

РЫБАКОВА МАРИЯ

Пособие по исполнению желаний

Все возможно!
Простые техники
по достижению целей

16+

ВСТУПЛЕНИЕ

Эту книгу я задумала, как пособие в помощь всем, кто хочет реализовать свои желания. Я заметила, что многим участникам моих курсов хочется продолжения и наглядной информации. Многие темы, которые затронуты в этой книге, я даю развёрнуто на своих курсах. Серьёзные трансформации можно заметить на тренинге «Нейропроекция». Однако, не у всех желающих изменить и организовать свою жизнь так, чтобы приблизиться к осуществлению своей мечты, есть возможность. Я писала эту книгу исключительно как пособие. И эту книгу стоит читать и параллельно выполнять те техники, которые тут предложены. Все упражнения целиком и полностью рабочие. Если при прохождении практики у вас возникает ощущение невыполнимости или незаконченности, то проработайте эту главу с техникой ещё раз. Также может возникнуть чувство отрицания по отношению к прочитанному. Это абсолютно нормальное чувство, которое каждый из нас испытывает, когда перед ним открывается что-то новое или непривычное. Я знаю, что все предложенные мной инструменты являются продуктивными. Тем не менее, к работе со всеми инструментами нужно подойти ответственно. Заранее хочу развеять миф о том, что можно быстро и легко начать новую реальность и исполнить мечты. На всё нужно время. У кого-то это неделя, у кого-то это несколько месяцев или лет.

Я обеими руками за психоанализ, но в тоже время и за техники НЛП, которые дают результат сразу. Отчасти моя книга имеет психологический подход, отчасти с подводкой НЛП-техник. Однако, я старалась писать простым языком, без употребления профессиональной малопонятной терминологии.

Наша жизнь начинает меняться, когда мы помещаем свой фокус внимания на те объекты, которые нам хочется изменить, трансформировать или улучшить. Иногда без помощи специалиста-психолога прийти к нужным результатам сложно. В нашей стране до сих пор встречается мнение людей, что поход к психологу приравнивает тебя к психу. К счастью, это не так. Посещают же психолога люди ответственные и осознанные, которые хотят решить

свои задачи, а не убегать от них полжизни. Если человек долгое время не может справиться с проблемой, а использует всевозможные приёмы, с помощью которых по заявлению авторов можно быстро разрешить ситуацию, то эффект будет либо минимальный, либо нулевой. Для начала я предлагаю поработать именно со своим внутренним Я или пообщаться с психологом, который за несколько сеансов настроит вас на нужный путь. И тогда все предложенные техники, в том числе описанные в этой книге, дадут максимальный результат. Я желаю каждому читателю моей книги прекрасных результатов и более глубинного познания себя.

Я знаю одну истину: каждый человек является огромной Вселенной. Каждый человек может достичь любой цели. Если эта цель во благо человечества или человека, то она быстрее и легче достижима. И я точно знаю, что любое желание, даже кажущееся сейчас абсолютно невозможным, будет исполнено.

Не торопитесь читать всю книгу сразу. Прочитайте главу и выполните рекомендации. Проходите каждую тему шаг за шагом, ведь успех – это небольшие шаги.

Окружение

*Я верю, что качества человека определяются его окружением, а не наследственностью.
Стив Джобс*

Возможно, в этой главе вы согласитесь не со всем или у вас может возникнуть чувство отрицания по отношению к этой теме. Однако описанное ниже является важным аспектом, и как минимум с ним стоит ознакомиться.

Большинство из нас живёт с такой установкой: «Скажи мне, кто твой друг и я скажу, кто ты». Я зайду дальше и задам вопрос: «Скажи, кто твоё близкое окружение?» . Пара секунд поразмыслить, и идём дальше.

Если мы со стороны посмотрим на каждого человека в отдельности, кто нас окружает, и посмотрим на всех вместе, то осознаем, что этих людей объединяет несколько вещей. Например, у всех из них приблизительно одинаковые ценности, зарплата или доход, цели, класс автомобиля, отношение к обществу и т.д. Получается, что у всех наших друзей, близких родственников, хороших знакомых, с кем мы тесно общаемся, есть несколько точек соприкосновения, несколько общих пунктов. Со многими людьми ближнего окружения даже иногда возникает синхронность. Вы замечали, что изредка вы можете с вашим близким другом купить одну и ту же вещь или воспользоваться день в день одной и той же услугой, которой вы пользуетесь крайне редко или вообще никогда до этого момента?

Наше окружение или те, с кем мы близко и часто общаемся, нас «лепит», как бы это неожиданно ни звучало.

Проделайте мысленный эксперимент. Приплюсуйте все зарплаты или доходы каждого из вашего близкого окружения и поделите на количество этого же окружения. Например:

1. Оля 35 000 руб.
2. Лена 40 000 руб.
3. Мама 23 000 руб.

4. Витя 50 000 руб.
= 148 000 руб.
делим на 4 = 37 000 руб.

Получилась по этой формуле сумма, приблизительно или точно равная вашему доходу. Если вы не уверены в доходе кого-то из списка вашего окружения, то поставьте приблизительную сумму. Так или иначе, итоговое число будет совпадать с вашим доходом.

Что же делать, если вы хотите увеличить свой месячный (годовой) доход или бюджет, но при этом ваше общество во всём вас устраивает? Вот тут задачка, ведь если для нас наше же близкое общество является нашей опорой и поддержкой, то расставаться с ним не захочется. Однако, есть несколько способов помочь самому себе, действуя из принципа «Я влияю». Вы можете добавить в своё окружение несколько новых человек, (внимание!), с кем вам интересно и комфортно. Это должны быть люди с таким доходом, какой бы вам самому хотелось. Это правило действует для всех видов заработка, но особенно прекрасно подходит для предпринимателей, т.к. они сразу могут начать замечать перемены в собственной деятельности. Магии нет, просто в новом коллективе у нас появляются схожие цели и схожие результаты. И здесь также работает закон синхронности.

Второй способ, немного жестокий. Если «внедрить» новых людей с большим уровнем дохода (опять-таки тех, с кем вам приятно общаться) в ваше прежнее окружение не получается, ограничьте своё общение со старым «коллективом». Пусть поначалу ради эксперимента, но обязательно проследите за результатами.

Сколько ждать результата?

*Моя ошибка в том, что я ожидал плодов от дерева,
способного приносить только цветы.*

Оноре Миробо

Вы личность, вы индивидуальны, ваши жизненные ситуации также индивидуальны. Я не могу предоставить вам ответ на этот вопрос, т.к. вас и вашу ситуацию не знаю. Могу сказать по участникам своего курса, где есть несколько заданий, связанных с окружением, что у многих результаты появлялись уже через несколько месяцев, ощутимые результаты. Знайте одно, где-то надо с горы подтолкнуть, а где-то в гору затащить.

Что делать, если окружение такое родное, но поддержки от него нет, а только обвинения, обиды, конфликты и пр.? Люблю этот вопрос, т.к. ответ короткий: «Бегите!». Как так, спросите вы, а если среди близкого окружения родственники, мама, папа, сестра? Ответ прост: «Бегите, не оборачиваясь!».

Немного перефразирую Эйнштейна «Мы никогда ничего не поменяем, если будем делать, что делали прежде и ждать других результатов». Все наши драгоценные родственники, которые наносят нам обиды и вызывают у нас тревогу – люди. Обычные люди с багажом травм, нереализованных желаний, определённого опыта и т.д. Родственники бывают разные: бывают токсичные – и нам нужно это принять, бывают абьюзеры – принять и это, бывают с деструктивным поведением – и это тоже необходимо принять. Далее развернуться и уйти.

Сурово? Именно так! Задайте себе один вопрос и ответьте честно: «Готов(а) ли я потратить свою жизнь, энергию, силы на вечные конфликтные отношения и непонимание со стороны...мамы, папы, сестры...?» Что изменит вашу жизнь, если вы продолжите общение с такими людьми?

Нужно чётко понимать и принять тот факт, что родные по крови люди в первую очередь люди! Если вы ловите себя на мысли, что прекратить, например, токсичное общение, вы не можете по ряду

причин, то ограничьте и минимизируйте общение с таковыми. Постарайтесь пребывать с подобными людьми по времени в разы меньше, чем раньше, но будьте готовы к вопросам от них. Примите твёрдое решение, прямо-таки проговорите его вслух: «Сегодня я прекращаю своё общение с моим(-ей)....., потому что я желаю нам всем счастья». Постарайтесь контролировать мысли в ту сторону, ведь отрыв от привычного всегда сопровождается новым потоком мыслей. Думайте о том, что вас ждёт впереди, как вы будете счастливы, и как за вас ваши же родственники будут рады.

Это то, что касается денег, материального блага, которое мы можем увидеть и ощутить. Теперь подумайте, что происходит с остальными сферами: здоровье, саморазвитие, интеллектуальная и духовная сферы, где наиболее проявляется позиция «Я личность»?

Корректируйте и чистите своё окружение. Я не призываю это делать резко. Совершайте обдуманые ходы, ведь вы общаетесь не с бездумными существами, а с другими личностями. При этом включайте здорового эгоиста, который сначала думает о себе, а потом о других. Как в инструкции по аварийным случаям в самолете: сначала надеть маску на себя, а потом на ребёнка или на другого. Научитесь отделять зёрна от плевел. Токсичных людей и сильных травматиков – от здоровых с высокой самооценкой. И тогда, возможно, не придётся с кем-то расставаться или расставаться с обидой, сопереживанием и бесконечным сочувствием к другому человеку.

Куда уходит энергия

*Не держись за злость, боль или страдание:
они крадут твою энергию и препятствуют любви.
Леонардо Бускалья*

За день мы совершаем огромное количество мыслительных операций, в большинстве своём они происходят автоматически, какая-то часть уходит на осознанные расчёты, мысли, а вот ещё одна достаточно весомая часть, если не 98%, уходит на руминацию.

По данным психологов, мы как раз и устаём от этой самой руминации – мыслительной жвачки, т.е. если поток наших негативных назойливых мыслей снизить, то энергии у нас прибавится.

Откуда берутся назойливые и негативные мысли?

Ответ кроется в нашей привычке, которую мы сформировали ещё в глубоком детстве и тащим, как ларец с «драгоценными» камнями через всю нашу жизнь. Нужны ли нам эти камни, нужны ли нам вечно зудящие мысли: «Начальник пожаловался на отчёт, наверное уволит, если уволит, я не смогу прожить, правильно говорила мне моя мама: такие как ты дворниками работают...». И всё в этом духе – где-то без участия мам и пап, где-то без участия начальника, где-то без участия даже нас самих:

«Какой мужик, ни цветочка, ...у Люды муж так муж, 5 раз на Багамы свозил за год, а мой...». И вот мы уже завелись и не замечаем этого внутреннего монолога, а спокойно дремлющий супруг становится в нашей голове исчадием ада за доли секунд. А сколько там ещё разного? И невоспитанные дети, и неблагодарные друзья, и хамоватая продавщица фруктов на рынке 9 лет назад, и вечно запугивающая вызовом родителей в школу Нина Георгиевна – наша учительница младших классов... Добавим в наше бурлящее мыслительное зелье пару установок от родителей: «Ты никогда не повзрослеешь», «Ты как всегда...», «Вася молодец, а ты бездарь!» и т.п. И как себя в итоге чувствовать под конец дня? Сил нет, доползти бы до кровати?

Страшно? Не бойтесь, вы со мной. Я сама прошла этот путь и избавлялась от «приставучих» мыслей. Привычка такая штука, что за

раз или два нам не избавиться от неё, но частая практика поможет.

Сейчас у нас не стоит задача полностью избавиться от всех гнетущих мыслей, отнимающих у нас энергию. На первом этапе – задание научиться их отслеживать и заменять.

Как именно?

Работа с нашим вниманием – это 100% успеха в любом деле. Нужно научиться управлять фокусом нашего внимания. Тренировать его очень просто.

Постарайтесь сконцентрироваться на одном предмете в комнате, без допуска каких-либо мыслей в голову на несколько секунд, затем резко переведите внимание на другой предмет в комнате, также постарайтесь не допускать никаких мыслей. Делайте упражнение несколько раз в день хотя бы 2-3 дня.

Далее, возьмите таймер и поставьте на 1 минуту и также сфокусируйтесь на предмете, который видите. А теперь поставьте таймер на 4 минуты и представьте себе предмет, на который вы смотрели минуту ранее. Постарайтесь представить и описать себе эту вещь, закрыв глаза. Старайтесь не допускать никаких мыслей. Не просто? Но на 3-4-й день станет легче.

Тренируйте это упражнение в дальнейшем по несколько раз в день. До тех пор, пока не поймаете себя на мысли, что можете контролировать хотя бы часть бессознательного потока.

А теперь самое интересное: эту технику можно начинать с первого дня, когда только учитесь перефокусировке внимания. Любая руминация является продолжением одной первой мысли, важно её отследить и осознать, что за первой мыслью сейчас хлынет волна следующих токсичных мыслей. И начинать действовать. Я назвала эту технику «Позитивное переключение» .

Итак, фокусируемся на первом предмете, который попал нам на глаза, например телефон, и создаём о нём монолог, описывая его и стараясь уйти мыслями от предмета. По итогу, нам нужно направить всё наше внимание на любое другое приятное действие или событие, которое либо ожидает нас впереди, либо мы проживали в прошлом: «Это чёрный телефон, он на 56 гигабайт, с красивым чехлом, такие чехлы продаются в магазине сотовой связи, где мне нравится ещё один телефон другой марки, нужно зайти на днях и посмотреть цену, а ещё мне нужен подарок для моей подруги, у неё день рождения в конце

недели, точно будет торт, интересно какой, я люблю с вишней, да, надо купить воздушные шары и т.п.». Вот мы уже и не злимся, а радуемся предстоящей ситуации, которая вызывает у нас как минимум восторг.

Постарайтесь практиковать эту технику минимум 21-25 дней. Нам нужна новая привычка, новые нейронные связи, поэтому этих дней хватит, чтобы посмотреть и проанализировать результат с предыдущими нашими мыслями.

Споры и конфликты.

Следующий пункт, куда уходит наша энергия, также связан с нашим окружением – это споры и конфликты. Согласитесь, что чаще мы конфликтуем с нашим близким окружением, нежели с людьми, которых мы видим первый или второй раз. С нашим близким окружением у нас может быть даже незавершённый гештальт, неразрешённая ситуация. Опять-таки, такие обстоятельства могут привести к мыслительной жвачке, ведь наш внутренний монолог и диалог продолжается ещё долгое время после конфликта с другим человеком.

Как уходить от конфликтов?

Стоит научиться предвосхищать ситуацию и заранее, прогнозируя результат встречи с определённым человеком, уходить или заканчивать разговор ещё до начала ссоры или перепалки. Я напишу очень банальную вещь, но поверьте, не многие смогут сразу в предконфликтном состоянии произнести данные слова: «Спасибо, у меня нет времени на этот разговор». После этих слов обязательно покиньте помещение или смените обстановку. Также можно завязать разговор с другим человеком, если возможности покинуть помещение нет. Тренируйте себя отказывать себе и другим в привычном развитии событий.

Сплетни.

Этому пункту достаточно сильно подвержено наше общество, так как все СМИ построены по концепции «Обсуди-осуди». А кто у нас не вовлечён в последние новости о знаменитостях, политике и пр. Даже если не хочешь, всё равно узнаешь. Если честно, тема серьёзная и про неё будет отдельная глава.

Давайте размышлять. У нас есть цель, например, привести мышцы в тонус и обрести фигуру мечты. Насколько для нас важна информация о той или иной персоне, которая развелась, или о депутате, который в дебатах уже 11 лет говорит одно и то же? Ответ: данная информация для нашей цели «красивое тело» НЕ важна, однако именно на такую информацию уходит наше внимание, наша самая большая ценность.

Старайтесь задавать себе каждый раз вопрос:

«Насколько важна для меня эта информация? Пригодится ли она мне для реализации моей мечты (или цели) и для моей жизни в целом?». Поверьте, в 99% вы будете получать от себя же ответ «нет», если не в 100% случаев.

Сплетен в нашем окружении также стоит избегать. А уж если любите это дело, отучайте себя от этой привычки. Человек всегда был и будет «сосудом», носителем информации. Вопрос только, какой именно информации? Насколько ценной? Решать каждому в отдельности.

Обычное перетирание косточек соседу или коллегам, опять-таки вернёт нас к руминации, и мысли «потекут» не в то русло, а нам нужно «пространство» для новой информации, которая направлена на исполнение наших заветных желаний.

Доказательства.

Ещё одно правило: прекратить всем всё доказывать! Вы замечали, что происходит с нашим телом, когда вы вступаете в дебаты и начинаете «гнуть» свою линию? Наш пульс учащается, кровь приливает к лицу, мы становимся более эмоциональными, а позитивное настроение пропадает очень быстро, особенно если наш оппонент не собирается принимать нашу сторону. А потом мы злимся, расстраиваемся, и день, а то и целая неделя испорчены. И ведь наша память будет хранить данную информацию ещё долгое время и периодически подкидывать её нам, когда мы раздражены. Это прекрасная почва для зарождения самобичевания.

Важно научить себя обходиться без доказательств другим людям своего мнения или своей позиции, особенно, когда вопрос касается непосредственно нас самих, например, когда высмеивают, обесценивают нас или наше отношение к чему-либо.

Я не призываю не защищать себя, я призываю к тому, чтобы вы были в «лёгком дзене» и мало кто вас мог бы вывести из себя. И вот почему: вся лимбическая система мозга – штука очень сложно «спроектированная», да и вообще нашему мозгу свойственно нас обманывать, да, именно обманывать и вводить в заблуждение, при этом мы сами, как его владельцы, всегда будем безоговорочно верить тому, что он нам выдаёт из нашего хранилища памяти. В последующих главах мы ещё встретимся с понятием обмана мозга.

Помните эксперимент, проведённый профессором Францем фон Листом в Берлине? Суть его заключалась в том, чтобы понять, какой процент реальных действий запомнят студенты, а именно, что им выдаёт память в стрессовой ситуации. Для этого он подстроил перепалку между студентами, один из которых защищал профессора от другого. В разгар спора прогремел выстрел пистолета от первого студента. Среди остальных студентов начался переполох. Наконец профессор объявил, что это был розыгрыш. Двое поссорившихся студентов были актёрами, игравшими по подготовленному сценарию.

После этого события аудиторию со студентами поделили на группы, первую попросили немедленно написать отчёт о происшествии. Вторую группу профессор допросил лично. Третью попросил составить отчёт позже. В итоге от 26-ти до 80% фактов было искажено, актёрам были приписаны жесты, слова, действия, которых они не производили. Подобных экспериментов большое множество.

Так зачем спорить или доказывать из раза в раз то, что для другого человека может быть действительно свершенным действием? Часто мы спорим в своих головах с образами других людей и отдаём на это столько сил... Так зачем нам всё это?

Зависть

*Наилучшее богатство – безразличие
к тому, что есть у других.
Али ибн Абу Талиб*

Мы от природы обладаем таким качеством, как проекция. Мы проецируем свои чувства на чужие, проецируем свой опыт на опыт другого человека. При проекции часто возникает такое чувство, как сравнение. Если мы сравниваем себя с более успешными людьми, то подсознательно нам хочется равняться или иметь то, что имеют эти люди. Если нам хочется иметь то, что есть у другого, то возникает ещё одно чувство – это чувство зависти. И это чувство не является благоприятным, то есть ресурсом или мотиватором.

Чаще всего зависть носит негативный характер. Она может быть вызвана успехами и достижениями другого человека. Когда мы завидуем, у нас в голове проигрываются диалоги, собственные монологи, и конечно, на «ощущение» этого чувства у нас уходит львиная доля энергии.

