



ПСИХОЛОГИЯ
для жизни

Маруся Светлова

СОТВОРИ СЕБЕ ПОДДЕРЖКУ



ЖИЗНЬ ЕСТЬ ТО, ВО ЧТО ТЫ ВЕРИШЬ

Психология для жизни

Маруся Светлова
Сотвори себе поддержку

«Маруся Светлова»

2013

Светлова М. Л.

Сотвори себе поддержку / М. Л. Светлова — «Маруся Светлова»,
2013 — (Психология для жизни)

ISBN 978-5-904777-05-0

Каждый человек переживает в жизни трудные периоды, попадает в сложные ситуации, испытывает негативные эмоции. Эти не самые лучшие наши состояния приводят нас к потере сил, уверенности, просто хорошего настроения. Как помочь самому себе в сложной ситуации? Где найти силы и недостающую энергию, чтобы жить дальше? Как окружить себя поддержкой людей? Как привлечь к себе поддержку Высших Сил? На эти вопросы отвечает книга «Сотвори себе поддержку». Она адресована всем, кто хочет освободиться от негативных состояний и неуверенности, кто желает найти источник сил и энергии для преодоления различных трудностей. Книга будет полезна в ситуации возрастного кризиса, болезни или тяжелых жизненных обстоятельств. Ее по достоинству оценят психологи, психотерапевты, педагоги и ведущие тренингов.

ISBN 978-5-904777-05-0

© Светлова М. Л., 2013
© Маруся Светлова, 2013

Содержание

Глава 1	6
Мне не до себя...	7
Что в жизни важно	9
Ты – ценность № 1 в своей жизни	12
Ненормальности – нормальны	15
Кто тебя поддержит?	17
Глава 2	19
Остановись	20
Прими реальность	22
Освободись от негатива	24
Освобождаемся от ненужного	25
Критике – нет!	28
Никто ни в чем не виноват	30
Анализ ситуации	32
Измени отношение	34
Глава 3	37
Твой внутренний компьютер	37
Возможности перемены настроения	41
Трансформация образа	44
Сегодня – не вся твоя жизнь	47
Глава 4	48
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Маруся Светлова

Сотвори себе поддержку

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Глава 1

Ты у себя – единственная ценность!

Ссора.

Неприятности на работе.

Разлука с любимым человеком.

Одиночество.

Недовольство собой...

Можно много и долго перечислять состояния, когда что-то не так в жизни.

Мы теряем уверенность. Мы расстраиваемся, обижаемся, злимся, ненавидим, любим до умопомрачения и потери себя. Мы страдаем и переживаем, негодуем и тоскуем. Мы теряем силы и надежды. Мы чувствуем растерянность или бессилие.

Так бывает.

Потому что мы – люди.

И мы – живые.

Мы живые и чувствующие, и реагирующие. И не всегда наши чувства и реакции хорошие. Не всегда они дают нам силы и помогают жить.

Я сама часто переживала эти состояния – недовольства собой, своей жизнью, своими отношениями, своими результатами. Иногда я просто не знала, что делать, как вести себя в сложившейся ситуации, не понимала, как вывести себя из плохого, подавленного настроения или депрессии, где найти силы, чтобы жить дальше, чтобы опять поверить в себя.

И, научившись за все годы практической деятельности психолога помогать самой себе и другим, поддерживать себя и других людей, мне захотелось поделиться своим опытом, представлениями о том, как стать творцом своей поддержки.

Эта книга – о поддержке.

О наших способностях помочь самим себе в сложных жизненных ситуациях.

О возможности окружить себя поддержкой людей, их силами и ресурсами.

О возможности присоединения к Высшим Силам и ресурсам.

О возможности всегда, – я повторяю: всегда! – быть сильным, позитивным и стабильным человеком.

Мне не до себя...

Я задумала написать эту книгу давно, когда еще только начинала работать практическим психологом и впервые столкнулась с этим постоянным, отовсюду слышимым:

- Настроение плохое...
- Все из рук валится...
- Глаза бы ни на кого не смотрели...
- Я так расстроилась...
- Сил никаких нет...

Я, общаясь с разными людьми – разными по возрасту и социальному положению, материальному уровню, – даже была удивлена вначале этой объединяющей их особенности – негативным переживанием, негативным эмоциям, которым был подвержен, казалось, каждый человек.

Каждый человек, приходивший на консультацию или на тренинг, из-за чего-то страдал или переживал, нервничал, расстраивался. Каждый переживал целый поток негативных эмоций, часто доходивший до стадии депрессии. И мне, увидевшей массовость этого явления, хотелось помочь людям, подсказать им, как можно помочь самому себе, когда тебе плохо, как можно привлечь к себе поддержку людей, как найти силы жить.

Книга эта задумывалась, скорее, как сборник, перечень неких советов по оказанию помощи самому себе и созданию поддержки для себя.

Но за годы практической работы, за то время, когда я писала много статей в журналы на тему: как помочь себе выйти из депрессии, как бороться со стрессом, я поняла одну важную вещь.

Люди не помогают себе не потому, что они не знают этих способов и приемов.

Люди не помогают себе, позволяя долгое время оставаться в этих негативных состояниях, переживаниях, депрессии, не потому, что не умеют себе помочь.

Люди, большинство из нас, остаются в негативных переживаниях, потому что *не считают нужным* себе помочь.

Потому что относятся к самим себе как к чему-то *неважному, второстепенному*, на что не хватает ни времени, ни сил.

Поэтому даже самые простые, но очень действенные способы помощи себе при обессиленности, усталости, плохом настроении, такие, например, как просто принять душ и смыть с себя всю информационную грязь, все переживания, чужие негативные вибрации, или выехать в чистое место – на природу, в чистые вибрации – не используются. Хотя это ничего не стоит и не требует много времени. Это просто нужно сделать, чувствуя тяжесть, плохое настроение, раздражение или усталость.

Но большинство людей не делают даже этого. Я часто советовала людям вот такие – самые простые – способы помощи себе. И потом, встречая их где-то, видя их, таких же замотанных, негативных, с теми же жалобами: «Устал... Сил нет... Настроение паршивое...», – спрашивала:

– Ты хоть душ-то принимаешь, чтобы помочь себе очищаться от этого негативного состояния? Ты на природу выезжаешь, – тебе же от дома до леса – двадцать минут на электричке?

И слышала всегда одно и то же:

– Да, знаю, как-то забываю...

Или:

– Да, знаю, чего-то провалялся два дня у телевизора и не заметил, как время прошло...

Мы все всё знаем. Мы – умные, начитанные, образованные – сами можем давать советы другим людям, как им вести себя в сложных жизненных ситуациях, как бороться с негативным настроением.

Но только себе мы почему-то не помогаем. На себя у нас времени не хватает, сил не хватает, еще чего-то очень важного – в нашем отношении к себе – не хватает.

И мне, прежде чем давать в этой книге какие-то практические советы, захотелось разобраться: что же такое есть в нашем отношении к себе, что позволяет нам так плохо заботиться о себе любимых, позволяя себе, единственным и неповторимым, жить в плохом настроении, негативных эмоциях и состояниях.

Что в жизни важно

Общаясь с людьми на консультациях, на тренингах, я слышала очень похожие рассказы. Похожие, прежде всего, своим отношением к самим себе:

– Я уже *полгода* как в депрессии... Все не так, собой недоволен, отношения напряженные...

– Я уже *несколько месяцев* не сплю... Постоянная бессонница, и все мысли – тяжелые...

– Сколько я уже слез выплакала... Уже просто неврастеничкой стала – плачу в самых неподходящих местах... И так уже *второй месяц*...

– Мы ссоримся каждый день или почти каждый день... У него *постоянно* плохое настроение, постоянно ему что-то не так...

Каждый раз, слыша это «Уже два месяца... Уже полгода...», я задавала людям один и тот же вопрос:

– Но почему вы раньше не обратились за помощью, почему полгода так вот страдаете от недовольства, от плохого настроения?

И я заранее знала, что услышу в ответ:

– Да, знаете, все некогда, все как-то не до того...

«Не до того», «не до себя», «все дела какие-то мешают» – варианты ответов могли быть разными. Смысл всегда один: я – это что-то неважное, до чего руки не доходят, на что времени не хватает, или сил, или внимания.

Я – это что-то такое, чем надо заниматься в последнюю очередь, после переделывания всех дел, которые всегда важнее меня, моего состояния. Правда, иногда после переделывания всех этих нескончаемых дел уже нет сил просто жить, не то что помочь самому себе.

Много раз, проводя тренинги личностного роста, я говорила о необходимости иногда останавливаться, прерывать привычное течение жизни, чтобы посмотреть со стороны, что происходит в твоей жизни, в твоих отношениях, в твоём душевном, психологическом состоянии. И каждый раз слышала такие похожие ответы:

– Я не могу остановиться... Как я могу остановиться? А работа? А обязанности?..

– Как я могу остановиться? У меня – клиенты, у меня – заказы... Мне деньги надо зарабатывать...

Каждый раз получалось, что всегда есть что-то важнее нас самих. И это что-то: чужие люди с их желаниями или нежеланиями, обязанности, иногда – «страшно важные»: посуду помыть вовремя, ребенка на плавание отвести, с собакой погулять, возможность получить дополнительный заработок...

Каждый раз, слыша разговоры об этих «важных» делах, я говорила:

– Конечно, работа – это очень важно. И деньги – это очень важно. А как же ты? Ты не важен? Твое настроение не важно? Твое состояние – психологическое, ресурсное, – которое тебе и необходимо, чтобы деньги зарабатывать, не важно? Конечно, чтобы твой ребенок на плавание ходил – это очень важно! Но разве твое состояние – душевное, в котором ты с ребенком и общаешься, не важно? Твое здоровье, твои силы, твоя вера в себя не важны?

Получается, что не важны.

Когда я начала писать эту книгу, один мужчина, услышав будущее название книги – «Сотвори себе поддержку», сказал мне:

– Это неправильное название для книги. Такую книгу никто не купит...

– Почему? – удивленно спросила я.

– Потому что получается, что, если я ее покупаю, я признаюсь, что мне нужна поддержка. Подумают еще, что я слабый...

И я в очередной раз удивилась. И спросила:

– А тебе что важнее, получить поддержку и стать спокойнее, сильнее, увереннее, позитивнее, или то, что о тебе другие подумают?

Опять – важны эти «другие». Другие люди. Другие дела.

Реальность такова, что мы действительно очень часто относимся к себе по остаточному принципу. Почему? Ты как умный человек сам знаешь этот ответ.

Нас учили уважать и ценить других.

Нас учили раньше думать о Родине, а потом о себе.

И вообще нас учили о себе не думать, потому что это нескромно.

И вообще – чего о себе думать? Это же эгоизм!

Нас учили быть трудолюбивыми и ответственными, а это и значит – переделать все дела, даже если ты после этого ляжешь трупом, даже в ущерб самому себе, своему здоровью, своему душевному состоянию.

Нам объяснили, что мы должны хорошо работать. Что мы должны быть хорошими мужьями, женами, родителями. Что мы должны заботиться о старших и отвечать за младших. Что мы должны быть успешны и обеспечены.

Вот и получается, что мы все время кому-то что-то должны.

Но чем, кем же мы все это достигаем, чем мы воплощаем в жизнь все эти «должны» – и работу, и деньги, и порядок в семье, – как не самими собой?! И как важно нам, каждому из нас, быть в самой лучшей своей форме – живым, здоровым, радостным, полным сил, энергии, хорошего настроения!

Но никто не объяснил нам, что себе мы тоже должны. Что мы должны быть счастливыми и радостными. Что мы должны жить легкими и красивыми жизнями, полными любви.

Никто и никогда не объяснял нам, что наше состояние – душевное, психологическое – очень, очень, очень и очень важно для нас.

Это был перекокс в нашем воспитании. Это одно из не осознаваемых нами, но разрушительных представлений о неценности нас самих, нашего настроения, душевного состояния.

Но именно наше настроение, наш *настрой* на жизнь, наши мысли и убеждения, которые и составляют суть нашего *настроения*, – это самое главное, что делает нашу жизнь такой, какая она есть.

Мы подробно говорим с тобой об этом в книге «Мысль творит реальность». Будет здорово, если ты прочитаешь эту книгу, потому что те основные, базовые представления о наших возможностях творить наши жизни, которые даются в этой книге, – лежат в основе всех книг этой серии.

Мы говорим в книге о том, что наши мысли являются нашими программами, нашими неосознанными командами, которые и управляют нашими жизнями. Мы говорим о том, что мысли – это словесные формулировки каких-то наших жизненных убеждений и представлений, которые, являясь командами, создают нам именно такую реальность. Именно поэтому негативные убеждения – «жизнь трудна... люди враждебны... всего – мало, на всех не хватит...» – заставляют нас вести себя конкретным образом, что приводит нас к совершенно реальным негативным результатам. Мы сами создаем свои трудные жизни, тяжелые отношения, недостаток всего в своей жизни.

Я не хочу тебе пересказывать содержание той книги, тем более что это невозможно сделать в нескольких абзацах, но основная мысль, которую я хочу донести до тебя, заключается в следующем: наше «плохое», «подавленное», «тяжелое» настроение – это всегда результат набора неких мысленных формулировок типа:

– Ничего не получается...

– Не вижу выхода...

– Сил нет...

– Я никому не нужна...

– Почему все так несправедливо...

– Люди – сволочи и т. д.

Эти «плохие» мысли, выражающие наше плохое *настроение*, есть не что иное, как негативные программы на продолжение такого состояния, на создание дополнительных проблем и сложностей, что рано или поздно приводит нас к жизни в постоянной депрессии, в хронической «черной полосе».

