

ИРИНА ШТЕРЕНБЕРГ

Формирование будущих событий

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО
ПРЕОДОЛЕНИЮ НЕИЗВЕСТНОСТИ



Ирина Штеренберг

**Формирование будущих
событий. практическое пособие
по преодолению неизвестности**

«Издательские решения»

Штеренберг И.

Формирование будущих событий. практическое пособие
по преодолению неизвестности / И. Штеренберг —
«Издательские решения»,

Наш внешний мир — это реализованный мир наших мыслей. Жизнь дает нам то, что мы ожидаем получить от нее. Нельзя изменить свою жизнь, ничего не изменяя в ней и не изменяясь самому. Из-за своей пассивности человек часто упускает шанс, предоставленный судьбой. Кто расставляет в вашей жизни приоритеты? Вы сами или кто-то другой? Может быть, их расставляет сама жизнь, а вы плывете по течению? Хотите перемен в своей жизни — берите власть над обстоятельствами в свои руки. Станьте хозяином своей судьбы.

Содержание

Предисловие	6
Жизненные законы	7
Формирование будущего события	15
1. Наши желания	16
2. Выбор события	18
3. Определение цены успеха	20
4. Почему человек не может захотеть	22
5. Что нужно сделать для того, чтобы захотеть что-либо	24
6. Причины, по которым человек признается в своем бессилии	26
6.1. «Хочу, но не могу»	26
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Формирование будущих событий практическое пособие по преодолению неизвестности Ирина Штеренберг

© Ирина Штеренберг, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Данная книга является практическим пособием по формированию будущего события, выбранного самим человеком, исполнение которого ему необходимо.

В первой части книги приведены Жизненные законы. Они не «привязываются» к дальнейшему тексту, выводы из этих законов как бы разбросаны по второй и третьей частям книги. Эти законы вы можете применить сами, усмотрев связи между ними и вашей жизненной ситуацией. Применение вами законов зависит от того, какие задачи вы решаете на данном этапе своей жизни, что вы прорабатываете в настоящий момент времени. Их использование зависит от вашего душевного настроя, от готовности воспринимать определенную информацию на определенном жизненном этапе.

Законы с третьего по седьмой взяты из лекций В. К. Лосевой и А. И. Лунькова по курсу «Методы и концепции психологической помощи». Закон Пустоты, Китайский закон коромысла, Закон Бумеранга, Закон Подобия, Закон Мышления, Закон Притяжения и Закон просьбы на слуху у каждого. Оставшиеся законы – это просто хорошо известные всем мысли и утверждения, которые были облечены автором в некоторую форму и получили некоторое условное название. В данной книге само разделение на законы очень условно. Мысли в законах иногда перекликаются.

Возможно, никому и никогда не удастся сформулировать универсальные жизненные законы для нашей Вселенной, возможно, их просто не существует. А если они и существуют, и наша жизнь подчиняется им, тогда их может быть больше, а может быть и меньше, и выглядеть они могут по-другому.

Законы можно понимать интеллектуально или через переживания, не только разумом понимать, но и почувствовать сердцем, то есть принимать разумом или чувствами.

Вторая часть книги посвящена непосредственно формированию будущего события. Будущее событие здесь иногда обозначается как желание или как желаемое событие. В этой части книги даются рекомендации для осознания своих желаний и для выбора события, исполнение которого поможет вам изменить что-либо в своей жизни, рассматриваются причины, по которым человек не имеет сильных, устойчивых желаний и уверенности в том, что он чего-либо может добиться в своей жизни. Также во второй части книги даются рекомендации, использование которых поможет исправить существующую ситуацию, рассмотрена тема выбора и использования возможностей в нашей жизни, приведены способы, позволяющие увидеть выбор и возможности. В конце второй части дана формула, используя которую, можно будет сформировать желаемое событие.

В третьей, практической части даются упражнения, задания, рекомендации, которые помогут вам справиться с возникающими трудностями при формировании будущего желаемого события.

Жизненные законы

1. Закон пустоты

Все начинается с пустоты.

Пустота всегда должна быть заполнена.

2. Китайский закон коромысла

Когда человек что-то хочет, но это недостижимо, надо придумать другой интерес, равновеликий по силе первому.

3. Закон половины пути

В отношениях с другим человеком ваша зона – полпути. Нельзя полностью управлять поведением другого человека. Другой может не двигаться, нельзя пройти путь за него и сделать так, чтобы другой человек изменился.

4. Закон шлагбаума

Возможности не даются впрок. Должно быть принято решение пересечь шлагбаум как условное препятствие. Возможности даются после внутреннего решения.

Заветные желания даются нам вместе с силами на их осуществление.

5. Закон такси

Если вы не водитель, если вас везут, то чем дальше вас завезут, тем это будет для вас дороже. Вы не заказывали маршрут, вы можете оказаться где угодно. Чем дальше вы углубитесь по ошибочному пути, тем труднее вам будет вернуться.

6. Закон нейтрального положения

Чтобы изменить скорость, направление, нужно перейти через нейтральную точку в коробке передач. Это так называемая способность внутренне раздвоиться и наблюдать за ситуацией. У вас позиция внутреннего наблюдателя, скорости убраны. После этого можно менять направление движения.

Чтобы измениться, надо остановиться.

7. Закон попутчика

Вы – водитель. Если попутчик попросил вас изменить направление, то до тех пор, пока вы не повернули руль, – это его желание, его ожидание. Но как только вы повернули руль – это уже ваше решение и ответственность лежит на вас. Просьба попутчика – вопрос прошлый.

8. Закон платы

Платить нужно за все: за действие и бездействие. Что будет дороже? Иногда ответ очевиден в конце жизни, на смертном одре – дороже плата за бездействие. Избегание неудач не делает человека счастливым. «В моей жизни было много неудач, большинство из которых так и не случилось», – слова старика перед смертью сыновьям.

9. Закон бумеранга

Возвращается все: и хорошее, и плохое, что сделали другим.

Что отдали, то и получили взамен.

Что было заложено на входе, то будет получено и на выходе.

Что посеешь, то и пожнешь.

10. Закон подобия

Подобное притягивается подобным.

В нашей жизни нет случайных встречных.

Мы привлекаем к себе не тех людей, которых хотим привлечь, а тех, кто подобен нам.

«Раб предпочитает раба, господин — господина» (Аристотель).

11. Закон мышления

Внутренний мир мыслей человека воплощается во внешний мир вещей. Нужно не искать причины несчастий во внешнем мире, а обращать свой взор вовнутрь.

Наш внешний мир – это реализованный мир наших мыслей.

12. Закон притяжения

Человек притягивает то, что он любит, боится или постоянно ожидает, то есть все, что находится в его центральном, сфокусированном сознании. То, что он выбрал сознательно или неосознанно.

Жизнь дает нам то, что мы ожидаем получить от нее, а не то, что хотим.

«На что рассчитываешь, то и обретешь» (Аристотель).

