

сам себе
психолог *У*

*Виктор Лангмюлер
и Людмила Щербанина*

Улыбнись на здоровье!

*Устраняй
причину —
уйдет
болезнь*



ПИТЕР

Вячеслав Панкратов

Улыбнись на здоровье!

«Питер»

2008

Панкратов В. Н.

Улыбнись на здоровье! / В. Н. Панкратов — «Питер», 2008

Эта книга – пособие, по которому можно учиться жить. Оно для тех, кто хочет обрести полноценное физическое, психическое и душевное здоровье. Авторы в простой и лаконичной форме дают ответы на многие жизненно важные вопросы:– как правильно расшифровывать сообщения, которые несет в себе болезнь, и восстановить полноценное здоровье;– как обрести источник великой силы и радости, который всегда находится внутри нас;– как избавиться от разрушительных эмоций, чувств и переживаний и вернуть себе состояние гармонии, спокойствия и особого душевного равновесия. Это пособие написано не столько для того, чтобы помочь вам, сколько для того, чтобы вы помогли себе сами. Эта книга – радость для каждого и здоровье для всех!

© Панкратов В. Н., 2008

© Питер, 2008

Содержание

Введение	5
1 глава	6
1.1. Боль и её основные позитивные функции	6
1.2. Болезнь как великое благо для человека	9
2 глава	18
2.1. Страхи и их влияние на человека	18
2.2. Патогенные эмоции и их разрушительные последствия	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Вячеслав Панкратов Людмила Щербинина Улыбнись на здоровье!

Введение

Жизнерадостность – это не только признак здоровья, но ещё и самое действенное средство избавления от болезней.

А. Смайлс

В силу своих профессиональных обязанностей, природной общительности и складывающихся жизненных обстоятельств авторам данной книги приходится часто общаться с различными категориями людей разных возрастов и социального положения, консультировать их, лечить, подсказывать, направляя их на путь оздоровления и исцеления. Некоторые результаты данной профессиональной деятельности обобщены в этой книге.

Удивительное путешествие ждёт Вас, уважаемый читатель, в скорее непознанный, чем непознаваемый мир собственной личности. И если Вы с чем-то не в полной мере будете согласны, то отнеситесь к этому как к сказке. Не всё и не сразу будет понятно в этой книге. Твёрдо знайте, что «всему своё время». Поверьте в то, что всему сначала мысль предшествует, потом же, со временем, она превращается в реальность.

Не столько из теории, сколько из практики психологической и психотерапевтической помощи людям родилась эта книга.

Нельзя не заметить, что достаточно часто в книге цитируются классики. Однако делается это лишь с единственной целью, чтобы побудить желание думать и дать особую интеллектуальную и познавательную пищу для собственных рассуждений.

Эта книга для тех, кто хочет укрепить своё здоровье и улучшить своё самочувствие, стать более жизнерадостным и счастливым человеком.

С уважением, Вячеслав Панкратов и Людмила Щербинина

1 глава

Боль и болезни как сигналы о нарушении равновесия¹

Болезни крайне необходимы для получения важнейшего жизненного опыта.

Ш. Дейноу

1.1. Боль и её основные позитивные функции

Боль – это превосходная подсказка о необходимости изменений.

В. Гризинерг

Боль – это важное сообщение, которое хочет донести Ваше любимое тело

◆ Боль – это нормальная здоровая реакция организма. Без неё человек не смог бы вовремя распознать опасность или критическую ситуацию, угрожающую жизни.

◆ Боль – одно из крайних средств, к которым приходится прибегать организму, чтобы сообщить о неполадках в нашей жизни, когда мы уже совсем отказываемся его слушать и понимать.

◆ Боль всегда пытается нам что-то сказать о наших насущных, неотложных проблемах, но только если мы хотим слушать себя. Большинство же людей предпочитает принять лекарство, чтобы заглушить боль, нежели устранить причину своей боли. Что же, это их выбор. Надо научиться уважать выбор тех, кто хочет (по какой-то глубинной внутренней причине) учиться у собственной жизни.

◆ Сильная боль – это крайне важное, срочное сообщение любящего Вас тела.

Боль – это реакция на какую-либо неудовлетворённую потребность организма

◆ Боль, которая возникла в результате реализации Вашей какой-либо физиологической, земной потребности, говорит о том, что Вы не слушали своих истинных духовных потребностей.

¹ Подробнее о позитивных функциях болезни человека см.: *Братусь Б. С.* Аномалии личности. – М., 2000; *Брехман Н. Н.* Введение в валеологию – науку о здоровье. – Л., 1987; *Вишля Л.* Боль в твоём сердце. – Рига, 2007; *Синельников В. В.* Возлюби болезнь свою. – М., 2004 и др.

