



МАРУСЯ СВЕТЛОВА

**Где взять силы,
чтобы жить?**

Психология для жизни

Маруся Светлова

Где взять силы, чтобы жить?

«Маруся Светлова»

2015

УДК 159.9
ББК 88.37

Светлова М. Л.

Где взять силы, чтобы жить? / М. Л. Светлова — «Маруся Светлова», 2015 — (Психология для жизни)

ISBN 978-5-904777-22-7

Мы живем динамичной жизнью, требующей много энергии, сил, – чтобы достичь успеха, создать обеспеченность, просто выжить в постоянно меняющихся и усложняющихся условиях. Где взять силы, чтобы жить, – чтобы достигать цели и строить отношения, успевать переделывать дела, которым нет конца? Мы тратим силы – постоянно, повсеместно, – но где найти источник сил? Как построить жизнь такой, в которой силы будут не только тратиться, но и создаваться...

УДК 159.9

ББК 88.37

ISBN 978-5-904777-22-7

© Светлова М. Л., 2015
© Маруся Светлова, 2015

Содержание

Вступление	6
Жизнь, полная сил	7
Откуда берется ненависть...	9
Глава 1	13
На что мы тратим силы	13
Отчего нам нужно расслабляться?	15
Пожиратель энергии № 1	16
Пожиратель энергии № 2	19
Пожиратель энергии № 3	22
Пожиратель энергии № 4	24
Пожиратель энергии № 5	28
Итог	34
Глава 2	35
Система ценностей	35
Ценность «материального»	36
Ценность денег	38
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Маруся Светлова

Где взять силы, чтобы жить?

© Светлова М., 2015

* * *

Вступление

Что такое жизнь? Твоя, моя, жизнь каждого из нас?

Черета дел, суета и хлопоты, решение проблем, достижение целей...

Мы вовлечены в гигантский водоворот дел и событий, которые и являются нашей жизнью. Проснуться по звонку будильника, умыться, одеться, приготовить завтрак, разбудить ребенка, собрать его в детский сад или в школу, поесть на скорую руку, а дальше – транспорт, пробки, нервозность, совещание у начальника, дела, обязанности, встречи, звонки, покупки, домашние дела, общение с близкими, друзьями.

И – проблемы, которые сваливаются как снег на голову и требуют решения: то ребенок набедокурил в школе, то родители чем-то недовольны, то деньги закончились (казалось, даже не успев «начаться»), то затянувшийся ремонт требует времени, денег, сил – когда нет ни того ни другого.

Иногда мы чувствуем такую усталость, что хотим бросить к чертовой матери всю эту суету, работу или семью и уехать в лес, или на дачу, или на рыбалку, или к морю – и просто лежать, просто сидеть, просто жить. Но возвращаясь в обычную жизнь, мы опять попадаем в круговорот событий, встреч, звонков, обязанностей. В суету дел, решение проблем. И вновь чувствуем усталость и валимся вечером в кровать без сил.

И невольно возникает вопрос: «Где взять на все это силы? Где взять силы, чтобы жить?..»

Раньше я часто задавала себе этот вопрос. Мне постоянно не хватало сил, я уставала, выматывалась в этой гонке по жизни: в делах и решениях проблем. Я жила обычной жизнью городской жительницы. Я жила обычной жизнью москвички – со всеми вытекающими отсюда последствиями...

Жизнь, полная сил

Я всегда мечтала жить в Москве. Еще девчонкой я смотрела по телевизору все передачи и фильмы, в которых показывали Москву – столицу нашей родины, и страстно завидовала тем, кто в ней живет.

Она казалась мне каким-то совершенно особым городом – огромным, свободным, полным возможностей. Я мечтала жить в Москве. И моя мечта осуществилась: после поступления в МГУ я переехала в этот большой и динамичный город.

Я чувствовала себя в нем все эти годы как рыба в воде. Он был для меня совершенно естественным, подходящим под мой ритм, мой темп жизни. Мне нравились его динамика, его просторы, его лучшее и самое красивое в мире метро, толпы людей на его площадях. И я совершенно не замечала, как этот город давит и жмет, как этот темп и толчея, толпы людей и масса энергии (далеко не всегда позитивной) разрушающе действуют на меня.

Я, вечно спешащая, озабоченная делами, проблемами, просто жила в этом, как живут все. И моя вечная усталость, и постоянная гонка, и давка в метро, и очереди на эскалаторах, в магазинах, на остановках транспорта, и дороговизна, как в любом большом городе, – все это стало нормальным и естественным.

Я жила в этой тяжелой атмосфере, даже не осознавая ее тяжести, но периодически уставала, выматывалась от такой жизни. Иногда, обессиленная, – просто впадала в депрессию. Потом, отлежавшись или отстрадавшись, сама себя поднимала и говорила эти, такие привычные, знакомые за всю мою жизнь слова: «Что поделаешь, надо жить дальше!». И жила дальше, так же уставая и снова чувствуя себя полностью обессиленной...

Кто не видит суеты мира, тот суетен сам.

Паскаль

Все изменилось, когда я впервые приехала в гости к своему будущему мужу, живущему в другом городе. Мы пошли пешком от вокзала к его дому, и меня просто потрясли царящие там тишина, спокойствие и какая-то размеренность. Никто никуда не бежал, не спешил, не обгонял друг друга. Полупустые улицы. Спокойный и размеренный темп жизни.

Это просто поразило меня. И когда я гуляла по улицам этого города, наблюдая спокойную, размеренную жизнь, в которой не было очередей, спешки, набитого людьми транспорта, мне пришла сумасшедшая мысль: а не пожить ли мне немного здесь, не отдохнуть ли от московской суеты? Я действительно впервые остро почувствовала, какая там суета! Причем суета постоянная, не утихающая к концу дня. Потому что город жил и бурлил постоянно, круглосуточно. А тут одиннадцать часов вечера – и улицы города пусты. В самом прямом смысле слова – можно пройти несколько кварталов, никого не встретив.

Наверное, я действительно очень устала от московской жизни, если эта мысль – пожить в другом городе – не только пришла, но и осуществилась. Я переехала жить к будущему мужу, решив, что пару месяцев – может быть, год – поживу здесь. Но проходило время, а я не собиралась уезжать. Я впервые, за сорок лет своей жизни поняла, что такое легкая жизнь: это когда есть силы жить, и они никуда не исчезают, а наоборот – появляются вновь и вновь и наполняют тебя.

Сначала это были удивительные ощущения. Я постоянно думала – неужели так можно жить? Так легко? Так удобно? Так экономично строя свою жизнь, когда вообще тратишь силы на суету, на давку, на ненужный темп...

Я впервые в жизни попала в ситуацию, когда для того, чтобы оказаться на работе, нужно было просто выйти из дома и перейти дорогу. И это после московских давков в метро, после длинного пути с обязательной пересадкой на другую ветку, после того, как я каждый день

тратила два часа жизни только на то, чтобы приехать на работу и вернуться домой. Два часа каждый день! А тут – три минуты туда, три минуты обратно! И я полна сил!

Впервые все, что мне нужно для жизни, находилось в радиусе двух остановок на троллейбусе или трамвае. Все, что нужно, – и магазины, и спортивный клуб, и салон красоты, и рынки, и пляж, и лучшие рестораны – в одной остановке езды или в десяти минутах ходьбы. Я вообще разучилась ездить на транспорте за годы жизни в этом городе. И если уж мне нужно было добраться куда-нибудь подальше, я брала такси. Благо цены на этот вид транспорта после московских просто умиляли.

Я впервые тогда осознала, какого огромного количества сил требует жизнь в большом городе. Просто физических – чтобы ходить, добираться до работы, стоять в очереди, покупая продукты, посещать какие-то организации, кинотеатры, магазины, клубы, находящиеся в разных концах огромного мегаполиса. Но если эти силы уходят на ходьбу и суету – то на действительно важные и нужные дела сил не остается!

Я впервые почувствовала преимущество спокойной, уравновешенной жизни, в которой есть возможность принимать осознанные решения, ставить и достигать нужные, желаемые цели. И я впервые тогда почувствовала, сколько ресурсов и сил открылось во мне, когда жизнь моя стала упорядоченной и систематизированной. Я действительно впервые в жизни начала осознанно создавать свой собственный успех. И у меня были на это силы. Они просто не тратились на суету, спешку. И отношения с любимым человеком словно дополняли, «доливали» мне сил. Я получала силы из своего дела, которым стала заниматься. Началась удивительно легкая и гармоничная жизнь. Жизнь, полная сил...

Откуда берется ненависть...

Прошло несколько лет моей жизни в этом городе. Конечно же, я скучала по Москве, ее просторам, размаху и возможностям. И поэтому я продолжала работать в Москве, иногда проводя там семинары или тренинги.

Но я заметила, что мне хватает буквально нескольких дней жизни в этом городе, чтобы «наестся» Москвой. Пара дней – и меня тянуло скорее вернуться «домой», в тишину и гармонию.

Но однажды я задержалась в Москве подольше. Я провела не один, а два тренинга, потом приехала с Украины моя мама, мне пришлось много ездить в метро: то съездить к сестре, у которой остановилась мама, то мчаться в садик за внуком, желая хоть немного облегчить жизнь дочери, которая продолжала жить в этом динамичном городе, создавая свой успех. Я включилась в эту свою бывшую «нормальную» жизнь – ездила по магазинам в разные концы города, чтобы купить цветы для своих занятий флористикой, найти какие-то лекарства для мамы.

Я прожила так десять дней. Прожила их так, как жила раньше годами. Но раньше я даже не замечала – как тяжело дается этот темп и каких сил стоит такая жизнь. Теперь же, после моей уже привычной размеренной «экономичной», экологичной жизни, – я очень быстро почувствовала, как сильно устала!

И мои ощущения вскоре достигли апогея. Пробегав целый день по делам, побывав в разных концах Москвы, нагрузив себя сумками, я ехала к сестре, чтобы повидаться с мамой, которая уезжала на следующий день.

Я безумно устала за день, поэтому страстно хотела побыстрее добраться до сестры и отдохнуть. Я вышла из метро, дошла до нужного дома, но, уставшая и замотанная, забыла номер новой квартиры сестры и код, который надо набрать, чтобы войти в подъезд.

Я поставила на землю свои многочисленные сумки и стала искать записную книжку, в которую все это было занесено и которая всегда была со мной. Книжки не оказалось: в спешке – такой «нормальной», привычной спешке – я забыла ее дома. Не оказалось и мобильного. Убегая из дома, я забыла снять его с зарядки. Мне пришлось опять нагрузиться сумками и вернуться в метро, чтобы позвонить из телефона-автомата. Я шла к метро и чувствовала, как во мне закипает дикое раздражение, что мне приходится идти со всем этим «добром» обратно. Но идти надо было...

Я купила жетон для телефона-автомата, спустилась в подземный переход и набрала номер. Телефон сестры был занят. Мое раздражение увеличивалось.

– И чего она там болтает! – неприязненно думала я о сестре. – Ведь знает же, что я должна прийти, что могу ей звонить, ну чего телефон занимать!

Я начала звонить дочери на ее мобильный телефон, чтобы узнать номер квартиры сестры и код подъезда. Нежный женский голос ответил мне, что абонент временно недоступен. Я снова и снова набирала и набирала то один, то другой номер телефона, но оказалось, что дозвониться практически невозможно.

Вокруг был невообразимый шум. Каждую минуту в подземный переход вываливалась новая порция спешащих, обгоняющих друг друга, создающих шум людей. Женщина в громкоговорителе противным голосом вещала, как надо быть внимательным и обращать внимание на бесхозные, забытые вещи. Из окон киосков, находящихся в переходе, неслись, сливаясь в жуткую какофонию, громкие голоса исполнителей бардовских песен, воровского шансона и попсы...

Мама наконец ответила, но голос ее в телефонной трубке был почти не слышен, и я уже истошно кричала:

– Мама, ты меня слышишь? Мама! Мама – какой у Светы номер квартиры?.. Какой у вас код?

Мама меня не слышала. Женщина из громкоговорителя продолжала предупреждать о необходимости внимательно относиться к забытым вещам. Новая порция шума и людей заполнила переход. И в эту минуту я почувствовала ненависть.

