

СОДЕРЖАНИЕ

Отзывы о книге	5
Введение. Куда приводят вас мысли?	10
Пора менять мышление?	11

ЧАСТЬ I ПРИНЦИП ЗАМЕЩЕНИЯ

Устраните ложь и замените ее истиной

Глава 1. Восприятие — это реальность	17
Битва за умы	20
Ложь, воспринимаемая как правда	23
На данный момент наше решение отрицательное	27
Детектор лжи	29
<i>Упражнение 1. Аудит мыслей</i>	31
Глава 2. Станьте воином	37
Раз, два, три, четыре — я объявляю войну	39
Разрушение твердынь.....	43
Не сдавайтесь, а просто взгляните вверх	45
<i>Упражнение 2. Выявите ложь, в которую верите</i>	48
Глава 3. Старая ложь, новая истина	50
Смена ролей	54
Только истина принесет вам свободу	60
<i>Упражнение 3. Откройте истину</i>	66

ЧАСТЬ II

ПРИНЦИП ПЕРЕПРОГРАММИРОВАНИЯ

Перепрограммируйте свой мозг и обновите мышление

Глава 4. Перепутанные провода и бег по кругу	73
Как не застрять в колее	77
Как распознать колею	82
Звонок будильника	88
<i>Упражнение 4. Определите свою колею</i>	91
Глава 5. Траншеи истины	92
Определяющие заявления	97
Запишите, обдумайте, примите к сердцу	102
<i>Упражнение 5. Выкопайте траншеи истины</i>	108
Глава 6. Размышления и обновление	111
Говорите ли вы по-грошелевски?	114
Провозглашение победы	118
<i>Упражнение 6. Учитесь мыслить</i>	121

ЧАСТЬ III

ПРИНЦИП РЕФРЕЙМИНГА

Переосмыслите свои взгляды и измените стереотипы

Глава 7. Линзы и фильтры	125
Это не я ошибаюсь, а ты	127
Стремление к контролю	129
<i>Упражнение 7. Когнитивные искажения, контроль и рефрейминг</i>	135
Глава 8. Чего не сделал Бог	137
Смена пасторской парадигмы	141
<i>Упражнение 8. Молитвы без ответа</i>	144

Глава 9. Доброта как побочный эффект	145
Сейчас пятница, но скоро наступит понедельник	148
Доставка по Божьей воле	150
Рефрейминг будущего	152
<i>Упражнение 9. Побочный эффект вашей доброты</i>	157

ЧАСТЬ IV ПРИНЦИП РАДОСТИ

Возродите свою душу, вернитесь к жизни

Глава 10. Проблемы, паника и присутствие духа	163
Маниакальная паника	166
Не в буре, а в тихом дуновении	171
Ощущение присутствия Бога	175
<i>Упражнение 10. Когда вы уже дошли до предела</i>	180
Глава 11. Вознесение хвалы	182
От молитвы выигрывает мозг	186
Божья коробка	191
Кто, а не что	193
<i>Упражнение 11. Ваша Божья коробка</i>	201
Глава 12. Зрите в корень	202
Разберитесь, где правда	205
Не забывайте о защите	210
<i>Упражнение 12. Как понять, где правда</i>	214
Заключение. Сделайте выбор в пользу победы	215
Послесловие	223
Приложение. Стихи Библии, помогающие одержать победу в войне	227
Слова благодарности	247
Примечания	249

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

Когда мой дорогой друг пастор Крейг пишет очередную книгу, я беру ее на заметку. Его последнее творение не стало исключением. Книгу «Война выигрывается в умах» должны прочитать все, кто хочет научиться выявлять у себя нездоровые мысли и справляться с ними. От мыслей во многом зависят наши жизненные успехи и неудачи. Эта замечательная книга насыщена материалами исследований, библейскими истинами и ценными советами, которые помогут вам одерживать победы в ежедневных битвах, происходящих у вас в голове. Я порекомендую ее всем членам своей семьи. Она стоит того.

Лиза Теркерст, писательница,
президент миссионерской организации *Proverbs 31 Ministries*

Мы не в силах изменить то, чего не видим, и не можем привести к Иисусу тех, на кого не находим времени. Эта книга содержит советы человека, голосу которого я привык доверять уже более десяти лет. Крейг помогает понять, как работает наш мозг, почему мы совершаем те или иные поступки и как найти в себе смелость сделать шаг в направлении веры.

Боб Гофф

Если вы мало чем отличаетесь от меня и вас тоже терзали негативные мысли, то эта книга для вас. Пастор Крейг с необыкновенным умением рассказывает о том, как следует изменить мышление, чтобы Бог изменил вашу жизнь. Примечательно, что он доносит до нас эти истины, используя как данные психологии, так и Слово Божье. Книга продемонстри-

рует вам возможности новой жизни и не позволит поверить в лживые утверждения врагов.