Наше настроение, наш оптимизм – самое важное, что может быть в наших жизнях. Потому что именно они и определяют, создают всю нашу жизнь.

Но нам некогда заняться своим настроением, приведением себя в лучшую форму, наполнением себя силами, потому что нужно, видите ли, с собакой погулять, с клиентом обязательно сегодня встретиться, ребенка обязательно на плавание отвести...

Нам не до себя. Нам – некогда.

Один лесоруб рубил в лесу деревья. Он работал и работал, делая один взмах топора за другим. Топор уже затупился, и работать становилось все труднее и труднее. Все больше сил требовалось, чтобы продолжать рубку. Но он работал и работал.

– Поточи топор, – сказал ему другой лесоруб.

– Некогда мне топор точить, – отвечал человек, – мне надо деревья рубить!..

Вот так и нам некогда себя «поточить», некогда себя «настроить» – какие-то важные дела постоянно отвлекают нас от самих себя, и до нашего душевного, психологического состояния у нас, что называется, «руки не доходят».

И мы позволяем себе оставаться в плохом настроении, в плохих мыслях, которые продолжают создавать нам трудные и сложные жизни, полные переживаний и негативных эмоций.

Мы позволяем себе страдать, переживать, оставаться в этих негативных эмоциях, доводить себя ими до депрессии, потом – сидеть в ней, потом мучительно, трудно, долго выходить из нее.

Но если тебе «не до себя» – то «до чего»?

Что может быть важнее для тебя – тебя самого, который «собой», своим состоянием творит свою жизнь?

Нет *ничего* – важнее тебя в создании твоей собственной жизни.

Потому что ты – единственный и неповторимый, главный «инструмент» своей жизни. И так важно, чтобы ты всегда был хорошо настроен, хорошо «наточен»!

Ты – ценность № 1 в своей жизни

Мы для себя – не ценность. Это надо признать, как факт. Как особенность нашего воспитания.

Потому что, если бы мы были для себя ценностью, мы тут же, при первых симптомах «не того» настроения, останавливались бы, откладывали все свои «важные» дела, помогали бы себе. Мы бы шли к специалистам за поддержкой, потому что мы – драгоценные и единственные для себя – плохо себя чувствуем!

И нам нужно научиться относиться к себе как к единственной и неповторимой личности, от которой и зависит вся наша жизнь. Нам нужно научиться относиться к своему настроению, своему душевному состоянию как к самой важной, определяющей всю нашу жизнь ценности.

Нам нужно осознать всю нашу важность и ценность для себя.

И, чтобы помочь тебе осознать это, я хочу рассказать небольшую историю.

Я сама была воспитана очень скромной, ответственной девочкой, заботящейся о других, ориентированной на достижение многих «важных» целей. И совершенно не умеющей ценить себя, заботиться о себе и своем душевном состоянии. Когда я сама стала мамой, мне хотелось, чтобы мой ребенок вырос другим, более свободным, умеющим ценить себя, стоять за себя в жизни. Но иногда возникали ситуации, когда мне нужно было ограничивать свободу дочери, отказывать ей в ее растущих желаниях.

Так было однажды, когда она, уже сформировавшаяся девушка, но еще совсем ребенок в свои четырнадцать лет сказала мне:

– Мам, я хочу с девочками пойти на дискотеку... Они уже ходили, а я ни разу не была на дискотеке...

Дискотеки были новшеством того времени, модой среди таких же подростков, каким была моя дочь.

– На какую дискотеку? – спросила я.

– Открылась новая дискотека, за общежитиями... Там так здорово, там – цветомузыка... Там открытая площадка...

Я знала этот район, который славился темными пустырями, пьяными драками «общежитской» молодежи.

– Нет, моя дорогая, – ответила я. – Я не разрешаю тебе туда идти.

И чтобы не обидеть ее столь категоричным отказом, я сказала:

– Детка, ты пойми, если бы у меня было десять – тебя, десять экземпляров одинаковых девочек по имени Катя, то я бы одну отпустила на новую дискотеку за общежитиями с риском, что ее там обидят, изнасилуют, может быть, убьют. Ну, на одну тебя стало бы меньше! Я бы погоревала, поплакала, но это можно было бы пережить, потому что у меня бы осталось еще девять Кать. Но у меня нет десяти тебя, ты у меня – одна. И ты для меня – огромная ценность. И рисковать тобой я не позволю ни тебе, ни себе. Я не разрешаю тебе туда идти, потому что считаю это место опасным для твоей *единственной* жизни...

Дочь поворчала, недовольная отказом, но потом успокоилась.

Через несколько дней ситуация повторилась.

– Мам, я хочу поехать с одноклассниками на дачу к одному из наших ребят, с ночевкой. Там рядом пруд, можно будет купаться...

– А родители этого мальчика, к которому вы едете, будут на даче? – спросила я.

– Нет, там никого не будет... Мы будем одни...

– А спиртное ваши мальчики собираются брать? – спросила я

– Ну, наверное, – ответила дочь.

– Значит, – сказала я, – ты хочешь, чтобы я отпустила тебя в незнакомое место с молодыми людьми, которые будут нетрезвыми, и как они себя будут вести в этом состоянии мы с тобой не знаем, и вы будете купаться в пруду, беситься, – и никого из взрослых, кто бы мог контролировать ситуацию, там не будет... Нет, детка, я тебя туда не отпускаю. Если бы у меня было десять «экземпляров» тебя, ну подумаешь – одну на дискотеке изнасиловали, другую в пруду утопили, я бы погоревала, – но у меня бы осталось еще восемь «экземпляров» тебя. Но у меня нет десяти тебя, ты у меня одна-единственная, и ты для меня самая большая ценность. И ты у себя – одна-единственная. И твоя жизнь у тебя – одна-единственная. И нельзя этой единственной жизнью так рисковать...

Каждый раз, не позволяя дочери участвовать в каких-то рискованных предприятиях, я говорила только это:

– Ты у меня большая ценность...

– Твоя жизнь – самая большая ценность, которая есть у тебя самой...

– Ты у себя и у меня – единственная...

Эти ситуации происходили давно, но много лет, общаясь с людьми на семинарах и тренингах, я рассказывала об этом, как рассказываю сейчас тебе, – с целью напомнить каждому человеку, что он – единственный у себя.

У тебя нет десяти тебя, нет десяти экземпляров тебя, есть только ты – один-единственный, и ты для себя огромная ценность.

Ты – это главное, что у тебя есть.

И поэтому нельзя позволить себя – единственного – утомлять, обижать, расстраивать. Нельзя трепать ему нервы, держать его в состоянии депрессии. Нельзя давать ему переживать и находиться в состоянии злости или ненависти, недовольства собой, чувствовать себя плохо. Нельзя себя мучить.

Нужно заботиться о себе единственном. Любить себя, ценить себя, помогать себе быть радостным и спокойным.

Нужно заботиться о том, чтобы этот единственный «экземпляр» был – в лучшей форме, лучшем состоянии.

Нужно относиться к этому «экземпляру» как к единственной и уникальной ценности.

Нужно беречь его.

Нужно охранять себя, единственного, от негативных состояний. Потому что ты создан для всего самого хорошего – и переживаниям, страданиям, ненависти или депрессии нет места в твоей жизни.

Нужно, уж если так получилось и ты все-таки «попал» в плохое настроение, в состояние неудовлетворенности, обиды или печали, – быстро, сразу же помочь себе выйти из этих состояний.

Нужно привлечь к себе поддержку других людей, – которые могут реально помочь тебе, поддержать тебя словами или конкретными действиями.

Нужно найти силы, чтобы пережить любое негативное состояние или событие, падение, чтобы подняться и жить дальше.

Это – очень важно.

Мало того, у тебя нет десяти жизней. Есть одна-единственная жизнь, которую ты сейчас осознанно проживаешь. И она должна быть действительно очень хорошей, достойной, чистой, красивой, успешной, гармоничной – лучшей для тебя, единственного.

И создать ее такой можно только обладая чистыми, позитивными, светлыми убеждениями и представлениями о жизни.

Негативные убеждения и представления, выраженные в «плохом» настроении, могут только разрушать наши жизни.

Именно потому так важно наше состояние, наше позитивное настроение, наше освобождение от плохого настроения и плохих мыслей.

Это и есть настоящая ценность.

Ты сам.

Твоя жизнь.

Твое настроение.

Ненормальности – нормальны

Мы могли бы проживать совсем другие, гармоничные, легкие от переживаний и свободные от недовольства жизни, если бы научились ценить себя и заботиться о себе, своим психологическим здоровьем. Если бы мы освободились еще от одного убеждения, представления о жизни, сформированного в нас, которое и делает наши жизни такими трудными, которое создает в наших жизнях столько сложностей.

Я много раз за годы своей практической работы психологом слышала такие высказывания:

- Что поделаешь – такая жизнь...
- У всех свои проблемы... У кого их нет?..
- Хорошо долго не бывает...
- Кому сейчас легко?..
- Бог терпел и нам велел...
- Все так живут...

Я сталкивалась с таким отношением к жизни постоянно, оно – нормально, если можно так сказать, для нашего менталитета.

Для нас «нормально» – что бывает плохо. Нормально – что «плохо» бывает долго, даже постоянно. Для нас «нормально» переживать, и страдать, и испытывать негативные эмоции. Потому что, мол, такая жизнь!

«Жизнь трудна...» – это убеждение вложено в нас в детстве нашими родителями, взрослыми людьми, прожившими свои трудные жизни и внушившими нам, что это нормально. Что так и должно быть.

Нам рассказали, что:

Жизнь трудна...

Отношения – трудны...

Деньги – трудны...

Счастье может быть только выстраданным...

Все в жизни надо «завоевать»...

И мы, даже не задумываясь о разрушительном воздействии на нашу жизнь таких вот «радостных», «позитивных» убеждений, продолжаем создавать себе трудные жизни, программируем себя на трудности.

Мы продолжаем жить по этим вложенным в нас, чужим для нас убеждениям – и соответственно им создаем наши жизни полными неудовлетворенностей, негативных переживаний, недовольства собой и самой жизнью. И сами себя потом убеждаем, что это нормально, что все так живут.

Но так живут те, кто считает, что так нормально жить.

А это ненормально!

Это неправильно!

Неправильно жить в проблемах и недовольстве, в сложностях и проблемах. Так не живут ценные, достойные, уважающие себя люди. Они просто не позволяют себе так жить.

Они осознают свою единственность и ценность, поэтому у них и нет представления, что они должны «терпеть» негативные переживания. Они считают, что, если негативные переживания, негативные эмоции все же вошли в их жизнь, нужно сразу остановиться, осмотреться и найти способы, возможности поддержки себя. Но, ни в коем случае не «терпеть» это в себе!

Так живут люди, которые не считают жизнь трудной. А жизнь, она действительно не трудная. Она такая, какой мы ее создаем. Жизнь – это отражение наших мыслей, наших убежде-

ний о жизни. И если убеждения человека позитивны и светлы – его жизнь может быть легкой, радостной, полной удовлетворения.

Я, например, не считаю нормальным жить в недовольстве собой или своими результатами. Я не считаю нормальным жить без любви не со *своим* человеком. Я не считаю нормальным заниматься тем, чем мне не нравится заниматься. Работать там, где мне неинтересно. Ненормально – работать за деньги, которыми я недовольна.

Я не делаю ничего, что считаю ненормальным, поэтому и не создаю себе неудовлетворенности, недовольства, негативных переживаний.

Для меня ненормально само недовольство. Даже негативные эмоции для меня ненормальны.

И я уверена, для каждого человека – трудности, проблемы, неприятности – это ненормальные явления в жизни.

И ты тоже можешь больше не считать свое «плохое» состояние нормой. И свои проблемы и сложности – нормой.

Можешь считать своей «нормой» – радость и гармонию, покой и удовлетворение. И при первых же симптомах, что с «нормой» что-то случилось, тут же помочь самому себе.

И это будет действительно нормальное, уважительное отношение к самому себе и своей жизни.

Кто тебя поддержит?

Итак, если твое состояние перестало быть спокойным, радостным, позитивным, – тебе нужно помочь.

И помочь надо быстро, срочно, не откладывая помощь на потом, после переделывания «важных» дел. Потому что ты – и есть самое важное «дело» в своей жизни.

Но кто тебе поможет? Откуда ждать помощи? Где взять необходимые силы, ресурсы?

Давай разберемся в этом.

На тренинге, когда мы уделяем внимание созданию поддержки для себя, я часто задаю вопрос: «Кто тебя поддерживает в жизни?» – и прошу написать список тех людей, которых можно назвать «группой своей поддержки». Потом спрашиваю, кто есть в этом списке. И ответы чаще всего такие:

– Мама меня всегда поддерживает, она даже в церковь ходит молиться за меня... Если у меня что-то не так – ночами не спит, переживает...

– Меня подруга поддерживает. Она меня всегда может выслушать, в трудной ситуации поддержит добрым словом... Всегда меня одобрит...

Но когда мы начинаем разбираться с тем, как «переживают» за нас наши мамы, близкие, то оказывается, что их молитвы, бессонницы, тревоги и сомнения, – содержат больше ожидания беды, чем веры в нас, убежденности в наших силах. И в их причитаниях: «Бедная ты моя... И что же это за жизнь такая тяжелая...» – нет ничего позитивного и по-настоящему поддерживающего.

И наши подруги, друзья, поддерживая нас, чаще всего просто одобряют наши поступки на уровне: «Ну, надо же, какой паразит, правильно ты ему сказала...» или «Да брось ты ее, мало что ли вокруг женщин...». И это – не является поддержкой. Это является одобрением наших ошибок. И само убеждение, что мы хорошие, а другие – плохие, не помогает нам расти и искать правильные выходы из сложных ситуаций, из негативных переживаний.

