

ГЛАВНАЯ ПОДРОСТКОВАЯ
NON-FICTION КНИГА
В ШВЕЦИИ

КОНТРОЛИРУЙ это!

ТВОЙ ГИД
ПО ПОЗИТИВНОМУ
МЫШЛЕНИЮ

Анна Мильтон Мария Томичич
Иллюстрации Эмили Свенссон



Леона Мильтон Мария Томичич
Иллюстрации Эмили Свенссон

КОНТРОЛИРУЙ это!

ТВОЙ ГИД
ПО ПОЗИТИВНОМУ
МЫШЛЕНИЮ

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2021

Посвящается Юнасу и Гунни

Посвящается Мартину, Эмили и Кларе

Посвящается Теву

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	8
КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ	10
Глава 1	
#ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ	12
Что такое самооценка?	14
Какой у тебя «образ Я»?	15
Чем ты гордишься, а чем нет?	19
Самосострадание важнее всего	24
Глава 2	
#УЛУЧШИТЬ САМООЦЕНКУ	32
Три подхода	34
Шведский стол	35
Сосредоточься на вкусных блюдах!	36
Мечтай, и все сбудется!	40
Глава 3	
#САМООЦЕНКА И САМОСОСТРАДАНИЕ	44
Все хорошо!	46
Идти своим путем	48
Справляться с трудностями	51
Легче воспринимать критику	55
Видеть неудачи такими, какие они есть	57
БОНУС: любить себя, любить других	60
Глава 4	
#КАК РАБОТАЕТ МОЗГ	66
Как блендер	68
Как воздушный шар	69
Как ищейка	71

Глава 5

#ЧТО ВАЖНО НА САМОМ ДЕЛЕ? 76

Проще сделать выбор	84
Сверься с реальностью	85
Искусство отказываться	87
Все совмещать невозможно	88
Цена всегда разная	89

Глава 6

#ЧТО ОТРАЖАЕТСЯ В ЗЕРКАЛЕ? 92

Люди как зеркала	94
Добрые зеркала	97
Ловушки зеркал	97
Ловушка: «Мы желаем тебе только счастья!»	98
Ловушка: «Мне станет лучше, если я не скажу тебе ничего хорошего...»	99
Критикуя других, ты не почувствуешь себя лучше	100

Глава 7

#В ЛОВУШКЕ СРАВНЕНИЯ 108

Сравнивать и оценивать	110
Больше чем сравнение	114
Болезненное сравнение с идеалом	115
Instagram и интернет все усложняют	118
Сравнивать, чтобы чувствовать себя лучше	118
Сосредоточься на себе	121

Глава 8

#ОБ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ 126

Уверенность в себе может быть разной	128
Уверенность в себе может колебаться	129
Самооценка и уверенность в себе	130
Измеряй и сравнивай	132
Не все, что мы делаем, должно быть достижением	133
Полюби себя и решился на большее	139
Почему мы гонимся за достижениями?	140
Какие у тебя ощущения?	143

Глава 9

#ЭТО ТОЛЬКО МЫСЛИ	148
Мысли не всегда правдивы	150
Слушать их или нет — решать тебе	151
Мыслям нужна пища	152
Мысли запускают чувства	153
Как мы избегаем неприятных мыслей	157
Подавлять мысли	158
Возвращаться к мыслям	158
Искать поддержки у других	161

Глава 10

#ПРИНЯТИЕ КРУЧЕ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ	166
Всех кусают комары	168
Что такое принятие?	169
Вот она — ловушка счастья!	171
Другое мнение о том, что такое жизнь	172
Новых приемов, пожалуйста!	174

Глава 11

#КАК МНЕ С ЭТИМ СПРАВИТЬСЯ?	178
Прием «Мысли как мопеды»	181
Прием «Принять и переключиться»	184
Прием «Дышать!»	189

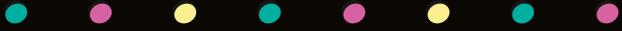
Глава 12

#ИЗМЕНИТЬ СВЯЗЬ МЕЖДУ МЫСЛЬЮ И ЧУВСТВОМ	196
Прием «Поблагодарить мысль»	198
Прием «45 раз»	201
Прием «Стать любознательным исследователем»	203
Прием «Скажи «Я думаю...»	206

Глава 13

#НЕОБЫЧНЫЕ СПОСОБЫ ОБМАНУТЬ МОЗГ	210
Прием «Карандаш в зубах»	212
Прием «Пой и танцуй»	213
Прием «Смейся!»	214
Чувства, с которых начинаются перемены	216

