

Юлия Болгова

*Характер.
Он твой друг
или враг?*

Вопросы и ответы



Юлия Болгова

**Характер. Он твой друг или
враг? Вопросы и ответы**

«Издательские решения»

Болгова Ю.

Характер. Он твой друг или враг? Вопросы и ответы /
Ю. Болгова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-852744-9

Характер люди проявляют ежедневно. Для разных дел и задач требуются разные качества характера. Формировать новые привычки и черты характера можно просто и быстро. Гораздо интереснее изобретать и применять легкие способы работы, чем с усилием трудиться над собой. Методов много. Важно найти свой. Тогда процесс будет приятным. Когда характер — твой друг, то он для тебя помощник и опора. Хотите подружиться со своим характером?

ISBN 978-5-44-852744-9

© Болгова Ю.
© Издательские решения

Содержание

Вопрос первый. Почему вы не делаете то, что хотелось бы? И как легко осуществлять свои желания?	6
1). Самодисциплина. Нужна ли она для исполнения своих желаний?	6
2). Нужно ли соблюдать какие – либо правила, чтобы совершать ежедневно необходимые действия по осуществлению своего желания? Что это за правила? И как их применять?	8
3). Должно ли быть желание настолько сильным, чтобы не останавливаться в его реализации?	9
Вопрос второй. Какие качества вашего характера помогут вам в движении к вашим целям? Что необходимо в себе иметь, чтобы осуществить свое желание?	11
1). Инстинкты. Насколько они сильны? И что с ними делать?	11
2). Какие действия вы совершаете ежедневно? Которые из них ведут вас к решению вашей задачи? Какие действия нужны для осуществления своей мечты?	13
3). Что досталось вам в наследство от ваших родителей? Какие их мысли и поступки вы «носите» до сих пор с собой? Многие ли из них полезны для достижения ваших целей и исполнения желаний?	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Характер. Он твой друг или враг? Вопросы и ответы

Юлия Болгова

© Юлия Болгова, 2017

ISBN 978-5-4485-2744-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вопрос первый. Почему вы не делаете то, что хотелось бы? И как легко осуществлять свои желания?

1). Самодисциплина. Нужна ли она для исполнения своих желаний?

Есть идея, желание, мысль, но я все равно не делаю. Почему? Я знаю, что на этот вопрос правильно ответить могу только я. Причины сидят во мне. И если с ними разобраться, то, скорее всего, я сделаю то, что хочу.

Многие люди говорят о важности и необходимости самодисциплины в достижении своих целей. Я знаю, что я послушна, исполнительна, организована, но я все равно не делаю. Заставить себя? Насколько необходимо принуждение? Я же хочу? Раз я не делаю, значит мне не особо это нужно, чтобы отодвинуть все дела в сторону и заняться тем, о чем часто думаю, что желаю. Значит, дело в чем – то другом. В чем?

То, что я хочу сделать, нравится мне. Но нравится ли это другим людям? Нужно ли тратить усилия, если то, что ты задумал, будет востребовано? Конечно, пока не сделаешь, то не проверишь, нравится ли это другим. Согласна и готова начать. Опять не начинаю. Что еще?

Чувствую, что нет легкости. Радости как будто не хватает, полета, вдохновения. Пойду – ка, погуляю. Гуляю. В самых лучших местах. Радуюсь. Восхищаюсь. Домой прихожу уставшая, но воодушевленная. Настроение великолепное. Но хочется спать. Полагаю, что это от свежего воздуха и физических движений. Уже нет сил взяться за намеченное дело. Глаза сами собой закрываются. Ложусь спать с полной уверенностью, что утром с новыми силами примусь за осуществление своего желания. Наступает утро. И я снова ничего не делаю. Настроение ровное. Но нет полета! Легкости нет.

Чего – то не хватает? Чего? – Все время какие-то посторонние мысли отвлекают. Никак не могу заставить себя сосредоточиться на своем желании. Ага, опять появилось слово «заставить»! Что же сидит внутри меня, что не дает мне покоя, удерживает мои мысли на себе? – Да, точно, есть претензии к некоторым людям. Никак я не могу расстаться с ними. Кажется, что все отпущено, все в прошлом. Но нет, есть еще нечто, не выплеснутое наружу, оно и держит внутри. Что? – Этим людям я не заявила о том, что то, что они сделали и сказали, не понравилось мне. Думаешь следует известить их о том, что они ранили меня, и боль еще живет внутри? – Думаю, да. Зачем я держу внутри себя недовольство? Пусть они узнают о том, что своими поступками причинили мне вред. Тогда мое недовольство, боль, уйдут, и мое внимание больше не будет удерживать их.