Я почувствовала такую жгучую ненависть! Ко всему! К этим людям! К этой женщине из громкоговорителя! К маме, которая меня не слышит! К этим палаткам, торгующим черт знает чем! К дочери, которая недоступна для моих звонков! К себе, забывшей и код подъезда, и номер квартиры, и записную книжку, и телефон!

Я ненавидела в эту минуту все! Я ненавидела всех! Весь мир! Всю жизнь! Наверное, в такие минуты ненависти люди и совершают какие-то ужасные, неконтролируемые поступки, совершают преступления, – это я сейчас понимаю.

Я так испугалась этого чувства ненависти, заполнившего всю меня! Я была поражена, что вообще могу так ненавидеть! В последние годы я жила в любви и гармонии, в тишине и принятии. Я любила весь мир, и себя, и маму, и сестру, и дочь, и всех людей, и каждую травинку в этом мире. И вдруг я – я, такая любящая! – стою и захлебываюсь ненавистью. Но почему?! Почему? Как случилось, что это ужасное чувство наполнило меня?

Я стояла, прижавшись к стене, в этом хаосе звуков, сменяющих друг друга потоках людей, выходящих из метро, потрясенная своим состоянием.

Меня кто-то обидел? – спрашивала я себя, пытаюсь понять, что же со мной произошло, и отвечала себе: нет.

Что-то плохое со мной случилось? – спрашивала я и понимала: нет.

Что такое произошло, раз я испытываю такие ужасные чувства?!

Я была так расстроена своим состоянием, что даже конструктивно думать не могла.

Просто я устала – родился во мне ответ. Просто весь сегодняшний день – в переездах, делах, спешке, суете – доконал меня. Просто сам город – его темп, его энергетика – перегрузил меня. Конечно, это не первый такой сложный, напряженный, трудный день, прожитый здесь. Но весь этот город, вся жизнь в нем настолько угнетают, что я, отвыкшая от этого, сломалась за десять дней...

...Сколько же сил требуется людям, чтобы жить в этом постоянно? Сколько нужно сил, чтобы противостоять этим стрессовым факторам? Чтобы просто доехать до нужного тебе места, чтобы просто не реагировать на всю эту толпу, которая на тебя наваливается в метро, просто на то, чтобы дойти до работы? Сколько сил надо иметь, чтобы продолжать жить в этом сумасшедшем темпе и не упускать контроля над своей жизнью в этих сложных условиях?

Я думала об этом, сидя у сестры, домой к которой я наконец-то попала. Я сидела и приходила в себя после этой ненависти. Я сидела с рюмкой коньяка в одной руке и с сигаретой в другой. Сидела, расслаблялась и думала, что от такой жизни нельзя не только не закурить, но и не запить. И мысль эта вызвала во мне грустную улыбку: я поняла тех людей, которые вынуждены именно таким образом расслабляться.

Я сидела и думала: почему люди живут так трудно? Почему они придерживаются этого темпа, продолжают перегружать себя делами, проблемами? Почему они остаются в этом месте, в этом городе, в котором так сложно жить? Почему они выбирают жить трудно, когда можно жить легко – как жила я все последнее время?

Я сидела и размышляла: почему люди позволяют себе так бездумно, так неправильно, зазря расходовать свои силы и по большому счету свои жизни? Почему люди продолжают жить в таких трудных условиях, даже не пытаюсь найти более легкие?

Почему человек не признается в своих пороках? Потому что он все еще погружен в них. Это все равно что требовать от спящего человека рассказать его сон.

Сенека

Я сидела, расслаблялась, и эти вопросы как-то утихли во мне...

Они возникли снова спустя некоторое время. Я проводила на другой день маму, проездила полдня по магазинам, которые располагались в разных концах Москвы, пожила в гонке и суете еще день и потом наконец-то добралась до вокзала. Из последних сил доползла до нужного вагона. Заняла свое место с ощущением нетерпения – когда же поезд тронется и все это останется позади?

И когда он наконец тронулся, мне опять пришел в голову этот вопрос.

Почему люди живут так трудно, когда можно жить легко? Почему люди вообще так живут?

Я сидела у окна и смотрела на этот проплывающий за окном большой город. И думала, что его величина, и темп жизни, и количество людей на квадратный метр – все это давит и усложняет жизнь. Все это делает ее более жесткой.

Ведь в такие крупные города едут со всех концов страны миллионы людей, желающих занять свое место под солнцем. И те, кто рискует бросить все – и свою устоявшуюся жизнь, и жилье, и родных – сильные люди. Поэтому такие крупные города – это скопления сильных людей, которые приехали биться за свое место. И в таких городах, в таких условиях много сил уходит просто на контроль над своей жизнью, на борьбу с соперниками, на постоянную конкуренцию, на выживание, на достижение целей.

Но многие люди так же суетливо и тяжело живут и в других больших и маленьких городах. Так же вовлечены в спешку и череду дел и так же устают от потока проблем.

Я все думала, почему люди живут так тяжело, так напряженно, тратя нужные силы на ненужную суету, дела, спешку, когда оторвала взгляд от окна и увидела лежащую на столе газету. Мне в глаза сразу бросился анекдот. К этому анекдоту я потом часто мысленно возвращалась.

– Мужик, ты куришь?

– Нет.

– Пьешь?

– Нет.

– Ты чё, колешься?

– Нет.

– А как же ты тогда расслабляешься?!

– А я не напрягаюсь!

Я рассмеялась – так тронул меня, которая за дни пребывания в Москве и напрягалась от царившей вокруг суеты, и расслаблялась потом с помощью коньяка и сигарет, этот анекдот.

Я сидела с улыбкой на лице и размышляла: «Как бы так жить, чтобы не напрягаться – тогда и расслабляться не придется?..» И подумала о том, что ведь я в принципе так и живу уже несколько лет – не напрягаясь, не уставая, а потому и расслабляться мне не нужно. И этот московский эпизод моей жизни показал мне мою прежнюю «нормальную», а на самом деле совершенно ненормальную жизнь, которой продолжают жить миллионы людей.

И так интересно мне стало, так нужно было найти ответ на вопрос: «Как жить не тратя свои силы, как не напрягаться – и не расслабляться?», что уже там, в вагоне поезда, мне пришла идея написать об этом книгу.

И уже тогда, много лет назад, я начала писать ее. Но – проведение семинаров, открытие своей тренинговой компании, другие важные и интересные дела и темы увели меня от этой книги.

Прошло много времени. Сейчас я сама и моя жизнь стали еще более гармоничными, осознанными. Я живу там, где я сама выбрала жить: в собственном доме в небольшом уютном и чистом городе. Я веду здоровый образ жизни и уже давно не курю и не пью никаких спиртных напитков. Я живу в согласии с собой. Я делаю только то, что действительно хочу делать. Я живу во взаимной любви, близости и поддержке.

Но каждый раз, приезжая в Москву к дочери или по делам, я проживаю похожие состояния. Я узнаю, уже при входе в метро, – это движение, скорость, энергию несущихся людей, оглушающие звуки. Я узнаю шум большого города, его темп. Каждый раз, собираясь в этот город, я заранее мобилизуюсь, морально настраиваюсь на его бешеный темп, в который надо вписаться, – иначе тебя унесут, собьют, сметут толпы спешащих людей.

И именно сейчас, когда я сама живу гармоничной, легкой, наполненной энергией, творчеством жизнью, когда я, проведя сотни тренингов, в которых мы искали ответы на вопрос: «Почему люди живут так трудно, когда можно жить легко?» – я ощутила в себе желание и готовность вернуться к написанию этой книги.

Сейчас я знаю ответ на вопрос – где взять силы, чтобы жить.

Нужно жить такой жизнью, на которую будет достаточно сил.

Нужно жить так, чтобы иметь источники энергии и поддержки.

Тогда – сил хватит.

Тем более что их и так – достаточно.

Глава 1

Что пожирает наши силы?

На что мы тратим силы

Я действительно не раз мысленно возвращалась к анекдоту, прочитанному в купе поезда. Ведь в этом анекдоте содержался такой простой и такой мудрый ответ на вопрос: «Где взять силы, чтобы жить?»

Да просто не напрягаться – вот сил и будет достаточно.

И сейчас я уверена: в каждом из нас достаточно сил, чтобы жить и быть успешным, быть счастливым. В каждом из нас достаточно энергии для жизни.

Наши тела устроены так грамотно, что они сами вырабатывают необходимую для жизни энергию. Клетки нашего тела – это энергетические станции, которые создают энергию непрерывно, постоянно.

Мы можем также наполняться энергией извне, и количество этой энергии не ограничено. Мы подпитываемся ею, когда увлечены интересными делами. Мы заряжаемся энергией, когда горим какой-то идеей. Мы наполняем энергией, просто наблюдая красивый пейзаж. Мы можем в одну секунду почувствовать себя полными сил, когда приходим в восторг от красоты заснеженной ветки или красок заката. Мы черпаем энергию, общаясь с позитивными, энергичными, радостными людьми. Мы напитываемся энергией, когда влюбляемся, – мы можем не есть и не спать, думая о любимом человеке, но количество наших сил не иссякает. Наоборот, мы чувствуем себя наполненными, энергичными счастливыми...

Сил-то у нас достаточно. И чтобы просто жить. И чтобы достигать всех своих целей. И чтобы общаться. И чтобы что-то создавать.

Но несмотря на то что наше тело, как энергетическая станция, способно постоянно создавать энергию и что мы можем аккумулировать силы отовсюду – из пространства, из идеи, из увлечения, от других людей, просто от красоты природы, – мы бываем уставшими и обессиленными. Как же это у нас получается?!

Очень просто это у нас получается. Мы тратим свои силы не по делу. Мы просто растрчиваем их зря.

Я много думала – на что люди тратят силы? На что я раньше тратила силы, жизненную энергию, раз мне ее постоянно не хватало?

И тут же находила ответ. На беготню. На суету. На преодоление трудностей. На решение постоянно возникающих проблем. На страдания и переживания по этому поводу. На людей, которые меня, как я думала, разрушают: не понимают, обижают, не любят. В общем, на всю эту сумасшедшую трудную, сложную жизнь.

И как результат – получаем то, что имеем: усталость, бессилие, негативные чувства и переживания, которые требуют «расслабления».

И если бы мы научились жить какой-то другой жизнью – более спокойной, последовательной, осознанной, без спешки, проблем, нервозности, обид и конфликтов, – то и наши силы, которые мы сами способны в себе вырабатывать и аккумулировать – шли бы на нашу осознанную, «правильную» жизнь. На новые яркие цели. На воплощение наших желаний. На переживание радости. На любовь. На отношения. На творчество.

Какая бы славная жизнь началась у каждого из нас! Жизнь в радости. В согласии с собой. Легкая счастливая жизнь сильного, уверенного в себе, полного энергии и жизненных сил человека.

Ты думаешь, так не бывает? Ты, конечно, можешь так думать.
Но я сейчас точно знаю, что бывает.

Можно жить легко, не напрягаясь. Можно жить в полном согласии с собой: не заставлять себя, а делать то, что хочешь делать, и жить с тем, с кем хочешь жить. Можно жить в отношениях, которые дают силы. Жить, ориентируясь на свои чувства. Жить, позволяя себе быть самим собой и получая удовольствие от этого и от собственной жизни.

Это возможно. Представь себе такую жизнь. Представь себя в такой жизни.

Представь, что ты занимаешься любимым делом, для которого ты создан. В тебе все поет, когда ты принимаешься за работу. Тебе не хочется прерываться. Тебе хочется работать еще и еще. Ты просыпаешься с мыслями о том, чем ты сегодня займешься. У тебя уже замечательное настроение только от одной мысли, что вот сейчас ты начнешь или продолжишь делать любимое дело... Ты засыпаешь, думая о том, как завтра ты встанешь и опять твоя душа запоет от соприкосновения с тем, что тебе так интересно...

Представь себе, что ты живешь с любимым человеком. С человеком, который тебе нравится. Ты просыпаешься и радуешься тому, что он с тобой. Ты проводишь с ним утро. Возвращаясь домой с работы – радуешься тому, что вы сейчас встретитесь. Засыпаешь и радуешься тому, что он рядом...