Теперь давайте подумаем. Если у нас кончается энергия, что следует за этим? Какими мы себя чувствуем? Вряд ли мы будем чувствовать эмоциональный подъём. Ведь зависть ещё и обусловлена чувством тревоги.

Задайте себе вопрос:

Как часто я испытываю зависть по отношению к кому-то?

Что происходит при возникновении этого чувства?

Что ещё происходит, когда у нас возникает данное чувство: обесценивание чьего-то успеха, обесценивание ситуации как таковой, обесценивание позиции человека, которому мы завидуем.

На самом деле зависть можно рассматривать как защитный механизм. Например, мы можем говорить себе:

«Зачем мне столько денег, если он(она) потратил(а) на это столько сил и здоровья». А на самом деле мы хотели бы оказаться на месте этого человека, чтобы пережить, как нам кажется, чувство удовлетворения от определённых факторов.

Ещё одна позиция, которая может идти спутником с чувством зависти – это критичность. Если вы ловите себя на том, что вы критикуете другого человека или его действия и при этом чувствуете какую-то неприязнь, то, скорее всего, вы испытываете чувство зависти. Так как мы уже разобрали и поняли, что сверхпозитива это чувство не несёт, потому что оно забирает у нас энергию, силы и уводит нас от мыслей, направленных на достижение целей, то следует от него немедленно избавляться, или изменить отношение к определённым обстоятельствам.

Как работать с чувством зависти?

Давайте для начала проясним, что избавиться от этого чувства полностью практически невозможно. Однако, если это чувство вызывает у вас постоянные негативные мысли и волнение, то тут следует также работать с контролем своего мыслительного потока.

Итак, что предпринять:

Первое, это принять, что данное чувство у вас присутствует, и принять, что вы кому-то завидуете. Например: «Да, я завидую своему коллеге».

Второе, начать контролировать свои мысли, при этом переключать своё внимание с внутреннего состояния на какие-то внешние объекты. Например, когда вы почувствовали, что это чувство подступило, подумайте о том, что было приятного за день, за неделю или за месяц. Можно сделать практику «Позитивное переключение» из глав выше.

Третье, и скорее всего совет больше подходит для предпринимателей. Когда у нас появляются чувства к успешным людям или к конкурентам, речи о том, чтобы пожелать им большего успеха и не идёт. Однако нужно перенастраивать своё сознание на более позитивные мысли и позитивную волну в прямом смысле. Для этого желайте всем своим конкурентам или бизнесменам, успех которых не даёт покоя, благословения и ещё больших побед. И тогда то, что вы пожелали, вернётся к вам! Будьте в этом уверены.

Как думаете, почему этому чувству я посвятила целую главу и так долго концентрировала ваше внимание на условно банальных вещах?

Ответ очень прост. Это – то чувство, которое зародилось у нас одним из первых, когда мы были детьми. Для того чтобы осознать это разрушающее переживание, проанализируйте его ещё раз, потратьте на его изучение чуть больше времени и задавайте себе вопросы из этой

главы. И возможно, вы вспомните свои детские переживания этого чувства, которые так похожи на ваши сегодняшние взрослые. И есть ли сейчас потребность переживать это чувство также как и тогда, когда вы были ребёнком?

Сравнение

– Запомни, Роберт: сравнение – самая рискованная из известных мне риторических фигур. Бойся сравнений и прибегай к ним лишь в самых крайних случаях.

Жюль Верн

«Дети капитана Гранта»

В главе выше мы уже затронули такое понятие, как сравнение.

Что на самом деле скрывается за сравнением себя с другими? И нужно ли нам вообще сравнивать себя с кем-то?

Скажу сразу, что у кого-то это чувство очень обострено. И такие люди не могут воспринимать критику по отношению к себе. Если человек не воспринимает критику по отношению к себе, то адекватное оценивание своих возможностей достаточно затруднено или вообще невозможно. Сравнение себя с кем-то – процесс вредный и также вызывает потерю сил, снижение энергии и пр.

Как вы могли уже догадаться, это чувство, как и любое другое было сформировано в детском возрасте. Да и вообще, мы – набор рефлексивных программ. Осознать, откуда чувство сравнения зародилось в нас, достаточно легко. Стоит вспомнить слова родителей или воспитателей, которые могли приводить в пример других детей, например, отличников. И иногда абсолютно не хочется сравнивать себя с кем-то, но это происходит автоматически. На самом деле сравнение несправедливо, потому как каждый человек индивидуален, имеет свои собственные таланты, имеет свои собственные потребности в реализации. Каждый ставит свои цели и каждый выбирает под себя свой индивидуальный путь решения.

Сравнение себя с кем-то стоит наряду с обесцениванием своих возможностей. И чем быстрее это чувство и, конечно же, уже привычка, оставит нас в покое, тем больше свободного времени, «мощности» у нас появится.

Как перестать себя сравнивать с кем-то?

Первое, это тренировать в себе уверенность и часто проговаривать: «Я – это личность, все процессы которой индивидуальны. Я благодарю и абсолютно уверен(а) в своих способностях, в своей результативности и понимаю, зачем я выбираю данный путь решения задач и достижения цели». Можете распечатать и поместить этот слоган туда, где он будет часто попадаться на глаза.

Второе, начните и научитесь сравнивать себя настоящего с собой прошлым. Задавайте себе чаще вопросы:

Стал(а) ли я сегодня лучше?

Какие новые качества за эту неделю, месяц я приобрёл(а)?

Самое важное, прекратить бичевать и осуждать себя, смотря на результаты других людей. То, как вы можете пройти выбранный вами путь, не может сделать за вас никто другой. Помните, ваш выбор и процесс осуществления ваших планов индивидуальны.

Третье, начните фиксировать свои успехи. Вы также можете завести блокнот, куда от руки будете записывать свои достижения за неделю, месяц, год. Не обязательно начинать с каких-то крупных результатов. Начните с чего-то малого. Например: сегодня я успел(а) выполнить дело, которое откладывал(а) неделю.

Четвёртое, найдите источник своего вдохновения. Почитайте несколько биографий, которые по духу или роду вашей деятельности вам наиболее симпатичны. Зафиксируйте в сознании, что успешные люди не смотрят и не оборачиваются на других, а идут своей дорогой.

Благодарность

Благодарность согревает душу.

Эрих Мария Ремарк

Для изучения этого чувства было проведено достаточно большое количество экспериментов. Самый известный эксперимент – это эксперимент Роберта Эммонса и Майкла Маккаллоха. Они набрали три группы участников и дали каждой из них разные задания. Первая группа должна была записывать в свой дневник все переживания. Вторая группа фокусировалась на неприятных чувствах. А третья группа фиксировала имена людей и событий, вызывавших у них чувство благодарности. Спустя несколько месяцев учёные резюмировали, что третья группа имеет более позитивный и радостный настрой, чем остальные. Это выяснилось из того, что её участники занимались привычными делами с большим удовольствием и приписывали обычным ситуациям больше оптимизма. Также они меньше тревожились о своём здоровье, чаще занимались спортом.

Однако одними из первых, кто популяризировал тему благодарности, как ресурса, были бизнес коучи и тренера личностного роста. Многие техники, которые связаны с этим чувством, пришли как раз таки из тренингов по бизнесу.

Как работать с благодарностью?

Наверное, самая яркая и продуктивная техника – это постоянная благодарность за то, что у вас произошло позитивного в жизни. Самые смелые могут благодарить и за тот негатив, который привёл их сейчас к определенным результатам.

Для этой практики стоит фиксировать в тетрадь свою благодарность за день. Назовем её тетрадь благодарности. Вне всякого сомнения, благодарить в таком ключе нужно искренне.

Кого и как благодарить?

Начните с того, что вы благодарны Вселенной за то, что имеете и, что вас уже окружает: это может быть солнце, выглянувшее несколько раз за неделю, хорошая погода, за то, что вы успели на работу вовремя, за ваше окружение, близких и т.д.

Когда стоит заполнять тетрадь благодарности?

Когда у вас на это есть время: либо вечером, либо утром. Однако, делайте это ежедневно. Если вы не можете вспомнить, кому вы благодарны, то тут действительно стоит поработать более тщательно. Поблагодарите водителя автобуса, который вас сегодня довёз до нужной остановки. Поблагодарите своего начальника, который пришёл сегодня в хорошем настроении или даже плохом. Ведь он ваш начальник и платит вам зарплату. Поблагодарите за зарплату. Поблагодарите своих коллег, которые не отказали вам в помощи. Поблагодарите уборщицу, которая следит за чистотой вашего офиса или поблагодарите того, кто за день сделал вас чуточку счастливее. Поблагодарите автора поста в социальной сети за полезную информацию. Вообще, чаще благодарите за полезную информацию. Начните с совсем небольших мелочей, пусть техника будет как снежный ком. Сначала благодарите за совсем небольшие вещи. В дальнейшем за более крупные.

Постарайтесь делать эту практику от чистого сердца, искренне. Если у вас не хватает времени на ведение тетради, то возьмите в привычку уделять этой технике несколько минут в день в релаксирующем состоянии, когда вы мысленно представляете себе каждого человека в отдельности и посылаете ему пучок вашей признательности.

Синдром отличника

*Стоит человеку стать отличником, и вот уже
нет предела тому, на что он готов пойти,
лишь бы заслужить пятерку с плюсом.
Эрленд Лу*

Синдром отличника или перфекциониста. Для данного синдрома характерна заниженная самооценка. При этом, если покопаться в воспоминаниях, то на всю образовательную деятельность в детском возрасте действовало одно большое требование: «Быть лучшим, быть успешнее, получать по всем предметам пятёрки». Достаточно суровая программа, которая уже закладывает такие переживания, как тревожность и стресс. Ребёнок с установкой на перфекционизм, на выполнение дел «идеально или никак», в дальнейшем вступает во взрослую жизнь, и тут начинается самое интересное. Развитый невроз по отношению к выполнению задач во взрослой жизни всегда будет проявляться. Этот невроз связан с внутренним Родителем. Внутренний Родитель будет постоянно подключаться в ситуациях, требующих оценки или решения. Он вечно недоволен тем, что всё идёт не по плану или не получается так как прежде, потому что взрослая жизнь сильно отличается от школьной. Он будет постоянно подтягивать фразочки из детства, подкрепляющие низкую самооценку.

Есть несколько проблем у взрослых детей с синдромом отличника:

1. Эти люди практически не начинают ничего нового, потому что боятся ошибиться. Ведь что-то новое – это что-то неизвестное. Критериев правильного и неправильного исхода событий во взрослой жизни не существует.

Например, в бизнесе для такого человека существует столько рисков и непостоянства, что одна только мысль начать заниматься предпринимательством может привести человека к настоящей депрессии.

2. Принятие самостоятельных решений. Здесь также отсутствуют какие-либо оценочные внешние критерии. В этом случае человек

всегда будет искать внешнего оценщика, который будет давать ему наставления или рекомендации. Такими людьми очень легко управлять, они становятся отличными подчинёнными. В голове «отличника» всегда звучит: «Как мне заслужить похвалу от начальника/ руководства/ коллег?». Такие люди всегда будут стараться сделать лучше всех и показать это руководителю, чтобы получить ту «пятерку», о которой давно мечтали.

3. Внутренний Родитель и внутренний критик по совместительству. Если мы будем говорить о здоровой взрослой личности, то её внутренний Родитель будет также «здоровым взрослым» или «проработанным», избавленным полностью или частично от негативных шаблонов родителей. И такой внутренний «здоровый взрослый» Родитель будет оценивать достижения и проигрыши по собственным внутренним критериям. И эти критерии не имеют ничего общего с детскими негативными программами. Внутренний «здоровый взрослый» Родитель имеет также здоровые критерии оценивания, без перегибов. Здоровый внутренний критик выступает в качестве мотиватора, помощника.

Нездоровые (или «невзрослые») внутренний Родитель и внутренний критик всегда будут «напоминать» неприятные моменты и фразы из прошлого в адрес «отличника».

4. Люди с комплексом отличника часто страдают прокрастинацией. В голове всегда возникает один и тот же вопрос: зачем что-то делать, если не будет награды, либо случится провал? А провалов такие люди боятся, как огня.

Можно ли избавиться от синдрома отличника?

Да, можно и нужно. И первое что нужно сделать – это признать в себе синдром отличника или наличие перфекционизма. Второе – контроль всех входящих сообщений от внутреннего Родителя. Третье – избавление от заложенных родительских программ «Я должен быть самым лучшим». Трансформация таких программ в новые: «Я самый счастливый человек!» или «Я счастливый человек!». Техники и практики подробнее расписаны в главах ниже.

Прокрастинация

Откладывание трудных вещей превращает их в невозможные.

Джордж Г. Лоример

Теперь давайте поговорим о нашумевшем термине за последние несколько лет – это прокрастинация. И опять-таки этот термин связан с одной из трёх нам уже известных субличностей по теории психотерапевта Эрика Бёрна – с внутренним Родителем.

Какие функции и задачи стоят перед внутренним Родителем?

Теоретически внутренний Родитель способствует достижению наших целей благодаря контролю. «Здоровый взрослый» (или «проработанный») внутренний Родитель всегда приводит весомые здоровые доказательства, как нужно развивать ход событий. И развитие этих событий нацелено на внутренний баланс и на удовлетворение потребностей личности. Отсюда личности становится намного «легче» управлять своей логикой и мышлением, она начинает видеть позитивные перспективы.

Если внутреннему Родителю «поступают» задачи и цели, которые не имеют ничего общего с его парадигмой, то возникает нежелание выполнения поставленных задач. Иными словами, внутренний Родитель контролирует процессы, связанные с достижением цели, поэтому часто в голове могут возникать аналитические вопросы: «А зачем мне это нужно? К чему это всё приведёт?». И, конечно, в случае отсутствия в парадигме внутреннего Родителя точек соприкосновения с выполнением требуемых задач, возникает нежелание их исполнять. Ведь поставленные задачи должны быть согласованы с субличностью.

Мы сами в состоянии осознать, что нам что-то неприятно или не хочется делать. Однако, есть такие ситуации, когда мы прокрастинируем и не понимаем, почему мы не берёмся за дело. Вроде и награда за поставленную задачу высокая, вроде и не занимает эта задача на исполнение много времени, но мы всё равно лежим на диване и не можем приняться за работу. И всё это потому, что процессы латентны, т.е. они скрыты от нашего сознания, но передают

сигналы нашему внутреннему Родителю. Он, как мы выяснили, любит всё контролировать и помогать «по-своему» в решении проблем.

Согласитесь, если вы любите что-то делать или получаете от чего-то удовольствие, что занимает 80-90% вашего времени, то для вас прокрастинация явление редкое.

Ещё одна причина также связана с тем, о чём мы уже говорили в главе выше – это неуверенность в выполнении задания. Неуверенность в положительном результате характерна для вышеописанного синдрома отличника.

Шкала оценки задания также напрямую связана с прокрастинацией. Здесь внутренний Родитель может, так сказать, «отмалчиваться» или не давать определённых наставлений, но внутренняя оценка результативности или предвосхищения ситуации будет присутствовать. Это означает, что если вы не можете оценить никак задание, то, скорее всего, вы не будете его выполнять. В случае, если это задание необходимо исполнить, то тут включится прокрастинация.

Как же бороться с прокрастинацией?

Конечно, здесь я могу ответить, что самое лучшее – это заниматься тем делом и вообще заниматься теми делами, от которых получаешь удовольствие. Одно из правил счастливой и здоровой жизни гласит: «Делай то, что тебе нравится».

А как же тогда быть с обязанностями на работе?

Здесь ответ неоднозначный. Исполнять требования по работе – это обязанность работника, закреплённая трудовым договором. Однако, пренебрегать собственными чувствами и своим спокойствием не стоит. Если вы ощущаете сильный дискомфорт при выполнении каких-либо заданий, то подойдите к начальству и спросите, может ли кто-то из сотрудников выполнять эти задания, а вы возьмёте на себя другие задачи. Если вы чувствуете, что вы прокрастинируете на протяжении нескольких недель или месяцев, то задумайтесь над тем, насколько вас устраивает ваша работа или структура вашей деятельности. Помните, что все границы только у нас в голове.

В случаях, когда прокрастинация распространяется не только на работу, но и на личную, семейную жизнь, то моя рекомендация проста – обратиться к психотерапевту. Выявить настоящую проблему и

избавиться от неё можно за несколько сеансов. Как минимум, терапия сохранит вам ценные ресурсы: время и энергию.

ЧУВСТВО ВИНЫ

*Кто сознает свою невиновность,
тот неохотно унижается до оправданий.
Жорж Санд*

Абсолютно каждый из нас испытывает чувство вины, вот только степени разные. Это чувство не врождённое, это чувство мы приобрели, пока были задействованы в воспитательном процессе. У кого-то это чувство чересчур обострённо, и такие люди чувствуют вину даже по отношению к незнакомым личностям. Если мы будем рассматривать чувство вины, то мы выявим отличия между чувством вины постоянным, возникающим от определённых триггеров у тревожных людей, и чувством вины по факту, возникающим из-за собственных реальных ошибок или действий. Так сказать «здоровое чувство вины». Также это чувство напрямую связано с чувством жертвы, но об этом немного позже.

Чем чувство вины характеризуется?

Человек постоянно сомневается в своих действиях. У него повышенная тревожность и желание всем угодить. Данное желание возникает от другого желания, быть в безопасности. Безопасность же в этом случае возникает, когда человека не ругают. Такие люди «привыкли» к манипуляциям со стороны окружающих. И первыми манипуляторами проявили себя родители или те, кто занимался воспитанием. Люди с «нездоровым» чувством вины часто занимаются самобичеванием, обвинением себя в недостатках. Они воспринимают себя, как недостойного человека, как человека, который не должен иметь свои потребности в определённых категориях и сферах жизни. Постоянное чувство вины связано с низкой самооценкой. Люди с этим чувством легко управляемы. О таких людях можно сказать: «без вины виноваты», потому как они себя так в действительности чувствуют. Однако это чувство настолько стало для них родным, что полностью ушло в бессознательные процессы. Людей с чувством вины очень легко распознать.

Как чувство вины проявляется?

1. Вы ощущаете вину по отношению к другому человеку за неприятный разговор. При этом, что конфликта не произошло.
2. Вы чувствуете вину за то, что вели себя с кем-то в обычной ситуации равнодушно.
3. Вы чувствуете вину, если не смогли кому-то помочь.
4. Вы чувствуете вину, если не оправдали чьих-то надежд.

Как избавиться от чувства вины?

Каждый раз, когда у вас будет возникать это чувство, задайте себе несколько вопросов:

1. Почему я сейчас испытываю данное чувство?
2. Действительно ли я должен(должна) его испытывать?
3. Могу ли я жить так, как хочу?
4. Принимаю ли я себя таким(-ой) какой(-ая) я есть?
5. Что дают мне оправдания перед другими?
6. Могу ли я быть спокойным(-ой) в любой ситуации?
7. Зачем мне сейчас заниматься самокопанием, что мне это даст?
8. Теряю ли я время, когда испытываю чувство вины?
9. Могу ли я помочь другому или изменить ситуацию, дабы не испытывать чувство вины?

Синдром жертвы

*Если, принося жертву, ты тешишь свое тщеславие,
то будешь проклят вместе с твоей жертвой.*

Людвиг Витгенштейн

Ещё один популярный распространённый синдром – это синдром жертвы. Наверняка вы достаточно много и часто слышали об этом чувстве.

Как распознать в другом и в себе это чувство?

Для жертвы характерна бесконтрольность собственной жизни. Эти люди не берут ответственность за то, что у них происходит в реальности. Такими людьми руководит страх. Они часто выглядят страдающими, часто жалуются, и конечно, часто манипулируют другими. В их картине мира виноваты все, но не они. Начиная от правительства и заканчивая своими собственными детьми. Они агрессивны, но это агрессия не выражается напрямую. Чаще всего агрессия проявляется в виде обвинений и упрёков в непонимании жертвы. Человек с таким чувством может терроризировать и вгонять в чувство вины других людей. И эта же позиция напрямую переплетена с жалостью к себе. Также они не стремятся к изменению ситуации, потому как это состояние стало комфортным и обыденным.