Беру телефон. Пишу смс, звоню, говорю, извещаю, сообщаю. Конечно, делаю это корректно и тактично. С каждым общаюсь по – разному, на понятном ему языке. Не всем сразу же становится понятна цель моего напоминания о себе. Продолжаю. Иду до конца. И вот на другой стороне поняли, что их действия нарушили мой покой. Все. Внимание больше не удерживает боль, обиду, недовольство чужого отношения ко мне. Мое внимание свободно. Могу ли я теперь заняться тем, что хочу? Оставляю вопрос на следующий день. Ложусь спать. Глубоко проваливаюсь в сон.

Утро. Сознание свободное. Легко. Внимание не цепляется когтями в какую – то бы ни было мысль. Мысли текут спокойно и свободно. Берусь за то дело, которое хочу делать,

ту мечту, которую хочу осуществить. Начинаю спокойно. Делаю. Силы есть. Продолжаю. Появляется еле уловимая радость. Сил прибавилось. Не прекращаю занятие, потому что нет желания его остановить. В сознании по – прежнему легко. Кажется, что стало еще легче. Да, да, легче. Светлее. Радость и легкость. Я ощущаю полет. Продолжаю свое занятие. Мысли текут свободно и радостно. Хочется творить! Творю.

Самодисциплина нужна там, где звучит «надо». Желание же отзывается словом «хочу». Если надо работать, чтобы получить за работу деньги или сделать необходимое для своей жизни или жизни другого человека действие, то это – «надо». «Хочу» возможно тогда, когда удовлетворены необходимые потребности для выживания. Заставлять себя работать – это задача ленивых. Хотеть созидать – решение творческих людей.

Самодисциплина нужна в тех случаях, когда важно преодолеть что-либо, пройти трудную ситуацию, где необходимы конкретные действия, для выхода на нужный уровень. Самодисциплина хороша в одном, свобода в другом. Эти понятия нельзя смешивать, как и способы достижения цели и получения желаемого. Для одного человека обязательна самодисциплина. Для другого лучше подойдет свобода от правил и принятых понятий. Разобраться нужно в себе, что именно будет лучше каждому из нас и в каких случаях.

2). Нужно ли соблюдать какие – либо правила, чтобы совершать ежедневно необходимые действия по осуществлению своего желания? Что это за правила? И как их применять?

Кто – то сказал, что правила должны быть. Ведь надо чему – то следовать. Эти правила должны быть обязательно простыми. Иначе их никто не будет выполнять. Сложное сложно. Легкое легко.

Правила придумали люди для людей. Один придумал, значит думал. Другие им следуют. Значит, сами не думают. А зачем тот, кто придумал правила для себя, их придумал? – Чтобы ему самому было понятно, что делать. Значит, ему не понятно. Нет ясности, – нет четких действий. Нет четких действий, – не будет и четкого результата. Возможно он знает, чего конкретно хочет. Но не знает, как прийти к желаемому. И он понимает, что если ничего делать не будет, то точно до результата не доберется. И, чтобы дело двигалось, нужны ежедневные усилия. Стоп! Опять усилие. Усилие – насилие над собой. Есть давление, нет легкости. Разве она есть у того, кто по правилам действует, даже простым? Правила – ограничения во времени и пространстве. Правила – принуждение себя к желанию, которое еще не проснулось. Принуждение – не творение. Нет полета, – нет возможности думать по – другому, по – своему, по – новому, чувствовать радость рождения новых идей и ощущений.

Правила не для меня. Они консервативны. В них множество заборов и преград. Возможно они нужны неким другим людям, не умеющим думать самостоятельно, боящихся своих собственных мыслей, опасющихся уйти в никуда.

Я люблю свои мысли. Люблю чувствовать их смелое проявление, неординарные предложения. Люблю, когда они будоражат слегка сознание, и ощущается, как внутри зажигаются искорки счастья.

Мне не нужны никакие правила, чтобы мыслить по – своему и создавать свое творение. Простые или сложные правила – есть ограничения в моем сознании. Единственно, что полезно для меня – сохранять свое сознание в свободе, чтобы внимание не цеплялось ни за одну «значимую» мысль. Чтобы внимание было свободно. Тогда и мысли текут свободно. И можно выбирать любую из них – как думать и как при помощи этих мыслей создать свой оригинал.