Представь, что ты сам себе нравишься. Нравишься таким, какой ты есть. Ты принимаешь себя таким полностью – и свое тело, и свои мысли, и свои поступки. Ты себе нравишься, ты собой доволен. И твоя жизнь тебе нравится, ты с благодарностью принимаешь все происходящее.

Неважно, жил ли ты когда-нибудь такой жизнью или нет, подумай – что происходит с силами, с энергией человека, живущего в таком принятии и любви к тому, чем он занимается? В любви, в принятии того, с кем он живет. В любви и принятии самого себя? В принятии всей своей жизни?

Он полон сил. Он полон энергии. Он загорается энтузиазмом ежедневно, ежеминутно. Ему не приходится себя насиловать, заставлять делать то, чего он не хочет. Ему не за что себя винить, критиковать. Он просыпается в радости, полным сил. Он полон сил, когда идет домой. Даже если он устал физически, он полон энергии, позитивных мыслей, хорошего настроения.

Разве можно назвать такую жизнь тяжелой? И такого человека – обессиленным? Конечно же нет. Это легкая жизнь увлеченного человека. Человека, живущего в любви к себе и людям, в гармонии с собой, с тем, что он делает. Жизнь человека, полного сил – которому и расслабляться-то не нужно.

Но большинству людей расслабляться все же нужно, потому что живут они совсем другой жизнью...

Отчего нам нужно расслабляться?

Меня не зря тогда так зацепил этот анекдот. Ведь я, пережив «приступ» ненависти, чувство усталости от суетливой и напряженной жизни, – сама именно так и расслабилась – рюмкой коньяка и сигаретой. И в моей прошлой «нормальной» жизни рюмка коньяка или банка джин-тоника и сигарета были естественными способами снять напряжение после очередного «нормального» дня.

Я часто думала об этом – почему у меня есть потребность немного выпить и закурить, чтобы расслабиться? Почему вообще у людей есть такая потребность – расслабляться алкоголем? Как алкоголь воздействует на нас, если после его употребления становится легче? Почему вообще люди пьют?

Я сама давала себе простой ответ: я устаю физически, а алкоголь просто помогает снять напряжение.

Но потом, когда я начала вести тренинги и много внимания в них уделять нашим взаимоотношениям со своими телами, я вдруг поняла, что все совсем не так, как я думала.

Телу, когда оно устает, не нужен алкоголь, чтобы снять усталость. Для этого есть другие способы. Телу нужно помыть – и тогда усталость просто смывается водой так, как смывается грязь. Вода даст телу тонус и новую энергию. Телу нужно переодеть в свободную, несковывающую одежду, его нужно покормить, восполнив в нем необходимый запас витаминов и микроэлементов. Телу нужно создать комфортные условия, уложив его в постель или усадив в удобное кресло, ему нужно дать покой. А может быть, наоборот, телу нужно дать возможность побегать, потанцевать, включить в работу все мускулы... Таким образом физическая усталость снимается.

Но почему тогда мы чувствуем потребность выпить и таким образом расслабиться? Какое напряжение мне нужно снять? Для чего нужен алкоголь?

Мне нужно снять психическое напряжение. Если во мне есть напряжение, связанное с какой-то неудовлетворенностью, недовольством, – именно оно и требует расслабления с помощью алкоголя.

Мы пьем, курим (а кто-то еще и колется) не от физической усталости. Мы пьем и курим потому, что что-то нас напрягает, мучает внутри. И алкоголем мы заливаем душевную, внутреннюю неудовлетворенность.

Но что такое неудовлетворенность? Это когда что-то не так в моей жизни. Когда я недоволен тем, как живу, тем, с кем живу, и тем, где я живу. Когда я недоволен результатами своего труда. Когда жизнь у меня не такая, о которой я мечтал.

У неудовлетворенности очень много обличий. Это действительно объемное понятие, за которым скрывается много причин, много разных форм. Общее же одно: чувство неудовлетворенности появляется, если есть ощущение, что что-то не так в моей жизни.

И именно она, эта неудовлетворенность, и пожирает основные силы.

Я повторю тебе это еще раз, чтобы ты вслушался в мои слова и понял всю их значимость.

Наша энергия уходит большей частью не на физическую усталость, не на достижение целей, не на создание чего-то – основные силы пожирает неудовлетворенность.

Она-то и требует энергии, которую мы находим в «быстрых» углеводах и которые дает алкоголь.

Пожиратель энергии № 1 Неудовлетворенность

Я слышала эту фразу сотни раз. Огромное количество людей, приходящих ко мне на консультацию или на тренинг, говорили:

– Мне не нравится, как я живу... Я живу как-то не так. Что-то не то происходит в моей жизни...

Люди говорили о своей неудовлетворенности, недовольстве. И знаешь, что объединяло этих людей? В большинстве своем они не осознавали причин недовольства, они просто осознавали сам факт неудовлетворенности.

Но давай подумаем: что такое наша неудовлетворенность? Откуда она в нас? Отчего она возникает?

Каждый человек имеет свои ожидания и представления о той идеальной жизни, которой он хотел бы жить, о себе идеальном. Неважно, насколько мы осознаем эти ожидания и представления – чаще всего мы их просто не осознаем, но есть *ощущение* какой-то рассогласованности, *несоответствия* того, что есть реально, и того, чего хотелось бы. И вот это несоответствие нас и мучает.

Нас мучает то, что мы не соответствуем этим идеальным картинкам. Которые себе нарисовали.

При более подробном анализе этих «не так» или «не то» всегда обнаруживается какая-то «неправильная», нежелаемая реальность. Это могут быть:

- ссоры, конфликты, непонимание в отношениях с близкими людьми или коллегами по работе;
- недостаток денег, неудовлетворенность работой;
- неприятие себя – такого, какой ты есть;
- непонимание себя, смысла своей жизни;
- ощущение усталости, разочарования;
- чувство одиночества, обиды, боли...

Список этих многочисленных «не таких» фактов, событий, отношений может быть длинным – но каждое «не такое» проявление в жизни вызывает определенные эмоции, чувства, переживания.

И эти переживания, эмоции относительно «не таких», «неправильных» проявлений жизни – негативны. Но все наши негативные переживания по поводу «не такого» себя или «не такой» жизни являются первой причиной потери энергии. Это то, что в прямом смысле слова пожирает нашу энергию, лишая нас возможности иметь необходимые силы на создание «такой» жизни и «такого» себя.

Думаю, это состояние – ощущение потери сил от неудовлетворенности своей жизнью, самим собой – знакомо каждому. Каждый хоть раз в жизни говорил о том, как он переживает по этому поводу, как это его мучает, как он не спит или нервничает, как это портит ему настроение. Даже когда люди просто говорят об этом, это уже поглощает их силы.

Когда мы расстраиваемся из-за несоответствия своим идеалам и ругаем себя за это, мы теряем силы. Испытываем сильнейшее чувство вины перед самими собой и теми, кто ждет от нас соответствия идеальным картинкам – которое просто пожирает силы. Страдаем по поводу того, что «жизнь не удалась». В обоих случаях это требует огромных сил.

Недовольство, неудовлетворенность – состояние, которое хочется компенсировать «удовольствием». Именно поэтому их хочется «заесть», заменить удовлетворением от еды, которая для многих людей является одним из важнейших удовольствий, радостей жизни. И – не потому

ли в мире столько разжиревших людей, что приходится им много «заедать» и всегда найдется что «заесть»! Или – запить, это тоже верный способ скомпенсировать потерю энергии.

Именно поэтому нам и нужен алкоголь, а не другие «быстрые» углеводы, например сахар, варенье и т. п. Дело в том, что алкоголь дает не только быстрый приток энергии – он «бьет» по мозгам, меняет состояние сознания, убирает нашу мрачность, негативное отношение к жизни – и на сердце становится легче.

– Да, бьет по мозгам, это точно, – сказал однажды участник тренинга. – И вот что странно: бьет он по мозгам, а легче становится действительно на сердце!

– Потому что он отключает, прерывает поток негативных мыслей, чувств, переводит мышление в позитивный режим, – ответила я. – Действительно: выпил и – бац! – жизнь засияла другими красками. Думаю, каждый из нас наблюдал эти преобразования в других людях, когда только что надутый, недовольный, «рамочный» человек – становился открытым, улыбочивым, веселым, раскованным. И, думаю, каждый на себе ощутил это волшебное превращение после действия «веселящей воды» (как называют водку народы Севера): из состояния апатии, недовольства – в позитивное состояние, в ощущение, что все обязательно сложится наилучшим образом. Из недовольства – в довольство, удовлетворенность.

– Поэтому у нас так много и пьют, – всегда кто-то делает подобный вывод в нашем разговоре о том, как действует алкоголь на людей, у которых есть внутренние конфликты, недовольство собой, неприятие себя.

И я соглашаюсь – именно потому так много людей и пьет, чтобы лишиться себя хоть на время этой тяжести на душе, этой постоянной, затянувшейся депрессии, причина которой – неприятие того, что есть.

– Именно потому и песни такие любит наш народ, – говорю я, – в которых есть страдания, душевные терзания, муки, плач. Такие исполнители и авторы, как, например, Владимир Высоцкий, в чьем творчестве есть этот душевный надрыв, крик, становятся любимыми народом. Ведь эти переживания, страдания, крик души так близки, понятны большинству людей.

Но пока в человеке есть внутренний конфликт – он будет пожирать его энергию. А свою ежедневную жизнь мы начинаем всегда с тем количеством энергии, которое остается после нашего «внутреннего» потребления. С тем количеством энергии, сил, которое остается после затраты энергии на нашу жизнедеятельность, работу внутренних органов, внутренних психических процессов. Хорошо, если мы наполнены радостью, принятием, удовлетворенностью – такие состояния дают нам энергию, не затрачивая при этом ту, которая уже есть. А если мы наполнены недовольством, неприятием? Эти чувства пожирают столько энергии, что на жизнь, существование в социуме может ничего и не остаться. Потому мы и живем иногда – на грани истощения, когда нет сил ни действовать осознанно, ни общаться с людьми, ни стоять за себя. И все потому, что мы – чем-то недовольны и позволяем недовольству, неприятию жить в нас и разрушать нашу энергию, нашу жизнь.

Потому что мы не хотим признать, что все наши чувства и состояния – это естественное, закономерное следствие того, какие мы есть, как мы только и можем себя проявлять. И если нам не нравится наше состояние – мы можем меняться, учась на своем жизненном опыте.

Но это обучение, личностный рост может происходить только при условии принятия всей ситуации в целом. При условии принятия себя – таким, какой ты есть сейчас. Это очень важный для понимания момент: только принимая то, что есть сейчас, мы можем сдвинуться, измениться к лучшему – потому что принятие освободит энергию, даст нам силы на такие перемены. Принятие позволит все те силы, которые мы тратили на борьбу, на войну с собой, на отталкивание себя, – отправить на «мирные», полезные цели.

Я еще раз обращаю твое внимание, что неприятие, недовольство заставляет нас тратить энергию внутри себя на бесконечный, непрекращающийся процесс внутренней войны – «задавливания», принуждения, отталкивания себя. Где уж тут взяться силам, чтобы жить?!

Чтобы просто выжить при таком варварском отношении к себе?! Не говоря уже о достижении успеха, построении отношений и т. д. – на все эти процессы требуются силы, энергия – но они расходуются на войну, на борьбу...

Но вместо того чтобы направить энергию на личностный рост, на работу над собой, на самосовершенствование – часто возникает недовольство с позиции «что не так во мне и в моей жизни?». И опять силы уходят на проживание этих негативных состояний – а не на изменение своей жизни.

Задумайся: когда тебе что-то не нравится в себе или своей жизни – как ты оцениваешь те результаты, которые являются следствием каких-то твоих неосознанных программ, действий, поступков? Это уже существующая реальность, которая является следствием твоего творчества или следствием твоего отношения, непринятия чего-то в себе и в жизни.

В любом случае эта «нежелательная» реальность нуждается в анализе и «перетворении» ее в лучшую, желаемую. Нуждается в создании лучшего себя, в принятии себя и своей жизни. И это требует от нас и времени, и сил, и энергии. Это созидательный процесс, и вложенная нами энергия всегда возвращается сторицей – в виде «такой» жизни, в удовлетворенности результатами, собой. В виде хорошего настроения, высокой самооценки, в новых, «таких», результатах.

