

NEW YORK TIMES  
BESTSELLING AUTHOR

**DANIEL G. AMEN, M.D.**

ILLUSTRATED BY **BRENDAN KEARNEY**

# КАПИТАНЪ МОРДА

## и супермощный вопрос



Больше всего не свете  
дети Пенниперсов хотели  
завести щенка.

И родители сказали:

"ДА!"

... но только после того,  
как дети заработают денег  
на покупку некоторых  
вещей, необходимых их  
новому пушистому другу.




Поэтому дети решили устроить свою автомойку.  
Сэм нарисовал вывеску. Анабелла принесла шланг, ведра и губки. Хлоя сделала немного мыльной воды.



Мыть машины было ВЕСЕЛО, и каждый чувствовал себя СЧАСТЛИВЫМ, ВЗВОЛНОВАННЫМ и ПОЛНЫМ НАДЕЖД ...



...до тех пор, пока клиенты не перестали приходить.

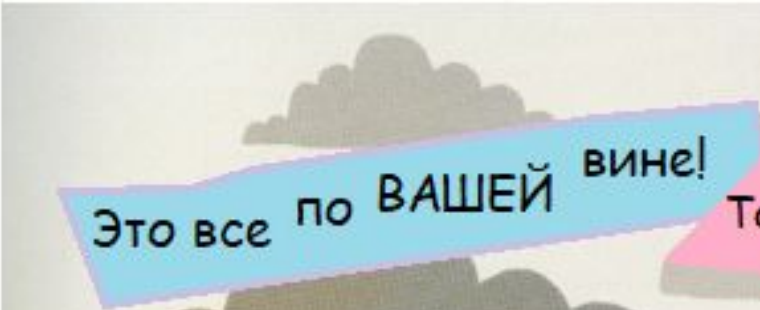
A comic panel featuring two characters, a girl with long reddish-brown hair and a boy with dark brown hair, both with wide, worried eyes. They are positioned in the foreground against a background of green bushes and a grey, overcast sky with dark clouds. Four speech bubbles of different colors (pink, white, orange, and green) are scattered around them, each containing a line of text.

НИКТО не хочет мыть свою машину у нас.

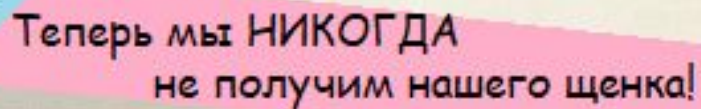
Моя вывеска  
выглядит УЖАСНО!

ВСЕ думают, что мы сделаем эту  
работу ПЛОХО.

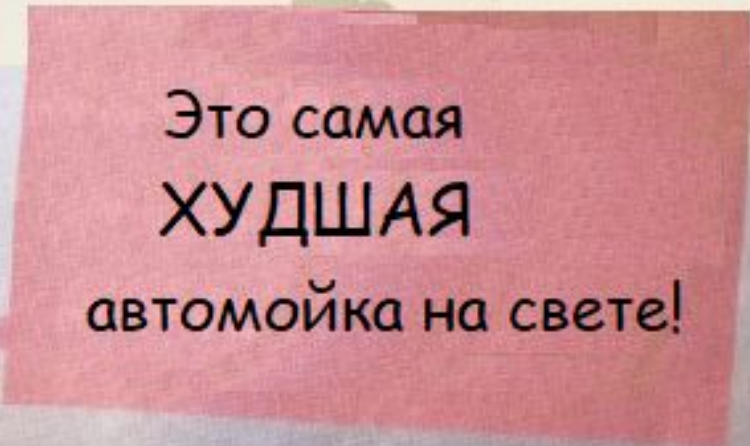
ВСЕ идет не так!




Это все по ВАШЕЙ вине!



Теперь мы НИКОГДА  
не получим нашего щенка!



Это самая  
**ХУДШАЯ**  
автомойка на свете!



Каждый почувствовал  
себя ПЛОХО.

Сэм стал печален, Хлоя злой  
и раздражительной, Анабелла  
беспокойной и дерганной. Их  
несчастные мысли заставили  
их все бросить и сдаться.

Но тут пришла помощь.



## **Я КАПИТАН МОРДА !**

И я пришел спасти вас от всех этих ужасных и несчастливых мыслей.

«Что ты имеешь ввиду?» - спросили дети.

**«Мысли – источник силы!»**

- пояснил супергерой.

«Они могут менять ваше самочувствие! Они могут сделать так, что вы будете чувствовать себя ХОРОШО или заставить вас чувствовать себя ОТВРАТИТЕЛЬНО.»

«Мы чувствуем себя отвратительно, это верно,» - сказали Пенниперсы.

