

Ксения Лучистая



**РЕШЕНИЕ
ВСЕХ ПРОБЛЕМ**

Ксения Лучистая

решение всех проблем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=47414768

ISBN 9785005054937

Аннотация

В данной книге Вы найдете технику, благодаря которой снимутся если уж не все, то практически все Ваши вопросы. И это основной ответ, почему ее стоит прочесть. Все Ваши претензии к жизни, себе и другим людям должны исчезнуть. Для этого не понадобится много времени, вы ее прочтете за один день. Книга только показывает мою позицию к жизни и возможный вариант решения ситуаций и проблем. Каждый из читателей сам принимает для себя решение, как он относится к читаемому.

Содержание

О книге	5
Разбираем основные вопросы	6
Конец ознакомительного фрагмента.	13

решение всех проблем

Ксения Лучистая

© Ксения Лучистая, 2019

ISBN 978-5-0050-5493-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

О книге

В данной книге Вы найдете технику, благодаря которой снимутся если уж не все, то практически все Ваши вопросы. И это основной ответ почему ее стоит прочесть. Все Ваши претензии к жизни, себе и другим людям должны исчезнуть. Для этого не понадобится много времени, вы ее прочтете за один день. Книга только показывает мою позицию к жизни и возможный вариант решения ситуаций и проблем. Каждый из читателей сам принимает для себя решение как он относится к читаемому.

Я приведу достаточно сложных жизненных примеров, благодаря которым Вы поймете, что Вы не одни. Уже это делает жизнь легче.

Разбираем основные вопросы

Каждый из нас имеет представление того, как он видит любую ситуацию. Убеждения, которые находятся у Вас в голове: именно благодаря им Вы думаете определенным образом, совершая все свои действия.

Еще давно я обратила свое внимание на теорию о «тирании долженствования», про которую говорила американский психоаналитик Карэн Хорни [1] и другие личности. Суть ее в том, что человек думает, что он что – то должен другим людям, и они ему также что – то должны (это затрудняет понимание своих истинных желаний и потребностей).

Вот три основных убеждения, которые я для себя выделяю, проанализировав их сейчас, уже можно ответить практически на любой вопрос о своей жизни.

1 убеждение:

Я должна	Пример установки	Почему?	реальность	Ваша установка	На что изменить установку
	я обязана ответить “да” человеку на его просьбу, несмотря на отсутствие желания с моей стороны	Я боюсь, что если я отвечу “нет”, то человек от меня отвернется	Люди могут с Вами общаться я даже тогда, когда Вы отвечаете “нет”	Если люди со мной не будут общаться, то я буду чувствовать, как минимум, дискомфорт и как максимум не буду счастлива.	Конечно, хотелось бы, чтобы люди со мной общались, но, если они не будут со мной общаться, я переживу. Да, быть может, я буду менее счастливой, но я смогу и без этого найти счастье.
	Я должна не совершать ошибок в работе	Я боюсь, что если я совершу ошибку в своей работе, то надо мной	Люди заняты собой и своими ошибками	Я должна быть идеальной, иначе ... (варианты)	Да, было бы здорово не допускать ошибок, но ничего страшного не случится, если я

		будут насмехат ься (уволят, разлюбят и пр. варианты)			допущу ее. Даже если будут последствия увольнения и прочего, я смогу выйти из ситуации (найду другую работу и пр.)
	Я должна быть красивой	Я боюсь, что если я не буду красивой , то не выйду замуж	Мужчин ы гораздо меньше обраща ют внимани е на внешнос ть, чем мы думаем. Многие девушк и, которые уже замуже	Я должна выйти замуж, иначе не буду счастлива. Только красивые выходят замуж	Да, было бы неплохо выйти замуж, но, если этого не случится, я не умру, со мной все будет хорошо. Многие девушки живут вне брака.

			м, по внешнос ти могут уступат ь Вам		
--	--	--	--	--	--

Приведу примеры из жизни, которые можно видеть во-круг себя:

Девушка мечтает выйти замуж (я должна выйти замуж). И вроде она образована, и умеет готовить, и в ней достаточно прекрасных личностных качеств. Только вот имеет одну установку: она должна быть красива. К сожалению, так уж вышло, что реальность не наградила ее особыми внешними данными. Ну и, по ее мнению, естественно, посмотреть на нее могут с тем условием, что она красива (причем, у каждого свой параметр: длинные ноги, светлые волосы, маленький вес, пухлые губы и пр.). Она вроде и видит окружение, в котором «более печальные варианты по внешности» уже успели выйти замуж, но не концентрируется на этом. И, как это бывает, начинается поход к косметологу, затем курсы по уверенности в себе, прибавляем сюда различную дорогую одежду. Что получаем? А получаем негатив, поскольку ее ожидания не совпадают с реальностью. Да, она не очень

красива, и да, она не замужем. Все правильно? По ее понятиям – да.

Я красива = Я замужем

Я некрасива = Я не замужем

Теперь реальность:

1. Миллионы девушек замужем: самых разных национальностей, внешности, роста, образованности, с различными характерами.

2. Миллионы тех, кто вышел замуж (и при этом они некрасивы), живут в семье и их не бросили.

3. Посмотрите статистику по количеству разводов. И эти люди тоже каким-то образом существуют, получают свои эмоции и кусочек счастья. То есть даже если развод состоялся, все равно жизнь продолжается.

4. Есть другие способы, кроме замужества, чтобы стать счастливой. Многие находят себя в карьере, творчестве, детях, обучении и прочих вещах.

Что нужно сделать:

Необходимо сменить установку на более мягкую: *Да, так может случиться, что я не выйду замуж. Да, быть может, я и не испытаю счастья замужества, но и без этого я тоже не умру.*

!!! Таким образом мы снимаем **сверхзначимость** данной темы для Вас. Как только Вы снимаете сверхзначимость, Вы расслабляетесь и перестаете смотреть на проблему в одном

ключе (со своей точки зрения; Ваш взгляд становится шире).

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.