И это тот осознанный выбор, который мы должны сделать. Нужно понять, на что мы выбираем тратить свои жизненные силы: на критику, непринятие, недовольство – или на осознание всех жизненных уроков и личностный рост, обучение жить гармонично, достойно – в согласии с собой и в принятии себя.

Я буду рада, если кто-то из читающих эту книгу пришел к выводу, что тратить энергию и жизненные силы на недовольство, непринятие себя или вкладывать жизненные силы в свой личностный рост, умение принимать себя – это действительно выбор. То, как сделать этот выбор осознанным, легким – мы обсудим в книге «Возлюби себя, как ближнего». В ней мы подробно проанализируем все аспекты, касающиеся принятия себя, своих поступков, своего прошлого, своих проявлений, своей уникальности. Уверена, что такая глубокая работа по принятию себя поможет нам освободиться от недовольства, неудовлетворенности, которые «включают» нас в постоянные негативные переживания.

Пожиратель энергии № 2 Негативные переживания

Негативные переживания по поводу «не такой» своей жизни всегда пожирают энергию, не оставляя ее на благие, созидательные преобразования. Потому что все силы, вся энергия направлены на переживание недовольства, негативных чувств, «пережевывание» скверных мыслей.

И вместо того чтобы быстрее найти причины, источники «не такой» реальности и избавиться от своего недовольства – мы еще сильнее ввергаем себя в негативное состояние. Мы снова и снова переживаем свои обиды, жалуемся друзьям и знакомым, получаем от них порцию таких же жалоб и, погруженные в негативное мышление, теряем еще больше сил. Мы чувствуем себя маленькими и слабыми. Мы буквально пожираем собственные силы – потому что позволяем себе страдать вместо того, чтобы действовать или менять свое отношение к случившемуся.

Глупо рвать на себе волосы от горя. Как будто горе уменьшится, если ваша голова станет лысой.

Цицерон

Переживание негативных эмоций и чувств – это бесконечный стресс. И чтобы справиться с ним, нужно огромное количество энергии. Любая эмоциональная ситуация, даже позитивная, требует энергии для ее проживания (как, например, поступление в вуз или выигрыш в лотерею) – так чего уж говорить о негативной ситуации?! Какое же количество энергии надо, чтобы ее «переварить»?!

Однажды в моей жизни произошел очень неприятный случай, который поверг меня в глубокий стресс.

Я работала в школе, и однажды мне пришлось заменять классного руководителя учеников старших классов на их выпускном вечере. В тот вечер один из учеников выпал из окна – он хотел тайком выйти покурить на козырек, нависающий над ступеньками школы. Но шагнул в окно, под которым карниза не было...

Приехавшие врачи скорой, посмотрев на лежащего без сознания парня, сказали мне:
– Сотрясение мозга, возможно – разрыв печени...

В тот вечер я была дежурным учителем. Я отвечала за этих взрослых детей. Конечно, уследить за парнями и девушками, которые отмечали окончание школы, которые тайком принесли спиртное и тайком выходили курить на козырек, было сложно. Я не усмотрела. И хотя дети были взрослыми, отвечающими за свои поступки, – осознание своей вины повергло меня в тяжелое состояние. Не говоря уже о накручивающих меня негативных мыслях: «Что теперь со мной будет? Какая мера ответственности ждет меня?»

Я была не просто подавлена, я была буквально убита произошедшим, и в своих мыслях я уже видела самые страшные последствия. Даже сейчас уже одно это воспоминание обо мне – той, которая в течение мгновения из полной сил, энергии женщины превратилась в подавленное, опустошенное существо, – поражает: сколько же энергии затратилось, «переварилось» только на осознание произошедшего и ощущение собственной вины – а с этим надо было еще жить!

Вечером ко мне зашла моя подруга, соседка. Увидев мое состояние и выслушав меня, подруга решила помочь мне по-своему. Она ушла домой, вернулась с бутылкой водки, налила мне рюмку и сказала: «Пей!» Я выпила, но продолжала плакать и несвязно, сквозь слезы, объяснять, что произошло, как я не увидела, не предотвратила и т. д.

Она налила мне еще, опять коротко сказав: «Пей!»

Я выпила, закурила. Легче мне не стало.

Я курила сигарету за сигаретой, выпивала рюмку за рюмкой, не чувствуя ни вкуса, ни действия водки.

– Только продукт перевела, – заметила соседка, убирая пустую бутылку.

Я отправила ее домой, продолжая курить и прокручивать в голове мысли о парне, которого, может, уже нет в живых. Я пыталась звонить в больницу, в которую его отвезли, но информации о нем, кроме того, что он поступил туда, – не было.

Так прошла ночь – в терзаниях, страданиях и переживаниях. Под утро, выкурив все сигареты, но чувствуя неодолимое желание курить, я вспомнила о сигаре, которую купила в подарок другу. Однажды я увидела, как он курит эти сигары, и захотела попробовать – какой вкус у сигары. Но друг не дал мне это сделать, сказав, что они настолько крепкие, что я не смогу даже затянуться. Теперь же я закурила сигару, удивляясь, что она – как сигарета, ничуть не крепче...

Утром я поехала в больницу, собрав все силы, мобилизовав себя и морально настроившись услышать плохие новости. (И опять – сколько энергии нужно для такой мобилизации! В подобной серьезной стрессовой ситуации – сколько сил вкуче требуют наши многочисленные негативные переживания?!)

Уже входя в здание больницы, я увидела упавшего парня. Он – живой, здоровый, даже веселый – сидел в холле и разговаривал с родителями. Увидев меня, они пошли ко мне навстречу и, к моему удивлению, стали просить у меня прощения за произошедшее. Родители ругали парня за его безответственность, надеясь, что произошедшее не скажется на его характеристике выпускника школы.

Из больницы я просто летела домой – откуда только взялись силы? (Их дают позитивные эмоции и радостные события – это я теперь точно знаю. Они действительно, в противовес негативным событиям, – окрыляют, наполняют нас энергией!) Я мчалась домой – счастливая и легкая, окрыленная тем, что все хорошо, что все мои самые страшные ожидания не оправдались.

Я зашла в комнату взволнованная, радостная оттого, что все хорошо, и взяла в руки недокуренную сигару. Я закурила и – о ужас! – я не могла вдохнуть! Слезы градом полились из моих глаз. Это невозможно было курить! Сигара была такая крепкая, едкая, просто – ядовитая!

Я в изумлении смотрела на нее, погашенную, в пепельнице, и думала: «Как же так? Я же выкурила половину этой сигары. Выкурила легко, как обычную сигарету. Как у меня это получилось?»

Легко это у меня получилось! Я на уровне чувств, мыслей переживала такие сильные, «ядовитые» состояния – где уж тут почувствовать сигару! Но тогда сколько же сил было брошено на то, чтобы пережить это состояние?! Сколько энергии было затрачено, если ни водка, ни сигара меня не взяли?!

Сейчас, через много лет, когда я уже не курю и не пью никаких спиртных напитков, – так понятна мне эта ситуация.

Именно столько сил и уходит у нас на проживание негативных эмоций, ситуаций, на переживания. Иногда, в потоке постоянных негативных событий, проблем – мы теряем все силы. И тогда мы чувствуем отчаяние и понимаем, что бессильны перед могущественной судьбой.

В моей жизни было много ситуаций, когда силы уходили и я понимала, что их нет вообще. В такие моменты, моменты полного бессилия, даже мысли приходили: «А надо ли жить? У меня на это уже нет сил...» Слава Богу, я выходила из этих ситуаций и продолжала жить. А кто-то, обессилев, уже не находит в себе сил и серьезно задумывается – может быть, прекратить такую жизнь? Вот что делают с нами негативные переживания!

И мало того что негативные переживания забирают наши силы, поглощают их, как черная дыра. Они приводят к последствиям, которые еще больше осложняют нашу жизнь.

Находясь в этих негативных состояниях, мы не получаем поддержки.

Потому что когда мы недовольны, мы замыкаемся в себе, перестаем видеть жизнь во всей ее полноте, лишаем себя той естественной подпитки энергией, которую мы можем получить от людей, от природы, от жизни. Негативные, недовольные – мы отделены от позитивной энергии. Потому что энергия Бога, энергия природы, солнца, звезд, Вселенной, энергия людей, энергия успеха, желаний – это позитивная энергия, дающая силы. Но если мы негативны – то даже подключиться, подсоединиться к ней не можем. Мы не вписываемся, не «входим» в нее. Мы как чужеродный, «инакомыслящий» элемент.

Поэтому когда мы недовольны собой или своей жизнью, то перестаем быть для себя источником энергии и сил и не имеем внешних источников, потому что живем не в гармонии с миром. Вот и получается, что нам неоткуда взять дополнительную энергию: нет зарядки, нет подпитки, нет источника, дарующего новые силы.

Вот поэтому нужен алкоголь, который даст недостающую энергию, все зальет и затушит. И если возникает желание выпить, или тем более напиться, то надо сразу спросить себя: «Что не так? Что меня мучает? Чем я недоволен?»

Потому что, когда все «так» и мы довольны собой и своей жизнью, выпивать ни капельки не хочется. Ни для того, чтобы расслабиться (расслабляться не от чего), ни для того, чтобы порадоваться (мы уже рады сами по себе, будучи довольными своей жизнью и собой). И искусственные источники радости нам не нужны, как не нужны и искусственные источники энергии.

Пожиратель энергии № 3 Насилие над собой

Есть еще одно следствие нашего недовольства, негативных переживаний.

Мы тратим силы на то, чтобы не обращать внимания на эти неприятные ощущения, неприятные мысли, чувство вины. Мы как бы прячем, цементируем, сдерживаем в себе собственное недовольство, чтобы оно нас не беспокоило, не рвалось наружу. И это тоже требует огромных сил. Но удержанная в нас, запертая в нас неудовлетворенность не исчезает: она продолжает жить в виде переживаний, плохого настроения, гнева, злобы и т. д. А мы продолжаем жить в этом состоянии.

И в этом кроется еще одна причина потери энергии. Ведь фактически мы продолжаем жить в неудовлетворенности, продолжаем терпеть то, что нам не нравится. И это уже похоже на насилие над собой.

Если ты не разбираешься в причинах собственного недовольства и продолжаешь в нем жить – то день за днем совершаешь насилие над собой.

Надо встать с постели, чтобы собраться на работу, а никакого желания вставать нет. Потому что нет никакого желания идти на эту проклятую работу, которая тебе осточертела. Но идти надо. Поэтому ты сам себя, что называется, за шиворот вытаскиваешь из постели, заставляешь себя умыться и одеться. Заставляешь себя выйти из дома. Заставляешь себя заниматься тем, что тебе не нравится. И весь день на этой нелюбимой, не «твоей» работе проходишь в напряжении, в сопротивлении и непринятии – и обязанностей, и людей, с которыми работаешь.

А потом надо идти домой, а не хочется – там тебя ждет твой муж или твоя жена или родители – люди, которые тебя раздражают, бесят, выводят из себя. Но бросить ты их не можешь, потому что на это тоже нужны силы. Но и отношения уже давно испорчены – их проще разрушить, чем менять, однако к этому ты не готов, потому что боишься остаться один. Вот ты и идешь домой будто из-под палки, потому что с большим желанием ты бы вообще туда не ходил, но что поделаешь – надо идти...

А завтра начнется новый день. И опять нет сил с утра подняться с кровати. И глаза бы не глядели на мужа (жену, родителей). И на себя самого смотреть не хочется, и на всю свою жизнь...

Но – надо жить. И ты продолжаешь жить такой же жизнью...

Многие из нас жили или продолжают жить так же. И такая жизнь – постоянное насилие над самим собой. Это действительно самое настоящее насилие над собой.

Потому что силы свои ты тратишь не на дело, не на создание чего-то нового, а на преодоление собственного сопротивления. Ты тратишь силы не на жизнь, а на то, чтобы заставить себя так жить. И никаких сил не хватит на такое насилие над собой.

Поэтому иногда просто необходимо выпасть из такой жизни и расслабиться. А чтобы расслабиться – нужно выпить. Или напиться – в зависимости от того, как сильно мы напряглись.

