

Содержание

Введение	11
Пролог (<i>Брайан Трейси</i>)	15
ГЛАВА 1	
Я чувствовала себя жертвой обстоятельств. Вот моя история	17
ГЛАВА 2	
Я взяла свою жизнь и эмоции под контроль. Момент, когда все изменилось	27
ГЛАВА 3	
Я научилась быть сама себе лучшей подругой и контролировать свое воображение	45
ГЛАВА 4	
Твой разум — это инструмент для создания значений	57
ГЛАВА 5	
Как оптимизировать работу той части нервной системы, которая помогает тебе успокоиться	85
ГЛАВА 6	
Навязчивые (автоматические) негативные мысли, которые нужно убрать из своей жизни. Ошибки мышления и как от них избавиться ...	99

ГЛАВА 7	
«Безумное воображение» против управляющего мозга: кто победит?	121
ГЛАВА 8	
Создавай здоровые отношения	157
ГЛАВА 9	
Сосредоточься на том, что можешь контролировать: от внешнего к внутреннему. От прошлого к настоящему	197
ГЛАВА 10	
Прости себя и своих обидчиков	211
ГЛАВА 11	
Найди свою цель	229
ГЛАВА 12	
Треугольник душевного равновесия. Объедини накопленные знания	243
ГЛАВА 13	
Измени свое мышление, измени свою жизнь	265
Заключение	281
Об авторе	283
Отзывы	285

ГЛАВА 1

Я чувствовала себя жертвой обстоятельств. Вот моя история

*Нет ничего ни хорошего, ни плохого;
это размышление делает все таковым.*

Уильям Шекспир

Заточение: развитие клаустрофобии

ШЕЛ 1976 ГОД. Я была четырехлетней девочкой, проживавшей в поместье своего дедушки в пригороде Медельина в Колумбии. Это была чудесная ферма с огромной территорией, на которой имелись несколько озер, лощина, бассейн и большой фруктовый сад. И хотя подобное место должно было казаться маленькой девочке раем, я чувствовала себя там довольно одиноко. Моя школа находилась в городе, примерно в 45 минутах езды от поместья. Наш семейный водитель привозил меня из школы после полудня, и, оказавшись дома, я сразу шла в маленькую ванную комнату, так как знала, что няня все равно надолго закроет меня там.

Я оставалась закрытой в ванной комнате в течение нескольких часов — без воды и без еды, и в доме не было никого, кто мог бы прийти мне на помощь. Моя старшая сестра Марсела возвращалась из школы около трех часов дня. За несколько минут до ее возвращения няня разрешала мне выйти из заточения, чтобы та ни о чем не догадалась.

Я никому не рассказывала, как страдала изо дня в день, потому что няня угрожала убить мою маму, если я расскажу кому-нибудь о том, что происходит. Я не помню, сколько времени это продолжалось, но в итоге у меня развилась клаустрофобия и в течение долгих лет я панически боялась оказаться взаперти.

Боязнь маленьких закрытых пространств оказалась не единственной. Эти детские переживания, а также некоторые другие, из подросткового периода, о которых я расскажу позже, спровоцировали развитие определенных фобий, которые с годами усиливались и неоднократно заканчивались парализующими приступами.

Краткий обзор моментов, оказавших сильнейшее влияние на мою жизнь

Имя, данное мне при крещении, — Маргарита Мария Виана Саласар. Я родилась и выросла в Колумбии, в городе Медельине, одном из самых красивых городов мира, который, к сожалению, оказался эпицентром войны между двумя наркокартелями — Медельина и Кали. Все, кто жил в Медельине в те времена, знали, что в любой момент рядом с их домом мог прогреметь взрыв бомбы или произойти убийство кого-то близкого или знакомого.

Когда мне было восемь лет, мы переехали из усадьбы в город. Я помню ту ночь, когда впервые услышала взрыв. Бомба взорвалась в здании «Монако», которое принадлежало наркобарону медельинского картеля Пабло Эскобару и находилось в десяти минутах ходьбы от моего дома. Мы были очень напуганы и ждали, когда по радио сообщат, что происходит. Звук был настолько сильным, что разбудил всю мою семью. Оконные стекла в нашем доме треснули, но мы не могли даже представить себе, что спровоцировало такой ужасающий шум.

Со временем мы научились узнавать этот звук и, когда слышали сильный грохот, кричали: «Бомба!»

Я понимаю, что эти истории, как и многие другие рассказы людей о тех временах, ужасают. Существует множество книг, фильмов и даже сериалов, предлагающих разные версии происходивших событий, поэтому я не буду углубляться в мрачные подробности. Скажу только, что в те времена жестокость и насилие были нашей повседневной жизнью. Каждый день мы узнавали из выпуска новостей об очередном похищении людей, а перестрелки на улицах были обычным явлением. Помню, однажды, отправляясь на занятия в университет в шесть утра, когда на улице еще было темно, я даже подумала: «Кто знает, вернусь ли я сегодня домой живой!»

Я не могла заставить себя зайти в лифт одна, и при мысли о том, что окажусь запертой где-то, у меня начиналась паника. В этой книге я расскажу тебе, как мне удалось справиться с этими ментальными блоками и начать наслаждаться жизнью без фобий и панических атак.

Я действительно прожила свои юные годы в страхе, но в то же время меня окружали замечательные и любящие люди: родные и друзья. Заканчивая университет, я решила уехать учиться в США. Это был в некотором роде побег из непредсказуемого хаоса и жизни в страхе, которые в те времена царили в Медельине.

