

Зарема Чабталл

КОД красоты

Взгляни на себя иначе



Зарема Чабталл

**КОД красоты.
Взгляни на себя иначе**

«Издательские решения»

Чабталл З.

КОД красоты. Взгляни на себя иначе / З. Чабталл —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-938997-8

Из этой книги вы узнаете, как стать уверенной в себе. Откроете секрет любви к себе и принятия себя. Выявите и замените внутренние установки, вложенные в вас с детства, которые прямо влияют на вашу оценку себя. Вы начнёте действительно чувствовать себя уверенными и главное цельными. Для этого мы проделаем глубокую внутреннюю работу и изменим свой КОД. Осознаем и заменим убеждения и установки, внушённые нам средой. И наконец, прислушаемся к тихому шёпоту своей ДУШИ.

ISBN 978-5-44-938997-8

© Чабталл З.
© Издательские решения

Содержание

Благодарности	6
Введение	7
Энергия и внимание	8
Уверенность в себе и самооценка	9
Код красоты	11
Запуск Декодирования	13
Изустный код	16
Узренный код	17
Умудрённый код	18
Эго-состояния	20
Принятие себя	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

КОД красоты Взгляни на себя иначе

Зарема Чабталл

© Зарема Чабталл, 2019

ISBN 978-5-4493-8997-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*Моей обаятельной сестрёнке Зарине и моим очаровательным Зухре
и Анжелике.*

Как избавиться от комплексов и развить уверенность в своей привлекательности.

Взрасти свой цветок обаяния...

Благодарности

Хочу поблагодарить всех тех, кто помог мне создать эту книгу. Особенно я признательна:

Всем сотрудникам издательства Ridero.

Нашим родителям и моему дорогому брату Арсену, за веру в меня и поощрение моей писательской деятельности.

Моей сестрёнке Зарине, которая вдохновила меня на написание этой книги.

И наконец, Али – моему любимому, за любовь и поддержку. Слова не способны выразить мою признательность этому человеку, благодаря которому я нашла себя в этой жизни и раскрылась как женщина.

Введение

Если у вас нет своего мнения относительно чего-либо, не переживайте, – вам его подскажут. Если у вас нет цели – вам его навяжут. Если нет мечты – вам её покажут.

Только вопрос: вам это надо?

Вы готовы всю жизнь быть чужой тенью и вкалывать ради чужих целей и желаний? Кто главный актер в вашем фильме? Или вы так и собираетесь всю жизнь играть на подсобных ролях? Если да, закройте эту книгу. Она не для вас.

Она для тех, кто намерен прожить свою жизнь на полную мощь, красочно и ярко, как вспышку молнии на сером скучном небе.

Вопрос о своей красоте, и самооценке всегда был актуален для прекрасной половины человечества.

Почему же некоторые женщины, неударенные природной красотой, чувствуют себя красивыми и уверенными в себе, а другие, даже имея выгодную внешность, увядают в комплексах?

В этой книге приведены эффективные методики. И я не сомневаюсь в их практической пользе.

Используя описанные здесь принципы, вы узнаете о причинах своей низкой самооценки и о том, как качественно изменить восприятие себя и своей внешности, избавитесь от комплексов и навязанных установок.

Вы по-новому оцените себя и станете, наконец, той, кем вы всегда желали быть.

Возможно, моё утверждение покажется вам необъективным, но сейчас в ваших руках, пожалуй, самая выдающаяся книга об обретении уверенности в себе.

Я понимаю, что это довольно смелое заявление. На самом деле в этой книге речь идёт о некоем коде, зашифрованном в нас с детства, не изменив который, никакие знания не помогут нам измениться.

В первой части книги вы узнаете о том, как выявить и изменить элементы кода, то есть свои установки, и как заменить их новыми. Вы исцелите своё детство и вернёте себе свою энергию.

Во второй – вы измените своё мышление и заново познакомитесь с собой, узнав о трёх умах и их действиях.

Эта книга научит вас осознавать свою красоту. Думать и чувствовать, как обаятельная, уверенная в себе женщина.

Если вы намерены очиститься от всего старого и ненужного и по-новому взглянуть на себя, готовьтесь взять на себя ответственность за свою жизнь и отказаться от прежнего образа мышления, начав действовать с новыми убеждениями.

Я верю в то, что эта книга попала к вам не случайно. Вам нечего бояться. Уверенность в своей красоте ожидает вас за ближайшим поворотом страницы.

Не просто читайте, а проверяйте каждое упражнение и каждое утверждение, приведённое в этой книге, на собственном опыте. Тогда результат поразит вас.

Энергия и внимание

На что вы обращаете своё время и внимание, туда тратите свою энергию, и это растёт в вашей жизни.

Известно, что мысль – это энергия. Наши мысли определяют нашу судьбу, они прокладывают канал, по которому будет течь река нашей жизни.

От количества энергии зависит и качество самой жизни.