– Самый простой способ ощутить, насколько велики твои силы, – это не тратить их впустую, а находить им достойное применение, направляя их на позитивные решения, поиск возможностей, – говорю я на каждом тренинге. – Сил – достаточно. Главное – куда ты их применяешь. Если они уходят на страдания, переживания, сопротивления – их не остается на саму жизнь. Не остается сил на создание радости, на отношения, на творчество – на все то, что дает новые силы жить.

Энергия может быть направлена на переживания по поводу того, что тебя не устраивает твоя работа – или на поиск другой работы, или на получение дополнительных знаний, чтобы сменить работу на более интересную.

Энергия может быть затрачена на недовольство собственной внешностью – или на создание своего нового образа.

Энергия может быть затрачена на переживание чувства вины за глупый поступок – или на понимание того, какие уроки ты получил благодаря этой ситуации.

Энергия может быть затрачена на борьбу с самим собой, на преодоление собственного сопротивления – или на осознание того, чего ты хочешь на самом деле, на достижение того, о чем ты мечтаешь, на сотворение желаемой реальности.

Но негативные переживания, негативное настроение – это состояния, которые меньше всего способствуют перетворению негативной реальности в позитивную, желаемую. Потому что даже задачи такой не стоит. Потому что негативные чувства могут только пожирать энергию. Ничего нового они не создают.

Существует еще одно очень важное понимание, еще одна важная причина того, почему мы постоянно теряем силы, почему тратим энергию на негативные переживания.

Потому что за негативными чувствами всегда стоят негативные мысли – они-то и создают настоящие программы, нацеленные на потерю энергии.

Пожиратель энергии № 4

Негативные мысли

Несколько дней назад мой муж, перевозивший книги с московского склада, застрял в пути. В машине, груженной книгами, оказалось несколько неполадок, поэтому движение было сложным, со множеством остановок. Поездка, которая должна была занять часов десять – растянулась на сутки. Мы были на связи, пока не разрядился его телефон. И я, сидя дома, просто спокойно ждала – когда он наконец приедет домой.

Но моя пожилая мама, живущая с нами, как человек, привыкший все воспринимать трагически и переживать по каждому поводу, – не спала всю ночь.

– Я уже вся испереживалась, – сообщила она мне, проспавшей всю ночь спокойно, – я уже все передумала...

И она начала мне пересказывать все свои передуманные мысли.

А вдруг что случилось? Вдруг опять сломались и стоят, и ехать не смогут, и будут стоять неизвестно сколько?!

А если машина сломалась – как же теперь с книгами быть? Где другую машину найти? Кто книги перегружать будет?

А вдруг они на этой машине неисправной перевернулись?

А вдруг с другой машиной столкнулись?

А вдруг на стоянке на них кто напал?..

А вдруг их ограбили? А вдруг убили?..

– Ну и что ты создаешь такими мыслями? – спросила я маму. – Ты думаешь, ты помогаешь своему любимому зятю быстрее добраться до дома, прогнозируя все больше поломок и бед?

– А ты что, совсем не переживаешь? – спросила меня мама, и я отрицательно покачала головой:

– Я не переживаю. Я о плохом не думаю. Я не жду плохого. Я верю в то, что все будет хорошо, и муж, живой и здоровый, вернется домой.

– Я так не умею, – сказала мама.

– Учись, – улыбнулась я.

Но после нашего разговора я еще раз подумала: «Как все удивительно устроено: за негативными переживаниями всегда скрываются негативные мысли». Действительно, какое бы негативное переживание мы не взяли – то получили бы ряд негативных мыслей – неважно, какими бы словами его описывали.

«Меня обидели. За что со мной так? Это же несправедливо! Почему жизнь со мной так поступает? Какие ужасные люди! И я тоже хорош – как я мог...»

И это те мысли, которые не возвышают, а нагружают, давят нас.

Недавно я наблюдала удивительную ситуацию на крымском пляже, где расположилась с рукописью этой книги. К берегу подошла компания – две молодые пары с детьми. Папы с малышами пошли купаться, а одна из женщин, громкая, бесцеремонная, начала что-то выговаривать своей подруге.

– Да не кричи же ты так, что же ты на весь пляж кричишь! – возмущенно сказала та.

И в ответ получила целую тираду:

– Хочу и кричу! Я такая, какая я есть, и меняться не собираюсь! У меня голос такой, я всегда громко говорила и говорить буду! А твое мнение меня вообще не интересует! Не нравится – терпи!

Она сказала это громко, бесцеремонно, на глазах у сотен отдыхающих – словно кроме нее на пляже никого и не было. Сказала – и ушла купаться, не оставив своей подруге даже

возможности что-то ей ответить. И молодая женщина, казалось, была прибита этими словами, этим хамским поведением. И по большей части потому, что не ответила, не выпустила наружу свои мысли, чувства, а они были явно не позитивные.

Она сидела в шезлонге, опустив взгляд в песок, и выглядела подавленной, сникшей. Не надо быть психологом, чтобы понять – что обижена и думает сейчас какие-то грустные, даже гневные мысли.

И я поразились тому, как в одно мгновение ока полная сил, энергии молодая женщина превратилась в поникшее, «сдувшееся» существо, словно силы вдруг оставили ее. Как будто на ее плечи легла огромная ноша и она под ее тяжестью мгновенно обессилела.

Негативные мысли всегда тяжелые. Они давят – в буквальном смысле слова. Они не возвышают, не дают ощущение полета, не дарят вдохновение, а наоборот – приземляют, придавливают. Они не создают энергию, не наполняют силами – наоборот, расходуют энергию и тратят силы. И требуются серьезные усилия, чтобы продолжать носить в себе этот груз переживаний, чтобы держаться в этом негативном состоянии.

И обрати внимание на очень важный момент: все наше недовольство, которое порождает наши негативные переживания, – и есть негативное мышление. Все наши «не так живу», «мне не нравится» – это и есть проявление негативного мышления.

Я наблюдала это на протяжении долгих лет общения с «недовольными» людьми. Люди, неудовлетворенные собой, своей жизнью, постоянно говорили о своих «не так»: «Я не так сказал...», «Я не то сказал...», «Я не то сделал...», «Я не подумал...», «Я не успел...» Они были сфокусированы на перечислении всего, что «не так» в них самих или в их жизни. И было ощущение, что ничего хорошего, «такого», «нормального» в их жизни не было вообще. Казалось, они просто поставили себе цель – найти как можно больше недостатков в себе, своих действиях, поступках, да и вообще в жизни.

И подобное отношение к себе, миру, жизни, людям пожирает наши силы. Потому что именно такой негативный, критичный взгляд на жизнь и порождает недовольство всем, а за недовольством – уже знакомая цепочка: переживания, негативные мысли и как следствие – потеря энергии.

И я хочу остановиться отдельно на таком проявлении негативного мышления, как критика. Потому что это самая распространенная форма негативного мышления. Критика – сама суть негативного мышления. Критика – это значит увидеть плохое, отметить плохое, указать на плохое.

В течение многих лет я анализировала с участниками собственных тренингов последствия критики в их жизни. Для меня самой критика давно стала проявлением злого взгляда на жизнь, на мир, на людей – даже на себя самого. Именно это и делает нас «не такими», разрушает нас, убивая в нас способных, умных, хороших, сильных личностей и порождая слабых, виноватых жертв.

Вы видели ребенка, которого ругают взрослые? Видели, как от каждого слова, как от удара, все ниже склоняется его голова и опускаются плечи? Мгновение – и он весь сломлен, согнут под бременем критики и недовольства взрослых. Так негатив давит, жмет, прижимает, «сдувает» человека.

И это состояние, в котором нет энергии. Именно такими мы себя и делаем «благодаря» критике в свой адрес.

Уже само это ощущение себя «не таким», виноватым, плохим – совсем не из приятных. Но мало того – оно к тому же запускает целый ряд программ, о которых мы поговорим в следующих разделах книги. Ознакомившись с этими программами, я уверена, ты убедишься, как страшно, разрушительно действует на нас критика.

Недавно я общалась с человеком, который воспринимал все происходящее негативно, злобно. Он во всем видел одни плохие стороны жизни, не умел ценить то хорошее, что есть в

его жизни, в том числе и себя и свои золотые руки – этакий типичный представитель негативного мышления. Даже когда хвалили его работу – он удивлялся: «Что я такого сделал?»

Я услышала однажды, как на вопрос знакомого: «Как жизнь?» он ответил:

– Да какая она может быть – конечно, плохая! – и дальше последовал длинный перечень бед, несчастий, несправедливостей, неудач.

Я, зная его как востребованного специалиста, который всегда получает хорошие отзывы о своей работе, была поражена этой речью. Но именно это «видит» мышление, нацеленное на поиск недовольства. Этот человек для себя решил, что ничего хорошего у него быть не может, поэтому все, что преподносит ему жизнь, он рассматривает через фильтр негатива. Он живет в клетке придуманной им самим правды и мучается – так ему там трудно и плохо.

Однажды мы попросили его проконсультировать нас по вопросу строительства. Для этого нужно было поехать вместе с нами в город в специализированный магазин.

– Это очень далеко, у меня нет машины, у меня нет времени... – привычно начал он свою речь, полную невозможностей, сложностей. И хотя речь шла о возможном заказе для него самого, заказе выгодном – это не сделало его настрой более позитивным.

– Мы заедем за тобой на машине, ты поможешь нам выбрать, что нужно, и мы отвезем тебя обратно домой, – успокоили мы его.

Он потратил полчаса на выбор нужного нам товара, а потом на обратном пути всю дорогу ворчал:

– Меня от работы оторвали, у меня время рабочее идет, а я по магазинам езжу...

И несмотря на то что он получил от нас заказ на работу стоимостью в несколько десятков тысяч рублей – он все равно остался недоволен!

Я была поражена, как работает его «недовольное» мышление. Другой специалист с радостью провел бы с нами целый день, чтобы получить такой выгодный заказ, у этого же все равно все плохо – как и всегда!

Вот так и проявляет себя наше негативное мышление – создавая недовольство и, как следствие, переживания, потерю сил...

Поэтому если мы хотим иметь хоть какие-то энергетические ресурсы, силы жить – не говоря уже о желании жить хорошо, успешно, обеспеченно и т. п., – то мы должны избавиться от критического взгляда на жизнь из-за нашего отношения к себе, людям, миру.

Но большинство людей не осознают это и оказываются вовлеченными в круговорот негатива в своей жизни. Негативное мышление создает негативные переживания, а за негативными переживаниями скрываются негативные мысли. А дальше – замкнутый круг: негативные мысли сами по себе порождают ситуации, вызывающие негативные переживания, за которыми следуют негативные мысли. А они опять породят новые ситуации к переживаниям...

И этот поток негатива похож на снежный ком – когда накручивается одно на другое и становится все хуже и хуже. А начинается все с одной негативной мысли, которая притягивает следующую негативную мысль. С одного переживания, которое породит негативные чувства, негативные мысли – и так далее.

Подумайте: получается, что, когда люди постоянно живут в негативных мыслях – все в их жизни приобретает негативный оттенок. И сколько энергии нужно, чтобы жить такой жизнью?! Тут не хватит никаких сил, тем более что большая их часть тратится не на созидание чего-то важного и нужного для жизни, а на переживания и «передумывание» негативных мыслей.

А взять энергию – неоткуда. Потому что энергия, сила, ресурсы – только в позитивном мышлении.

Потому что позитивные мысли – вызывают позитивные чувства, которые подпитывают нас энергией. И позитивные мысли дают команду к действию, запуская при этом энергию, необходимую для выполнения этих действий. Позитивное мышление помогает нам выбирать позитивные возможности – например, видеть себя сильным, умным, способным, тем самым

наполняя себя энергией, потому что каждый такой ресурс в нас – это и есть состояние, полное энергии и сил. И это другой «круговорот» – когда хорошие, светлые, позитивные мысли порождают энергию, дарят уверенность, приносят хорошие результаты, успехи. Все это, в свою очередь, порождает прекрасные позитивные эмоции, которые дают силы жить, вызывают позитивные мысли, которые незамедлительно притягивают новые успехи...

