В голове цунами!

Мне 32 года, но я выражусь по-молодежному! Респект и уважуха психологу-сволочи!!! У меня землетрясение и цунами в голове! Рушатся устои прожитых лет!!! Это здорово!!!

Елена,
Барнаул

Скорая психологическая помощь!

Эта книга может стать «скорой психологической помощью» и катализатором стратегических изменений в жизни человека. Чтобы в вашей жизни ни происходило — читайте и поймете, что вашу жизнь можно и нужно изменить.

Алексей,
Москва

Жизнь изменилась!

Моя жизнь сегодня и примерно два месяца назад, когда я впервые прочла эту книгу, — это две совершенно разные реальности. Верю, что все приходит вовремя, но очень бы хотелось получить эти знания и методики лет 10 назад. Я очень хочу поделиться всеми счастливыми изменениями, но, прислушавшись к мудрым советам, подожду их полной реализации, а после — обязательно!

Елена,
Красноярск

Информация, нужная всем!

Это просто жизненно необходимая информация для всех. Даже если человек пока к ней не готов, ему не мешает знать, что в мире есть кое-что, что зависит от его выбора. Я бы посоветовала всем прочесть то, о чем пишет Алексей Васильевич. Это важно любому, даже если пока не нужно. Лично мне очень интересно, — заставляет думать, анализировать события собственной жизни и делать выводы.

Татьяна,
Барнаул

Хорошего психолога должны знать все!

Сразу удивился и удивляюсь до сих пор, как автор умеет простым языком описывать очень сложные вещи, делать их понятными, осязаемыми и применимыми в повседневной жизни. Читать его безумно весело, и в этом веселье ты начинаешь думать по-другому, переосмысливать многие моменты жизни. И жизнь постепенно меняется. Алексей — один из самых известных психологов в Барнауле (Сибирь), кроме того, регулярно участвует в разных передачах на главных каналах страны. Рад, что его книги теперь будут читать по всей России.

Алексей,
Барнаул

Умный тренинг, меняющий жизнь

Алексей
Капранов

#За что мне такому хорошему такая хреновая жизнь?

Креативный **антивирус** для вашего **мозга**

Чем думаем — то и получаем

ПРАЙМ

Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
К20

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

Капранов, Алексей Васильевич.

К20 За что мне такому хорошему такая хреновая жизнь? Креативный антивирус для вашего мозга. Чем думаем — то и получаем / Алексей Капранов. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 255 с. : ил. — (Умный тренинг, меняющий жизнь).

ISBN 978-5-17-101034-8

Автор этой удивительной книги не стесняется называть себя «сволочью». Более того, он утверждает, что это его призвание. Потому что он знает, как «сволочь» вас с привычной дорожки мышления, которая кажется правильной, но на самом деле ведет в тупик.

Не надейтесь, что, прочитав эту книгу, вы сможете остаться прежним! Если вы хотите, чтобы жизнь не менялась, чтобы она оставалась такой понятной, хоть порой и хреновой, даже не берите эту книгу в руки, потому что обратного пути не будет. Уже с первой страницы вы начнете меняться. Вы вдруг перестанете обижаться и злиться, ругаться и скучать, обязательно влюбитесь (может быть даже в собственную жену или мужа) и забудете, что такое лень. Вы перестанете вкалывать на работе и начнете творить. У вас появятся деньги и радость от каждого прожитого дня. И если вы не боитесь таких грандиозных перспектив, читайте! Автор гарантирует вам отсутствие научной зауми, здоровый смех, серьезную работу над собой и неизбежные перемены к лучшему!

12+

Издание для досуга

Алексей Капранов

ЗА ЧТО МНЕ ТАКОМУ ХОРОШЕМУ ТАКАЯ ХРЕНОВАЯ ЖИЗНЬ?
Креативный антивирус для вашего мозга.
Чем думаем — то и получаем

Подписано в печать 13.10.2016. Формат 60 × 90/16.
Усл. печ. л. 14,00. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2–953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»
129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комн. 5

ISBN 978-5-17-101034-8

© Капранов А., 2015
© ООО «Издательство АСТ», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ЗА ЧТО МНЕ, ТАКОМУ ХОРОШЕМУ, ТАКАЯ ХРЕНОВАЯ ЖИЗНЬ?