Боль – это удивительное средство борьбы с болезнью

◆ Когда возникает боль, появляется желание избавиться от неё. Человек подключает к этому процессу избавления от физического страдания своё воображение, и на помощь приходят энергетически мощные силы исцеления, которые и приводят к восстановлению утраченного равновесия.

Боль имеет очень важный биологический смысл

◆ Суть её состоит в том, чтобы ограничить движения поражённого участка или же всего тела, для того чтобы создать условия для лучшего понимания причин появления боли, появления возможности проработки этих причин и тем самым создания условий для более быстрого выздоровления.

Боль указывает на то, что Вами овладели какие-то разрушительные (патогенные) мысли

◆ Боль – это сигнал о том, что что-то не в порядке с Вашими взглядами на жизнь. Боль, которую Вы ощущаете, говорит о том, что Вам вредит Ваш образ мысли. Таким образом, голова причиняет себе боль исключительно собственными мыслями.

Боль как сигнал о необходимости переключения организма

◆ Любая оздоровительная (целительная) методика подразумевает переключение организма из одного состояния (болезни) в другое (здоровье). И в этом на помощь приходит боль в виде сигнала, сообщающего, что организм по какой-то причине не может самостоятельно переключиться из одного состояния в другое.

Основные функции боли

◆ Боль выполняет очень важные функции для организма:

1) останавливает внешнюю деятельность;

2) является инструментом для диагностики и нахождения необходимых лечебных средств.

◆ Если в результате боли человек не останавливает свою деятельность, то боль, чтобы выполнить свою функцию, будет усиливаться до тех пор, пока человек на физическом уровне просто не в состоянии будет делать то, что делал.

◆ Боль (болезнь) дана только для того, чтобы помочь осознать нездоровую, патогенную мыслеустановку.

Всякий раз, когда Вы испытываете боль, Ваша душа кричит о помощи

◆ Когда Вы испытываете физический дискомфорт и душевные боли, знайте – это Ваш внутренний мир (Ваше глубинное внутреннее «Я», Ваш внутренний Бог) посылает особое сообщение о необходимости измениться.

◆ Всякий раз, когда Вы испытываете какую-либо боль или страдание, Ваша душа взывает о помощи, она подаёт Вам сигнал тревоги SOS (спасите свою душу). Душа подсказывает, а где-то уже и обязывает (во имя спасения её же самой) обратиться к Вашему целителю, имя которого *Любовь*.

Любая боль, душевная или телесная, сигнализирует о необходимости изменений

◆ Боль – это благой сигнал о том, что назрела необходимость каких-то перемен. Однако люди предпочитают либо игнорировать, либо глушить боль. Возможно, под действием обезболивающих препаратов боль утихает, но ведь причина боли этим не устраняется.

◆ Принятие боли означает принятие того, что человек отвергал, в чём не хотел признаваться самому себе. В момент принятия и осознания боли очень важно правильно интерпретировать и понять болевой сигнал как добрый знак-подсказку о необходимости измениться.

1.2. Болезнь как великое благо для человека

Болезнь – это сигнал о появившейся дисгармонии во внутреннем мире.
А. Рибот

Болезнь – это великое благо, ибо оно даёт удивительную возможность восстановить утраченное равновесие в организме человека

◆ Болезнь – это благое сообщение нашего тела о том, что в результате той или иной нашей деятельности нарушен какой-то из важных универсальных законов Вселенной, чаще всего это бывает закон любви.

◆ Поймите, пока Вы не откроетесь информации, посылаемой Вам Вашим же сверхсознанием, Вы будете по-прежнему страдать от болезней и недугов.

Болезнь – это один из способов общения Великого Интеллекта (Бога) с человеком

◆ Следует хорошо помнить, что боль человека – это и Его боль, боль Создателя этого человека, именно через боль человеку сообщается какое-то важное Божественное уразумение.

Болезнь возникает для обучения

◆ Болезнь возникает исключительно для нашего блага, для нашего научения чему-то. И если человек не сумел принять эту подсказку свыше о том, что нужно изменить своё разрушительное мировоззрение, то подсознание воплощает в жизнь всё более тяжёлые формы болезней. И если это не служит уроком для человека, тогда Вселенная создаёт ему злокачественную болезнь и ведёт непонимающего к смерти.

◆ Все болезни и недомогания предназначены исключительно для научения и изменения к лучшему. Последние необходимо осуществлять, во-первых, как можно быстрее и, во-вторых, на всех уровнях: духовном, физическом, эмоционально-чувственном и т. д., при этом создавая свою новую программу самосовершенствования. В процессе этих изменений важно не столько от чего-то отказаться, сколько создать что-то новое.

Болезненный опыт учит

◆ Многие люди, лишь серьёзно заболев, овладевают особой мудростью в умении лучше заботиться о себе и в конечном счёте делать свою жизнь лучше.

◆ Довольно часто, только став неизлечимо больным, человек начинает понимать ценность каждого прожитого дня и особой любви к ближним.

