну цель по формуле выше и сделай первый шаг.

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.