13. Закон просьбы

Жизнь дает нам именно то, что мы у нее просим. Если ничего не просишь у жизни, то ничего и не получаешь. Если мы просим у судьбы непонятно что, то и получаем неизвестно что. Наша просьба притягивает соответствующую реальность. Но иногда желания исполняются тогда, когда их исполнение нам уже и не нужно, мы забыли о них, либо желания исполняются в таком виде, с такими внесенными извне изменениями, что это вызывает лишь удивление и сожаление.

14. Закон ограниченности №1

Всего предусмотреть нельзя:

1. Всякий видит и слышит лишь то, что понимает. Поэтому он и не может учесть все обстоятельства. Все зависит от наших внутренних преград, наших собственных ограничений.

2. Есть события, происходящие помимо нашей воли, их нельзя предвидеть, и мы не несем за них ответственность. При всем своем желании человек не может контролировать все события своей жизни. Но за то, что от меня не зависит, я ведь и не отвечаю.

15. Закон случайностей и закономерностей

В нашей жизни часто происходят не зависящие от нас события. Единожды произошедшее событие можно рассматривать как случайность, дважды произошедшее событие можно рассматривать как совпадение, но трижды произошедшее – как закономерность.

16. Закон ограниченности №2

Человек не может иметь все. Ему часто чего-то не хватает, недостает в жизни. Многие люди обладают массой вещей и в то же время – ничем. Даже самому богатому человеку на свете не доступны некоторые вещи, которые нельзя купить за деньги. Реальные ценности, такие, как, например, любовь не продаются.

Секрет счастья заключается не в потакании своим прихотям и желаниям, а в умении довольствоваться тем, что имеешь. Довольствоваться малым нелегко, но труднее всего

довольствоваться многим. Можно потерять счастье в поисках богатства, а это значит – потерять все. Можно приобрести весь мир и потерять свою душу.

17. Закон перемен

Хочешь перемен в своей жизни – бери власть над обстоятельствами в свои руки. Нельзя изменить свою жизнь, ничего не изменяя в ней и не изменяясь самому. Из-за своей пассивности человек часто упускает реальный шанс, предоставленный судьбой. Кто расставляет в вашей жизни приоритеты? Вы сами или кто-то другой? Может быть, их расставляет сама жизнь, а вы плывете по течению?

Станьте хозяином своей судьбы. Если вы никуда не отправитесь, то никуда и не придете.

18. Закон развития

Жизнь – это изменение, это процесс непрерывного развития и роста. Жизнь заставляет человека решать именно те задачи, от решения которых он отказывается, которые боится решать, решения которых избегает. Но эти задачи все равно придется решать на другом, уже на новом витке своей жизни. И накал эмоций, переживаний будет мощнее, а цена решения – выше.

От чего бежим, к тому и придем.

19. Закон выбора

Наша жизнь состоит из множества выборов. У нас всегда есть выбор. Наш выбор может заключаться и в том, что мы не делаем выбора.

Мир полон возможностей. Однако приобретений без потерь не бывает. Принимая что-то одно, этим самым мы отказываемся от чего-то другого. Заходя в одну дверь, мы пропускаем другую. Каждый должен сам решить, что для него важнее. Из потерь тоже можно получить приобретение.

20. Закон построения нового

Для того чтобы построить что-либо новое, нужно:

а) – разрушить старое, если это необходимо;
– расчистить место, выделить время, мобилизовать силы для построения нового;

б) – знать, что именно вы хотите построить.

Не стоит крушить, не зная путей к созиданию.

Нужно знать, куда идешь. Если не знаешь, куда идешь, придешь не туда.

«Кто никуда не плывет – для тех не бывает попутного ветра» (М. Монтень).

21. Закон равновесия

Как бы человек ни хотел изменить свою жизнь, образ его мышления, стереотипы его поведения будут пытаться его удержать в старой, привычной для него жизни. Но если человеку удастся что-то изменить в своей жизни, то уже новая, измененная жизнь будет подчиняться Закону равновесия. Изменения обычно протекают медленно и болезненно из-за инерции в мыслях и в поведении, своего внутреннего сопротивления и реакции окружающих людей.

22. Закон противоположностей

Наша жизнь немыслима без противоположностей, в ней присутствуют:

- рождение и смерть,
- любовь и ненависть,
- дружба и соперничество,
- встреча и расставание,
- радость и страдание,
- потеря и приобретение.

Человек также противоречив: он, с одной стороны, стремится к тому, чтобы его жизнь была стабильна, но в то же время некая неудовлетворенность гонит его вперед. Смысл жизни, цель человека находится вне его, в то же время человек стремится к состоянию внутреннего равновесия.

В мире противоположностей человек стремится обрести утраченное единство. Человек стремится к единству с самим собой, с другими людьми и с самой жизнью.

Единство можно обрести в преодолении полярности.

В самой природе заложены противоположные процессы:

- движение и покой,
- действие и противодействие,
- поглощение и выделение,
- распад и соединение.

Между формой и содержанием также существует противоречие.

В самом процессе заложены единство и борьба противоположностей.

Все имеет свое начало и конец. Это земной круговорот и круговорот жизни.

Вещи, достигнув своего предела, переходят в свою противоположность.

Пара противоположностей поддерживает равновесие, а переход от одной крайности в другую создает многообразие жизни.

Иногда для того, чтобы понять что-либо, нужно увидеть, узнать противоположность этого. Одна противоположность не может существовать без другой – для того, чтобы был день, нужна ночь.

Сама жизнь состоит из черных и белых полос. В то же время надо помнить, что белый и черный – это не единственные цвета.

Любая ситуация может иметь плюсы и минусы.

23. Закон гармонии

Человек ищет гармонию во всем: в себе, в мире.

Человек достигнет гармонии с миром, если будет в гармонии с самим собой. Хорошее отношение к себе, принятие себя – залог гармонии с миром, людьми и собственной душой.

Любая крайность ограничивает.

Гармония – динамическое равновесие, которое мы ищем:

- между привычностью и таинственностью,
- между ревностью и терпимостью,
- между внешним и внутренним,
- между разумом и чувствами,
- между «хочу» и «могу»
- между душой и телом,
- между желаниями и чувством долга,
- между удовольствием и чувством вины,
- между материальным и идеальным.

Гармония не означает отсутствие трудностей и конфликтов, которые могут быть стимулом для личностного роста.

Во Вселенной все гармонично и рационально. Как соотносятся между собой гармоничность и рациональность?

Гармония между разумом, чувством и действием – может быть, это и есть счастье? Необходимо привести в гармонию, то есть непротиворечие, свои мысли, чувства и действия.

24. Закон добра и зла

Мир не создан лишь для удовольствия. Он не всегда соответствует нашим представлениям о нем и нашим желаниям.

Понятия добра и зла могут быть относительны. Одно и то же событие, встретившееся одному человеку, но в разное время, может восприниматься им по-разному.

Также и то, что для одного – добро, другому покажется злом. Тот, кто не способен сам сделать доброе дело, не оценит добра и от других. Для тех, кто не способен видеть зло, – зла не существует.

25. Закон зеркала

То, что человека раздражает в окружающих, есть в нем самом. То, что человек не хочет слышать от других людей, есть то, что ему важнее всего услышать на данном жизненном этапе.

