

ДЖЕЙН БАБКИНА

COMPASS



ДЛЯ ЖИЗНИ

ЧТОБЫ НЕ ТЕРЯТЬСЯ

18+

Джейн Бабкина

Компас для жизни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43469631

SelfPub; 2019

Аннотация

О чем эта небольшая книга? ЖИЗНЬ – это когда мы счастливы, радостны, довольны. А когда мы несчастны, подавлены, очень многим не довольны – это не жизнь, а сплошная пытка, мучение, каторга, ад и т.д. Эта книга о том, как быстро ориентироваться в лабиринтах нашего внутреннего мира, как находить "выход", когда все идет в жизни наперекосяк и ничто не радует и как быстро и эффективно себя "встряхнуть", чтобы вернуть вкус к жизни. Для этого вам потребуется ручка и бумага. Их роль, как у магнита в настоящем компасе – привести вас туда, где вам станет лучше, легче и комфортнее.

В оформлении обложки использована фотография автора
pereemilio

2

"

Leonardo

da

Vinci

man

"

—

stock

illustration

с <https://depositphotos.com>

(все люди хотят счастья и удовлетворенности жизнью)

Предисловие

Вся наша жизнь – это вертикальные и горизонтальные отношения. Вертикальные – это отношения с Богом (с той силой, которая стоит за созданием Вселенной). Эти отношения, безусловно, очень важны и каждый лично отвечает за них.

Горизонтальные отношения – это отношения с собой и со всеми остальными людьми. Отношения с собой и их характер напрямую влияют на наши отношения со всеми другими людьми в нашей жизни. Счастье и страдания всегда приходят к нам через отношения. Отношения с собой – это главные отношения в жизни, потому что от себя самого никто убежать не может.

Фундаментом для построения любых отношений являются знания об устройстве, природе и функционировании человека. Используя их, вы сможете легко ориентироваться в наших горизонтальных отношениях, меньше совершать ошибок, реже в них теряться и чаще испытывать счастье и удовлетворенность.

Компас для жизни – это как приводить систему наших отношений в баланс и быть чуточку счастливее. И сделано это может быть только посредством знания и их применения.

Почему система выходит из баланса? Отношения – это наши выборы. А выборы делаются в определенных психо–эмоциональных состояниях. Наши состояния – это наши установки. Когда меняются установки, меняются состояния, выборы, отношения и жизнь.

Ключевым в построении благополучных отношений, как с самим собой, так и со всеми остальными, по моему мнению, являются следующие вещи:

1)

4 основных правила жизни, следуя которым мы будем намного реже терять внутренний баланс, к чему так, на самом деле, стремимся.

2)

Знание об устройстве двух полов – как устроен мой пол и противоположный, а также определенных паттернов поведения, т.е тех ролей, в которых нам всем приходится так или иначе быть.

3)

Знания простых алгоритмов самопомощи для ситуаций, когда нам плохо и наше внутреннее состояние разбалансировано по разным причинам. Для этого нам нужно уметь менять свои эмоции с отрицательных на положительные (психо-эмоциональная сфера) , а также при необходимости корректировать свои программы и установки (ментальная сфера).

В этой книге вашему вниманию будут представлены:

- * 4 основных правила жизни, придерживаясь которых, станет жить проще.

- * 4 главных причины неудовлетворенности и дискомфорта, которые никогда не позволят чувствовать себя легко, быть счастливым, дышать полной грудью.

- * 4 простых шага как всегда быть Ок – алгоритм для быстрой коррекции эмоциональной сферы.

- * 8-ми шаговый алгоритм выявления сбоев и коррекции наших ментальных программ и установок.

Об устройстве двух полов и содержании нашего Я вы можете узнать из моей книги "Анатомия Я". В книге собрано все самое важное, что нам нужно знать о себе и других, чтобы строить более продуктивные, конструктивные, а значит, и более гармоничные отношения как с собой, так и с другими.

Позвольте напомнить: лекарство действует тогда, когда его правильно принимают и для его положительного эффекта нужно время! Эффективность предлагаемых в этой кни-

ге правил, шагов и алгоритмов вы сможете почувствовать и увидеть только, если будете их точно и последовательно выполнять. Искренне желаю вам успехов!

Четыре главных правила жизни

(моя версия, с которой вы имеете полное право не соглашаться)

Все люди хотят счастья и удовлетворенности жизнью. Главный вопрос: как их достичь?

Неудовлетворенность чем-либо проистекает из 2-х вещей:

У меня Нет (не делаю) того, что я хочу . Пример – нет машины, друзей, любимого, уверенности в себе, здоровья, детей, работы, красоты, времени , не путешествую, не покупаю дорогие вещи, не ем, что хочу, не одеваюсь как хочу и т.д

Я имею (делаю) то, что я не хочу. Пример – езжу на старой машине, хожу в старых вещах, экономлю на всем, хожу на работу, которую ненавижу, живу с человеком, которого не люблю, а только терплю, общаюсь с родственниками, которых не переносу, притворяюсь перед остальными, что все ОК, не могу говорить "НЕТ", боюсь что-то менять в своей жизни и т .д

Каждый может составить свои списки. Настоятельно советую это сделать.

