



Нелли Макаровна Власова
Сам себе психотерапевт:
на жизнь не обижаюсь!
Серия «Карманный советник Нелли Власовой»

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=281552

Власова Н. М Сам себе психотерапевт: на жизнь не обижаюсь!: Эксмо; Москва; 2009

ISBN 978-5-699-32451-4

Аннотация

Жизнь слишком коротка, при этом успешные люди тратят ее на большие дела и важные вещи, а неуспешные – на всякую мелочь, которую называют обычно противным словом – СТРЕСС.

Как научиться элегантно противостоять коварству, с улыбкой встречать обвинение и критику, оставаться безмятежным при неудачах и провалах, сохранять философскую невозмутимость при отсутствии каких-то благ? В книге с помощью наглядных примеров, ярких образов, юмористических аналогий и афоризмов проанализированы основные психологические «ямы», в которые проваливается большинство из нас. Ее автор уверен: трудные люди и житейские коллизии – отличный повод для психологического саморазвития. Через избавление от страхов, иллюзий, стереотипов можно стать творческой, уверенной в себе, сильной личностью с интересной судьбой и удачной карьерой. Присоединяйтесь к тысячам читателей, чьи сердца покорила и помогла решить, казалось бы, неразрешимые проблемы уникальный российский автор Нелли Власова!

Для широкого круга читателей.

Содержание

Введение	4
Для кого эта книга?	4
Как создавалась эта книга?	6
Как работать с этой книгой?	7
Глава 1. Философское отношение к стрессовым ситуациям	8
Проблема восприятия происходящего	8
Бремя наших привычек	9
Страхи и чудеса	11
Как грамотно реагировать на стресс?	13
Не бойтесь ошибаться!	15
Возможности и ограничения нашей психики	16
Взгляд на мир сквозь призму иллюзий	19
Глава 2. Психотренинг	22
Трудные жизненные обстоятельства	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Нелли Власова

Сам себе психотерапевт: на жизнь не обижаюсь!

Введение

Для кого эта книга?

Предполагается, что лично для вас! Но решать только вам. Если вами не восхищаются, может, вас просто устраивает такое положение дел? Мне лично доставляет удовольствие нравиться людям. Многие из нас не просто восторгаются «звездами», но и мечтают примерить на себя их судьбу. И что же нам делать? Поменять предков? Развить особый талант? Сделать фантастическое открытие? Если бы вы могли это, вы бы уже стояли на пьедестале под восхищенные овации толпы поклонников.

Есть ли путь полегче и подоступнее? Можно ли позаимствовать у «звезд» не судьбу, а человеческие качества? Чем восхищаются окружающие? Оказывается, что люди, независимо от возраста, происхождения, уровня культуры и состояния кошелька, обожают определенные качества в человеке и не любят другие.

Если вы закомплексованы, то с вами трудно дружить и работать. А вот уверенные в себе люди всюду встречают своих приверженцев. Если вы хладнокровны в любых стрессовых ситуациях и мужественно идете туда, куда другие боятся даже взглянуть, вам завидуют. Если вас не раздражают люди, хотя они и не ангелы, то ваша терпимость вызывает удивление окружающих. Люди и сами хотели бы быть хладнокровными, уверенными, бесстрашными, снисходительными, терпимыми к непохожести других, мудрыми и главное, ответственными.

Но, заметьте, все эти качества относятся к нашей личной психике, это свойства нашей психоэнергетики. Так что на предков грешить глупо.

И что мешает нам стать таковыми? Ответ неожиданно прост. Нужно научиться эту энергетику накачивать. Оказывается, потенциальную силу и мощь нашей энергии успеха природа ни для кого не пожалела. Для того чтобы Россия смогла вылезти из экономической ямы и стать действительно великой страной, нужно многое. Но самое главное, чтобы крамольная мысль о том, что успех в жизни – это не просто желание, а долг и обязанность каждого человека, охватила, как вирус, мозги подавляющего большинства людей в нашей стране.

Мудрые мысли

Каждый родится с задом, пригодным для трона.

Станислав Ежи Лец

В чем же различия между успешными и неуспешными людьми? Помните задачки по арифметике, где вода в бассейн вливается и выливается? Так и у нас. Природная энергия вливается в каждого практически одинаково, а вот выливается по-разному. Оказывается, все по-своему тратят эту энергию. Успешные – на большие дела и цели, а неуспешные – на всякую мелочь, которую называют обычно одним противным словом – СТРЕСС.

Скажи стрессу: «Нет! На жизнь не обижаюсь!» Глядишь, и сохранится жизненная энергия для превращения своей жизни в маленький (а может, и большой) шедевр.

Как забраться на пьедестал почета? Олимпийские чемпионы много тренируются. А нам придется поднять свой зад и напомнить ему, что и он тоже предназначен для трона. А к благородному задку пристроим в качестве советника собственный ум. И приступим к ежедневным тренировкам по накачке собственной звездной психоэнергетики.

Если вам повезло выиграть миллион, то вы можете пустить его по ветру на покупку мелочей, можете проиграть в казино, а можете вложить деньги в какой-нибудь успешный проект. Так и с выданной вам при рождении жизненной энергией. Большинство людей, к сожалению, живут, словно в казино, – проигрывая минуты, часы и года на стрессы и страхи, злость и обиду, нетерпимость к неприятным для них людям; борясь за свою власть, за свою субъективную точку зрения и т. п. Иными словами, нас отвлекают большие и малые неприятности и стрессы. А может, дать им отпор? Мудрые люди говорят, что в жизни стрессов нет. Кроме смерти близких, все остальное – лишь гримасы жизни или задачи, которые решаются просто или чуть труднее, как примеры из учебника по математике.