Тогда кто же те люди в твоей жизни, которые действительно верят в тебя, поддерживают твою веру в себя? Кого можно назвать настоящей «группой поддержки»?

Кто те люди, которые сами не опускают руки в сложных жизненных ситуациях, а ищут и находят возможности преодолевать их, общение с которыми – уже поддержка, уже заряд энергии и веры в позитивный исход любой ситуации? И чей совет, взгляд, даже пожатие руки – уже поддержка.

Таких людей мало. Таких сильных и позитивных людей просто мало в жизни. Поэтому, как правило, их мало и в конкретных жизнях людей.

Таких людей – верящих в тебя, уважающих тебя, позитивно мыслящих – нужно создавать, растить в своем окружении. И об этом – о создании таких людей и такой поддержки, – мы поговорим в главе, посвященной нашим отношениям с людьми.

Но, когда я прошу написать этот список людей, которые поддерживают человека, я преследую при этом и скрытую цель.

– Есть ли в списке людей, которые поддерживают тебя, ты сам? – спрашиваю я, и всегда в ответ получаю одну и ту же реакцию – смех. Смущенный смех подавляющего большинства участников тренинга. И слышу лишь один-два голоса, которые заявляют гордо:

– Да, я есть... Я на первом месте...

У остальных в этом списке нет самого себя, – самого близкого и понимающего человека. Самого близкого в самом прямом смысле этого слова, – он всегда с тобой и всегда первым может и должен прийти на помощь и поддержать тебя.

В этом списке нет тебя самого – самого заинтересованного в этой поддержке человека. Но если ты сам себя не поддерживаешь, не заботишься о подпитке своих сил, не помогаешь

себя успокоить или не оказываешь нужную помощь в сложной ситуации, то чего тогда можно ждать от других – не таких заинтересованных в тебе людей?

Точно так же, как мы могли не осознавать, что являемся для себя единственными и неповторимыми ценностями, так же мы иногда не осознаем, что каждый из нас является главным, самым важным, самым заинтересованным источником своей поддержки.

Потому что ты нужен себе больше всех. Поэтому и заботиться о себе, создавать себе поддержку – в первую очередь твое дело.

Ты источник своей поддержки. Ты ее творец.

И, чтобы помочь тебе это осознать, нам нужно разобраться: *как* можно поддержать самого себя, *чем* можно себе помочь. Нас ведь этому никто не учил.

Ты увидишь, что поддерживать себя очень легко.

Ведь ты – действительно самый близкий и родной себе человек, который чувствует и понимает самого себя лучше, чем кто-либо в мире.

И важен только твой выбор – строить с самим собой любящие и поддерживающие отношения.

И важно уметь делать некоторые действия по отношению к самому себе, которые и помогут тебе выйти из негативного состояния.

Глава 2

Помоги себе сам

Действительно, есть только один человек рядом с тобой, который всегда может помочь, поддержать тебя в любое время дня и ночи, в любом месте планеты, потому что это самый близкий и родной тебе человек.

Этот человек – ты сам.

Ближе у тебя никого нет.

Нет никого, кто быстрее может заметить твоё плохое настроение, твои переживания, негативные эмоции.

Я, когда пишу эту главу, хочу подчеркнуть: если тебе плохо, одиноко, грустно, если ты испытываешь неудовлетворенность чем-то, недовольство собой, – необходимо, чтобы помощь к тебе пришла сразу. Чтобы ты не оставался в этих состояниях, погружаясь в депрессию. Чтобы ты при первых же симптомах «не такого» настроения – знал, как себе помочь.

Чтобы ты видел эти возможности помощи самому себе. Чтобы ты помогал себе в правильной последовательности, имел некий алгоритм помощи самому себе.

Потому что, конечно же, мы помогаем себе в сложных ситуациях, помогаем, как можем, – но не все эти способы полезны и хороши для нас.

Но очень важно делать это осознанно, осмысленно, грамотно.

И первое, что нужно сделать, ощутив усталость, недовольство собой, любые негативные ощущения, – остановиться.

Остановись

Это первое, что мы должны сделать, почувствовав даже легкие признаки неудовлетворенности собой или своей жизнью.

Мы должны в самом прямом смысле слова остановиться, прервать «привычное» течение жизни, при первых же симптомах дискомфортного психологического состояния. И тем более необходимо остановиться и прервать это «привычное» течение жизни, когда уже «все из рук валится», «третью неделю не сплю».

Тебе нужно остановиться, чтобы прервать этот бесконечный поток дел и реально увидеть ситуацию, увидеть самого себя в этой ситуации и осознать – что с тобой происходит.

Потому что когда мы находимся в движении, в спешке и суете, мы не видим реальной картинки. Двигаясь по жизни, мы видим все, кроме себя, – видим других людей, окрестности, проезжающие автомобили, видим со стороны чужие аварии и поломки у других. Но чтобы увидеть, что происходит с собой, нужно повернуться к себе, нужно фокус своего внимания сосредоточить на себе. Нужно как бы осветить свою жизнь. А это невозможно сделать, не прерывая движения.

Мало того: просто невозможно разобраться с проблемами, находясь в одной плоскости, в одной сфере с проблемами. Невозможно разобраться, например, с проблемами на работе, продолжая ходить на эту работу и оставаясь в конфликтной ситуации. Нужно выйти за ее пределы, посмотреть на ситуацию со стороны. И для этого нужно на какое-то время сменить обстановку.

И ты, конечно же, понимаешь, – анализ происходящего всегда требует времени. Невозможно по пути на работу в битком набитом вагоне метро или в троллейбусе, стоя в автомобильной пробке, урывками думать, – о чем, о ком? О самом важном для тебя в жизни – о себе, единственном, который у тебя пока еще есть, пока ты его, извини за такие слова, не «довел до ручки» делами, пока он не сдох от душевных терзаний, недовольства собой, своими отношениями или своими результатами...

– У меня нет возможностей сейчас остановиться, – часто слышала я от людей, которым такая остановка была просто необходима.

– У тебя не возможностей нет, – говорила я им, – у тебя нет желания, иначе ты бы уже нашел возможности... А желания у тебя нет, потому что у тебя нет осознания своей ценности...

– Но у меня двое детей, как же я могу оставить их и позволить себе несколько дней поваляться...

И начиналась все та же «песня» – про другие, более важные дела...

Но если ты действительно заболеешь? Вот вдруг ты реально заболеешь и окажешься в больнице, что будет с твоими детьми? Куда они денутся? Что будет с твоими делами? Ведь найдется же кто-то, кто присмотрит за детьми, кто переделает эти дела... Или не переделает. И мир, как ни странно, от этого не перевернется.

И если ты сейчас не останавливаешься, чтобы помочь нормализовать свое состояние, потому что дети и дела тебе мешают, то чего ты ждешь? Ты ждешь, когда «доконаешь» себя так, что тебя точно положат в больницу или, еще хуже, похоронят, – и что тогда будет с твоими детьми? И твои бесконечные дела так и останутся не сделанными...

(Кстати – я почти никогда не слышала таких слов от мужчин – участников тренинга. Зато достаточно наслушалась от женщин:

– Я не могу, на мне вся семья...

– Мне некогда заниматься собой, мне детей кормить надо...

Этой нашей «жертвенности», нашим ложным убеждениям о нашем женском долге будет посвящена книга этой серии «Счастье быть женщиной».)

Но сейчас то, что мы говорим, касается всех – и мужчин, и женщин, каждого из нас.

Если что-то не так в твоём душевном состоянии, – остановись.

Если ты чувствуешь себя расстроенным или уставшим, то сейчас именно та ситуация, когда ты должен отложить все свои дела. И твоё самое важное дело сейчас – позаботиться о самом себе.

Найди время, создай для себя возможность побыть в тишине, а не в суете дел.

И это вовсе не значит, что я призываю тебя дни и ночи заниматься только собой.

Тебе нужно просто направить фокус своего внимания на самого себя, нужно осветить своим вниманием свою жизнь. И на это может уйти всего час или несколько часов времени, чтобы прислушаться к своему состоянию, понять причины негативных переживаний, помочь себе какими-то способами освободиться от них.

На это может уйти всего несколько минут, если ты постоянно и регулярно следишь за своей жизнью, своим настроением. Так, например, как сейчас это делаю я. Я просто веду дневник и каждый день несколько минут уделяю своему состоянию, настроению, мыслям, эмоциям. Но тем самым я постоянно держу в фокусе мою жизнь, и, если даже начинается – только ещё начинается – какое-то «не то» настроение, я отслеживаю его так быстро, что оно не успевает меня заполнить.

Конечно, когда ситуация запущена и ты давно не занимался собой, тебе нужно будет уделить себе побольше времени. Иногда нужно несколько дней, чтобы побыть в тишине, привести себя в норму, проанализировать причины твоего плохого настроения, твоего «срыва» в негативное состояние.

И все равно – найди время для себя, даже если тебе придется на работе взять отпуск на несколько дней. Поверь, ничего страшного не произойдет, если ты на два дня оставишь все свои дела.

И твои близкие переживут твоё отсутствие. Они переживут этот период, даже если им будет тебя очень не хватать. Но ведь ты им нужен радостный и счастливый, а не страдающий и недовольный. Все равно все твои страдания и переживания отражаются на них. Вместо того, чтобы продолжать выливать на них свои негативные эмоции, найди время привести себя в норму.

Очень хорошо на это время сменить обстановку, уехать куда-нибудь. В квартиру друзей, на дачу, в пансионат. В любое новое место.

Побыв в тишине, глядя на ситуацию со стороны, ты увидишь и причины твоих переживаний, проблем, и выход из проблемной ситуации. И в тишине и одиночестве сможешь быстрее помочь самому себе вернуться в своё нормальное ресурсное состояние.

Я, видя на практике, как важно каждому человеку регулярно освещать своим вниманием свою жизнь, мечтаю создать такой центр для «остановки», для осознания того, что происходит в жизни людей.

Чтобы человек, нуждающийся в поддержке и переосмыслении своей жизни, мог попасть в сообщество дружественных ему, поддерживающих его людей, в атмосферу любви и принятия, где можно быстрее открыться, чтобы выяснить причины того, что с тобой происходит.

Где можно посмотреть на ситуацию глазами других людей. Где можно самому поддержать других людей и почувствовать себя значимым, умным, нужным, сильным.

Где вообще можно увидеть свои новые возможности – жить, творить свою жизнь, быть уверенным, позитивно настроенным человеком.

Именно это происходит с людьми на тренингах, посвященных чистке всех сфер нашей жизни от ограничивающих ее убеждений и созданию своей осознанной, по-настоящему успешной жизни.

Прими реальность

Мы действительно иногда «расстроены», как может быть расстроен музыкальный инструмент, который начинает плохо звучать, когда в нем начинают западать какие-то клавиши. Ничего страшного в этом нет. Если ты «расстроен» – это просто значит, что нужно себя настроить.

Но первый этап любой настройки – это признать сам факт, что ты сейчас «расстроен».

Но мы не хотим замечать, что мы «расстроены». Мы не хотим признаться самим себе, что с нами что-то не так. Мы как бы отмахиваемся от самого факта нашего неблагополучия. Но, отмахиваясь от этого, мы упускаем возможность быстрой и легкой помощи самому себе.

Врач, обращаясь к пациенту:

– У Вас очень плохой рентгеновский снимок. Необходимо срочно делать операцию!

– Во сколько мне это обойдется?

– Пять тысяч долларов.

– Но это очень дорого для меня!

– Тогда, если хотите, я за сто долларов отретуширую ваш рентгеновский снимок!..

Мы часто вот так «ретушируем» свою жизнь, считая, что это нам дешевле обойдется. Но мы платим очень большую цену за наш страх увидеть свою жизнь, свое состояние такими, какие они есть.

Мы позволяем ситуации неблагополучия закручиваться в тугой клубок, который потом будем мучительно разматывать, не понимая, как его размотать, чувствуя себя обессиленными и маленькими перед огромным клубком проблем, который сами же мы и создали.

Но, только признавшись, что в твоей жизни что-то «не так», ты сможешь быстро вернуть себя в состояние «так»!

К учителю пришел человек и попросил сделать его мудрым.

Учитель сказал:

– Выйди на улицу и постой там.

Человек вышел на улицу. Там шел сильный дождь. Он стоял под дождем, весь промок. Через какое-то время он постучался в дом Учителя и спросил:

– Я постоял, что теперь?

– Когда ты там стоял, что случилось? – спросил Учитель. – Сделал ли ты там какое-нибудь открытие?

– Какое открытие? – сказал человек. – Я стоял и думал, что выгляжу как дурак!

– Это великое открытие! – сказал Учитель. – Это начало мудрости. Теперь ты на правильной дороге. Если ты знаешь, что ты дурак, изменение уже началось!

Но мы боимся выглядеть дураками. Мы боимся иногда самим себе признаться в том, что что-то не так в наших жизнях, что мы в чем-то ошиблись, что-то сделали неправильно. Мы прячем себя от самих себя, боясь испытать разочарование самими собой. И тем самым – делаем нашу жизнь еще тяжелее и проблемнее.

Потому что тратим силы, так необходимые нам для того, чтобы разобраться в причинах нашего негативного состояния, на то – чтобы выглядеть так, чтобы никто не подумал, что тебе плохо.

Я помню момент своей жизни, когда я со всей ясностью поняла, что я сама не признаюсь себе в том, что я неблагополучна, и тем самым – не помогаю себе стать благополучной.