И возможно, эту позицию сложнее принять в себе. Откуда растут корни этого чувства?

Если вы общались с таким человеком или можете выявить у себя это чувство, то прийти к ответу достаточно просто. Психологии зарождения чувства жертвы способствуют обиды и унижения.

Человек-жертва часто старается понравиться другим в ущерб своим желаниям и чувствам, но при этом он далёк от ответственности.

Что предпринять, чтобы избавиться от этого синдрома? Мой любимый совет – это обратиться к психологу.

Естественно, к психологу нужно обращаться, если вы созрели и готовы посвятить несколько часов в неделю внутренним раскопкам. Если не готовы, то можно попрактиковать следующее: научитесь слушать свои чувства. Стоит прекратить жаловаться и привлекать

чужое внимание с помощью нытья. Ведь нытьё и жалость к себе ещё никому не помогали. И это точно не выход из ситуации. Важно научиться замечать и уделять большее внимание чувствам других, их ценностям, их переживаниям.

Чаще спрашивайте себя:

А что я хочу в данный момент?

Что мне даст обсуждение человека/коллеги/ начальника/ребёнка?

Что мне даст обвинение другого человека?

Что мне предпринять для решения этого вопроса? В чём я чувствую свою самодостаточность?

Ответственность

Каждый человек несет ответственность перед всеми людьми за всех людей и за все.

Ф.М. Достоевский

Давайте начнём с характеристики. Чувство ответственности – это внутренняя позиция готовности отвечать за свои поступки. Когда мы говорим, что человек ответственный, это означает, что в нём отсутствуют такие чувства, которые мы ранее рассмотрели – это чувство жертвы, чувство вины и жалость к себе.

Ответственные люди ответственны в первую очередь за себя, свою судьбу, своё психологическое и физическое здоровье, а также за своих (как минимум несовершеннолетних) детей и их эмоциональное состояние. Эти люди имеют внутреннюю потребность-установку отвечать за свои действия. И по факту они соглашаются с тем, что они были в чём-то не правы, если это действительно так. Они не идут в конфликт, а решают ситуацию ещё до его появления.

Что ещё характерно для таких людей? Они не убегают от проблем. Во всех их действиях чувствуется признак взрослости. Они берут на себя вину, если их вина в этом действительно есть. Тем временем как безответственный человек будет перекидывать вину на внешние факторы, в том числе на других людей: начальник был в плохом настроении, жена истеричка, коллеги подстрекатели...

Дело всё в том, что ответственный человек не будет терпеть постоянно плохое настроение начальника, жену истеричку, недобродушных коллег. Ответственный человек будет понимать, что в чём-то нужно сделать усилие или коренным образом изменить ситуацию.

Возможно, на вашем пути также встречались люди, которые были вечно недовольны определёнными положениями в жизни или действиями других людей. Особенно чётко это можно проследить, когда такой человек приходит по собственному желанию на тренинг, курс, семинар и т.п., посвящённые улучшению качества жизни, работы над собой, саморазвитию и т.п. В 99% случаев такой человек остаётся

недоволен программой. Всё это я веду к тому, что не бывает случайных событий. Безответственный человек будет и на такого рода мероприятиях вести себя безответственно. Всё ему будет не так, ведь скорее всего придётся работать с собой и работать много. Вскрывать в себе комплексы и прорабатывать их. Проработка – процесс болезненный, и здесь зачастую начинают возникать попытки самосаботажа. Часто повторяющаяся фраза в голове будет говорить ему о том, что тренинг бесполезен. Такой внутренний саботаж направлен на то, чтобы избежать погружения в прошлое и познания истинного себя.

Я абсолютно уверена в теории неслучайных событий. Даже если это событие вам не предоставило никакого бонуса, значит, его ценность проявится немного позже. Как минимум на 1 или 2% этот случай что-то прояснит и принесёт вам некую пользу. И полностью обесценивать его не стоит! Достаточно вспомнить закон притяжения: то, о чём мы думаем, притягивается в нашу жизнь.

Что стоит предпринять для воспитания в себе ответственности?

Как всегда, я советую проговаривать некие позитивные установки, как можно чаще. К теме ответственности относится центрирование на себе. Стоит дать себе внутреннее согласие на возможность быть неправым. Если коротко, то нужно согласиться со следующим: «Да, я могу быть неправ(а). Это абсолютно не означает, что я стал(а) хуже, что во мне никто не нуждается, что я несчастный человек. Наоборот, это означает, что я перестал(а) быть инфантильным(-ной), я стал(а) взрослым человеком и передо мной открываются новые перспективы». Правда заключается в том, что ответственных людей больше поощряют, видят в них лидеров.

Позиции ниже помогут переключиться на новый уровень. Как можно чаще проговаривайте себе следующее:

«Я ответственный человек. Я беру на себя всю ответственность за свои поступки и действия. Я беру на себя всю ответственность за своё здоровье. Я беру на себя всю ответственность за своих детей. Я ценю себя и свои чувства. Я взрослый человек и сам распоряжаюсь своей судьбой. Я принимаю задачи и решаю их. Я абсолютно спокойно смотрю в будущее. Я имею «здоровые» обязательства перед другими. Любое моё действие создано мной, и я принимаю его результат».

Фантомы родителей

*Родители всего неохотнее прощают детям
изъяны, которые привили им сами.
Мария Эбнер-Эшенбах*

По большей мере эта глава и эта тема относится к так называемым «травматикам» – взрослым детям, перенёвшим психологические травмы в виде эмоционального насилия.

Полагаю, что многим читателям известно такое понятие, как фантомные боли. Это боли, возникающие при ампутации конечности(-ей). Человек ощущает разную по степени боль в отсутствующей части тела.

То же самое происходит в нашем мозгу, только не на физическом, а на эмоциональном уровне. Когда мы не имеем доступа или удалены от общения с родителями или с людьми, с которыми мы провели большую часть жизни, мы можем чувствовать присутствие этого человека посредством внутреннего голоса.

Представьте, что вы уже не общаетесь со своими родителями, но как часто вы будете обращаться к тем советам, которые они вам давали? Конечно, все советы заложены и записаны в программу внутреннего Родителя. Бывает и такое, что родителей уже нет в живых, но их голос с точной интонацией звучит у нас голове. Причиной этого может стать наше решение или выбор, или то, что зачастую оценивалось нашими родителями.

Также голос нашего родителя может возникать вследствие каких-либо неудач. Всё описание фантомов голосов родителей относится к здоровой психике личности. При чтении этих строк, не стоит паниковать. Так как каждый из нас слышит внутри голоса в привычных обстоятельствах. Мы можем не осознавать принадлежность этого голоса реальному человеку. А можем с точностью воспроизвести, «слово в слово» ту фразу, которую мы слышали так часто в детстве. И, как ни странно, чаще фантомные голоса родителей будут носить негативный характер. Так как мы имеем дело с тремя субличностями внутри нас, одна из них всегда

будет подсказывать и напоминать старые наставления в нашу сторону от наших родственников.

Стоит ли избавляться от фантомов?

Конечно, если вы осознаёте, что принадлежавший вашему родителю голос, повествует и напоминает вам о ваших неудачах, промахах, или вам просто неприятно, что даже сейчас во взрослой жизни, возникает оценка вашей деятельности, то следует поработать над этим вопросом. Следует понять, в первую очередь, кому принадлежит голос – маме, отцу, бабушке и так далее. Следующее – это попробовать предугадать, почему они могли так высказываться в ваш адрес. Была ли это повышенная тревожность, постоянное пребывание в стрессе или депрессия родителя. Т.е. нужно вычислить нездоровый (неврастенический) подход или поведение взрослого. Даже, если вы не дадите ответ, всё равно акцентируйте внимание на то, что оценка в ваш адрес не была объективной и правдивой. Единственным результатом негативного высказывания в ваш адрес стали ваши обиды.

Мы очень часто говорим словами своих родителей. Также мы часто повторяем те действия, которые выполняли они. Если мы включаем свою осознанность, то мы начинаем фильтровать свои действия. В случаях, если вы чувствуете потребность в работе с фантомами голосов своих родителей, то чаще включайте осознанность и контролируйте весь поток мыслей. Наши мысли сопряжены с чувствами. Наши чувства подтягиваются из прошлых переживаний. Мы не создаём чувства заново в каждой новой ситуации. Мы переживаем «старые» чувства.

И если на многие эмоции были поставлены блоки, например, нельзя было чувствовать (запрет на истерику, запрет на слёзы, запрет на громкое поведение) и высказываться так, как нам хотелось бы (не важно, фразами или поведением), то сейчас нам намного труднее справиться с фиксацией этих чувств. Старайтесь давать ответы на любые высказывания в ваш адрес от фантомных голосов. Помните, что внутренняя оценка происходит в предстрессовых, стрессовых и негативных ситуациях. Старайтесь не давать себе оценку, а спрашивать себя: «От кого исходит этот голос, кому он принадлежит?»

После того, как выяснится, чей это голос и чья эта фраза, вы можете с лёгкостью ответить, можно даже вслух, главное уверено: «Я легко

высказываю свои чувства. Я легко справляюсь с тем, что происходит в моей жизни. Меня не за что критиковать, я свободен от критики! Свою жизнь только я могу оценивать».

Призвание

У каждого есть свое особое призвание. Каждый человек незаменим, а жизнь его неповторима. И поэтому задача каждого человека настолько же уникальна, насколько уникальна и его возможность выполнить эту задачу.

Виктор Франкл

Наверное, самый частый вопрос, который мне задают, это: как найти свое призвание?

В первую очередь, что нужно сделать – это осознать наличие у себя определённых блоков. Блоками являются, как мы разобрали в главах выше: синдром отличника, чувство вины, чувства жертвы, безответственность. При проработке, они оказываются огромными железобетонными блоками, не дающими нам действовать. На этапе поиска своего призвания не обязательно посвящать несколько лет терапии. В этом вопросе легче и быстрее самому избавиться от вышеперечисленных барьеров и открыть дверь к своему призванию. Даже небольшое усилие с фокусировкой своего внимания на этих задачах даст вам определённый результат.

Ещё одним распространённым блоком является защита. Сюда могут входить страхи: страх неудачи, страх потери, и конечно, шаблоны, навязанные в детстве. Мы как будто бы находимся в панцире, когда включаем все эти разновидности защиты. Самое неприятное, что происходит из-за всех страхов – это постепенное отдаление от наших талантов и возможностей.

Давайте снова обратимся к своему детству. Повспоминаем самые приятные моменты, когда мы получали похвалу не только от других людей, но и от самих себя. Когда мы чувствовали себя на вершине успеха. Когда эндорфины и дофамин были на своём пике. Чем мы занимались в этот момент? Попробуйте сосредоточиться и провести параллель с детскими или подростковыми успехами или увлечениями и сегодняшней жизнью. Если на этот вопрос вы не получаете никакого ответа, просто выпишите или закройте эти вопросы и повесьте в то место, где они будут часто попадаться на глаза. Пусть ваше внимание

хотя бы изредка наталкивается на эти вопросы и без вашего участия, прямого осознанного, даёт вам ответы. Вероятно, вы получите ответ уже в ближайшее время, или через несколько недель.

Найти своё любимое дело, которое приносит пользу другим, за которое вам ещё и платят – это как выйти из лабиринта. Однако, лабиринт у всех разный. У кого-то это может быть дорога на несколько километров, а у кого-то эта дорога может занять несколько метров. И если вы хотите ни дня не проработать, но при этом получать желаемый доход, то работайте над собой. Вы обязательно увидите результат! Ваше бессознательное ваш друг и при качественной «самоработе» оно откроет вам все карты.

Многие предложения этой главы могут вызывать недоумение или отвержение. Я ни в коем случае вас не склоняю к тому, чтобы вы сразу дали себе ответ. Я предлагаю хотя бы раз в день напоминать себе о том, что у вас есть собственный путь. И этот путь напрямую связан с вашими талантами и способностями.

Уже предчувствую вопросы: а как же уходить с работы, если мне нужно кормить семью, если это единственный способ моего существования и вообще в нашем городке работы нормальной нет. Запомните одну фразу: всё, что в вашей голове – это только в вашей голове. Реальность может отличаться от наших внутренних позиций!

Составьте для себя список успешных людей, которых вы лично знаете или они являются вашим дальним окружением. Думаю, вы найдёте среди своих знакомых людей хотя бы парочку, которые в приблизительно таких же условиях реализуют себя и получают желаемую сумму. Здесь я бы тоже вам предложила почитать биографии известных людей, однако пример с успешными знакомыми работает намного продуктивнее.

Техника Икигай

Икигай – это наглядная техника, при которой можно выявить своё предназначение в жизни. Писатель и нейробиолог Кен Моги, автор книги «Икигай. Смысл жизни по-японски» определяет эту технику как то, ради чего хочется вставать по утрам.

Для выполнения этой техники вам потребуется лист бумаги, карандаш или ручка. Нужно нарисовать четыре круга, которые пересекаются. В центре должно остаться пространство – Икигай –

предназначение и реализация. Это пространство должно объединять зоны: люблю, умею, оплачивается, нужно миру. Задача – заполнить эти зоны своими ответами.

Каждый круг имеет свой критерий.

Первый круг. Что я люблю делать? Здесь нужно прописать, что вызывает у вас интерес.

Второй круг. Что я умею? Как я могу принести пользу людям

Третий круг. За какие мои качества мне платят? Какая моя деятельность может приносить мне деньги? Здесь с уверенностью можно сказать, что люди платят за таланты другим людям. За какие мои способности или дела люди могут мне платить?

Четвёртый круг. Мои уникальные знания и навыки, опыт.

Ваше главное дело расположено на пересечении того, что вам больше всего приятно и что лучше получается.

Ещё одна прекрасная техника, которая работает в том числе с подсознанием – это метафорические карты. Прошу не путать с различными видами эзотерических карт, наподобие таро. Метафорические карты специально созданы и разработаны психологами. Задача этих карт заключается в «вытаскивании» из бессознательного наших границ, блоков, тревог, а также и наших способностей. Эту технику следует выполнять со специалистом. Специалист здесь является штурманом. Он направляет процесс, но не даёт ответов. Ответы предоставляете вы из своих ощущений, глядя на картинку. Специалист повторяет за вами сказанное, чтобы вы ещё раз могли прослушать и возможно подчеркнуть нужное из своего монолога. По сути, это получается самоанализ, но в присутствии второго лица.

Перемены в жизни

*Не нужно пытаться изменить всю свою жизнь,
достаточно лишь изменить свое отношение к ней.
Ральф Уолдо Эмерсон*

Эту книгу я задумала, как некое пособие для людей, мечтающих изменить свою жизнь, у кого возникает потребность к трансформациям и новым перспективам. Здесь важно помнить: новая реальность – это изменение. И оно несёт много неосознаваемых страхов, поэтому нам иногда так трудно приняться за новую деятельность, уж тем более изменить нашу привычную жизнь. И первыми преградами выступают даже не страхи, а отрицание. Если в нашем эмоциональном или физическом опыте отсутствовали или не были нами «запротоколированы» какие-то события, то нам достаточно трудно или подчас вообще невозможно понять человека со схожей ситуацией.

На многие нововведения в нашей жизни у нас появляются разные степени реакций. И первая такая реакция – это отрицание.

В действительности, отрицание, как и последующие реакции (их разберем ниже) являются защитными механизмами. Данные механизмы включают в себя пять стадий-реакций, которые выделила выдающийся психолог Кюблер-Росс. В своей книге «О смерти и умирании», она выделила пять стадий реагирования у тяжелобольных и умирающих людей: отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие. Это не значит, что все эти же стадии мы переживаем, столкнувшись с изменениями в нашей жизни. Однозначно можно сказать, что некоторые стадии присутствуют практически всегда. Одна стадия может быть подмечена человеком, другая выразиться в его поступках бессознательно.

На первом этапе, на этапе отрицания мы боимся, что перемены будут носить отрицательный характер. Мы можем быть не согласны с тем, что преподносит нам судьба, что требуют от нас другие люди, что высказывает наш оппонент. В той ситуации, где жизненный опыт людей разнится, эта степень обязательно будет присутствовать.

В каких случаях отрицание не сильно проявляется?

Даже если человек обладает максимальной степенью осознанности и ответственности, определённые вопросы, направленные на его личный опыт, могут быть отрицаемы. Человек с повышенной осознанностью может принимать другую точку зрения, однако не всегда на 100%. Отсюда психологи очень часто советуют не торопиться с выводами и с решениями, даже если их нужно принять здесь и сейчас и занять чью-то позицию, особенно в спорных или конфликтных вопросах.

Вторая стадия – это гнев. Гнев в данном контексте связан с чувством потери: «Я ушёл с работы, но новых перспектив передо мной не открылось». Что чувствует человек при этом – несправедливость. Исходя из чувства несправедливости, человек может начать жаловаться, начать обвинять и критиковать всех вокруг. Пик раздражения на этом этапе может быть максимальным.

Для выхода из этой стадии желательно спрогнозировать способы восполнения потерь, заменить критику в адрес себя и других на целеполагание и решение задач.

Гнев – это также энергия, причём очень мощная. Эта стадия – одна из самых благоприятных. Если гнев направить в нужное русло, то отдача будет намного больше и быстрее. Стоит расценивать гнев, как ценный ресурс. На этом этапе можно начать себя благодарить, поощрять и всячески пресекать агрессию и саботаж.

Следующий этап – это торг. Причём если мы говорим о самостоятельной деятельности, где не задействованы другие люди, то на первый план выходит торг с самим собой «Если я это сделаю, то могу не делать остальное» или

«Выполню сейчас, но часть». В этом случае торг напрямую связан со страхами. Человек ищет новые возможности для переговоров с самим собой, чтобы себя успокоить. Вместе с тем подсознательно человек уже готовится к новым переменам, к новому будущему. Здесь важно принять новые идеи, взять все свои силы и энергию в руки и начать закладывать фундамент по планированию новых сегментов в жизни. Хотя на этом этапе достаточно трудно быть безоценочным, но прикладывать усилия для новых открывающихся перспектив стоит.

Четвёртая стадия – это депрессия. Если торг не даёт никаких даже намёков на позитивное разрешение, то наступает время депрессии. Не

стоит воспринимать этот термин буквально. Мы не говорим о депрессии, как о психическом расстройстве. На этом этапе может просто упасть настроение, наступить состояние апатии и лёгкого безразличия. Забегая вперёд, скажу сразу, что не всеми людьми этот пункт будет пережит. Это может быть минутное расстройство, а возможна затяжная апатия на некоторый срок.

Пятая стадия – это стадия принятия. Если впереди начали проскальзывать признаки позитивных результатов или на горизонте «зарябила» развязка, то стадия обязательно проявится. И раскроется она достаточно ярко, так, что человек её осознает и согласится с ситуацией. Бывает и так, что человек далёк от согласия, но понимает, что сопротивление бессмысленно. В этом случае он начинает разрабатывать стратегию для новых перспектив.

На каждую стадию уходит определённое количество времени. Для каждого человека срок «переживания» стадии индивидуален. На практике не всегда и не все стадии проходят последовательно. Давайте обратимся к примеру с тренингами. Например, участник тренинга почувствовал бесперспективность и потерю времени на пятичасовом занятии. В этом случае на первый взгляд человек не открыл для себя ничего нового. Он будет чувствовать отрицание, гнев и так далее. И стадия принятия может наступить гораздо позже или не наступить вообще. Стадия принятия может быть связана с авторитетными мнениями других людей, посетивших тренинг, или подкрепляться позитивными высказываниями других людей о программе, спикере, полезности мероприятия и пр. И у нашего участника, услышавшего похвальный отзыв об этом тренинге, начнётся бессознательный процесс, который приведёт его к выводу, что некоторые позиции тренинга были нужными и актуальными. В этом случае стадия принятия произойдёт из-за внешних факторов. Да, мы часто находимся под влиянием авторитетного мнения, сами того не замечая.