Сэди Робертсон Хафф, актриса, звезда реалити-шоу,
писательница и лектор

Вера в ложь крадет у нас жизнь, уготованную Господом. Основываясь на научных данных и Священном Писании, Крейг знакомит нас с эффективными стратегиями, позволяющими торжествовать над ложью, менять свое мышление и побеждать при поддержке Божьих истин.

Дэйв Рэмси, писатель и радиоведущий

Ваши мысли определяют вашу судьбу. Независимо от того, считаете ли вы, что вам что-то по силам или, наоборот, что вы не справитесь, вы в обоих случаях правы. Эта книга снабдит вас инструментами, позволяющими обновить разум с помощью Слова Божьего, чтобы прожить яркую, насыщенную жизнь и исполнить свое предназначение.

Кристин Кейн, учредитель некоммерческих организаций
A21 и Propel Women

Практично и глубоко. Мало кто способен превзойти пастора Крейга Грошела в умении излагать сложные богословские истины, расплести узлы недоразумений и приходиться к ясному пониманию. Вот почему я убежден, что эта книга станет вызовом для читателей и побудит их к переменам в своей жизни. Я уверен, что данная тема волнует всех верующих, поэтому они обязаны прочитать ее.

Луи Джильо, пастор церкви *Passion City*,
основатель организации *Passion Conferences*, автор книги
«Не сажайте врага за свой стол» (*Don't Give the Enemy a Seat at Your Table*)

С самого детства я понимал, что разница между успешными и неуспешными людьми заключается в их образе мышления. Этот урок преподавал мне отец, и я руководствуюсь им по сей день. В своей новой книге мой друг Крейг Грошел в объяснении процессов мышления соединяет науку с библейской мудростью и демонстрирует, как изменить свои мысли для изменения жизни.

Джон Максвелл, учредитель *The Maxwell Leadership Enterprise*

Пришло время расстаться с устаревшим образом мышления и начать движение в сторону жизни, в которой вы не являетесь рабом своих мыслей. Мне очень нужны были уроки от моего друга Крейга Грошела, и я счастлив порекомендовать вам его новую книгу.

Стивен Фуртик, пастор церкви *Elevation*, писатель

Крейг — смелый лидер, посвятивший свою жизнь распространению истин среди нашего поколения. Его ценные советы помогут вам разобраться в сложных темах.

Дженни Аллен, писательница, изобретательница и ясновидящая

В этой книге Крейг соединил свой энтузиазм и веру в возможности людей с наукой о мозге и со Словом Божьим. Она дает вам шанс привести свой разум и сердце в гармонию.

Майкл Джуниор, комик, писатель и мыслитель

Посвящается моему отцу.

*У тебя самое позитивное отношение к жизни
из всех, кого я знаю.*

*Спасибо за твои неустанные поиски хорошего во всем
и за то, что ты помог мне изменить мышление.*

Я горжусь тем, что ты мой отец

ВВЕДЕНИЕ

КУДА ПРИВОДЯТ ВАС МЫСЛИ?

НАША ЖИЗНЬ ВСЕГДА РАЗВИВАЕТСЯ В ТОМ НАПРАВЛЕНИИ, в котором указывают наши доминирующие мысли. Мы становимся тем, о чем думаем.

Прочитав эти слова, вы можете счесть меня излишне экзальтированным проповедником, пользующимся подобными гиперболами для привлечения вашего внимания. Но здесь нет никакого преувеличения. Наша жизнь следует за мыслью. Чем лучше мы усвоим данную истину, тем лучше подготовимся к изменению направления жизни. Вы можете не верить мне, но свидетельства в пользу этого утверждения предоставляют и Библия, и современная наука. Так что на протяжении всей книги я буду обращаться и к Священному Писанию, и к результатам научных исследований. Приведу небольшой пример.

В Послании к Филиппийцам 4:8–9 апостол Павел пишет: «Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте. Чему вы научились, что приняли и слышали и видели во мне, то исполняйте — и Бог мира будет с вами».

В этих двух фразах Павел последовательно затрагивает:

- мысль («о том помышляйте»);
- действие («то исполняйте»);
- жизненное преломление («Бог мира будет с вами»).

Павел говорит нам о том, что мысль определяет жизнь.

В недавнем прошлом в современной психологии возникла целая новая дисциплина под названием «когнитивная поведенческая терапия», сторонники которой убеждены в том, что причины многих проблем, начиная от расстройств пищевого поведения и неурядиц в межличностных отношениях и заканчивая пагубными привычками, депрессией и тревожными состояниями, кроются в ошибочных и негативных моделях мышления [1].

Не знаю, как вам, а мне хочется узнать больше, когда я понимаю, что Библия и современная психология утверждают одно и то же.

ПОРА МЕНЯТЬ МЫШЛЕНИЕ?

Через десять лет мы посмотрим в зеркало и в отражении увидим человека, который сформировался под воздействием наших сегодняшних мыслей.

Жизнь, проживаемая нами, является отражением того, о чем мы думаем.