Был период, когда я действительно была несчастной и очень одинокой, я чувствовала себя опустошенной и совсем не знала, как со всем этим жить дальше. Но как я вела себя при этом? Я шутила и веселилась, я рассказывала анекдоты, я была душой любой компании. Я выслушивала чужие проблемы, пыталась еще кому-то помочь. (И кому и чем я могла тогда помочь?!) Я старалась выглядеть довольной и радостной.

Однажды, придя домой с работы, я почувствовала, что у меня просто нет сил. Нет сил, чтобы жить. Я даже не могла сидеть – такое сильнейшее чувство усталости я испытывала. Я улеглась в постель и стала думать: почему я так устала?

Я вспомнила прошедший день – как я всех веселила, изображая полное благополучие. Вспомнила улыбку на своем лице, при полном внутреннем ощущении тоски и усталости. Я вдруг остро почувствовала, СКОЛЬКО сил у меня это отняло! Какое громадное количество сил я потратила, чтобы выглядеть веселой и радостной!

– Зачем? – спросила я себя. – Зачем мне это надо – веселить других, изображать радость и благополучие, которых нет?

И четко сама себе ответила:

– Чтобы никто не увидел, как мне плохо...

И только произнеся это, я вдруг поняла, как мне плохо! Как мне ужасно плохо, как мне одиноко и тоскливо! Я увидела такую реальную правду, что даже испугалась сначала: что же делать, когда мне ТАК плохо?!

Но тут же я почувствовала легкость. Как будто само это признание освободило меня от груза. От груза притворств, необходимости что-то изображать.

– Мне плохо, – сказала я себе. – Я несчастна, я одинока, мне плохо!..

И это был поворотный момент к самой себе, к поддержке себя.

Только правда, как бы она ни была тяжела, – легка.

Александр Блок

Иногда достаточно самого признания, что с тобой что-то не в порядке, – чтобы ситуация изменилась, остановилась, чтобы появились силы, появилась вера в лучшее. Потому что с момента этого признания силы, которые тратились на то, чтобы делать вид, изображать благополучие, уходят на разрешение ситуации, на создание реального благополучия.

Достаточно иногда признания самого факта твоего неблагополучия, чтобы произошла естественная смена сценариев.

И ты уже не «играешь» благополучие. Ты занят анализом своей жизни. Тебя занимают другие вопросы: «Что делать? Как выйти из положения?..» Ты начинаешь реально осознавать ситуацию, искать выходы, создавать поддержку, поэтому всегда при таком отношении к реальной ситуации появляются новые возможности.

Спроси себя:

– С тобой все в порядке? Ты доволен? Тебе хорошо? Тебя ничего не волнует?

Если что-то не так, признай, прими это «не так», и чем раньше ты его в себе отследишь, тем легче ты сможешь вернуться к состоянию, когда все «так»!

Освободись от негатива

Тебе, как и мне, как и всем нам, знакомы такие состояния, когда в душе – целая смесь переживаний, от обиды до ненависти. В этой смеси разочарование и страх, и недовольство собой, и негодование по поводу жизни, и усталость – и скажи, как вообще в таком состоянии сумбура, да еще негативного, можно жить?

Как можно жить с такой вот гремучей смесью внутри?

Как можно в чем-то разобраться, что-то правильно понять, имея такую мешанину разнообразных негативных чувств?

Пока ты не очистишь себя от злости, неудовлетворенности, недовольства, обид, ты не сможешь принять правильное, логичное, рациональное решение. Не ответишь на вопросы: как быть дальше, что делать, чего не делать? Потому что негативные чувства, которыми мы наполнены, мешают нам думать, анализировать, включать логическое мышление, так необходимое нам для принятия правильных решений.

Есть еще одна причина, которая объясняет, почему первая помощь самому себе должна заключаться именно в освобождении от негативных эмоций.

Если мы, испытывая негативные эмоции, не выпускаем их, не освобождаемся от них, они, накапливаясь, рано или поздно ввергнут нас в состояние депрессии. Они действительно заполнят нас, и тогда уже все будет плохо. Все – не так. Не просто *что-то* тебе не будет нравиться. Этот негатив в тебе заразит, загрязнит *всю* твою жизнь. Заполнит все сферы твоей жизни. Зачем же так себя не любить и доводить себя до депрессии?

Мало того, ты прекрасно знаешь, что иногда, когда мы вовремя не освобождаемся от наполнивших нас негативных эмоций, они вырываются наружу сами. Они прорываются, и уже ничего не может их удержать. И горе тому, кто окажется у них на пути. Достанется всем: и ребенку, подвернувшемуся, что называется, «под горячую руку», и близкому человеку, и даже незнакомому, на котором ты можешь «сорваться». Чтобы этого не происходило, лучше самому вовремя регулировать этот процесс, освобождаясь от ненужного «добра» в себе.

Кроме того, поддержка себя в сложной ситуации предполагает наполнение позитивными эмоциями, позитивными мыслями, подпитку энергией, силами, верой в себя. Но скажи, Бога ради, как это может в тебя войти, если ты до краев наполнен негативными переживаниями?

Есть еще одна важная причина для того, чтобы начать поддержку себя, когда тебе плохо, или одиноко, или обидно, – именно с освобождения от негативных эмоций.

Эти чувства, переживания, если ты не освобождаешься от них, – продолжают жить в тебе. И, живя в тебе, они разрушают именно тебя. Вибрации этих негативных чувств и мыслей, если ты не освобождаешься от них, действуют против тебя же. Они поражают твое тело. Они в самом прямом смысле слова – действуют на твои внутренние органы, вызывая их болезнь. Поэтому носить в себе это «добро» могут только действительно очень нелюбящие себя люди.

Ты – не из их числа. Если ты выбираешь считать себя ценным и важным человеком для себя, осознаешь свою единственность, уникальность своей жизни, ты не позволишь так варварски к себе относиться. И освободишься от разрушительных, тяжелых, мешающих тебе эмоций.

И это самый первый и простой способ облегчить свое состояние – освободиться от груза и тяжести негативных переживаний.

Давай познакомимся с некоторыми способами, как ты можешь это сделать. Эти способы известны, просты, легки в исполнении. Важно только твое желание освободить себя от ненужных негативных эмоций.

Освобождаемся от ненужного

Нам нужно вылить свои чувства, выпустить их наружу. И сделать это можно несколькими способами.

Можно рассказать о своих переживаниях, проговорить их, выговориться, – мы все это делаем, когда нам тяжело, когда негативные эмоции переполняют нас. Для этого нужен другой человек, и в этом – «слабое» место этого способа.

Действительно, в такие минуты нужно, чтобы рядом был человек, который может тебя выслушать, посочувствовать тебе, поддержать тебя. Но далеко не всегда рядом с нами находятся такие люди. Да и не у всех нас есть такие люди, которым мы можем доверить свои переживания.

Мало того, мы не всегда можем открыто говорить о своих переживаниях, – нам стыдно в чем-то признаться другим людям, о чем-то говорить неловко. Что-то – слишком интимно. Иногда мы просто боимся, что такое открытое признание может быть использовано против нас же самих.

Кроме того, наши негативные чувства, эмоции могут навредить человеку, слушающему нас. Мы иногда освобождаемся от своих негативных эмоций, просто «слив» их, перелив на человека, который нас слушает. И нам после этого хорошо. А ему? Думаю, ты и сам бывал в роли слушателя, когда на тебя выливали целые потоки негатива. И как ты себя после этого чувствовал? Не все люди умеют отстраняться от потока чужого негатива, оставаясь только слушателями.

Поэтому способ «проговаривания» своего эмоционального состояния другому человеку имеет право на существование, если рядом с тобой есть человек, которому ты действительно доверяешь, который может тебя выслушать, который умеет оставаться при этом наблюдателем, не погружаясь в твой негатив. Есть ли у тебя такие люди? (Часто такими людьми становятся посторонние, чужие нам люди, попутчики в транспорте, в поезде, когда чужому человеку, с которым ты больше никогда не увидишься, можно полностью «вылиться», и он действительно остается посторонним слушателем).

Такие люди, именно для этого и существующие, – профессиональные психологи, которые учатся слушать другого человека, умеют слушать его грамотно, которые, выслушав его, могут ему помочь.

Есть еще один человек, идеально подходящий под все вышеперечисленные условия. И это единственный человек, который всегда находится рядом с тобой, кому ты можешь рассказать все смело, не боясь, что он тебя не поймет или осудит. Этот человек – ты сам.

Расскажи все себе самому. Расскажи, как ты себя сейчас чувствуешь, опиши все свои эмоции, чувства. Проговори все обязательно вслух, так ты действительно выпускаешь из себя все свои негативные переживания. Называй вещи своими именами, говори все как есть. Нужно, чтобы ничего плохого не осталось у тебя внутри.

Очень хорошо рассказывать самому себе, стоя у зеркала. Ты видишь перед собой человека, которому ты все рассказываешь. Ты видишь перед собой близкого, понимающего, сочувствующего тебе человека.

Если тебе сложно рассказывать все самому себе, расскажи о своих переживаниях, о своих чувствах любому живому существу, находящемуся рядом. Совсем не обязательно, чтобы тебя слушали люди. Тебе просто нужны слушатели. Это может быть твоя собака, или кошка, ты наверняка наблюдал, как внимательно слушают нас животные, когда мы с ними разговариваем. Иногда кажется, что они все понимают, только не могут нам ответить.

Это может быть попугай, рыбки в аквариуме. Это может быть даже мягкая игрушка, чей вид вызывает у тебя желание ей довериться. Сделай это и не стесняйся того, как это выглядит, – твой разговор с животным или игрушкой. Не об этом надо сейчас думать. А о себе.

Есть еще один хороший способ такого освобождения от негативных эмоций, – письмо самому себе.

Он даже более эффективный, чем простое «проговаривание».

Ты пишешь письмо самому себе, начиная его, как обычное письмо: «Здравствуй...», только имя адресата – твое собственное. Напиши ему, как тебе плохо, или одиноко, как ты устал, обессилен. Этот человек поймет тебя. Потому что он – самый близкий и понимающий тебя человек. И ты таким образом освободишься от негативных чувств.

Этот способ очень эффективен еще и потому, что наша письменная речь гораздо логичнее и глубже, чем устная. Когда ты пишешь, ты как бы параллельно этому и анализируешь, почему это с тобой произошло. Иногда к концу твоего письма ты ясно понимаешь, в чем причина твоего состояния и какая поддержка тебе нужна.

«Выписывая» это на бумагу, ты имеешь еще реальную возможность увидеть твое освобождение. Все твои негативные эмоции уже не в тебе, а на этом листке бумаги. И ты можешь его уничтожить – порвать или сжечь, чтобы почувствовать еще большее освобождение.

Можешь оставить, сделав это в своем дневнике. Такие письма, когда они остаются, могут очень поддержать тебя в твоем следующем «плохом» состоянии. Ты увидишь, что все – преходяще. Что тебе уже было когда-то плохо, но потом все нормализовалось. И поймешь: значит, и сейчас – это временное состояние.

Есть еще один способ освобождения от негативных эмоций, очень простой и эффективный, но так редко нами используемый! Это слезы. Это естественная разрядка. Действительно, нет ничего проще и эффективнее, чем хорошо выплакаться.

Наши тела устроены очень грамотно. В них уже есть механизм, позволяющий нам освобождаться от негативных чувств. Если тебе плохо – поплачь!

Но мы этого не делаем. Мы сами себе не позволяем плакать, «душим» в себе слезы, тут же начинаем успокаивать кого-то, кто начинает плакать, говоря: «Не плачь, не надо, успокойся!» Да не надо никому успокаиваться! Для того и создан этот механизм в теле человека, чтобы освобождаться от негативных чувств. И мы, «успокаивая» себя или других, мешаем этому естественному освобождению.

Наоборот, нужно помочь себе поплакать. И я говорю это всем, особенно мужчинам, которым плакать запретили еще в раннем детстве, и они не умеют этого делать, просто лишены такого легкого и естественного способа помощи себе. Но ведь совсем не обязательно плакать на публике. Сделай это дома, наедине с собой. В ванной, например, где тебя никто не увидит. Сделай это под душем, шум воды заглушит все звуки. Сама льющаяся вода поможет тебе заплакать, расслабив твоё тело, мышцы лица. Пожалей себя, посочувствуй себе. Просто позволь себе слезы. Помоги ненужным эмоциям покинуть тебя. Тебе сразу станет легче.

Сама вода, душ, ванна, купание в бассейне или море – прекрасный способ очистки твоего состояния. Мы действительно смываем с себя, со своего тела «информационную грязь», гармонизируем своё состояние на уровне расслабления, снятия мышечного напряжения. И этот способ вообще не требует усилий. Потому что какой-то источник воды всегда есть рядом с нами. Пруд это или собственная ванна, не так уж и важно.

Ты можешь освободиться от негативных эмоций, просто выкричав их, выпустив их в своем голосе. Можешь помочь себе, включив себе громкую музыку, которая даст тебе позволение тоже быть «громким».

Ты можешь «вытанцевать» свои эмоции, позволив своему телу двигаться под громкую музыку, двигаться свободно, так, как ему хочется.

Ты можешь выпустить свои чувства через руки, взяв в них мелки, фломастеры, краски, и с их помощью выпустить свои чувства на лист бумаги. Особенно хорошо работает это «выпускание», когда ты рисуешь руками в самом прямом смысле этого слова – вместо кисточки используя свои пальцы. Так идет прямая передача твоих эмоций, так – освобождение идет сильнее.

