

УДК 159.923.2

ББК 88.351.2

Д42

Переводчик А. Дягилева

Редактор Е. Иванкевич

**Джонсон В.**

Д42 Ты то, что ты думаешь: Как управлять своими мыслями и менять жизнь к лучшему / Вик Джонсон ; Пер. с англ. — М.: Альпина Паблишер, 2022. — 144 с.

ISBN 978-5-9614-7705-4

Когда случаются неприятности, мы задумываемся о самых страшных последствиях, и вскоре чувствуем отчаяние. В таком состоянии справиться с трудностями намного сложнее, ведь наше подсознание аккумулирует негативный опыт. Помните, что мы сами хозяева своей жизни, а значит, счастье или несчастье — не итог стечения обстоятельств, а результат нашего выбора. Известный специалист по саморазвитию, автор бестселлера «52 понедельника» Вик Джонсон утверждает: «Ты то, что ты думаешь», а значит, изменив образ мышления можно поменять многие аспекты своей жизни. Например, наконец заняться спортом в удовольствие, а не принуждая себя, или решиться на глобальные перемены — переезд или смену работы. На страницах этой книги вы найдете не только тонкие наблюдения о связи мышления с нашими мечтами, успехами и неудачами, но и практические советы и упражнения, которые помогут настроить подсознание на новую, счастливую жизнь.

УДК 159.923.2

ББК 88.351.2

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru).*

© Laurenzana Press, 2014

© Издание на русском языке,  
перевод, оформление.

ISBN 978-5-9614-7705-4 (рус.)

ISBN 978-1-937918-81-1 (англ.)

ООО «Альпина Паблишер», 2022

## Содержание

### Вступление

<b>ДУМАТЬ ГОЛОВОЙ И СЕРДЦЕМ</b> .....	9
Менять свою жизнь .....	11

### Глава 1

<b>ПРИЧИНА И СЛЕДСТВИЕ</b> .....	13
Пять типичных причин потери контроля над своей жизнью .....	14
В поисках причин ваших жизненных трудностей .....	21

### Глава 2

<b>ПОСЕЯТЬ НОВЫЕ СЕМЕНА</b> .....	27
Контролируем поток информации: фильтруем «внешние» мысли .....	28
Не сейте семян, не решив, что вы хотите вырастить .....	30
Позаботьтесь о почве .....	32
Вы всегда сеете семена .....	34
Перестаньте искать помощи извне .....	36
Забудьте слово «завтра» .....	38

**Глава 3**

**СИЛА ДЕЙСТВИЯ** .....43

    Поступок: мысль в действии .....44

    Действовать можно только в настоящем.....46

    Привычки: подсознательный аспект действий ...49

    Новые действия порождают новые мысли .....51

**Глава 4**

**СИЛА ЭМОЦИЙ** .....57

    Эмоции и мотивация .....59

    Использование эмоций в аффирмациях .....61

    Думать сердцем .....64

**Глава 5**

**СИЛА ВНУТРИ ВАС** .....69

    Не ждите «завтра», живите сегодня .....71

    Будьте цельной личностью .....75

    Самоисполняющееся пророчество .....77

**Глава 6**

**ДОВЕДИТЕ НАЧАТОЕ ДО КОНЦА** .....83

    Устраните негативное влияние .....85

    Упростите себе задачу .....87

    Цель — главная движущая сила вашей жизни ...89

    Сила устойчивого внимания .....92

## Глава 7

<b>УДОВОЛЬСТВИЕ ПРОТИВ БОЛИ</b> .....	97
Владеть информацией — выбирать осознанно ...	98
Долой бесконечные рационализации .....	100
Никаких жертв .....	103
Ассоциировать вредные привычки с болью .....	105

## Глава 8

<b>ЧТОБЫ УВИДЕТЬ, НУЖНО ПОВЕРИТЬ</b> .....	111
Взять на себя ответственность за свою жизнь ...	112
Выбрать новые убеждения .....	114
Создать новые обстоятельства .....	117
Задавайте правильные вопросы .....	119
Не поддаваться негативным убеждениям .....	121

## Глава 9

<b>МЕЧТАЙТЕ С РАЗМАХОМ</b> .....	125
Сила возвышенной мечты .....	126
Разница между фантазией и целью .....	129
Большие мечты — важные уроки .....	131
От мечты к действиям .....	133

## Заключение

<b>СТРОИТЬ НОВУЮ ЖИЗНЬ</b>	
<b>МЫСЛЬ ЗА МЫСЛЬЮ</b> .....	137
Об авторе .....	141
Другие книги Вика Джонсона .....	143