Окружающие часто «зеркалят» нас. Жизнь отражает образ, который мы ей предоставляем. Другой человек может служить для нас зеркалом, помогая нам открыть то, что мы не видим, не знаем в себе. Мы привлекаем к себе такого партнера, чтобы с его помощью исправить свои недостатки.

Если человек то, что его раздражает в других, исправит в себе, судьбе ни к чему будет посылать ему такое зеркало.

Избегая всего того, что нам неприятно, избегая людей, вызывающих у нас негативные чувства, мы лишаем себя возможности изменить свою жизнь, лишаем себя возможности внутреннего роста.

26. Закон дополнения

Нам нужны люди, события, источники знаний, способные нам дать то, что мы хотим иметь, но имеем лишь в небольшом количестве.

Мы стремимся стать сопричастными потенциалу других людей.

Мы достраиваем себя вовне. Наше желание обладать кем-либо или чем-либо – это непризнание, отрицание собственных достоинств, неверие в то, что они у нас есть.

Жизнь человека направлена на поиск самого себя. Мы стремимся к единению с самим собой. Принятие, освоение отрицаемых способностей, в которых человек испытывает недостаток, помогает человеку обрести целостность, свою внутреннюю гармонию, а значит, ощущение единства и гармонии со всем миром.

27. Закон цепной реакции

Если вы позволите разыграться своим негативным чувствам, то одно неприятное переживание потянется за другим. Если жить, предаваясь мечтам и грезам, то реальность вытеснится иллюзорным миром фантазий. Человеку бывает сложно остановить поток своих негативных и непродуктивных мыслей, так как у него вырабатывается привычка переживать, волноваться, страдать, мечтать, то есть уходить от действительности, от активного решения проблем.

Чему отдаете больше энергии, того и будет больше. Мысль, которой вы дарите свое время, действует как магнит, притягивая себе подобные. С одной беспокоящей мыслью справиться легче, чем с роем навязчивых мыслей.

В процессе нашего общения с другими людьми мы склонны перенимать настроение других людей посредством эмоционального заражения.

28. Закон подавления

То, что человек подавляет в своих мыслях или в действиях, то, что он отрицает в себе, в самый неподходящий момент способно извергнуться наружу.

Нужно научиться принимать свои негативные мысли и чувства, а не подавлять и не накапливать их в себе. Примите себя, примите то, что вам не нравится в себе, не критикуйте себя.

Принятие, признание отвергаемого и отрицаемого в себе способствует внутреннему росту человека. Это позволяет ему жить полной жизнью. Мы стремимся обрести утраченное единство.

29. Закон принятия или спокойствия

Сама по себе жизнь ни плоха, ни хороша.

Хорошей или плохой ее делает наше восприятие. Жизнь такова, какова она есть. Нужно принимать жизнь, радоваться жизни, ценить жизнь.

Доверьтесь жизни, доверьтесь силе вашего разума и велению сердца.

Нужно научиться быть внутренне спокойным, не строить чрезмерных ожиданий, не радоваться ничему чрезмерно и чрезмерно не печалиться.

«Помни, все человеческое непостоянно, тогда ты не будешь ни слишком радоваться счастливой судьбе, ни слишком печалиться из-за неудачи» (Сократ).

«Все будет так, как надо, даже если будет по-другому» (восточная мудрость).

Молитва о невозмутимости: *«Боже, даруй мне невозмутимость, чтобы смириться с тем, чего я не могу изменить, и отвагу, чтобы изменить то, что я могу изменить, и мудрость, чтобы отличить одно от другого».*

«И это пройдет» (надпись на кольце царя Соломона).

30. Закон оценки «стоимости» вашей личности

Человека практически всегда окружающие оценивают так, как оценивает себя он сам. Иногда лишь после смерти человека, если он оставил осязаемый след в истории человечества, человека и его достижения оценивают выше, чем при жизни.

Жизнь расставляет все на свои места. Но человек к этому времени может сломаться от безразличия или негативного отношения окружающих к себе.

Нужно принимать себя, ценить себя. Не создавать себе кумиров, либо недостижимого, идеального образа себя. Не принимать мнение окружающих о вас за истину, не подвергая его критике. Стараясь заслужить любовь всех людей (что невозможно), вы пренебрегаете собственными потребностями, вы можете потерять себя, потерять уважение к себе. Невозможно быть во всем совершенным человеком.

Вы стоите столько, во сколько вы сами себя оцениваете, какова ваша самооценка. Однако доля реалистичности никогда не повредит.

31. Закон энергообмена

Чем больше продвинулся человек в познании себя и мира, тем больше он может взять от мира и дать ему. Необходимо научиться брать от мира и отдавать ему. Нужно уметь брать и отдавать просто так. Главное – быть искренним.

Нужно суметь установить адекватный, справедливый обмен с судьбой.

Если вы будете больше отдавать, чем брать, то это приведет к вашему энергетическому истощению. Если вы даете кому-то больше, чем получаете от него, у вас может возникнуть обида на человека. Если же вы получаете от кого-либо больше, чем отдаете, у вас может возникнуть чувство вины.

Все в мире стремится к балансу энергообмена, взаимных услуг, помощи между людьми. Все зависит от умения установить контакт с внешним миром.

Если у вас установлен равноценный энергообмен с миром, то чем больше вы отдаете другим, тем больше и получаете.

Мир существует для того, чтобы им можно было делиться друг с другом.

32. Закон жизни и смерти

Между жизнью и смертью существует зыбкая грань. Между жизнью и смертью может быть несколько мгновений, несколько шагов.

Различия между жизнью и смертью не количественные, а качественные.

В разные периоды жизни человека может привлекать как жизнь, так и смерть. В жизни человека может наступить смутное время. Периоды уныния могут сделать для человека смерть более привлекательной, чем его жизнь.

Чего вы боитесь больше – жизни или смерти?

«Самое ужасное из зол, смерть, не имеет к нам никакого отношения: когда мы есть, то смерти еще нет, а когда смерть наступает, то нас уже нет. Таким образом, смерть не существует ни для живых, ни для мертвых» (Эпикур).

Жизнь купить нельзя. Ни за большие деньги, ни за праведные поступки.

*«О, если б жизнь зависела от платы,
Бессмертны были б те, что были бы богаты».*
(Юсуф Баласагунский)

Часто бывает, что наиболее достойные люди покидают нас молодыми. Смерть ни для кого не делает предпочтений.

Наша жизнь – это путь к смерти.

Оценка любого события с позиций жизни и смерти приобретает глубину и объективность. Многое, казавшееся важным, оказывается пустым, мелким, суетным. Через отношение к смерти человек и разумом и душой понимает, насколько быстротечна и непредсказуема, а порой и несправедлива бывает жизнь. В такие периоды отношение к жизни и ко всему окружающему человека в его сознании изменяется.

Человек, ощутивший дыхание смерти и принявший жизнь во всех своих пусть и ужасающих его проявлениях, будет радоваться и наслаждаться каждым ее мгновением.

Смерть души и смерть тела могут и не быть связаны между собой. Душа человека может умереть гораздо раньше, чем умрет его тело. А после смерти тела душа человека может прожить века в его творениях и в памяти людей.