Это, кстати, прекрасный способ помощи маленьким детям, которые еще не осознают причин своего плохого состояния, поведения и бывают наполнены тревожностью, страхами, агрессивностью. Рисование руками позволяет ребенку в полной мере выплеснуть все эти негативные состояния на лист бумаги, освободиться от них.

Попробуй однажды эту технику освобождения от негативных эмоций, и ты почувствуешь, как прекрасно она работает. Даже само позволение самому себе перепачкаться как свинья (поверь, что чистым ты остаться просто не сможешь!), – освобождает тебя от напряжения, дает тебе позволение быть таким, какой ты есть, а это лучшее состояние, чтобы тебя отпустили негативные переживания.

Рисование руками так здорово работает и так увлекает, что для людей, испытавших на себе его психотерапевтический эффект, оно становится легким, быстрым и эффективным способом помощи самому себе, когда что-то «не так» в жизни.

Ты можешь выпустить эмоции через руки, занявшись любым делом, в котором нужно активное действие руками, – постирать руками белье, порубить дрова, выколотить палкой ковер.

Я помню одну забавную ситуацию, которая произошла с моей приятельницей, наполненной негативными переживаниями и чувствами, по поводу своих отношений с мужчиной, которые ее измучили.

Я долго советовала ей освободиться, выпустить ее чувства, но ей все время было не до этого. Так она и жила с грузом злости и обид внутри себя. Как-то, видя, что она вешает во дворе свой огромный ковер, чтобы выбить из него пыль, я сказала ей:

– Ну ведь все равно выбиваешь, ну делай уже это с пользой! Выбей свои эмоции, выпусти их в ударах палки по ковру...

Вечером она зашла ко мне попить чаю и со смехом рассказала:

– Представляешь, я ковер выбила, как ты и говорила, позволила себе все эмоции выпустить. Я его так колотила, во мне столько ярости было! Я действительно потом испытала чувство облегчения, как будто освободилась от всего этого. Пришла домой, постелила ковер на пол. Потом смотрю – а чего это у меня с ковром?! Он какой-то неровный, по всему ковру какие-то маленькие бугорки. Ничего не понимаю! Потом подняла ковер, посмотрела с обратной стороны... Я – весь ковер пропорола, насквозь пробила! Весь ковер просто посечен моими ударами! И это мой ковер, ты же помнишь, он же на такой толстой основе, его захочешь пробить – не пробьешь!.. – Она помолчала, потом добавила: – Ты знаешь, когда я увидела, какой урон причинила ковру, я вдруг ясно поняла, какой урон я причиняла самой себе, держа все это внутри себя. Сколько во мне было злости, если, выпуская ее, я так изрешетила толстенный ковер! И я носила это все в себе!..

Давай не будем к себе так жестоки.

Неважно, какой способ «выпускания» своих негативных эмоций ты выберешь. Важно, чтобы ты это сделал. И это поможет тебе, легкому и успокоенному перейти к следующему этапу помощи себе.

Критике – нет!

Сколько раз я это слышала, слышала в разных вариантах:

– Я сейчас не нравлюсь сама себе... Дела надо делать, а я в постели валяюсь... Вчера поднялась, ребенка в школу проводила и опять легла, и целый день провалялась... И ведь понимаю, надо встать, надо клиентов обзвонить, надо обед готовить, а я вместо этого, в потолок смотрю... Прямо убила бы себя... Дела стоят, я – лежу...

– Ни на что глаза не смотрят, все из рук валится. Посуда немытая, куча стирки, и не могу себя заставить. Совсем обленилась...

Всегда за этими разговорами – недовольство собой и неприятие своего состояния: нежелания что-то делать, желания отдохнуть.

Мы не нравимся себе такими вот – уставшими, неактивными. Мы недовольны собой такими вот – замотанными, заторможенными. И мы выражаем эти чувства недовольства собой, мы критикуем себя таких, мы ругаем себя таких – как будто именно критика в состоянии усталости, разочарованности или депрессии – нам нужна!

Но разве тебе это нужно? Разве тебе лучше оттого, что тебя – уставшего или расстроенного, запутавшегося или недовольного собой – еще и ругают, критикуют и говорят: «Ой, какой плохой! Ой, какой ужасный!»

Тебя это поддерживает? Тебе это дает силы? Тебе это помогает стать сильнее, энергичнее, лучше?

Нет, это убивает в тебе последние силы. Это разрушает в тебе последние остатки веры в себя. Потому что ты нагружаешь себя таким сильнейшим чувством вины, что и остатков тебя, «хорошего», уже не наблюдается.

Критика, неприятие, осуждение и недовольство – самое страшное отношение к себе, которое только можно представить.

Истинно несчастен человек лишь тогда, когда он чувствует за собой вину
и упрекает себя в ней.

Жан Лабрюйер

Мы много раз на страницах книг этой серии вернемся к этой теме – к необходимости отмены критики в свой адрес. К необходимости вообще отмены критического, непринимаящего отношения к себе.

Мы не раз вернемся к этой теме, но сейчас, в рамках темы этой книги, подумай еще раз: разве отвержение и критика нам нужны, когда с нами что-то «не так»?

В таком нашем «слабом» состоянии нам нужна поддержка. Нам нужно, чтобы нас поняли, чтобы нам посочувствовали, чтобы поддержали в нас веру в нас самих, в наши возможности.

Нам нужно принятие, понимание и вера в нас.

Нам нужно, чтобы нам помогли подняться, а не добивали нас недовольством, презрением и критикой.

Нам действительно в этих состояниях очень нужна поддержка.

И, как ты думаешь, – кто нам ее должен дать первым?

Кто – тот человек, который может понять тебя и принять тебя – любого, с любыми эмоциями?

Кто тот, кто поможет тебе понять свою ошибку, объяснить тебе, что сделано неправильно и почему?

Кто даст тебе поддержку в том, что твоя жизнь продолжается и твое сегодняшнее состояние – не конец жизни?

Кто поможет тебе увидеть в себе того хорошего, умного, доброго, сильного, светлого человека, которым ты являешься?

Кто поможет тебе найти в себе силы жить дальше?

Конечно же, все это сделаешь ты – самый первый, самый близкий тебе человек.

Вот этим и занимайся, вместо того чтобы себя критиковать и разрушать.

Никто ни в чем не виноват

Нет никого, кроме тебя самого, кто творил бы твою жизнь.

Для тех читателей, которые прочитали книгу этой серии «Мысль творит реальность» – это утверждение ясно и понятно.

Мы творим наши жизни сами – своими представлениями о себе, о жизни, о людях, эти представления и определяют все наше поведение, действия, поступки, которые, в свою очередь, и приводят нас к реальным результатам.

Исходя из своих представлений о жизни мы что-то терпим, что-то не принимаем, кого-то осуждаем. Мы от чего-то отказываемся, на что-то даже не претендуем. Мы соглашаемся с тем, что считаем нормальным для себя. Мы, исходя из наших убеждений о ценности и важности других людей и их мнений о нас, стараемся им понравиться.

Мы сами создаем свою жизнь тем, во что мы верим.

И каждый факт, событие твоей жизни созданы тобой и твоими убеждениями.

И получается интересная вещь.

Мы сами, исходя из своих представлений о жизни, о самих себе создаем эти ситуации.

Потом сами же из-за них страдаем.

И при этом ищем виноватого в том, что произошло. Мы ищем – кто же это натворил? Кто испортил нам настроение, обидел, не оценил?

И это одна из самых распространенных наших ошибок – в состоянии плохого настроения, депрессии, недовольства собой или своей жизнью искать виноватого.

Потому что виноватого – нет!

Никто ни в чем не виноват.

Все твои «не такие» результаты в настоящий момент являются прямым следствием твоих поступков, действий, проявлений.

Все твои поступки, действия являются прямым следствием твоих убеждений, представлений, твоего настроения и состояния в данный момент.

По-другому говоря, будучи в настоящее время таким, какой ты есть, ты действуешь так и только так, как можно действовать, исходя из того, какой ты есть в настоящий момент.

Поэтому все причины твоего плохого настроения – в тебе. И не ищи их больше нигде.

Твоя обида на начальника, который тебя не оценил, не имеет для тебя никакого смысла. Потому что начальник относился к тебе в соответствии с тем, как ты сам ценил себя и как позволял относиться к себе. И если ты со своей робостью и излишней скромностью дал позволение начальнику тебя не ценить, разговаривать с тобой не в том тоне, он именно это и сделал. И сколько бы ты ни жаловался на начальника, ни искал вину в нем, ничего не изменится.

Отношение людей к тебе всегда является прямым следствием твоего отношения к ним, твоего позволения им так с собой обращаться, поступать с тобой таким образом. И они в этом не виноваты.

Мало того, люди, их отношение к тебе всегда является прямым следствием твоего отношения к самому себе. Люди всегда повторяют по отношению к тебе твое отношение к себе. Если ты себя не ценишь, они тоже тебя не ценят. Если ты собой недоволен, они тоже тобой недовольны. И они в этом не виноваты.

Каждый человек появляется в твоей жизни, все события случаются с тобой, потому что ты притянул их сюда. Как ты выберешь поступить с ними, зависит от тебя.

Ричард Бах

Пока ты обвиняешь других людей, ты будешь чувствовать себя слабым и маленьким, потому что приписываешь роль управления и распоряжения твоей жизнью другим людям.

Пока ты обвиняешь в своих несчастьях обстоятельства, события, жизнь, ты будешь оставаться слабым и маленьким, потому что отдаешь управление и распоряжение твоей жизнью обстоятельствам и жизни.

Но когда ты берешь на себя ответственность за все, что происходит в твоей жизни, – ты начинаешь себя чувствовать творцом своей жизни.

«Никто ни в чем не виноват!»

Это может быть твоим лозунгом в жизни.

«Я – творец всего происходящего в моей жизни!»

Это может быть твоим девизом.

Ты – основная причина всего происходящего с тобой.

Поэтому нет смысла заниматься другими, их поведением, их отношением к тебе. Есть единственно правильный смысл – заняться *самим собой*. Своим поведением. Стоящими за этим поведением убеждениями и представлениями.

А для этого нужно проанализировать ситуацию, вызвавшую негативные эмоции, чтобы осознать ошибки в своем творчестве и увидеть новые возможности творить свою жизнь.

Анализ ситуации

Если ты осознаёшь свою ответственность за все, что происходит в твоей жизни, то понимаешь: любая ситуация неудовлетворенности требует твоего анализа. Нужно понять, что и почему ты «натворил».

Нужно проанализировать созданную тобой ситуацию, чтобы осознать ее причины, увидеть свои ошибки и свои новые возможности, чтобы не сотворить ее снова. При таком подходе к жизни, к собственным проблемам – всегда найдется выход и всегда будет происходить твой рост как личности.

Чаще всего выход там, где был вход.

Ежи Лец

Спроси сам себя и поищи ответы на эти вопросы:

Как я создал эту ситуацию?

Каким я был, если пришел к такому результату?

Что я сделал не так?

Чего я не сделал из того, что нужно было сделать?

За что я сейчас себя не люблю?

За что на себя сержусь?

Что я в себе не принимаю?

Что я позволил другим по отношению к себе, чего не надо было позволять? Почему я им это позволил?

Как я проявлялся по отношению к людям, если получил такой «ответ»?

В чем я был не прав по отношению к другим – по смыслу, в интонации, в форме разговора?

Зачем мне все это было нужно? (Мы ничего не делаем просто так – даже обычная ссора от чего-то нас освобождает, чему-то мешает.)

Ответы на эти вопросы, даже если ты не можешь ответить полностью, дать ясный и четкий ответ, все равно помогут тебе выйти из состояния переживаний, страданий, недовольства.

Потому что ты уже управляешь ситуацией. Ты ищешь ответы. Ты анализируешь поступки. Ты сейчас уже не маленький, обиженный, недовольный или страдающий человечек. Ты – мыслящий, рассуждающий, ищущий, а это другое состояние тебя. Более сильное. Творческое.

Подумай еще над одним важным вопросом – где, в какой сфере жизни находится твое недовольство, твои негативные эмоции?

Нам иногда кажется, что плохо *все*. Или это «плохо» так размыто, так непонятно, что, как говорится, глаза бы не глядели на всю эту жизнь и на самого себя, который так живет. Но «плохо» всегда имеет свои корни. Всегда есть его источник, откуда и идет негатив, заряжая собой всю твою жизнь.

Жизнь – это несколько сфер – семья, личные отношения, работа, деньги, карьера, общение с друзьями, сфера отношений с детьми, с родителями и т. д. Подумай, отследить – где находится недовольство?

Тебе сразу станет легче, если ты обнаружишь этот источник. Это позволит тебе осознать, что темнота, «чернуха» находится только в одной сфере. В остальных – порядок. Просто, когда смотришь на жизнь через призму недовольства – кажется черной вся жизнь. Но, дорогой мой, с твоей жизнью – все в порядке. Просто в какой-то отдельной ее сфере есть сложности, шероховатости, вызывающие негативные эмоции.

Это очень важный момент в осознании твоей реальной ситуации, источников твоего плохого настроения. Осознание того, что твоя проблема живет в конкретной сфере твоей жизни, а

остальные сферы – чистые, хорошие, благополучные – уже облегчает тебе ощущение тяжести проблемы, уже дает поддержку.

Возможность увидеть другие сферы жизни полноценными, благополучными даст тебе уверенность, придаст тебе силы, чтобы разобраться с проблемой в отдельно взятой сфере жизни. Даст возможность понять, что твоя жизнь гораздо шире, чем проблема в одной сфере жизни. То, что, например, у тебя проблемы в отношениях с ребенком, касается только части твоей жизни. Остальные сферы твоей жизни – работа, деньги, дом и домашний уют, отношения с людьми, здоровье или профессиональный и личностный рост – в порядке. Нужно просто разобраться с тем, что является причиной проблем в сфере с ребенком.