Если представить некий лимит энергии, который нам даётся на день, как 100% заряд батареи, то его расход в течение дня будет примерно следующим:

20% на «казаться» кем-то для кого-то;

20% на поддержание конфликтов и обид из прошлого;

15% на дополнительный сон;

15% на еду и её усвоение, а то и больше, если им злоупотребляем;

от 10% до 50% на незаконченные дела;

15% на пустые разговоры, детей, работу, семью и оставшаяся энергия, если она, конечно, останется, идёт на реализацию наших желаний.

Почему так мало процентов энергии выделено для основной «среды» женщины? Для семьи. Для ответа на этот вопрос давайте вспомним причину распределения домашних обязанностей между полами. Почему, например, готовить должна женщина, а не мужчина, они же ведь лучше разбираются в еде?

Дело в том что женщина – это энергопитание для всей семьи.

А откуда же женщина наполнялась энергией? От природы и забот. Да. От повседневных забот, которые нас сейчас отягощают. Все действия в давности носили скрытый смысл, который мы утратили. То есть, готовя еду, женщина кормила своей энергией всех домочадцев и потому этот процесс сопровождался молитвами и добрыми пожеланиями всем членам семьи. К уборке она приступала с намерением очистить свой дом от негатива, стирка белья сопровождалась мыслями о здоровье и защите любимых. Но это не просто воображать и радоваться своим фантазиям. Своей психической силой она реально создала атмосферу семьи.

Это не значит, что женщина сейчас стала слабее, это значит – она забыла о своей силе. Стало нормой быть пустой. Быть сильной по-мужски. Сменились понятия и утратился смысл.

В этой книге даны сильные действенные практики, а насколько они будут полезны для вас, решать только вам.

Заведите блокнот для работы над собой, чтобы анализировать свои мысли и фиксировать успехи. Заводя для работы над собой отдельную тетрадь, вы направляете своё внимание, а значит, и энергию, на цель.

Уверенность в себе и самооценка

Самооценка – это то, как мы себя воспринимаем и оцениваем. Наверняка у вас уже сложилось определённое мнение о себе. Сейчас, пока мы в самом начале книги, оцените насколько привлекательными и уверенными вы себя чувствуете.

Шкала привлекательности

Проведи линию на пол страницы в своём дневнике, и отметь на шкале от 1 до 10, на каком делении находится твоя самооценка. Запиши результат.



На ваше восприятие себя прямое влияние оказывает ваше детство.

Если вас постоянно сравнивали с другими не в вашу пользу.

Всё время указывали, что ваши руки растут не оттуда.

Если с вашим мнением не считались.

Если в ваши таланты никто не верил и не развивал.

Если вас называли «глупыми».

Если вы чувствовали себя лишним, ненужным, причиной всех проблем.

Если к вам больше примеряли кнут, а не пряник, в виде похвалы и поддержки.

То, скорее всего, вы поставите себе оценку ниже среднего.

Уверенные в себе, харизматичные личности имеют высокую самооценку. Что же такое уверенность в себе?

Уверенность в себе – это доверие и уважение к себе. Умение чувствовать свои потребности и не бояться их признавать и реализовывать.

Самооценка – это навязанное извне понятие. Всё, как вы себя оцениваете, что о себе думаете, было вам навязано ещё в глубоком детстве. Мы относимся к себе ровно так, как к нам относились наши родители и взрослые.

Самооценки не существует. Ее поднимать бесполезно. Нужно проработать внутренние установки, вложенные в нас ещё в детском возрасте. Наше восприятие себя – это заслуга наших родителей. И потому никакие упражнения по повышению самооценки не работают.

Голос, осанка, взгляд вы можете развить в себе такие, как у уверенного в себе человека, но в душе вы по-прежнему будете сомневаться в себе. Вам нужно понять, что все эти техники, они напоказ. Для других, а не для себя. Просто внешними признаками вы не устраните внутренних проблем.

Мы заменим самооценку другим понятием.

Самоценность – полное принятие себя, ощущение внутренней гармонии, цельности, уверенности в себе.

Самооценка подразумевает сравнение. Задумайтесь, в сравнении с кем вы ставите себе такие оценки, как -1, +5?

Самоценность – это уникальность. То, что присуще вам и не нуждается в доказательствах.

Из этой книги вы узнаете, как выявить и заменить внутренние установки, вложенные в вас с детства, которые прямо влияют на вашу оценку себя.

Вы начнёте действительно чувствовать себя уверенными и главное цельными. Для этого мы проделаем глубокую внутреннюю работу и изменим свой код.

Код красоты

– *Ничего не поделаешь, – возразил Кот. – все мы здесь не в своём уме – и ты, и я!*

– *Откуда вы знаете, что я не в своем уме? – спросила Алиса.*

– *Конечно, не в своём, – ответил Кот. – Иначе как бы ты здесь оказалась?*

«Алиса в стране чудес.» Льюис Кэррол.