33. Закон о смысле жизни

Мы пришли от первого закона – Закона пустоты – к Закону о смысле жизни.

Мы идем от одиночества к воссоединению с другими и снова к одиночеству.

Мы приходим из пустоты, пытаюсь обрести смысл жизни, и вновь уходим в пустоту.

Древние говорили о том, что когда человек поймет, в чем заключается смысл жизни, тогда он может и умереть, жить ему станет уже незачем.

У каждого человека свой смысл жизни, который может меняться на различных жизненных этапах.

Смысл жизни можно найти и в самом поиске смысла жизни.

В чем заключается смысл жизни? Стремиться к чему-либо или просто жить? Ведь стремясь к чему-либо, мы вынуждены выпустить из поля зрения саму жизнь. Таким образом, ради результата мы теряем сам процесс. Возможно, самый главный смысл жизни – сама жизнь. Нужно включаться в жизнь, принимая ее, тогда удастся воспринимать жизнь в ее многообразии и тогда она раскрасит бытие человека теми красками, которыми владеет сама.

Смысл жизни человек может найти лишь вне себя, в мире.

В жизни выигрывает тот, кто не просит у судьбы единого рецепта, панацеи от всех болезней и от всех бед.

Многие врачи с давних времен пытались найти универсальное лекарство от всех болезней, но найти его до сих пор не удалось. Нет единого лекарства от всех болезней и нет единого совета на все случаи жизни, и в действительности совет – это лишь посторонний взгляд на вашу жизнь. Человек дает этот совет, исходя из своих убеждений, своих потайных желаний, своих неосознаваемых страхов, своих надежд, своих заблуждений.

Лучше всего будет, если человек проживет свою жизнь, совершит свои ошибки, испытает свое истинное счастье.

Формирование будущего события

О человеке судят по его делам, по тем событиям, которые произошли в его жизни. Судят по значимым событиям, являющимся некоторыми вехами на жизненном пути. И сам человек подводит по ним итоги своей жизни.

Наша жизнь состоит из событий, событий нашего прошлого, настоящего и будущего. Мы не можем изменить свое прошлое, но нам принадлежит наше будущее.

Сразу же, глобально, целиком свою жизнь изменить невозможно. Но можно осознанно формировать события, которые постепенно приведут к изменению жизни и своего отношения к ней.

Формирование будущего события – это активное внедрение в собственную жизнь, это активное преобразование настоящей жизненной ситуации, способствующее переходу на новый уровень.

1. Наши желания

Каждый человек выбирает событие в своем «измерении», опираясь на свою систему ценностей. Каждый человек знает, чего он хочет и как этого можно достичь, нужно лишь задать себе вопрос и суметь услышать свой ответ. Нужно лишь суметь осознать свое истинное желание.

Мы всегда сверяемся со своим уровнем притязаний, со своими часто и неосознаваемыми желаниями. Поэтому, когда нам что-то предлагают, мы сравниваем это предложение с тем, на что мы рассчитываем, на что претендуем, с тем, о чем мечтали когда-то.

Желания – это основной резервуар нашей энергии. Желания управляют течением нашей жизни. Заветное желание – это наша путеводная звезда. Своему желанию нужно дарить время, мысли и чувства.

К. С. Станиславский спрашивал своих учеников, с чего, по их мнению, начинается полет птицы. Студенты отвечали: с того, что птица расправляет крылья. На это К. С. Станиславский отвечал, что полет начинается с того, что птица хочет лететь.

Вы должны знать, что вы хотите, и должны быть уверены в правильности выбранного пути. Нужно знать, что вы будете делать, когда желаемое событие сформируется.

Сформированное желаемое событие открывает новые жизненные перспективы, новые возможности. Это событие позволит еще раз ощутить радость жизни, подарит ощущение новизны.

Исполнение одного желания, достижение одной цели помогает осознать свои другие желания, поскольку жизненное пространство человека расширяется. Достигнутый вами успех даст силу для исполнения ваших новых желаний. Успех порождает успех.

Для того чтобы осознать свои желания, можно использовать следующие способы:

1. Может быть, вы давно не задумывались о том, какие у вас есть желания. Представьте, что вы нашли волшебную лампу, внутри которой находится всемогущий джинн. Теперь, поскольку волшебная лампа находится у вас, этот джинн перешел в услужение к вам, он может исполнить любое ваше желание. Нужно только вспомнить, какие у вас есть желания. Подумайте, что бы вам хотелось получить в вашей жизни здесь и сейчас.

2. Представьте себе, что на сегодняшний день все ваши дела завершены, и завтрашний день – чистый лист для вас. Может быть, здесь подойдет сравнение с тем периодом жизни, когда человек оканчивает школу или приходит из армии.

Начиная жизнь с чистого листа, мы должны заново распланировать ее. Для этого после традиционного вопроса «Что делать?», мы должны решить, чему мы хотим посвятить следующие месяцы и годы своей жизни. Какое бы мы выбрали событие, решив, что оно важное для нас и его исполнение нам необходимо?

3. Подумайте о том, чьи желания вы чаще всего исполняете в жизни – свои или чужие.

Если чаще всего вы руководствуетесь принципами:

- я должен,
- я обещал,
- я обязан,
- от меня ждут,
- я хочу сделать приятное другим;

если вы редко руководствуетесь своими желаниями и интересами, это значит, что вы забыли о себе, забыли о том, чего бы вам самим хотелось достичь, получить в жизни, вы привыкли откладывать саму жизнь на неопределенный срок.

Подумайте: что вы хотите лично для себя?

Что вы хотите делать?

Кем вы хотите быть?

Что вы хотите иметь?

Что для вас является важным?

Осознайте свои истинные желания.

4. Вспомните, о чем вы мечтали в детстве и юности? Человек часто возвращается к своим ранним желаниям. Кем вы хотели быть в ваши юные годы? Что тогда было важным для вас? Чем вы любили заниматься, чем вы интересовались? О чем мечтали?

Иногда подсказку можно найти, обратившись к своему детству и юности.

2. Выбор события

Если вы не знаете, куда идете, значит, вы идете не туда.

Все, что мы имеем, все, что нас окружает на данном жизненном этапе, – это результат наших убеждений о нас самих и о том образе жизни, которого мы достойны, это результат желаний из нашего прошлого. От наших желаний, от того уровня, на который мы претендуем сейчас, зависит наше будущее.

Выбирая событие, нужно понимать, к чему мы стремимся или от чего мы хотим, может быть, освободиться. Но, решая, от чего мы хотим освободиться, нужно знать, что мы хотим получить взамен старого, то есть опять придется ответить на вопрос: к чему мы стремимся?

Мы должны понять, каким является наше желание – это желание избежать неудачи или это желание достичь успеха? Что мы хотим получить в результате своих действий?

Важно понять, что движет нами при выборе события. Это может быть скука, отчаяние, зависть, давняя мечта, подражание, обещание, данное кому-либо, ненависть, желание помочь кому-то или стремление доказать что-либо другим.