Просто поразительно, не правда ли? Наши мысли определяют то, кем мы станем завтра. Однако еще больше поражает то, что мы не осознаем этого. Мы не думаем о силе наших мыслей, и это делает их только сильнее. Но такими нас создал Бог. То, что сегодня демонстрирует наука, Господь поведал нам устами Соломона почти три тысячи лет назад: «Каковы мысли в душе его, таков и он» (Притчи 23:7).

Но если и Библия, и современная наука учат нас, что жизнь человека развивается в направлении его доминирующих мыслей, то следует задать себе вопрос: «Устраивает ли меня ход моих мыслей и то, куда они ведут?»

Если ответ отрицательный, то, возможно, настало время поменять свои мысли. Примите решение изменить образ мышления, чтобы Бог мог изменить вашу жизнь. Если вы устали от жизни, отравленной токсичными мыслями, если вам надоело быть заложником собственного внутреннего голоса, я советую вам продолжать чтение и держать свой разум открытым. Независимо от того, считаете ли вы себя христианином, я обещаю, что изложенные на страницах книги истины окажут необходимое воздействие, если вы приложите некоторые усилия, чтобы применить их к своей жизни.

Разбирая вместе с вами эти важные темы, я хочу продемонстрировать вам, каким образом можно изменить собственные мысли, чтобы трансформировать свою жизнь.

Первая часть книги посвящена битве за ваш разум. Я научу вас не оставаться с мыслями наедине.

Из второй части вы узнаете, как работает мозг и каким образом можно перепрограммировать его.

В третьей части говорится о том, как переформатировать мышление, выстроив его вокруг новых мыслей.

В четвертой части вы научитесь выявлять ментальные спусковые механизмы и преодолевать их действие с помощью молитвы и благодарности.

После каждой главы вы найдете упражнение, направленное на обновление вашего мышления.

В конце книги мы проанализируем вашу новую жизнь. Вы увидите, что жизнь может быть свободной от тревог и негативизма. Если познать Бога и жить по заповеданным им истинам, она может быть наполнена радостью и покоем.

Если вы настроены скептически, в этом нет ничего страшного. Я хорошо понимаю вас. Все мы порой безуспеш-

но пытались избавиться от вредных привычек и заставить себя и свои мысли вернуться на путь истинный. Но на сей раз вы не одиноки. Вы увидите, что Бог помогает вам трансформировать ваше мышление. А я буду сопровождать вас в этом путешествии с самого начала.

С Божьей помощью вы *сможете* изменить свое мышление.

Вы сможете отказаться от ложных убеждений, не позволяющих вам двигаться вперед.

Вы сможете вырваться из порочного круга мыслей, оказывающих деструктивное воздействие на вас самих и окружающих.

Вы позволите Богу снабдить вас новыми мыслями и наполнить их непреложными истинами.

Вы сможете сделать эти истины своими.

С учетом всего сказанного давайте вернемся к исходному утверждению: наша жизнь всегда развивается в том направлении, в котором указывают наши доминирующие мысли. Мы становимся тем, о чем думаем.

Если вы согласны с этой мыслью (а ее подтверждают и Библия, и современная наука), то настало время изменить образ мышления, чтобы Бог мог изменить вашу жизнь.

ЧАСТЬ I

ПРИНЦИП ЗАМЕЩЕНИЯ



Устраните ложь и замените ее истиной

Ибо дал нам Бог духа не боязни, но
силы и любви и целомудрия.

2-Е ТИМОФЕЮ 1:7



ГЛАВА 1

ВОСПРИЯТИЕ — ЭТО РЕАЛЬНОСТЬ

МОЙ ДРУГ КЕВИН БЫЛ ОДНИМ ИЗ ПАСТОРОВ НАШЕЙ ЦЕРКВИ на протяжении почти двадцати лет, прежде чем ушел на пенсию. В молодые годы все служители увлекались игрой «Захват флага». Мы играли в нее в служебных помещениях церкви. Иногда применение силы выходило за пределы разумного, но мы были священнослужителями, поэтому сила, разумеется, была отмечена «святостью». В конце концов два человека получили травмы и нам пришлось ввести некоторые ограничения.

В соответствии с новыми правилами нельзя было предпринимать никаких действий по захвату чужого флага до восьми часов утра. Как правило, я прихожу на работу рано. В один из дней я появился в церкви около семи часов. Зайдя в помещение, я сразу почувствовал, что что-то не так. Заподозрив неладное, я приоткрыл дверь кладовки и обнаружил там спрятавшегося пастора Кевина. Похоже, он терпеливо просидел там всю ночь, планируя внезапную атаку с наступлением разрешенного времени.

Однако благодаря своим сверхчеловеческим способностям я сумел нарушить его план. Захлопнув дверь и под-

перев ее ногой, я тоном триумфатора провозгласил: «Кевин, ты проведешь в этой кладовке весь день!»