Все убеждения, стереотипы относительно красоты и красивых людей, составляют некий **код красоты**. Это совокупность мыслей, эмоций и действий, сформировавшихся у вас в отношении красоты.

Твой код составляют знания, полученные тобой в прошлом, особенно в детском возрасте. У детей до семи лет отсутствует логическое мышление, они всё принимают за правду и с лёгкостью верят в Деда Мороза, зубную фею и других сказочных персонажей.

Происходит своего рода программирование. Информация, без логического опровержения, поступает в архив подсознания, где хранится всю жизнь. Хорошая новость в том, что её можно и нужно изменить, и следующие практические задания покажут, как это сделать.

В детстве закладывается фундамент нашего восприятия мира и себя, а дальше знания просто наслаиваются. Масса информации неосознанно поступает в подсознание, при нынешнем потоке информации невозможно осознанно фильтровать каждый бит информации, поступающий извне. Потому имеет смысл ограничить общение и поступление информации, которая ведёт к деградации, депрессиям и начать общаться с теми, кто повышает вашу значимость, с кем вы расцветаете и растёте.

Код можно сравнить с фильтром. Вы заливаете проточную воду и получаете чистую. Это пример правильной работы кода, но бывает, что код портит «воду». Представьте, что по какой-то причине кто-то испортил ваш фильтр или он заржавел. Какую бы воду вы не заливали, она всегда будет грязной.

Твоё мышление, твои убеждения определяют твои поступки и, как следствие, результат, и качество твоей жизни. Сменив убеждения, ты сможешь повлиять на все сферы своей жизни.

Для того чтобы думать и поступать как красивая, уверенная в себе особа, надо выявить свои старые убеждения и заменить их новыми позитивными.

Разного рода убеждения формирует среда, культура, друзья, братья, сестра и люди, уважаемые вами: учителя, герои передач, СМИ, звёзды. И самое сильное влияние оказывает ваш родитель, детское божество – мама.

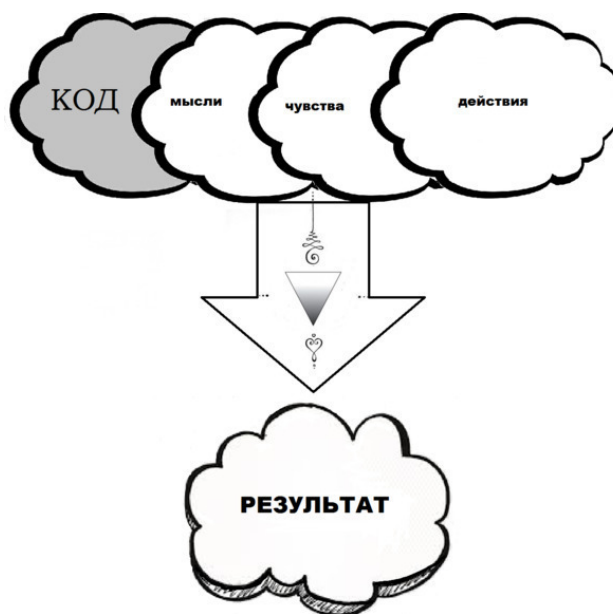
Не зря сказано, хочешь узнать какой будет девушка – посмотри на её маму. Скорее всего, вы наследуете установки и код поведения мамы, даже если вы её не принимаете и протестуете против её образа жизни и убеждений.

Этот повторяющийся сценарий будет действовать на автопилоте до тех пор, пока вы не вмешаетесь и не пересмотрите данные, хранящиеся в ячейках вашего подсознания.

Наши мысли вытекают из нашего кода, который состоит из комбинации эмоций на события прошлого. Каждая мысль в нашем сознании опирается на наш прошлый опыт.

Таким образом, заложенный в нас код влияет на мысли, мысли рожают эмоции, эмоции перетекают в действия, а действия дают результат.

Код-Мысли-Эмоции (чувства) -Действия=Результат



Значит, разблокировав наш код и заменив его, мы можем повлиять на качество всей нашей жизни.

Система наших убеждений по сути и есть карма (причинно-следственная связь.) С той лишь разницей, что мы не переносим в следующие жизни свои убеждения. Зато остаются уроки, которые не усвоены нами из-за такого мышления. Меняя убеждения, мы меняем и карму. На неё не влияют внешние проявления любви и доброты, такие как благотворительность или добрые дела, изменения начинаются только с внутренних метаморфоз. Мы должны принять и усвоить уроки судьбы, и только тогда изменится наша жизнь.

Запуск Декодирования

– Рон, ты прекрасно знаешь, что мы с Гарри выросли среди маглов, и нам в детстве читали другие сказки: «Спящая красавица», «Золушка»...

– Это болезнь такая?

«Гарри Поттер и дары смерти» Дж. К. Роулинг

Чтобы остановить влияние кода родителей, вам придётся проделать большую внутреннюю работу, покопаться в прошлом, выявить и переписать установки. В этой главе вам предстоит отделить своё и чужое. Взглянуть на корни своих убеждений, понять их влияние на вас и, осознав причину и следствие, заменить их новыми позитивными.