Необходимо понять, в чем чувствуется наша неудовлетворенность. Давно ли она начала осознаваться нами или, может быть, она ситуативна, и при исчезновении раздражителя, вызвавшего негативные мысли, она также исчезнет. Чувство неудовлетворенности может быть связано с противоречивым отношением к себе, к кому-либо или к своей жизненной ситуации. Тогда, не разобравшись или не желая разбираться с вызывающими негативное настроение трудностями, человек начинает рубить с плеча, он жаждет перемен, не определившись с тем, что именно он хочет создать новое и что ему вообще нужно делать.

Когда мы приступаем к какой-либо деятельности, то обычно на «выходе» получаем то, что было заложено нами на «входе». Смутные мысли в голове приведут к «неразберихе» и в жизни.

Было бы ошибкой ставить сразу слишком глобальные цели. Может быть, желаемое событие будет подготовительным этапом для последующих не менее важных событий.

Нам предстоит, учитывая прошлый опыт и настоящий настрой, спрогнозировать, сможем ли мы воспользоваться при успешном завершении дела положительными результатами. А воспользоваться результатами мы сможем, если знаем, что мы хотим и почему мы этого хотим, если мы внутренне готовы к тому, чтобы событие произошло. Если мы не боимся успеха.

При выборе события желательно соблюдать следующие условия:

1. *Желаемое событие должно быть значимым в жизни человека, иметь смысл и ценность для него.*
2. *Выбранное событие должно отвечать истинным потребностям и желаниям человека.* Должен быть совершен выбор того, в чем человек действительно нуждается.
3. *У человека должно быть сильное и устойчивое желание того, чтобы событие произошло.* Чем сильнее у человека желание, тем настойчивее он будет добиваться его осуществления.
4. *Подход к выбору события должен быть объективным.* Нужно собрать как можно больше необходимой информации, суметь оценить свои возможности. Исполнение события должно быть реально, потенциала человека должно хватить на осуществление события.
5. *Для формирования события желание должно быть переведено в конкретную цель.* Нужно иметь представление о конечном результате собственных действий, а также знать,

как вы воспользуетесь этим результатом, что вы будете делать после того, как событие произойдет.

6. *Необходимо решить, будет ли сформированное событие конечным результатом приложенных действий, либо событие будет средством для достижения более важной, глобальной цели.*

7. *В вашем событии главная роль должна быть вашей.* Вы сами должны осуществлять желаемое, достижение цели не должно зависеть от благоприятного для вас стечения внешних обстоятельств или от того, что окружающие вас люди вдруг изменятся. Ответственность лежит только на вас, но тогда и успех будет вашим.

8. *Событие должно быть масштабным, требующим больших затрат: душевных, материальных, физических, временных.* Реализация события должна быть трудной, но реально достижимой.

Великие идеи дают великие силы, а мелкие лишь будоражат воображение.

3. Определение цены успеха

Успех всегда имеет свою цену.

Готовы ли вы заплатить за то, чтобы желаемое событие произошло? Ведь вам, возможно, придется изменить что-то в своей жизни, привнести в нее что-то новое, а от чего-то придется и отказаться.

Цена успеха может измеряться в разных единицах. Итоговая цена успешно сформированного события может складываться из многих составляющих: в его формирование могут быть вложены не только физические, временные, материальные, но и душевные затраты. Психофизиологическая цена за успех может быть высокой для человека, у него может быть и срыв, и нервное истощение.

Собственные затраты на достижение цели не должны перевешивать полученного результата. Успех должен быть соразмерим с возможностями.

Как вы считаете, достойно ли желаемое событие ваших способностей? Насколько оно важно для вас? Стоит ли вам тратить время и силы на осуществление данного события?

Осуществленное желание может иметь не только положительные последствия. Исполнение желания может не только не решить ваши проблемы, но и добавить новые.

Человек, желая, чтобы в жизни у него были большие радости и счастливые мгновения, должен быть готов и к большим неприятностям и разочарованиям. Возможно, вам придется отказаться от привычного образа жизни, от приятных привычек, от любимых увлечений. Может быть, у вас останется меньше времени на семейные дела, что может способствовать ухудшению отношений в семье. Возможно, от вас уйдут некоторые ваши знакомые или друзья.

На кого и на что окажут влияние ваши действия по достижению цели? Стоит ли событие этого? Подумайте, чего будет больше и что будет важнее для вас – то, что вы найдете, или то, что вы потеряете, когда добьетесь желаемого?

Подумайте, согласны ли вы нести ответственность за свои действия в процессе формирования события? Тем более, если это будет для вас новая сфера жизни, и вы, возможно, не будете иметь опыта и поддержки, а также необходимых связей.

В процессе формирования события может возникнуть внутренний конфликт, несоответствие между своим реальным и желаемым «я» – не получится быть одновременно добрым и жестким, свободным и загруженным делами, ни за что не отвечающим и несущим ответственность.

Желание занять новую социальную жизненную позицию, может сопровождаться нравственным конфликтом. Если для формирования события потребуются способы поведения и общения с людьми, которые противоречат вашей системе ценностей, то либо событие станет неосуществимым, либо придется пересматривать иерархию ценностей, что способно привести к мировоззренческому кризису.

В свою очередь мировоззренческий кризис может накладываться на какой-либо другой протекающий у вас в это время кризис. Таким образом, трудность в осуществлении желаемого события будет заключаться в том, что его достижение зависит от того, успешно ли будет преодолен кризис.

Преградой для формирования события может стать имеющийся у человека комплекс неполноценности. Само существование комплекса неполноценности может являться и тормозом, и стимулом для личностного развития. У каждого человека есть свои, привычные для него способы поведения в сложных, болезненных для него ситуациях. В жизни бывают победители и неудачники, а также «непобедители». Победителя ситуация неуспеха, негативного общественного мнения если и остановит, то ненадолго. Он сумеет мобилизо-

вать свои силы для достижения своих целей, так как уверен в своих силах и верит в себя. Неудачник сгибается, ломается под бременем проблем реальных, но чаще всего надуманных. «Непобедитель» не рискует, он не проигрывает, но и не выигрывает, он не осмелится мечтать о вещах, событиях, требующих риска, больших затрат сил и энергии.

Можно добиться поставленной цели, если существует конструктивный подход для ее решения. При таком подходе не устраивающая жизненная ситуация и мешающие осуществлению желаемого факторы находятся в поле сознания человека, но при этом человек эмоционально не застревает в этой ситуации, он ищет пути выхода из ситуации или ее изменения, воплощает свои идеи в жизнь, то есть обдумывание ситуации завершает активными действиями.

Нельзя изменить свою жизнь, ничего не изменяя в ней и не изменяясь самому, а ожидая, что жизнь вдруг изменится сама, либо кто-то изменит ее за вас.

Человек, многое передумав и сделав шаги к достижению цели, уже не тот, каким он был вчера. И свое последующее движение он уже будет начинать с новой, более высокой ступени.

4. Почему человек не может захотеть чего-либо

*Одному Аллах дает аппетит, а другому плов.
(восточная пословица)*

Самое сложное для начала формирования события – это захотеть чего-либо сегодня, а завтра еще помнить о том, что вы хотели вчера.

Многие люди живут без какой-либо цели в жизни, более того, они даже не мечтают о том, чтобы что-то поменять в своей жизни. Хотя, может быть, и их иногда посещают смутные мечты, которые быстро забываются.