Почему жизнь так несправедлива? 10
Ваша машина. 11
А пощады не будет! 12
Как работать с этой книгой 14

ОТ ПРОГНОЗА К РЕАЛЬНОСТИ, ИЛИ НА ЧТО ПОХОЖА МОЯ ЖИЗНЬ 17

Прогноз и реальность не совпадают 19

Прогноз начинается с мысли 20
А теперь… реальность! 24

Что такое карты реальности? 28

Деструктивные карты реальности, или Когда мы начинаем разрушать свою жизнь 28
Конструктивные карты реальности, или Кто как выживает 36
Вам в помощь 40

Чем опасен стресс? 42

Как работает механизм стресса 42
От стресса к навыку 46
Можно ли идеально реагировать на стресс? 50

Все болезни от нервов 53
Способы выхода из стресса 61
Вам в помощь 69

С ЧЕГО НАЧИНАЮТСЯ КОНФЛИКТЫ С СОБОЙ, ИЛИ КАКИМ Я ДОЛЖЕН БЫТЬ

Нет ничего тяжелее вины 73
Мое важно важнее 73
Мерило важности 75
Почему полезно быть хорошим? 77
Чем опасно табу? 84
Ваша жизнь в вашем выборе 86

Насколько мы ядовиты, или Сколько у нас врагов? 88
Что такое праведный гнев? 88
Почему весь мир против меня? 91
Меняем свое отношение к миру 93
Вам в помощь 95
От табу к желанию 102
Бесплатный сыр только в мышеловке 103
Бойся желаний, они исполняются 107
Закон подлости 108
По моему велению, по моему хотению 109
Желание исполнилось. И чё? 112
Возможно ли изменить мир и зачем? 113
Вам в помощь 113

Норма в нашей жизни 121
Что такое норма? 121
Норма или «хотелось бы...»? 123
Снижаем планку прогнозов! 126
Вам в помощь 129

Все наши несчастья из детства 130
Как появляются маски? 130
Как появляются роли? 136
Наказание внутренней мамой 142
Эмоциональная зависимость 144
Можно ли стоять на потолке? 146
Вам в помощь 149

Где же скрывается мое настоящее Я? 151
Мое Я во сне 151
Ролевое преступление 152
Ролевой туннель 156
Не хотите ли хотеть? 157
Откуда растут корни чувства вины 158

Стратегии успешности,
или Где проходят границы моего Я 164
Стратегии «Как все» и «Как я» 164
Зачем нужна харизма? 166
Невозможно всем понравиться 169
Невозможно всех запугать 170
Можно расположить к себе 171
Вам в помощь 172

Что значит любить, или Какой путь выбрать? . . . 173
Что такое любовь? 174
Выбор добра или зла?! 175
Претензии на чужое 176
Все происходит для нас 179
Мотив или действие? 181
Как научиться замечать? 183
Принцип бумеранга 185
По какой парадигме жить? 188
Вам в помощь 192

Как не уничтожить, а создать! 199
Закон мортидо и либидо! 199
Вам в помощь 203

Где тонко, там и рвется,
или Как мы сдаем экзамен в школе жизни 207
Чем больше боишься, тем больше не знаешь 207
Чем больше знаешь, тем больше не знаешь 208

Как работают законы Вселенной? 211
От судьбы не уйдешь, или она в твоих руках? 211
Возможно ли изменить свой путь? 212
Пути прохождения кармы 214
Алгоритм работы со страхом 217

**НОВАЯ СИСТЕМА КООРДИНАТ,
ИЛИ КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМИ?**

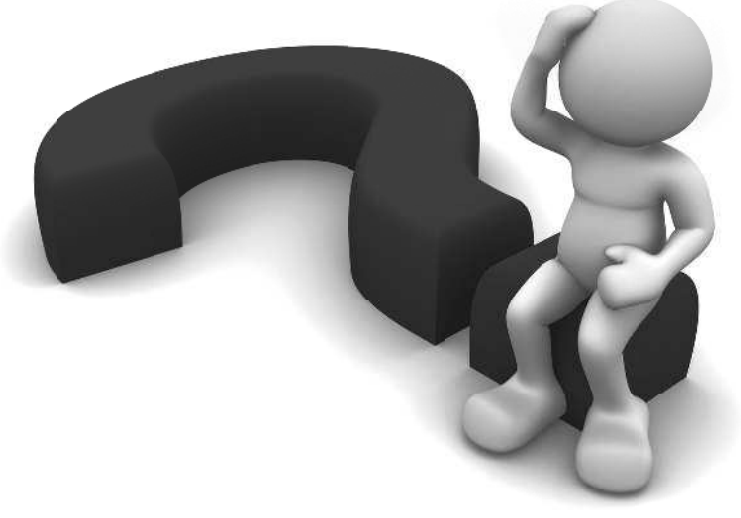
Меняем стереотипы 223
Почему мы друг друга не понимаем 223
И так тоже возможно! 227
Дураком быть выгодно 229