Чтобы надежно запереть дверь, я взял стоявший поблизости стул и с маниакальной усмешкой заявил: «Я подставлю стул под дверную ручку». Но, как я ни старался, он туда не помещался. А поскольку я не мог убрать ногу от двери, у меня не было возможности найти что-то еще, чтобы подпереть дверь. К счастью, до меня дошло, что он-то не видит этого и вынужден верить мне на слово. Так что, придав своему голосу максимальное правдоподобие, я сказал: «Кевин, теперь стул стоит под дверной ручкой. Ты не сможешь выбраться!» Да, я лгал, но, учитывая мой пасторский сан, это была святая ложь.

И что же сделал Кевин? Точнее говоря, чего он *не* сделал? Кевин даже не попытался открыть дверь! Он просто поверил моим словам.

Кевин кричал из-за двери: «Выпусти меня! Выпусти меня! Пожалуйста, выпусти! Я не хочу сидеть здесь весь день. Выпусти меня!»

Я покатывался со смеху. Ведь дверь была не заперта. Ему достаточно было только повернуть ручку и выйти. Но он продолжал сидеть в кладовке.

На 8 часов утра у меня была назначена встреча с молодой парой, которой следовало дать напутствие перед венчанием. Примерно в 8:20 я услышал какой-то шум над головой. Это был Кевин. Он взгромоздил друг на друга какие-то полки, обнаруженные в кладовке, влез на них и начал разбирать черепицу на крыше, чтобы выбраться на свободу.

Через некоторое время мне удалось сквозь отверстие в крыше разглядеть глаза Кевина, смотревшего на меня

сверху вниз. Я попросил молодых людей извинить меня за вынужденный перерыв и шутливым тоном сказал: «Если ты подождешь, когда я закончу встречу, то я позвоню в пожарную службу, чтобы они помогли снять тебя оттуда. Если у них не получится, ты так и просидишь на крыше до конца жизни!» Молодые люди не знали, смеяться им или молиться за Кевина.

Из уважения к их чувствам Кевин решил подождать. И все это время дверь кладовки была незапертой.

Возможно, вы тоже чувствуете себя так, словно кто-то держит вас взаперти. А не думали ли вы о том, что эту тюрьму вы устроили для себя сами? Вероятно, что-то не позволяет вам жить так, как вы хотите, вы не чувствуете своей связи с Богом, потеряли надежды на будущее. Но так ли это на самом деле? Если вы решили, что попали в западню и что дверь заперта на замок, возможно, ваши выводы строятся на ложных убеждениях. Чаще всего именно ложь не дает вам двигаться вперед. Выявив обман, вы сможете устранить его со своего пути. Заменяя ложь правдой, вы окажетесь на свободе. Процесс освобождения прост и состоит из двух шагов:

- устранить ложь;
- заменить ее истиной.

Однако на самом деле перечисленные действия сопряжены с большими трудностями. Их можно представить себе как настоящую битву в войне за вашу жизнь. Да так оно и есть.

БИТВА ЗА УМЫ

В 1980-е годы нас учили, что поле битвы — это любовь. Спасибо тебе, Пэт Бенатар. Если вы немного моложе, то аналогичный урок могли получить от Джордин Спаркс *. А уж если вы совсем юны, то узнаете об этом же из многих телесериалов.

Однако подлинное поле битвы — это *умы*. Войны, ведущиеся за вашу жизнь, выигрываются и проигрываются у вас в головах.

Представьте себе битву как столкновение двух противостоящих сил. А теперь вообразите, что люди на одной стороне даже не догадываются, что участвуют в битве. Враг атакует их по очереди, а они ничего не подозревают.

Вам трудно представить себе такой абсурд? Согласен. Но вы каждый день участвуете в подобных битвах. А осознаете ли вы это? Возможно, и нет, но эта битва сеет разрушения в вашей жизни. Вы когда-нибудь задумывались о том, почему так трудно бывает расстаться с какой-то привычкой? Почему зачастую вы принимаете неверные решения? Почему вы постоянно ссоритесь с супругой/супругом? Почему вас терзают тревоги, страхи и негативизм?

Всему этому есть причина. Ваш мозг — театр военных действий, и вас атакует противник. Важно, чтобы вы осознали это. Вы не в силах изменить то, с чем не боретесь. Если вы не замечаете битвы, то проигрываете ее. Апостол Павел разъяснял данную мысль следующим образом: «По-

* Пэт Бенатар, Джордин Спаркс — американские певицы. — *Прим. перев.*

тому что наша брань не против крови и плоти, но против начальств, против властей, против мироправителей тьмы века сего, против духов злобы поднебесных» (К Ефессянам 6:12).

ВЫ НЕ В СИЛАХ
ИЗМЕНИТЬ ТО, С ЧЕМ
НЕ БОРЕТЕСЬ.



Ваш противник — это не начальник, не жена, не ребенок, не бывший партнер, не сосед со злобной и вечно лающей собакой. Возможно, вы и не осознаете этого, однако на самом деле вы боретесь с духовным противником, с дьяволом. Вам кажется, что я преувеличиваю? Но именно на это и рассчитывает ваш враг. Есть такое древнее изречение: «Самая изощренная уловка дьявола состоит в том, чтобы убедить мир, будто его не существует». Сатана не хочет, чтобы вы верили в него. Он действует исподтишка. Сатана знает, что если вы не будете обращать на него внимания, то он безнаказанно проникнет в ваш разум и посеет там семена сомнений, замешательства, тревоги, подавленности и беспокойства, которые дадут всходы.