Жизнь действительно гораздо шире, чем одна сфера жизни. И осознание этого поможет тебе легче и быстрее решить проблему в одной сфере и не считать всю свою жизнь не удавшейся.

Осознав, где находятся сложности и негативные эмоции, ты можешь перенести весь фокус твоего внимания на эту сферу.

Поэтому спроси себя:

– Где живет недовольство? В моих отношениях с партнером? На работе? В деньгах?..

Осознав его «место», поинтересуйся у самого себя, что происходит в этой сфере. Спроси себя:

– В чем причина моих переживаний, негативного состояния? Я чего-то боюсь? Я о чем-то тревожусь? Чем я недоволен? Чего мне не хватает?

Иногда очень сложно ответить себе на эти вопросы. Тогда сформулируй вопрос по-другому:

– Чего бы я хотел? Как – должно быть?

Создание такой «желаемой» картины иногда гораздо легче, чем осознание реальной правды. Создание такой желаемой картины позволит тебе более естественным способом понять – чего тебе сейчас не хватает, что хотелось бы. Что должно для этого произойти. Что нужно изменить в сфере отношений или работы, в сфере денег или общения с ребенком.

Слово «кризис», написанное по-китайски, состоит из двух иероглифов: один означает «опасность», другой – «благоприятная возможность».

Джон Кеннеди

Я еще раз, желая поддержать и успокоить тебя, напоминаю: мы в книгах этой серии анализируем, просмотрим каждую сферу нашей жизни, чтобы найти источники неудовлетворения, увидеть стоящие за ними и работающие против наших жизней негативные убеждения и представления о жизни.

Мы будем учиться освобождаться от этих ненужных нам убеждений и создавать свою систему представлений о жизни, свои картины мира, которые позволят нам создавать совсем другую – легкую, радостную, светлую жизнь.

А пока займись анализом сам. Он может потребовать времени. Но эти вопросы нужно задавать и задавать, и ответы обязательно начнут проясняться.

И, осознавая свои ошибки, ты только укрепишься в своем убеждении, что являешься творцом собственной жизни. Потому что если даже ты что-то натворил неправильно, это все равно натворил – *ты*!

И это прекрасная новость. В очередной раз ощутив себя творцом, ты выйдешь из состояния страдающей и переживающей жертвы. Ты ощутишь в себе возможности творить. Осталось только научиться творить осознанно и творить именно хорошее. Этому мы с тобой и будем учиться на страницах книг этой серии. И начало уже положено!

Измени отношение

Наши состояния, настроения, наши чувства, эмоции, наши переживания – это *наше* отношение к реально происходящим ситуациям, событиям. Я обращаю твое внимание – это именно *отношение* и оно *наше*, поэтому оно может быть разным.

Несколько лет тому назад я пережила очень сильное состояние неудовлетворенности собой.

В этом не было ничего особенного – я совершила несколько ошибок, так, как может их совершить любой человек. С чем-то не разобралась вовремя, махнув рукой – потом разберусь! В какой-то момент, почувствовав недовольство тем, что происходит, не остановилась, чтобы разобраться, – и тем самым позволила ситуации закрутиться в тугой клубок.

В какой-то момент я почувствовала, что недовольна тем, что со мной происходит, недовольна самой собой. Надо было срочно разобраться, что со мной происходит, и помочь самой себе вернуться в свое нормальное состояние стабильного и уверенного человека.

Мне срочно понадобилось побыть одной, побыть в тишине, чтобы разобраться с собой. Моя приятельница пригласила меня в свой загородный дом погостить. Дом стоял в красивом сосновом лесу, и я решила, что лучше места для того, чтобы разобраться с собой, вернуться к себе, мне не найти.

Я приехала в загородный дом. Кроме меня там находилась только пожилая супружеская пара, которая вела хозяйство в этом доме и кому хозяйка наказала не мешать мне, не беспокоить меня, а лишь заботиться обо мне.

Сразу же после приезда я пошла в лес. Для меня сосновый лес – лучшее место для возвращения своих ресурсов, для энергетической подпитки.

Я ходила по лесу, наполняясь тишиной и покоем зимнего леса. Наконец я нашла очень красивое место, величественные сосны. Я села на поваленное дерево и стала думать: что же со мной происходит? Откуда это состояние недовольства собой? Куда делись моя гармония и стабильность? В этой тишине я стала вслух проговаривать то, что я чувствовала. Я говорила это себе и соснам, которые молчаливо и внимательно меня слушали.

– Что-то не так со мной. Что-то не то происходит. Мне не нравится, как я себя чувствую. Все как-то не так. Я сейчас не такая, какая я есть всегда. Я не то делаю. Я не так поступаю...

Я говорила и говорила и сама вдруг стала слышать это – «не так», «не такая...»

В какой-то момент я сказала:

– Я чувствую себя такой уставшей, такой опустошенной, такой измученной...

Это слово как-то очень точно выражало мое состояние. И я стала думать – кем же я измучена? Кто меня так измучил?

Я стала перебирать в голове варианты. Муж меня измучил? Да нет же, он-то меня не мучает, это я, скорее всего, сейчас мучаю его моей нестабильностью, моим переменчивым настроением...

Дочь? Может быть, это она меня чем-то обидела, в чем-то невнимательная ко мне? Нет, она ни при чем. Скорее, это я сейчас невнимательна к ней, мне не до нее. Мне сейчас ни до кого. Я собой так недовольна, что это мешает мне быть любящей и открытой, заботливой и отдающей...

Но кто же меня тогда измучил?..

И вдруг ясный ответ прозвучал в моей голове. Да я сама себя измучила! Кроме меня самой меня никто вообще не мучает!

Это я собой недовольна. Я себя оцениваю через призму этого недовольства, и все мне «не так». Это я себя постоянно критикую, я себя ругаю: это – не сделано, это – не так сделано...

Для меня эти выводы были просто открытием!

Я шла через этот красивый лес в дом и думала о том, что это действительно так.

Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете.

Ганс Селье

Мы сами себя мучаем. Потому что это *мы* оцениваем себя. Мы выражаем свое отношение к своим поступкам, результатам.

Это действительно *наше* отношение, именно наше. Это – *наши* оценки ситуации, своего состояния.

Я хочу обратить твое внимание на этот факт, такой понятный, но мало нами осознаваемый.

Мы сами оцениваем свои результаты, свои поступки, свои реакции, действия.

Мы сами оцениваем события своей жизни.

Мы главные оценщики, нет другого такого важного оценщика наших жизней, как мы.

Так давай делать это правильно, чтобы не разрушать самих себя, свое настроение, свою уверенность, так нужные нам в жизни.

Все события нашей жизни – это всего-навсего события, которые показывают нам, какие мы есть и где мы находимся. Это отражение наших убеждений и состояний. И не больше того.

Все ошибки, которые мы делаем (а мы их делали, делаем и будем делать, потому что мы проживаем наши жизни первый раз в жизни и просто не можем не ошибаться!), – это всего-навсего ошибки. И они говорят нам только об одном: мы учимся жить, мы набираемся жизненного опыта.

Ни в чем не ошибаться – это свойство богов.

Демосфен

Мало того, нам необходимы эти ошибки – как возможность научения чему-то. Каждая наша ошибка, проанализированная и принятая как ценный опыт – это шаг в личностном росте. Это еще одна ступенька твоего совершенствования. И – да здравствуют ошибки!

Можно так относиться к ошибкам и событиям своей жизни!

Но такое отношение поддержит тебя в жизни. Такое отношение при любых твоих результатах – даст тебе силы двигаться дальше.

И это тоже способ поддержки себя: изменить свое отношение к событиям и результатам твоей жизни. Прекратить нагнетание плохого состояния. Убрать негативные оценки.

Негативная ситуация может продолжать развиваться, но твое отношение к ситуации, к себе в этой ситуации может и должно измениться.

Например, ты потерял работу и еще какое-то время будешь ее искать. Относиться к этой ситуации как к ужасной, тупиковой, тяжелой – значит нагнетать состояние неуверенности, тревожности. Но отношение к этой ситуации – это *твое* отношение. А тебе нужно сейчас быть спокойным, уверенным, позитивным, активным – только в таком состоянии можно найти новую работу.

Вот и относись к этой новой ситуации как к очередному уроку жизни, который поможет тебе раскрыть свои ресурсы, показать свои самые сильные стороны. Это одна из ситуаций, которые ты решаешь в жизни. Ты уже разрешал много разных проблем, сложностей – разрешишь и эту.

В диалоге с жизнью важен не ее вопрос, а наш ответ.

Марина Цветаева

Придет время, когда ты научишься такому принимающему отношению ко всему происходящему. Ты даже не будешь впадать в панику при неприятных событиях, не будешь видеть «плохости» в событиях, ситуациях. Ты будешь видеть в каждой из них возможность чему-то научиться, вырасти, пройти важный урок жизни.

И такое отношение – это лучшее отношение к самому себе и своей жизни, которое реально поддержит тебя в жизни.

Остановиться и найти на себя несколько минут или несколько дней, почувствовав, что в тебе появилась какая-то неудовлетворенность.

Освободиться от негативных эмоций, как от разрушающего тебя состояния.

Признать свою жизнь плодом своего творения. Проанализировать ситуацию – что и как ты творил, если получил такие результаты. Увидеть во всех твоих ошибках прекрасные и мудрые уроки, в которых ты растешь и совершенствуешься.

Что может быть сложного или невыполнимого в этих способах помощи себе?

Ничего.

Если только ты помнишь о собственной ценности и ценности для тебя собственной жизни.

Есть еще несколько возможностей помощи себе, более глубоких и конкретных. Они помогут тебе разобраться с конкретными ситуациями. Оказать себе терапевтическую помощь. О них – в следующей главе.

Глава 3

Меняем настроение

Твой внутренний компьютер

Много лет назад я работала в школе психологом и была классным руководителем выпускного класса. Я стала им буквально за несколько месяцев до его выпуска из школы, и на меня сразу свалилась масса проблем.

Класс был очень сложный, ребята постоянно что-то «творили», и работа с ними требовала много времени и внимания. Но самое главное – нужно было делать очень много дел, связанных с выпуском. Нужно было заполнять бланки, анкеты, ведомости, нужно было присутствовать на всех экзаменах, встречаться с родителями, учителями. И все это наряду с моими обязанностями психолога школы.

Я устала. Устала безумно.

У меня уже просто не было сил этим заниматься, но заниматься этим было необходимо. И я сама себе говорила, чтобы себя поддержать:

– Ну, потерпи еще немного... 26 июня отдохнешь, расслабишься...

(25 июня был выпускной вечер, после которого все мои хлопоты должны были закончиться.)

И я себе постоянно говорила:

– Еще немного... 26 июня – расслабишься...

– Потерпи... 26 июня – отдохнешь...

Этот день пришел. Утром 26 июня я должна была ехать в молодежный лагерь, чтобы остаться там отдыхать. Еще с вечера я предвкушала, как проснусь рано утром и уже через пару часов буду в объятиях дочери, буду общаться с ребятами, буду в той прекрасной, радостной обстановке молодости и сил.

Я проснулась. И не могла встать.

Я просто не могла встать. Потому что мое тело меня не слушалось.

Я даже испугалась на какое-то мгновение, что не владею своим телом. Но оно меня точно – не слушалось. Оно было таким расслабленным. Таким «растекшимся», что не было сил собрать его, мышцы просто не хотели работать. И я вспомнила вдруг свое:

– 26 июня расслабишься...

Я расслабилась. Я так расслабилась, что не было сил себя собрать.

Тогда я еще не осознавала, как работают такие команды самому себе. Как наше подсознание всегда – послушно и ответственно – выполняет наши просьбы, воплощает в реальность наши запросы. И делает это действительно ответственно, качественно, в прямом смысле слова – дословно, как хороший послушный компьютер.

Наш мозг, подсознание, и есть хороший, высококачественный компьютер. Прекрасный, совершенный механизм, выполняющий все вложенные в него программы.

Именно поэтому и возникла идея написания этой серии книг: как мы неосознанно, но программируем сами себя теми убеждениями, верованиями, которые сообщаем своему внутреннему компьютеру, ответственно и послушно выполняющему заданную команду.

А поскольку большинство наших верований, убеждений пришли к нам в детстве от взрослых людей, уже проживших трудные, полные лишений жизни, то мы и наполнены такими вот ограничивающими нас, негативными убеждениями.

Наш внутренний компьютер обладает потрясающими, мощными возможностями – находить любой ответ на любой вопрос, находить выход из любой ситуации, искать и доставать для нас любые наши ресурсы. Это действительно мощный совершенный механизм. Он всегда готов тебе помочь. Он поддерживает каждое твоё желание. Он выполняет любую поставленную тобой задачу. Если бы мы только правильно им пользовались!

Какие задачи мы ставим, когда находимся в сложной ситуации, когда наполнены переживаниями? Пользуемся ли мы возможностями и мощностями нашего прекрасного внутреннего компьютера?

Нет. Не пользуемся. Потому что наши «запросы» в этих негативных состояниях чаще всего звучат так:

Не знаю...

Не могу понять...

Ничего не понимаю...

Не знаю, что и делать...

Просто не представляю...

Руки опускаются...

Никакого толку нет...

Не вижу никакого выхода...

Скажи, пожалуйста, где тут позитивные задачи? В этих стенаниях – отсутствие любых задач на поиск и выход из ситуации. Тут прямое программирование себя на то, чтобы и дальше «руки опускались», чтобы ты и дальше «ничего не понимал» и «не видел выхода».