Болезнь как способ привлечь к себе внимание

◆ Многие заболевают для того, чтобы привлечь к себе внимание и таким образом получить то, чего им так недоставало, – обычно это недостаток любви и внимания.

◆ Зная, что наилучший способ добиться любви и внимания – это заболеть, больной очень часто склонен намеренно «затягивать» своё выздоровление. Обнаружив же, что после выздоровления он утратил с таким трудом завоёванное внимание, человек может почувствовать разочарование и снова заболеть, чтобы повторить всё сначала.

Особенность «языка болезни»

◆ Когда наше тело начинает говорить с нами языком болезни, недомоганий и других болезненных состояний, оно хочет, чтобы мы осознали и изменили свой образ мыслей и действий.

◆ Страдая, наше тело говорит нам, что мы дошли до предела возможного и нам срочно необходимо избавиться от разрушительных внутренних установок и убеждений.

Болезнь – это своеобразная очистительная процедура для организма

◆ Продемонстрируем это на примере простуды.

С одной стороны, простуда – это совокупность крайне неприятных симптомов (головная боль, насморк, кашель, температура и т. д.). С другой стороны, это способ выведения из организма накопившихся за длительное время ядовитых веществ, в частности:

◆ озноб бросает в пот, чтобы вывести через кожу токсины;

◆ насморк позволяет освободиться от ядовитых веществ через носовые железы и т. д.

Эти токсины накапливались длительное время в организме в результате:

◆ переизбытка или употребления не безупречной в экологическом отношении пищи;

- ◆ курения;
- ◆ употребления алкоголя;
- ◆ приёма лекарств и т. д.
- ◆ Таким образом, болезнь – это действительно великое благо для организма, так как она связана с необходимостью очищения.

Подсознание, желая здоровья человеку, иногда создаёт ему боль или болезнь

- ◆ Для чего же? А для того, чтобы человек обратил внимание на то, что он сбился с пути истинного, что-то делает не так.
- ◆ Болезнь – это уникальный способ обратить внимание заболевшего на себя, на свои мысли и намерения.
- ◆ Любое болезненное испытание – это добрый знак к осмыслению своих поступков, своего пути. Тех же, кто осмыслить не сумеет, ждут уже другого рода подсказки в виде более суровых болезней и более тяжких жизненных испытаний. Если же и они не выведут человека на путь истинный, то он уходит из жизни как человек, не осознавший своего предназначения.
- ◆ Многим людям свойственна удивительная закономерность: чем больше они имеют материальных благ, тем больше страдают от моральных неудовлетворённостей.

Неоправданные ожидания и их болезненные последствия

- ◆ Неоправданные ожидания обычно приводят:
 - к болям в позвоночнике, поскольку приходится слишком много «взваливать» на свою спину, чтобы оправдать ожидания извне;
 - к болям в ногах, потому что приходится идти порой не туда, куда действительно хочется идти;
 - к болям в других частях тела, функционально указывающих на их предметное назначение.

Особые причины появления болезней и физических недугов

- ◆ Физические болезни появляются:
 - вследствие самоустранения человека от окружающей природы или же социальной среды;
 - вследствие так называемых «тёмных сил», которые человек сам допустил к себе, а также по другим лично обусловленным причинам.

◆ В любом случае знайте, что болезнь возникает лишь с целью предостережения (если точнее, буквально спасения) от значительно больших мук и страданий.

Болезнь – это время, когда Вы обладаете особыми способностями и повышенными возможностями

◆ Если Вы заболели, знайте, что начали обладать особыми возможностями, с помощью которых Вам по силам справиться со своей болезнью.

◆ Полагаясь на врачей, на таблетки и больницы, Вы уходите от болезни искусственно, блокируя природой заложенный в Вас мощнейший оздоровительный механизм.

◆ Человек – всемогущ, он просто на каком-то этапе своей жизни и по какой-то известной только ему причине забывает об этом.

Боль (болезнь) – это особый сигнал, который тело посылает своему сознанию

◆ Это сигнал о том, что надо остановиться, нужно прервать активную деятельность, что мы сбились с судьбоносного пути.

◆ Животные обычно начинают искать место, где они могут спокойно «заллизать свои раны», это место они находят с помощью своего чутья.

Узнайте же наконец, какое сообщение несут в себе болезни сердца

◆ Прежде чем получить любовь других людей, получите сначала любовь от самого себя.

◆ Знайте, что практически все болезни сердца несут в себе единственное чистосердечное послание: «Полюби же наконец себя!».

Человек – это хозяин, в том числе и собственных заболеваний

◆ Хорошо усвойте тот факт, что врач обычно занимается только Вашим телом, то есть работает с последствиями Вашего заболевания. Здоровье же Вашего духовного тела всецело зависит исключительно от Вас самих.