Сатана — невидимый противник. Его миссия заключается в том, чтобы «украсть, убить и погубить» (От Иоанна 10:10), воспрепятствовать (1-е Фессалоникийцам 2:18), поглотить (1-е Петра 5:8). Сатана презирает и ненавидит вас сильнее, чем вы можете представить себе. Он хочет отвратить вас от Бога и той жизни, которую Господь предназначал для вас. Сатана имеет намерение разрушить ваши близкие связи с теми, кого вы любите больше всех. Он желает удержать вас от выполнения вашего жизненного предназначения.

Как сатана делает это?

Очень просто. Он лжет. Так же как я лгал Кевину, что дверь заперта. Сатана — обманщик. Его стратегия состоит в том, чтобы убедить вас поверить в его обман. Иисус предупредил нас: «Нет в нем истины; когда говорит он ложь, говорит свое, ибо он лжец и отец лжи» (От Иоанна 8:44). На мой взгляд, интересно то, что этот единственный случай, когда сатана предстает в роли создателя и отца, связан с ложью.

Поймите, что сатана — ваш враг. Он каждый день ходит, как лев (1-е Петра 5:8), наблюдая за вами и выискивая возможность внушить вам очередную ложь.

Если вы в чем-то добились успеха, сатана может убедить вас в том, что вы не нуждаетесь в Боге. Если вы потерпели фиаско, он постарается внушить вам, что неудачи будут преследовать вас постоянно.

Ваше первое свидание прошло замечательно? Сатана заставит вас решить, что только любовные отношения могут принести счастье. Первое свидание стало настоящей катастрофой? Он будет нашептывать вам, что вас никто никогда не полюбит таким, какой вы есть.

Если вы совершили добрый поступок по отношению к незнакомому человеку, сатана будет убеждать вас, что вы сами по себе замечательная личность и не нуждаетесь в Божьей благодати. Если же вы, наоборот, наругали кому-то, он скажет, что вы ужасная, отвратительная личность, которой не стоит рассчитывать на любовь Господа.

Если вы отказываетесь смотреть порно, сатана будет внушать вам, что все смотрят его. Если же вы увлекаетесь порно, то он заставит вас почувствовать, что вы единственный человек, который испорчен до такой степени, что позволяет себе смотреть эту гадость.

Сатана коварен. Он хочет заключить вас в тюрьму, построенную из лжи.

Но вы попадете в плен к нему, только если сами так решите. Эти времена уже миновали. Выбор за вами.

ЛОЖЬ, ВОСПРИНИМАЕМАЯ КАК ПРАВДА

На протяжении многих веков люди верили, что Земля плоская. (Некоторые убеждены в этом до сих пор. Не верите? Загляните в *Google* и увидите, что «плоскоземельщики» существуют и в наши дни.) Поскольку они исходили из ложных представлений, это сказывалось на их жизни. Они не рисковали заплывать слишком далеко в океан, поскольку опасались свалиться с края Земли. Почему? Потому что ложная мысль, воспринятая как истина, заставляет совершать соответствующие поступки.

В детстве многим из нас внушали, что плавать сразу после приема пищи опасно. Родители выжидали полчаса после обеда, чтобы запустить нас в бассейн. Вся проблема заключается лишь в том, что в плавании после еды нет ничего опасного. Это было и остается ложью. Возможно, вы и сейчас думаете: «Да я уверен, что это правда». Но это не так! Тем не менее мы верили в это. Так что недостоверные утверждения действительно влияют на нашу жизнь.

То, что приходилось сокращать время пребывания в бассейне, не слишком большая беда. Но как быть, если вы поверили в ложь, которая чревата серьезными последствиями? Например, что из вас никогда не выйдет ничего путного? Или что вы допускаете слишком много ошибок? Или что вы не в состоянии справиться с какой-нибудь вредной привычкой?

Повторю еще раз, потому что этот момент чрезвычайно важен: ложь, воспринимаемая как истина, влияет на вашу жизнь с такой же силой, как и истина.

В моей жизни была одна ложь, в которую я верил, сколько себя помню. Она являлась самым сильным ограничивающим фактором. Я долгие годы думал только о своих недостатках и постоянно ощущал собственную неадекватность. Что бы ни утверждали окружающие, мой внутренний голос все время нашептывал: «Как ни старайся, у тебя ничего не получится».

Почему я так полагал? Честно говоря, точно не знаю. Для этого не было никаких оснований. Похоже, неуверенность в себе являлась моей естественной чертой характера, и я в любой момент мог выдать вам массу причин для сомнений.

Но самое главное, что я жил без веры.