«И не удивительно! Ваши головы наполнены МЫСЛЯМИ-МУРАВЬЯМИ

**Автоматическими Негативными Мыслями».**





Муравьи-мысли это мысли, которые всплывают в вашем уме без приглашения.  
Они вызывают у вас такие чувства:




ПЕЧАЛЬ,  
ЗЛОСТЬ,  
ТРЕВОГА ИЛИ  
ОГОРЧЕНИЕ

"И в большинстве случаев эти мысли даже НЕ являются ПРАВДОЙ!"

"Я не хочу, чтобы у меня в голове были мысли - муравьи." - заплакала Хлоя.

"Не нужно бояться!" - сказал Капитан Морда.

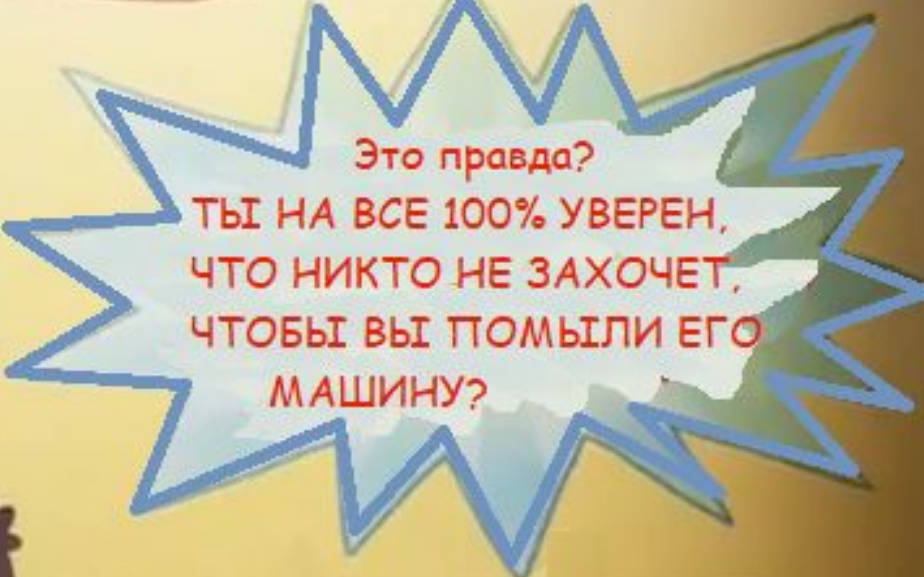
Вы можете избавиться от этих мыслей-  
муравьев с помощью моих удивительных  
сильных вопросов:



**ЭТИ МЫСЛИ  
В ТВОЕЙ ГОЛОВЕ  
ПРАВДА? ТЫ НА ВСЕ  
100% УВЕРЕН,  
ЧТО ОНИ ПРАВДА?**

Капитан Морда объяснил как действуют волшебные вопросы:

«Сэм, ты сказал, НИКТО не хочет мыть свою машину у вас? Теперь смотри, как мой мощный вопрос изменит эту мысль:



Это правда?  
ТЫ НА ВСЕ 100% УВЕРЕН,  
ЧТО НИКТО НЕ ЗАХОЧЕТ,  
ЧТОБЫ ВЫ ПОМЫЛИ ЕГО  
МАШИНУ?

«У нас уже было несколько клиентов» - признал Сэм.

"И, возможно, будет больше," - сказала Хлоя.





Пенниперсы убедились, что их негативные мысли могут быть и неправдой.  
А новые мысли гораздо улучшили их самочувствие.

Вы видите? Сильные вопросы способны помочь вашему мозгу думать лучше. И они могут победить все виды мыслей-муравьев.

Позвольте мне показать, как это происходит.



«ВСЕ ИЛИ НИЧЕГО»

мысли -  
муравьи

все

НИКТО

НИЧЕГО

всегда

НИКОГДА



Эти коварные муравьи воруют ваше счастье! Они, повсюду где побывали, развешивают надписи с несчастливыми мыслями, которые вызывают чувство вины. Эти муравьи не используют таких слов, как «иногда» или «может быть».

Муравьи Все-или-ничего используют подобные мысли:

«ВСЕ машины просто проезжают мимо.»

« МЫ НИКОГДА не наберем достаточно денег! »

« МЫ НИЧЕГО не сможем сделать. »



Вы действительно думаете, что ничего не сможете сделать в данной ситуации?

Это правда?  
Вы на все 100% уверены, что это правда?

Есть много вещей, которые мы можем сделать, чтобы привлечь больше клиентов.

Давайте составим список!

Это не правда.



Если муравей «Все-или-ничего»  
пробрался к вам,  
**ПРОГОНИТЕ ЕГО ПРОЧЬ!**





просто  
плохой  
муравей



Этот муравей не дает увидеть что-нибудь хорошее.  
Его глаза-бусины преувеличивают ошибки и проблемы

и наполняют ваши головы

такими негативными

мыслями как:

Сегодня ПЛОХОЙ день!