Это собственно и есть причина страданий, депрессий и неудовлетворенности жизнью в целом.

Итог как первого, так и второго пункта – Супер коктейль негативных эмоций и переживаний, который пьется каждый день. Результат – внутренние конфликты и ощущение неудовлетворенности жизнью в целом.

Как такое получилось?

Ответ.

Даже если вам это трудно признать, вы отказываетесь в это верить и это принять, но это не отменит того факта, что:

Несчастливыми нас делает не отсутствие (или наличие) у нас чего-то, не то, что мы что-то не можем делать или должны делать, а наше к этому отношение – те эмоции, чувства, страхи, которые за этим стоят.

Пример: у меня нет достаточно денег, у меня мало денег (самая распространенная жалоба). Это напрягает, расстраивает. Почему?

Наше к этому отношение:

1)

Потому что ТАК БЫТЬ НЕ ДОЛЖНО! У меня ДОЛЖНО БЫТЬ столько, сколько я хочу. А почему? Что для этого делается? Или кто-то должен просто прийти и просто так дать? Нетрудно догадаться, что За подобным стоит гордыня и чувство Суперважности, страхи и комплексы! Именно они и стоят за отсутствием, недостаточностью денег.

2)

Потому что мне не везет по жизни, я всегда их теряю, меня постоянно обманывают. А почему? Разве только вы теря-

ете? Разве только вас могут обмануть? Извлекли ли вы урок из потерь? За подобным отношением стоит – страх потерь, страх ответственности, страх действовать решительно, быть настойчивым, страх сказать "Нет" и тем самым быть плохим для кого-то.

Найдя и разобрав стоящие за всем эмоции, изменится и наше отношение к ситуации (к чему-либо).

Нельзя накапливать негативные эмоции – это мина замедленного действия, рано или поздно будет взрыв. Отслеживай, называй и выражай свои эмоции сразу. Пример: вам не нравится тон или манера разговора с вами. Вы это говорите сразу: "мне не нравится повышенный голос и попытки меня подавить". Если человек снижает тон, то вы победитель. Если тон не сбавляется, вы просто уходите, сохранив свое "Я". Вас заставляют делать дополнительную работу. Вы говорите: "это не предусмотрено нашим договором и мне не нравится, что мной хотят манипулировать".

Попробуйте выразить свои чувства и эмоции спокойно и четко несколько раз, и вы увидите, как повысится ваша собственная самооценка и авторитет в глазах других.

Будьте честными с самими собой, не пытайтесь себя обмануть. От этого ваш внутренний конфликт только усилится. Пример: вы выходите замуж или женитесь по расчету и говорите себе: "Да, я его не люблю и не хочу, но со време-

нем я его полюблю и у нас все будет хорошо, потому что он (она) очень хороший человек. Или: " Я немного поживу, потом разведусь и все будет хорошо" . Не будет, потому что вы себя обманываете, и однажды будет эмоциональный взрыв! Оглянитесь на своих друзей и свое окружение и увидите ни один пример результата самообмана.

Цепочка: потребность – эмоция (чувство) – мысль – действие.

Потребность в энергии (еде) – чувство голода – надо поесть – иду и ем.

Потребность в любви – чувство одиночества – надо быть с кем-то, где-то – завожу отношения, кому-нибудь звоню, сижу в чате и т.д

Итак, чтобы как можно чаще и дольше испытывать счастье и удовлетворенность жизнью, желательно придерживаться 4 основных правил жизни:

Делай то, что хочешь или не делай того, чего не хочешь, но будь готов за это отвечать или, иначе говоря, платить, когда за это будет выставлен счет. Платить надо за все и платить по счетам придется вам. Платить можно деньгами, психической энергией (переживаниями), здоровьем, отношениями, свободой или всем сразу. Поэтому до того как что-то делать или не делать рассмотрите возможные сценарии результатов своего выбора.

Не накапливай негативных (разрушающих) эмоций. За них приходится очень дорого платить. Отслеживай, называй и выражай их сразу. Разбирай все по горячим следам. Накопление негатива – путь к взрыву. Не пытайся обмануть себя.

Не можешь что-то изменить, меняй к этому свое отношение – распознай эмоции, чувства, страхи, стоящие за этим. Если самому это сделать трудно, обращай к тем, кто в этом поможет. Если отношение изменилось со знаком "+", то миссия выполнена.

Говори и решай всегда, по возможности, только за себя. Не решай за других. Не суди, да не судим будешь!

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.