Сейчас, когда я пишу эти слова о том, как держать под контролем свои мысли, они скачут у меня в голове с бешеной скоростью. Как неоднократно указывается в Библии, нам постоянно приходится бороться со своими мыслями. Я сражаюсь с одолевающими меня тревогами, потому что очень часто соглашаюсь на разные предложения и слишком много обещаю.

Да, мой разум порой выходит из-под контроля. Я хотел бы уже в первой главе рассказать вам о том, что преисполнен веры, но на самом деле мои мысли полны страхов.

Однако я всегда готов вернуться к заведомо верным истинам. А ведь именно этому и посвящена книга.

Я отмахиваюсь от роя мыслей, порхающих вокруг моей головы, и вспоминаю, что не желаю быть их жертвой. Я способен руководить ими. С Божьей помощью я не на-

хожусь в плену у своих мыслей. Наоборот, я сам могу взять их в плен.

И все же, хотя я знаю все эти истины, в реальности бо́льшую часть жизни мне приходилось бороться с неуверенностью, негативизмом, страхами и тревогами.

Где-то в середине обучения в колледже в моей жизни произошел резкий перелом. Иисус изменил мою жизнь. По милости Божьей он нашел меня и спас.

Вскоре я настолько изменил свое отношение к Христу, что почувствовал в себе призвание к служению Богу в роли пастора, хотя лишь недавно пришел к вере. (Это было еще задолго до того, как священники стали носить модные туфли и завели себе подписчиков в *Instagram* больше, чем у них было прихожан.)

По мере того как Бог укреплял мою веру, я все чаще слышал его призыв ко мне сделать этот мир лучше, служа церкви. Проблеск надежды затмил все мои детские проявления неуверенности и подростковые сомнения в себе. Что же произошло? Начну с небольшой предыстории.

Я рос в семье, которая не могла позволить себе покупать одежду известных брендов, поэтому мать приобретала на барахолках подержанные носки марки *Izod*, вырезала из них изображения аллигаторов и пришивала их к моим рубашкам.

Я чувствовал, что ношу фейковую одежду.

Во втором классе у меня обнаружился дальтонизм. Я не просто не мог подобрать по цвету фальшивые рубашки *Izod* к штанам, но и не в состоянии был видеть красоту мира, доступную для других.

Я чувствовал себя каким-то дефективным.

На уроках правописания я никак не мог запомнить, в каком месте названия реки Миссисипи пишется две буквы «с», а в каком — одна, хотя мы даже разучили песенку, которая помогала запомнить правильное написание.

Я чувствовал себя тупым.

В пятом классе девочка по имени Тиффани променяла меня на парня по имени Брайан. Почему? Потому что у Брайана был мотоцикл, а у меня — только мопед. (Да, в нашем городке двенадцатилетние дети ездили на мотоциклах и мопедах.) Тиффани сказала, что я похож на Ричи Каннингема, а ей был нужен Фонзи. (Если вы еще слишком молоды, чтобы помнить сериал «Счастливые дни», то представьте себе, что я был Скричем, а ей нужен был Зак Моррис *.)

Я чувствовал себя каким-то увечным.

Мой отец играл в бейсбольной команде второй лиги. Он был профессиональным спортсменом, а я даже не был уверен, что меня возьмут в команду колледжа.

Я чувствовал себя неадекватным.

Все эти разрозненные эпизоды наряду с множеством других сформировали мое самовосприятие, которое я перенес в свою вновь обретенную веру.

Я чувствовал, что ни на что не гожусь.

Поэтому начинал играть только наверняка и всеми силами избегал риска. Я понимал, что если есть хоть малейшая возможность провала, то он обязательно случится. Для себя я определял успех как отсутствие фиаско.

Вполне возможно, что у вас тоже есть набор ложных утверждений, которые не позволяют вам двигаться вперед.

* Персонажи телевизионного ситкома «Спасенные колоколом». — *Прим. перев.*

Из-за этого я чуть не распрощался со своим призванием служить Богу.

НА ДАННЫЙ МОМЕНТ НАШЕ РЕШЕНИЕ ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ

Спустя всего несколько недель после обретения веры в Иисуса я попытался провести свое первое занятие по разъяснению библейских истин группе молодых людей в небольшой церкви городка Ада, штат Оклахома. После занятия руководитель группы сказал: «Похоже, преподавание Библии — это не самая сильная ваша сторона».

Через три года я осмелился сделать повторную попытку и произнес свою первую проповедь. Когда после службы я стоял у двери и прощался с прихожанами, один пожилой джентльмен взглянул на меня, приподняв брови, и заметил: «Неплохая попытка». Неплохая попытка?

Леди, следовавшая за ним, поинтересовалась, умею ли я делать что-то еще, кроме чтения проповедей, и попыталась ободрить меня, сказав, что на свете существует множество профессий. Я не шучу, именно так и было. Меня так и подмывало сбежать в церковный баптистерий и спрятаться с головой в купели!