Внутри болезни скрыта сила

- ◆ Хорошо запомните, что если человек болеет, то для чего–то это нужно.
- ◆ А нужно это для того, чтобы напомнить человеку об отсутствии любви к себе.
- ◆ Любая болезнь является напоминанием человеку о том, что он должен по–настоящему любить себя, когда же человек любит себя по–настоящему, им руководит сердце, а не его разумное Эго.

Особенности проявления болезни у «жертвы»

- ◆ Очень часто болезни возникают у человека, который играет роль «жертвы», то есть использует свои недуги, чтобы привлечь к себе внимание и наконец–то обрести желанную зависимость от других.

В случае заболевания всё уходит как бы на второй план

- ◆ Когда человек заболевает, всё, практически всё: его новый автомобиль, его новый дом, его счёт в банке – всё уходит на второй план до тех пор, пока он не вернёт себе обратно здоровье.

«Дефицит любви» очень часто бывает «наследственным» заболеванием

- ◆ Наиболее распространённым «наследственным» заболеванием, которому подвергается человек ещё в раннем детстве, является «дефицит любви». Это заболевание крайне редко бывает врождённым, поскольку человек приходит в свой земной мир с безусловной любовью к себе, к родителям и вселенскому миру. Чуть позже родители начинают прививать своему ребёнку основы условной любви по закону «импликации» («если, то...»). К примеру: если ты будешь хорошим, добрым и послушным (учить уроки, мыть руки и т. д.), то я буду тебя любить. Опасность такого подхода к формированию любви состоит в том, что ребёнок обучается любить и быть любимым с обязательным условием «если» или «когда». Главная же задача воспитания заключается в обретении забытой и, увы, во многом утраченной безусловной любви к себе и окружающим людям.

Болезнь очень часто возникает тогда, когда человек перестаёт чувствовать собственное «Я»

- ◆ Практика показывает, что проблемы со здоровьем возникают, когда человек:
 - во-первых, не чувствует связи между разными частями собственного «Я»;
 - во-вторых, не хочет по какой-то причине принимать в себе Божественное начало.

Существует множество причин, чтобы заболеть

- ◆ Действительно, мы порой заболеваем для того, чтобы:
 - отдохнуть или выспаться;
 - не ходить на работу;
 - удержать кого-то возле себя;
 - узнать, действительно ли Вас любят и нужны ли Вы кому-нибудь, когда болеете.
- ◆ Иногда причиной нашего заболевания бывает признание в своей слабости.
- ◆ Бывает так, что человек ищет причину своему отказу что-либо сделать и говорит: «Я не могу это сделать, так как у меня плохое здоровье». Такие люди сами предпочитают прятаться за свою болезнь, не желая брать на себя ответственность. Слабое здоровье в разных проявлениях используется ими как причина несостоятельности в каком-то нужном деле. В итоге – постоянные поиски болезней, которые в конце концов и порождают их, как говорят «чего хотел, то и получил».

Причины заболеваний следует искать в утере гармонии с природой

- ◆ Организм, который не ценит предписанных природой условий жизни, становится лёгкой добычей множественных болезней.
- ◆ Существует и другая группа причин заболеваний. В частности, причинами болезней человеческой плоти, как правило, являются:
 - патогенные мысли, эмоции и чувства;
 - искусственный режим приёма пищи и её состав;
 - отсутствие ближней и дальней цели;
 - непонимание смысла своей земной жизни, сути своего предназначения и др.

Традиционная медицина подтверждает, что около 75 % всех болезней являются психосоматическими

◆ Энергетические блоки возникают там, где не течёт энергия. Клетки в этом месте не обновляются, что ведёт к изменению тканей и возникновению дисфункции в этом месте. Когда эти изменения заходят далеко, появляется болезнь как открытый и явный сигнал о нарушении равновесия.

◆ Традиционная медицина борется (в основном) лишь с симптомами заболеваний, она не способна пока выявлять причины болезней.

◆ Устранить симптомы без выявления и устранения причин болезни – это то же самое, что отключить сигнальную лампочку, указывающую на неполадки в двигателе Вашего автомобиля. Да, тревожный сигнал, к примеру, уровня и давления масла исчезнет, однако дальнейшая езда приведёт к необратимым последствиям.

◆ Заглушить боль таблетками – это разновидность эвтаназии (эвтаназия от греч. – «хорошая смерть»). Освобождаясь от боли с помощью таблеток, человек выключает свою главную систему, призванную сохранять ему жизнь.

Идти к врачу за здоровьем – это нонсенс

◆ На подсознательном уровне врач желает своим пациентам отнюдь не здоровья, поскольку если его будут окружать здоровые люди, то его профессия будет просто не нужна. Здесь мы имеем дело со столкновением двух интересов: интерес разума – вылечить больного, интерес же подсознания противоречит рассудку и желает сохранить больного как нуждающегося в медицинской помощи.

