



## Пильнувати думки

Частина нашої свідомості майже постійно думає, надає значення подіям, коментує – а відтак визначає наші емоційні реакції і дії. Це можна уявити так, ніби ми подорожуємо автомобілем і одна частина нас «тримає кермо», а інша – як «пілот» поруч аналізує, коментує, дає вказівки. Ми звикли довіряти цій частині нас – і нам може здаватися, як може бути інакше – це ж ми. Але коли нам в голову приходять думки, це зовсім не означає, що вони є правдивими, що вони є корисними і навіть загалом доречними (вже не кажучи про те, що це можуть бути зовсім не наші думки, а «вкладені нам у голову»). Тому є ризик, що якщо ми сліпо віримо нашим думкам, то будемо у їх полоні, і наші емоційні реакції і дії можуть бути дуже некорисними у даній ситуації... Тож нам дуже важливо навчитися помічати наші думки, критично їх оцінювати і тоді робити вибір, чи вони корисні, чи недоречні і помилкові. А відтак – ефективно користуватися нашим мисленням.

### Вказівки:

1. Розвивайте уміння спостерігати за тим, як і про що ви думаєте. Думки це всього лиш думки – спробуйте дивитися на них зі сторони. Помічним може бути, наприклад, у момент зміни настрою (це вказує, що думка «заряджена») питати себе: «Що промайнуло у мене в голові, яке значення я надав даній ситуації?» – і записувати думку чи образ.
2. Якщо вам вдалося помітити ось таку емоційно-заряджену думку, спершу ніж діяти під її впливом запитайте себе: які є докази, щоби вірити цій думці, а які їй перечать? Чи є спосіб отримати більше доказів та перевірити даний спосіб оцінки ситуації? Чи є альтернативне пояснення? Чи це корисно так думати у даній ситуації? Які можуть бути наслідки такого сприйняття і дій під впливом такого мислення? Чи є кращий, більш корисний спосіб сприйняти дану ситуацію?
3. Спробуйте теж подивитися глибше, чи цей спосіб сприйняття не визначається іншими факторами. Для прикладу, часом ми думаємо дуже спотворено під впливом сильних емоційних хвиль («у страху очі великі», «засліпило від люті»). Часом наші думки є під впливом інших (з метою «промийти мізки», обробити нас пропагандою, зманіпулювати). Часом ми просто думаємо по інерції так як усі довкола, або ж за звичкою, як раніше думали у такій ситуації. Часом наше мислення є під впливом минулого досвіду (наприклад, якщо нас постійно критикували і знецінювали у дитинстві – і ми схильні тепер собі за все докоряти, не вірити у себе і т.д.). Такі способи мислення – часом наче наша внутрішня в'язниця, вони не дають нам можливості думати вільно, побачити реальність неупереджено і глибоко, діяти інакше... Зверніть на це увагу – адже звільнення починається з усвідомлення.
4. На основі такого критичного переосмислення спробуйте оцінити, чи таке мислення є об'єктивним і корисним, чи існує можливо кращий, правдивіший і корисніший спосіб оцінки даної ситуації та мислення в даному контексті. Сформулюйте тоді свої оновлені думки – записати їх може бути найкращим способом їх ясно висловити.
5. Пов'яжіть тоді думки з діями – адже врешті решт нам треба не лише критично, вільно та ясно думати, але і мудро діяти!

### Примітки:

- Пам'ятайте, в окремих ситуаціях ми не просто помилково думаємо, а «зациклюємося» у некорисний спосіб на певних думках про минуле, переживаннях за майбутнє і т.д. – некорисними можуть бути не лише думки, але і способи мислення.
- В житті є чимало ситуацій, коли треба «стишити» мислення і просто глибоко, тихо споглядати реальність. Бо щоби побачити красу, чи глибоко відчувати іншу людину, нам може дуже заважати «галас» у голові – тож нам теж важливо навчитися «стишуватися» - у цьому можуть бути помічними практики майндфулнес.