Если мы избавимся от стрессов – сможем всю жизненную энергию направить на строительство «звездной» судьбы.

Вывод прост, как все гениальное: чтобы избавиться от стрессов всех мастей и рангов, нужно ваше желание и несколько эффективных психологических приемов, которые вы найдете в этой книге. И тогда вам уже не придется тратить свою бесценную жизненную энергию на мелкие дела десятого плана.

Как создавалась эта книга?

Идея книги, которую вы держите в руках, родилась на одном из семинаров, который я проводила с руководителями и топ-менеджерами компаний. Речь зашла о том, как правильно реагировать на стресс и справляться с отрицательными эмоциями. Я развивала мысль, что привычка негативно откликаться на неприятности не просто вредна, но и преступна по отношению к себе, к своим близким, к работе, к стране. Люди, растрачивая свою жизненную энергию по пустякам, живут меньше, чем должны. У них не хватает сил на действительно важные дела. Далее они передают свой стиль взаимодействия с жизнью своим детям, обрекая их на такой же пассивный образ мышления. И в итоге у всей страны не хватает энергии выйти из экономической ямы.

Затем я попросила участников семинара вспомнить любые ситуации, где они переживают (злятся, обижаются, боятся, не уверены в себе, завидуют, гnevаются и т. д.), иными словами, испытывают стресс в какой-либо форме. И они анонимно записали обстоятельства, в которых негативные переживания кажутся им закономерными и естественными. Разбирая эти записи, мы вместе смотрели на ситуации с другого ракурса, используя философский подход к жизни, и убеждались в том, что противостоять можно любому стрессу.

Когда подобных примеров набралось несколько сотен, я систематизировала их, и в результате получилась эта книга. Хочется надеяться, что в ней удалось охватить практически все сферы жизни, потенциально способные вызывать какой-либо стресс.

Как работать с этой книгой?

Открывайте наугад любую страницу и заряжайтесь философским отношением к мелким и даже большим неприятностям, ударам судьбы, уколам и укусам людей.

Нестандартные решения при стандартных неприятностях – наш лучший ответ стрессу. В расположении стрессовых ситуаций, взятых из записок моих слушателей, не всегда четкая последовательность, как нет ее и в нашей жизни. События, задачи и ситуации возникают перед нами по каким-то особым законам, поэтому смешно выстраивать советы, руководствуясь логическими соображениями. Попробуйте довериться вашей интуиции, поверьте, эту страницу вы открыли далеко не случайно.

Желаю вам успеха на этом пути! Надеюсь, что каждый сможет взять из этой книги что-то полезное для себя.

Глава 1. Философское отношение к стрессовым ситуациям

Проблема восприятия происходящего

Философское отношение к стрессовым ситуациям – это перестройка мышления, переосмысление тех сложностей жизни, которые мы воспринимаем как стресс. Это способность увидеть в любой неприятности ее другую, подчас скрытую сторону. Это принцип орла и решки: там, где есть минусы, есть и плюсы. Просто надо научиться их различать.

Мудрые мысли

Искусство жить – это искусство отпускать на волю все ненужное.

Коко Шанель

И когда у кого-то возникает опасение, что человек якобы станет сухим, бесчувственным, не способным на глубокое сопереживание, то хочется задать вопрос: «А зачем ему такие глубокие, но негативные переживания там, где их просто и не должно быть?». Философское отношение к стрессовым ситуациям – это психотерапия, избавляющая людей от всего мелочного и наносного ради освобождения его энергии для больших и благородных дел.

Философское отношение к стрессовым ситуациям – это искусство благородства и сдержанности в любых травмирующих человека обстоятельствах. Мудрость нельзя скопировать, ее можно только приобрести. Мудрый не отрицает реалий жизни, не пренебрегает человеческими ценностями, а, наоборот, философски ставит под сомнение значимость мелких неприятностей и невзгод. Такое отношение к жизненным неприятностям воспитывает приверженность к самым важным святым заповедям и человеческим ценностям. Это отрицание всего мрачного и вредного в нашей жизни, которое разрушает нас, не дает использовать свой потенциал, и растрчивает саму жизнь на пустые стрессы и неприятности.

Мудрые мысли

Есть только один путь к счастью – перестать переживать о том, что нам неподвластно.

Эпиктет

Бремя наших привычек

Человек – единственное существо на Земле, способное перепрограммироваться, правда, иногда и в плохую сторону. Забудьте старые привычки! Как вы обычно зашнуровываете ботинки? Наверное, на автомате, не задумываясь. Этот динамический стереотип управляет вашими действиями. Если нужно поменять действия по зашнуровыванию ботинок слева направо, то будет как-то непривычно, не так ли? Сознание будет отчаянно цепляться за стереотип. С привычками мышления тоже нелегко расстаться. Имейте это в виду.

Мудрые мысли

Куда бы я не собрался идти, мне придется убрать шлагбаум привычек.

Они просто заслонили все улицы.

Монтень

Люди держатся за дурные привычки вопреки здравому смыслу и желанию жить долго. Почему курение, алкоголь, наркотики, игромания так прочно овладевают сознанием? Ведь они уничтожают жизнь. Привычные реакции на стресс имеют ту же тайну. Философское отношение сродни чудодейственным таблеткам, помогающим избавиться себя от страсти к саморазрушению в стрессах.

Мудрые мысли

Ничто так не вредит новому знанию, как старое заблуждение.