Влияние «среды» обитания

Окружай себя только теми людьми, кто будет тянуть тебя выше. Просто жизнь уже полна теми, кто хочет тянуть тебя вниз.

Опра Уинфри

Уверена, вы слышали выражение: «Я – то, что я ем», и его можно с уверенностью перефразировать: «Я – то, что я ем, пью, смотрю, слушаю и говорю». Если с первыми двумя пунктами ещё понятно, то «смотрю», «слушаю» и «говорю» разберём конкретнее.

Нашумевшие эксперименты японского доктора Масару Эмото потрясли мир. Эмото удалось впервые доказать, что вода способна меняться в зависимости от внешних раздражителей и сохранять в себе информацию. Он опробовал на воде разного направления музыку, произносил грубые и добрые выражения и т.п. Исходя из выводов его экспериментов, вода меняла вид и структуру.

Однако, у многих учёных его работы вызывают скептицизм. Даже если так, то достаточно много различных опытов проведено другими исследователями, например, нашим соотечественником, доктором биологических наук С.В. Зениным, который считает, что вода обладает памятью и может находиться в информационно-фазовом состоянии.

Есть ещё несколько доказательств того, что природа и всё живое меняет структуру или своё состояние под внешним нефизическим влиянием. В некоторых племенах деревья искореняли, просто напросто ругая их. На место, где нужно было избавиться от деревьев, приходило племя из нескольких человек и начинало ругать деревья. Длилась эта процедура достаточно долго. Что вы думаете, происходило дальше? Правильно, деревья погибали.

Возможно, вам с детства родители советовали, поливая цветы, нахваливать их, чтобы они лучше росли? Да, и можно ведь самим провести эксперимент: купить два одинаковых растения в горшках. Поставить в разные помещения. С одним разговаривать, хвалить, а другой просто поливать.

Я имею в виду, что речь влияет напрямую на наш организм. Наша внутренняя речь также влияет на нас, поэтому так важно контролировать поток мыслей.

А теперь давайте задумаемся над тем, что любые слова, что мы произносим и слышим, имеют физическое проявление. Например, вы обедаете, слушая новости. Про что у нас новости? Беды, катастрофы, нестабильность, повышение цен и прочее. А теперь представьте, что вы обедаете на красивом холме, вокруг летают бабочки, внизу протекает река, никакого постороннего шума, только вы и природа.

Теперь давайте придадим первой и второй среде очертания в виде сферы, шарика и окрасим в тот цвет, который соответствует этой среде.

Думаю, результаты у нас будут схожие. Новости – это сфера тёмная или серая, а вот природа – это зелёная или светлая сфера. А теперь представьте, что вы обедаете и употребляете вместе с пищей такой шарик? Необычно? Моя рекомендация: когда вы потребляете пищу, старайтесь слушать что-то позитивное и общаться на добрые положительные темы. Оставьте все вопросы, связанные с конфликтами, страхами, происшествиями на время после еды.

Помните: «Я – то, что я ем, пью, смотрю, слушаю и говорю»

Сила слов

Слово – полководец человеческой силы.

В. В. Маяковский

Уверена, что многие из вас знакомы хотя бы отчасти с этнографией своего народа, как минимум с его традициями и ритуалами. В нашем фольклоре много поверий, связанных с заговорами, оберегами, причитаниями. Тем не менее, это относится к далёкому прошлому, связанному с дохристианскими традициями, но даже тогда наши предки прекрасно понимали силу слов и придавали этому большое значение.

Подсознательно мы понимаем, что какие-то слова или фразы нельзя произносить. Вспомните, как наши бабушки, а может и мы сами, можем на некоторые высказывания произнести: «Типун тебе на язык». Впрочем, даже в этом афоризме есть намёк на болезнь.

Я указываю на такие привычные детали, чтобы вы контролировали слова и речь, которые заряжены негативом. Для нашего подсознания любая частая фраза может стать установкой, самопрограммированием на неё.

В прямом смысле: что говорим – так и проживаем, то и имеем.

Частые выражения и слова, которые мы произносим по отношению к себе:

Пришла беда, отворяй ворота

Гол, как сокол

Это конец

Деньги как пришли, так и ушли

Лопнуло моё терпение

Я уже голову сломал

Всю плешь мне проели

Сидит у меня в печёнке

Не перевариваю (что-то или кого-то)

Кровь мне испортили

Ножом по сердцу

Достали до смерти

И так далее.

Вы когда-нибудь задумывались над частой фразой:

«Ничего себе». Мы её произносим на автомате, когда удивляемся чему-то. А что она значит для нашего подсознания? В прямом смысле: ничего себе.

Проделайте следующее задание: выпишите все негативно окрашенные «крылатые фразы», которые вы часто используете, и начните их контролировать. Старайтесь их не произносить, как вслух, так и про себя.

Ещё один раздел лексикона – это мат. Как сказал один мой знакомый врач: мат – это посыл проклятия самому себе. Тут решать вам, а вот задаться вопросом стоит: как часто люди употребляют мат, находясь в прекрасном расположении духа? Что стоит за этими словами?

Аффирмации

Следите за манерой своей речи, если вы хотите развивать мирное состояние разума. Начинайте каждый день с утверждения мирного, содержательного и счастливого отношения, и ваш день станет приятным и успешным.
Норман Винсент Пил.

Ещё одна техника, которая приблизит вас к достижению вашей цели – это техника аффирмации. Возможно, многие из вас уже знакомы с ней и практикуют аффирмации каждый день.

Аффирмация в переводе с латинского означает подтверждение. Аффирмации построены отчасти на самовнушении. Французский учёный Эмил Куэ первым заговорил о том, что если повторять одну и ту же фразу каждый день, то она станет истиной. Учёные резюмируют, что всё, что и о чём мы думаем, рано или поздно становится для нас правдой. С другой стороны, аффирмации напрямую связаны с выработкой привычки. От одного повторения в неделю определённой позитивной реплики, человеку не станет легче и он не ощутит результата. То есть следует внедрить практику аффирмаций в ежедневное расписание и довести до состояния привычки. Что мы привыкли себе говорить, когда у нас всё идёт не так, как мы планируем?

Ещё одна цель аффирмации – это перепрограммирование своего потока мыслей. Однако не стоит возлагать огромных надежд, если вы повторяете изо дня в день позитивные установки, но при этом не уделяете внимания работе над вашим внутренним состоянием. Аффирмации существуют для всех сфер жизни человека: финансы, здоровье, окружение и общение, саморазвитие.

Пример аффирмации на деньги:

Я получаю удовольствие, когда у меня есть деньги.

Моё материальное положение становится всё лучше и лучше.

Я заслуживаю высокого дохода.

Вероятно, тем, кто начнёт вводить эту практику, поначалу будет непривычно или дискомфортно. Объясняется это очень просто: мы привыкли думать и устремлять наши мысли не всегда в нужном направлении.

Я хотела бы более отчетливо донести до каждого читателя, что аффирмации являются маленькой ступенькой к вашему запланированному результату. Эти слова-утверждения имеют продуктивную тенденцию. Вам не обязательно заучивать аффирмации для определённых направлений жизни. Вы можете составлять их сами. Когда вы почувствуете, например, тревогу, волнение, беспокойство, то определите это чувство и переведите его в выражение: «Сейчас я ощущаю беспокойство из-за работы». Давайте теперь сделаем из этой фразы положительное утверждение: «Я нахожусь в безопасности. Я чувствую спокойствие во всех своих делах».

Как видите – в положительной установке отсутствует частица «не» и негативная концепция. Также можете похвалить себя и создать такой посыл, в котором вы имеете замечательные результаты: «Я знаю, что я прекрасный человек и мне легко выполнять поставленные цели».

Когда следует говорить себе аффирмации?

1. Когда вы испытываете неприятные чувства.
2. Старайтесь как можно чаще с утра проговаривать позитивную установку на день: «Я счастливый человек. Мой день начинается с новых успехов. Сегодня я становлюсь ближе к своим целям и желаниям».
3. Старайтесь как можно чаще повторять аффирмации.
4. Знайте, что задача аффирмации заключается в замене негативного потока мыслей.
5. Старайтесь произносить установки перед зеркалом. При этом можно улыбаться себе и похвалить себя в конце техники.

Старайтесь как можно дольше и чаще заниматься этой техникой. Постарайтесь уделять ей внимание как минимум 21 день.

Как правильно составлять аффирмации:

Используйте настоящее время. Исключите такие слова как: могу, буду, не.

Аффирмации должны быть направлены на ваше внутреннее Я, ваши чувства и ваше состояние.

Несколько примеров из разных сфер:

Финансы

Я заслуживаю богатства.

У меня много возможностей получать желаемую сумму. Я прекрасный работник/предприниматель.

Каждый день передо мной открываются новые и новые возможности.

Аффирмации на любовь и окружение

Я принимаю себя, таким, какой(-ая) я есть. Я достоин(-на) быть любимым.

Я открыт(а) для новых чувств.

Я получаю любовь и отвечаю взаимностью. Я благодарен(-на) за моих друзей.

Аффирмации на здоровье

Моё тело находится в тонусе. Я чувствую себя прекрасно. Я свободен(-на) от боли.

Каждая клетка моего тела излучает здоровье. Я благодарен(-на) за моё здоровое тело.

Мой организм исцелён.

Аффирмации саморазвития

Я успешно развиваю свои навыки. Каждый день я становлюсь всё лучше.

Я получаю удовольствие от своей гармоничной личности.

Осознанность

Осознанность помогает наблюдать за собой, но без критики, а с сочувствием. Вы научитесь не принимать печаль и стресс близко к сердцу, а с искренним любопытством рассматривать их, словно они – черные тучи, плывущие по небу. По сути, осознанность позволяет задержать поток негативных мыслей до того, как они затянут вас в водоворот отрицательных эмоций, и снова обрести контроль над собственной жизнью.

Денни Пенман и Марк Уильямс

«Осознанность: Как обрести гармонию в нашем безумном мире»

Осознанность – это способность проживать момент здесь и сейчас. Или умение включаться в настоящий момент, при этом руководствуясь своим внутренним состоянием и/или намерением без прибегания к навязанным шаблонам. Главный термин в этом определении – это навязанные шаблоны. О них мы уже немного говорили и знаем, что шаблонное поведение вырабатывалось годами, пока не вошло в привычку.

При работе с осознанностью важную роль играет фокусировка внимания на действиях и мыслях. Бессознательное поведение – это проживание жизни по чужим моделям. Как и шаблоны, модели были переняты от растивших нас людей, и также они вошли в привычное для нас состояние.

Случается, что иногда человек не знает как себя вести в отдельных ситуациях. Хотя ему хотелось бы выйти из шаблонного поведения, настроиться на другой результат.

Ещё одна задача, решением которой является осознанность – это присутствие в моменте. Давайте зададим себе вопрос:

Как часто я выполняю действия на автопилоте? Какие это действия?

Могу ли я расслабиться и получать удовольствие в моментах радости?

Дайте себе время на раздумье, не отвечайте сразу на эти вопросы.

Для чего нужен навык осознанности?

– Для проживания собственной жизни по собственным внутренним ощущениям.

– Для избавления от навязанных ненужных чужих программ и мнений.

– Для осознания и проживания своей жизни, исходя из своего призвания.

– Для осознания своего уровня ответственности.

Также навык осознанности помогает перестать обвинять всех и вся. И начать ощущать в полной мере такие чувства, как радость, счастье, эйфория.

Как же начать жить осознанно?

Согласитесь, что в основном все правила для внутреннего баланса и избавления от негативных чувств имеют одинаковый подход. Приобретение навыка осознанности тому не исключение.

Здесь поможет правило наблюдателя. Это правило заключается в том, что вы наблюдаете каждое своё действие, каждую входящую мысль или поток мыслей. Вы акцентируете внимание на желаниях и анализируете их. Рассматриваете их более детально. Какие-то желания вы принимаете, а другие – отклоняете. Начните с малого. Понаблюдайте и зафиксируйте, какие эмоции, и чувства у вас вызывают неприятные и приятные ситуации.

Например, вы принимаете ванну – прочувствуйте каждый момент более детально. Что ощущает ваше тело? Какие мысли к вам приходят во время полного расслабления? Какие запахи во время принятия ванны вы чувствуете? Все свои ощущения вы можете проговорить вслух и зафиксировать в памяти.

Хотела бы сразу развенчать страхи и сказать, что метод наблюдателя не потребует слишком много времени, но принесёт существенную пользу.

Далее, обращайтесь внимание на то, что вы ощущаете, когда едите. Какая вкусовая палитра перед вами открывается, когда еда находится во рту? Какие у вас возникают мысли? Практикуйте эту технику несколько раз в день, пока она не войдёт в привычку. Начните с того, что вы делаете постоянно, на что вы не часто акцентируете внимание.

Ещё одна техника – это ведение дневника осознанности. Достаточно активно этот метод популяризировал учитель тибетского буддизма Майкл Роуч. Он был первым американцем, монахом Гелугпы, получившим степень Геше в тибетском монастыре. Ранее он соосновал крупнейшую в мире алмазную корпорацию, а также занимался образовательными программами. Он перевёл тибетские буддийские книги об учении на английский язык.

В своём методе Майкл Роуч предлагает для начала ввести десять направлений, связанных с нашими основными повседневными действиями – телесными, мыслительными и словесными:

1. Сохранение жизни.
2. Щедрость.
3. Уважение к отношениям.
4. Правдивость речи.
5. Сближение людей речью.
6. Доброжелательность речи.
7. Воздержание от пустословия.
8. Умение радоваться успехам других людей.
9. Сострадательность и сочувствие.
10. Видение жизни с позиций закона причины и следствия.

В начале дневника автор советует выписать те ценности, обеты, заповеди, над которыми вы собираетесь работать и как можно чаще обращаться к ним. Утро следует начинать с дневника и вести его почти целый день. Более подробно с методом можно познакомиться в книгах автора.

Дневник осознанности, который я вам предложу, отличается простотой ведения. Для его ведения вам потребуется от 15-30 минут в день.

Цель дневника – это работа с внутренним Я. Заполнять его следует вечером, когда все дела переделаны и есть время на самоконцентрацию. В дневник вы вносите всё то, что вы думали, чувствовали и говорили другим людям за день. Если у вас есть возможность и желание, то заполняйте дневник несколько раз в день, чтобы не забыть все нюансы, связанные с вашими эмоциями за сутки.

Как жить в моменте здесь и сейчас?

*Жизнь – это не ожидание, когда закончится буря.
Это умение учиться танцевать, когда идет дождь
Питер Джеймс
«Мертвая хватка»*

Одному мудрецу задали вопрос, почему он такой счастливый. Он ответил: «Когда вы сидите, вы идёте. Когда вы идёте, вы сидите. Когда я сижу, я сижу. Когда же я иду, я иду».

В действительности при выполнении даже не самых рутинных дел, наши мысли не находятся вместе с нами. Они опережают происходящее или остаются в прошлом, связанным с ситуациями, которые не дают нам покоя. Помните такую песню «Все бегут, бегут, бегут, бегут.... куда-то». Так вот это как раз песня про наши мысли, нашу повседневную деятельность и отсутствие концентрации на моменте. Я предлагаю вам несколько упражнений для фокусировки внимания. Ведь там, где наше внимание, там наша энергия.

Выполняйте все упражнения в комфортной и тихой обстановке. Вас ничто не должно отвлекать и переманивать к себе ваше внимание.

Итак, первое упражнение советую выполнять при выключенном свете, потому как в темноте усиливается выработка мелатонина. Как известно, этот гормон является одним из самых сильных иммуномодуляторов и находится на защите организма от стресса.

Расслабьтесь. Закройте глаза и посидите несколько минут спокойно. Ваша задача – прислушаться к тому, что вас окружает. Послушайте звуки, доносящиеся до вас. Ответьте на вопрос: что это за звуки? Возможно это пение птиц, шум на улице, звук дождя, тиканье часов или же это биение вашего сердца?

Цель этого упражнения прислушаться к себе, отвлечься от суеты. Практиковать это упражнение можно каждый день или несколько раз в день.

Второе упражнение:

Рассмотрите тщательно комнату или помещение, где вы находитесь. Обратите внимание на вещи, на их форму, на материал, из чего они сделаны, их цвета. Возьмите в руки некоторые предметы. Пощупайте их, можете вслух описать, какие они по фактуре. Постарайтесь теперь в воображении воспроизвести любой предмет, который вы до этого трогали. Рассмотрите его как можно подробнее. Представьте себе этот предмет со всех сторон, его формы, текстуру, возможно и запах. Таким образом, мы связываем наше тактильное восприятие, визуальное восприятие с нашим воображением. И сосредотачиваем наши мысли на конкретном действии, которое мы совершили недавно.

Также можно взять дольку яблока, печенья или, что вам захочется. Положите в рот, посмакуйте. После того, как вы его прожевали, попробуйте воспроизвести вкус еды во рту. Запомните вкусы этих продуктов. Повторяете упражнение также несколько раз в неделю.

Третье упражнение:

Для этого упражнения вам понадобится блокнот и карандаш. Поставьте таймер на 7-10 минут. Если вы не ограничены по времени, то выполняйте это задание столько, сколько вам захочется. Цель упражнения законспектировать все мысли, которые придут вам в голову. Просто пишите всё, о чём вы думаете. Мысли могут быть не связаны друг с другом, но обязательно отразите на бумаге всю внутреннюю речь! Таким образом, если вы выставили таймер, вы увидите какой мысленный поток, обрабатывает ваше сознание за ограниченный промежуток времени.

После этого задайте себе несколько вопросов: С чем связан этот поток мыслей?

Есть ли в этих мыслях чувство тревоги или чувство беспокойства?

Какие переживания заключены в изложенных мыслях?

Прочитайте несколько раз всё написанное вами. Старайтесь как можно более честно ответить на эти вопросы.

Резюмируйте для себя, какой объём в сознании обрабатывается за несколько минут. И самый важный вопрос после короткой аналитики написанного, который стоит себе задать, – нужны ли мне эти мысли, отвлекают ли они меня от реальности?

Это упражнение я бы советовала выполнять, как можно чаще. Хотя бы поначалу несколько раз в день. Затем можно сократить до двух трёх

раз в неделю. Всё, что вы изложите на бумаге, полностью отражает ваше внутреннее эмоциональное состояние.

Четвёртое упражнение:

Техника посвящена работе с телом. И её нужно проводить в тихой приятной обстановке, наедине с самим собой. Проследите, чтобы вас никто не отвлекал во время этого упражнения. Цель техники заключается в знакомстве со своими телесными ощущениями.

Ваше тело едино с разумом и также реагирует на ваши переживания. Уверена, вы знаете, что важная часть всех практик медитаций и йоги в том числе, направлена как раз таки на гармонизацию мыслей и ощущений в теле.

Итак, как выполнять упражнение:

Сядьте прямо, расслабьтесь. Прочувствуйте тот предмет, на котором вы сидите. Почувствуйте свои ноги, почувствуйте пальцы на ногах, икры, бёдра, ягодицы, живот, грудь, голову, руки и пальцы рук.

Что вы ощущаете в своём теле?

В какой части тела вы это чувствуете?

Сформулируйте ответ для себя. Заметно ли расслабление мышц? Если нет, то испытываете ли вы напряжение? В какой части тела это напряжение? Обязательно ответьте для себя на эти вопросы.