Принимаем себя такими, как есть 231
Типология по архетипам 232
Эниостиль 233

Побеждаем слово «должен» 235
От «должен» к «хочу» 235
Самое страшное — потеря возможностей 239
Мне никто не должен! 241
Примите свое бессилие 244
Вам в помощь 246

ПОСЛЕСЛОВИЕ 252

ЗА ЧТО МНЕ,
ТАКОМУ ХОРОШЕМУ,



ТАКАЯ ХРЕНОВАЯ
ЖИЗНЬ?

Бог мой, как прошмыгнула жизнь, а я даже не слышала, как поют соловьи.

Фаина Раневская

Почему жизнь так несправедлива?

Покажите мне хотя бы одного человека, который не хотел бы быть счастливым и успешным. Сколько усилий прикладывается к тому, чтобы поймать удачу за хвост, изменить свою судьбу и стать суперзвездой. Прилавки книжных магазинов просто пестрят брошюрами типа «Как стать счастливым за один день» или «Семь шагов к успеху», или «Три пути к совершенству». И мы, конечно, ведемся на эту удочку, потому что больше всего на свете хотим быть счастливыми.

Но что в итоге?

Фортуна упорно обходит нас стороной, а с неба вместо манны небесной падают тонны кирпичей.

Спрашивается, и за что мне, такому хорошему, такая хреновая жизнь?

Я ведь не эгоист там какой-то, и не вор, и не лжец. Живу по правилам, вкалываю, как папа Карло, и для других стараюсь. А воз и ныне там. Вокруг одни неблагодарные скоты. То начальник палки в колеса вставляет, то друзья подставляют, то жена с упреками набрасывается, или муж в загул уходит, то дети до инфаркта доводят. Знакомая история?

Так почему же жизнь несправедлива?!

Ваша машина

Представьте, что вы — это машина, за рулем которой сидит ваше Я. Даже если вы профессиональный водитель, **от поломок и сбоев механизма никто не застрахован**. Сразу хочу предупредить: я не собираюсь чинить вашу машину. И уж тем более не смогу ответить на излюбленный вопрос: «Что делать, если ваша машина не работает?» Я и сам не знаю. Для того чтобы ответить на этот вопрос, мне придется влезть в ваше тело, прожить в вашей семье, в общем, стать вами. Но тогда я перестану быть собой. Поэтому починить свою машину сможете только вы сами.

Да, есть медики, которые исправляют поломки, есть гуру, которые указывают путь к светлому будущему. Но насколько качественен и долговременен их прогноз на жизнь, я не знаю! Как показывает практика, ко мне обращаются люди, которые уже прошли через все инстанции «магов и волшебников», и их машина либо заехала в тупик, либо стремительно несется к обрыву.

Я не могу отнести себя ни к медикам, ни к гуру. Я полугурок. Я ненормальный психолог. Психология — это мое хобби с 14 лет и профессиональная сфера деятельности с 30 лет. Большой опыт работы с людьми, в том числе с наркоманами, позволил мне собрать практическим путем свою икебану. Я не изобретаю велосипед и не претендую на Нобелевскую премию. Я не учу отращивать крылья, я пытаюсь научить отпиливать гири. Мои мысли — это сборная солянка открытий величайших психологов, философов и обычных смертных, конечно. Как говорил Монтень: «Моего здесь только ленточка».

Я сам не раз наступал на грабли и был на краю обрыва. Но со временем я научился определять свои грабли по цвету и форме. Методом проб и ошибок я нашел направление движения и сформулировал свой взгляд на мир. Так что пользуйтесь! Я готов поделиться своим опытом. Мне можно верить или не верить. Это ваш выбор. Даже желательно не верить, так как те, кто мне не поверят, пойдут проверять, но уже предупрежденные об опасности. К примеру, как понять, что чайник горячий? Можно, конечно, просто поверить, что он горячий. А можно подойти, потрогать и убедиться в этом. Лучше всего нас убеждает собственный опыт.

А пощады не будет!

Итак, разрешите представиться: «Очень приятно, я — сволочь!»