Разберём составные кода:

1 Изустный – то, что вы слышали в детстве.

2 Узренный – то, что вы видели в детстве.

3 Умудрённый – то, что проверено вами на опыте.

Такое деление вполне оправдано, ввиду того, что люди по типу своего восприятия, как вы уже наверно знаете, делятся на три группы: аудиал, визуал и кинестетик.

В зависимости от того, к какому виду вы относитесь, те воспоминания вы прорабатываете и анализируете дольше. Например, если вы аудиал, причиной большинства убеждений у вас будет то, что вы слышали.

Расшифровав код, ты осознаешь, что ты сама являешься единственной причиной всего, что есть в твоей жизни. И только ты полностью ответственна за все события, происходящие в ней.

Твоя жизнь – это результат действия твоего кода, твоих внутренних представлений и мыслей.

Как я уже писала, детское сознание очень восприимчиво к любой информации, но у него нет фильтра. Нас программирует с раннего детства информация, что течёт на нас с экранов. Фильмы навязывают стереотипы, даже в юном и взрослом возрасте мы не задумываемся о достоверности и качестве, получаемой информации.

Тебе не приходило в голову, что большинство фильмов формируют отрицательный образ красивой, успешной женщины? Особенно в русских фильмах, которые учат быть жертвой, а вот красивые успешные, они же стервы бездушные и никто их не любит.

Образ красивой девушки обязательно ассоциируется с отсутствием ума, или, если красивая, то разлучница. Если красивая, то тебя все ненавидят, завидуют, в общем, не любят. Страх быть нелюбимым заложен в нас глубоко в подсознании и равен страху смерти, плюс страх быть отвергнутым и никому ненужным.

«Неет, – думает жертва фильма – лучше я буду как Клабочка, пожертвую всей жизнью, буду страдать и унижаться, буду серой и как можно незаметной, зато я тааам глубоко в душе красавица!» А то, что у красавиц тоже есть душа, как ни странно, и возможно, она и добрее, и ярче чем у тех, кто наплевал на себя и тянет с проклятиями лямку жизни – никто не задумывается.

Да ещё в придачу в таких сказочных фильмах и олигархи, женихи тех бездушных красавиц, уходят к усталым и забытым Клушам или Клавам. Но очнитесь! Вас обманули! Жертвы никому не нужны! Даже в сказке принц никогда не взглянул бы на Золушку, если бы она не привела себя в порядок, а терпеливо, снося обиды и унижения, сидела бы дома и ничего не предпринимала.

Проделайте простое упражнение и посмотрите, как вы относитесь к красоте. Разделите страницу на две половины и в одной запишите свои негативные установки, а в другой – позитивные.

Список убеждений

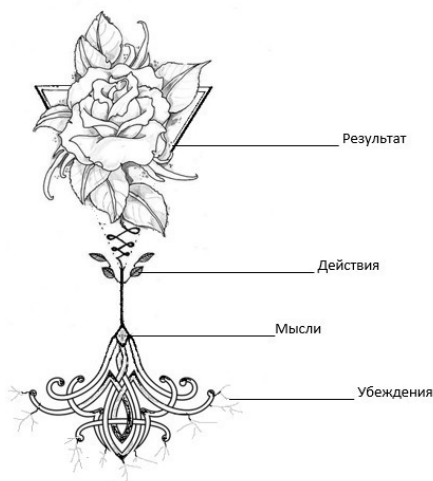
Если я стану красивой	
-	+
Мне станут завидовать Ненавидеть Воспринимать глупой	У меня будет больше возможностей У меня будет большой выбор Я легко устроюсь на работу ...

К этому списку мы ещё вернёмся и будем работать над ним, и дополнять его. А пока мы перенесёмся в детство, в подростковый период и во взрослую жизнь, найдём причину этих убеждений и заменим их позитивными.

Цветок обаяния

Представим, что наше подсознание – это сад, а убеждения – растительность в нём. Наша задача вырвать старые убеждения и установки и посадить новые.

Семена – это мысли, из которых вырастает росток (чувства и эмоции). Росток тянется в стебель (действия), на котором распускается бутон (результат).



Всё, что вы думаете о себе, о красоте было когда-то навязано вам извне. Вам предстоит вернуться в тот момент, когда происходил засев и сменить семена

Мы пройдем по три шага для каждого вида кодирования.

Во-первых, нам нужно понять, что послужило причиной наших убеждений. Для этого мы проникаем во временной архив подсознания и ищем события, которые послужили началом для негативных убеждений.

Вторым шагом будет осознание того, как влияли до сих пор эти убеждения на вас, ваши поступки и вашу жизнь.

Третий шаг – это осознание пагубного влияния на вас ваших старых установок и их замена.