В состоянии болезни человек становится суперэкстрасенсом по нахождению лекарств для своей болезни

◆ В ситуации, когда он разрешает своему разуму не вмешиваться в процесс собственного выздоровления, человек уподобляется животному, которое точно знает, что ему есть и что пить.

◆ Разум человека так устроен, что даёт исключительно физические объяснения появлению той или иной болезни.

◆ Действительно, разум убеждён, что:

□ простуда возникла из-за того, что была открыта форточка или в организме не хватало витаминов;

□ перелом конечностей возник по причине просто несчастного случая;

□ насморк появился из-за сквозняка и т.д.

◆ Разум (в частности, его Эго) причину любого заболевания видит исключительно во внешних физических факторах. Эго отказывается брать на себя ответственность за болезнь, так как считает совершенно правильным иметь собственное, приобретённое ранее убеждение, которое чётко объясняет, что причиной заболевания являются именно эти физические факторы (открытая форточка, случайное совпадение).

◆ Эго – это исключительное творение человеческого разума. Именно оно и считает, что все болезни есть следствие физических (или физиологических) первопричин. Утверждать же, что причинами заболеваний являются лишь физические факторы, означает забывать о существовании духовного в физическом теле. Человек просто стал забывать, что его сущность триедина, что он состоит из духовного, разумного и телесного начал.

Очень часто сознание не является защитником нашего здоровья

◆ Человек, как известно, во многом похож на животных, кроме одного – наличия у него сознания (которым он так гордится). Последнее очень успешно блокирует способность чувствовать, отключает своё особое чутьё, данное природой. И вместо того чтобы прислушаться к своим внутренним инстинктам, современный человек глушит появившуюся боль таблетками, заливая лекарствами и вновь делает то, что делал до этого.

Краткие выводы, раскрывающие сущность и предназначение болезней

◆ Боль (болезнь) – это удивительное средство, которое помогает восстановить нарушенное равновесие.

◆ Болезнь – это своего рода разговор Вселенной (Бога) с человеком. Человек ответствен практически за все свои болезни.

◆ Болезнь – это великая обучающая программа познания себя и окружающего мира.

◆ Болезнь – это особо «дружеская» реакция организма на окружающий мир.

◆ Неиспользованная энергия должна найти выход. Таким выходом во многих случаях становится болезнь.

◆ Когда наш организм заболевает, он разговаривает с нами на языке чувств, эмоций и ощущений.

◆ Болезни и недуги – это своеобразные индикаторы верности решения жизненных задач.

◆ Большинство неприятных ощущений во время болезни возникает тогда, когда человек начинает бороться (с помощью своего всезнающего разума) с самим процессом выздоровления.

◆ Если человек боится людей, причины появившихся в связи с этим болезней нужно искать в себе.

◆ Истинной причиной боли является не человек, ставший, как считает Ваш разум, первопричиной Вашего страдания, а Ваша реакция на то, что сделал этот человек.

◆ Новая отрасль знания – «поведенческая терапия» – констатирует, что гораздо важнее, какой человек болен, чем то, какая у него болезнь.

- ◆ Если болезнь поражает человека в раннем возрасте, причину нужно искать в прежней жизни.
- ◆ Болезнь рассматривайте как подарок, как великое благо, подаренное Вам вселенскими силами.
- ◆ Научитесь не бороться с последствиями болезни, а выявлять её первопричину.
- ◆ Преобразуйте свою жизнь так, чтобы хотелось жить, и Вы овладеете истинным жизнелюбием.

2 глава

Страхи, патогенные эмоции и их последствия²

Самое страшное – это жить в полном страхе, ибо самый сильный страх – это страх перед страхом.

К. Браш

2.1. Страхи и их влияние на человека

Источники всех страхов в самом человеке.
Гельвеций

Страх присутствует практически во всех отрицательных переживаниях и выполняет очень важную позитивную функцию

◆ Выходя из под волевого контроля человека, он способен полностью поработить его. Вот почему так важно понимать, что такое страх и как с ним позитивно взаимодействовать.

◆ По смыслу слово *страх* соответствует слову *стреж* (сторож), то есть сам страх выполняет для человека очень важную защитную функцию. Эта функция проявляет себя в осторожных действиях и поступках человека, что, конечно, несёт в себе великое благо для сохранения здоровья и жизни индивида. Важно, чтобы этот защитник не проявлял излишней старательности и соблюдал замечательное чувство – чувство меры. При соблюдении его страх не станет причиной многих проблем и заболеваний и будет приносить человеку только благо.

Страх бывает разным

◆ Существует несколько видов страха.

◆ Первый – *реальный предупреждающий (защитающий) страх*. Он формирует в человеке здоровую и нормальную осторожность, которая предопределяется инстинктом самосохранения. Этот страх оберегает человека от опасности и фактически является надёжным его защитником.