Гете

Давайте приглядимся к природе стрессовых эпидемий среди людей. Носителей негативных эмоций вокруг – пруд пруди, и они источают дурную энергию. Общаясь с ними, мы волей-неволей, заражаемся ею, как инфекцией. Чтобы этого не происходило, психику необходимо держать в форме, чередовать тонизирующие нагрузки с релаксацией и соблюдать правила психологической гигиены. Все это и включает в себя философское отношение. Это не пренебрежение к жизни, а мужество в борьбе за собственное душевное равновесие.

Только, ради Бога, не забывайте быть счастливым! Ведь так мало порой нужно, чтобы жизнь вдруг стала невыносимой: камешек в ботинке, мошка в супе или разговор с непонятливым продавцом в магазине. Накапливая внутри свой резерв внутреннего комфорта и благополучия, вы сделаете свою психику гораздо устойчивее.



Полюбуйтесь на человека, живущего по принципу «бильярдного шара». Бильярдный шар катится, потому что получил удар другим шаром, движущимся с определенной скоростью и направлением воздействия. «Я разозлился и сделал то-то и то-то из-за твоих слов», – это реакция бильярдного шара, неосознанное механическое поведение. Можно жить и так, но при этом не приходится ждать успеха и возможности управлять своей жизнью. Такого образа жизни придерживаются около 60% всех людей, озабоченных только выживанием. Им не сказали, что они Homo Sapiens, поэтому эти люди и не используют свои человеческие возможности.

Когда мы позволяем себе двигаться под воздействием собственных мыслей, мы похожи на человеческие существа (с их свободой воли), а не на животного (с их стихией импульсов и рефлексов).

Если не нравится мир вокруг, можно застрелиться, но можно и поменять его!

Есть простой способ изменить мир вокруг – изменить свои взгляды на этот мир. Если не верите, значит, эта книга создана как раз для вас.

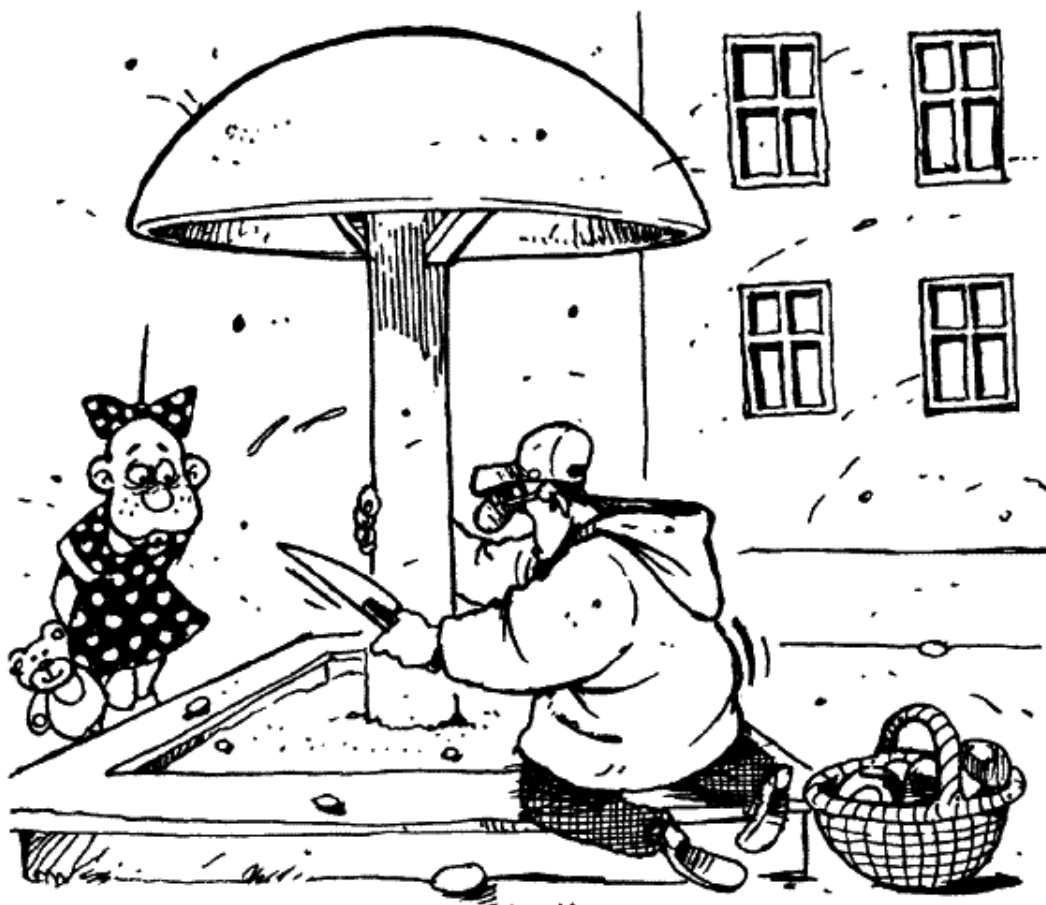
Когда вы улыбаетесь миру, он тоже рад вам. Когда вы его боитесь, он становится страшным. Есть даже теория, согласно которой мир не существует в реальности – он есть только в нашем восприятии, а ключ управления им – в наших мыслях. Как бы то ни было, наши мысли и будут основным инструментом борьбы со стрессом.

Страхи и чудеса

Откуда растут наши страхи и слабости при встрече с жизнью, похожей на кактус?

Оказывается, нами до сих пор управляет маленький ребенок внутри нас. Все страхи, комплексы, поводы для раздражения идут из детства. Мир «психологического детства», если оно прошло благополучно и без травм, заканчивается в физиологической юности. Но, к сожалению, в 90% случаев к подростковому периоду люди уже успевают получить весьма прочные негативные представления о мире и о себе. В итоге незавершенный детский этап длится годами, требуя уже от взрослого человека заглянуть внутрь себя и решить наконец противоречия и внутренние конфликты, которые казались неразрешимыми в детстве.