Сильно захотеть чего-либо бывает очень сложно. И в этом помочь человеку нельзя – нельзя захотеть за другого. Ему можно помочь в осуществлении уже желаемого, но помочь захотеть чего-либо искренне, сильно, не навязывая своих желаний, взглядов на жизнь, своих установок, нельзя.

В данном случае речь идет не о том, что у человека нет вообще никаких желаний, желания как раз могут и быть, но они неустойчивы, быстро забываются, не вызывают каких-либо импульсов к действиям, мимолетны, недолговечны, смутны.

Причины, по которым у человека отсутствуют сильные, устойчивые желания:

1. ***отсутствие желаний может быть объяснено наличием депрессии.*** Депрессия может быть выражена ярко, но может носить и скрытый характер. Нужно разделять депрессию как психическое расстройство, которое должен лечить врач, и депрессию, описываемую субъективно, как тягостное, негативное состояние неудовлетворенности собственной жизнью, отсутствие надежд на улучшение, разочарованность жизнью. В основе депрессии лежит потеря контакта человека с самим собой, когда не удовлетворяются его истинные потребности. Человек по каким-либо причинам не позволяет себе жить так, как ему хочется. Это может быть объяснено тем, что человек либо оценивает свои желания, как плохие, не имеющие права на существование, либо отказывается от них, не веря в их исполнение, поскольку испытывает страх неудачи, недоверие к себе;

2. ***то желание, о котором человек говорит, в действительности не является его истинным желанием.*** Поэтому оно не является устойчивым и не осуществляется;

3. ***у человека могут быть одновременно противоречивые желания,*** которые как бы «раздирают» его;

4. ***человеку свойственна лень,*** у него нет привычки трудиться. Ему присущи инертность, нежелание отказываться от привычного для него образа жизни. Человек заранее отказывается от каких-либо желаний, сопряженных с даже самым небольшим риском изменить предсказуемый образ жизни и необходимостью потрудиться ради их достижения;

5. ***желаемая вещь или желаемое событие могут быть негативно подкреплены прошлым опытом,*** то есть негативно заякорены. При взгляде на вещь или при мыслях о каком-либо желаемом событии в памяти ассоциативно всплывают насмешки, чувство страха, чувство вины, либо неприятные воспоминания. Подобные, часто неосознаваемые мысли способствуют затуханию желания;

6. ***существует слишком большое расстояние между желанием, уровнем притязаний человека и окружающей его действительностью,*** что само по себе является тормозом, поскольку сам человек не верит в возможность осуществления желаемого. Хотя мечта и должна быть дерзкой, но в реальности достижимой;

7. вынесенные с детства, навязанные значимыми людьми из ближайшего окружения запреты: «И не мечтай».

В этом случае стоит блокировка на уровне мечтаний;

8. прошлый негативный опыт в достижении желаемого, вызванный неумением правильно оценить свой потенциал, поставить перед собой цель и продумать стратегию поведения, приводит к тому, что человек не верит в исполнение задуманного. Поскольку человек не верит в то, что его желание сбудется, он то мечтает о желаемом, то отказывается от него. Неустойчивое желание не может быть сильным;

9. независимо от нашего возраста, в каждом из нас живет «внутренний ребенок». Может быть, случилось так, что ваш «внутренний ребенок» остался в травматических воспоминаниях. **Вся его энергия уходит на переработку переживаний**, излечение душевных ран, страдания из-за негативного отношения значимых людей или социума, либо произошедших в прошлом травматических событий. Ребенок в болезненном состоянии не может испытывать сильных желаний;

10. у человека **может возникнуть чувство вины от того, что в случае исполнения его желания кому-то станет хуже**. Он может испытывать непомерную ответственность за кого-либо, вызванную чувством долга, что приводит к игнорированию своих желаний. Также человек может не осознавать своих собственных желаний из-за того, что он находится в симбиотических отношениях с кем-либо, или зависит от другого человека, который не поддерживает его желания.

В данных случаях присутствует (часто не осознаваемый) конфликт между чувствами, желаниями и разумом, который может закончиться отказом от собственных желаний;

11. **может быть, вы потеряли свое Я?** Это может случиться из-за того, что вы поверили не себе, а другим. Если вы потеряли свое Я, если вы сами себе не нужны, не умеете любить себя, ценить себя, если постоянно ищите подтверждения своей ценности извне, от других людей, что вы тогда сможете захотеть для себя? Если вы считаете, что не заслуживаете того, что имеют другие, вы не будете добиваться желаемого;

12. **вы не можете соотнести, причислить себя к какой-либо группе людей**, найти своих единомышленников, близких по духу людей, братьев по разуму, людей одной группы крови. Находясь в изоляции от своей группы, не обретя свою идентичность, сложно понять себя, оценить свои возможности, осознать свои истинные желания. У человека есть потребность быть с кем-то, потребность принадлежать к какой-либо социальной группе. Желания и их реализация так или иначе связаны с другими людьми.

Очень часто препятствием к постижению своих истинных желаний является сомнение в возможности их исполнения. Человек может не осознавать желания, в исполнение которых он не верит. Человек не осознает своих истинных желаний, если он не располагает возможностями для осуществления задуманного, таким образом он защищает себя от последующей боли, от разочарования из-за несбывшихся надежд.

Неустойчивость испытываемых желаний может указывать на негативное отношение к себе, либо на то, что человеку исполнение этого желания не нужно, может быть, на данном жизненном этапе.

5. Что нужно сделать для того, чтобы захотеть что-либо

1. Первым шагом должно быть **принятие решения о том, что вы хотите захотеть что-либо**. Решение принять решение уже является одним из первых серьезных шагов на пути к построению диалога с самим собой для осознания своих желаний.

2. Другим важным шагом является **налаживание контакта с самим собой**. Вы должны стать себе лучшим другом и союзником. Для этого вам надо принять себя таким, каким вы являетесь сейчас, а не таким, каким бы вы хотели быть в будущем. Вы должны полюбить себя. Для того, чтобы полюбить себя, необходимо увидеть ребенка в себе, поговорить с ним, понять, что его волнует, что его беспокоит.

За наши желания отвечает наш «внутренний ребенок». Если ребенок обижен, подавлен, втянут в травматические переживания, то его творческая, созидательная энергия подавлена. Может быть, ребенка часто критиковали, запрещали ему о чем-то даже мечтать. Здоровый ребенок весел, дружелюбен, активен, он всегда чего-то хочет.

Все начинается с детства, с игры. Для игры хочется игрушку. В игре хочется победить, найти друзей, союзников. Главное – что-то хочется. Если рассматривать детские увлечения, например, коллекционирование, то и тут ребенок что-то хочет – хочет достать новый экземпляр или узнать что-то новое. Главное, чтобы ребенок был здоров, непосредствен, раскрепощен, общителен, любознателен. Он не должен быть замкнут на травматических переживаниях, либо, как выход из них, на фантазиях. Чтобы осознать свои желания, нужно найти общий язык с ребенком внутри себя, так как именно ребенок может создать что-то новое, он обладает огромной созидательной энергией. Нужно научиться понимать, слушать своего ребенка, научиться мечтать вместе с ним. Если вы научитесь радоваться простым вещам, как это умеют делать дети, тогда у вас появятся свои, истинные желания.

