Мысли не отпускают

Когда одно и то же прокручивается по кругу и не даёт уснуть: о мысленной жвачке, ночной тревоге и о том, как выйти из круга.

Альберт Сафин
qcic.ru/t/cit/situacii/mysli-ne-otpuskayut/

«Сам факт прокрутки не делает вас слабым»

Альберт Сафин · Материальны ли мысли или нет? И как мысли влияют на жизнь? 17 конкретных ответов по теме

Кажется, будто, прокрутив ситуацию ещё разок, удастся что-то исправить или предотвратить. На деле прошлое от этого не меняется — расходуются только время, нервы и силы.

Как перестать одержимо хотеть всем нравиться?

Как не увязнуть в пережёвывании

Когда стресс становится не острым, а затяжным, добавляется ещё один риск — руминация. Руминация — это бесконечное пережёвывание одних и тех же тревожных сценариев без попытки найти решение. И особенность мозга работает тут против человека: чем чаще прокручиваешь мысли о безысходности, тем прочнее становятся именно эти пути; используемое укрепляется, неиспользуемое слабеет. Конструктивное мышление при долгом стрессе — не фантазии о том, что завтра всё наладится, а трезвый прагматизм: вместо «за что мне это и когда закончится» — вопрос «как я могу приспособиться сегодня».

Психологическая жизнестойкость: механизмы адаптации к системным кризисам и стрессу

Пока вы не спите ночь из-за неловкой фразы, человек, с которым вы говорили, думает о своём — о работе, деньгах, здоровье, собственных нескладных моментах.

Как перестать одержимо хотеть всем нравиться?

Самокопание и рефлексия: жвачка и дегустация

Мне нравится такое сравнение. Самокопание — это мыслительная жвачка: можно бесконечно пережёвывать одну и ту же мысль и не получить никакой питательной ценности, только усталость, от которой челюсть сводит. Рефлексия — это дегустация: вы внимательно изучаете вкус полученного опыта, раскладываете его на составляющие, чтобы понять рецепт, — и в следующий раз знать, что добавить, что убрать, что изменить.

Изматывающее самокопание или развивающая рефлексия: как избавиться от вечного недовольства собой?

Самокопание — как кресло-качалка: создаёт ощущение движения, но никуда не везёт.

Изматывающее самокопание или развивающая рефлексия: как избавиться от вечного недовольства собой?

Руминация живёт в бездействии.

Внешний успех не лечит внутреннюю боль. Бездействие как самый надёжный путь к неудаче. Эфир

Помогает отличать живое планирование от пережёвывания: у планирования есть начало и конец (проблема названа, намечены шаги, что-то сделано), а тревожный круг бесконечен и решений не даёт.

Психология вечной нехватки всего: почему любви, денег и времени всегда не хватает?

Бесконечная прокрутка катастроф — это попытка мозга получить контроль над неизвестностью.
Материальны ли мысли или нет? И как мысли влияют на жизнь? 17 конкретных ответов по теме

Письменной мысли трудно ходить по кругу: человек пишет слева направо, строка за строкой, и круг сразу становится виден на листе.
Рефлексия, интроспекция, осознанность, ментализация, эмпатия, сочувствие: в чём разница и зачем они?

Тревога — это не то же самое, что подготовка, хотя они легко притворяются друг другом.
Материальны ли мысли или нет? И как мысли влияют на жизнь? 17 конкретных ответов по теме

В руминации сидит прокурор: ему нужен виновный, и виновный назначен заранее.
Рефлексия, интроспекция, осознанность, ментализация, эмпатия, сочувствие: в чём разница и зачем они?

Иногда бессонная ночь — это форма встречи с тем, что днём было вытеснено делами.
Экзистенциальная тревога: почему даже благополучная жизнь не всегда защищает от внутренней пустоты

Выписать на бумагу незавершённые дела и тревоги, которые крутятся в голове. Перенесённые на бумагу, они перестают требовать, чтобы их удерживали внутри, и давят заметно меньше.
Энергия вашего утра: искусство осознанного старта для полноценной жизни

Усталость не дефект, а факт

Есть наблюдение, которое многих удивляет: сильная нагрузка не гарантирует глубокого отдыха. Бывает, что после изматывающего дня человек так перенапряжён, что не может уснуть. Отсюда вывод: чтобы оставаться устойчивым долго, нагрузку стоит держать примерно на середине шкалы, а не на пределе. И первое, что помогает в истощении, — перестать считать усталость дефектом: не «лень» и не «слабость», а физиологический факт. Попытки в этот момент «взять себя в руки» обычно ведут к более глубокому провалу. Человек нередко казнит себя за непродуктивность — а ведь именно бережность к себе и есть условие того, чтобы силы вернулись.
Психологическая жизнестойкость: механизмы адаптации к системным кризисам и стрессу

Названная мысль теряет часть силы: вы как будто сами открыли ей дверь, а не она ворвалась без стука.
Как принять то, что невозможно изменить, и освободить энергию для жизни

Мысль — не приказ. Это всего лишь предложение, которое можно заметить и вежливо отклонить.
Психология отказа от курения. Как бросить курить? Руководство

Первая стрела — то, что прилетело снаружи: вас отругали, вам нагрубили. Больно, да. Но вторая стрела — та, которой вы потом годами раните себя сами, прокручивая и обвиняя. От второй стрелы можно отказаться.
Как научиться выдерживать недовольство другого человека? Как перестать люто зависеть от одобрения?

Мысль, как и многое в жизни, приходит и уходит, если её не кормить вниманием.
Идеальных жён и мужей не бывает. 15 лет не могу отпустить человека. Забота или гиперопека? Эфир

Переживание не равно влиянию. Можно изводить себя тревогой о погоде, о чужом настроении, о больших процессах в мире — и не сдвинуть ничего ни на миллиметр.
Смелость признать бессилие: как ловушка идеальности и всезнания запирает в клетке

Вы — небо, а не тучи самокритики

Коварство самокопания в том, что критикующий внутренний голос воспринимается как истина в последней инстанции: раз прозвучало — значит, так и есть. Здесь нужен навык, который я называю разотождествлением: создать дистанцию между собой и потоком самокритичных мыслей. Мысль — это не факт. Вы — это не ваши мысли. Вы скорее небо, в котором мысли, как облака, появляются и исчезают. Иногда облака тёмные и грозовые — это критик. Со стороны они кажутся плотными и твёрдыми, но самолёт проходит сквозь них, и они расходятся. Задача не в том, чтобы разогнать тучи, а в том, чтобы помнить: за ними есть небо, и небо — это вы.

Изматывающее самокопание или развивающая рефлексия: как избавиться от вечного недовольства собой?

Человек может неподвижно сидеть в кресле, а психика в это время будто разгружает вагоны.

Внутренние конфликты: руководство по выходу из психологических тупиков и кризиса

Цитатник Альберта Сафина — короткие мысли из лекций; у каждой — ссылка на полный урок.

Эта подборка на сайте: qcic.ru/t/cit/situacii/mysli-ne-otpuskayut/

Цитаты в Telegram: @safincbot · канал автора: @safin4

Тексты — слово в слово из лекций и эфиров Альберта Сафина. Можно печатать и дарить.