◆ Второй – *ложный (иллюзорный) страх*. Он возникает из-за ошибочного ложного восприятия окружающей действительности. По силе он не уступает первому – реальному страху. Данный вид страха рождается из неадекватного восприятия себя в окружающем мире. Обычно

² Подробнее о влиянии страхов и разрушительных эмоций на здоровье человека см.: *Браш К.* Беспричинный страх (справочник здоровья). – М., 1998; *Бурбо Л.* Твоё тело говорит: люби себя. – М., 2006; *Васильков Ф. Е.* Психология переживаний. – М., 1984; *Панкратов В. Н., Щербинина Л. А.* Счастье каждый день. – М., 2005; *Синельников В. В.* Возлюби болезнь свою. – М., 2004 и др.

причинами иллюзорного страха являются низкая самооценка, недоверие к себе, сомнения в своих способностях и т. д.

◆ Стоит человеку усомниться в своих возможностях, как он тут же становится жертвой иллюзорного страха со всеми вытекающими из этого негативными последствиями.

В страхе есть великая польза

◆ Эта польза заключается в истинном понимании позитивного предназначения страха: в понимании того, что раз он возник, то для чего-то он нужен. А нужен он бывает для того, чтобы человеку стать более самодостаточным, уверенным, доверяющим себе и окружающему миру.

Страхи выполняют как позитивную, так и негативную функции

- ◆ Двойственная функция страха проявляется в следующем:
 - с одной стороны, страхи помогают избежать каких-то ошибок;
 - с другой стороны, мешают пережить какой-то важный и полезный опыт.

Страх, подобно истине, глубоко индивидуален

◆ Это означает, что то, чего боится один человек, может быть совсем не страшным и даже забавным для другого человека.

Человек, живущий в страхе, создаёт ситуации, порождающие страх у других людей

◆ Это происходит по принципу: «подобное порождает и притягивает подобное», что является универсальным законом и распространяется практически на все сферы жизни человека.

Страхи, которые повторяются многократно, являются результатом собственного программирования

◆ Такие регулярно повторяющиеся страхи либо появляются с самого раннего детства, либо достались в «наследство» от прежних жизненных ситуаций.

Отличие страха от фобии

◆ Под фобиями обычно понимают явно выраженный хронический страх. Как правило, фобии возникают в наиболее критические стрессогенные моменты жизни человека: наступление юности, вступление в брак, рождение ребёнка, развод между супругами, смерть любимого или близкого человека и др.

Основные разновидности страхов

◆ Зарождаясь в подсознании, страх действует незаметно, вызывая при этом различные другие страхи, которые постепенно полностью овладевают человеком, порождая в нём полноценные фобии.

◆ К основным явным и наиболее распространённым страхам относятся:

- страх темноты;
- боязнь воды;
- страх фонтанов с изображением животных;
- страх высоты или глубины;
- боязнь закрытого пространства;
- страх перед животными;
- боязнь толпы;
- боязнь смерти;
- страх перед страхом (агорафобия) и др.

◆ К особым страхам, которые формируются под влиянием общества и возникают в межличностных контактах, относятся:

- страх быть обманутым, осмеянным, отверженным;
- боязнь обмануть чьи-то ожидания;
- страх критики;
- боязнь нарушить чей-то покой и др.

Человек притягивает к себе то, о чём он думает

◆ Так человек, который постоянно боится того, что его ограбят, рано или поздно оказывается жертвой ограбления.

◆ Женщина, живущая в страхе, что её изнасилуют, в конце концов притягивает к себе насильника и получает именно то, о чём так «мечтала».

◆ Чем больше человек подсознательно чего-то боится, тем скорее это и происходит. Это происходит потому, что человек энергией своих мыслей питает ситуацию до тех пор, пока она реально не проявится в действительности.

◆ Лишь осознав собственные опасения и страхи, можно рассеять эту энергию, которая идёт на материализацию внушаемых страхов-образов.

◆ Таким образом, страх проходит, когда Вы становитесь его «хозяином».

Запасаться ненужными вещами заставляет страх лишений

◆ Чтобы узнать о наличии этого страха, нужно поинтересоваться, как Вы относитесь к старым, уже ненужным вещам. Если Вы легко их отпускаете от себя, значит, Вы во многом уже перестали жить прошлым и освободились от страха лишений.

Одной из самых распространенных причин убийства является страх

◆ Пытаясь защититься от собственного страха, люди и совершают насилие по отношению к другим, вплоть до убийства. Но, совершив такие действия, человек не избавляется от своего внутреннего страха, более того, последний всё более усиливается.

Удивительно, но факт: с человеком происходит именно то, чего он больше всего боится

◆ Это происходит по закону «подобное притягивает подобное». И действительно:

□ если Вы боитесь заболеть, то Вы заболеваете. Это происходит потому, что страх перед болезнью воздействует на иммунную систему организма, ослабляя его защитное поле, и делает организм более проницаемым для вирусов чужеродных микроорганизмов, приводящих в итоге к заболеваниям;

□ если Вы боитесь змей, змеи постоянно будут встречаться на Вашем пути;

□ если у Вас повышенная боязнь попасть под машину, с Вами постоянно будут происходить какие-то неприятные ситуации на дорогах;

□ если Вы боитесь быть обманутым, Вас постоянно будут окружать люди, склонные к обману;

□ если..., этот перечень можно продолжать ещё долго. И что самое главное, всё это каждый может проверить на себе.