Поэтому вам именно сейчас предстоит решать, готовы ли вы ради выхода на новый уровень распрощаться со своими детскими комплексами? Готовы ли приложить усилия ради этого?



Что плохого в том, чтобы верить в чудеса? Вера в чудеса начинается в детстве, а застревает в сознании, к сожалению, на всю жизнь. Чем сильнее веришь в них и надеешься попасть под «локомотив счастья», тем меньше развиваешь собственную волю и ответственность. Так формируется психология жертвы. Веря в сказочные силы, а не в свои, можно ждать «у моря погоды» всю жизнь. Философское отношение предполагает в том числе и мужество отказаться от привычного упования на манну небесную. Исполнение желаний, оказывается, нужно заслужить, а не просто выиграть в лотерею.

Когда девочка мечтает о кукле Барби, это мило и трогательно. Но когда взрослый человек думает: «Господи! Пошли мне начальника, который бы любил меня!», это уже выглядит убого. Чем больше веришь в силу молитв, тем меньше энергии остается для развития собственной воли и ответственности.

Если мечтаете о халыве, то едва ли окружающие будут смотреть на вас с восхищением. «Рожденный ползать летать не может», – говорил классик. А как тогда быть с гусеницей, которая превращается в бабочку? Ведь для этого гусенице требуется взять на себя тяжелый груз ментальных преобразований. Люди, которые оказались на вершине успеха, попали туда явно не сверху.

Мы не рассматриваем наши стереотипы и привычные модели поведения как тяжелый груз, который мешает нам подняться ввысь. И в этом наша трагедия. Но чем больше мы узнаем о своих внутренних «врагах», тем сильнее захотим от них избавиться. Именно в этом и состоит задача данной книги.

Как грамотно реагировать на стресс?

Жизнь – подарок, который нельзя передарить. Свои жизненные цели не перепоручишь другому. Они полностью соответствуют нашей ментальности. Какие цели мы ставим себе? Если это новая машина, шуба, вилла, то ментальность принадлежит сугубо материальному миру.

Представьте себе жизнь как дерево. Его плоды – это реальные дела и успехи, а корни этого дерева символизируют качества и свойства вашей личности. Это ваше ментальное ДНК. Если хотите стать бабочкой, вам необходимо избавиться от груза, который удерживает вас в состоянии гусеницы. Здесь и пригодится философское восприятие стресса. Прежде чем осознать, что для вас ценно, нужно пересмотреть свои глобальные жизненные цели.

И правда, зачем вы пришли в этот мир? Оставить свой след в истории или просто наследить? Красота и мужество души подобны бабочке, а люди, которые смогли выйти за рамки стереотипов и сбросили оболочку гусеницы, прекрасны и вызывают восхищение практически у всех. Именно они олицетворяют общечеловеческий идеал красоты.

☀ Они уверены в себе и принимают чувство собственного достоинства в качестве аксиомы.

☀ Они терпимы, доброжелательны к людям и признают их право быть другими, непохожими.

☀ Они ответственны за все, что с ними происходит, и не сваливают вину на окружающих или на обстоятельства.

☀ Они мужественны в ситуациях страха и стресса.

☀ Они не поддаются инстинктам борьбы, а рассматривают конфликты как поле для решения общих интересов.

☀ Они энергичны, так как не растрачивают свою энергию по пустякам.

И для восхождения на этот пьедестал нужно пройти через философское восприятие стресса.

Тот, кто избегает ответственности, все больше мельчает как личность. Ответственность за собственную жизнь и судьбу подобна грузу Земного шара. Но его можно нести со страданием, а можно – с радостью и гордостью за собственное мужество и силу. Только атланты по духу способны с удовольствием держать такой груз. Страхи, стрессы, форс-мажор – это всего лишь задачи для решения, а не безнадежные проблемы.

Архимед любил решать задачи и поэтому вошел в историю. Любой стресс или неприятность – не повод огорчаться и переживать, а повод включать свои мозги. Подобно Архимеду посмотрите на стресс с другой позиции, найдите аналог ванны (подсказавшей ему решение задачи, как узнать, из чистого ли золота сделана корона для царя) или просто отдайтесь интуиции. Философское отношение к жизни – это не отрицание стресса, а настрой превращать любой, даже тяжелый стресс, в задачу, как из учебника. Держите образ Архимеда как ориентир в лабиринте стрессов.

Представьте машину, которая повисла над пропастью. На самом деле – это образ типичной стрессовой ситуации, в которой мы оказались. Машина либо упадет в пропасть,

либо выравнивает колеса и выедет на ровное место. Личность водителя и его опыт – решающий фактор в этой ситуации.

Мудрые мысли

Наша жизнь – это череда ситуаций личного выбора: разрушаться или развиваться?

Если машина упадет – это разрушение, если вернется на дорогу – развитие. Но почему тогда подавляющее большинство людей в стрессах автоматически и бессознательно выбирают путь разрушения? Увы, дорога в ад часто вымощена благими намерениями. Философское отношение к жизни – это искусство находить новое нестандартное решение, чтобы уходить от разрушения на путь развития.

Еще один полезный секрет в вашу копилку: ***наши реакции или стиль поведения берут свое начало в наших мыслях. Мысль → Чувство → Действие.***

Мудрые мысли

Мысль, живущая в голове, рождает чувства и ощущения того же знака во всем теле.

1. Большинство терпят неудачи в жизни, потому что специализируются в мелочах. О чем думаем, то и происходит. ***Поставьте именно сегодня БОЛЬШУЮ Цель.***

2. Вы сможете иметь все то, что пожелаете, ***если перестанете верить в то, что вы не можете иметь все, что пожелаете.***

3. Если вы не богаты, выясните, как вам это удастся.