Моя вывеска УЖАСНА!

Дела на нашей  
автомойке  
идут ХУЖЕ  
НЕКУДА!



Не поддавайтесь этому  
Плохому муравью.  
Победите его с помощью  
супермощного вопроса:



**ЭТО ПРАВДА?  
ТЫ НА ВСЕ 100%  
УВЕРЕН, ЧТО ЭТО  
ПРАВДА?**

Я бьюсь об заклад,  
что вы сможете  
найти что-нибудь  
хорошее в  
сегодняшнем дне  
и в вашей вывеске...

Вы действительно думаете, что дела  
на автомойке идут **ХУЖЕ НЕКУДА?**  
Можете ли вы подумать о чем-то, что  
было бы еще хуже этого?

Могло бы  
быть так, что вообще  
никто не заглянул  
на вашу автомойку.



Или весь день шел  
снег и мело...



Или монстр съел все  
машины!



ВОТ ТАК МЫ ПОДУМАЕМ!  
И посмотрите как  
удирает Плохой  
Муравей!





МУРАВЕЙ

ГАДАЛКА

Не слушайте этого лживого муравья!

Муравей Гадалка думает, что может увидеть, что произойдет в будущем. Но все, что он на самом деле делает - так это выдумывает плохие события, как эти:

Мы НИКОГДА не заработаем нужного количества денег.

Мы НИКОГДА не получим своего щенка.



Защитите себя от этого обманщика. Раскройте правду с помощью нашего супермощного вопроса:

ЭТО ПРАВДА?  
ТЫ НА ВСЕ 100%  
УВЕРЕН, ЧТО  
ЭТО ПРАВДА?

Это не  
правда.

Мы уже заработали десять  
долларов! У нас будет собственный  
щенок!



Поздравляю! Вы обыграли и этого муравья!  
Не забывайте, счастливые мысли не только помогают  
чувствовать себя ХОРОШО, они помогают вашему разуму  
осуществлять ХОРОШИЕ СОБЫТИЯ в реальности.





МУРАВЕЙ

ТЕЛЕПАТ



Муравей-Телепат думает, что может видеть мысли в голове других людей. Он думает что знает, что другие ДУМАЮТ и ЧУВСТВУЮТ, даже когда другие не рассказывали об этом! Этот муравей говорит что-то подобное:

КАЖДЫЙ думает, что мы сделаем эту работу ПЛОХО.

Они все СМЕЮТСЯ над нами.



Не позволяйте этому муравью испортить ваше хорошее самочувствие.

Пусть он улетит от нашего супермощного вопроса!



Это правда?

Ты на все 100% уверен, что это правда?

«Конечно, это неправда!» - воскликнул Сэм.  
«Мы не знаем о чем думают другие. Давайте запустим этого муравья подальше!»





МУРАВЕЙ

ОБВИНИТЕЛЬ

Когда что-то идет не так, муравей  
Обвинитель начинает напевать одну и  
ту же старую, грусную песенку:

Это сделал он!  
Это сделала ла ла  
Я НЕ виноват! она!  
Виноваты ВЫ!

Этот муравей не хочет, чтоб вы заметили свои ошибки, научились исправлять их и поступать правильно. Он хочет, чтоб вы оставались жертвой обстоятельств, а не супергероем.





Давайте прогоним со сцены этого муравья, задав наш любимый СУПЕРМОЩНЫЙ ВОПРОС!

**ЭТО ПРАВДА?  
ТЫ НА ВСЕ 100%  
УВЕРЕН, ЧТО ЭТО  
ПРАВДА?**



В этом никто не виноват!



Мы можем  
найти больше  
клиентов!



Да, мы можем  
сделать это!

**МОЛОДЦЫ!**  
Когда вы видите вашу роль в  
проблеме, у вас появляется  
**СПОСОБНОСТЬ**  
УЛУТШИТЬ ситуацию!





«Так вот как, оказывается, мысли-муравьи,  
пытаются украсть наше счастье!» - сказала Анабелла.