Самый быстрый способ найти страх внутри себя – дать себе право на этот страх

◆ Когда человек открывается для поиска страха, ему действительно удаётся обнаружить в себе тот или иной вид страха:

□ страх оказаться не на соответствующей высоте на новой работе;

□ страх не получать достойную оплату своего труда;

□ страх, что Вами будут манипулировать;

□ страх ошибиться;

□ страх потерять свободу и т. д.

Научитесь уверенно освобождаться от вещей, которые стали бесполезными

◆ Привязанность к ненужным вещам у многих людей бывает настолько велика, что им невероятно трудно бывает расстаться с тем, что им уже определённо ни к чему.

Скрывая свои страхи и постоянно думая о них, мы увеличиваем их

◆ Человек, подверженный агорафобии (боязни испытывать страх) обычно скрывает от окружающих этот свой страх, тем самым усугубляя свою ситуацию, и наносит этим сокрытием себе ещё больший вред.

◆ Знайте, что страх увеличивается лишь тогда, когда человек постоянно питает его собственными мыслями, а значит, наполняет его особой силой – так называемой «энергией страха».

Стремление к совершенству очень часто усиливает страхи

◆ Человек, который стремится любой ценой во всём и везде быть совершенным, движим внутренними страхами:

- оказаться хуже, чем другие;
- оказаться не на той высоте, которой достигли другие;
- быть отвергнутым;
- казаться слишком молодым или старым;
- выглядеть глупым и т. п.

◆ Такой человек усвоил с самого детства определённый опыт (в том числе и с помощью родителей). Суть его в том, чтобы его любили, ценили и т. д., ему нужно во всём всегда быть сильным, умелым, успешным и т. п.

◆ Мотивы поведения такого человека, стремящегося к совершенству, увы, обусловлены страхами. Закон же Вселенной гласит, что всё, что мотивируется страхом, не приносит успокоения, равновесия и гармонии.

Чтобы узнать, какой именно страх управляет Вами в Вашей жизни, задайте себе ряд последовательных магических вопросов

◆ Вот эти вопросы:

«Как я узнаю о своём страхе?»

Обычно на этот вопрос люди отвечают примерно так:

- «возникают внутреннее беспокойство и тревога»;
- «чувствую, как дух захватывает»;
- «появляется дрожь в теле (дрожат коленки...))»;

«Чего я боюсь?»;

«Кто или что меня пугает?»;

«Когда впервые появилось у меня это чувство?».

◆ Ответы на эти вопросы придут к Вам изнутри и укажут на страхи, которые Вами управляют.

Методы избавления от страха

◆ Попытки справиться со страхом только силой разума крайне непродуктивны. Лучший способ – это явное непосредственное действие. Для этого нужно:

- выйти навстречу имеющемуся страху;
- признать, что он существует;

- дать себе право бояться;
 - спросить у страха о его позитивной функции, которую он в себе несёт;
 - поблагодарить его за то, что он оберегает Вас и продолжает это делать, как в своё время его этому мы же сами и научили;
 - объяснить страху, что Вы больше не нуждаетесь в его защите;
 - свободно отпустить его от себя.
- ◆ Есть другой метод – это «проговаривать» свой страх вслух. «Проговаривая» свой страх другим людям, Вы уже становитесь его хозяином. Сам факт проговаривания рассеивает страх и даёт как бы просвет, через который этот страх сам и убегает. Признайте свой страх, и он убежит от Вас.

Если Вам действительно трудно расстаться с тем, что уже не нужно, знайте, что Вы сами обладаете слабостью – боязнью смерти

◆ Это объяснимо тем, что всякое отстранение, отдаление, расставание с чем-то напоминает смерть. А поскольку Вы боитесь расстаться с прошлым, Вы уже не верите в будущее, цепляетесь за прошлое, Вы боитесь того, что объективно ждёт каждого, – смерти. Успокойте себя тем, что Вы теперь хорошо знаете, что смерть – это всегда рождение нового начала.

Уверенно избавьтесь от негативной и крайне разрушительной привычки испытывать боязнь по поводу тех событий, которые ожидают Вас в будущем

◆ Вспомните откровение одного человека, ставшего впоследствии мудрецом, который на исходе своей, увы, недолгой жизни признался, что боялся в своей жизни очень многих неприятностей, большинство из которых никогда так и не осуществилось.