4. Отсутствие желаемого свидетельствует об отсутствии стопроцентной ***целеустремленности.***

5. Лучший способ предсказать свое прекрасное будущее – ***создать его в своем воображении.***

6. Победитель говорит «Сделаю!» и преуспевает. Неудачник говорит «Постараюсь!» и терпит неудачу.

7. Победитель не боится проиграть. Это неудачник втайне боится победить.

8. Чем больше готовишься к старости, тем скорее она наступит.

Готовность воевать в бизнесе и в жизни настолько привычна, что порой непонятно, люди мы или звери? Бороться и плакать мы учимся с детства и сохраняем эти навыки на всю жизнь. Но неужели мы не сможем найти в себе мужество оторвать самого себя от диких привычек, доставшимся нам в наследство от животного мира? Для этого необходимо совладать со своим инстинктом перегрызать глотку всякому человеку, который придерживается другой точки зрения и имеет свои собственные интересы и цели.

Не бойтесь ошибаться!

Отбросьте пресловутый страх перед ошибками. Природа заложила в нас великие качества и свойства, но в процессе воспитания и приобщения к культуре каждый был по-своему загнан в жесткие рамки ограничений, сковывающих проявление нашей силы и благородства. А ведь известно, что, подводя итог жизни, мы больше жалеем об упущенных возможностях сделать что-то, чем о совершенных ошибочных действиях. Так присвойте себе право на восстание!

Мудрые мысли

Успех – это путь из грамотно воспринятых неудач.

Все в ваших руках! Вспомните о своей главной обязанности на Земле и о своем долге – быть счастливым! Скажите себе:

«Я буду включать тормоза перед любыми минами, на которых взрывается моя выдержка:

- ☀ *пятно на парадной блузке или галстуке;*
- ☀ *отмена важного рейса в аэропорту;*
- ☀ *срыв договора в самый ответственный момент;*
- ☀ *двойка ребенка в школе;*
- ☀ *прочие семейные и рабочие неприятности».*

От каких страхов нужно избавляться?

- *Страх быть безрассудным и выглядеть «белой вороной».*
- *Страх перед проблемами, как будто они напоминают пропасть или лабиринт, из которого нет выхода.*
- *Страх быть беспомощным, попав в ситуацию «между молотом и наковальней».*
- *Страх быть осмеянным.*

А что стоит накачать, как мышцы у культуриста?

1. *Веру в себя.*
2. *Веру, что только действия, а не пустые мечтания приводят к желаемому будущему.*
3. *Веру в то, что наши мысли рождают наши чувства. Какие мысли, такие чувства, такое и отношение, такие и действия и результаты.*
4. *Веру в то, что человек может быть почти богом, стоит ему изменить свои мысли и свое отношение к жизни и ее возможностям.*

Жизнь кусает, и в этом ее прелесть. Человеку, который не пережил ни одного несчастья, грозит неполноценность. В зоне комфорта наступает психологическое ожирение и застой. Но когда жизнь слишком сильно кусается, единственное спасение – в том, чтобы суметь сохранить душу от обиды, злости и ненависти с помощью философского взгляда на жизнь.

Возможности и ограничения нашей психики

Вода выливается только из того стакана, который наполнен до краев. Крик выплескивается только из того человека, который уже переполнен агрессией. Когда на вас повышают голос, помните, что ни один человек не кричит от хорошего настроения. Крик означает, что ему плохо: на самом деле он подает сигналы SOS. Так что будьте милостиво снисходительны к его накопившейся боли. Не страдайте манией величия – это не вы наполнили его сосуд агрессией. Вы просто стали последней каплей, которая вытолкнула наружу его боль. Вы – всего лишь повод, а не причина его гнева. Вам-то зачем выходить из себя? При следующем крике босса, коллеги или другого лица вспомните о своем благородстве и снисходительности к тому, кому просто жизнь наступила на больную мозоль.

У каждого человека – своя замочная скважина, через которую он видит свой кусочек большого мира. Вспомните об этом, когда спорите и отстаиваете свою точку зрения. Простая истина, что все правы в своем контексте, уже не покажется вам такой нелепой, как раньше, не так ли? Людям, как правило, трудно думать самостоятельно, поэтому большинство из них предпочитают руководствоваться предрассудками.



Приемник вашего сердца можно разворачивать в разные стороны, как антенну телевизора или радио. Почему так мало людей пользуются этой возможностью? По лени, по глупости, по незрелости? Вы правы, по незнанию. Вот попробуйте прямо сейчас настроить свое сердце на ту волну, на которой вы будете чувствовать себя хорошо. Вспом-

ните о своем лучшем достижении, звездном часе, и окружающий мир вокруг вас станет светлее. Управлять своим состоянием и настроением – это, в сущности, так просто.

Мудрые мысли

Сердце надо беречь, и не только свое.

Станислав Ежи Лец

Чем дольше бороться с миром, тем быстрее изнашивается сердце. Долгожители поят свое сердце доброжелательностью и любовью. А вот инфарктники и инсультники наполнили свое сердце ядом раздражения. Еще Авиценна говорил, что веселое сердце подобно врачеванию, а унылый дух сушит кости.

Чтобы не свалиться в пропасть из-за плохой физической подготовки, достаточно просто не ходить в горы. В эмоциональную пропасть мы сваливаемся из-за неумения владеть собой. Какова цена вашего наслаждения выплеснуть на окружающих свои скопившиеся психологические помои? Правильно, их отвращение к вам. Ценная валюта для людей-мизантропов. Или вы тоже хотите встать в их ряды?