Болезни

*Человек заболевает по многим причинам:
некоторые заболевают от простуды,
некоторые от усталости и горя.
Конфуций*

Когда мне говорят, что все болезни от стресса, я решаюсь дополнить эту фразу следующим высказыванием:

«Все болезни от неразрешённых внутренних конфликтов». Все ссоры, унижения и стресс остались в прошлом, но наше тело сохранило об этом память.

В главах выше мы уже выявили несколько вариантов, где личность подавляется, оскорбляется, с её мнением не считается окружение. Совсем неблагоприятные условия для развития и восприятия себя, как созидательной натуры. Наше тело напрямую связано с нашими мыслями. Когда мы переживаем какую-то стрессовую ситуацию и выслушиваем обвинения или критику в наш адрес, мы не только посылаем в мозг сигналы о своей обеспокоенности, но и подключаем реакцию тела.

Согласитесь, что по жестам, походке или осанке человека можно многое о нём сказать.

Я являюсь сторонником теории, что если не все, то на 99% – болезни являются психосоматическими. Конечно же, это не означает, что мы внушили себе эти болезни. С другой стороны, мы согласились и «приняли» определённые переживания. Мы не расставили границы для других и себя от внешнего нежелательного давления.

Наряду с психологами, нейробиологи давно уже пришли к выводу о том, что тело реагирует как на внешние, так и на внутренние стрессовые и отрицательные факторы. Имеется достаточно большое количество примеров обычных людей, подтверждающих это мнение. Самые распространённые трактовки психосоматики принадлежат Луизе Хей, Лиз Бурбо. В своих книгах писательницы рассказывают о психосоматических причинах, влияющих на организм. Луиза Хэй предлагает целую таблицу болезней. Она указывает на источники

каждого заболевания, как и из-за чего болезнь могла развиваться и предлагает практику аффирмаций.

Если мы обратимся к учёным, то тут доктор Сьюзен Баббель, специалист по депрессии и психолог, предлагает свою теорию о теле. Она заявляет, что страхи, неразрешённые вопросы являются основой хронических болезней. Я не стану приводить примеры из таблиц или копировать определения каких-либо болезней, так как этой теме уделено достаточно много книг и трудов.

Если среди моих читателей есть те, кто занимается йогой или телесными практиками, то следующее задание будет для них довольно простым. Мы не всегда ощущаем свою связь с телом, а можно сказать и никогда. Даже самые простые техники, например, как техника, которую я предложила в главе выше «Жить здесь и сейчас», где нужно прочувствовать своё положение тела, понять, что в нём отзывается, не такая уж и простая задача для новичка.

Для кого-то следующая техника покажется нетрудной.

Техника «Осознание себя единым целым со своим организмом».

С таким осознанием, тело станет помощником. Если человек научится чувствовать своё тело, то он сразу сможет выявлять его сигналы. Боль в голове – это уже не простая боль. Это неприятнее ощущение, связанное с определённым недавним случаем или ситуацией. С единым сознанием и телом намного проще определять и давать характеристику внешним факторам. Легче научиться понимать свои эмоции и исследовать отношение к ним.

Какая новая цепочка будет выстроена?

Раз заболела голова – значит я где-то понервничал(а), возможно это были неприятные слова моего знакомого, зачем же мне переживать из-за обычного поведения (поступков) человека. Его поступки – его проблемы. У меня нет для этого ни сил, ни желания, ни времени. Моя энергия сегодня, как и в любой день, направлена на приятные события.

Упражнение, которое поможет соединить разум и тело.

Возьмите акварельные краски или специальные краски для раскрашивания по телу. В следующий раз, когда будете принимать ванну, возьмите с собой эти краски и кисточку. Постарайтесь максимально расслабиться и приступайте к приятному упражнению.

Нарисуйте на себе любым цветом, который вам больше всего нравится или несколькими цветами всё, что вам придёт в голову. Это ваше тело, ваше воображение! Сделайте себя ярче! Полёт фантазии свободный! Вы можете рисовать и смывать столько раз, сколько вам захочется. Рисуйте на любом участке вашего тела, потому что ваше тело принадлежит только вам. Поблагодарите в конце упражнения себя, своё сознание и своё тело за то, что подарили вам минуты релаксации и радости.

Практику можно повторять бесчисленное количество раз. Если это вам приносит радость и удовольствие, то упражнение может стать определённым вечерним или еженедельным ритуалом. Соедините это упражнение с вышеописанной техникой, где вы задаёте себе вопросы по ощущениям в теле.

Помните, что ваше тело – это вы и есть. Это отлаженный функционирующий «инструмент» или «набор инструментов». Как только вы реагируете на негативный стимул, один из «инструментов» вашего тела начинает фиксацию на нём и сигнализирует вам. Научитесь считывать эти сигналы. И тогда ваше тело и ваш разум уже не будут разделены, тогда проще и легче начать жить здесь и сейчас и понимать свои перемены в теле, его болезни. Наше тело, как сознание и подсознание, также имеют блоки или зажимы. И, наверное, когда вы ходили на массаж, вы могли услышать, что ваши мышцы спазмированы. Это чёткий ответ тела на события из внешней среды или ответ на внутренние диалоги.

Благословение

*Благословенны те, кто может давать, не запоминая этого,
и брать, не забывая об этом.*

Элизабет Бибеско

Благословение – в общем, не религиозном смысле – пожелание успеха, счастья и чего-либо позитивного. Когда мы произносим тосты на свадьбе, мы шлём благословение – успешного супружества семье. Когда мы кого-то поздравляем с днём рождения, мы шлём благословения успеха, финансов, здоровья и т.д. Мне часто случалось слышать, что пожелания, озвученные на праздниках, сбывались. Возможно, с вами случалось то же самое?

Благословение – одно из самых чистых посылов, которое человек может пожелать человеку. Об этом понятии я пишу в общих чертах. Я хочу, чтобы вы поняли его смысл.

Именно благословляя своих детей на успех, мы помогаем им найти себя и своё призвание. Когда наши родители дают нам своё согласие на брак, они тем самым благословляют его. Правда, когда родители не дают своего благословения на какое-то дело, то чаще всего так просто дело не заходит или возникают препятствия. Конечно, в наше время мы не садимся перед родителями и не слушаем, чем они нас благословят на жизнь, год, месяц или какую-то деятельность. Всё происходит длиной в несколько лет, и поэтому этот процесс проходит для нас неприметно.

У благословения есть вечный оппонент – это проклятие. Вряд ли, вам кто-то кричал вслед: «Проклинаю тебя». И здесь действует тот же принцип, что с благословением. Само по себе благословение и проклятие являются программами и в первую очередь программами родителей. Это те шаблоны и системы поведения, которые дети бессознательно копируют и применяют во взрослой жизни на себе. Родительские программы могут быть очень суровы и действительно обладать «проклятиями».

Давайте вспомним (хочется надеяться не из вашей жизни), какие выражения в адрес ребёнка могут отпускать родители. Это

собирательные фразы: «Какой бестолочью был, таким и останешься», «Ты ещё денег не заработал, чтобы чужое портить», «С такими оценками будешь туалеты чистить», «В этом доме ничего твоего нет и не будет».

Разве можно назвать эти высказывания как-то иначе, чем проклятия? Кажется безвинной фразой, но наше подсознание всё записывает и трактует по-своему, ну, как по-своему – как слышит, так и пишет. Всё верно. Родитель – это целая галактика для ребёнка, он неоспоримый авторитет, конечно, до определённого возраста. Не будем сейчас вдаваться в кризисы и пубертатный период. Всё, что говорит родитель, ребёнок всегда принимает за чистую монету. Пусть даже, реагируя на это смехом или несерьёзным поведением. Сколько всего испытывает в дальнейшем взрослеющий ребёнок: и чувство вины, ненужности, и отчаяния, и одиночества и т.п. Ведь можно продолжать и продолжать.

Все эти фразы легко переходят в установки, утверждения, в которые взрослый ребёнок безоговорочно «верит». Конечно, не сознательно. Такого рода фразы оседают в бессознательном мышлении.

Что касается последней фразы в примере, то наше подсознание может интерпретировать фразу «В этом доме ничего твоего нет, и не будет», как «У меня ничего нет, и не будет». Несколько неудач, и у человека закрепляется эта установка в подсознании.

А потом родители удивляются, почему их взрослый 30-летний мальчик не обзаведётся семьёй, домом, да хоть какой-то целью и слезет наконец-таки с дивана?

А у мальчика в голове надолго засело это утверждение. Зачем ему вообще что-то делать, раз родитель был прав изначально? Во взрослой жизни чудес не произошло, а установка так и тянется с детства «у меня нет ничего». Плакать в подушку дело напрасное, нужно работать со своим мышлением. Нужно начать работать со своими потоками мыслей и подсознанием.

Как перепрограммировать себя на новые установки

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

Марина Цветаева

Итак, мы выяснили силу слов. Познакомились или вспомнили негативные установки. Теперь наша задача проработать все эти «отравляющие» нашу жизнь утверждения и преобразовать их в позитивные.

Проработка каждой отдельной установки займёт в среднем 20 минут.

Что делаем:

Первое, обязательно прописываем от руки все негативные установки. Каждое утверждение пишем на отдельном листе бумаги. Обязательно осознаём, что это присутствует в нашей жизни сейчас и записанные установки являются отражением нашей действительности.

Выписываем в среднем 12-15 установок.

Проходимся по всем сферам жизни, в которых испытываем трудности или хотим улучшений:

А. Финансы, карьера, бизнес, предназначение. Всё, что нас связывает с деньгами и отношением к ним.

Б. Здоровье: вредные привычки, формирование правильного питания, развитие выносливости и физической силы, исцеление.

В. Я и моя личность: саморазвитие, личностный рост, познание себя и своих талантов, своих особенностей, развитие успешного Я, развитие духовности, постижение мира и своего предназначения.

Г. Отношения: семья или родовые отношения (отношения с родителями), дружеские отношения, любовные и партнёрские отношения, социальное общение и т.д.

Примеры негативных установок во всех сферах жизни:

Если я стану успешным(-ной), мне начнут завидовать

У меня всегда мало денег.

Деньги достаются большим трудом.

Мне не добиться успеха.
В мире нет для меня любимой(-го).
Я плохой друг.
Моё здоровье ухудшается с возрастом.
С приходом весны у меня всегда появляется аллергия.
Мне не избавиться от неё.
Я лентяй(ка).
У меня плохая фигура. Мне не избавиться от лишнего веса.
Я не люблю своё отражение в зеркале.
Я многое не понимаю. Я глуп(а).
Никому нельзя доверять.

Второе, что нужно сделать, после того, как выписаны все установки на отдельный листок бумаги, осознать, кому принадлежит навязанное утверждение и попроситься с этим убеждением.

Для этого упражнения понадобится ручка и пакет для мусора.

Кладём каждый листок с негативной установкой на пол, становимся на первый лист. Закрываем глаза, полностью расслабляемся, концентрируемся на утверждении:

1. Отвечаем на вопросы:

Где оно звучит? В какой части тела отзывается? Кому может принадлежать голос?

Что говорящий человек может чувствовать ко мне?

2. Мысленно перемещаем голос перед собой на расстояние вытянутой руки

3. Проживаем внутренний диалог растождествления. У вас должен возникнуть ответ на негативную установку или фразу, которая всплыла в голове. Например:

Наша установка связана с определённым выражением, и мы слышим: «Ты ничего не умеешь правильно делать!»

Ответ на фразу: «Каждый видит во мне то, что хочет видеть. Это ваше(твоё) право. Моё право – быть собой. Всё что я делаю, я делаю верно! Я иду своей дорогой!»

4. Формулируем желаемое позитивное утверждение. Его можно взять из ответа, например: «Всё, что я делаю, я делаю верно! Я иду своей дорогой!»

5. Берём в руки лист, на котором стояли, и складываем его пополам. Разрываем лист на 2 части, чтобы на одной половине осталась старая установка, а вторая половина листа оставалась чистой.

На новой чистой половине пишем новую позитивную установку, которую мы сформулировали в пункте 4.

6. Листок с негативной установкой комкаем, рвём на мелкие кусочки, утилизируем так, как нам этого хочется. Далее выбрасываем его в заранее подготовленный отдельный пакет для мусора. Так поступаем с каждым листком, где написано негативное убеждение. После того, как все установки будут проработаны и выкинуты в пакет, мусорный пакет следует вынести из дома. Вынос мусора осуществляется для того, чтобы не было напоминания и ассоциаций о старых убеждениях. Как говорится:

«с глаз долой – из сердца вон».

7. Такую же утилизацию мы проделываем мысленно. Представляем себе мусорный бак, чёрную дыру, горящую бочку с мусором и т.п. Далее бросаем наш скомканный, порванный листок с негативной установкой в наш «утилизатор», например, в чёрную дыру и наблюдаем, как старое утверждение исчезает.

8. Листок с новым позитивным утверждением кладём на пол и становимся на него.

9 Мысленно помещаем своё новое позитивное утверждение в область солнечного сплетения. Делаем глубокий вдох и проговариваем его вслух и про себя. Можно несколько раз.

10. Кладём листок с новой позитивной установкой на стол и приступаем к проработке следующего негативного утверждения.

Если во время техники вы чувствуете головокружение, упадок сил, боли в разных частях тела, то закончите упражнение, доделав последнюю установку до конца, и отдохните. Приступайте к проработке тогда, когда появится энергия для выполнения. Не перенапрягайте себя, проходите все пункты в комфортном для себя состоянии.

Гороскопы, таро расклады и пр.

Массы никогда не знали жажды истины.

Они требуют иллюзий, без которых они не могут жить.

З.Фрейд

В этой главе я не хочу переубеждать вас или заверять, во что стоит верить, а во что нет. Хочу вас предостеречь от ещё нескольких вариаций, где можно столкнуться и получить программы – это гороскопы, таро, различные суеверия и приметы.

Дело всё в том, что к любому прогнозу, астрологическим картам или примете надо подходить с осторожностью. Все они носят программирующий характер.

Что это значит?

Например, когда вы читаете гороскоп, с самой большой долей вероятности описание вашего знака зодиака или натальной карты и т.п. будет совпадать с вашими внутренними ощущениями. Возможно, оно так и есть на самом деле. Однако, это только верхушка айсберга. То, что вам нигде и никто не расскажет – это информация конкретно про вас.

Как будет вести себя человек, которому сказали, что сегодня его обольют водой? 99 процентов, что он будет остерегаться людей, водоёмов, возьмёт с собой зонт...

Как будет вести себя человек, которому скажут, что для него сегодня плохой день и лучше вообще не выходить из дома? Кто-то отмахнётся, но всё же подсознательно будет искать причины, которые соответствуют этому прогнозу. Возможно, он ударится об угол мизинцем и (осознанно) вспомнит, что предрекли ему на сегодня. При том, что он забудет те 340 раз за последний год, когда он бился этим самым мизинцем об этот же угол.

Нам очень легко навязать сценарии и программы. Даже если кто-то сейчас, читая эти строки, не согласится с этим высказыванием, помните, мы родом из детства и именно в детстве мы привыкли к разного рода сценариям. Тут снова вспоминаем установки, которые в дальнейшем вливаются в общую картину жизни и всё происходит так,

как нам кто-то давным-давно об этом говорил. До тех пор, пока мы хотя бы на какой-то малый процент не взбрыкнём и не начнём жить немного осознанней.

Итак, невидимая сторона айсберга – это наша психика, наше внутреннее Я.

Почему-то все «предсказатели» опускают эту известную и простую истину.

Мы различаемся по темпераменту, по социальным типам, по работе с информацией, по вариантам управления ситуаций, по психотипам и т.д. Включите сюда ещё фундамент, заложенный в детстве, например: формированием реакций на внешние раздражители. Вряд ли вы такой же по поведению и внутреннему ощущению, как тот же Вася, родившийся день в день и минута в минуту с вами?

Даже я, могу составить вам прогноз, абсолютно не зная вас:

«Вы в меру активный, общительный человек, но любите часто побыть наедине с самим собой. Уединиться в приятном месте, посидеть за чашечкой горячего напитка, дочитать любимую книгу. Иногда, вам просто необходимо выйти в люди, побыть с семьёй и друзьями. Ведь вы знаете, что вас там ценят и любят, даже несмотря на мелкие ссоры, которые были ранее. Вы умеете налаживать отношения, но бываете строги к окружающим и, конечно, к себе. Вы требовательны к себе, поэтому у вас многое получается, а над чем-то вы долгое время можете трудиться и не видеть плоды. Совсем скоро вы получите награду и станете успешны, если не вы, то ваши идеи или предложения. Если этого не случится, то вы будете просто рады, что открыли для себя что-то новое, прочли интересную информацию или познакомились с новыми людьми. Для вас наступает время небольших, но приятных перемен. Какой путь выбрать, подскажет ваше сердце. Главное, не останавливайтесь. Во второй половине месяца, вы можете что-то осознать, что откроет перед вами двери. Если осознание истин не придёт, то многие двери закроются, но это и не плохо! Ведь впереди новый этап жизни, новые приключения, даже если вы никуда не поедете от вашего местожительства. Будьте осторожны в гололёд и непогоду, в эти дни может случиться неприятная ситуация. В остальном месяц довольно позитивный».

Как вам прогноз? Обо всём и ни о чём? Согласитесь, что для каждого, – сделаю ремарку: почти для каждого – эти слова станут описанием его самого, и некоторые негативные прогнозы могут сбыться. На самом деле, в тексте нет негативных прогнозов, но восприниматься многие строки будут именно так. Помните, что наш мозг любит додумывать за нас. И он же является локомотивом ко всем действиям, которые мы решаем осуществить, бессознательно, даже не особо посоветовавшись с нами.

Стоит быть аккуратным с предсказаниями, прогнозами, описаниями вашей «личности» по звёздам и пр. Если вам попадётся безответственный астролог или кто-то ещё, кто наговорит не самые приятные вещи, вам придётся с этим смириться и в действительности приложить много усилий, чтобы не прожить то, что вам было сказано.

Приметы и суеверия

Нет такого суеверия, которое не было бы порождено определенной потребностью.

А. Граф

Любая часто повторяющаяся деятельность становится привычкой. Отсюда реакции на приметы становятся бессознательными процессами, которые отнимают время и силы.

Представьте себе, что вы родились и были воспитаны в семье, где полностью отсутствуют приметы и суеверия. Задайте себе вопрос: стали бы вы их выдумывать?

Вполне вероятно, что вам бы не захотелось тратить на это своё время или это показалось бы бесполезным занятием. Как же быть, если наши предки всегда пользовались подсказками извне? Соль просыпал – быть беде. Чёрная кошка на пути – к неприятностям.

Если ближе знакомиться с этнокультурными особенностями, то можно найти массу устаревших примет и ритуалов, необходимость в которых отпала уже давно. Сегодня никто не причитает на свадьбах, невеста не плачет, когда её собирают под венец. Случайно испачканный платок кровью, не сжигается от дурного сглаза, а кладётся в стиральную машину. Сыпь на лице не является попыткой высших сил предупредить о чём-то плохом, а скорее это сигнал о неправильном питании или уходе за кожей.

Каждая примета имеет объяснение, которое характерно тому времени, когда примета зародилась. Во времена, когда соль была на вес золота, возникло поверье: просыпать соль – плохой признак.

Чёрный цвет считался символом зла, поэтому бедную чёрную кошку и недолюбливали.

С нашим мозгом в этом случае работает та же схема, что и с различными прогнозами на будущее. Есть часть картинки, мозг обязательно дорисует другую часть самостоятельно и не всегда она будет радостной. Это связано с нашим инстинктом самосохранения, а этот инстинкт, как известно, напоминает о себе очень часто. Из-за него

мы обходим люки и подозрительных личностей стороной, не вламываемся в дверь с надписью «Стой, напряжение!» и т.д.