Правила для того, чтобы трудиться, обустроить свой быт созданы в семьях. Ребенок учится им автоматически у своих родителей. Непослушание ребенка, невыполнение правил семьи, отсутствие правил в семье, обязанностей – это психические травмы детства. Их надо исцелять. Правила и подчинение нужны на наемном труде, если вы не руководитель. Учиться подчиняться установленным порядкам человек начинает тоже в семье, закрепляет их в школе, затем применяет на работе. Что упущено в раннем возрасте по разным причинам придется дорабатывать самостоятельно при помощи воли, духа и самодисциплины. Какие правила? – Их следует узнать у тех людей, кто самоотверженно занимается улучшением своей судьбы. По правилам.

3). Должно ли быть желание настолько сильным, чтобы не останавливаться в его реализации?

Чрезмерно сильное желание рождает стремление, рывок к действию. Но почему ты не можешь поднять себя без рывка? Что не позволяет тебе подняться? Какие грузы тянут вниз? Ты хочешь рвануть вперед и быстро достичь результата? У тебя хватит физических сил добраться до пункта назначения со своими тяжелыми рюкзаками на плечах и кандалами на ногах?

Да, согласна, когда желание будет очень сильно, то ты автоматически сбросишь всякую тяжесть и рванешь вперед. Но желание должно появиться. Что – то должно произойти, что привлечет твое внимание так сильно, что оно вынуждено будет отцепиться от прежних мыслей.

Если ты сильно захочешь, то твое внимание снова прицепится. Но уже к новому. Старые оковы будут сброшены на время, но новые крючки твоего сознания вонзятся в новое желание. И ты снова создашь препятствие для мыслей. Сознание закроется, захлопнется вокруг нового чрезмерно сильного желания. Мысли не смогут течь свободно. И ты не сможешь наблюдать за ними, выбирать из них те, что помогут тебе построить ступеньки к своей мечте.

Нет, нет, – это не для меня. Очень сильно хотеть, желать, загораться и рваться вперед. Резко ломать старые замки и вешать новые. Следом за сильным желанием идут стражники в виде самодисциплины и правил.

Я все время думаю, а почему у тебя нет желания, при котором ты просто встаешь спокойно и делаешь действие легко, свободно, радостно? Ведь накручивать себя – это заставлять. Нет желания – нет интереса. Нет интереса, – значит мысли заняты другим. Мысли не текут в сознании свободно, не выбирают интерес.

Конечно, это твой выбор. Выбор определенных мыслей. Не мой.

Мне интересно многое. Я люблю смотреть на мир. Мне интересно на него смотреть. Я люблю любоваться живым миром и человеческими творениями. Мне интересно думать, как живет природа, как человек придумал что – то. Я люблю меняться. Мне интересно наблюдать, как происходят перемены. Я люблю порядок и уют в доме, комфорт и небольшую роскошь. Мне интересно их создавать. Я многое люблю. Не рвусь. Не загораюсь. Не мчусь вперед к результату. Я люблю думать. Мне интересно наблюдать за мыслями, что текут в моем сознании. Я их люблю. Мне интересно их выбирать. Мое сознание свободно. В нем текут легкие и светлые мысли. Я их выбрала!

Когда нет интереса у человека, нет желаний, то это свидетельствует о его нравственной и душевной скупости или пустоте. И занятость на работе не является тому оправданием. Искать причины нужно в своем сознании, в мыслях, которые человек принял, держит их в своем сознании и считает их верными.

Но, возможно, вам поможет именно то, от чего отказываюсь я – это специальными упражнениями, практиками, тренировками усиливать силу своего желания, чтобы рвануть к нему без оглядки на сомнения, недовольства и жалость к себе?

Почему вы не делаете то, что хотелось бы? И как легко осуществлять свои желания?

Перед вами два пути.

Путь первый.

1). Вы ставите перед собой задачу; 2). Принимаете решение быть дисциплинированным и последовательным в ее решении; 3). Находите подсказчиков, советчиков, учителей

в своем деле и послушно следуете их советам и рекомендациям, исполняете правила, ими предложенные.

Путь второй.

1). Вы определяете свое желание; 2). Учитесь сбрасывать грузы, не позволяющие вам исполнять свое желание естественным путем; 3). Идете вперед к своему желанию в состоянии легкости и радости. Но здесь надо учитывать, что с самодисциплиной и духом у вас в порядке. Либо ваши родители правильно вас воспитали, либо вы хорошо потрудились над этим вопросом в юные годы.

Выбирайте. Где вы быстрее получите результат и получите ли вы его вообще, не знает никто. Но вы точно знаете, какой из путей для вас наиболее комфортный.

Путь третий (возможный). Вы осуществляете свое движение, совмещая оба пути, четко понимая при этом задачу и способы ее достижения.