Мозг всегда отвечает тебе «да!» на любой твой запрос.

– Ничего не понимаю... – говоришь ты.

– Да, – подтверждает мозг, – ничего не понимаешь!

И ты продолжаешь «ничего не понимать». Получается, что твоя задача сейчас – ничего не понимать. Поэтому тебе ничего больше и не откроется, ничего не придет для понимания. Ты же не хочешь ничего понимать...

Когда одна дверь счастья закрывается, открывается другая, но мы часто не замечаем ее, уставившись взглядом в закрытую дверь.

Хелен Келлер

Твое подсознание обладает потрясающими способностями.

Но ты не используешь его ресурсов...

Мы не просто не используем ресурсы и возможности нашего подсознания, мы еще и мешаем ему. Если бы мы могли вообще не думать, наше подсознание уже давно, само бы разобралось со сложной ситуацией, нашло бы выходы, включило дополнительные ресурсы, которые есть в каждом из нас. Но твой «радостный» диагноз: «Такова жизнь! Ничего не поделаешь! Все так живут...» – убивает, останавливает в нем все позитивные процессы.

И сколько таких «полезных» команд мы даем сами себе: «Пора на покой... Выхода нет... Мне многого не надо... Я свое отжил... Возраст свое берет... Ничего не поделаешь...»

Но пока ты «командуешь» себе: «Ничего не понимаю... Выхода нет...», – ты будешь жить в постоянной, непрекращающейся депрессии, которую сам себе будешь заказывать, и твое подсознание будет тебе ее послушно создавать, раз тебе так этого хочется!

Поверь, что ты знаешь все ответы, и ты узнаешь все ответы.

Ричард Бах

Давай использовать прекрасные возможности нашего внутреннего компьютера грамотно, на пользу своей жизни. Твое позитивное мышление – поможет тебе в этом. Твои задачи, сформулированные твоему подсознанию в виде решений:

Я ищу и нахожу выход.

Я разбираюсь в случившемся.

Я начинаю понимать причины произошедшего.

Я нахожу способы помочь себе.

Я меняю свое состояние и т. д.

Это лучшие команды для эффективной работы подсознания на благо твоей жизни.

И еще один совет. Если ты осознаешь, как работает подсознание, как можно с его помощью помочь себе получить важные ответы на важные вопросы, увидеть пути и способы разрешения проблемных ситуаций, то твоя задача – сформулировать ему задачи. И на этом остановиться. И расслабиться.

Довериться происходящему, его темпу.

Не нужно торопить самого себя, подгонять свой мозг: «Ну чего он еще ничего не придумал? Ну, когда он выдаст мне рецепт?!»

Ты сейчас – как надсмотрщик, – стоишь и контролируешь: «Сделал? Не сделал? Почему не сделал! Должен уже сделать!» Думаешь, ты этим помогаешь своему подсознанию?

Напряжение, нервное ожидание ничего не дает. Наоборот, оно только мешает, потому что твой контроль и напряжение не дают мозгу работать спокойно, в нужном ему темпе и режиме.

Это все равно что, дав задачу компьютеру, на решение которой ему нужно определенное время, ты начнешь стучать по нему кулаком, торопя его. Единственное, что можно достичь таким способом взаимодействия с компьютером – это его «зависание» или ломку. Но разве это нам надо?

Перемести фокус внимания, освободи подсознание от пристального контроля своего ума. Расслабься и не мешай. Отпусти ситуацию, перемести внимание на что-то другое. Дай подсознанию тоже расслабиться и провести необходимый анализ в своем, присущем ему ритме, темпе, без твоего «замечательного» и очень «плодотворного» вмешательства.

Совсем недавно я пережила подобную ситуацию, когда нужно было срочно заканчивать рукопись, чтобы отдать ее редактору. Сроки действительно поджимали, но я застряла на одной главе. Было очень много материала для переосмысления, и я никак не могла создать структуру главы, последовательность подачи материала.

В какой-то момент я поняла, что я так напряглась, так «уткнулась носом» в эту главу, так напряженно сама от себя жду результата, что сама себе мешаю. Я поняла: нужно просто помочь самой себе, оставив в покое свой мозг. Я знаю, что ресурсы его огромны. Способности анализировать, синтезировать, находить правильные конструкции – бесконечны.

Я еще раз просмотрела все материалы, просто впуская их в себя как информацию, сказала самой себе, что я разбираюсь со всеми этими материалами, создаю ясную и четкую структуру главы и, сформулировав эти задачи для своего подсознания, уехала в город с мужем кататься на трамвае. Это была наша давняя мечта – объехать на трамвае весь этот город, в котором мы тогда гостили, мечта, на которую у меня не хватало времени.

А тут я себе это позволила. И думать забыла о книге, о том, что потерять целый день сейчас, когда меня так поджимают сроки, – недопустимо. Мы просто катались на трамвае, гуляли по городу, и на это ушел целый день.

А утром следующего дня я проснулась с четкой и ясной картинкой всей главы, ее интонации, ее структуры и последовательности. Мне осталось только сесть за компьютер и все это набрать.

Так работает подсознание.

Поэтому не мешай ему.

Живи легче, в большем доверии к себе. В доверии к своим скрытым ресурсам, которые точно проявятся в тебе, если ты не будешь мешать их проявлению.

Поэтому иногда полезно просто отключать контроль и доверяться подсознанию. Лучше всего, легче всего нам, очень умным и все контролирующим, сделать это – просто позволив себе спать.

Сон – это состояние когда отключается сознание и подсознание начинает работать сто-процентно активно. Когда мы спим, мы создаем наиболее благоприятную ситуацию для работы нашего подсознания.

Поэтому спи, сколько хочешь. Спи, сколько сможешь.

Для этого и нужны нам «остановки», когда мы откладываем все свои дела и занимаемся только собой. Даже если ты, уехав куда-нибудь на два дня, чтобы сменить обстановку, проспишь эти два дня полностью, – перемены в твоём состоянии к лучшему неминуемы.

Ты проснешься отдохнувший и полный сил, с ясностью в голове и в другом настроении. С осознанием причин, почему с тобой это произошло. С пониманием – как тебе дальше жить. С ощущением своих сил и возможностей.

И еще. Если ты хочешь помочь себе разобраться, помочь своему подсознанию – создай себе тишину. Ты не должен сейчас насыщать себя дополнительной информацией. Нужно освободить подсознание от необходимости анализировать и понимать чужую речь, отвлекаться на звуки музыки, работающего телевизора, радио, шумов большого города.

Именно для этого нам нужно иногда останавливаться, уезжать на природу, в тихие, спокойные места, где нет этих разрушающих и отвлекающих факторов. Где есть тишина. И возможность побыть наедине с собой. Задать себе вопросы. Услышать свои ответы.

Люди, занимающиеся самосовершенствованием, чтобы услышать самих себя, осознать что-то важное в себе используют как метод, как способ отключиться от ненужных информационных потоков – молчание.

Можно просто на несколько дней замолчать. Вообще – замолчать. И только тут ты услышишь – всю суету, темп твоих мыслей, всю свою зашумленность, которая мешает тебе установить контакт с самим собой.

Помолчав несколько дней, ты успокаиваешь поток мыслей, гармонизируешь свое состояние. Просто становишься более плавным и гармоничным человеком.

И это тоже в твоих силах.

Важно только помнить о себе, любимом. О своей ценности для себя.

И тогда ты сможешь создать для себя возможность отдохнуть, помолчать, побыть в тишине, выспаться. Ведь это так важно!

Возможности перемены настроения

Что происходит с нами, когда нам плохо?

Что происходит с нами на уровне наших мыслей?

Мы наполнены негативными мыслями:

Все плохо...

Я – несчастна...

Я – никому не нужен...

Меня обидели...

Почему все так несправедливо...

В состоянии недовольства, переживаний, страданий, депрессии в нас живет много таких мыслей – тяжелых, гнетущих. В нас звучат голоса, которые то и дело «перемалывают» ситуацию, сетуют на жизнь, – выражая все это в негативной форме. Это произносится легко, как бы само собой: «Почему именно со мной это случилось... Я так и знал, что этим закончится... Никому нельзя доверять...»

Но пока ты думаешь так, как думаешь – ты продолжаешь страдать. Потому что твои мысли, – это программы к твоим действиям.

И если ты даже освободишься от «плохих» чувств, но оставишь в себе «плохие» мысли, все останется по-прежнему.

Твое состояние не может измениться, потому что твоё настроение всегда выражено в твоих мыслях, создается твоими мыслями. Именно на этом и основан прекрасный способ помощи самому себе. Измени свои мысли – тут же изменится твоё настроение. Это беспроблемный способ. Облегчение наступает всегда, важно лишь остановиться, найти немного времени, чтобы уединиться, взять лист бумаги и выписать на него все, что ты сейчас думаешь о себе, о жизни, о людях, о ситуации, в которую ты попал.

Мы очень часто делаем это на тренингах, чтобы осознать, чем мы наполнены, какие мысли живут в нас, создавая в нас именно такую реальность. И всегда, когда мы это делаем, в зале раздается смех. Удивленные, пораженные увиденным, люди начинают смеяться, иногда хохотать до слез, осознавая, что они в себе носят. Осознавая все последствия такого «настроения».

Выпиши все свои мысли, и ты сам увидишь, сколько в них негатива, неверия, ограничений, тяжести. И если ты это оставишь неизменным – они будут продолжать работать.

Измени свои представления. Измени свои мысли, которые выражают эти представления. Ведь это *твои* представления, *твои* отношения. Ты их хозяин. От тебя зависит, какие они будут. Так почему же они должны быть негативными?

Мы уже с тобой говорили об этом в книге «Мысль творит реальность» – о том, как можно менять формулировку мыслей. Главное, осознавая себя творцом своей жизни, передать это в новой формулировке. Именно это сделает ее позитивной.

Например, твои мысли: «Сил нет... Не знаю, как жить дальше...», в новом, позитивном варианте может звучать так:

Я ищу и нахожу силы жить.

Я хозяин своих сил.

Я притягиваю, нахожу поддержку, подпитку энергией.

Я обретаю ясность.

Я осознаю пути выхода из ситуации.

Я – творец своей жизни.

Мы уже говорили с тобой в предыдущей книге, что позитивное мышление – это умение вести диалог с негативными мыслями. Умение ответить им, дать им отпор, причем отпор –

мощный, в виде новых мыслей, убеждений. Так, чтобы негативные мысли просто, что называется, «заткнулись».

«Деньги кончаются, где я их возьму?» – появляется паническая мысль, и она может не только испортить настроение, но и создать напряжение в сфере денег, которое приведет к потере денег, к невозможности их найти. Чтобы изменить это настроение, ответь этой «плохой» негативной мысли:

Мир полон денег.

Я хозяин своих денег.

Я притягиваю деньги.

Я привлекаю деньги в свою жизнь.

Я много знаю, много умею.

Я нахожу возможности получения денег.

Я источник своих денег.

Перемена мыслей, изменение убеждений, так необходимых в негативном состоянии, всегда требует этого этапа – осознания своего настроения, выраженного в негативных убеждениях, и смену этих убеждений на позитивные.

И когда ты «отвечаешь» негативной мысли такой вот «батареей» свежих, сильных позитивных мыслей и делаешь это осознанно и вдумчиво, – ты обязательно в какой-то момент, начинаешь ощущать свои силы, веру в себя и свои возможности. Потому что ты действительно становишься творцом своей жизни. Ты творишь в ней все – начиная со своих убеждений.

Какие бы негативные мысли ни посещали тебя во время твоих «сложных» периодов жизни – важно не дать им хозяйничать в тебе, отравлять твою жизнь пессимизмом, программировать тебя на несчастья и неудачи.

Найди время на этот важный и очень интересный процесс «чистки» своего настроения. Создания своего нового видения ситуации, самого себя, своих возможностей.

Для людей, которые уже освоили эту технику изменения своего настроения, становится привычным простое действие: придя домой с работы, например, и, ощутив какое-то недовольство, какое-то раздражение, они тут же выписывают его на лист бумаги, уже тем самым освобождаясь от него. И тут же переделывают негатив в ряд позитивно звучащих, с позиции творца, с буквой «Я» в каждой фразе, которая и выражает эту позицию творца убеждений. И плохому настроению приходит конец. Ему нет места в этом ряду позитивно звучащих, наполненных верой убеждений.

Есть еще один вариант возможности изменить собственное настроение. Он включает в себя три этапа.

Первый этап – освобождение от плохих, негативных мыслей. Ты берешь лист бумаги и выписываешь все, что думаешь по поводу ситуации, проблемы, своего настроения или душевного состояния. Тем самым ты уже помогаешь себе очиститься от мыслей, увидеть их, осознать их звучание.

Второй этап – ты берешь другой лист бумаги и создаешь видение ситуации, или проблемы, своего состояния – желаемого, такого, каким бы ты хотел его видеть.

Например, на первом листе ты можешь описать свое нестабильное состояние, нервозность по поводу поиска работы, свои сомнения или даже отчаяние, что ты чего-то там не знаешь или не понимаешь.

На втором листе – желаемый образ. Ты можешь описать его с позиции «Я хочу», например:

Я хочу быть уверенной.

Я хочу быть стабильной.

Я хочу быть спокойной.

Я хочу найти работу.

Я хочу понять, что я хочу, и т. д.

Даже на этом этапе происходит некое облегчение состояния, потому что ты уже вышел из состояния жертвы, страдающей, сомневающейся, расстроенной. Ты перешел в состояние анализирующего, думающего человека – и тут уже нет места негативным чувствам.