Важно ещё помнить, что неактивные связи между нейронами отмирают со временем. Например, вы перестали активно реагировать, на вечно перебегающую вам дорогу чёрную кошку, и проходите мимо неё абсолютно спокойно. Со временем нейронные связи, отвечающие за привычную реакцию на чёрную кошку, ослабнут.

Поэкспериментируйте с реакцией на... да хоть на чёрную кошку. Представьте, что встретиться с мчащейся в агонии чёрной кошкой через дорогу – к позитивному событию. Проследите своё эмоциональное состояние. Со временем сформируются новые синаптические связи, отвечающие за позитивную реакцию на бедное чёрное животное.

Волна или частица

*Действие даже самого крохотного существа
приводит к изменениям во всей вселенной.*

Никола Тесла

В прошлом столетии Карл Юнг и Вольфганг Паули заговорили, что физика и сознание должны рассматриваться вместе. Из переписки Юнга и Паули становится понятным, что аналитическая психология и квантовая физика должны быть соединены и иметь единую концепцию. С одной стороны, физика исследует материальный мир, благодаря человеческому опыту и, с другой – выходит за пределы «привычного» мира. Психология же описывает различные внутренние процессы психики, и психика является источником и средой для этой науки.

Результаты своих идей Юнг и Паули опубликовали в одно время. Юнг констатировал: «Радиоактивное ядро является превосходным символом источника энергии коллективного бессознательного, конечный внешний слой которого предстаёт как индивидуальное сознание. Как символ, он указывает на то, что сознание не вырастает из какой-либо присущей ему деятельности. Скорее, оно постоянно создаётся энергией, исходящей из глубин бессознательного, и поэтому с незапамятных времён изображается в виде лучей. Таким образом, греческие гностики представляли центр как Spınther (искру) или как Phtos archetypon (архетипический свет).

Наряду с этим представлением психической структуры есть ещё одно, на самом деле обратное. А именно, душа как оболочка, охватывающая сферически сформированный космос, в самой внутренней части которой лежит Земля как самая тяжёлая и самая мёртвая часть. В этом случае лучи направляются на Землю извне через посредство звёзд. Таким образом, можно было бы говорить здесь в терминах интровертного и экстравертного отношения. Однако я считаю, что они, по сути, одно и то же, поскольку эти противоположности (оппозиции) возникают только через проекцию на пространство того, что само по себе является непространственным

(т.е. трансцендентальным) существованием. В своём эссе я попытался в определённой степени продемонстрировать эти вещи, но намеренно воздержался от того, чтобы проводить параллели с физикой, поскольку, по очевидным причинам, не хотел привлекать внимание к этому конкретному аспекту. Центр, или ядро, всегда был для меня символом совокупности психического, как сознательный полюс бессознательного, центр которого не совпадает с эго как центром сознания и, следовательно, всегда воспринимался как внешний. Именно поэтому он всегда проецировался на концепцию Божества, Единого, Монады и т. д.».

Паули определил следующее: «Эта работа продемонстрировала мне, что даже самая современная физика также поддаётся символическому представлению в психических процессах, вплоть до мельчайших деталей. Конечно, мышление современного человека исключительно далеко от идеи проникновения этими путями в тайны материи. Современный человек скорее использовал бы эти символы, чтобы проникнуть в тайны души, так как ему кажется, что душа относительно редко становилась объектом исследований, и мы знаем о ней меньше, чем о материи».

Давайте вернёмся к теме этой главы. И будем также рассматривать психические процессы и психологию человека, но уже с обращением к физике. Первым интересным моментом является позиция волны и частицы.

Последнее время стал очень популярен термин, более точно – прилагательное «квантовый». Это слово гармонично влилось в психологическую терминологию из физики, где существует понятие и целый раздел – квантовая физика. Квантовая физика рассматривает описание процессов наблюдения и измерения. Исходя из самого популярного эксперимента «Эффект наблюдателя», выясняется, что при наличии наблюдателя электрон может вести себя либо как волна, либо как частица – в зависимости от ожиданий экспериментатора.

Двухщелевой эксперимент показал, что при присутствии наблюдателя (экспериментатора) выпущенный из лазерной пушки фотон, проходя через препятствие со щелью, ведёт себя как частица при наличии одной щели, и начинает проявлять свойства волны – при открытии двух щелей. Очень интересный вывод, который делают учёные, заключается в том, что Вселенная не может существовать без

человека. Если убрать человека из Вселенной, то останется огромное количество квантового потенциала, который будет существовать сам по себе, т.е. неопределённо.

Иначе говоря, та реальность, в которой мы проживаем, не может сохраниться без наблюдателя, то есть без человека. Если мы не будем углубляться в квантовую физику, опустим некоторые факты и шагнём сразу к выводам, то у нас получится, что наше сознание в прямом смысле творит этот мир. С уверенностью можно сказать, мы создаём свою реальность, причём сами. Если мы обратимся к нашим мыслям, то они создают определённую реальность. Это не означает, что стоит нам подумать, и всё сразу проявится в реальности. Определённое поле, давайте назовём его перспективой, меняется под влиянием нашей энергии. Каждый раз расстраиваясь, паникуя, находясь в тревоге, мы раскачиваем эту энергию в сторону материализации не самых лучших перспектив. Мне очень нравится пример, что наши мысли – это пряжа, нить. И мы можем мыслить гармонично, тогда получим аккуратный клубок ниток и сможем создать красивое творение. Либо будем подвержены перманентному состоянию беспокойства и тогда получим на руки разорванные, запутанные нитки, из которых невозможно что-либо связать.

Ещё одна тема, которую я хотела бы включить в данную главу – это продолжение темы благодарности. Кто сказал, что мы не можем благодарить за наше будущее? Давайте оставим научные эксперименты об электронах, атомах, да и в целом эксперименты по психологии. И подумаем над тем, как мы можем влиять на реальность? И влиять мы на неё можем, не просто подумав о том, что нам нужно сходить в магазин и купить молока, а потом пойти и выполнить эту мысль. Хотя, конечно, это прямая реализация наших мыслей, и результат мы увидим сразу.

Давайте проанализируем все наши мысли, чувства и сопоставим их с реальными делами и ситуациями, которые произошли с нами за последнее время. Я предлагаю технику благодарности на будущее именно с этой задачей. Мы можем благодарить за прошлое или настоящее – кто же нас ограничивает благодарить за то, что мы желаем? Если обратиться ещё к нескольким теориям и экспериментам, то они подведут нас к тому, что времени не существует. Думаю, это уже информация для новой книги, поэтому не будем её здесь подробно

рассматривать. Если мы уверены или не уверены, что произойдёт завтра, то мы можем как минимум это себе представить. И поблагодарить за наличие у нас, как минимум, мысли о том, чего бы мы хотели. Да и вообще, за весь мыслительный процесс и наше воображение, которое подсказывает нам вместе с нашим сознанием и бессознательным, к каким целям дальше двигаться. Есть ещё одно прекрасное выражение: «Если вы смогли это себе представить, то оно может произойти». Или ещё схожие утверждения: «Если вам что-то пришло в голову, то оно имеет все шансы на реализацию». Представьте, что времени не существует. Согласитесь, что это достаточно сложно или вообще практически невозможно себе такое вообразить. Мы привыкли жить в определённой системе, где время является важным ресурсом. Если всё же представить, что его нет или оно существует в нескольких измерениях, то получится, что мы тоже существуем в нескольких измерениях. Как в фильме «Интерстеллар». Знаете, многие учёные подтверждают эту версию и говорят о возможности существования нескольких измерений сразу. Опять-таки думаю, что эта тема для другой книги, но как идею, можно держать в голове. И опираясь на эту мысль, легче осознать, что будущее – это воспоминания.

Завышенные ожидания

Ожидание разъедает душу.

Э.М.Ремарк

Когда мы прокручиваем одну и ту же идею, изо дня в день, из часа в час, мы включаем в первую очередь в себе неврастеника, во вторую – мы насилуем себя этой идеей. Мы придаём нашей цели завышенные ожидания и, вполне вероятно, из-за этого наша цель становится всё дальше и дальше от нас. Ещё одна вещь, к которой относится такая позиция – это постоянное разочарование. На эту тему есть чудесное изречение: «Благословен тот, кто ничего не ждёт, потому что он никогда не будет разочарован».

Психологи предлагают введение такого термина, как синдром завышенных ожиданий. Он заключается в выставлении себе и также другим непомерных требований. Первый признак такого рода синдрома – это отсутствие уверенности в себе или заниженная самооценка. Второе – это желание всё контролировать.

Давайте задумаемся, а что, если опустить все эти планки и на какое-то время представить, что цели достигаются без «мясорубки» в голове. Без постоянного напоминания себе, что мне нужно срочно, например, купить квартиру; купить машину; построить отношения, потому что все мои одноклассники уже замужем и нарожали детей; заработать ещё больше денег и так далее. Ведь такой мыслительный процесс включается, как по щелчку пальцев, и мы всё дальше и дальше отдаляемся от своей цели.

Единственная проблема – это наша заикленность на одной и той же идее.

Как снизить ожидания?

Давайте размышлять. Например, ситуация в семейных отношениях вызывает серьёзное внутреннее напряжение. Какие в этой сфере могут быть мысли, связанные с завышенными ожиданиями? Кто, что и когда должен выполнять? И обязан ли?

К примеру, в голове звучит: «Муж должен зарабатывать много денег», «Муж должен уделять мне больше внимания», «Жена должна

ввести дела по хозяйству и быть всегда в курсе всех домашних семейных событий».

А теперь давайте переформулируем эти фразы и избавимся от слова «должен». Тогда у нас получится: «Муж зарабатывает много денег», «Муж уделяет мне больше внимания», «Жена ведёт дела по хозяйству и в курсе всех домашних семейных событий». Согласитесь, что теперь эти выражения звучат, как аффирмации. Как мы помним, при работе с аффирмациями мы перестраиваем свои мысли, своё отношение к ситуации.

Что касается наших желаний и целей?

Теперь вместо: «Я должен/должна купить квартиру», будет: «Я покупаю квартиру» или «Я владелец/владелица квартиры».

В этом случае также работает принцип контроля потока мыслей. Как только у вас возникает навязчивая мысль о нереальности цели, гоните её прочь. Сосредоточьтесь именно на тех задачах, которые вам нужно выполнить сегодня и сейчас. Они являются важными ступенями к осуществлению ваших желаний. Навязчивые мысли только отвлекают вас от продвижения к мечте.

Когда трудно контролировать привычный поток мыслей, сделайте следующую технику (лучше её выполнять в расслабленном медитативном состоянии):

Сядьте на стул или диван, полностью расслабьтесь. Представьте, что навязчивая мысль или мысли касательно вашего желания, вы помещаете в коробку и эту коробку вы берёте в руки. Вы чувствуете, как что-то в ней начинает увеличиваться в размерах. Вы открываете эту коробку и видите, как из неё вылетает надувной шарик. Он поднимается к потолку, проходит через все этажи и растворяется в небе. Вы смотрите на этот шарик и говорите ему прощальные слова. И вот этот шар уже превращается в точку. Он исчезает из вашего поля зрения.

Это техника достаточно простая и её стоит практиковать несколько раз в день. Как только вы ощутите поток одних и тех же навязчивых мыслей, начинайте эту практику.

Интеллектуальное смирение

Ошибка – это событие, которое еще пока не обращено нами в преимущество.

Эдвин Лэнд

Интеллектуальное смирение – достаточно новый термин, означающий принятие своих ошибок. Мне очень нравится ещё один синоним этого термина – «интеллектуальная скромность». Характеристиками этого понятия является открытость к критике, но при этом сохранение своего внутреннего баланса. Обладая таким инструментом как интеллектуальное смирение, человек просто признаёт свою ошибку, но при этом он не испытывает беспокойства и раздражения. Если ещё больше углубиться в это понятие, то мы придём к выводу, что обладание этим качеством является огромным преимуществом в стрессовых ситуациях.

Доктор философии, преподаватель психологии и нейробиологии Марк Лири предоставляет следующее определение этого термина: интеллектуальное смирение – это умение признать, что твои убеждения могут оказаться неверными. Получается, что это метод особого мышления, где человек находится в гармонии со своими чувствами. И скорее всего его внутренние субличности очень неплохо «отшлифованы», раз могут держать такой удар, как признание себя неправым. Наличие такого внутреннего инструмента помогает человеку легко выходить из спорных ситуаций.

Ещё одним критерием интеллектуального смирения является отсутствие потребности в похвале от окружения. Такие люди не являются снобами, но и не выпячивают свои знания напоказ.

Какие преимущества даёт обладание этого инструмента?

Первое – мы легко можем отслеживать собственные «косяки», ошибки и заблуждения. Мы реже попадаем в ловушки своего бессознательного.

Второе – с данным навыком мы легче выходим из конфликтов, потому что признаём «на берегу» наши ошибки и не тратим время на разбирательства.

Третье – мы чётко осознаём свои взгляды на мир и имеем собственное мнение. Отсюда следует, что этот навык является одним из самых сильных в познании самого себя.

Как развить интеллектуальное смирение?

В первую очередь стоит принять тот факт, что мы можем быть неправы. Всё же, в этом случае и вообще во всех случаях в целом, наша неправота не означает провал. Наоборот, наше признание ошибки указывает на нашу способность к самоанализу. Это обозначает нашу независимость от чужих действий. Огромным бонусом обладания таким инструментом является процесс повышения самооценки. Согласитесь, что мало кто из людей может легко и просто принять и согласиться с тем, что он был неправ. Если сам человек осознанно воспринимает ситуацию и подтверждает свою ошибку – тем самым он подтверждает сам для себя варианты решения проблемы. Неуверенный в себе человек, человек с низкой самооценкой останавливается на этапе признания ошибки. Так, важно об этом помнить и в тревожных ситуациях обращаться к этому навыку.

Небольшое отступление. Вы уже знаете, что наш мозг «любит» нас обманывать. Это не означает, что он делает всё намерено. Нет, он всё же часть нашего организма и не живёт от нас отдельно. Все механизмы нашего мозга направлены на нашу защиту, безопасность и выживание. А концентрация на ситуациях, доскональное запоминание предметов и действий, не связанных с базовыми инстинктами, дело уже второстепенное. И подтверждением тому являются восприятие иллюзий и реакций на эффекты, например таких как: иллюзия Понзо, иллюзия Дельбёфа-Эббингауза, куб Неккера, Эффект Мак-Гурка и пр.

Ярким примером «обмана» нашего мозга является эксперимент маркетолога Хилка Плассманна. Плассман с коллегами решил протестировать профессиональных сомелье. Они взяли одно и то же вино, разлили его по бутылкам и отправили на дегустацию. На одной бутылке было написано, что цена вина – \$90, на другой указали \$10. И что вы думаете? Все сомелье безоговорочно признали, что вино из бутылки за \$90 лучше, чем вино за \$10.

Мы податливы на маркетинговые штуки. Чем дороже, тем лучше? Оказывается, если перед нами есть альтернатива, то мы всегда стремимся к выбору лучшего из лучших.

Не всегда объект или предмет являются тем, что у нас сохранилось в памяти. Наша память немного «двулика». И она выдаёт лучшие, светлые, добрые моменты нашей жизни гораздо чаще, нежели неблагоприятные. Негативные стрессовые события, моменты, связанные с насилием, наша память может блокировать. Даже, если мы совершили ошибку, но при этом мы запомнили вещь, факт или состояние в другом для нас контексте, не так, как было на самом деле, мы не будем считать ситуацию ошибочной. Вот почему споры и конфликты носят, скажем так, бесполезный характер.

Как, бывает, тяжело мы переносим разочарование, когда мы оказываемся неправы. Ведь мы запомнили определённую картинку так, а не иначе. При включении в спор или конфликт, мы теряем много энергии, особенно если неустанно доказываем свою правоту. Однозначно, я не настаиваю на том, чтобы вы отказывались от своего мнения. Просто следует держать в голове, что многие данные наш замечательный мозг может «оцифровать по своему» и сохранить в понятном для него порядке.

Гедонистическая адаптация

Несчастливым или счастливым человека делают только его мысли, а не внешние обстоятельства. Управляя своими мыслями, он управляет своим счастьем.

Ф.В. Ницше

Практически каждый человек находится в погоне за счастьем. Мы стараемся получать как можно больше новых позитивных эмоций. Мы находим для себя какое-то увлечение или занятие, которое будет приносить нам радость. Такой подход называется гедонистической адаптацией. Поиск счастья явление перманентное. Мы всегда стремимся заполучить свою долю дофамина. По этой причине человек без цели – не человек. По словам Уильяма Джеймса, основателя современной психологии: «Смыслом жизни являются те цели, которые заставляют вас ценить её».

Что же делать, если мы пришли к цели и полностью ею удовлетворены? Наш уровень радости и счастья понижается. Таким образом, мы перестаем радоваться тому, к чему могли идти годами. Так, например, если мы любим употреблять в пищу определённое блюдо и если мы будем есть его ежедневно или как можно чаще, то уровень нашего удовольствия и радости от него вскоре станет минимальным. Или наслаждение, доставляемое вкусами этой еды, перестанет быть для нас удовлетворением вовсе. Предположим, мы купили квартиру, сделали в ней желанный ремонт и первые полгода, год или два, мы получаем истинное удовольствие от неё. Через несколько лет может наступить этап обесценивания. Теперь мы уже не испытываем такой восторг от ремонта, да и от квартиры в целом. Это касается любых предметов и обстоятельств. По сути, пока мы не адаптировались к новым условиям или новым объектам в нашей жизни, несущим для нас пользу и позитив, мы не будем испытывать к ним чувства пресыщения или безразличия. Таким образом, дела, касающиеся нашего личного выбора, например, отношений, могут через определённое время показаться нам абсолютно с другой стороны.

Как же быть, если всё приелось?

Постараться уменьшить или на какое-то время изолировать себя от объектов, к которым ранее вы испытывали радость. Вдобавок практиковать технику благодарности. Ещё один секрет техники благодарности заключается в том, что мы проживаем заново те эмоции, которые испытывали в моменты радости. Если мы благодарим за поездку, которая принесла нам радость, то мы переживём те же чувства, что переживали во время путешествия. Выходит, что мы усиливаем энергию этих переживаний, и они становятся для нас отчасти новыми. Пересказ историй вашим близким или знакомым, в которых вы ощущали волну позитивных чувств, также приведёт к переживанию заново полученных эмоций.

Управляем чувствами посредством тела

*Я доверяю телу. Оно лучше знает, чего хочет,
лучше головы, в которую Бог знает что взбредет.*

Э.М. Ремарк

«Триумфальная арка»

Одно из правил йоги гласит: «Успокой тело, успокой ум». Я бы даже сказала: «Управляя телом, успокоишь ум». На своё внутреннее состояние можно влиять с помощью тела и мимики. Первое, что мы рассмотрим – это работа с улыбкой. Казалось бы банальным и понятным, что мы испытываем позитивные эмоции, когда улыбаемся. Однако улыбка бывает разная и, когда мы улыбаемся из приличия, мы всё равно подкрепляем и заряжаем наше внутреннее состояние на приятные чувства. Когда человек улыбается, у него вырабатывается гормон эндорфин – гормон счастья. Если мы рассмотрим контекст, где мы находимся в позитивной ситуации, то улыбка также вызовет в нас чувство радости. Если мы вернёмся к прежней ситуации, где примером была неестественная улыбка, то и в этом случае у нас всё равно выработается гормон счастья и наше настроение улучшится. Так что же, естественная и неестественная улыбка на лице вызовут радостные эмоции? Ответ – да! Существует даже метод «искусственного» поднятия настроения – смехотерапия. Действие смеха направлено на понижение уровня стресса, понижение уровня гормонов, вызывающих беспокойство.