Хорошее выражение лица всем к лицу. Оптимисты больше зарабатывают и дольше живут. Смейтесь – и мир будет смеяться с вами, хмурьтесь – и будете спать в одиночестве.

Мудрые мысли

Пессимист – это человек, который думает, что все такие же отвратительные, как он сам, и ненавидит их за это.

Бернард Шоу

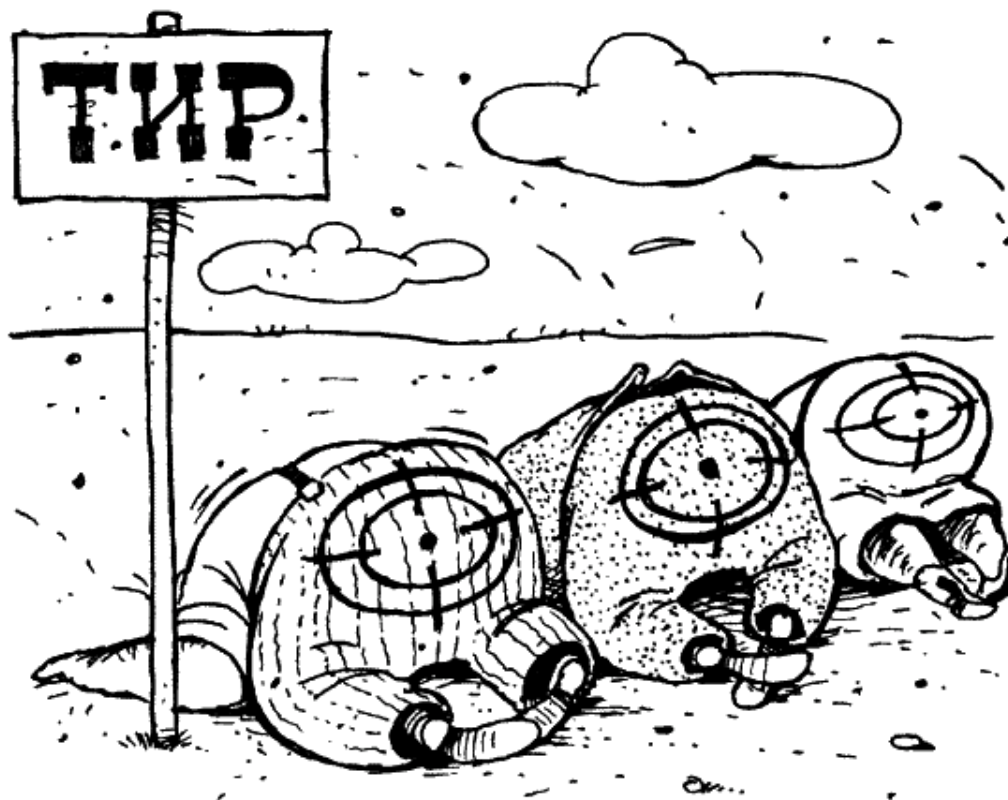
Обстоятельства никогда не бывают выше или ниже наших возможностей. Они всегда вровень с ними. Пока еще не слишком поздно, не забывайте, что главное дело жизни – не дело, а сама жизнь. Представлять жизнь жестокой злодейкой – все равно что выносить себе смертный приговор.

Мудрые мысли

В мире нет ничего неизбежного, кроме смерти и налогов.

Бенджамин Франклин

Если чувствуешь себя мишенью, желающие стрелять найдутся. Если вы боитесь чего-либо и воображаете себя мишенью для нападок окружающих, то, скорее всего, ваши мысли окажутся пророческими. Мало кто способен устоять перед соблазном пострелять в готовую мишень. И наоборот, мир обожает тех, кто ему улыбается. Ваш запах доброжелательности и интереса к людям сродни виртуальному поцелую, на который хочется ответить тем же.



Мудрые мысли

Если чувствуешь себя червяком, не жалуйся, что на тебя наступают.

Секрет обаяния скрыт в таинственной андрогинии. Люди почему-то любят культивировать в себе отличительные признаки своего пола. Мужчины стараются казаться мужественными, а женщины – женственными. Однако все не так просто. Секрет обаяния заключен в андрогинии, т. е. в смешении мужских и женских качеств. Мужественный мужчина без тени мягкости просто пугает. А вот аура чуткости обеспечит ему толпы восторженных поклонниц. Равно как и женщина с точеной фигурой, нежным лицом, заботливостью и при этом с умом и внутренней твердостью поражает, притягивает и восхищает. Так что обаяние – это смешение противоположных мужских и женских качеств в сбалансированной пропорции.

Умный решает проблемы, а мудрый просто их не создает. На самом деле не бывает безвыходных ситуаций, просто есть ресурсные или методологические ограничения. Любую проблему, как большого и страшного быка, всегда можно методом простого анализа превратить в безобидного тельца. Так же как и арбуз невозможно проглотить целиком, а вот по кусочкам – вполне реально.

Взгляд на мир сквозь призму иллюзий

Халява.ру

Сколько людей носят в себе подобный личный сайт в надежде на то, что его посетят какие-то мифические инвесторы. Мечта о халяве неистребима. Она взлелеяна нашими сказками и мифами. Халява – это мечта выиграть в лотерею, найти клад, выйти замуж за принца, стать зятем президента компании, завести состоятельную любовницу, найти потертый кошелек или оброненную драгоценность, выиграть в казино, сорвать джек-пот в игровом автомате, озолотиться в финансовой пирамиде и т. д. Халява делает из человека пластилиновое существо. Это инфантилизм до старости, внутреннее чувство жертвы, ржавчина души. Жертвы – неудачники по природе.