Прежде чем продолжить, стоит пояснить, что мой город и населяющие его люди — это величайший пример жизнестойкости и дружелюбия. Медельин не просто смог оправиться от той войны, но даже был назван одним из самых инновационных городов в мире — достижение, которое 1 марта 2013 года было признано и удостоено награды от Citigroup, Urban Institute и The Wall Street Journal. Надеюсь, что когда-нибудь у тебя будет возможность посетить этот город и узнать все прекрасное, что в нем есть.

В Майами я познакомилась со своим будущим супругом Алехандро. Красивый и очень веселый парень из Никарагуа понравился мне с первого взгляда. Через несколько лет после замужества я стала преуспевать в качестве спикера и начала проводить бизнес-тренинги для торговых предприятий по всей Америке.

В 1997 году у нас родилась прекрасная дочь София. Я подождала некоторое время, пока она подрастет, и, когда ей исполнилось полтора года, возобновила свои рабочие поездки.

Хронический стресс, который я испытывала, был настолько силен, что я постоянно мучилась от мигреней и головокружений, испытывала усталость и прочие многочисленные недомогания, которым ни один доктор не мог найти объяснения. Некоторые врачи даже осторожно намекали мне на то, что все эти симптомы могли

быть плодом моего воображения, хотя большинство из них считало стресс наиболее вероятной причиной всего, что со мной происходило.

Я не могу дышать. Первая паническая атака

Как-то раз во время очередной рабочей поездки я совершала пересадку в аэропорту. Я нервничала, и у меня немного кружилась голова. Неожиданно я почувствовала, что меня бросило в жар, кожу жгло, сердце бешено колотилось. Я не могла дышать: каждый новый вдох давался мне сложнее, чем предыдущий. Я чувствовала, что теряю рассудок, я словно находилась в чужом теле (эти ощущения очень сложно описать). То, что я испытывала, не было страхом — это был ужас, паника, я разрыдалась и не могла остановиться.

Честно говоря, я подумала, что у меня случился инфаркт и настал мой смертный час. Я четко осознавала, что со мной происходит что-то страшное, и не надеялась остаться в живых. К счастью, нашлись добрые люди, которые отвели меня к стойке регистрации, где я добилась того, чтобы меня посадили на обратный самолет.

Как только я вернулась домой, я снова прошла различных врачей: кардиолога, невролога, отоларинголога, одного гастроэнтеролога, другого... и все безрезультатно! Никто из них не обнаружил ничего, что с физиологической точки зрения функционировало бы в моем организме неправильно. «Ты ничем не больна, все

в порядке, это стресс» — такие слова я вновь и вновь слышала от врачей. Это усиливало мою тревожность. Я думала: *«Я знаю, что со мной что-то не так, но никто не может понять, что именно. Они ничего не смогут сделать, и я просто умру».*

Страх не отпускал меня, я не могла спать, ночные часы казались вечностью. Я постоянно думала: со мной вот-вот произойдет что-то ужасное. Хуже всего было то, что со временем я стала чувствовать разочарование со стороны окружающих, связанное с моим тревожным состоянием, как если бы я выдумала или преувеличивала его. Некоторые подруги говорили мне: «Хватит уже страдать ерундой, с тобой все в порядке». Или приводили аргумент: «Да у тебя же вообще нет никаких проблем». Однако все это лишь усиливало мою тревожность. Сегодня я благодарю Бога за то, что в те трудные моменты он не лишил меня сил. Я также благодарна своим родителям, которые всегда поддерживали меня, и своему супругу Алехандро, который терпеливо сопровождал меня ко всем врачам и с любовью уверял, что все наладится.

Я продолжала обследования у различных специалистов в надежде, что очередной врач наконец диагностирует у меня какой-нибудь физиологический недуг. Я сдала множество анализов, но все результаты были в норме. В конце концов одна врач-кардиолог сказала мне, что это повышенная тревожность и нужно обратиться к психологу.

Разумеется, я была у психолога, и не у одного, а у нескольких. Я также посещала психиатров и психотера-

певтов, но никакое лечение не давало длительного результата. Я испытывала сильнейшее беспокойство, глубокую печаль и страх. Я думала, что схожу с ума и что я единственный человек, с которым происходят подобные вещи. Это были самые долгие три месяца моей жизни.

На фоне разочарования мои страхи превратились, а точнее сказать, дополнились тяжелой формой депрессии. Я не хотела вставать утром с постели и не хотела есть, потому что мне с трудом удавалось проглатывать пищу. За несколько недель я похудела на 7 кг.

Мой супруг Алехандро очень любит читать. Однажды он поставил стул рядом с кроватью, где я лежала в подавленном настроении, и сказал: «Сейчас я тебе кое-что прочту». Я не хотела, но он настоял на своем и начал читать мне книгу, посвященную теме, которая в итоге привлекла мое внимание и положила начало чудесным переменам в моей жизни.

Все это я рассказываю тебе для того, чтобы объяснить, как, будучи жертвой собственных эмоций, я смогла научиться управлять ими, не бояться их и полностью подчинить своей воле, понять, что я сильнее, чем я думала, и что внутри меня есть огромная сила, способная кардинальным образом влиять на мое здоровье, уровень энергии, эмоции и отношения. Вот чем я хочу поделиться

Маргарита Пасос. Я СМОГЛА, И ТЫ СМОЖЕШЬ!

с тобой в следующих главах, ведь ты тоже можешь это сделать — и ты это сделаешь.

Прошло 20 лет, и я счастлива от того, что пишу эту книгу. Я уже давно не страдаю ни клаустрофобией, ни паническими атаками, ни депрессией. Я два раза застревала в лифте, и именно мне удавалось успокоить других людей. Кроме того, я избавилась от ипохондрии, а раньше меня не отпускали мысли о том, что я тяжело и даже смертельно больна.