

## Оригинал:

Можно ли уйти от любой зависимости? Полагаю, что можно, но это будет зависеть от вашей способности управлять своим вниманием и степени контроля.

Если зависимость физиологическая, а не психологическая, то трудность будет увеличена сигналами тела. Но при должной настойчивости в практике, думаю и это тоже преодолимо. Также хочу предупредить, что скорее всего навсегда уйти от зависимости не удастся. Она будет всегда где-то в глубине, ждущая слабину от вас.

Теперь вкратце о самой практике. Она очень проста, но потребует от вас навыка отслеживания своих мыслей. Потребуется осознать о чем вы сейчас думаете. Также нужно умение взять произвольную мысль и начать ее думать. Если первого и второго у вас нет, то их вы сможете развить в процессе практики.

Чтобы было понятно, почему и как работает эта практика важно понимание как работает любая зависимость.

Разберем на каком-нибудь простом примере вроде психологической зависимости от компьютерных игр.

Например, вы твердо решили больше не играть в компьютерные игры. И даже все поудаляли с компа. Но пристрастие никуда не делось и оно опять вернет к играм вскоре. Сработает это таким образом:

- 1) Сидите вы на работе и среди вороха мыслей к вам в голову приходит мысль с каким-то эпизодом из любимой игры. Эпизод наверняка будет приятный и вы начинаете им наслаждаться в воображении. "Но я же не играю" - думаете вы, значит все ок. Но думая об эпизоде, тем самым вы начинаете вливать энергию в реализацию намерения поиграть;
- 2) На следующем этапе, периодически подумывая и наслаждаясь этой мыслью, ваша сила намерения поиграть все больше набирает силу и вас уже реально начинает тянуть снова засесть за игру;
- 3) Но вы же понимаете, что дали себе зарок, поэтому начинаете сопротивляться вашему позыву. В результате вы приходите к внутренней войне. Но нагнетать намерение поиграть вы продолжаете, потому что частота и сила мысли с картинками из игры нарастает. И чем дальше, тем труднее ей сопротивляться;
- 4) В конце концов, ваше намерение становится сильнее вас и вы проклиная себя и обвиняя в слабости ставите игру и начинаете снова играть. И вы опять в сетях зависимости.

Теперь сама практика. Что нам потребуется:

- 1) Заранее выбранная мысль;
- 2) Навык отслеживания своих мыслей;
- 3) Навык вызова и удержания заранее выбранной мысли;

Заранее выбранная мысль нам нужна, чтобы потом впопыхах ничего не придумывать. Хотя можно и так, но не очень продуктивно. Мысль можно выбрать любую, но желательно ту, которая будет вас развивать - убьете двух зайцев одним выстрелом.

Что и как делаем:

Вам нужно находиться в режиме постоянной фильтрации ваших мыслей. Или поставить

внутренний монитор на отслеживание, например игровых мыслей. Как только к вам в голову влетела такая мысль - вы вызываете заранее выбранную мысль (пункт 1) и начинаете ее держать в воображении. Как показал опыт, если хорошо сфокусироваться на ней всего на 2-3 минуты, то игровая мысль тает, забывается и теряет свою силу.

Но это еще не победа, так как игровая мысль все равно продолжит приходить к вам в голову. И каждый раз вам придется повторять процедуру с вызовом заранее выбранной мысли и ее удержанием. Если вы пропустите хоть один раз, то игровая мысль начнет набирать силу и вам потребуется больше усилий, чтобы перефокусироваться.

Если вы будете успешно перефокусироваться каждый раз, как к вам приходит в голову игровая мысль, то она постепенно будет приходить к вам голову все реже и реже.

Важное замечание: если вызвав заранее выбранную мысль, вы часть внимания все равно будете удерживать на игровой мысли, то у вас либо ничего не получится, либо эффективность будет низка. Вы должны сфокусироваться на новой мысли тотально, чтобы игровая мысль полностью исчезла из вашего внимания, как будто ее и не было. От качества этого будет зависеть эффективность практики.

Вот и все! Если кто-то решит опробовать эту практику, то очень хотелось бы получить обратную связь, как получалось или что не получалось.