Если чувствуешь себя куклой, обязательно найдутся кукловоды.

Манипуляция неминуема, если вы ей готовы поддаться. Так что злость и гнев, обращенные на манипуляторов, абсурдны. Злитесь на себя, т. е. на свою внутреннюю готовность быть мышкой в лапах кошки. Когда на вас обиделись, от вас требуют невыполнимого, вызывают в вас чувство вины и жалости, когда вы завидуете, когда вас пытаются обхитрить – знайте, что вы подверглись сознательной или бессознательной манипуляции. И ваш выбор прост, как грабли: вы поддаетесь ей или не поддаетесь. Решите для себя, нравится ли вам роль мышки?

Большинство из нас толком не знают, чего они хотят, но абсолютно уверены, что этого у них нет. Жить без мечты скучно, а с ней опасно. Как же быть? Мечта манит, как прекрасный воздушный замок, но она способна растворить в нас всю волю и ответственность за собственную жизнь, как сахар растворяется в чае. Сочетайте то и другое, но расставьте все по своим местам. Отведите воздушному замку подобающее место, например, при отходе ко сну: пусть эта идея расслабляет вас и помогает настроиться на отдых – хорошее средство против бессонницы. Ну а весь день, особенно рабочий, выступайте адвокатом дьявола по отношению к этим грезам. Никто, кроме вас самих, не озабочен строительством этого замка в реальности. Его можно возвести лишь нашими собственными руками.

Отдавать страхам и опасениям часть своей энергии или всю свою жизнь – разница только в масштабе. Если оказались над пропастью, глубоко вдохните и выдохните! Как была бы скучна жизнь в спокойной гавани! Ведь самый большой риск в жизни – вообще не рисковать. Помните, что страх заглушает голос интуиции, которая есть канал общения с высшими силами. Каждый умеет страдать. А вы назло всем будьте оригинальны, вдохновляйтесь мечтой! То, во что верим с убеждением, материализуется в то, что желаем. Неудачи преследуют тех, кто мыслит как неудачник.

Разглядите совершенство в каждом, и в себе тоже. Бог не создает брака. Узнать друг друга – значит понять, насколько люди разные. Принимайте их такими, какие они есть, ведь других все равно нет. Напомните себе, что вы продукт миллионов лет эволюции, сделавшей вас (как и любого другого человека) уникальным сочетанием дарований и талантов – причем именно таким, которого никогда не было и не будет на этом свете в такой неповторимой комбинации качеств и свойств.

Всегда есть выбор: напрягаться или не напрягаться. Если психические силы человека периодически не мобилизуются, как сжатый кулак, мышцы жизненного тонуса становятся вялыми. И они уже не жаждут победы – им хочется «лежать на печи». Да, упасть с пола невозможно, но знайте, что Бог каждый свой подарок заворачивает в препятствие. Соответственно, чем больше препятствие, тем ценнее подарок. Когда судьба хочет испытать нас, она исполняет наши молитвы.

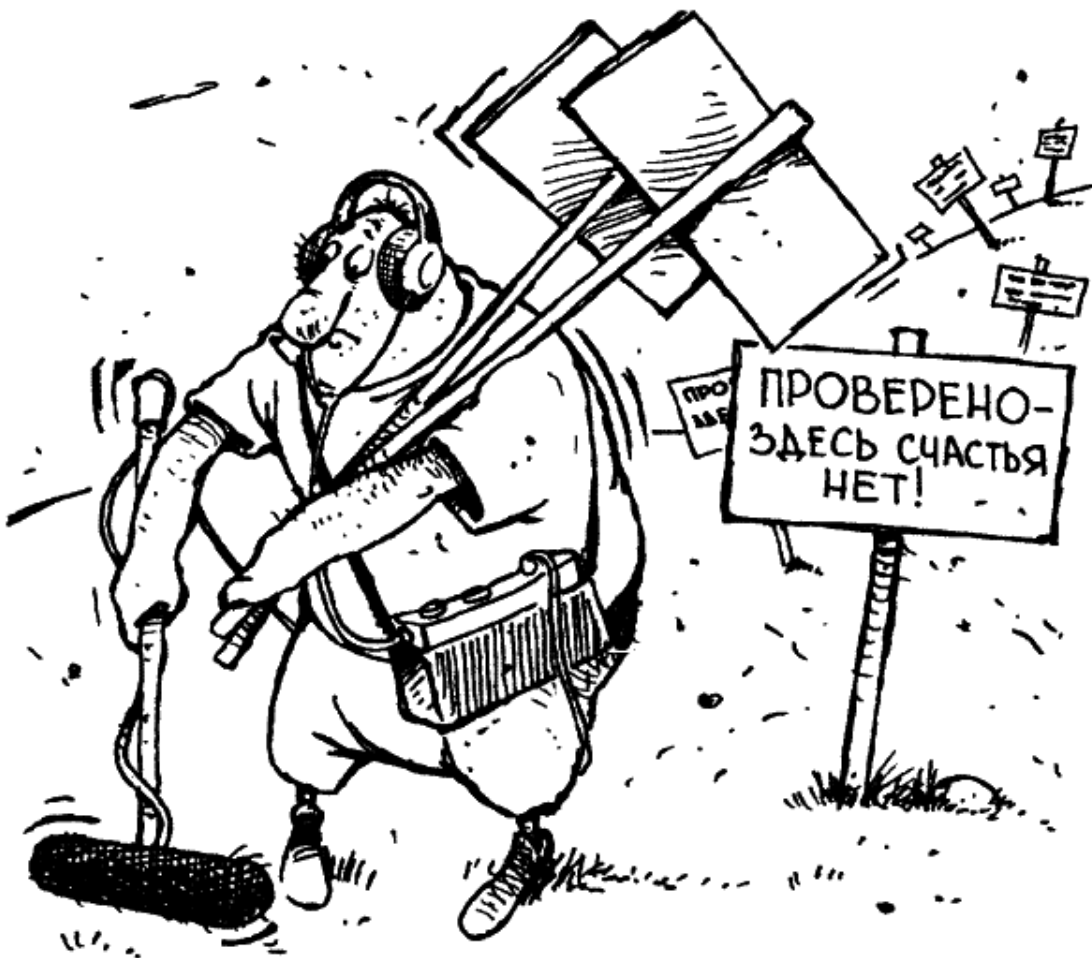
Выход есть всегда, хотя он не всегда виден. В какие бы дебри не завели нас собственные демоны, выход есть всегда. Одна только вера в этот постулат придает достаточно мощную энергию для борьбы с демонами сомнения. Мысль материальна. Во что верите, то и сбывается.