Проделайте следующий эксперимент: попробуйте улыбаться в течение 30-40 секунд. Посмотрите на своё настроение после. Насколько оно улучшилось и улучшилось ли вообще? По заверениям психологов, если вы поднимаете уголки губ, а не улыбаетесь во все 32 зуба, то даже в таком «искусственном» положении у вас вырабатывается гормон радости и счастья.

Эту технику можно выполнять также, когда вы чувствуете себя подавленным. Эффект улыбки ещё часто сравнивают с эффектом от шоколада.

Ещё один ключик к позитивному настроению – это положение тела. Если мы выпрямляем осанку, приподнимаем подбородок вверх и наш взгляд направляем чуть выше обычного среднего положения, то в такой позе мы можем почувствовать себя намного лучше. Если мы при этом ещё и улыбнёмся, то прилив позитивных эмоций нам гарантирован.

Стоит задать себе вопрос: когда я испытываю счастье и радость, какими телодвижениями я пользуюсь? Возможно, это какие-то движения из нашего детства, например, хлопанье в ладоши. Попробуйте это положение и дайте себе ответ: насколько это эффективно для меня? Возможно, прыжки на месте или прослушивание вашего любимого трека вызовут у вас прилив позитива? Включите музыку, которая связана с вашими самыми лучшими и приятными моментами жизни. Дайте себе несколько минут на осознание того, что вы находитесь в состоянии восторга. Прочувствуйте этот восторг от музыки, от нахлынувшего жизнерадостного состояния.

Зеркальные нейроны

Ваш мозг может все. Абсолютно все. Главное, убедить себя в этом. Руки не знают, что они не умеют отжиматься, ноги не знают, что они слабые, живот не знает, что он сплошной жир. Это знает ваш мозг. Убедив себя в том, что вы можете все, вы сможете действительно все.

Роберт Кийосаки

Благодаря нейрофизиологу Джакомо Ризолатти (он, кстати, похож на А. Эйнштейна) мы знаем о таком феномене, как зеркальные нейроны. Задача этих нейронов заключается в восприятии совершения действия человеком и активации эмпатии у наблюдателя. В сущности, мы обладаем заложенной эмпатией к другим людям и можем, благодаря этому чувству, понять поведение другого человека. Наш мозг умеет составлять карту поведения и понимания других людей. Зеркальные нейроны реагируют на определённые действия, совершаемые другим человеком, и фиксируются у наблюдателя так, как будто он сам выполняет это действие.

Также поступки, которые человек может предсказать, являются активаторами таких нейронов. Прогнозирование и предвосхищение ситуаций и результата ещё задолго до этого описывал физиолог Пётр Кузьмич Анохин. Наш мозг моделирует ситуацию для будущего, исходя из опыта в прошлом. Мозг хранит память об ампутированной конечности так, как будто бы эта часть тела ещё живая.

Все наши достижения построены именно на повторении движений и процессов имитации, на копировании других людей.

Это относится к обучению, развитию детей и пр. Наглядное проявление зеркальных нейронов можно заметить при общении с ребёнком. Вспомните, когда вы улыбались или хмурились ребёнку, что он делал? Он повторял в точности вашу мимику. В первую очередь повторение такого рода служит для закрепления действий в памяти. Чувство эмпатии у нас возникает с теми людьми, чьё поведение, жесты нам понятны. Опять-таки наличие у нас прежнего опыта, который совпадает с опытом другого человека, будет способствовать тому, что

этот человек нам будет понятен и нами принят. Отсюда следует, что нам очень трудно понять людей, например, с деструктивным поведением или поведением, которое отличается от нашего.

Осознание работы зеркальных нейронов нам не нужно. Все процессы являются автоматическими. Предположим, вы наблюдаете за коллегой. Он берёт в руки стакан чая. В вашем мозгу активируются нейроны, отвечающие за схожий процесс. Для этого вам не нужно вспоминать законы физики или просчитывать формулу, по которой чашка отрывается от стола. Восприятие этого действия происходит автоматически, неосознанно, потому что вы сами ранее много раз выполняли это действие.

Есть ещё одно понятие, как зеркальность человека. Может вы встречали выражение: «Люди нас зеркалят». Это понятие расходится с пониманием зеркальных нейронов, но точки соприкосновения у них имеются общие. Если мы наведём лупу и более точно рассмотрим поведение нашего окружения, то сможем выявить во многих людях те качества, которые мы в себе не принимаем. Иначе говоря, те качества, которые нас раздражают в людях. Не обязательно, что у таких людей есть мотивы вывести нас из себя или стать для нас раздражителями. Раздражение – это не самое плохое чувство, это как наждачная бумага. В случае, если мы анализируем свои чувства, то вывод о раздражении можно сделать такой: это чувство нас «шлифует» каждый раз, когда мы с ним сталкиваемся. И здесь стоит разобраться, почему мы раздражаемся на определённых людей и их поведение. Почему одни люди вызывают у нас неприятные эмоции, а другие являются для нас «белыми и пушистыми»?

Для начала стоит конкретизировать все поступки, которые вызывают у вас чувства недовольства. Что стоит за этими поступками, какие качества? Возможно, это чья-то медлительность. Тогда мы не принимаем в себе медленный темп работы. Возможно, это чрезмерная критичность и мы не принимаем в себе или по отношению к себе критику. Возможно, раздражителем является нерешительность других людей. В этом случае, мы принимаем слишком поспешные быстрые решения.

Выпишите несколько качеств, которые вас раздражают в других людях. Дайте этим качествам анализ, только честно. Помните, кроме вас о ваших переживаниях и работе с собой никто не знает, никто вас

не оценит! Есть только вы и ваша искренность в выполнении всех упражнений. Позвольте себе осознать, что некоторые из неприятных раздражающих качеств вы отвергаете в себе. В конечном счёте, в каждом качестве есть свой огромный плюс. Даже если мы будем говорить о лени, то в ней мы найдём много положительных нюансов.

Сатори

*Среди беспорядка найдите простоту; среди раздора
найдите гармонию; в трудности найдите возможность...*

Альберт Эйнштейн

Данную тему я пишу для подтверждения своей мысли, которую пропагандирую на протяжении всей книги. Такие чувства как: неуверенность, тревога, боязнь, страхи, испуг, беспокойство, напряжение, смятение, паника, беспорядочность мысли, хандра, стресс, волнение являются «тормозами» к достижению цели.

Представим себе ситуацию: человека уволили с работы. У него возникает чувство страха, тревоги, апатии и так далее. И, возможно, кто-то скажет – это абсолютно естественные нормальные чувства. Я отчасти с вами соглашусь, однако, эти чувства не являются ресурсными. Постоянное пребывание в подобных эмоциональных состояниях не несёт никакого результата, кроме приближения к депрессии.

Задайте один вопрос: что даёт мне чувство тревоги? И могу предвосхитить некоторые ответы, что чувство тревоги является стимулом к дальнейшему действию. По-настоящему чувство тревоги является чувством тревоги и ничем более. Как чувство беспокойства и тревоги может повлиять на получение новой работы? Ответьте честно на этот вопрос. Кому помогает неврастеническое поведение? Что делает чувство тремора с человеком?

Подобные переживания не имеют продуктивности. Всё, к чему они приводят – это озабоченность проблемой.

Стимулами являются ваши цели. И нужно идти «не от, а к». Не от тревоги убегать и от страхов, а идти к цели, к осуществлению своих желаний.

В буддизме есть такое понятие, как Сатори. В буквальном переводе, означающее просветление, пробуждение. Иногда этот термин переводят, как озарение. В буддизме, как и в дзене, Сатори считается состоянием открытия и постижения природы человека.

Также Сатори означает: достижение состояния одной мысли, раскрытие человеком собственного бытия, постижение истины, овладение интуицией, открытие мира и природы всего сущего, постижение счастья, постижение абсолютной и безусловной любви.

Конечным результатом Сатори является постижение собственного счастья. Достичь Сатори можно с помощью практики дзадзэн. Она направлена на снижение стресса, работу с депрессией, гневом. Практика представляет собой медитацию, которую можно начать с 10-ти минут в день.

Визуализация

Самое большое достижение в жизни – это иметь возможность создавать мир вокруг себя таким, каким вы видите его в своих мечтах.

Майк Диллард

Визуализация – популярный термин вот уже как несколько лет. Я бы даже сказала, что этот термин принял такой масштаб, что его начали применять в организациях, фирмах и учреждениях, где стремятся сплотить коллектив, повысить продажи и пр. А всё потому, что техника визуализации эффективна. Я не знаю ни одного человека, кто сейчас бы относился к ней скептически.

Возможно, вы слышали и не раз, что спортсмены перед игрой представляют, как они всей командой добиваются положительного результата.

Визуализация похожа на своего рода прогнозирование будущего. По сути, эта техника относится к программированию себя на получение желаемого.

Давайте проведём мысленный эксперимент. Представьте, что вы каждый день по 20 минут думаете об ужасных вещах, которые произошли с вами за последние несколько лет. Вы вспоминаете каждую ситуацию, которая доставила вам дискомфорт, когда вас обвиняли, ругали, стыдили или обижали. Не очень приятные воспоминания, правда? Вопрос, каким человеком через неделю вы будете себя чувствовать? Неуверенным в себе? Безответственным или испытывающим чувство вины?

К сожалению или счастью, нам не потрогать, не посмотреть на нашу энергию. Мы не знаем, как она выглядит, однако, её можно прочувствовать, точнее результаты «вложений» нашей энергии. Когда мы думаем о печальных, неприятных событиях, мы отправляем туда нашу энергию. Наша энергия – это можно сказать заряд, который нам нужно умеючи расходовать для качественных результатов. Наше внимание напрямую связано с энергией, там, где наше внимание, там и наша энергия. Это вы уже знаете.

Подумали о плохом, по привычке вступила в силу «мыслительная жвачка», и начало для потери энергии положено. Иногда достаточно одной плохой мысли, чтобы руминация вступила в силу.

Вернёмся к нашим негативным воспоминаниям с подходом каждый день по 20 минут. Теперь представьте, что вы не знаете, каким будет завтрашний день, и также практикуете негативные переживания только на будущее. Неприятно, правда? Зачем это вообще делать, если удовольствия не приносит? Мой вопрос к вам как раз таки в этом: зачем думать о плохом? Просто ответьте себе, для чего вам отрицательные мысли?

Если ваш ответ: такие мысли притянут к себе негативные последствия, то идём дальше.

Сила наших мыслей огромна. Не всегда мы используем её по назначению и не всегда мы используем её себе во благо. Именно так! Наша задача – научиться отстраняться от «вредного» мыслительного процесса и полностью погрузить себя в ту действительность, которую нам хочется, чтобы нас окружала.

Практика визуализации.

На своих курсах я предлагаю несколько техник по визуализации. Самая простая и быстрая для освоения связана с медитацией. Если вы когда-нибудь медитировали, то вам с этой практикой пригодится этот опыт. Когда мы медитируем, мы находимся в лёгком трансе. Трансовое состояние переживает каждый из нас. Мы в принципе большинство действий осуществляем в трансе. Например, когда едем за рулем, когда смотрим телевизор, когда завтракаем или обедаем. Привычные постоянные действия автоматически вводят нас в это состояние. Это не значит, что мы отключены полностью и тело выполняет всё по привычной схеме. Это значит, что нам не надо включать осознанность, чтобы посмотреть телевизор или давать себе указания, как завести машину и поехать. Если бы мы все действия выполняли осознанно, мы бы быстро уставали, были физически истощены, так как контролировали бы каждое своё действие.

Когда мы находимся в медитативном состоянии, частота колебаний головного мозга может соотноситься с альфа-ритмом. Когда же нам нужно принять важное решение, разрешить задачу/конфликт, наш головной мозг начинает работу в диапазоне бета-волн.

Альфа-волны связаны с активностью правого полушария мозга и подсознательными процессами психики. При этом фокус внимания смещается с внешнего мира на внутренний. Этот ритм характерен для состояний, когда человек задремал, но ещё не погрузился в глубокий сон. Когда человек проснулся не до конца, когда глаза закрыты.

Именно альфа-ритм является нужным для качественной медитации.

Как его достигнуть:

– Находиться в спокойной изолированной от других людей обстановке

– Место и время проведения медитации должно быть комфортным

– Вас не должно ничто отвлекать

– Медитировать желательно в помещении, при выключенном свете

Итак, первое, что нужно делать для техники – это регулярно её выполнять.

Как визуализировать?

Теперь задача погрузиться в сон наяву. Представляем себе в детальных подробностях все аспекты желаемого объекта. Под объектами имеются в виду неодушевлённые предметы. Например, вы хотите, чтобы тело было более рельефным и в тонусе. Тогда представляем, как мышцы становятся крепче, форма и окружности вашего тела изменяются. Важное правило, смотреть на себя со стороны, как бы от третьего лица. Понаблюдайте за собой, какие изменения в себе вы видите, как вам приятен ваш новый образ.

Второе – следует прочувствовать, что вас окружает и что на вас надето. Прямо таки просмотрите это, как сюжет из фильма и задайте себе вопросы:

Во что я одет?

Что меня окружает?

Что за ткань и материалы, в которых находится моё новое тело.

Какие запахи вокруг меня? Что я при этом чувствую?

Что я теперь могу делать с моим новым стройным подтянутым телом?

Как на меня реагируют окружающие? Какие эмоции я от этого испытываю?

Важно быть сконцентрированным на желаемом предмете. Вспоминайте ваш сюжет каждый день, добавляя в него какие-то новые

детали.

Если вы визуализируете на тему финансов, то стоит создавать в своём воображении не пачки денег, а конечный образ предмета вашего благосостояния. Сами по себе деньги – обычная бумага. Впрочем, их тоже можно представлять, но результат такой визуализации может быть неожиданным. Как рассказала одна участница моего курса, она представляла каждый день пачки денег в своих руках. И однажды, попав на свадьбу к подруге, она участвовала в конкурсе, где ей и пришлось подержать эти пачки ненастоящих денег. Она решила немного изменить картинку в своём воображении. И начала представлять, как отдаёт пачки денег в банк и кладёт их себе на счёт, а потом с этого счёта покупает себе недвижимость. В банк ведь не возьмут поддельные деньги, а уж тем более деньги из конкурсов на свадьбе.

Совет: представляйте результат вашего богатства. Например, как вы покупаете себе машину, представьте, как звоните в автосалон, чтобы поинтересоваться желаемой моделью авто. Как общаетесь с продавцом, оцениваете все преимущества данной модели, выбираете цвет, пьёте кофе или чай в автосалоне. Прочувствуйте вкус напитка, если это чай, то какой? Зелёный, бодрый, поднимающий настроение? Далее, как подходите к кассе, чтобы внести сумму за автомобиль, как оплачиваете и подписываете бумаги. Как получаете ключи, рассмотрите их подробнее. Каким(-ой) вы себя ощущаете, держа ключи от новой машины? Опишите свои чувства, можете проговорить их вслух. Затем, вы садитесь в ваш новый автомобиль и заводите его. Концентрируйтесь на чувствах, которые вы переживаете в данный момент. Какой запах в новой машине ощущаете?

Эту технику можно использовать абсолютно для любого предмета, хозяином которого хочется стать. Если вы визуализируете квартиру, то помимо всего, что перечислено выше, представьте стены и потрогайте их, какие они на ощупь? Какая у них фактура? Запомните это ощущение. Его можно заякорить, например, купив кусочек обоев, которые вы бы хотели поклеить в новой квартире. Доставайте этот кусочек обоев всегда, когда делаете эту технику.

Якорение

*Логика может привести вас от пункта А к пункту Б,
а воображение – куда угодно.
Альберт Эйнштейн.*

Наши мысли – это большая часть целого, даже если они разрознены. Когда мы начнём в реальности подкреплять их физическими предметами, то сознанию будет проще и быстрее согласиться со всем тем, что мы ему заявляем в мыслеобразах.

Якорение – термин, напрямую связанный с НЛП. Якорь – условно-рефлекторная связь, как для сознательных, так и для бессознательных процессов. Якорем может быть любой предмет, определённый голос, изображение и даже шум. По сути якорение различается по трём типам: визуальный, аудиальный, кинестетический.

Несколько примеров, как связать или заякорить нашу визуальную картинку с нашей действительностью:

Тело и здоровье:

Если вы хороший художник, то можно нарисовать желаемого себя. Также можно прибегнуть к фотошопу: возьмите ваше недавнее фото и подретушируйте себя любимого до идеальной формы. Сейчас существует большое количество приложений, которые справляются легко с этой задачей.

Что касается здоровья, то тут нужно подумать, что вызывает у вас ассоциации с самим собой здоровым. Может, это прежние предпочтения в еде или хобби, которые пришлось бросить; может, это вещи, которые вы носили, когда были здоровы. Если ничего такого не нашлось, напишите себе эпикриз от руки. Напишите в нём, что болезнь и её признаки отсутствуют и вы полностью здоровы. Поставьте дату и поблагодарите всех, кто вам сейчас помогает, напишите их имена. Наверное, эта тема одна из самых щепетильных, и иногда даже советы врачей кажутся бессмысленными. В любом случае я желаю вам быстрого и лёгкого выздоровления и исцеления.

Финансы:

Здесь могут быть купюры или банковские карты. В России не распространены чеки, но всё же можно его нарисовать от руки или скачать бланк с интернета. Называется такой чек – Чек Изобилия. Кому-то покажется забавным, но схема рабочая, проверено многими. Если этот метод вызывает сомнения, то сделайте скрин телефона с вашего баланса на счету и также подретушируйте. Замените сегодняшнюю сумму желаемыми цифрами.

Моё Я, самореализация, самооценка:

В этой сфере важно концентрироваться на своих чувствованиях, прямо таки проживать их очень ярко. Если вы прорабатываете самооценку, то постарайтесь осознать, что на нашей планете есть люди, обладающие высокой степенью уверенности в себе, любви к себе, пониманию себя и принятию себя. Возможно, среди ваших знакомых, коллег или знаменитостей есть и такие. Подумайте, как бы вы себя чувствовали на месте этого человека, с новыми для вас качествами. Ответьте себе на вопросы:

Какие новые качества во мне появились? Как на меня реагируют окружающие?

Что нового они во мне подмечают?

Как теперь проходит моя самореализация?

Хочу ли я с новыми качествами прежних обстоятельств?

Какие новые двери и возможности открываются передо мной?

Насколько сильным и независимым от чужого мнения и действий я себя чувствую?

Что теперь меня окружает? Что это за люди и места?

Опишите вслух ваши новые чувства и качества. Тренируйте эту технику каждый день по несколько минут.

Если вы хотите сравнить результаты, то перед началом этой практики опишите себя и свою действительность такой, какой она вам представляется. Опишите ваши чувства и эмоции по отношению к ситуациям, волнующим вас. После уберите листок и не заглядывайте в него месяц. Через месяц каждодневной практики напишите, каким вы себя чувствуете, какие возможности у вас появились или предоставляются. Сравните оба листка.

Для данной сферы якорем может быть одежда, например костюм, т.к. в нём вы чувствуете себя более уверенно. Доставайте его каждый раз и надевайте, когда практикуете эту технику. Здесь также будут важны тактильные ощущения, поэтому во время практики, особенно, когда описываете новые чувства, прикасайтесь к костюму, трогайте воротник, карманы и пр.

Любые предметы, которые ассоциируются у вас с желаемыми качествами, также идут в дело. Например, ежедневник. Купите красивый ежедневник, ведите в нём записи, доставайте его во время данной практики. Также держите его в руках во время визуализации. Представляйте его в новых ситуациях, где вы обладаете новыми желанными качествами.

Окружение, друзья, коллектив:

В предыдущих главах я уже писала о том, что формирует наше окружение. Конечно, визуализация нового окружения с конкретными людьми может привести к разочарованию. Ведь мы ответственны только за своё поведение. Когда вы будете совершать технику для этой сферы, представляйте общие черты и характер людей, которые станут вашим новым окружением.