Вопрос второй. Какие качества вашего характера помогут вам в движении к вашим целям? Что необходимо в себе иметь, чтобы осуществить свое желание?

1). Инстинкты. Насколько они сильны? И что с ними делать?

Сражаться с врожденными инстинктами – подобно борьбе с самой жизнью. Пока каждый из нас не удовлетворит свои необходимые для жизни потребности, то речь не может идти о творчестве или достижении каких – либо целей. Необходимые условия для жизни, включающие в себя деньги для приобретения еды, одежды, финансовых средств для передвижения по городу, району, местности, наличие жилья создаются с детства. Затем взрослый человек создает их сам. Тело и сознание нуждаются в покое прежде всего. Когда безопасность для их существования будет создана, тогда человек начинает хотеть большего. Чего именно? – Всего, что угодно, что будет доставлять ему приятное, радостное, чувство, питать его сознание удовольствием. Стремление получать удовольствие от жизни и желание избегать боли – врожденные человеческие инстинкты. Удовольствие – это комфорт для тела и сознания, а значит и безопасность. Боль – это страдания, тревоги, дискомфорт и опасность для них.

Как отзываются внутри вас дело, которые вы хотите осуществить, идея, которую желаете воплотить в реальность? Что вы чувствуете, когда думаете о своем желании и мечте? Напрягаетесь? Бойтесь? Сомневаетесь? Или ощущаете легкий радостный внутренний призыв к действию?

Что бы вы не чувствовали, как бы вы не ответили на поставленные вопросы, вы не сдвинетесь с места при любом дискомфорте. Инстинкт самосохранения от боли, тревоги, а значит опасности, остановит вас. И, наоборот, там, где вы ощущаете защиту, поддержку, а значит силу, комфорт и безопасность, туда вы направите свое внимание.

Почему я люблю держать сознание открытым, свободным? – Мысли «протекают» сквозь него. И я могу наблюдать за ними. Что это за мысли? Сколько плохих, разрушительных и сколько конструктивных! Я знаю, что это мысли не мои. Они приходят от общества, от тех людей, с которыми я общалась вчера. Поэтому я стараюсь меньше общаться с людьми. А мысли? Пусть «идут» себе спокойно, «текут». Хорошую, нужную мысль я могу остановить, задержать ее ненадолго в своем сознании, поразмышлять, как с пользой ее применить для своего дела и жизни. Эта мысль тоже пришла ко мне от другого человека, а может от самой природы. Мы же не знаем, как мыслит природа. Не столь важен источник, как важна сама способность сохранять сознание открытым, свободным. Тогда и очищать его от ненужных тебе мыслей будет гораздо легче. И самое главное условие для сознания и тела соблюдено! Они в комфорте, уюте, безопасности. Сознание и тело в покое наслаждаются созерцанием течения информационного потока. Сознание не боится никаких мыслей, потому что есть понимание, что они чужие, проходящие и уходящие, если за них не цепляться.

А что у тебя? К каким чужим мыслям, вызывающим внутри тебя боль и дискомфорт, ты прицепился? Зачем держишь? Они не твои. У человека нет своих мыслей. Ослабь хватку. Отцепись. Пусть эти мысли «идут» себе спокойно. Ты не получишь желаемого результата

в своих мечтах и целях, если будешь «привязан» к мыслям, включающим врожденный инстинкт избегание боли.

Мысли, которые ты хранишь и лелеешь, создают качества твоего характера. Качества характера ведут к действиям. Действия создают твою жизнь.

2). Какие действия вы совершаете ежедневно? Которые из них ведут вас к решению вашей задачи? Какие действия нужны для осуществления своей мечты?

Привычка – это приобретенный рефлекс. Одно и то же действие, повторяя сотни раз, изо дня в день, мы превращаем в привычку. И почти никогда не задумываемся насколько полезна эта привычка. А сколько в течении дня таких привычек используется человеком? Привычки могут и противоречить друг другу. И тогда внутри человека начинается «война», и в итоге побеждает та привычка, которая имеет большее число повторений. Она сильнее.

За своими привычками можно наблюдать. Их можно менять: убирать плохие, деструктивные, лишние, бесполезные и формировать полезные. Но нужно знать какими именно действиями ты можешь прийти к своей цели. Их может быть много.

Что важнее делать: убирать ненужные, старые привычки или создавать нужные, новые? Этот процесс подобен воздействию на организм «живой» и «мертвой» воды. «Мертвая» вода убивает бактерии в ранах и очагах воспаления, останавливает процесс деления клеток, а «живая» вода активизирует восстановительные процессы в организме человека на клеточном уровне. Одновременная работа по отмену ненужной привычки и созданию новой лучше всего.