Если все идет хорошо, пусть будет еще лучше. Жизнь, которая не напрягает, не развивается. Есть даже такая молитва: «Господи, что-то ты забыл про меня. Пошли мне парутройку проблем!».

ПРИТЧА ОБ ОСЛЕ

Однажды осел провалился в колодец. Он громко заголосил, призывая на помощь. Прибежал фермер и всплеснул руками: «Как же его оттуда вытащить?» Немного подумав, он рассудил так: «Осел мой уже стар, и ему недолго осталось жить. Я все равно собирался купить взамен молодого осла. А колодец-то почти высохший, его давно пора закопать и вырыть новый в другом месте. Так почему бы не сделать это сейчас? Заодно и ослика закопаю, раз уж ему так и так умирать». Он пригласил своих соседей помочь ему закопать колодец. Все дружно взялись за лопаты и принялись забрасывать в него землю.

Осел сразу же понял, к чему идет дело, и стал истошно визжать. Но вдруг он притих. После нескольких бросков земли фермер решил посмотреть, что там происходит. Заглянув в колодец, он не поверил своим глазам: каждый кусок земли, падавший на его спину, ослик стряхивал и приминал копытами! Очень скоро, к всеобщему изумлению, ослик оказался наверху и благополучно выпрыгнул из колодца.



В жизни нам встречается много грязи, и каждый день наготове все новые и новые порции. Всякий раз, когда упадет ком земли, стряхните его и поднимайтесь вверх – только так вы сможете выбраться из колодца. Или представьте себе горную реку: возникающие проблемы – это камни, по которым можно перейти на другой берег. Если не останавливаться и не сдаваться, то можно выбраться из самого глубокого колодца и перейти самую трудную реку.

**Чтобы быть счастливым,
запомните пять простых правил:**

1. Освободите свое сердце от ненависти – простите.
2. Освободите свое сердце от опасений – большинство из них не сбываются.
3. Ведите простую жизнь и цените то, что имеешь.
4. Отдавайте больше.
5. Ожидайте меньше.

Глава 2. Психотренинг

В этой главе мы рассмотрим набор тех жизненных ситуаций, в которых стереотипами нам предписано тревожиться, страдать, биться головой об стену, обижаться, злиться и т.п. Эти привычки держат нас, как рефлекс. Но мы, к счастью, не только животные (что тоже истина), но и *Homo Sapiens* (о чем многие просто не догадываются). И именно использование и развитие нашей способности воспринимать ситуацию многогранно поможет нам освободиться от пут рефлексов и иллюзий. Это и есть философское отношение к жизни.

Ситуации, легшие в основу психотренинга, были взяты из записок реальных людей, участвовавших в моих семинарах. Для каждого случая были подобраны наглядные примеры, яркие образы и аналогии. Они демонстрируют психологические «ямы», в которые, к сожалению, с головой проваливается подавляющее большинство людей, растрачивая свою бесценную жизненную энергию. В каждом случае предлагается альтернативная реакция на подобные grimасы жизни с точки зрения философского подхода: другой взгляд, другой ракурс, другой смысл, в свете которых сам стресс если не исчезает, то наверняка становится значительно слабее. А юмор, которым сдобрены эти мини-рассказы, позволяет легче посмотреть на жизнь и найти в сложных обстоятельствах новые варианты выхода. Представляя себя на месте героев описанных сюжетов, вы можете тренироваться и оттачивать свои навыки философского восприятия жизни. Удачи вам в этом захватывающем и творческом процессе!

* * *

Трудные жизненные обстоятельства

В сложной ситуации скорее хочется крикнуть «Мама!..», чем спеть «Арлекино» или «Катюшу».

Здесь нам помогут секреты японских ниндзя. Попадая в тупиковую ситуацию, например, будучи окруженным приближающимися воинами, ниндзя начинал едва слышно напевать песню. Наверное, многим это покажется странным, но все ниндзя знают, что это работает. С точки зрения теории во время песнопения происходит следующее:

☀ человек программирует психику мантрами, которые, к тому же, имеют совершенно уникальное воздействие на организм;

☀ восстанавливается дыхание, что вводит сознание в состояние транса, тем самым воздействуя на эмоциональную сферу психики;

☀ и, наконец, самый загадочный процесс состоит в том, что звуковые волны приводят к физическому резонированию некоторых участков головного мозга. Интенсивное воздействие на эти участки может превращать человека в зомби, который не чувствует ни страха, ни физической боли.

Как дико хочется быть цивилизованным!

Переживая трудную жизненную ситуацию, попробуйте следующие формулы самовнушения:

☀ **»Тормоза«:** мысленно давим на тормоза воображаемого автомобиля, останавливая тем самым свои разогнавшиеся эмоции.

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.