Но, несмотря на очередную неудачу, я все еще верил в свое призвание и продолжил путь к сану священнослужителя. После окончания колледжа я женился, а затем поступил в семинарию. Примерно в середине срока обучения в семинарии наступил день, когда я предстал перед комиссией в качестве кандидата для рукоположения. Председатель от лица всей комиссии сказал: «Мы решили

не посвящать вас в сан. Вы не обладаете набором качеств, которые мы наблюдаем у большинства пасторов. Мы даже не уверены, что служение Богу является вашим призванием. Однако вы вправе на следующий год повторить попытку. На данный момент наше решение отрицательное».

Из-за этого отказа мои детские воспоминания тут же объединили свои усилия с подростковыми, что привело к накрывшей меня лавине негативных мыслей. В голове все громче звучали голоса: «Ты ни на что не годишься! Тебе не на что надеяться! Из тебя ничего не выйдет!»

И под конец последний вердикт: «В тебе... нет... того, что требуется!»

По пути домой я чувствовал себя отвергнутым, растоптанным, опустошенным. Я находился в замешательстве и злился. Как я объясню жене, что не справился? Как посмотрю в глаза своему пастору? Другьям? Однокашникам? Как я появлюсь в своей церкви? По щекам катились слезы.

«ТЫ НЕ ТАКОЙ,
КАКИМ СЧИТАЮТ
ТЕБЯ ДРУГИЕ.
ТЫ ТАКОЙ, КАКИМ
СЧИТАЮ ТЕБЯ Я».



Но потом произошло нечто странное. Внезапно один голос заглушил все остальные. Это говорил Бог. Он обращался *ко мне*. Хотя не раздавалось ни звука, его слова были громче, чем все, что мне доводилось слышать раньше.

В тот момент мой Отец Небесный сказал: «Ты не такой, каким считают тебя другие. Ты такой, каким считаю тебя Я. А Я считаю, что быть священником — твое призвание».

Это был один из главных моментов моей жизни, который перевернул все. Конечно, я не избавился в одночасье от

негативных мыслей и ложных убеждений, которые внушал себе с малых лет. Все они по-прежнему оставались со мной, а их последствия продолжали сказываться. Но я понял, что Бог думает обо мне совсем не так, как я сам. Я осознал, что он предоставляет мне выбор: либо продолжать верить своим ложным убеждениям, либо принять правду о себе.

Нет ничего лучше, чем позволить Господу управлять нашим сознанием: он указывает нам новый путь, новый образ мышления. Но мы должны не пассивно соглашаться, а работать вместе с ним.

ДЕТЕКТОР ЛЖИ

А что у вас? Какие негативные идеи вы захватили с собой из детства?

В какие нездоровые и деструктивные убеждения о самих себе и своем месте в мире вы поверили?

Стратегия сатаны в битве за ваши умы состоит в том, чтобы заставить вас поверить в ложь. В таком случае вы лишитесь возможности исполнить Божье предназначение.

Ложь заставит вас стыдиться своего прошлого, хотя Господь хочет дать вам свободу ради лучшего будущего.

Ложь не позволит вам радоваться жизни и обречет вас на жалкое существование.

Когда легендарный фокусник Гарри Гудини приезжал в очередной город со своим представлением, он частенько направлялся к городской тюрьме, собирая по ходу толпу зрителей. Для создания ажиотажа вокруг предстоящего шоу иллюзионист просил надзирателей запереть его в камере. И каждый раз, в каком бы городе и тюрьме это ни про-

исходило, Гудини в течение нескольких минут умудрялся выбраться из камеры.

Но однажды один из надзирателей, услышав о приезде Гудини, сумел подготовиться и втайне поменял направление поворота ключа в замке. Когда за фокусником закрылась дверь камеры, тюремщик вставил ключ в замочную скважину и незаметно повернул его в противоположном направлении, после чего вытащил ключ. Все наблюдали за тем, как иллюзионист пытался выбраться, однако, не зная секрета, только еще надежнее запирали себя. В конце концов он сдался и признал, что не может выйти из камеры, после чего надзиратель раскрыл секрет. Гудини действовал на основании ложного убеждения, и эта ложь лишила его свободы.

Жизнь, построенная на ложных идеях, напоминает ситуацию с дверью, которую мы пытаемся открыть, хотя она не заперта. За дверью находится свобода, но для начала вы должны разоблачить ложь с помощью личного детектора, чтобы затем насладиться прекрасной жизнью, ради которой Иисус отдал свою жизнь. И это подводит нас к первому упражнению.

УПРАЖНЕНИЕ 1

АУДИТ МЫСЛЕЙ



ВЫ КОГДА-НИБУДЬ ЛОВИЛИ СЕБЯ НА СЛЕДУЮЩИХ МЫСЛЯХ?