Какой «круговорот» мы выбираем? Тот, который пожирает нашу энергию, истощает нас? Или тот, который пробуждает нас к жизни, дает силы жить?

Люди редко делают позитивный выбор осознанно. На тренингах, которые я провожу, мы принимаем подобные решения осознанно, эффективно меняя собственное мышление, запуская новые «круговороты» в своей жизни. Нам нужно учиться мыслить позитивно, эта задача не для отдельных людей – а для народов, для всего населения планеты. Книги этой серии для того и пишутся, чтобы мы начали задумываться об этом, осознавать важность такой трансформации своего мышления.

Иначе – где взять силы, чтобы жить?!

Пожиратель энергии № 5 Негативные программы

Есть особо важные категории мыслей, которые можно назвать системами убеждений, системами представлений о жизни, мире и себе – по сути, это то, что называется мировоззрением. И данные системы убеждений и определяют потом всю нашу жизнь, потому что являются глубинными, корневыми программами, которые создают дальнейшие поступки и формируют саму жизнь.

В книге «Твори свою счастливую жизнь» мы дадим подробный, глубокий анализ – откуда в нас именно такое мировоззрение, как складывались именно такие системы убеждений, такие программы, как они творят нашу, часто не счастливую, жизнь, как стать творцом своей счастливой, желаемой жизни.

В рамках этой книги важно увидеть, какие глубинные представления так осложняют нашу жизнь, так пожирают наши силы, что мы оказываемся уставшими, обессиленными. Осознав эти убеждения, увидев их вред, мы поймем, как избавиться от них. Мы убедимся в необходимости и возможности перемен всей системы убеждений – что наполнит нашу жизнь силами, энергией, позволит нам жить гармоничной, легкой, радостной жизнью.

Итак, давай рассмотрим основные, наиболее важные группы убеждений: о мире, жизни, людях и себе.

- Жизнь трудна

Есть некие представления, убеждения о жизни в целом, и самое типичное (я бы сказала – стандартное) закрепленное в наших умах убеждение гласит: «Жизнь трудна».

То, что жизнь трудна, знают все – от мала до велика. Мы впитываем это убеждение, как говорится, с молоком матери. Оно передается из рода в род. Об этом родители говорят детям, учителя – ученикам. Об этом пишут в детских книгах, поют в песнях: «Мы в город изумрудный идем дорогой трудной, идем дорогой трудной, дорогой не прямой...» Об этом говорят начальники своим сотрудникам, убеждая их трудиться, не надеясь на легкий успех.

Но, понимая, как работают убеждения, как наши представления создают реальность, – мы должны признать, что эта короткая фраза, даже безопасная на первый взгляд, является программой для создания трудностей жизни.

Если мы считаем, что жизнь трудна, – мы обречены на трудную жизнь. Можно уже не гадать, получится она трудной или не получится. Она такой обязательно будет – говорю я на тренингах. Мы обречены на трудную жизнь, потому что мозг, получив такое «задание», начнет искать возможности сделать жизнь трудной. А поскольку мозг старательный исполнитель, то уж будь уверен, он найдет варианты.

Чтобы лучше понять механизм работы этой программы и масштабы «урона» от нее, нужно осознать – что такое наша жизнь. Это двенадцать сфер, создающие в целом полноценное существование. (Мы поговорим подробнее о сферах жизни в следующих главах книги, а также в книгах «Мечты сбываются!» и «Твори свою счастливую жизнь».)

Сейчас же нам нужно уяснить следующее: жизнь в целом состоит из нескольких сфер, отдельных жизненных пространств, в которых мы действуем, проявляем себя, строим отношения, ставим жизненные цели, получаем результаты.

И поскольку убеждение «жизнь трудна» подразумевает жизнь в целом, то оно и создает трудности во всех ее сферах. А это значит, что убеждение ставит перед собой такие задачи:

создать трудности в сфере работы (это могут быть конфликты с сотрудниками, незавершенные сделки, привлечение трудных клиентов, перегруженность делами, срывы, неудачи, крахи – да и выбор самой работы, которая будет вызывать сопротивление);

создать трудности в сфере денег (например, одолжить деньги кому не надо, не взяв при этом даже расписку; взять кредит, не рассчитав своих возможностей; не стоять за свои деньги, позволяя другим пользоваться тобой; не ценить себя, заявляя весьма скромную цену за свои услуги);

создать трудности в сфере быта (затянуть ремонт, когда нет на это ни времени, ни сил, ни денег; мириться с плохими жилищными условиями; не заботиться о доме, живя в хаосе или дискомфорте).

Это значит – создать трудности во всех сферах отношений с людьми: с партнером, родителями, детьми, друзьями, сослуживцами, соседями.

Это значит – лишить себя нормального отдыха, хобби, общения с друзьями, то есть лишить себя источников сил, хорошего настроения, поддержки.

Это значит – не верить в себя, в свои возможности, не заботиться о себе, не уметь сказать «нет» незванным гостям или ненужным предложениям.

Есть огромное, бесконечное количество возможностей создать себе трудную жизнь, если продолжать жить в этом убеждении. Но я хочу обратить твое внимание на то, что больше всего сил у нас уходит на преодоление собственного сопротивления, на принуждение себя, на чувство долга.

Само представление о долгах – это часть нашего представления о трудности жизни. Мы видим всю жизнь трудной, нагруженной, когда долги – везде. Зарабатывание – долг перед семьей, семья – долг перед обществом, ребенок – долг перед супругом, отношения – долг быть вместе, любить, хранить верность... Груз ответственности на работе, груз домашних дел, груз заботы о близких людях...

Всюду несвобода, обязанности, границы и рамки – как можно в них жить легко? Везде на нас висят грузы – как же не устать от такой жизни?!

Вот так не страшное на первый взгляд убеждение «Жизнь трудна» и создает нам трудности во всех сферах жизни, делает трудной жизнь в целом.

И мы тратим силы на борьбу с трудностями, которыми так богата наша жизнь. Нас окружают трудные люди, мы живем в трудных отношениях, мы с трудом добываем деньги, у нас постоянные трудности на работе. У нас трудные отношения с самими собой: постоянное принятие себя, чувство вины приводят к тому, что мы чувствуем неудовлетворение собой, своей жизнью (а за этим, ты уже знаешь – пойдут негативные переживания, негативные мысли и т. д.)

Но все так живут – кто-нибудь обязательно это скажет.

Да, так живет большинство людей, потому что они верят в одно и то же убеждение – «жизнь трудна». Поэтому все живут в одной программе создания трудных клиентов, трудных денег, трудной работы. Но тогда – откуда силы? От такой жизни может быть только усталость.

И что с этим делать? – всегда спрашивают меня.

Мышление менять. Программу поменять. Нет другого способа освободиться от трудностей, кроме как поменять свои убеждения. Есть только один способ избавиться от трудной жизни – не думать, что она трудная.

Жизнь есть то, во что ты веришь, – ты это уже знаешь. Но я хочу, чтобы ты еще раз осознал нашу великую роль творца собственной жизни.

Если твоя реальная жизнь сейчас полна проблем и трудностей – то в какой мир ты веришь? В какого себя? В какие свои возможности?

Может быть, ты уже решишь изменить свою картину мира? Ты ведь помнишь: каждый из нас просто выбирает, что видеть в этой жизни и во что верить.

Поверь, что можно жить легко и просто – тогда ты всегда будешь полон сил.

Твоя вера поможет тебе создать такую жизнь.

- Мир враждебен

Наши представления о жизни не ограничиваются убеждением «жизнь трудна». Согласно представлениям большинства людей мы живем в опасном, враждебном мире, в котором ухо надо держать востро. И в первую очередь, потому, что в нашей жизни, во всех ее двенадцати сферах, присутствуют люди, в чьей доброжелательности мы очень сомневаемся.

Об этом нам тоже рассказали в детстве. От наших родителей, воспитателей мы узнали, что очень важно, как тебя оценят люди, и что оценки эти зачастую враждебны. Из-за этого мы теперь живем среди врагов, в постоянной обороне и агрессии, которую сами и запускаем своим убеждением «Мир враждебен».

Поэтому, слушая жалобы участников тренингов – на вредных начальников, которые всегда готовы нагрузить тебя сверх меры, на злых свекровей и тещ, не дающих жизни, на жадных клиентов и партнеров, которые только норовят обжулить, я говорю иногда:

– Такое чувство, что вокруг нас какие-то звери, волки, а не люди, что как только ты расслабишься, они тебя тут же сожрут!

И мне всегда кто-нибудь отвечает:

– Конечно! А что – нет?!

Редко кто верит, что люди вокруг доброжелательны, открыты и готовы поддержать. В представлении большинства из нас, люди – существа опасные, которым палец в рот не клади, за которыми глаз да глаз нужен.

И мы живем в этом враждебно настроенном обществе, постоянно беспокоясь, кто что скажет и подумает о нас. Мы постоянно следим за тем, как к нам относятся люди, и пытаемся понять, чего от них ждать.

Наше представление о людях, представление об их враждебности – не единственная причина того, почему мы считаем мир опасным.

Сама жизнь – со всеми ее катаклизмами, кризисами, терактами, криминальными новостями – создает в наших головах представление о том, что мы живем в опасном, страшном мире.

Наши средства массовой информации щедро делятся с нами именно такими сведениями – страшными, негативными. Они наперебой кричат о нестабильности мира, о его непредсказуемости, о его опасности и враждебности. Мне иногда кажется, что именно для этого и существуют информационные программы. И создается впечатление, что журналисты, которые готовят их, главным образом и заинтересованы в том, чтобы создать именно такое представление о жизни, в которой одни беды-несчастья, проблемы, кризисы и т. д. и т. п. Я давно не смотрю такие программы, а если случайно попадаю на них, то поражаюсь – зачем, зачем, зачем рассказывать об этом? Зачем и почему какое-то страшное происшествие, например автомобильная авария в небольшом городке, о котором зрители и знать не знали, выносятся на главные каналы и смакуется со всеми подробностями: сколько жертв и как это произошло. Или показывают репортаж с места какого-то криминального события. И диктор за кадром «ласковым» голосом говорит: «Это может случиться с каждым из нас...» И впечатление от такой «информации» всегда одно – мир страшен, непредсказуем, можно выйти из дома и тебя такой вот «урод» задавит, или убьет, или ограбит!

Но никто из журналистов, директоров телевизионных каналов не создает, не показывает почему-то передач, программ, в которых рассказывались бы правила, механизмы, объясняющие, почему человек попадает в такие ситуации в роли жертвы или «палача». Не рассказывают нам – каким образом каждый из нас творит свою жизнь и свою смерть. Никто не рассказывает о том, что от каждого из нас зависит, сойдет ли нас автомобиль или нет, притянем ли мы к себе грабителя, направится ли на нас агрессия. Нет передач о нашей ответственности за то, что с нами случается, о закономерности происходящих событий, в которых мы играем главную роль. Но информации о том, что ты мал, а мир страшен – навалом!

И мы живем, как запуганные дети, которым рассказали про все ужасы жизни – и теперь они ждут их отовсюду. Но начать чего-то бояться – значит создавать трудности, напряжение. Именно это и происходит с нами, если мы боимся жизни, считая ее страшной, опасной.

Наши представления о том, что вокруг одни враги, – обязательно создадут трудности. Наши опасения – «Как бы не обидели» – сотворят реальные обиды. Потому что мы, напряженные, скованные, ожидающие беды, видим не то, обижаемся не на то, реагируем агрессивно, ждем нападения – и тем самым создаем конфликты, провоцируем людей, притягиваем к себе «врагов».

И все это не дает нам силы жить – наоборот, это уничтожает наши силы, тратит их на напряжение, ожидание беды, на борьбу с созданными нами самими сложностями. Вот так работают наши негативные представления о мире!

- Мир недостаточен

Представления о том, что в мире всего недостаточно – также привычны для большинства людей. Причина тому – мысль «Всего мало, мне может не хватить...»; она, как и другие наши мысли, является командой на создание именно такой реальности.

Фактически, когда мы думаем: «Жизнь недостаточна», – мы командуем своему сознанию искать то, чего в ней не хватает. У сознания есть цель – обнаружить наши недостатки и то, чего нам не хватает.