3. **Научиться не увязать в прошлом**, а также в мелких, бытовых, сиюминутных событиях настоящего, не втягиваться в бессмысленные конфликты. Нужно научиться не тратить время и силы на чрезмерное переживание неприятных ситуаций, но не за счет избегания мыслей о них. Поэтому важно, что вы переосмысливаете их, осознаете причины их возникновения, а также свою роль в образовании и протекании конфликтов. Это дает вам возможность как можно полнее оценить настоящую ситуацию, а также увидеть новые возможности, новые горизонты и новые желания.

4. Если желаемое событие негативно подкреплено прошлым опытом, если при мыслях о нем появляются неприятные ощущения, тогда **нужно научиться ловить свои саботирующие мысли**, найти причины их возникновения, разорвать установившуюся связь между желаемым событием и последующими неприятными мыслями. Негативные мысли могут появиться из-за неверия в свои силы, вызванного некритичным принятием негативного чужого мнения о себе, либо избеганием трудностей, которые могут возникнуть при достижении цели. В действительности желаемое вами событие и негативные ассоциации, которое оно вызывает, никак не связаны вместе, связь между ними возникла случайно, возникла необоснованно и должна быть разорвана, забыта, убрана, как ошибочно возникшая.

5. **Окружить себя успешными, счастливыми, дружелюбными, имеющими цель людьми**. Общение с людьми характеризуется эмоциональным заражением. Мы подвержены перенятию настроения других людей, тем более, если мы с ними общаемся добровольно. Общение с людьми, имеющими цель, стимулирует нас ставить свои цели.

6. **Нужно помогать нуждающимся в нашей помощи людям**. Это поможет нам ценить то, что мы имеем, саму жизнь, поверить в свои силы, а также испытать радость от того, что мы смогли кому-то помочь.

7. Найти свое Я. Поверить себе. Дать самим себе права, равные правам других людей. Ответить на вопросы:

- Кто Я?
- Для чего я пришел в этот мир?
- Для чего я сам себе нужен?

Нужно научиться принимать жизнь, радоваться жизни, ценить жизнь, доверять себе. А это будет возможно в случае, если вы признаете ценность самого себя для себя лично, если вы начнете жить и для себя, а не только для других людей.

8. Найти ответ на вопросы:

- С кем я?
- Кто со мной?
- Чем я похож на этих людей?
- Чем я отличаюсь от них?

Если вы определитесь, к какой группе вы принадлежите, ценности какой группы вы разделяете, вы поймете, что вы могли бы хотя бы захотеть. Нужно найти свою группу.

9. Попробовать для начала **осознать, что вас не устраивает в вашей жизни.** Дальнейшим шагом будет понимание и осознание того, что бы вам хотелось получить, добиться взамен старого, уже не удовлетворяющего вас.

10. **Представьте себе, что исполнение желаний не сопряжено с трудностями.** Что бы вы захотели? Что бы вас обрадовало? Что бы вас привлекло?

11. **Позвольте себе захотеть хоть что-либо.** А потом ответьте на вопрос: если вам этого хочется, то почему нельзя? Позвольте себе позволить захотеть.

Как говорится, *аппетит приходит во время еды.*

6. Причины, по которым человек признается в своем бессилии

6.1. «Хочу, но не могу»

У человека может сложиться ситуация, когда у него возникло какое-либо желание, но претворить это желание в жизнь он не может, и все его усилия по достижению желаемого оказываются напрасными.

Это может происходить по следующим причинам:

1. Человек не имеет внутренней опоры, у него нет уверенности в себе, в своих силах, веры в себя.

Маленький ребенок имеет опору в родителе, то есть вовне себя. Опора в родителе необходима ребенку при выработывании чувства безопасности и доверия к миру, для приобретения опыта.

Опору вовне дети, а также и некоторые люди, не обретшие ее в себе, используют для:

- принятия решений,
- переадресации или разделения ответственности за себя, свою жизнь, свои решения,
- поддержки (материальной, эмоциональной, в разрешении трудностей, в делах),
- приобретения гарантии в безопасности при неблагоприятном исходе начатого дела, при допущении ошибок.

Человек, ищущий опору в других людях, нуждается во внешнем руководстве. В этом случае происходит разделение: я хочу, а другой человек может это осуществить за меня.

Обретение опоры в себе означает обретение человеком психологической зрелости.

Психологическая зрелость подразумевает

- умение адекватно оценивать сложные жизненные ситуации, отличать иллюзии от реальности;
- умение самостоятельно противостоять жизненным трудностям;
- умение соотносить свои цели и возможности;
- умение принимать решения и нести за них ответственность, не искать виновных в своих неудачах;
- умение решать задачи, которые ставит перед человеком жизнь;
- отсутствие склонности к установлению симбиотических связей;
- самопринятие, позитивную самооценку;
- умение извлекать опыт, а также позитив из любого опыта;
- реализацию своего потенциала, поиск и понимание своего предназначения в жизни;
- ощущение себя хозяином своей жизни.

Для того, чтобы повзрослеть, ставить перед собой задачи и решать их, нужно научиться опираться на себя, воспитать родителя в себе. Первым делом необходимо сделать выбор,

к чему вы будете стремиться: к независимости и активности или к поиску опоры, поддержки, помощи, опеки.

Порой изменить что-либо в своей жизни без риска, без боли невозможно. Процесс построения опоры внутри себя похож на приобретение умения ходить. Когда ребенок учится ходить, он, падает и набивает шишки, но все равно встает, чтобы идти дальше. Нельзя научиться ходить, ни разу не упав. Чтобы научиться ходить, надо ходить. Просто начать ходить.

Процесс построения опоры внутри себя – процесс нелегкий, это процесс приобретения жизненного опыта, при котором человеку часто приходится преодолевать себя. Но радость преодоления себя, своих страхов – одна из самых больших радостей. Страх испытывают все. Истинная смелость в том, чтобы не уходить от опасности, когда испытываешь страх. Нельзя преодолеть страх, не испытав его. Убить страх можно, только делая то, что пугает. А заветные желания даются нам вместе с силами на их осуществление.

«Каждая трудность, которую человек разрешает, облегчает разрешение следующей, каждый раз, когда он справляется с какой-либо трудностью, он увеличивает способность опираться на самого себя» (Ф. Перлз).

Приобретение опоры внутри себя подразумевает смену локуса контроля с внешнего на внутренний. Люди с внутренним локусом контроля значимые события, происходящие с ними, интерпретируют как результат своей собственной деятельности. Они ощущают свою способность влиять на ход собственной жизни. Для них успехи и неудачи зависят от их действий, их личностных качеств. Они несут ответственность за свои решения. Люди с внешним локусом контроля убеждены в том, что их успехи и неудачи зависят, прежде всего, от внешних сил, на которые они повлиять не могут.

Если человек не научится опираться на себя, то над ним возьмут верх либо более сильные люди, либо его собственные страхи и слабости.