По мере выполнения этого упражнения, вы найдёте у себя ещё больше ограничивающих, негативных убеждений. Дополните ими предыдущий список. Обязательно запишите их под знаком минус. В конце каждого кодирования дана одна установка, которую вы запишите в столбик под знаком плюс, в том виде, в каком откликается на это ваше сердце.



Изустный код

1.

Приготовься записывать, закрой глаза, сделай глубокий вдох и на выдохе перенесись в детство. Тебе три годика, ты примеряешь бусы у зеркала, что ты слышишь? 4-5-6 лет. Послушай, что говорит твоя мама о красоте, о твоём внешнем виде, об актрисах, певицах, о красивых людях? Что говорит твоя бабушка, тёти, сестра и братья, что ты думаешь насчёт этого? Запиши.

Сделай ещё вдох. Ты подросток, у тебя только начинает изменяться тело, голос, ты стала выше.

Что ты слышишь о своей внешности от друзей, братьев-сестёр? Может родители с улыбкой что-то сказали, что ты восприняла всерьёз? Как о твоей внешности отзывается твоё окружение? Что говорит бабушка, мама про твоё тело? Что говорят близкие люди о тебе? Запиши.

Сделай вдох. Перенеситесь в настоящее время. Вспомни всё, что ты слышала о себе и о своей внешности от подруг, друзей, от мужа, коллег, родителей, от твоего окружения?

Запиши.

2.

Запиши, как эти установки до сих пор влияли на твою самооценку, принятие себя и внешность?

3.

Отстранись. Теперь ты понимаешь, что все эти убеждения были тебе навязаны. Что они не имеют никакого отношения к твоей внешности и самоощущению?

Теперь ты видишь, что у тебя появилась возможность стать другой?



Не всё, что я слышала о моей внешности, правда.

Я выбираю другой образ мыслей, благодаря которому я стану чувствовать себя цельной, уверенной и главное – счастливой.



Запиши новую установку в свой список под знаком плюс.

Узренный код

Повтори предыдущее упражнение, фокусируясь на образах поведения, которые ты *видела*.

1.

Как принято было одеваться и подавать себя в твоём обществе? Что считалось красивым?

Как относилась к себе твоя мама, любила ли она себя? Заботилась ли о своей внешности, теле, одежде? Как относился к маме папа? Вспомни образ жизни твоей мамы, бабушки, близких людей? Какими ты их видела, какими привычками в отношении внешности и красоты обладала каждая из них? Что было важнее твоей маме: внешний вид или домашние обязанности, или может карьера, или что-то другое?

Какой живой пример красоты был у тебя? Или может эталоном «внутренней» красоты для тебя была измученная Клуша из фильма? Что ты унаследовала? Запиши.

2.

Запиши, чем ты похожа на них и чем отличаешься.

Подумай, как копирование этого кода повлияло на твою самооценку и твой внешний вид и привычки в красоте сегодня?

3.

Отстранись. Теперь ты понимаешь, что эта логика тебе навязана, не так ли? У тебя появилась возможность стать другой?



Манеры подавать себя и привычки в уходе за собой мне были навязаны.
Отныне Я САМА выбираю своё отношение к красоте и к жизни.



Запомни и запиши новое убеждение в свой список.

Умудрённый код

1.

Сделай глубокий вдох и на выдохе перенесись в детство. Вспомни яркие эмоциональные события, имеющие отношение к твоей внешности, красоте, самооценке, к красивым людям, которые происходили с тобой в детстве, подростковом возрасте и сейчас.

Этот опыт сформировал у тебя убеждения, за которые ты цепляешься по сей день. Тебе следует понять, что проблема не в твоей внешности, не в событиях, а в коде, которой фильтрует твои мысли и деструктивно влияет на твою жизнь.

Если установить ржавый фильтр на воду, то даже чистая вода станет грязной и станет травить вас. Нужно сменить фильтр. Тогда даже грязная вода станет чистой и будет питать вас и поддерживать вашу жизнь.

2.

Вспомни яркое эмоциональное событие (потрясение), связанное с твоей внешностью, пониманием своей красоты, которое поразило тебя в детстве или в подростковом возрасте.

Опиши, как оно повлияло на твою самооценку и восприятие своей внешности.

3.