Глава 14	
#БЫТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС	220
Прием «Оглядись вокруг»	223
Осознанность помогает контролировать мысли	227
Прием «Понаблюдай за своим дыханием»	230
Глава 15	
#БОРОТЬСЯ, БЕЖАТЬ ИЛИ ЗАМЕРЕТЬ?	234
Страхи сегодняшнего дня ощущаются не меньше	236
Борешься?	238
Плюсы и минусы стратегии борьбы	239
Убегаешь?	240
Плюсы и минусы стратегии бегства	240
Замираешь?	242
Страх не исчезает	244
Одна стратегия или разные?	246
Страх оказаться в одиночестве, стать изгоем	251
Глава 16	
#КРИВАЯ УЖАСА	256
Смутное беспокойство или волна паники?	258
Кривая ужаса	259
Мы не знаем, что это пройдет	260
Что такое избегающее поведение?	261
В следующий раз будет хуже	263
Дай кривой пойти на спад	266
Шаг за шагом или одним махом?	268
Полюбить страх?	272
ПОСЛЕСЛОВИЕ	274
БЛАГОДАРНОСТИ	281



ПРЕДИСЛОВИЕ

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ НЕ ЗАЦИКЛИВАТЬСЯ НА СВОИХ НЕДОСТАТКАХ, А, НАОБОРОТ, ЧАЩЕ ДУМАТЬ О СВОИХ ДОСТОИНСТВАХ? Что такое самосострадание? Что делать, когда в голову лезут навязчивые мысли? Как бороться с тревогой? Хочешь найти ответы на эти и другие вопросы? Тогда у тебя в руках нужная книга. Мы собрали в ней идеи и советы, которые проверили на себе. И теперь хотим поделиться ими с тобой.

МЫ НЕ ГОВОРИМ О КАКИХ-ТО СЛОЖНЫХ ВЕЩАХ. Любить себя не сложнее, чем ездить на велосипеде, плавать или читать. Однако мало кто освоил эти навыки без хорошего примера, а за примером следует практика и развитие. То же и с нашим внутренним состоянием — над ним приходится упорно работать.

ПОЧЕМУ МЫ РЕШИЛИ НАПИСАТЬ ЭТУ КНИГУ? Мы понимаем, что жизнь — сложная штука, и жалеем, что в молодости мало задумывались обо всем этом. А еще нам кажется, что сегодня принятие себя и любовь к себе стали еще важнее, чем раньше. Многие сейчас не думают ни о чем, кроме желания быть лучше всех, и это заставляет нас чувствовать себя неудачниками.

И ВОТ МЫ НАПИСАЛИ КНИГУ, КОТОРУЮ САМИ ХОТЕЛИ БЫ ПРОЧЕСТЬ В ЮНОСТИ! Надеемся, что она понравится тебе, поможет немного лучше понять свое состояние и почувствовать себя лучше. Разумеется, мы не знаем, что сработает именно для тебя. Это знаешь только ты — и мы верим, что ты все сможешь!

Леона Мильтэн и Мария Тэмичич

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ



А теперь ты!

Прочитав очередную страницу, сделай паузу и задумайся. Приходилось ли тебе сталкиваться с тем, о чем мы пишем? Разобраться будет проще, если ты попробуешь ответить на вопросы, которые мы задаем в этой книге, своими словами. Кому-то нравится записывать свои мысли и ответы, кому-то нет. Делай так, как тебе удобно.

ПРИВЕТ,
взрослые! **ВЗРОСЛЫМ ЧАСТО
КАЖЕТСЯ, ЧТО ОНИ ЗНАЮТ,
КАК ЛУЧШЕ.** Иногда они и правда
могут помочь, но далеко не всегда.

Многому из того, о чем мы пишем в этой книге, они никогда не учились. Так что, если тебе понравится какая-то идея, поделись ей со взрослыми.

Интервью

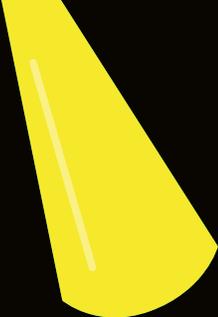


Любить и уважать себя или жить в страхе и бороться с тревожными мыслями? Эта проблема знакома каждому. Мы поговорили с известными в Швеции* людьми и узнали, о чем они думают.

* Авторы книги из этой страны.

