

Юлия Лобанова

12+



Мозг мой - враг мой

Или как заставить мир крутиться вокруг тебя

Юлия Викторовна Лобанова

Мозг мой – враг мой, или Как заставить мир крутиться вокруг тебя

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=45274368

SelfPub; 2019

ISBN 978-5-532-08855-9

Аннотация

Эта книга – практическое руководство для тех, кто хочет перестать наступать на одни и те же грабли и начать жить полноценной жизнью. Это результат сотен прочитанных мною книг и тысяч примененных в жизни практик, из которых я выбрала самые действенные – те, которые заставили мир крутиться вокруг меня. Книга содержит инструменты для самоанализа, изменения привычек, работы над эмоциями и мыслями, создания баланса во всех жизненных сферах и многое другое. Гарантирую, что, применив написанное в этой книге на практике, вы выйдете на совершенно другой уровень жизни – жизни, о которой вы мечтали.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АВТОРА	4
ОБО МНЕ	6
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ	9
МОЗГ МОЙ – ВРАГ МОЙ	10
ЦЕЛЬ	12
А ВЫ ДОСТОЙНЫ?	14
ВЫ НЕ ВИНОВАТЫ	17
ТРИЕДИНСТВО	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АВТОРА

Эта книга – плод моей работы над собой на протяжении 10 лет.

За это время я очень часто сталкивалась с состоянием, когда несмотря на титанические усилия, ничего не получается. День за днем предпринимаешь множество действий, чтобы стать хоть на йоту ближе к цели, но цель все так же далека. Я билась головой об лед, но кроме шишек ничего нового в моей жизни не появлялось. Затем наступал период разочарования, самобичевания и депрессии, который длился от нескольких дней до нескольких месяцев. Позже я снова брала себя в руки и начинала все заново. Но очередной комплекс действий вел к очередному разочарованию. Меня это стало злить настолько сильно, что я перестала лечить симптомы и перешла к поиску причин хронических неудач. Я перечитывала десятки (если не сотни) книг, слушала мотивационные тренинги, изучала биографии великих людей и применяла все на практике. Итог был тот же. Не скажу, что в моей жизни не было ничего позитивного. Это не так. Я многого добилась, обрела опыт и соответствующие знания, но закрытие мелких целей не оказывало существенного влияния на цель конечную. Наконец, спустя годы поисков, я нашла истинную причину, которая, я уверена, мешает боль-

шинству людей добиться желаемого. И теперь, когда мои старания, наконец, увенчались успехом, я хочу поделиться им с вами. Очень надеюсь, что вы сможете выбраться из собственного плена благодаря этой книге.

ОБО МНЕ

Прежде чем начать разговор, я бы хотела немного рассказать о себе.

Я родилась в небольшом провинциальном городке на юге России. Мою семью нельзя было назвать богатой, поэтому задатков вроде миллионного трастового фонда у меня не было. Не было и большого круга знакомых и друзей, потому что я с детства была не слишком общительной и не разделяла интересов моих сверстников. В то время как ребятам было интересно поиграть в салки, прогуляться где-нибудь или устроить вечеринку дома в отсутствие родителей, мне было интересно общаться с более взрослыми людьми. Но так как таких людей в моем кругу общения было мало, моими спутниками стали книги. Меня притягивал и сам процесс обучения, мне нравилось писать.

Детские привычки отразились и на моем юношеском возрасте. Учеба стала моим кредо, я получила высшее экономическое образование, но особой любви к канцелярской работе не испытывала. Пока я проходила преддипломную практику, успела поработать промоутером в банке и официанткой, чтобы накопить средства на переезд в столицу. За время обучения на экономическом я осознала, что мне все еще нравится писать. Поэтому по окончании первого универси-

тета я поступила в другой на факультет журналистики.

Юношеский максимализм заставлял меня мечтать о счастливой обеспеченной беззаботной жизни. Устроиться на высокооплачиваемую работу в столице не вышло, проработав в банке 3 месяца и получая при этом заработную плату в размере 21 000 рублей, я осознала, что бармен получает в разы больше.

Так судьба свела меня с моим будущим супругом, который стал первым человеком, добившимся от меня ответа на вопрос: «Чем я хотела бы заниматься в этой жизни?». Я стала работать с детьми, помогать им в учебе, общаться с ними, мотивировать, показывая им, на что они способны. Чем больше я общалась с детьми, тем больше осознавала, что процесс обучения их азам математики или правилам русского языка доставляет мне гораздо меньше удовольствия, чем мотивация их на новые свершения, на раскрытие потенциала и развитие сверхспособностей.

Как оказалось, мы учим окружающих тому, в чем сами хотим совершенствоваться. Я хотела совершенствоваться в раскрытии своего потенциала, в поисках истины, в попытках сделать себя и этот мир лучше. И вот он – камень преткновения. Я могла научить детей достигать целей, но при этом не могла достичь своих.