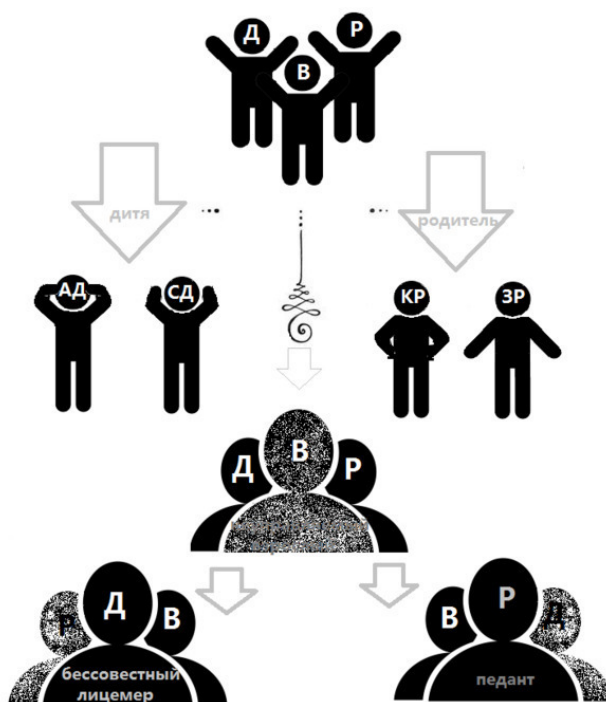
Теперь ты понимаешь, что эти впечатления тебе были навязаны, что они не соответствуют твоему внешнему виду и твоему самоощущению?

Ты осознаёшь, что у тебя появилась возможность стать другой?



Я знаю, что мой прошлый опыт мешает мне воспринимать себя красивой, сейчас я создаю новое будущее, где я уверена в себе и в своей внешности.





Эго-состояния

Эрик Берн в своей книге «Люди, которые играют в игры», выделяет три разновидности человеческого Я: Взрослый, Родитель и Ребёнок.

Я-Родитель

В состоянии Родитель человек копирует образы поведения старших, особенно своих родителей. Ощущает, мыслит, ведет беседу и реагирует на происходящее точно так же, как это делали родители в его детстве.

Состояние родитель, это когда мы копируем поведение родителей, образы авторитетов и обычно на автопилоте действуем так, как нам показали в детстве. Совесть тоже чаще звучит родительским голосом.

Дети, как-то задетые родительским поведением, обещают себе никогда не поступать так со своими детьми и уже в зрелом возрасте понимают, что слово в слово повторяют модели поведения своих родителей. Изменить это можно только осознанно включив внутреннего взрослого.

Когда мы делаем что-то автоматически – это родитель.

Слова, используемые в этом состоянии: всегда, никогда, запомни раз и навсегда..., сколько раз я тебе говорил..., нельзя, надо, должен, следует.

Физические выражения: руки на бёдрах, руки, скрещенные на груди, щелканье языком, качание головой, грозный жест указательным пальцем, нахмуренный лоб, топание ногой, грозный вид.

Выделяют два вида проявления этого Я: Контролирующий КР и Заботливый Родитель ЗР.

КР наиболее нам известный в лице строгих родителей. Взрослый человек в этом состоянии будет снова и снова обращать внимание на ваши ошибки и слабости, критиковать, подчеркивать своё превосходство и наставлять на «путь истинный» других.

ЗР чаще всего проявляется у старшего поколения по отношению к своим внукам. То есть он способен помогать, прощая ваши обиды и несовершенства. Он находит в этом удовольствие, и всё что ему нужно, это чуточку вашего внимания.

Если у вас активирован КР, который обычно проявляется в виде строгого родительского голоса совести. Единственный способ вырваться из-под его влияния – осознанно выявить и переписать устаревшие родительские установки.

Я-Ребёнок.

Наиболее ценное проявление нашего Я. Это восторженность, любопытство, упрямость, спонтанность, интуиция, творчество.

Но постоянно пребывая в этом состоянии, человек становится неспособным переживать тяжести жизни. Даже от незначительной неудачи впадает в состояние несчастной жертвы, не может взять ответственность на себя, обвиняя всех и вся в виновности его проблем. Он обвиняет весь мир и самого себя, разочаровывается в жизни и упускает возможность, использовать полученный опыт для исключения подобных ошибок в будущем.

При постоянном пребывании в этом состоянии накапливаются отрицательные эмоции в виде обид и ожесточения.

Слова, используемые в этом эго-состоянии: лучше, больше, не хочу, хочу, не знаю, когда я вырасту..., мне кажется, мне всё равно.

Физические проявления состояния: пожимание плечами, хихиканье, поддразнивание, потупленный взор, обиженно надутые губы, вспыльчивость, упрямость, слёзы, дрожание губ.

Это состояние тоже выражается в двух видах: Свободный СР и Адаптивный Ребенок АР.

В состоянии СР мы способны по-детски воспринимать жизнь и искренне радоваться её проявлениям. Мы способны забыть о возрасте, до слез смеяться над доброй шуткой, испытывать детский восторг от окружающих и природы. Мы можем беспричинно любить других, находить смысл во всем, что происходит с нами и вокруг нас, всё нам интересно и любопытно.

АР – это нездоровое проявление внутреннего Ребёнка. Постоянные сомнения и комплексы. Тревога, напряжение, позиция жертвы в жизни. Бойтесь сделать лишний или неверный шаг, сомнения, борьба с самим собой по любому, даже самому незначительному поводу.