=====

**Задание - адаптировать перевод + добавить ключевые слова на английском языке**

**Ключи:** overcoming addiction, help with addiction, addiction help

в заголовке overcoming addiction

-----

**Варианты заголовков:**

1. Overcoming Addiction: The Working Technique
2. The Reliable Technique for Overcoming Addiction
3. Overcoming Addiction is Possible With This Technique

-----

**Адаптированный перевод:**

Is it possible to overcome addiction for good? Suppose, it is, but the outcome will greatly depend on your ability to manage attention and the measures of this control.

If you need help with physiological addiction, not the psychological one, then additional complications will be connected with your body signals. However, with due persistence in practice, this kind of addiction can be overcome too. But I must give a warning that most likely you won't be able to overcome addiction for good. It will always hide somewhere deep inside and will "wait" until you show weakness.

Now let's talk about the practice in short. It is very simple but will require you the skill of tracing your own thoughts. It's required to be conscious of what you're currently thinking. Also, you need to have the skill

of “taking” a random thought and start thinking about it. If you don’t have any of these skills, then you can develop them in the process of practicing this technique.

### Start overcoming addiction by understanding how it develops

To understand the way this technique works it is important to know how any type of addiction develops.

Let’s take a simple example – like a psychological form of video game addiction.

For instance, you firmly decided to stop playing video games. And even delete all of them from your PC. But your addiction didn’t go away anywhere and will make you return to video games soon. Addiction will do this in such ways:

- 1) You sit at your workplace and among whirling thoughts in your head appears the image with an episode from the favorite videogame. This episode probably causes pleasant emotions and you start to enjoy it in your imagination. “But I don’t play,- you start to think. – Everything is okay”. But while thinking about this episode, you begin to pour the inner energy caused by pleasant memories into the realization of your intention to play this game;
- 2) At the next level, while you think and enjoy periodically of this memory, the force of your intention to play gains more and more weight, so to speak, and you start feeling the pull to play again;
- 3) But you understand that you gave a promise to yourself, and that’s why you start to struggle with this pull. As a result, the inner war begins. However, you continue to develop this unhealthy pull which is why the frequency and force of the obsessive thoughts grow. The further the harder to struggle with this pull;
- 4) In the end, your pull overcomes your will and, while blaming yourself in infirmity, install a game and start playing. And again you are under the influence of video game addiction. You need the addiction help since the pull is very strong.

Here goes the technique. What do you need:

- 1) The beforehand chosen thought;
- 2) The skill of tracing your thoughts;
- 3) The skill of causing and keeping the beforehand chosen thought.

The beforehand chosen thought is required to avoid imagining something in a hurry later. Surely, you can choose something in a hurry, but this will be not that productive. Choose any thought but preferably something that will be helpful – to kill two birds with one stone.

What and how to do for an effective help with addiction:

You need to remain in the mode of constant filtration of your thoughts. Or to install a sort of inner monitor for tracing thoughts about video games (for instance). As soon as such thought appears in your head – you need to cause the beforehand chosen thought (as mentioned above) and hold it in your imagination instead. As the experience showed, if to focus strongly on this thought only for 2-3 minutes, then the thought about video games “melts”, you forget about it and the addiction-producing thought instantly loses its effect on you.

But it’s early to relax – this is not a complete victory yet, since the thought about video games continues to appear in your head anyway. And each time you have to repeat this technique by causing and holding

the beforehand chosen thought. If you miss the replacing of thoughts at least once, then the addiction-producing thought will start to gain force again. And you will need even more time and effort to re-focus the next time.

But if you manage to focus on the chosen thought successfully each time when the thought about video games appears, then the addiction-producing thought will appear in your head less and less.

**Important notice:** if after causing the beforehand chosen thought the part of your attention and concentration is still given to the thought about video games, then anything won't happen or effectiveness will be lowered. You need to focus on a new thought totally to make the thought about video games disappear from your head completely, as it has never appeared. From the quality of your concentration, the technique's effectiveness will depend.

**That's it!** If you decide to practice this technique on yourself, we would like to receive your feedback – does this method help or not?

=====