Эта книга – результат многочисленных попыток реализации целей и ответ на вопрос – что мешает нам достигать новых высот? Теперь я могу с уверенностью сказать, что я От

и До разобралась в причине моих неудач. И я уверена, что эта причина кроется и за вашими спинами. Причиной является Мозг.

Эта книга посвящается моему любимому супругу Сергею, который поверил в меня и заставил меня сделать то же – поверить в себя.

Спасибо за то, что ты есть.

С любовью.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Эта книга не для лентяев. Она для тех, кто переживает длительный застой и не знает, как это изменить. Для тех, кто не ищет причину своих бед во внешнем мире. Для тех, кто готов докопаться до сути. Для тех, кто будет предпринимать ежедневные действия, чтобы перепрограммировать свой мозг.

Если вы из тех, кто все знает, и при этом ничего не делает, – выбросьте эту книгу, не тратьте свое время. Знание и мудрость – не одно и то же. Знание – это теория, просто какие-то идеи, мысли, постулаты. Мудрость – это практическое применение знаний. Только будучи мудрыми, вы сможете добиться того, чего хотите.

Если вы готовы изменить существующую реальность, не будем откладывать действия в долгий ящик. Начнем.

МОЗГ МОЙ – ВРАГ МОЙ

У меня ничего не получится.

Я неудачник.

Мне это не дано.

Я не смогу.

Я сделал все, что мог...

Знакомо? Мне тоже. Порой в нашей жизни случаются моменты, когда сил больше нет. Энтузиазм ослабевает. Мы начинаем сдаваться и опускать руки. Мы корим себя, оправдывая неудачу тем, что нам не по силам справиться с какой-либо задачей. А потом всю оставшуюся жизнь жалеем, что не добились цели.

Что ни делается, все к лучшему? Как бы не так!

«Все, что Богом ни делается, все к лучшему, но не все то, что делается, – от Бога» – вот действительный текст поговорки. Люди, которые не смогли добиться своей цели, даже здесь умудрились найти себе оправдание, исказив смысл слов в свою пользу. На самом деле сдаваться – не всегда к лучшему.

Если вы четко знаете, чего хотите, если знаете, что осуществление той цели, к которой вы стремитесь, сделает вашу жизнь лучше – не сдавайтесь.

Никогда, никогда, никогда, никогда не сдавайтесь.

Если вы думаете, что у вас нет сил на то, чтобы заставить мир крутиться вокруг вас, то самое время прямо сейчас отправиться на прогулку и набраться сил. А вернувшись, вы сможете продолжить чтение и выбрать новый план действий. Старый план, как видно, не сработал. Давайте разберемся, почему?

ЦЕЛЬ

Если вы достигли того состояния, когда десятки, сотни, тысячи ваших действий ни на один шаг не приближают вас к вашим заветным целям, то я с уверенностью могу сказать, что вы попались на удочку собственного мозга. Чтобы найти и устранить причины этого состояния, необходимо покопаться в себе. Если вы считаете, что уже проводили самоанализ, но это не дало никаких результатов, значит не так или не там копали. В любом случае, процесс уже начался, как только вы взяли в руки эту книгу.

Процесс самоанализа – достаточно сложная штука. В большинстве случаев это вызывает дискомфорт, чувство усталости и апатию. А как же иначе? Вам придется посмотреть правде в глаза.

Итак, это процесс достаточно энергозатратный. Сразу предупрежу, что это дело не на один час. Возможно, у вас уйдет несколько дней или недель на то, чтобы докопаться до сути. У меня ушло порядка трех недель, чтобы устранить лишь поверхностные моменты, которые мешали мне двигаться. Устранив их, я смогла сделать за последующий месяц то, что откладывала год, два и даже пять лет. Надеюсь, что вы последовали моему совету и прогулялись, подышали свежим воздухом и теперь, полные сил, беретесь за дело.

Начнем? Вам понадобится листок и ручка, а также тихое место, где ничего не будет вам мешать.

Для начала запишите цель, которую вы хотите достичь, но у вас не получается несмотря на огромное количество усилий. Можете подготовить сразу список недостигнутых целей, чтобы потом с ними работать.

Старайтесь не перескакивать к следующим вопросам, пока не ответили на предыдущие. Наша с вами задача – перейти от размышлений к действиям. Записать все на бумаге – это действие, которое необходимо совершить, чтобы что-то изменилось.

Упражнение:

Выпишите на листок список целей, которых вы хотите достичь, но у вас не получается. Чем больше список – тем лучше. Это значит, что вы готовы к переменам и сможете докопаться до первоисточника всех бед в вашей жизни.

А ВЫ ДОСТОЙНЫ?

Если вы уже выписали список целей, я вами горжусь. Если нет, найдите в себе силы, чтобы сделать это. Эта книга – практическое руководство к действию, практика подразумевает под собой письменную работу.

Перед вами сейчас список ваших целей, желаний и мечтаний. Выберите самый значимый для вас пункт. Пока один, и мы начнем с ним работать.

Ответьте себе на вопрос: почему вы достойны того, чтобы добиться этой цели?