Жизнь для него – это движение по заранее определенной траектории, причем то, какой будет эта траектория чаще выбирает не он, а догадайтесь кто? Да, Контролирующий Родитель. Это описание обычного человека, воспитанного родителями с позиции КР.

Я-Взрослый

Принимает ответственность за свою жизнь на себя и адекватно оценивает свои поступки. В этой позиции мы учимся на своих ошибках и используем накопленный опыт для дальнейшего развития. В этом состоянии мы не виним себя за допущенные промахи, не занимаемся самобичеванием, а принимаем ответственность на себя и идём дальше.

Очень важно, чтобы все эти три состояния проявлялись у вас и гармонично взаимодействовали друг с другом. Но главное положение должна играть позиция Я-Взрослый.

Слова и выражения, характеризующие это состояние: кто, когда, как, каким образом, зачем, почему, с какой целью, сравнительно, верно, неверно, по-моему, я думаю, возможно, вероятно.

Разновидности нездорового проявления этого состояния: Педант, Бессовестный лицемер, Неуправляемый.

Педант – Взрослый под управлением Родителя, с заблокированным Ребёнком. «Родитель» пытается жестко контролировать окружение. Человек не умеющий играть. Сухарь, напоминающий ходячую механическую схему. И тогда хронический дефицит ярких положительных эмоций может спровоцировать взрыв аморального поведения, карать за которое вплоть до психосоматических расстройств будет строгий внутренний «Родитель».

Бессовестный лицемер. Когда Ребёнок управляет Взрослым и блокируется проявление Родителя. Поступки такого человека в социуме определены целью, полностью удовлетворить потребности своего Ребёнка.

Бессовестный человек, получив власть, легко преобразуется в садиста, пытающегося удовлетворять потребности за счёт интересов своего окружения. Яркий пример такого проявления в лице главного охранника в фильме «Эксперимент»¹.

Неуправляемый – Взрослый под контролем Родителя и отягощенный страхами Ребёнка – мы имеем дело с человеком, лишенным возможности управления. Человек понимает, что поступает неверно, но поделать ничего не может.

¹ фильм 2010 года, режиссёр Пол Шойринг

В зависимости от того, какая составляющая эго берёт верх в данный момент, человек, не управляющий собой, может проявлять себя то святошей, то законченным развратником. Находясь под постоянным контролем со стороны Родителя и Ребёнка, Я-Взрослый теряет способность принимать взвешенные решения.

Суть знания эго-состояний заключается в том, чтобы ловить себя на проявлении того или иного состояния и осознанно принимать позицию Я-Взрослый. С этой позиции ты прослеживаешь игру всех своих эго. Зная их проявления, тебе легче понять других людей.

Если, например, человек проявляет эго Я-Ребенок, то можно с уверенностью предположить, что он проигрывает переживания и чувства из своего детства. Если он изменяет свое поведение на свойственное эго Взрослого, то мы можем предположить, что он находится в наиболее осознанном состоянии, и реагирует «здесь и сейчас». Если он показывает поведения, которые скопировал у своих родителей, то будет внутренне проигрывать мысли и чувства, которые также заимствовал у них. Но главное, знание поведения своих эго, помогает понять и принять самого себя.



Я живу в состоянии «здесь и сейчас», поступаю по-совести и всегда понимаю и принимаю своего внутреннего ребенка!



Принятие себя

Не нравится в других – разреши в себе

Принятие себя это процесс, а не результат. Чем больше у вас «нельзя», то есть жёстких ограничений, тем сложнее себя принять. Вы как будто стараетесь не видеть то, что в вас есть, как будто отворачиваетесь от того своего проявления, которое вам когда-то кто-то внушил как плохое.

Заметьте, как сильно ребёнок расстраивается, если взрослый находит его действия плохими, а ребёнок считает, что это он плохой. И ещё хуже, если взрослый ругает ребёнка, его личность, а не его поступок. Тогда уже у взрослого ребёнка идёт сильное отторжение той части себя, которое так поступает, то есть плохой части себя.

И у вас идёт неприятие той части себя, которое делает «плохо». Важно понять, что это не вы дурак и руки ваши растут откуда надо, просто когда-то вы поступили не так, как от вас ждали другие.

Внутренние самокопания обычно бесполезны, ведь у вас есть готовый образ хорошего себя и вы, даже в мыслях, не допускаете, что вы можете быть плохими, точнее иметь обычные человеческие пороки: зависть, критика, сплетни, гнев, обидчивость, гордость и т. п.

Когда вы в других людях замечаете что-то, что вам не нравится и вызывает у вас протест, это явный показатель того, что это присутствует в вас.

Например, недавний курильщик с большой ненавистью осуждает всех курящих. Меня спрашивают: «Значит, если мне не нравится, что в лифте кто-то курит, а я никогда не курила, тогда, значит, во мне есть привычка курить?» Если вас очень сильно задело, что этот человек ведёт себя крайне неуважительно и, что он не думает совсем о комфорте других. То, скорее всего, у вас есть привычка вести себя эгоистично по отношению к другим.

