

Ильма Лиман

Как перестать ЖИТЬ В ГОЛОВЕ

Свобода от мыслей
без борьбы с собой



Ильма Лиман

Как перестать жить в голове

«Автор»

2026

Лиман И.

Как перестать жить в голове / И. Лиман — «Автор», 2026

Вы можете прожить целый день, так и не побывав в собственной жизни. Пьёте чай, а мысленно снова спорите с кем-то. Ложитесь спать, прокручивая давно закончившийся разговор. Просыпаетесь — и уже тревожитесь о том, чего ещё не произошло. Эта книга — не о том, как перестать думать и не о том, как заставить себя быть спокойнее. Она о том, как перестать жить под властью собственных мыслей, не подавляя их и не борясь с собой. Как замечать, когда прошлое затягивает в свои истории, не проживать заранее будущее и возвращаться в настоящее. Здесь нет требований взять себя в руки или стать другим человеком. Только честный разговор о том, как обрести внутреннюю опору и перестать тратить силы на борьбу с собой. Мысль есть — и вы можете её заметить. Но вы не обязаны верить каждой мысли и следовать за ней. Возможно, именно с этого начинается свобода.

© Лиман И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Глава 1. Мысль — ещё не факт	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Ильма Лиман

Как перестать жить в голове

Введение

Мой путь к себе никогда не был прямой дорогой.

Я начинала этот поиск не один раз. Сценарий почти всегда повторялся: за волной вдохновения и ощущением, что я наконец-то всё поняла и теперь смогу всё изменить, следовал резкий откат назад.

Мне хватало одной житейской мелочи — и я оказывалась в привычном хаосе: застревала в мыслях о прошлых ошибках, тревожилась о будущем и ругала себя за очередной провал. Я буквально оставалась жить в собственной голове, прокручивая там бесконечные споры и сценарии. Я начинала искать что-то новое, пробовала разные способы, кое-что получалось, и мне казалось, что я наконец нашла свой путь. Но потом случалось что-нибудь обычное — и всё начиналось сначала.

Так продолжалось много раз.

И только пройдя через десятки таких кругов, я постепенно поняла главное: дело не в том, чтобы стать идеальной, никогда не ошибаться и не испытывать сложных переживаний.

Дело в том, чтобы вовремя заметить, когда мои мысли уносят меня, и мягко вернуть себя в то, что происходит сейчас.

Мысль есть, и я могу её заметить.

Эта простая фраза стала для меня точкой опоры. Она помогла мне увидеть, что не каждая мысль требует моего внимания и не каждое переживание — немедленной реакции.

Возвращение в настоящее не значит, что проблемы исчезают. Оно даёт возможность остановиться, заметить, что со мной происходит на самом деле, и уже потом спокойно решить, как я хочу поступить.

Именно об этом эта книга. Она о том, как перестать жить в голове.

Как выйти из мыслей без боя?

Конечно, «перестать жить в голове» не означает, что нужно вообще перестать думать или избавиться от всех мыслей. Это невозможно, да и не нужно — наши мысли помогают нам планировать, решать задачи и размышлять. Проблема лишь в том, что мы застреваем в них слишком надолго и пропускаем саму жизнь. Раньше я пыталась заставить себя вернуться к происходящему силой. Но это только добавляло напряжения.

Ругала себя.

Заставляла.

Требовала от себя успокоиться, перестать думать, собраться и наконец начать жить правильно.

Но воевать со своими мыслями — это только добавлять себе тяжести.

Постепенно я поняла: можно по-другому.

Нам не нужно каждый раз побеждать себя и воевать со своей головой, нам нужно просто научиться вовремя из неё выходить.

Иногда достаточно заметить: «Я снова ушла в мысли».

И мягко вернуться.

Эта книга — мой личный опыт, а не медицинская помощь. Если тревога или тяжесть долго не отпускают и заметно мешают жить, обращение к специалисту может быть важной частью заботы о себе.

А здесь я хочу поделиться тем, что помогло мне самой.

Не идеальным способом жить.

А способом замечать себя, вовремя выходить из мыслей и возвращаться к тому, что происходит сейчас.