Это самый главный вопрос, который лежит в корне всех достижений. Есть вероятность, что вы сейчас впали в ступор и не смогли привести доводов, почему вы реально достойны того, чтобы обладать желаемым. Это нормально. С учетом того, что вы не могли достигнуть цели очень долгое время, ваш уровень уверенности в себе снизился, а неуверенность мешает нам чего-либо желать, потому что так проще – меньше ответственности, меньше стресса, больше лени.

Если вы считаете, что вы недостойны обладать желаемым, то вы правы. Но ведь вы хотите этого? Значит, нужно поднять уровень уверенности в себе и стать достойным. Чтобы стать более уверенным в себе, проделаем несколько упражнений.

Упражнение:

Вспомните последний год своей жизни. Чего вы добились за это время? Может, прочитали несколько книг? Научились ездить на велосипеде? Сходили в кинотеатр? Приготовили новое блюдо? Выучили несколько новых слов иностранного языка? Похудели на 2 кг? Завели новых друзей? Починили сломанные вещи? Купили себе что-то новое? Побывали там, где еще раньше не были? Выпишите 100 (да, именно сто, не меньше) событий, вещей, достижений, моментов, которые произошли с вами за последний год.

Как только вы их выпишете, вы поймете, что вы вовсе не неудачник. Вы очень многого добились, в вашей жизни очень многое реализовалось. И то, чего вы желаете, реализуется, если вы будете достаточно сильны, чтобы дочитать до конца эту книгу и выполнить все письменные задания, которые здесь изложены.

Упражнение:

Вы классный человек. Однозначно. И у вас точно есть положительные качества и ценные навыки. Выпишите все свои положительные качества и ценные навыки. Чем больше хорошего вы о себе вспомните, тем лучше. Наш мозг, к сожалению, склонен концентрироваться на негативных моментах.

Но позитивные при этом никто не отменял. Так что вперед. С вас список ваших положительных качеств и ценных навыков.

Упражнение:

Напишите, почему вы достойны того, чтобы добиться поставленной цели.

ВЫ НЕ ВИНОВАТЫ

Почему предыдущие попытки воплотить мечту в реальность были провальными?

Не вините себя за то, что ранее не смогли чего-то достичь, слишком долго. Самобичевание – это не выход. Помните – вы не смогли добиться цели, потому что ваши мысли противоречили ей. Как только вы переформулируете мысли и создадите в голове новую установку, все сразу начнет получаться.

Итак, мы выяснили, что мы не можем добиться цели и потому, что мы неспособны на это, а потому что неверно мыслили.

Я написала черновик этой книги за пару дней. Еще несколько дней ушло на доработки и оформление. А до того момента, как я села писать черновик этой книги, прошел целый год. Представьте себе: год, целый год я не могла написать ни слова. Нашла причину, изменила мысль, написала книгу. За несколько дней. Как думаете, стоит это того, чтобы потратить несколько часов или дней на самоанализ, что ускориться настолько?

Упражнение:

Составьте список из ваших слов, действий, поступков, событий, за которые вы себя вините. Простите себя. Примите тот факт, что данное событие свершилось, вы не можете ничего исправить в прошлом, а сделали вы это из-за неверных установок. Однако, вы можете изменить свое будущее, в котором вы больше не совершите ничего, за что придется себя корить.

ТРИЕДИНСТВО

Видите ли, наш мозг устроен таким образом, что для реализации планов требуется согласование трех данных: мыслей, целей и действий. Эти три компонента дополняют друг друга или дестабилизируют ситуацию. Если хотя бы одна из трех составляющих идет вразрез с другими, у вас ничего не выйдет.

Приведу пример.

Скажем, у меня есть цель – написать книгу. Я составила план ее написания. Вроде бы все хорошо, есть желание, есть цель, предпринимаю конкретные действия, но... Не могу написать ни строчки. Идей полно, мысли просто роятся в голове, но представляют собой какую-то бесформенную кашу, все находится в состоянии жутчайшего хаоса, я не могу сконцентрироваться ни на секунду. Так проходит год. Итог – желание есть, цель есть, попытки действий предпринимаются, книги нет. Почему так происходит?

Я очень хотела найти ответ на этот вопрос – почему при наличии столь сильного желания писать я не могу этого сделать? Знаете, кто ищет, тот всегда находит. Мне в руки попала книга Бодо Шефера «Путь к финансовой независимости» (советую прочитать, очень хорошая книга). В ней приводилась идея соответствия между мыслями, целью и дей-

ствиями, только в несколько иной интерпретации. В результате самоанализа у меня получилась примерно следующая цепочка:

Я хочу написать книгу – я напишу книгу – часть людей ее осудят – я почувствую себя виноватой, что книга принесла пользу не всем – я не хочу чувствовать себя виноватой – нельзя писать книгу.

Видите? Одна мысль. Всего одна мысль мешала мне целый год сделать то, чего я так страстно желала?

Какой цели вы хотите достичь? Запишите ее.

А теперь выпишите все, что вы об этом думаете. Какие мысли идут вразрез с вашей целью?

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.