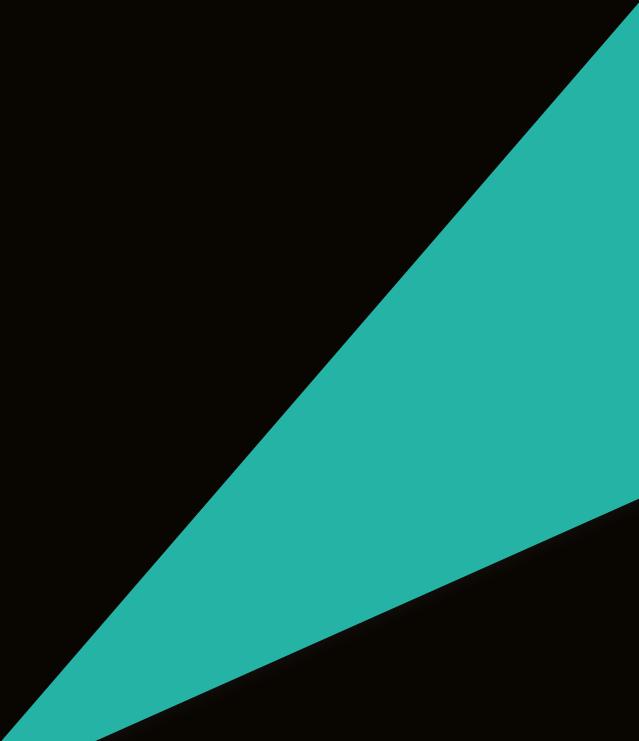
ДЛЯ ВСЕХ

Если ты встречаешь в тексте слова в мужском или женском роде, относящиеся к читателю, помни, что это просто примеры. Наши советы и рекомендации обращены ко всем людям, независимо от их пола.



Глава 1

#ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ





**ТВОЯ ЛИЧНОСТЬ АБСОЛЮТНО
УНИКАЛЬНА. ТВОЙ СМЕХ, БЛЕСК
В ГЛАЗАХ, ПОТАЕННЫЕ МЫСЛИ,
ПОХОДКА, ЧУВСТВО ЮМОРА И РИТМ
СЕРДЦЕБИЕНИЯ ОБРАЗУЮТ НЕПОВТОРИМОЕ
СОЧЕТАНИЕ. НО ЛЮБИТЬ СЕБЯ ЦЕЛИКОМ
И ПОЛНОСТЬЮ, БЕЗ ВСЯКИХ ИСКЛЮЧЕНИЙ,
НЕПРОСТО. В ЭТОЙ ГЛАВЕ
МЫ ПОГОВОРИМ О САМООЦЕНКЕ
И САМОСОСТРАДАНИИ.**

ЛЮБИТЬ СЕБЯ — ОДНА ИЗ САМЫХ ВАЖНЫХ ВЕЩЕЙ В ЖИЗНИ. Конечно, это заявление может показаться странным, ведь мир постоянно сотрясают такие ужасные бедствия, как голод, войны, экологические катастрофы и многое другое. Но мы все равно считаем, что ощущение собственной ценности, то есть любовь к себе, не менее важно. Подумай: от себя никуда не денешься, ты — это тот человек, который всегда с тобой. Если ты полюбишь этого человека, то жить станет легче и радостнее. И тогда у тебя наверняка появятся желание и силы что-нибудь сделать. Может быть, ты захочешь заняться защитой окружающей среды или попробуешь организовать установку хороших рамп для скейтов. Не так важно, какое это будет дело, — главное, чтобы оно было тебе интересно.

Что такое самооценка?

Запомни главное: любить себя можно и нужно, даже если в тебе не все идеально. Любить себя со всеми достоинствами и недостатками — это и есть нормальная самооценка. Какими-то своими качествами

мы гордимся, а другие стараемся не показывать. Возможно, тебе нравится, что ты творческий человек, но в то же время ты считаешь себя рассеянным. А может, ты гордишься своей чуткостью, но знаешь, что и эгоизма в тебе немало. И в этом нет ничего плохого: если мы осознаем разные стороны своей натуры, нам легче принять и полюбить себя. С этого и начинаются перемены к лучшему.



Какой у тебя «образ Я»?

Прежде чем продолжить разговор о самооценке, давай ненадолго остановимся и разберем подробнее, что такое «образ Я». Дело в том, что эти два понятия связаны, и скоро ты это увидишь. Из названия понятно, что «образ Я» — это то, каким человеком ты себя считаешь. Хороший способ узнать, какой у тебя «образ Я», — описать себя. Итак, какой ты человек? Рассудительный, веселый или любознательный? А может, все вместе? Переверни страницу и запиши свои черты!