«Не позволяйте им делать этого,» - ответил капитан Морда. «Когда в  
следующий раз негативные мысли придут вам в голову, задайте себе  
**СУПЕРМОЩНЫЙ ВОПРОС.**»

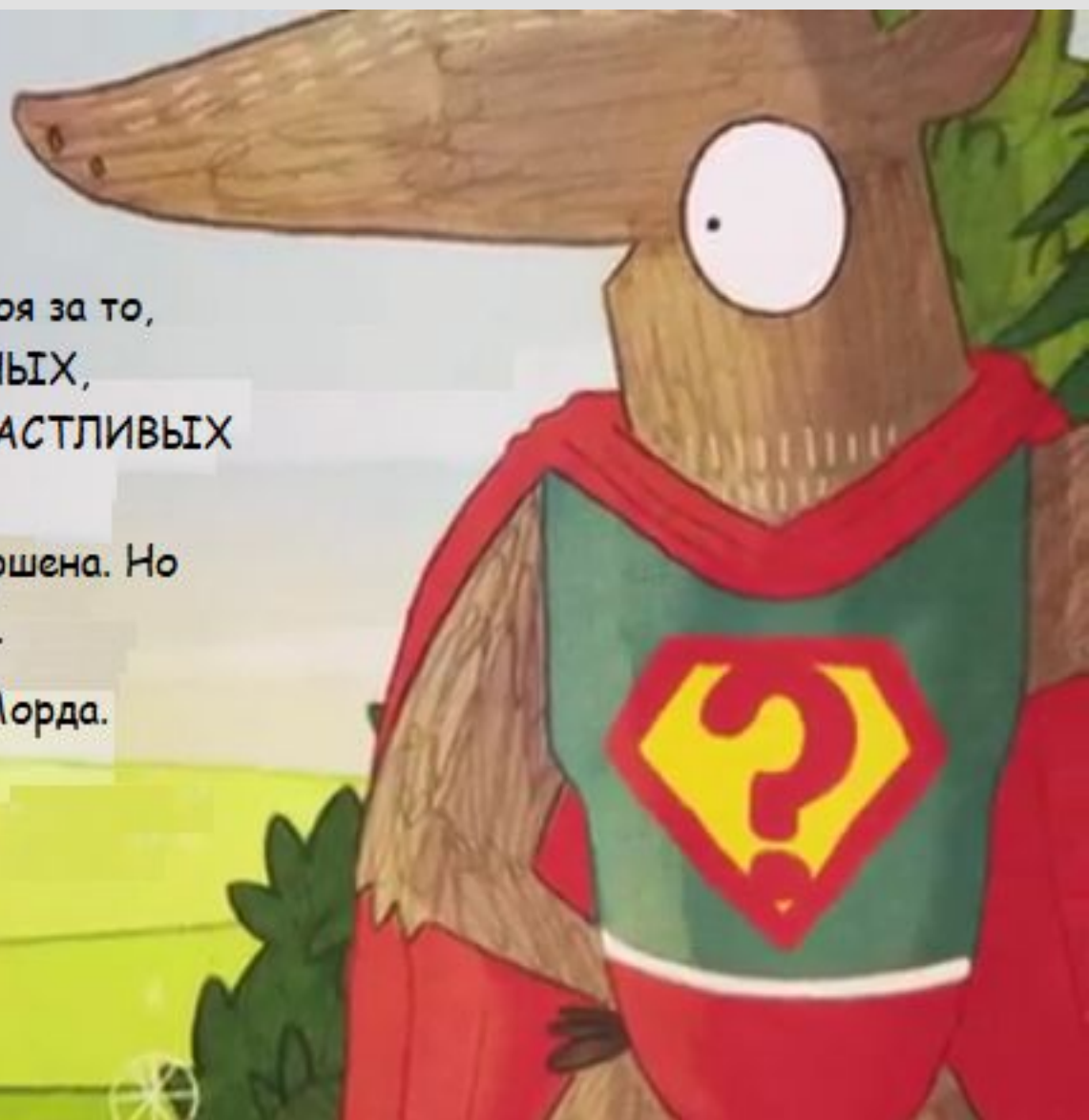
Это правда?

Ты на все 100%  
уверен, что это  
правда?



Дети поблагодарили супергероя за то,  
что он спас их от ГРУСТНЫХ,  
РАЗДРАЖИТЕЛЬНЫХ и НЕСЧАСТЛИВЫХ  
мыслей.

«Я вижу моя работа тут завершена. Но  
ваша только **НАЧАЛАСЬ!**» -  
сказал Капитан Морда.



Без мыслей-муравьев, вызывающих плохое самочувствие, Пенниперсы с радостью вернулись к работе.





Они раскрасили вывеску поярче и привязали к ней несколько воздушных, разноцветных шаров.

Вскоре образовалась БОЛЬШАЯ очередь ДРУЗЕЙ и СОСЕДЕЙ, ожидающих мытья машины.

Благодаря Капитану Морде и его Супер Мощному вопросу,  
мысли Пенниперсов стали ПРАВДИВЕЕ и СЧАСТЛИВЕЕ.



Они заработали достаточно денег, чтобы купить игрушки и вещи для Зевса - их нового щенка ... и он стал идеальным дополнением к их семье.