- Я ничего не могу изменить, а если и попытаюсь, то потерплю неудачу.
- Я никогда не выберусь из долгов. Что бы я ни делал, финансовые трудности неизбежны.
- Никто никогда не полюбит меня по-настоящему. Если бы люди знали, какой я на самом деле, то не стали бы связываться со мной.
- Я не умею строить отношения с людьми. Как только мы становимся немного ближе, я обязательно умудряюсь все испортить.
- В моей семье все борются с лишним весом. Я никогда не любил свое тело.
- Я не могу прийти к Богу. Я уверен, что это моя вина. Должно быть, во мне есть что-то такое, что не позволяет мне открыться Господу.
- Видя, о чем пишут другие люди в социальных сетях, я чувствую, что живу серой и скучной жизнью.

Если вы полагаете, что не в состоянии что-то сделать, то, возможно, просто не хотите этого. Если же вы считаете, что вам это по силам, тогда есть все шансы, что так оно и будет. То же самое можно сказать и о ваших проблемах.

Если вы думаете только о проблемах, то их станет еще больше. Если же ваши мысли заняты поисками решений, то вы найдете их.

Если вы ощущаете себя жертвой, то и мыслить будете как жертва, а ваша жизнь наполнится страданиями. Но если вы верите, что с Божьей помощью сможете все преодолеть, то эта помощь не заставит себя ждать. Учтите следующее:

- то, что вы представляете собой сегодня, является результатом ваших мыслей в прошлом;
- то, кем вы станете в будущем, отражает ваши сегодняшние мысли.

Все мы порой боремся с негативными мыслями, влияющими на наши эмоции и решения. Причинами могут быть сомнения в себе, заботы, неудачный день, трудный период в жизни.

Цель данного упражнения заключается в том, чтобы поразмышлять над тем, о чем вы думаете.

Давайте проведем аудит мыслей. Поставьте свою жизнь на паузу и подготовьте свой разум. Обещайте давать себе только честные ответы. Это может стать началом перемен в мышлении. Упражнение состоит из двух частей.

ЧАСТЬ I: ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ

В процессе повседневной жизни фиксируйте возникающие у вас мысли. Записывайте их в блокнот или телефон (в текстовом виде или в форме голосовых сообщений). Поверьте, если вы действительно хотите перемен, это потребует

определенных затрат времени на то, чтобы понять, о чем вы постоянно думаете. Будьте честны. Не обманывайте себя.

Учитывайте обстоятельства, в которых появляются мысли. Возможно, у вас больше негативных мыслей по утрам, но к концу рабочего дня обычно все приходит в норму? Или наоборот? Приносите ли вы деструктивные мысли домой или оставляете их на работе? Фиксируйте динамику и закономерности возникновения мыслей. Молитесь и просите Бога открыть вам глаза и помочь разобраться в них.

Научившись четко разделять мысли на «черные» и «белые», начинайте работать над ними. Иисус говорил, что истина дарует свободу, но сначала надо понять, где истина.

ЧАСТЬ II: АУДИТ

Далее вы найдете двадцать вопросов, которые помогут проанализировать содержание ваших постоянных мыслей. Я разделил их на две категории: «оборона» (защита от врага) и «наступление» (движение к Богу). Записывайте свои честные ответы на них. По окончании сравните разделы обороны и наступления. Это поможет вам разобраться в своих мыслях и начать работу над их изменениями.

Типичный день:

ОБОРОНА:

- Тянут ли меня вниз мои мысли?

- **Склонен ли я к тревожным мыслям?**

- **Заставляет ли меня вздрагивать от страха мой внутренний диалог?**

- **Приводят ли меня мои мысли к тому, что я стараюсь держать окружающих на расстоянии?**

- **Мешают ли мне нездоровые мысли жить той жизнью, о которой я мечтаю?**

- **Мешают ли мне нездоровые мысли жить той жизнью, которой хочет от меня Бог?**

- **Можно ли назвать мои мысли негативными, токсичными, самоосуждающими?**

- **Говорит ли мне мой внутренний голос о том, что я ни на что не гожусь и что в этой жизни мне не на что надеяться?**

- **Отношусь ли я к окружающим скептически?**

- **Склонен ли я представлять себе наихудший вариант развития событий?**

НАСТУПЛЕНИЕ:

- Вдохновляют ли меня мои мысли?
- Царит ли в моих мыслях покой?
- Побуждает ли меня к риску мой внутренний диалог?
- Помогают ли мне мои мысли сблизиться с окружающими?
- Отражают ли они мою веру?
- Возношу ли я в мыслях хвалу Богу?
- Отражают ли мои мысли надежды на Христа?
- Помогают ли они мне убедиться в том, что я могу оказать влияние на этот мир?
- Помогают ли мне мои мысли стать похожим на Христа?
- Позволяют ли они увидеть то, что Бог предназначал для моей жизни?

Помните, что ваша цель состоит в том, чтобы понять, о чем вы думаете. Вы сможете использовать эту информацию для того, чтобы продолжать двигаться вперед и предпринимать шаги, дающие возможность одерживать победы в своей голове. В ходе дальнейшей работы мы получим ряд ответов, касающихся той правды, которая открылась в приведенном упражнении. Вы стали на шаг ближе к изменению своего образа мышления. Вам уже легче поверить в то, что Бог говорит о вас.