Какими чертами обладает моё новое окружение? Оказывает ли оно мне поддержку?

Что приятного я слышу от нового окружения о себе?

Что приятного я слышу от нового окружения о своей семье?

Что моё новое окружение объединяет? Какие качества?

Какие чувства я испытываю, когда общаюсь с данными людьми? Счастье, радость, доверие?

Ежедневно практикуйте эту технику в течение месяца.

Якорение в данном случае может быть в виде настольной игры, которую вы сами предпочитаете и предложили бы своему новому окружению. Кладите перед собой игру каждый раз при выполнении этой практики. Берите в руки, когда представляете, как играете в неё с новым коллективом.

Если вариант с игрой не подходит, то подумайте, что вам будет приятно видеть на столе, когда вы соберётесь новым коллективом все вместе? Возможно, это еда или напитки? Самый простой вариант – это

чай или кофе. Купите в магазине упаковку любимого напитка конкретно для этой техники и заваривайте его по возможности каждый раз, когда представляете новую реальность. Наслаждайтесь напитком и представляйте его в образах вместе с новыми людьми.

Если вы публичная личность, например, у вас свой блог или вы хотите завести его, но не решаетесь, то попрактикуйте следующее:

Ощутите, сколько внимания вам дарит аудитория. Что это за аудитория, кого в ней большинство?

Какие приятные вещи и комплименты ваши читатели вам пишут? Представьте более детально сами комментарии, что в них заключается?

Благодарит ли вас ваша публика? Как именно? Проговорите эти слова вслух.

Какие позитивные события происходят с момента, когда вы стали публичной личностью?

Опишите ваши чувства и эмоции.

Якорем здесь может выступать ручка с блокнотом. Купите ручку, которая будет приводить вас в восторг, и только ею записывайте все дела, связанные с вашей публичной деятельностью. Берите в руки её каждый раз, когда проводите эту технику.

В дополнение хочу уточнить, что все практики и техники, прописанные выше, не являются «Серебряным копытцем» или лампой с джином. Ждать того, что мечты воплотятся на завтрашний день, тоже не стоит, хотя были случаи, когда и самые заветные желания сбывались в короткие сроки. Данные практики прописаны, чтобы убрать границы и шаблонные взгляды на наши важные сферы жизни, чтобы прокачать наше сознание, дать ему указания, что можно мыслить и отсюда действовать по-другому, не по привычной схеме, а внезапно меняя направление. Мозг пластичен, мысли пластичны, наше подсознание пластично. По сути, все программы, даже самые неприятные и тяжёлые поддаются изменению. Главное помнить, что у нас постоянно образуются новые нейронные связи, и за их причинно-следственную связь отвечаем мы сами.

Лист потока

Чемпионами становятся не в тренажерных залах.

Чемпиона рождает то, что у человека внутри – желания, мечты, цели.

Мохаммед Али

Задача этой техники заключается в том, чтобы зафиксировать, в том числе в сознании, что все поставленные задачи исполняются нами самими в короткие сроки.

Важно выполнять эту практику от руки.

Что нужно для техники: ручка, тетрадь 48 листов.

Каждый день с утра пишем в тетрадь задачи на день. Их должно быть не менее 20-ти, лучше 30. Техника выполняется каждый день в течение 21-25-ти дней или месяца.

Задачи на первые 5 дней должны быть обычными рутинными действиями. Те задачи, которые вы выполняете изо дня в день. Например:

1. Забрать ребёнка из школы
2. Полить цветы
3. Сварить и выпить кофе
4. Расчесать кошку
5. Позвонить родителям
6. Принять душ 7. ...
8. ...
- 24 ...
25. Выпить витамины

В конце дня проходим по всем пунктам и вычёркиваем каждый. Все пункты должны быть выполнены! Для этого старайтесь выписать обычные повседневные дела.

С 6-го по 10-й день включите в список 4-5 пунктов, которые вы также знаете, что выполните, но они не являются вашими обычными делами. Например: сходить в магазин «....» за, записаться на тест-драйв автомобиля

.... И т.п.

Также под конец дня вычёркивайте все (выполненные) пункты.

Если вы не уверены, что сможете выполнить какой-то пункт, не пишите его.

С 11-го по 20-й день усложните задачу и включите 5-8 пунктов, которые потребуют большего внимания. Вы можете прописать конкретный магазин, в который вам нужно будет заехать, конкретный продукт, который нужно будет приобрести, конкретное редкое действие, которое вам нужно будет совершить. Если вы часто посещаете определённый магазин, то его писать не нужно, напишите тот, в котором никогда не были или бываете очень редко и отправьтесь в него обязательно! Заранее распланируйте своё время, чтобы пункт был выполнен. Вещь или продукт вам должны быть необходимы.

Например: купить набор стаканов марки «...», узнать цены в магазине «...» в другом конце города и т.п.

С 21-го по 25-й день добавьте к тем 5-8 пунктам, что выше, 3-4 пункта, которые вы планировали уже давно и всё время откладывали. Среди новых 3-4-х пунктов могут быть и приятные вещи, напрямую связанные с вашими желаниями. Если вы давно откладывали отдых, то впишите в список пункт «позвонить в турфирму по туру на...».

Какие ещё могут быть задачи: доехать до родственников в области, сходить на приём к врачу, посмотреть цены на квартиры и созвониться с риелтором и т.п.

Итак, практика занимает 21-25 дней, требует ежедневного внимания и выполнения. Будьте честны с собой, не перегружайте себя обязанностями на день, выполняйте технику, как игру.

Некоторые участники курса выполняют эту технику от 3-х месяцев. Есть одно рабочее правило, что для больших результатов, нужно потратить больше часов вовлечённости! Если вы чувствуете себя готовым, то продлите ведение «Листа потока» ещё на несколько месяцев.

Тренируем мозг

*Тренировка не приводит к идеальным результатам,
она приводит к стабильным результатам.*

Уоррен Баффет

Практика, про которую хочу рассказать в этой главе, возможно, переплетается с практикой Симорон. Симороном называют игровой психотренинг, и он включает в себя огромное количество разных упражнений, которые отчасти являются смешными и забавными. Их ещё часто называют техниками игры или ритуалами. Все действия Симорона нацелены на работу с подсознанием. Честно, я никогда не пользовалась Симороном и даже не знала о его существовании. Участники моего курса мне подсказали, что многие упражнения, которые я даю, очень похожи на этот игровой тренинг.

Отрицать не буду, потому что и предложенные мной упражнения, также направлены на работу с мышлением и подсознанием.

Следствием таких упражнений является трансформация мысли. Однако, для любой трансформации нужно время для формирования действия в привычку. Это некая тренировка «мышцы мозга». Эта техника поможет давать в дальнейшем позитивное представление о тех проблемах и задачах, которые раньше казались невыполнимыми. По сути, мы перестраиваем наше сознание на другое восприятие, то есть переключаем его на другой канал. Так первая техника, про которую я хотела бы вам рассказать и которую вы сами сможете в дальнейшем усовершенствовать или вообще придумать какую-то свою наподобие, относится к действиям, связанным с физическим миром и нашими мыслями.

Упражнение 1:

Уверена, что каждый из вас очень часто посещает магазины. Теперь, каждый раз, когда идёте в магазин, отслеживайте, как вы туда заходите и с какой мыслью! Если вы подходите ко входу, и там автоматические двери и они перед вами открываются, то входя внутрь, проговорите про себя: «Передо мной открываются все двери». Если в магазине

отсутствуют автоматические двери, то можно дождаться пока вам кто-то из посетителей откроет дверь, и вы войдёте. При этом следует также проговорить про себя эту фразу. Также можно попрактиковать открытие двери самому, и обязательно произнести про себя это выражение.

Упражнение 2:

Когда вы выбрасываете что-либо в мусорное ведро, или вообще пытаетесь попасть каким-нибудь предметом в другой предмет, то можете проговаривать следующую фразу: «Я достигаю всех своих целей» или «Я попадаю в цель».

Упражнение 3:

Когда вы делаете заказ в кафе или ресторане, то можете проговорить фразу, которая также связана с тем, что вы получаете здесь и сейчас то, что вы заказываете. Например: «Я всегда получаю то, что хочу». Этот пример можно использовать для ряда других ситуаций. Когда вы покупаете какую-то вещь, о которой долго мечтали. Или получаете от кого-то подарок. И этот подарок вам нравится, и вы давно им грезили. Или если заказываете чашку кофе, о которой мечтали полдня.

Упражнение 4:

Если вы перешагиваете лужу или какую-то яму, можете проговорить про себя: «Я обхожу все преграды на своем пути и иду целеустремлённо к своей мечте».

Упражнение 5:

Это упражнение потребует концентрации. Найдите место в квартире, где есть линия, разделяющая одну комнату от другой или одно помещение от другого. Закройте глаза, постойте за линией. Представьте свою сегодняшнюю обстановку и окружение. Представьте свою сегодняшнюю реальность и то, что вы имеете на данный момент. Теперь, не открывая глаз, посмотрите вперёд. Что находится за линией? Там находятся ваши реализованные мечты, реализованные цели и та жизнь, к которой вы стремитесь. Теперь ваша задача перепрыгнуть эту линию и почувствовать себя в новой для вас атмосфере. Почувствуйте, как вам приятно находиться в новом

состоянии. Задайте себе вопросы: Что у меня нового появилось? Какие ощущения я испытываю? Проговорите про себя: «Я меняю свою жизнь, я наслаждаюсь новой реальностью».

Бедность и богатство

Никто не может сказать, беден он или богат, заглянув в свою книгу доходов и расходов. Богатым человека делает его сердце. Богатство определяется не тем, что человек имеет, а тем, каков он есть.

Бигер Генри

Бедность и богатство напрямую связаны с осознанностью. Есть даже такие выражения, как мышление бедного и мышление богатого. Мышление бедного, как раз таки и заключается в отсутствии всяких фильтров на входящую информацию, то о чём мы говорили ранее. У человека с мышлением бедного отсутствуют или находятся на нижнем уровне такие качества, как ответственность за свои поступки, осознанность, рациональность по восприятию денег и так далее.

Что же отличает мышление бедного от мышления богатого?

1. И первое, что я бы сама лично хотела выделить – это целеустремлённость. Здесь можно приводить бесконечно примеры успешных бизнесменов или даже миллиардеров, которые, несмотря ни на какие преграды, добились своей цели. Всё это благодаря одному важному правилу – не опускать руки, не сдаваться! Если вы посмотрите в интернете на первоначальные места работы и офисы нынешних известных миллионеров и миллиардеров, то будете удивлены. Стив Джобс начинал в гараже. Основатель Amazon Джефф Безос начинал свой бизнес в помещении в несколько метров, но и тогда у него висел логотип с его «детищем» во всю стену.

Как проявляется мышление бедного в ситуациях провала? Первая фраза, возникающая в мышлении такого человека: «Это конец». Далее он перестаёт пытаться действовать, предпринимать новые ходы, приводит себя в состояние стресса, приплетает всевозможные отговорки и ещё больше занижает и так заниженную самооценку.

В подобной ситуации человек, обладающий мышлением богатого, начинает искать новые пути решения. Тестировать новые направления. Для него неудача является ступенью вверх.

2. Мышление богатого заточено на получение удовлетворения от процесса и от результата. Для него деньги являются инструментом для целей, а не целью. Их всегда можно удвоить, утроить и получать с их помощью то, что захочется.

Мышление бедного заточено на сами деньги и очень часто можно услышать: «мне нужно было потратить целых 10 000 на ...». Деньги уже является ограничителем. Для бедного они становятся в ряд с чем-то, что нужно беречь, откладывать, копить. Или они становятся бессознательно практически недостижимы. Бедный гипертрофирует понятие деньги. В его восприятии деньги оказываются «на пьедестале». Это один из самых ярких признаков мышления бедного.

3. Люди с мышлением бедного не тратят деньги на себя. Они живут в постоянном накопительстве. Деньги можно потратить на всё, что угодно, но не на себя: «Уже десять лет хочется шубу, но нужна новая стиральная машинка». Это ещё один показатель заниженной самооценки.

Люди же с мышлением богатого, любят и тратят деньги на себя. При этом они имеют контроль над деньгами. Часто можно услышать в их адрес реплику от людей с мышлением бедного: «Всё тратит только на себя, а мог бы нуждающимся помогать».

4. Бедные люди всегда ждут подходящего случая. И частая фраза: «А может, сделаем завтра или на следующей неделе?».

Богатые люди берут и делают. Я знаю нескольких достаточно успешных бизнесменов, которые начали действовать сразу после предложения идеи о развитии их проектов. То есть такие люди берут и делают в момент, когда к ним приходит какая-то идея. Они не откладывают её и не переносят на несколько недель, месяцев или лет. Да, в предыдущих главах мы уже выяснили, что одной из характеристик низкой самооценки является прокрастинация.

5. И как бы это странно ни звучало, но мышление бедного заточено на постоянное обучение, получение знаний – знаний и навыков, которые им никогда не пригодятся. Своего рода причинная прокрастинация: «Я тут поучусь пару лет, может, что изменится...»

Люди с богатым мышлением подбирают под себя обучающие программы и курсы, которые они могут внедрить здесь и сейчас.

6. Люди с бедным мышлением работают на ненавистной работе или работают не по призванию. Они каждый раз отзываются о своей

деятельности не самыми лестными словами. При этом ввергая себя всё больше и больше в состояние стресса. В мышлении бедного есть установка:

«Я не выживу без этой работы. Пусть хоть такая, лишь бы платили».

Богатые люди осознают свои таланты и максимально продвигаются к своему призванию. Они зарабатывают на том, что любят или, что приносит им удовлетворение. Многие богатые люди вышли из состояния бедных благодаря тому, что сменили нелюбимую работу. Однажды рискнув, получили эмоциональное спокойствие и возможность проявлять свои таланты.

7. Богатые хотят становиться богаче и направляют все свои силы на развитие этого аспекта. Бедные не хотят стать беднее. И тут также работает правило: «Всё только в нашей голове». Бедные стараются держаться на плаву и не упасть в бездну. Чаще всего именно такой ход мыслей становится результатом, что бедные оказываются «на дне». Имея страх снова упасть, «замирают в одной позе». Богатые же отталкиваются от дна и стремятся вылезти из болота.

8. Бедные мыслят критично и мелко. Они не ставят перед собой большие цели, а живут бытовыми проблемами. Богатые же ставят не просто большие цели, а огромные. Они действуют по принципу: «В огромную цель легче попасть».

У вас может возникнуть вопрос, как же так, все говорят, что не нужно ставить больших целей, потому что для подсознания они являются невыполнимыми. Помните одно: ставя перед собой огромную цель, вы не промахнётесь! При этом вы должны иметь подцели или небольшие цели, чтобы постепенно перебираться от одной к другой. На первых этапах двигайтесь к цели номер один, которая через несколько этапов приведёт вас к вашей самой огромной конечной цели. Если вы хотите иметь яхту или доход в несколько миллионов рублей или долларов, то держите эту цель в голове и постепенно, постепенно продвигайтесь к ней через подцели.

9. Бедные живут в мире стресса и агрессии. Мир для них не безопасное место. Здесь существует много конфликтов и раздражителей. Бедные не принимают критику и свою неправоту.

Для богатых же вся Вселенная является помощником и партнёром. Все условия созданы специально под них. Они принимают легко, что

могут ошибаться. Ошибки для них являются обучением и сменой тактики.

10. Бедные учат своим поведением детей, как выживать. Тем самым они воспитывают в своих детях модель поведения бедного человека. Люди с богатым мышлением сообщают своим поведением детям, что у них огромный выбор всего того, что они захотят. Такие дети вырастают с большим потенциалом и «активной» самореализацией. У таких детей отсутствуют весомые установки в сфере финансов.

11. Люди с бедным мышлением всегда находятся в зоне комфорта. Нахождение вне зоны комфорта для них равно отсутствию безопасности.

Люди с богатым мышлением всегда стремятся выйти из зоны комфорта, для них норма жить в новых условиях и адаптироваться к новой среде.

12. Бедные не избирательны. Это относится к продуктам питания, своему телу, здоровью, уходу за собой, даже к отпуску и выбору услуг. Богатые же знают себе цену, и заботятся в первую очередь о себе и о своём комфортном местопребывании.

13. Бедные живут вечно в обвинениях других и жалости к себе. Богатые, напротив, испытывают благодарность и не тратят энергию на отрицательные чувства.

14. Люди с бедным мышлением не дают отчёт своим мыслям, считают, что всё появляется в их жизни без их влияния. Богатые же ценят своё время и контролируют свой поток мыслей. Для них действует одно правило: мои мысли равно моя удача и успех.

15. Люди с бедным мышлением витают в облаках. Не строят планы, вечно решают мелкие вопросы, делают «наобум». В дальнейшем разочаровываются во всех и в себе в том числе.

Люди с богатым мышлением ставят цели и выбирают вполне выполнимые стратегии, прописывают планы действий, работают, придерживаясь этих планов.

16. Бедным людям свойственна такая черта, как зависть. Они часто не понимают богатства других и желают богатым неприятностей. Богатые же осознают никчёмность зависти и бесполезной траты своих сил на это чувство. Для них зависть может выступать только одним стимулом – ресурсным состоянием. При этом

они всегда желают своим конкурентам успехов и продвижения. У людей с богатым мышлением отсутствует желание что-либо своровать или подделать. Они прекрасно осознают правила бумеранга и их осознанность раскачена до такой степени, что они даже не скачивают книги бесплатно через сторонние ресурсы. Они считают такую деятельность воровством. Бедные же любят «халяву», где-то что-то бесплатно урвать. Они часто скачивают курсы, тренинги и прочие продукты различных специалистов и экспертов на форумах, или сайтах, подобных складчинам.

Заключение

Итак, резюмируя всё, что описано выше, можно сделать вывод, что любая работа с исполнением желаний направлена в первую очередь на работу внутреннюю. На работу с самим собой, своей гармонией, восприятием этого мира и «выстраиванием с ним» отношений.

Однако, самое ценное, что стоит помнить – это то, что каждый из нас «Чудесник». По сути, мы можем творить чудеса сами, своей энергией. Главное, чтобы вся наша энергия – она же и наше внимание – находили правильную колею. Главное, чтобы мы умели правильно использовать ту волшебную палочку, что помогает нам в исполнении наших целей. Также ценно держать мысль в голове, что любой кризис и невзгоды можно пережить и получить то, что в действительности хочется. И это ваше законное право!

Важной задачей этой книги было приоткрыть завесу реализации целей, показать и предложить читателю самому провести эксперименты и техники, улучшающие внутреннюю позицию, помогающие повысить самооценку и, в конечном итоге, приводящие к желаемым результатам. И действовать всё же стоит из установки «Всё, что я могу себе представить, может и будет воплощено в жизни».

Именно действовать, приложив усилия и возможно выполнив, если не все, то большую часть пунктов, изложенных выше в этой книге. Самая ценная стратегия по осуществлению желаемого – это зарождение мысли. Мысль переходит в цель и направление энергии. Простое выполнение техник, конечно, может привести к «сбычу мечты», но процент их реализации всё же будет ниже, если не прилагать усилия и не давать себе работать в направлении задуманного!

Я надеюсь, что мой читатель остался довольным и возьмёт многие практики на вооружение. Вполне вероятно, некоторые техники уже были ранее проделаны многими из вас, но всё же рекомендую проработать их ещё раз вкупе со всеми предоставленными упражнениями в главах выше. Конечно же, желаю каждому лёгкого исполнения планов и желаний. И уверена, всё задуманное сбудется! Заранее благодарна обратной связи на моих страницах в инстаграм @notjustmary и на Youtube Мария Рыбакова TalkTeam.

РЫБАКОВА МАРИЯ

Пособие по исполнению желаний

Все возможно!
Простые техники
по достижению целей

16+