Получается, что живя с такими представлениями, мы не создаем изобилия в жизни, в каждой ее сфере. Мы «заказываем» недостаточность – и живем в ней, созданной нашими верованиями. Ведь мы сами решили: «В каждой сфере – всего мало, постоянно чего-то недостает».

Не хватает денег – или хорошей, интересной работы. Не хватает, для полного счастья, – квартиры или дачи, автомобиля или новой мебели. Не достаточно любви и внимания, нормальных мужчин (или женщин). Нет времени ни на что, кроме работы. Недостаточно общения и друзей, мало отдыха, занятий для души, времени, чтобы заниматься здоровьем и красивой фигурой. Даже самого себя для себя недостаточно – нет ощущения себя большим, значимым, важным, нужным. И веры в себя не хватает, самооценка низкая, сил мало... А уж если тебя самого мало, недостаточно – как может быть достаточно твоя жизнь?!

И недовольство, о котором мы говорим как о важной причине потери наших сил, – это и есть наш взгляд на жизнь с позиции, чего в ней «не довольно», чего не хватает. И большинство людей, которые заражены убеждением, что в мире всего мало и на всех не хватит, и которые смотрят на мир, жизнь, людей, себя самого с позиции: «Ну-ка, посмотрим, чего не хватает?» – всегда недовольны. Им всего мало. Денег мало. Любви мало. Счастья мало. Успеха мало.

Но как же его может быть много – с таким взглядом на жизнь? Если мы сами командуем своему сознанию искать, замечать только то, чего мало и не хватает?! Если нет даже такой задачи – искать и видеть то, чего хватает, чего в достатке?! Жить с таким убеждением, не менять его – значит навсегда, на всю жизнь остаться недовольным, со всеми последствиями: негативными чувствами, скверными мыслями, потерей сил.

И это значит навсегда, на всю жизнь остаться несчастным. Потому что само ощущение «несчастья» – это и есть состояние неудовлетворенности, когда тебе для счастья все время чего-то не хватает: то денег мало, то любовь не та.

А счастье – это состояние *удовлетворенности* тем, что есть, – каким бы оно ни было. Это состояние благодарности за все, что вы имеете, за свою жизнь – реальную, такую, какая она есть. Потому большинство людей и не узнают чувство счастья – они все время ждут, когда появится то, чего еще не хватает для счастья.

Но давай еще раз посмотрим – куда направлена энергия, силы, когда мы живем в таких убеждениях?

Энергия уходит на контроль над жизнью – раз всего мало и на всех не хватит, надо быть начеку, успеть схватить то, что возможно, обогнать других желающих получить, тоже верящих, что всего мало. Как результат – энергия уходит на постоянное напряжение, контроль, спешку, с уже известными последствиями: усталостью, бессилием. Энергия не направлена на поиск лучших возможностей, на благодарность за то, что есть, чего достаточно, на создание достатка, изобилия.

Вот так еще одно негативное убеждение создает нам жизнь, в которой силы только теряются – и уж никак не находятся...

- Представление о себе

Кроме представлений о жизни, мире, людях, есть еще одна система наших представлений и убеждений – о самих себе, о том, какие мы:

- хорошие или плохие;
- красивые или некрасивые;
- умные или глупые;
- способные или бестолковые.

Эту систему представлений о себе можно назвать образом нашего «я». И именно она – далее ты убедишься в этом – и определяет потом все остальные наши убеждения и верования, запуская определенные программы нашего поведения.

В книге «Возлюби себя, как ближнего» мы очень подробно рассмотрим образ нашего «я»: как он формируется, как становится таким, какой есть. Но сейчас нам надо понять одну важную закономерность – наши образы себя, представления о себе сильно меняются с момента нашего рождения и по настоящее время.

Мы родились абсолютно чистыми, Божьими созданиями. Достаточно посмотреть на маленьких детей, когда они еще не вышли в «социум» – в детский сад или школу, – чтобы увидеть, насколько это чистые существа, открытые жизни, любящие, распахнутыми глазами смотрящие на мир.

Но как только ребенок выходит в социум и начинает совершать какие-либо поступки, то происходит оценка его поступков. И его картина мира меняется. Ребенок узнает от взрослых, что он несовершенен, что он и тут, и там – «не такой», что он в чем-то не дотягивает до идеала, что он хуже других.

Надо признать, что эти перемены в представлениях о себе происходят почти всегда. И – не в лучшую сторону. Наше «новое» видение себя, которое формируется по оценкам взрослых (*критичным* оценкам *критикующих* взрослых – обращаю я твоё внимание), – большей частью негативно. И понятно почему.

Мы уже говорили с тобой о том, как работает критика, как «критичный» взгляд нацелен на поиск всего «не такого», плохого. Немудрено, что и наши представления о себе, и наша самооценка – становятся не лучше, а только хуже. Так и получается, что у нас, «воспитанных», «образованных», образы «я» намного хуже, чем у маленьких детей, которых не касались рука и «воспитание» взрослых.

Говоря о том, как нас делают такими, какие мы есть, – далеко не лучшими, а иногда и худшими версиями нас, – я хочу обратить твоё внимание вот на что: наши родители, взрослые, которые «помогают» нам терять ощущение нашего совершенства, – не виноваты в произошедшем. Мне важно обратить на это твоё внимание, чтобы ни у кого из нас не было обиды, желания обвинить родителей в том, что они нас сделали «не такими», – даже если они реально «приложили к этому руку».

Они любили нас и воспитывали так, как было принято воспитывать, как на протяжении многих лет, многих поколений воспитывали детей, – через критику, порицание и недовольство. Они хотели сделать нас лучше, не зная, как работает критика.

Я очень подробно рассказываю обо всех этих механизмах, о методах воспитания, о возможности воспитывать детей по-новому, не нанося им вреда, а создавая в них лучшее – уверенность, самодостаточность, успешность – в книгах «Воспитание по-новому» и «Искусство быть родителем». Они написаны по материалам многих проведенных мною тренингов для родителей. Прочти их, чтобы не повторять ошибки наших родителей, пусть даже сделанные из самых лучших побуждений. Чтобы нам, современным родителям, не «ухудшать» образы «я» наших детей. Чтобы с ними не произошло того, что происходило с нами.

С какого-то момента наше представление о себе менялось. Приходило новое понимание: «Я не такой (умный, красивый, способный, хороший...).»

«Я неправильный (не такой, как надо, не соответствующий идеалу...).»

«Я плохой (совершаю плохие поступки, не делаю того, что надо...).»

Согласись, что жить в таких представлениях о себе – это значит жить без уверенности, без ресурсов. Мало того, этот наш «новый» образ «я», система представлений о самом себе – как «недостаточном», «неправильном», «не таком» – запускает программы на определенное поведение, которое только усложняет нашу жизнь, нагружает ее большим количеством новых долгов: прятать себя настоящего, притворяться, изображая себя лучше, чем думаешь о себе, стараться понравиться другим, действовать исходя из чужих мнений и оценок о самом себе. Это обширная и очень интересная тема – роль нашего образа «я» в том, какую жизнь мы себе создаем, сколько сложностей вносим в наши ежедневные дела, в отношения с людьми. Эта тема найдет свое отражение в книге «Возлюби себя, как ближнего». Но уже сейчас понятно: жизнь в долгах, в невозможности быть собой, в неверии в себя – не дает нам сил, энергии, ресурсов, а, наоборот, поглощает нашу энергию, лишая нас источников ее наполнения.

Итог

Главный пожиратель энергии: негативное мышление

Давай подведем итог тому, о чем мы говорили в этой главе: об основных причинах потери нашей жизненной энергии и сил.

А для этого представь себе ту картину, которую рисует нам негативное мышление.

«Мир опасен, страшен, недостаточен, несправедлив. Жизнь трудна – надо все время что-то преодолевать и с чем-то бороться. Люди настроены враждебно, стремятся тебя оценивать, не принимать. Ты сам – «не такой», плохой, виноватый...» И как нам не напрягаться в такой жизни? И сколько сил нужно на такую жизнь?!

– Такая жизнь сожрет что хочешь, – говорю я на тренинге, – любые силы, энергии будут поглощены, уничтожены подобной жизнью.

А поскольку мы, «не такие», все время еще и оглядываемся на других – чтобы быть не хуже людей, жить как все, – мы постоянно сравниваем себя с другими. Поэтому – всегда хотим иметь больше, чем имеем, о чем бы ни шла речь: о деньгах ли, любви, внимании, успехе. Нам всегда – мало. Нам недостаточно. А отсюда опять – недовольство собой (который еще не все получил), жизнью (которая не все дала), миром (который так устроен, что нам в нем чего-то не достается). И обязательно появятся переживания по этому поводу, негативные мысли, которые создадут негативное отношение к жизни и принесут негативные результаты во всех ее сферах.

Именно поэтому в нас так много тревоги, негатива, беспокойства. Именно поэтому мы боимся, что что-то не успеем, что-то не сделаем. Именно поэтому мы так часто обращаемся к самокритике и негативной самооценке.

Нужно признать: негативное мышление создает жизнь, которая не приносит радости. Все результаты, которые мы получаем исходя из негативных ожиданий, прогнозов, команд – из негативной системы убеждений – приносят недовольство, неудовлетворение.

И получается какая-то «белкина жизнь»: ты, как белка в колесе, бежишь от негативной мысли к негативным результатам, от них – в негативное настроение, негативный взгляд на жизнь и себя самого, отсюда – в недовольство, в негативные переживания, негативные чувства и мысли, а дальше – уже новый виток к негативным результатам, к негативному настроению... И у кого-то в таком вот «белкином» колесе проходит вся жизнь.

И уже не удивляет, что выпивать стало «нормальным» – от такой жизни надо пить. Так поступают все «нормальные» люди, живущие такой вот «нормальной» жизнью. Не потому ли, когда встречаются люди, которые не пьют, единственное объяснение, которое всех успокаивает, – «человек болеет».

Но ведь не такую жизнь – бурную, трудную, суетливую, приводящую к усталости, недостаточности – мы себе рисовали в своих идеальных картинках.

Но по большей части наша обычная жизнь именно такая... Такой мы ее создаем...

Глава 2

Что человеку в жизни важно

Система ценностей

Есть еще одна важная причина, которая заставляет нас жить так сложно, в постоянной усталости и недовольстве.

Есть еще одна причина, которая вынуждает нас гнаться за успехом – иногда ценой собственного здоровья, отношений с близкими.

Есть еще одна причина, которая заставляет нас изнурять себя, лишая жизненной энергии, отчего мы приползаем домой и из последних сил тянемся к пульту телевизора – чтобы «отвалиться», или к рюмке – чтобы забыться.

Есть еще одна важная система убеждений, согласно которой мы живем, которая заставляет нас действовать, поступать, жить именно таким образом – и получать все последствия такой жизни: усталость, недовольство, чувство тяжести и бессилие.

Это убеждения о том – что в жизни важно, что ценно. Это представления о той иерархии, последовательности жизненных ценностей, которые вложены в наши головы социумом.

Речь идет о нашей системе ценностей.

Мы – появившиеся в этот мир чистыми, светлыми, открытыми существами – получили от взрослых не только систему убеждений о жизни, которая сейчас является нашими скрытыми программами для воплощения в реальность. Мы получили представление об *очередности, важности, значимости* той или иной жизненной ценности.

Что ценно в этом мире, что важно – об этом нам рассказали взрослые. И не просто рассказали – они вложили в нас свою систему ценностей.

Но – что ценно и важно было для поколений людей, выросших в нашей стране?

Ценность служения другим, Родине, родному заводу или колхозу.

Ценность образования.

Ценность высоких нравственных принципов.

Ценность духовного, неценность – материального...

Но система жизненных ценностей – не жестко сформированное представление. Меняются времена – меняются и представления о жизни, о том, что в ней важно, ценно. И на смену ценности служения Родине, образованию и нравственным принципам – пришли другие ценности. Теперь их очередь управлять нашей жизнью.

Какие это ценности?

Когда я задаю этот вопрос на тренинге, когда даю участникам задание ответить на вопросы: «Что тебе в жизни важно? Что ценно? В какой очередности расположены твои жизненные приоритеты?» – я всегда вижу удивление на их лицах. Несмотря на то что люди прожили уже большую часть жизни, они еще не задумывались об этом.