Если вы передаете кому-то ответственность за свою жизнь, то за это вы тоже несете ответственность, поскольку вы сами решаетесь на это. Человек несет ответственность за все свои поступки.

2. Человеку не за что «зацепиться». Он не умеет наладить связи с внешним миром, выйти из изоляции, вписаться в окружающую действительность для того, чтобы чему-то научиться, что-то добрать вовне, обменяться знаниями, чувствами с другими людьми, а также просто отдохнуть вне дома. Имеется в виду отсутствие опыта общения, именно того, который необходим для формирования желаемого события.

Нужно понаблюдать за тем, как общаются дети, если только они не ограничены неправильным воспитанием и неверными установками, сформированными ближайшим значимым окружением. Обратите внимание на то, как непосредственно ведут себя дети. Они знают, что их интересует, что их не удовлетворяет, они помногу раз задают вопросы, если хотят что-то узнать, они делятся тем, что их волнует, они живо обсуждают свои проблемы, они не боятся быть отвергнутыми, они не оценивают себя в общении, а просто общаются. Дети любят себя.

Многие взрослые люди в отличие от детей постоянно оценивают себя и критикуют. Хотя, как ни странно, в нашей жизни критикуют себя чаще всего те, кто вообще не заслуживает какой-либо критики. Убрав необоснованную самокритику, человек становится открытым для контактов с другими людьми. Только вовне можно приобрести опыт, адекватно оценить себя, свои возможности, свой потенциал. Долгое пребывание в изоляции от людей приводит к тому, что человек замыкается в себе, его представления о мире становятся искаженными, а поведение пассивным.

3. Еще одной причиной того, что ваши труды никак не увенчаются успехом, может быть то, что **у вас нет конкретной цели и продуманной стратегии поведения**. Цель в отличие от желания предусматривает наличие плана действий для достижения задуманного. Возможно, вам также не достает каких-либо знаний, умений, навыков, которые помогают реализовать желаемое событие. Необходимо определить, какой информации, каких знаний вам не хватает, какие умения вам нужно приобрести. Вы должны приобрести соответствующий опыт.

«Узнай, что тебе делать, узнаешь, что тебе нужно знать» (Эпиктет).

4. **Любым предпринимаемым попыткам человека действовать может препятствовать его неосознаваемое внутреннее сопротивление**, действие защитных психологических механизмов. Иногда самосаботаж может быть спасителем для личности, так как затраты сил и энергии на преодоление внутреннего сопротивления переменам в жизни для получения желаемого результата непомерно велики. Но часто из-за этого у человека перебивается любой импульс к действию, и он проигрывает в борьбе с самим собой.

Несоответствие между желаниями и имеющимися у человека в наличии ресурсами может вызвать у него такие негативные чувства, как страх, стыд, удрученность. Часто бывает так, что человек не может в одиночку справиться со своими страхами, чувством вины или стыда. Самым главным в этом случае будет желание измениться. Оно является первичным.

Насколько бы мощным ни был внутренний потенциал человека, поддержка близких людей ему необходима. Но иногда и поддержки близких людей недостаточно. А бывают случаи, когда близкие люди не только не поддерживают ваши устремления, но и пытаются воспрепятствовать каким-либо вашим начинаниям, так как ваши действия могут внести нежелательные изменения в их жизнь. Возможно, вашим близким придется признать какие-то свои ошибки, признаться себе в своих слабостях или изменить привычный для них образ жизни. Теперь уже вашим близким мешает их внутреннее сопротивление. Влияние, оказываемое ими на вас, может привести к тому, что после общения с ними вы начнете испытывать чувства вины, долга, страха, стыда. Тогда вам придется искать поддержку за пределами вашего ближайшего окружения.

Если вы видите, что все ваши усилия никак не могут увенчаться успехом, обратитесь за помощью к психологам для получения индивидуальной консультации и участия в групповой тренинговой работе.

5. **У человека может стоять «блокировка» на уровне действий**. Человек может бояться своих активных действий из-за того, что он может совершить ошибку, «натворить» что-нибудь, сделать что-то такое, что потом уже нельзя будет исправить, вернуть назад.

Нужно понять, что в жизни не бывает ошибок, а есть только приобретаемый опыт. Опыт – намного лучший учитель, чем теория. Опыт – это и есть жизнь. Приобретая опыт, мы приобретаем и силу. Жизненный опыт у человека тем богаче, чем больше «ошибок» он совершил, чем больше он всего попробовал, узнал, увидел. Оценивая свою жизнь, человек часто с гордостью говорит, что он много повидал, поскольку трудности преодоления себя, своих страхов и внешних препятствий способствуют повышению жизненных сил человека и увеличению его жизненного пространства. Наши неудачи и проигрыши не влияют на нашу истинную сущность.

Считается, что секрет успеха заключается в умении проигрывать. Иногда в жизни можно приобрести важное и ценное, лишь потеряв что-то. Не зря говорят: *«Не было бы счастья, да несчастье помогло»*, так же как говорят: *«На ошибках учатся»*, *«Не ошибается тот, кто ничего не делает или не живет»*. Ошибки надо использовать не как повод для самобичевания, а как подсказку для того, как нужно действовать в дальнейшем в подобных ситуациях.

Прожить свою жизнь можно только самому. Так же верно и то, что *«никто не сможет попробовать за вас яблоко»*.

6. Уровень притязаний человека может быть неадекватно завышен, несоизмеримо высок по сравнению с его возможностями. Завышенный уровень притязаний, не учитывающий возможностей человека, не будет побуждать человека к действиям, а будет вызывать его внутреннее сопротивление, создавать негативный эмоциональный фон. Это в конечном итоге приведет к снижению самооценки. Низкая самооценка препятствует активной, целесообразной деятельности, поскольку у человека нет уверенности в том, что ему удастся достичь желаемого и что он достоин лучшей жизни.

Необходимо более объективно оценивать свои возможности на данном жизненном этапе. Если планка, установленная вами же, очень высока для вас, снизьте требования к себе, пересмотрите свою цель. Если вы не хотите отказываться от цели, то разбейте ее на промежуточные цели, достичь которые вам по силам.

7. Разные системы ценностей: сейчас и в желаемом будущем. У человека может возникнуть внутреннее сопротивление некоторым или большинству составляющих системы ценностей, характерной для желаемого будущего.

Перейти из одной системы ценностей в другую сразу же, после принятия решения об этом, невозможно, так как система ценностей очень устойчива, она затрагивает глубокие слои личности, определяя наше представление о мире, о нашем месте в нем и характере нашего поведения. Пересмотр системы ценностей способен привести к личностному кризису.

Если вы хотите что-то изменить в своей системе ценностей, вам необходимо научиться принимать другие точки зрения, сначала, возможно, лишь только допуская то, что они есть и имеют право быть. Необходимо научиться понимать, что лежит в основе поведения других людей, понимать их интересы, их отношение к жизни.

Вы должны быть уверены, что хотите находиться в другом «измерении», другой системе координат, где люди, их взгляды на жизнь, отношения между ними могут существенно отличаться от вашей системы. Вы должны быть уверены, что вы достойны этого, что вам это действительно нужно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.