Я беру на себя совсем скромную миссию. Я буду работать СВОЛОЧЬЮ, то есть сволакивать вас с правильного пути. Моя задача — остановить, посеять сомнение и сориентировать на местности, предупредив: налево пойдешь — коня потеряешь, направо — голову буйную сложишь, а впереди — обрыв (но вам можно)…

Главное, сволóчь с правильного пути. Я ни в чем не буду вас убеждать, скорее, просто обращать внимание. А как собирать информацию и куда двигаться, это уже ваша задача.

А еще я буду работать ДРОЖЖАМИ. Есть такая деревенская месть, когда вредной старухе ночью бро-

сают дрожжи в туалет. В течение следующих трех дней происходят поразительные вещи. Во-первых, чистится выгребная яма, и с пеной уходят все гадости. Во-вторых, на следующий год удобряется огород. А в-третьих, вредная старуха становятся доброй бабушкой.

Так вот, представьте, что эти самые дрожжи я брошу в ваши головы. Навязывать их, конечно, я никому не собираюсь. Да, вот такой я жутко аморальный тип. Я даже не знаю, что такое хорошо, а что плохо. Но моя задача не научить вас быть хорошими или плохими, а сделать вас неуязвимыми, как Штирлиц!

Анекдот в тему

Борман вызывает своего сотрудника.

— Назовите двузначное число.

— 45.

— А почему не 54?

— Потому что 45!

Борман пишет характеристику «характер нордический» и вызывает следующего.

— Назовите двузначное число.

— 28.

— А почему не 82?

— Можно, конечно, и 82, но лучше 28.

Борман пишет характеристику «характер близок к нордическому» и вызывает следующего.

— Назовите двузначное число.

— 33.

— А почему не... А, это Вы, Штирлиц.

Как работать с этой книгой

Эта книга издается впервые. Так что считайте, что вам крупно повезло. Вы наконец-то узнаете, за что вам, таким хорошим, такая хреновая жизнь и как можно ее изменить. Сразу предупрежу, что работать с этой книгой лучше последовательно. Я намеренно расположил одну тему за другой, чтобы вы смогли ее безболезненно, ну или практически безболезненно, переварить. Хотя, если вы уже держите эту книгу в руках, значит, готовы к переменам и заворот мозгов у вас точно не случится.

Чтобы не сбиться с пути, я привожу здесь свои простые схемы-иллюстрации. Они помогут не сбиться с общего курса.

В этой книге вы узнаете:

- почему наш жизненный прогноз не совпадает с реальностью и чем это грозит;
- с помощью каких моделей мира мы выживаем;
- почему полезно быть хорошим и опасно быть плохим;
- какие бывают табу, и как они портят нашу жизнь;
- чем отличается «должен» от «хочу» и откуда берется лень;
- насколько мы ядовиты и сколько у нас врагов;
- почему для нас самое страшное — потеря возможностей, и как облегчить себе жизнь словом «допустим»;
- что значит быть «ненормальным»;

- где кончается мое настоящее Я, и какие «роли» мы играем;
- где проходят границы мужчины и женщины и как добиться взаимопонимания в семье;
- как работают законы Вселенной и почему «дураком» быть выгодно.

Хотя я и позиционирую себя как психолог-практик, но считаю, что самый главный тренинг — это наша жизнь. И упражнений в ней масса. Единственное, что нам не хватает, — это информации по поводу того, что с нами творится и почему. Опыта у каждого из нас уже хватает, но пока мы не понимаем закономерностей происходящего, ситуация управляет нами. Как только мы осознаем эти закономерности, у нас появляется возможность измениться и взять ситуацию под контроль.

В этой книге вы сможете освоить не только теорию, но и практику. Когда-то я работал с наркоманами и разработал свою «дневниковую терапию». Это упражнения, которые я сначала испробовал на себе, и уже более 20 лет их практикуют другие люди. И могу вас уверить, что они работают.

Почему я хочу предложить свою «дневниковую коррекцию» вам? Если взять в пример наркоманов, то у них есть такая болезнь, как патологическая ложь. Они врут сначала себе, а потом тому, кто хочет им помочь. И с такой двойной ложью сложно разобраться. Подобно наркоманам, мы все немного привираем. Выполняя мои задания, вы, конечно, можете врать, но только сами себе. Я не буду проверять домашнее задание, как в школе, и потому это ваша ответственность, что вы будете писать. Вы можете