Но как же мы тогда живем, не осознавая, каковы наши жизненные приоритеты, ценности?

Думаю, пришло время осознать это.

Ценность «материального»

Это одна из самых важных современных ценностей. «Материальное»: деньги, вещи – это очень важно. И это «материальное» – гораздо важнее «духовного».

Я вижу это уже по тому, какие тренинги пользуются большей популярностью, – тренинги с «материальными» или с «нематериальными» темами. Например, «Деньги», «Психология успеха», «Достижение целей» – спросом пользуются всегда. Чего не скажешь о тренингах на темы любви к себе или воспитания детей (важнейшем тренинге для создания нормальных отношений с детьми).

– А видели ли вы, как собираются экскурсии в отелях за границей? – спросили меня однажды на тренинге. – Экскурсия в музей – десять желающих. Экскурсия в беспрошленную торговую зону – битком набитый огромный автобус.

– А видели ли вы современную рекламу? – смеюсь я в ответ: – «Очередь в музей?! Какая сука! Давай лучше съедим (далее – название батончика), и жизнь станет ярче!»

Достаточно посмотреть все наши гляцевые журналы – чем, какой информацией они наполнены, – чтобы понять, что в жизни важно. Они переполнены, набиты рекламой. И реклама эта всегда относится к миру вещей – или услуг по обслуживанию этих вещей.

Эта ценность «материального» в нашем мире всегда видна в отношениях между людьми. Забота, любовь, внимание тоже рассматриваются через призму «материального».

– Мои родители давали мне все. Я ни в чем не знала отказа. Я хотела играть на гитаре – у меня появлялась гитара. Я хотела новое платье – мне его покупали. Но при всем при этом мне говорили: «Да, у тебя все равно ничего не получится, никакого толку от тебя не будет». И я сейчас понимаю: все материальное они мне дали, а того, «душевного» – близости, тепла, веры в меня – я не получила. И вышла в жизнь одетая, образованная, с приданым – но с душевными терзаниями, комплексами, неверием в себя...

И сколько таких рассказов я слышала на тренинге для родителей, когда взрослые люди, участники тренинга, вспоминали свое детство. Эти истории похожи одна на другую: все родители заботились о том, чтобы вырастить детей в наиболее хороших материальных условиях, чтобы обеспечить их всем необходимым – и в большинстве случаев не давали такой нужной и важной близости, понимания, интереса к их жизни, переживаниям – да и просто – совместного времяпрепровождения. Потому что – не до этого было. Потому что время отнимали более важные дела. И эти «важные» дела – это всегда добыча этого самого «дostatка».

Не ценятся у нас эти категории: семья, тепло, любовь, поддержка. Не думаем мы о душах – ни своих, ни детских. Некогда нам – мы «достаток» зарабатываем. И самый распространенный тост-пожелание: «Чтобы у нас все было и нам за это ничего не было!» – явно говорит не о духовности.

Именно поэтому мы полны ожиданий, желаний, стремлений получить, заиметь. Мы все время чего-то хотим и торопимся чем-то овладеть. И мы мчимся в погоне за деньгами, вещами, теряя сон, покой и здоровье.

Ты хочешь знать, где обитель покоя? Она внутри твоей свободной от ожидания жизни...

Шри Чинмой

Получается, что нам важно материальное – то, что можно подержать в руках, показать другим, – а не то, скрытое в нас, что и другим не покажешь и в руках не поддержишь. Поэтому в наших жизненных приоритетах практически отсутствуют такие цели, как гармония, душевное спокойствие, счастье.

Само понятие счастья уже давно напрямую связано с материальным благополучием. В наших головах уже десятилетиями крепнут представления, что для достижения счастья нам надо еще что-то получить, еще что-то заиметь. И в этом заключается вся обусловленность мира: мы уверены, что «когда я стану начальником (или когда куплю жилье, или когда найду мужа, или когда начну зарабатывать) – я и стану наконец счастливым».

Но счастье – это состояние души, не имеющее никакого отношения к материальному миру. Это именно душевное состояние – благодарности и принятия того, что есть. Состояние, которое современные люди практически не проживают: некогда им, они за материальными ценностями бегут.

И взамен этому все «ускользающему» счастью пришли новые ценности – достаток, благополучие. И появилось слово «успех», которое раньше практически отсутствовало в нашем словаре: поколения людей не были обеспокоены тем, чтобы идти к успеху, добиваться успеха – они строили будущее, искали смысл жизни.

Но в современной жизни это слово стало самым популярным – все стремятся добиться успеха, мечтают об успехе. И эта подмена слов говорит о реальной подмене ценностей и жизненных приоритетов. Потому что успех, по сути, не имеет никакого отношения ни к счастью, ни к гармонии, ни к душевному покою.

И эта подмена понятий, когда все стремятся к успеху, мечтают об успехе, забыв о счастье, гармонии, радости (забыв, чаще всего, именно ценой счастья, гармонии, радости), и говорит о том, что ценно, что важно в мире: материальное или духовное. Ведь само слово «успех» буквально понимается как «иметь». Иметь статус. Иметь деньги. Иметь авторитет. Иметь признание. Иметь возможности... И ради этого важного «иметь» мы жертвуем всем: временем, здоровьем, душевным состоянием.

Но такое распространенное в современном мире жертвование отношениями, здоровьем, принципами ради материального успеха – не может не отразиться на «вторичном» внутреннем, душевном состоянии. Поэтому внутри нас царят конфликты, раздор, беспокойство и – опять же – недовольство. Именно поэтому, как это часто бывает, все вроде есть – только счастья нет.

Никогда не считай счастливым того, кто зависит от счастливых случайностей.

Сенека

Официанты и метрдотели одного дорогого ресторана, в котором я проводила тренинг по работе с клиентами, взволнованно рассказывали:

– Да богатые – это самые трудные клиенты. Нет, не все, конечно, среди них есть и очень корректные, тактичные, уважающие себя и нас люди. Но попадаются такие, что... Был у нас один – за ним телохранитель всегда чемоданчик с деньгами нес. Начинается все хорошо. Но как напьется – тушите свет! Из него будто помойка лезет. Злым становится, матом ругается, в драку ввязывается... И таких – не единицы, таких много. И удивляет, что внешне они все такие крутые, самодовольные, а внутри явно неудовлетворенные жизнью и не счастливые – иначе не вели бы себя так. А мы иногда на таких клиентов смотрим и думаем – и на фига все это: телохранитель, дорогущая иномарка, чемодан с деньгами, если у него внутри такое творится.

Но – большинство людей думают по-другому: «Денег надо много – и любой ценой...»

Ценность денег

«Денег надо много» – это так привычно для нашего мышления. Потому что – столько всего «важного» нужно купить.

К этому призывает нас «материальная» реклама. Со всех страниц, телевизионных каналов раздаётся:

– Ты еще не купил?! Купи!!!

А гипнотизирующая фраза «Новая коллекция» – вызывает чувство досады: а у меня еще старая коллекция! Несмотря на то что вещь только куплена и пару раз надета – она уже устарела, раз уже есть новая коллекция. И ты чувствуешь себя уже неполноценным оттого, что у тебя вещи из старой коллекции.

Само слово «коллекция» призывает: накапливай, собирай, коллекционируй вещи. Но каждая вещь из коллекции – это твои деньги, твой труд, твои время, здоровье и силы. И мы тратим все это ради ненужных новых вещей.

А нам подкидывают все новые и новые товары, без которых жить ну просто невозможно! Кремы, шампуни и бальзамы для волос. (И как только наши предки раньше волосы мыли? А они на фотографиях тех времен – красивые, блестящие, и косы в ладонь толщиной!) А сейчас для стирки обязательно нужны стиральные порошки, а еще – смягчители, ароматизаторы (и все это стоит денег!). И как только мы раньше стирали без всего этого?!

Но именно потому большинство людей и стали заложниками постоянного потребления. Именно потому – сколько бы ты ни имел денег, все мало. И деньги превратились в огромную, глобальную ценность.

– Что ценится в жизни больше, чем деньги? – искренне спрашивал один молодой человек. – Если за деньги можно все купить, то вполне естественно, что деньги – самая большая ценность!

Вот и получается, что важнее денег, которые дают возможность иметь все «материальное», – ничего нет. И для нас (в нашем мышлении сначала – подчеркиваю это!) деньги стали необходимым условием всего: высшего образования, красоты, успешного брака, развития бизнеса. И мы так уверовали, что без денег никуда, что уже и не идем туда, куда хотим, не стремимся получить то, что хотим, если денег нет, или их, по-нашему мнению, недостаточно.

В салоне красоты, сидя в парикмахерском кресле, я наблюдала за поведением мамы и ее дочери – девочки лет шести, которую мама привела в салон постричь челку и сделать маникюр(!).

Девочка сидела в высоком детском кресле, положив ногу на ногу, – и на лице ее застыло скучающее выражение. Было видно, что она *позволяла* мастеру уважительно, аккуратно подсушивать феном ее волосы. Меня поразило это взрослое, скучающее выражение лица. В нем была какая-то пресыщенность и высокомерность, словно она действительно позволяла за собой ухаживать, утомленная этой «трудной» работой.

– Ты принцесса! – говорила стоящая рядом с ней мать. – Запомни навсегда: ты принцесса! И папе дома скажешь, что ты – принцесса! И всегда про это помни!

Я с удивлением смотрела на эту женщину. Она сама совсем не выглядела ни принцессой, ни королевой: одетая безвкусно, с расплывшимся телом, за которым она явно не ухаживала, она выглядела обычной замотанной жизнью женщиной. Но дочь свою настойчиво учила этому – быть принцессой!

«Чему она ее учит? – думала я. – Что важно быть именно принцессой? Что для этого надо ходить в дорогой салон красоты, оставлять там несколько тысяч рублей за стрижку челки и маникюр, без которых ты не принцесса? Что для этого надо иметь много денег, а еще лучше

– богатого папу или «папика»? Что вот этот маникюр, дорогой салон, уважительные мастера, облизывающие тебя, сделают тебя принцессой?

А если без салона? А без маникюра – как?

Я видела сотни раз, как женщины после тренинга «Великолепная женщина» выходили полные чувства собственного достоинства и глубокого уважения к себе: они ощущали себя – королевами. Хотя зачастую они были очень просто одетые, без макияжа или дорогого маникюра. Я знаю, уверена в этом: состояние принцессы, королевы – не имеет ничего общего с деньгами, их количеством. Это действительно *состояние*, состояние души, веры в себя – категории вообще не материальные. Но нам внушают другое: чтобы быть королевой, надо иметь много денег – мол, именно от того, что на тебе надето, и зависит твое положение. А все для того, чтобы мы побольше купили, чтобы побольше денег отдали.

Для чего? Чтобы стать принцессами «за деньги»!

Я вспомнила прекрасную женщину, проходившую у меня тренинги, – настоящую королеву – успешную, красивую, достойную, ставшую лидером косметической компании и получившую от фирмы в подарок дорогую иномарку. Я вспомнила, как на тренинге она рассказала свою историю: как она, с кучей проблем, одинокая, бедная, работавшая на вещевом рынке, впервые попала на собрание этой компании.

– Я пришла на это собрание после работы, прямо с рынка. На мне был старый вязаный растянутый свитер, кое-где с вытянутыми петлями. А вокруг меня были ухоженные, хорошо одетые красивые женщины. Я смотрела на этих женщин, настоящих королев, – и даже мечтать не могла, что я стану такой же...

Но она – стала. Без денег, без связей – только благодаря своей настойчивости, вере, желанию быть и жить по-другому. Когда я видела эту женщину в последний раз – красивую, уверенную, в дорогом костюме, рядом со своим сверкающим новым автомобилем, – она действительно была похожа на королеву. Настоящую, не искусственно сделанную с помощью маникюра и денег «папика».

Но для большинства людей деньги – это важный и ценный «персонаж». И деньгам уделяется больше внимания, чем личной жизни, партнеру или ребенку. Мы живем в такое время, когда наличие денег – это едва ли не главный критерий выбора мужчины. Было ли когда-либо столько браков по расчету и столько конфликтов из-за денег, как сейчас?

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.