А теперь ты! Это я

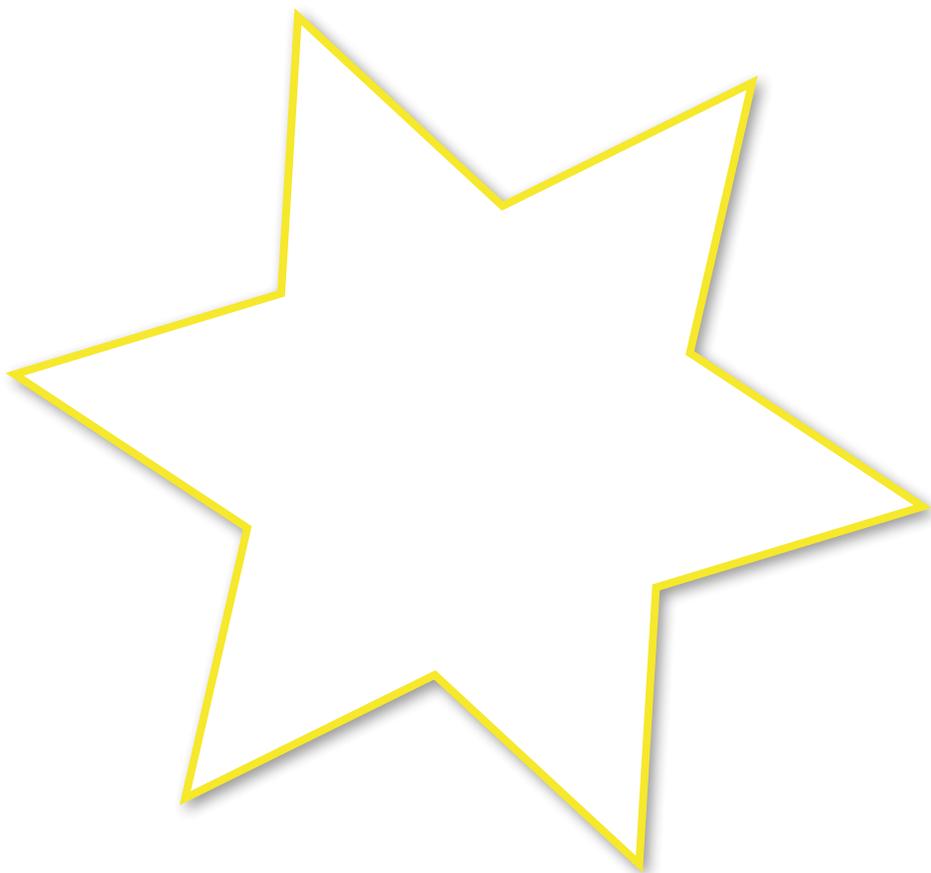
Запиши на следующей странице слова, которыми можно тебя описать. Подбери как можно больше вариантов! Возьми слова из списка или используй свои.

Активный	Классный	Педантичный	Смешливый
Амбициозный	Командир	Пессимистичный	Смешной
Бдительный	Конфликтный	Поверхностный	Смышленный
Беззаботный	Крутой	Поддерживающий	Снисходительный
Бесстрашный	Легкомысленный	Полный надежд	Собранный
Благодарный	Любознательный	Последовательный	Сообразительный
Болтливый	Любопытный	Прагматичный	Сопереживающий
Бунтарь	Мечтательный	Практичный	Сочувствующий
Вдохновленный	Милый	Предвзятый	Сплетник
Вдохновляющий	Мирлобубивый	Предприимчивый	Спонтанный
Вежливый	Молчаливый	Прилежный	Старательный
Великодушный	Мрачный	Приставучий	Странный
Веселый	Назойливый	Провокатор	Стрессоустойчивый
Взволнованный	Напряженный	Продуктивный	Строгий
Внимательный	Настороженный	Проницательный	Суетливый
Воодушевленный	Находчивый	Простой	Сумасшедший
Вспыльчивый	Небрежный	Прямой	Тактичный
Выносливый	Недоверчивый	Пугливый	Творческий
Высокомерный	Нежный	Пунктуальный	Темпераментный
Вялый	Ненадежный	Радостный	Терпеливый
Гибкий	Необязательный	Разговорчивый	Трусливый
Говорливый	Неорганизованный	Ранимый	Уверенный
Гордый	Неприхотливый	Рассеянный	Угодливый
Дисциплинированный	Нерешительный	Расслабленный	Умный
Доброжелательный	Несерьезный	Расточительный	Упорный
Добрый	Несобранный	Рациональный	Упрямый
Доверчивый	Нетерпеливый	Реалист	Утонченный
Дружелюбный	Неуверенный	Решительный	Хитрый
Жадный	Неуравновешенный	Романтичный	Холодный
Жизнерадостный	Общительный	Самовлюбленный	Храбрый
Заботливый	Опрятный	Самодовольный	Целеустремленный
Завистливый	Оптимистичный	Самоуверенный	Честный
Замкнутый	Организованный	Серьезный	Чувствительный
Застенчивый	Осторожный	Сильный	Чудаковатый
Здравомыслящий	Остроумный	Симпатичный	Чуткий
Злой	Отвественный	Скромный	Щедрый
Изобретательный	Отзывчивый	Скрытный	Эгоистичный
Инициативный	Откровенный	Скучный	Экономный
Интеллектуал	Открытый	Слабый	Экстраверт
Искренний	Отчаянный	Смелый	Энергичный