Третий этап заключается в том, чтобы все твои «Я хочу» перевести в решения, не просто отметив свое *желание*, а как бы заявив, *решив*, что ты становишься таким, как хочешь, или начинаешь действовать в том направлении, в котором хочешь. Используй для таких решений слова «становлюсь», «начинаю», «учусь», «создаю» и другие глаголы, звучащие в настоящем времени, давая своему подсознанию задачу на то, чтобы решение начало работать уже сейчас.

Это может звучать примерно так:

Я становлюсь уверенным.

Я становлюсь стабильным.

Я успокаиваюсь.

Я ищу и нахожу работу.

Я создаю обеспеченность.

Я создаю ясность.

Я начинаю понимать, что мне нужно делать...

Этот этап – создания решений, уже переводит тебя в состояние творца, человека, который берет на себя ответственность. И это состояние, которое уже вовсе не совместимо с плохим настроением и негативными мыслями.

Но, меняя свое настроение, ты меняешь и свое состояние, свои действия, свои результаты.

Трансформация образа

Наше настроение имеет не только «словесную формулировку».

Наше настроение имеет некое образное представление. Мы можем его изобразить, в прямом смысле показать, выразить в виде зрительного образа.

Любое наше душевное состояние можно передать в виде картинки, выражающей это состояние. Например, ощущение счастья, радости можно изобразить в виде ярких цветов или сияющего солнца, красивого яркого пейзажа. Состояние недовольства, напряжения, обиды или тяжести – тоже можно выразить в виде зрительного образа, просто взяв карандаши или фломастеры, мелки или краски – чем удобнее тебе рисовать – и вырисовав его на лист бумаги.

На этом – на работе со зрительным образом, выражающим проблемную, негативную ситуацию – и основывается техника трансформации образа – в желаемый, хороший, позитивный. И этот способ изменения настроения поможет тебе в любой неприятной, сложной ситуации освободиться от ее негативности, создать позитивное настроение, найти в себе ресурсы для дальнейшей жизни.

Вырисовывание ситуации в виде образа на лист бумаги – это уже освобождение от плохого настроения. Ты вырисовываешь его вовне. Оно уже не в тебе – оно отдельно от тебя, на листе бумаги. И, отстранившись от него, ты можешь его рассмотреть, рассмотрев вместе с ним и саму ситуацию, требующую перемен. Ты сможешь что-то важное понять или увидеть.

Иногда бывает достаточно только первого этапа – такого вот вырисовывания ситуации, отображения ее на листе бумаги, чтобы настроение изменилось, пришло осознание причин создавшейся ситуации, чтобы появились мысли, решения по поводу дальнейшей жизни.

Но ты сможешь реально изменить ситуацию, поработав над переменной самого образа, рисунка. Можно перейти от анализа образа к изменению его, сказав себе: «Такова моя реальная ситуация, которая меня не устраивает. А как я хочу, чтобы было? Какой мне бы хотелось видеть эту ситуацию?»

И ты можешь взять другой лист бумаги и изобразить на нем другую, лучшую желаемую ситуацию, такой, какой ты хочешь ее видеть.

Этот процесс – создания желаемого образа ситуации – уже настолько позитивен, что, пока ты его рисуешь – твое плохое настроение исчезает, или, по крайней мере, улучшается. Потому что ты в этот момент находишься в процессе творчества, в процессе созидания – а это состояния, несовместимые со страданием, негативными эмоциями. Это терапия самим процессом творения своей желаемой жизни хотя бы на уровне картинки.

Этот второй этап в работе по перемене образа ситуации иногда уже сам по себе разрешает всю ситуацию, потому что созданная тобой новая картинка уже есть во многом ответ на вопрос – почему произошла ситуация, что нужно изменить, чтобы это не повторялось, что делать, чтобы было так, как ты хочешь.

Но можно еще продолжить, углубить эту работу.

Положи два листа рядом и посмотри на них, как на два разных отражения одной и той же ситуации. Дай себе время подумать, проанализировать – что нужно изменить в себе, своем поведении, в отношениях с людьми, чтобы ситуация стала такой, какой ты хочешь. Как и в случае с переменной убеждений, запиши свои мысли не просто в виде «Я хочу...», а в виде решений:

Я беру на себя ответственность.

Я учусь за себя стоять.

Я начинаю себя ценить.

Я освобождаюсь от неуверенности.

Я становлюсь сильным.

Я нахожу возможности перемен.

Я создаю ситуацию такой, какой я хочу ее видеть.

Вот этот этап – принятия решений – уже действительно сильный этап. Потому что принятие решений – это состояние сильного человека.

Вот почему такая глубокая и интересная работа над образом негативной ситуации всегда приводит к ощущению силы, ресурсов, возможностей выхода из ситуации.

Но поверь, даже если ты не будешь работать так глубоко, а просто в ситуации плохого настроения, расстройстве, обиды или недовольства, придя домой, найдешь несколько минут, чтобы вырисовать на лист бумаги всю ситуацию в виде зрительного образа, тем самым уже освободившись от нее, и найдешь еще несколько минут, чтобы нарисовать второй, желательный вариант ситуации – позитивный, хороший – ты уже поддержишь себя и сможешь быстрее пережить эту ситуацию, увидеть выходы из нее.

Есть еще несколько вариантов техники трансформации образов ситуации, очень простых, но эффективных. Нарисовав реальную ситуацию, ты можешь прямо на этом листе изменить ее. Внести в нее какие-то перемены, чтобы она стала другой. Может быть, нарисовать улыбку на печальном лице или дорисовать на темный, мрачный лист солнце и яркие цветы. Или дорисовать до темной глыбы, которой только что себя изобразил, крылья, превратив ее в птицу, дав возможность себе почувствовать некую легкость и возможность движения.

Всегда есть возможность переделать, перетворить образ ситуации, образ твоего душевного состояния в лучший. И эта работа может помочь тебе осознать реальные пути выхода из ситуации, просто позволит тебе понять, что все меняется, всегда есть место переменам, и эта мысль поддержит тебя в поиске этих возможностей.

Проводя мастер-класс по работе с убеждениями, я часто встречала удивительные трансформации образов, которые тут же откликались в людях мгновенным изменением настроения, осознанием каких-то важных моментов.

Я помню, как одна молодая женщина, изобразив себя на листе черным квадратом, выразив тем самым свое подавленное, мрачное настроение, сначала растерянно смотрела на рисунок, не понимая, что нового можно внести в рисунок, какие перемены, чтобы он изменился, стал из негативного позитивным.

Потом она дорисовала – несколькими разноцветными штрихами – салют, который как бы исходил из этого квадрата. Всего несколько ярких штрихов, заканчивающихся яркими звездочками, и рисунок ожил, заиграл, стал веселым. И она удивленно сказала:

– Я думала, у меня такое состояние, что мне уже ничем не сможешь. А ведь на самом деле – несколько штрихов все могут изменить. И может быть, мне самой для начала перемен нужно сделать эти несколько штрихов: просто яркое платье надеть, или губы подкрасить, – совсем другое настроение появится...

Другая женщина сначала так же растерянно смотрела на свой рисунок, выражавший ее реальное состояние – маленькую точку посередине листа.

– И что тут можно изменить, тут и менять-то нечего. Меня нет, я сейчас – как эта малюсенькая незаметная точка...

Но спустя какое-то время из этой точки, как из точки отсчета, как с начала пути – появилась линия, и превратилась в красивую и большую букву «Я». И сама женщина была поражена этой трансформацией – то, что казалось ей концом, просто точкой, оставшейся от нее – стало началом ее нового «Я».

И я помню, сколько обсуждений этот простой вывод вызвал в группе, как он затронул каждого участника. Мы иногда действительно доходим в своем состоянии расстроенности, разрушенности до состояния точки, молекулы. И иногда кажется, что уже нет сил жить, собраться во что-то большее.

Но любая точка, молекула может стать началом нового, дать росток новому. Ничто не заканчивается, пока мы живы. Всегда есть место переменам, есть возможность роста.

Мир круглый, и то, что кажется нам концом, может оказаться началом.

Айви Прист

Я хочу посоветовать тебе еще один простой способ помощи самому себе в ситуации плохого настроения, также основанный на изменении образа ситуации или твоего состояния.

Нарисуй реальную ситуацию простым карандашом. Вырисуй ее полностью, не оставив в себе ничего от своих переживаний или мыслей.

Потом возьми ластик и тут же сотри все, что тебе не нравится. И нарисуй так, как нравится. Или сотри какие-то части рисунка, которые тебя не устраивают, изменив характер линий, или размеры, или выражения лиц. Такая мгновенная трансформация дает удивительное ощущение возможности перемен. Подсоединяет нас к нашим «детским» состояниям – легкости, уверенности в «хорошем» конце.

Будучи детьми, мы часто так рисовали – с ластиком в руке, стирая все, что не получалось сразу. И будучи детьми, мы так не страдали и не переживали, как став взрослыми, потому что относились к жизни легче, позитивнее, не видели в ней обреченности, которую часто видят взрослые люди.

Но жизнь действительно никогда сразу, с первого раза не проживается без ошибок, срывов, не–удач. И это не страшно. Все можно изменить. Точно так же, как можно стереть неудавшийся рисунок и нарисовать новый.

Есть еще один хороший способ помочь себе изменить собственное настроение, которое, как ты уже понимаешь – и создает тебе твой жизненный настрой, твои поступки и их последствия.

Наше настроение имеет не только «словесную формулировку», его можно выразить не только в виде зрительного образа. Наше тело несет в себе, передает это настроение. И когда мы печальны, расстроены, напряжены или обижены – наше тело показывает эти состояния. И помогает нам в них же и оставаться. Склоненная голова, печальный взгляд – только оставляют в тебе твое негативное состояние.

Но придай телу форму уверенного человека – и тут же испытаешь уверенность. Стань в позу силача, – и ты почувствуешь силу. Раскрой руки, представь их крыльями и «полетай», как птица, – и ты почувствуешь легкость. Попрыгай на одной ножке и почувствуй себя ребенком, в жизни которого нет проблем.

Найди тот образ себя, его проявления, который поможет тебе сейчас снять ощущение тяжести или недовольства, освободиться от плохого настроения. Трудно оставаться в плохом настроении, летая по комнате, как чайка, или паря, как орел, или танцуя танец папуасов.

Выбор опять только за тобой – оставаться ли тебе в плохом настроении или, вспомнив о своей ценности для себя, своей единственности – помочь себе быстрее выйти из него, поискав в себе ресурсы и силы.

И если ты вспомнишь о своей ценности – тебе захочется «расчистить» для себя пространство, найти для себя время. Взять лист бумаги и, воспользовавшись каким-нибудь из предложенных способов, изменить свое настроение. Или позволить своему телу выразить твое желаемое настроение, поискать в нем радостные, сильные образы, представить себя победителем или свободной, страстной танцовщицей.

И нет ничего увлекательнее творения своей желаемой жизни, работы по своему личностному росту. Нет ничего более важного, чем помощь самому себе, когда ты в ней нуждаешься.

Сегодня – не вся твоя жизнь

За многие годы практической работы психологом и ведения тренингов личностного роста я убедилась в том, что каждый человек переживает «плохие» состояния.

Хотя, когда тебе плохо, кажется, что это происходит только с тобой. Но подобные ситуации происходят со всеми.

Но любая такая ситуация происходит именно здесь и именно сейчас. Она – отражение сегодняшнего тебя и сегодняшнего дня. И она не конечна. Она обязательно изменится.

Ничто не кончено для того, кто жив.

Ромен Роллан

Сегодня – не последний день твоей жизни. Это всего-навсего день, который только отражает то, что происходит с тобой здесь и сейчас.

И ты, какой ты есть сегодня, тоже не конечный вариант себя. Это лишь твое сегодняшнее состояние, возможно и не самое лучшее. Но ведь сегодня – не последний день твоей жизни. Впереди много-много дней твоей жизни, которой ты, осознавая себя творцом, – будешь управлять.

Помоги самому себе прожить *этот* день, *это* состояние, которое тебя не устраивает. Помоги им *пройти*.

А лучший способ что-то пройти, от чего-то освободиться – это позволить себе пережить это.

Лучший способ перейти реку – это перейти ее, а не стоять, сопротивляясь ее течению.

Все, о чем мы говорили с тобой в этой главе, – возможность твоей остановки для переосмысления того, что с тобой происходит, принятие самого факта неблагополучия, освобождение от негативных чувств и мыслей, признание своей ответственности за свое «творчество», – все это поможет тебе пережить, прожить сегодняшний день твоей жизни, чтобы завтрашний день был уже другим – более легким, чистым, радостным.

Скажи себе:

Сегодня – один из дней моей жизни.

Я творю свою жизнь.

Я учусь творить ее лучше и правильней.

С моей жизнью – все нормально.

Она идет.

Я учусь жить.

Я расту. Я меняюсь.

Я – молодец!

И живи дальше. Иди в следующий день своей жизни, который будет таким, каким ты его создашь!

Мы поговорили с тобой в этой главе о возможных, вполне доступных и быстрых способах помощи самому себе, единственному, ценному для тебя человеку.

Мы говорили о возможностях изменить наше состояние и настроение – чтобы жить и творить наши жизни дальше.

И на этом пути нашей жизни, нашего творчества – нам нужны силы. Нам нужны ресурсы. Нам нужна постоянная подпитка энергией.

Давай рассмотрим источники таких сил, энергии, дополнительных ресурсов в нашей жизни.

Глава 4

Поддержка – вокруг!

Очень часто мы живем обессиленными, потому что считаем, что нам неоткуда взять силы. И мы действительно не видим сил, не находим дополнительные источники уверенности, энергии, ресурсов.

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.