Глава 1. Мысль — ещё не факт

В начале мне казалось, что проблема в самих мыслях.

Стоило чему-то случиться — и я сразу начинала искать объяснение.

— Почему это произошло?

— Что теперь будет?

— Что обо мне подумают?

— Что я сделала не так?

Иногда для этого было достаточно совсем небольшой вещи.

Например, человек не отвечал на моё сообщение.

Сначала я просто замечала: ответа нет.

Потом возникал вопрос:

«Почему он молчит?»

Следом появлялось предположение:

«Наверное, что-то случилось».

Ещё через несколько минут я могла уже решить, что человек обиделся, что я сказала что-то не то или что между нами что-то изменилось.

Самое интересное было в том, что за всё это время ничего нового не произошло.

Человек ещё просто не ответил.

Но внутри меня уже успевала развернуться целая история.

И вот здесь я начала замечать одну важную вещь:

между тем, что произошло, и тем, что я об этом подумала, есть разница.

Что произошло на самом деле?

Это простой вопрос, но он способен остановить длинную цепочку предположений.

Что я знаю точно?

Человек не ответил.

Это факт.

А то, что он обиделся, занят, сердится, потерял интерес или специально меня игнорирует, — пока только варианты.

Они могут оказаться верными.

Но в этот момент я этого ещё не знаю.

То же самое можно заметить в самых обычных ситуациях.

«У меня ничего не получится».

Но это уже не факт. Это предположение о будущем.

«Он специально так сказал».

Откуда я это знаю?

«Дальше будет только хуже».

Что позволяет мне быть в этом уверенной?

Когда я начала задавать себе такие вопросы, мне стало проще замечать момент, в котором я переставала видеть то, что действительно происходит, и начинала жить внутри собственных выводов.

Когда предположение кажется правдой

В этом и есть одна из сложностей.

Мы не всегда воспринимаем свои выводы как предположения.

Иногда они звучат настолько убедительно, будто сообщают нам готовую правду.

Появилось:

«Меня не ценят».

И настроение уже меняется.

«Я всё испортила».

И внутри становится тяжело.

«Нужно срочно что-то делать».

И рука уже тянется написать сообщение, позвонить, объясниться или, наоборот, всё прекратить.

Но уверенность ещё не делает вывод фактом.

Можно остановиться буквально на несколько секунд и спросить себя:

«Что я знаю точно?»

А затем:

«Что я сейчас только предполагаю?»

Не обязательно спорить с собой или убеждать себя, что всё хорошо.

Достаточно увидеть разницу.

Не каждый вывод нужно развивать

Иногда мы продолжаем одну и ту же внутреннюю историю, хотя новых фактов уже нет.

«Наверное, я всем надоела».

Её не обязательно развивать.

«Мне нужно всё бросить».

Не обязательно принимать решение в ту же минуту.

«Всё опять идёт не так».

Можно сначала посмотреть, что именно произошло.

Мне не нужно доказывать себе обратное.

Не нужно заставлять себя думать позитивно.

Сначала достаточно заметить, что происходит внутри.

«Сейчас я думаю, что...»

Эта маленькая фраза помогает мне посмотреть на ситуацию чуть спокойнее.

Сделайте так

В течение дня попробуйте поймать один такой момент.

Не самый страшный и не обязательно тревожный.

Любой, который начинает увлекать вас за собой.

И спросите:

«Что произошло на самом деле?»

«Что я об этом думаю?»

«Что я собираюсь сделать под влиянием этого?»

Не ищите идеальный ответ.

Возможно, вы обнаружите, что сам факт занимает всего одну строчку, а всё остальное уже успела добавить ваша интерпретация.

И это не ошибка.

Мы все достраиваем то, чего пока не знаем.

Важно другое — научиться замечать этот момент.

Главное

То, что мы думаем, может быть важным.

Может оказаться правильным.

А может оказаться всего лишь предположением.

Поэтому между тем, что произошло, и тем, что мы решили об этом, стоит оставлять немного пространства.

Не для того, чтобы сомневаться во всём.

А чтобы сначала увидеть, что происходит на самом деле.

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.