А теперь ты! Ты — звезда

Выбери три своих качества, которые тебе нравятся. Напиши их внутри звезды. Затем там же запиши три качества, от которых ты не в восторге. Возможно, ты считаешь их плохими и хочешь от них избавиться. Как видишь, внутри звезды нашлось место для всех качеств — и хороших, и плохих. И от этого звезда не перестала быть звездой!



Чем ты гордишься, а чем нет?

Теперь у тебя есть представление о том, каким человеком ты себя считаешь, — твой «образ Я» составлен. Что ты чувствуешь, когда думаешь о себе? Это интересно или неприятно? Легко или сложно? Какие качества было записывать проще — те, которые радуют, или те, которые огорчают? Теперь, когда у тебя сложился «образ Я», пора вернуться к разговору о самооценке. Ведь самооценка — это то, насколько тебе нравится твой «образ Я». Проще говоря, как ты себя оцениваешь и кем себя считаешь. «Образ я» включает и то, что тебе нравится в себе, и то, от чего хотелось бы отказаться. Все вместе — это и есть твоя личность! Важно не забывать о тех качествах, которыми не очень гордишься.

**ЕСЛИ ТЕБЕ
НРАВИТСЯ
ТВОЙ «ОБРАЗ Я»
= ты любишь себя
= у тебя нормальная
самооценка!**

ЗНАЕШЬ **ли ты...** ЧТО САМООЦЕНКА МОЖЕТ МЕНЯТЬСЯ?

Она меняется со временем, а также зависит от твоего настроения. Еще ты можешь по-разному оценивать себя в разных ситуациях. В школе ты описываешь себя такими словами, как «аккуратный», «мечтательный» или «неуверенный». А когда играешь с друзьями в компьютерную игру, то на ум приходят другие слова, например «геймер» и «нетерпеливый». Попробуй выполнить упражнения «Это я» и «Ты звезда» в другой обстановке и посмотри, как меняется твой «образ Я»!



А теперь ты!

Ты глазами других людей

Иногда интересно узнать, что о тебе думают другие. Это можно назвать характеристикой. Выбери человека, которого ты хорошо знаешь, или даже нескольких и попроси их написать десять характеризующих тебя слов.

И пусть они напишут только те качества, которые им в тебе нравятся!

В ТЕБЕ МНОГО ХОРОШЕГО! ОБЫЧНО ТЫ:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Подпись:

УДК 159.922-053.6

ББК 88.42

М60

Original title: Ta makten – för att det funkar!

Издано с разрешения S.B. Rights Agency

На русском языке публикуется впервые

Перевод со шведского *Ксении Емельяновой и Юлии Колесовой*

Научный редактор *Анастасия Пингачева*

Мильтон, Леона; Томичич, Мария

М60 Контролируй это! Твой гид по позитивному мышлению : [для сред. и старш. шк. возраста] / Леона Мильтон, Мария Томичич ; пер. со шведского К. Емельяновой и Ю. Колесовой ; [науч. ред. А. Пингачева] — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 288 с.

ISBN 978-5-00169-654-4

Что будет, если ты начнешь замечать не только свои промахи, но и победы? Не только недостатки, но и достоинства? Почему самосострадание — это отличная идея? Перед тобой вдохновляющий гид по повышению самооценки и позитивному мышлению.

УДК 159.922-053.6

ББК 88.42

*Все права защищены.
Никакая часть данной
книги не может быть
воспроизведена в какой
бы то ни было форме без
письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

Text: © Leone Milton & Marie Tomičić

Illustration: © Emili Svensson

© OLIKA förlag AB, 2016

Russian translation rights arranged through S.B.Rights Agency – Stephanie Barrouillet

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, transmitted, broadcast or stored in an information retrieval system in any form or by any means, graphic, electronic or mechanical, including photocopying, taping and recording, without prior written permission from the Publisher.

© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

ISBN 978-5-00169-654-4