Понаблюдайте, какие действия вы совершаете ежедневно, даже не задумываясь о том, что их нужно сделать. И подумайте, какие действия вы не делаете, а их необходимо выполнять, чтобы двигаться вперед.

Не всегда регулярные, намеченные действия приведут вас к результату. Существуют еще и непредвиденные обстоятельства, неожиданно открывшиеся возможности, и сделать новый, незнакомый шаг, действие, не закрепленное в привычку – это шанс сформировать новую привычку. А именно, – совершать быстрые, спонтанные действия, предлагаемые жизнью.

Так какие действия и привычки нужны для осуществления своей мечты? – Прежде всего те, что дадут отдачу, принесут пользу. А для того, чтобы такие действия совершать легко, без напряжения и тревоги, необходимо держать свое мышление в порядке, в чистоте и покое. Как этого достичь? – Не «хватать» любую пришедшую мысль в сознание. Дать время мысли побыть, спокойно ее обдумать, а потом решить, нужна ли она. Ведь за любой принятой вами мыслью последует действие. Действия нужно выбирать. Но сначала следует выбирать мысли.

3). Что досталось вам в наследство от ваших родителей? Какие их мысли и поступки вы «носите» до сих пор с собой? Многие ли из них полезны для достижения ваших целей и исполнения желаний?

Разобраться в этом вопросе не сложно. Только спорить с теми результатами, что получите при исследовании, не стоит. Лучше найти в себе, признать ответы и увидеть сильные и слабые стороны своего характера. Итак, каждый из детей в семье копирует поведение, а значит и черты характера родителя своего пола. Не может девочка копировать отца, даже если очень сильно к нему привязана, а мальчик маму. Потому что для каждого ребенка оба родителя играют важную роль, но похожим ребенок хочет быть на родителя своего пола. Хочет быть похожим в детстве, когда еще не ходит в школу, не обучается новым знаниям. До школы ребенок знания получает в семье. И если он мальчик, то знания приобретаются им как будущего мужчины от своего отца. Если нет отца, то от того мужчины, с которым живет его мама. Если мама одна, то от бабушки. И бабушки нет? – Тогда он впитывает знания о том каким следует быть по рассказам матери о своем отце. Так же и девочка. Все знания о своей женственности, жены, матери, любимой она получает через личный пример матери. Позже, когда она подрастет и займется корректировкой своего характера, она добавит себе те качества, которые пожелает. Но, качества характера, привычки и поведение, сформировавшееся в далеком детстве навсегда останутся в детях тем рефлексом, который будет включаться при определенных обстоятельствах.

На листе бумаги напишите ответы на 2 вопроса:

– какие 3 качества характера мешали моему родителю (вашего пола) жить лучше? – Например, неумение думать о своем покое и беречь себя; отсутствие личных идей, целей и желаний; неумение и нежелание вести бизнес.

– что он (она) не умели делать и не научились этому? – Например, заботиться о своем здоровье; иметь собственный интерес, хобби, занятие; преумножать деньги.

Эти качества есть в вас. Не сопротивляйтесь. Они есть. Возможно некоторые вы изменили, но уже сознательно, поняв, что они вам необходимы, но большая их часть еще живет внутри вас.

Теперь ответьте еще на 2 вопроса:

– какие 3—5 качеств и привычек у меня есть, которые помогают мне достигать целей? Обратите внимание, что они есть и у родителя вашего пола;

– какие 3—5 качеств и привычек мне необходимо развить в себе для достижения результата по своим задачам?

Вот такой простой анализ. Тут нечего мудрить. А лучше начать формировать новые черты характера и привычки.

Как?

1. Сначала напоминать себе о тех качествах и привычках, которые вы хотите довести до рефлекса. Например, «я уверен в себе», «я берегу свой покой и забочусь о своем здоровье», «каждый день я думаю о том, чем мне интересно было бы заниматься» и так далее. Напоминать себе о качествах, которые не очень сильно развиты в вас и не проявляются в полной мере лучше всего спокойно, легко, но часто, добавляя в этот процесс элемент веселой игры.

2. Еще лучше будет если вы будете проговаривать нужные вам черты характера, качества, привычки, желания, цели, поставив перед собой стакан воды, чашку чая или кофе. Человек на 80% состоит из воды. Вода – переносчик информации. Что скажете, то она и при-

мет. Выпьте воду, чай, кофе, другую жидкость (сок, молоко, суп), на которые наговаривали нужную вам информацию, то организм ее и примет.

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.