Если вас сильно ранит, скажем так, предательство подруги, и вы говорите: «Вот она так из зависти ко мне!» И упиваетесь тем, какая она плохая. Это показатель того, что все пороки, которые вы в ней перечислили, есть в вас.

Это не хорошо и не плохо. Это нормально. Вам нужно принять ту часть себя, которая завидует, злословит, злится, ведёт себя эгоистично и т. п. И тогда у вас появится возможность это исправить. Только найдя причину, вы сможете её устранить осознанно. Не закрывайте глаза на себя. Да, вылезет много того, что вам не нравится, но, если вы хотите совершенствоваться, примите это всё ваше содержимое и потом осознанно и целенаправленно исцеляйтесь.

Каждый раз, когда у вас по отношению к другим возникает протест, мол: «Я бы никогда так не поступила!» – и считаете это очень плохим, это выбивает вас из привычного течения жизни. Когда у вас возникает неприятие каких-то проявлений других людей, особенно близких, спросите себя: «Что именно я себе запрещаю?»

Другие – это отражение вас. Прежде чем говорить о принятии себя, вам следует спокойно относиться к «плохим» проявлениям в других. Это в ваших понятиях то или иное действие относится к разряду плохих. Разрешаете другим людям быть такими, какие они есть.

Тогда вы спокойно относитесь к тому, что другие врут, предают, завидуют, осуждают. Принимаете, то есть не привязываетесь к ним, а как будто принимаете к сведению что этот человек способен и на такое и такое, и это его выбор. Вас это не должно касаться, если вас касается, беспокоит, значит, это есть и в вас.

Наблюдайте за событиями и подмечайте какие эмоции они в вас вызывают.

Когда вы нашли во внешнем мире проявление такого, что в вас вызывает неприятие, тогда вам нужно разрешить себе так же поступать. Так как, это значит, что себе вы такого просто не разрешаете.

Например, опаздывать, не держать обещания, развести беспорядок в доме, развлекаться. Нет, не думайте, что вы от этого станете хрюшками.

Меня очень расстраивало и выводило из себя такое проявление людского качества характера, как поверхностное отношение к делу. Когда кто-то делает работу спустя рукава. У меня был принцип – если делать, то делать наилучшим образом и от души. Мне казалось, как так можно, я бы так никогда не поступила! Но ведь перфекционизм – это тоже своего рода болезнь. В этом состоянии включается Контролирующий Родитель. Тогда мы начинаем считать себя идеальными и правыми во всём, и позволяем себе осуждать других.

Когда я стала разрешать себе не доводить дело до совершенства, а именно то дело, которое мне не интересно. У меня стали возникать странные чувства, будто маленькая я в шоке от такого поведения и своими большими удивлёнными детскими глазками спрашивает: «А разве так можно, точно?» А я злорадно: «можно-можно!»

Ещё, просто глядя на рекламный ролик, я поймала себя на осуждающей мысли, что лапшу они едят неправильно, то есть длинной. И я обратила своё внимание на это и мне стало неловко от абсурдности своей мысли. И я вспомнила, как мне нравилось в детстве есть длинную лапшу. Мне очень хотелось есть её, как в фильме, затягивая длинную макаронинку через губы, сложенные в трубочку и со свистом собрать её с тарелки.

Но моя мама никогда не разрешала мне закидывать макароны целиком, они всегда разламывались на две три части, сопровождаемые комментариями, что длинные макароны плохо отразятся на моём замужестве, так как никто замуж не берёт тех, кто не умеет готовить.

И уже во взрослой жизни я всегда лапшу разламывала на 3 части и, представляете, после рекламного ролика, я думаю, а не приготовить ли мне лапшу? И тут в кипящую воду осторожно, с сомнениями и с тем же удивлённым взглядом изнутри, я закидываю лапшу ЦЕЛИКОМ. Сначала я как бы виновато смотрела в кипящую кастрюлю, а потом почувствовала, как будто маленькая я стала прыгать и хлопать в ладоши от радости и, конечно, я макароны затянула с шумом через трубочку рта. Неопишуемое удовольствие. Это не значит, что после этого я теперь всегда так ем макароны, дело в том, что я их давно не ем. Совсем. Но для этого случая я сделала исключение, разрешив себе поступить так, тем самым исполнив своё детское желание. Потом я подумала: «Какие ещё „табу“ были у нас по отношению к еде?» И проделала то же самое с помидорами в салате, которые нужно было резать мелко, тут я разделила их на 4 части, с теми же внутренними чувствами, которые мне полюбились, а потом думаю: «А что, если в салат закинуть просто две половинки помидора?» – девочка была напугана, но идея ей очень понравилась, а внутренний Родитель не выдержал и голосом мамы стал осуждать такое свинское отношение к салату: «Ну кто так делает? Кто так делает?!» – звучало в голове, а я из позиции взрослого отвечаю – «Я.»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.