Наводя порядок в собственных верованиях и страхах, Вы испытываете радостное чувство внутреннего преображения и освобождения

◆ Наиболее быстро скачки в развитии человека происходят тогда, когда человек больше не видит смысла держаться за свои прежние верования и страхи. Ему становится намного легче совершать действия, противоположные тем, которые обычно совершались под гнётом страха (страх быть обделённым, наказанным, лишённым чего-либо и т. п.).

◆ Такое новое поведение человека постепенно избавляет его от прежних верований, которые со временем тормозят процесс саморазвития и таким образом становятся бесполезными.

◆ Начав действовать иначе, чем действовали ранее в подобных ситуациях, Вы, к своему великому удивлению, замечаете, что прежние (устаревшие) верования уже не управляют Вами.

Поздравьте себя, Вы научились управлять своей верой, Вы по–настоящему научились управлять собой.

- ◆ Твёрдо знайте, что необъятная свобода находится внутри Вас.

Испытав насилие в прошлом, человек обычно осуществляет его в настоящем

◆ Знайте, что на совершение преступления и убийства идёт в основном тот человек, который сам в своё время стал жертвой насилия.

Откажитесь от действий, мотивируемых страхом

◆ Научитесь определять истинные мотивы своих поступков. Если мотивом выступает страх, знайте, что итоговый результат не принесёт Вам желаемого и полноценного удовлетворения.

◆ Избавьте себя от того, чтобы страх мотивировал Ваши действия и поступки. Знайте, что если Вас побуждает к чему–либо страх, то нужно решительно отказаться от данного вида мотивации, так как это не принесёт Вам никакого удовлетворения.

Свободно выберите ту религию, которая освобождает Вас от страха

◆ Освободите себя от власти той религии, которая, злоупотребляя силой, вселяет в Вас страх. Помните, что Бог есть любовь, страх же – дело рук человеческих.

Если Вами управляет страх – поблагодарите его и изменитесь

◆ Если Вами управляет страх, то:

- 1) осознайте это;
- 2) раз страх существует, позвольте ему быть, ведь для чего–то полезного и нужного для Вас он предназначен (нет ничего случайного или как бы «просто так»);
- 3) узнайте первопричину возникновения этого страха, поблагодарите его за подсказку измениться и изменитесь.

Мысли, усвоение которых помогает освободиться от страха

- ◆ Страх делает человека больным.
- ◆ Страхи порождают материализацию: ожидая какую–либо ситуацию, человек её порождает, делает реальной.
- ◆ То, что человек определяет как «плохо», обычно основано на страхе.
- ◆ Излишнее эмоциональное переживание говорит о том, что Вы ощущаете какую–то угрозу.
- ◆ Знайте о существовании заболевания, возникшего в результате неосторожно сказанного врачом слова в присутствии пациента. Название этой болезни «ятрогения».
- ◆ Испытывая страх перед кем–либо, Вы позволяете ему стать Вашим хозяином.
- ◆ Понятие «греха» было введено в обиход человека, чтобы вселить в него страх, в том числе и повиновения.
- ◆ Страхи живут в нашем «низшем Я», «высшее» же «Я», ощущая гармонию и единство Вселенной, не испытывает страхов.
- ◆ Ведя борьбу со страхами и раздражениями, мы только придаём им дополнительную силу.
- ◆ Обретая свободу, мы расстаёмся со страхами.
- ◆ Когда мы осознаём свои страхи, нам легче определить, насколько они оправданны.
- ◆ Причины практически всех страхов следует искать в прежних жизненных ситуациях.
- ◆ Страх в душе – это буквально страх в каждой клеточке организма.
- ◆ Чтобы избавиться от страха, нужно сделать очень важный (но не единственный) шаг: дать себе право испытать этот страх, как это может не показаться парадоксальным.
- ◆ Настоящие потребности можно определить лишь в уравновешенном состоянии.
- ◆ Правильное решение всегда противоположно решению, принятому из–за страха.
- ◆ Искать какую–либо определённую ситуацию с целью избежать другой – явный признак того, что Ваши действия мотивированы страхом.
- ◆ Вы освободитесь от своего страха, когда позволите ему быть.
- ◆ Помните, что истинное желание никогда не диктуется страхом; желание, формируемое страхом, идёт исключительно от разума человека.

2.2. Патогенные эмоции и их разрушительные последствия

Если хочешь узнать, каковы твои мысли были вчера, взгляни на своё тело сегодня. Если хочешь понять, как будет выглядеть твоё тело завтра, смотри на сегодняшние мысли.

Лао Цзы

К наиболее разрушительным мыслям, формирующим отрицательные эмоции, чувства и переживания, относятся: *гордыня, эгоизм, осуждение, недовольство, критика, ненависть, неприязнь, гнев, презрение, раздражение, злость, досада, разочарование, месть, обида, хвастовство, самоосуждение, страх, тревога, беспокойство, сомнение, чувство вины, жалость, сострадание, тоска, уныние, лицемерие, ложь, зависть*

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.