



**Ни о чём и, в то же
время, обо всём**

12+

ГУЛЬНАРА САЛИМЬЯНОВА

Гульнара Салимьянова

**Ни о чём и, в то же
время, обо всём**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Салимьянова Г. А.

Ни о чём и, в то же время, обо всём / Г. А. Салимьянова —
«ЛитРес: Самиздат», 2020

Всем привет! Эта книга написана коротко, но в то же время ёмко и очень полезно! Описанные методы помогут в жизненных ситуациях оставаться внутренне свободным и счастливым человеком! Хорошего вам чтения! И всегда оставайтесь счастливыми не смотря ни на что! Ведь ошибки жизни - это ценный опыт! С любовью к каждому из вас, Гульнара Салимьянова! Книга публикуется в авторской орфографии и пунктуации.

© Салимьянова Г. А., 2020

© ЛитРес: Самиздат, 2020

Вступительная статья

Меня зовут Гульнара.

10 лет я изучаю психологию и коучинг. Эти знания мне очень помогли во многих жизненных ситуациях.

Если у вас в жизни все по накатанной, то чтение этой мини книги помогут вам разобраться во многих аспектах вашей жизни. Она подойдет даже для людей, которые не очень любят читать книги, так как страниц здесь, ну очень мало. Это сделано специально, чтобы многие могли прочесть и использовать эти знания на себе и быть счастливы!

Желаю всем удачи!

Самосаботаж

Любое событие в жизни человека не есть единый феномен для всех. Само по себе событие всегда нейтрально, но каждый человек понимает его по своему, наполняя его своими эмоциями и красками.

Главная причина отсутствия любого самосаботажа- это присутствие страсти, желания, любви что то делать.

В жизни есть 2 пути:

- 1) Хочу изменить мир
- 2) Хочу денег, уважения, славы, каких то благ.

Создавая свою ценность, будь то товар или услуга, делайте упор не на заработок, а на изменение мира в лучшую сторону, и тогда желаемые материальные блага придут к вам сами в избыточном количестве.

Причины самосаботажа:

- 1) Окружение

-Вы хотите заняться бизнесом, а вас отговаривают.
Вам говорят, что у вас не получится. И у вас опускаются руки.

- 2) Время

Если бы в сутках было 29 часов, то я, обязательно бы все сделала.

- 3) Ресурсы (материальные и людские)

- 4) Эмоции (страх окружения, либо самих себя)

– У меня ничего не получится

– Как же на меня отреагируют другие

5) Здоровье (энергетическое и физическое)

-У меня болит голова

–У меня нет настроения

Причины, по которым чаще всего не завершаются дела:

1) Лень

2)Некомфортно

3)Делать назло

4)Не нравится

5)Жадность (например, Я не буду это делать за копейки.)

Саботаж в прокачке себя

Поймите себя на том, что вы саботируете проработку важных для себя вещей. Важно осознать, что вы саботируете себя.

После этого проанализируйте, какие выгоды вы получите, когда разрешите наконец свою проблему?

Также, проанализируйте вторичные выгоды- какие мысли или убеждения мешают вам начать менять себя?

Этапы борьбы с самосаботажом:

1)Выбираем проект

Посмотрите, какие дела являются сегодня для вас важными. Далее с точки зрения достижения выберите дела наиболее вероятные, которые вы можете сделать в течение месяца-двух. И далее из наиболее вероятных дел выбирайте наиболее желаемые, которые вам больше всего нравятся, и от которых вы получаете максимум удовольствия.

Задайте себе вопрос: “Ради чего вы все это будете делать?”

2)Подготовка

Нужно избавиться от всего лишнего и от того, что тянет вас вниз.

а) старый хлам дома

б) люди, которые мешают вам в жизни

в) бесполезная трата денег на ненужные вещи

3) Старт и конечная цель

Вы должны понять, что вас сегодня не устраивает, что хотите получить завтра с точки зрения выбранного проекта.

4) Вознаграждение

Откажитесь от всего вредного, начните делать только нужное и полезное. Убирая из своей жизни все ненужное, заменяйте его нужными вещами и нужными людьми. Награждайте себя за каждое полезное дело.

5) Тайм

Составьте план действий, делайте только выгодные дела.

6) Цель

Поставьте конкретную цель, используя систему SMART. Введите систему наказаний себе.

7) Лидерство и харизма

Меняйте свою внешность, публичное поведение

8) Финансовое планирование

Составьте полный план закрытия долгов.

9) ЗОЖ

Уделите внимание качеству и количеству потребляемой вами еды. Делайте по утрам зарядку. Посвящая время отдыху, вы должны отключаться полностью от внешнего мира, давая возможность своему телу отдыхать.

10) Идея

Сначала вы определяете свою ценность, которую вы можете дать миру. Затем вы определяете свою миссию, а далее учитесь убирать конфликты между вашей большой идеей и окружающим миром.

11) Образование

Учитесь получать информацию из книг и тренингов, знакомьтесь с более успешными людьми, учитесь у них внедрять знания и проводить эти знания через себя.

12) Слабые качества

Выявите свои отрицательные стороны и слабые навыки, из за которых вы резко проигрываете. Проанализируйте эти навыки и определите, какие из них можно быстро поднять, для каких нужны быстрые ресурсы, а для каких не нужны. Далее усиливайте и развивайте в себе нужные навыки, делая себя более гармоничным.

Важно не просто учиться, а уметь находить практическое применение. Не надо хранить новые знания, используйте их максимально быстро. Иначе вы просто закапываете потраченное время, деньги и энергию в яму.

13) Быстрый темп

Не надо думать! Надо делать! Не тормозите, не откладывайте на завтра, то, что можете сделать сегодня.

14) Фокусировка

Не распыляйтесь, уделяйте максимум усилий какому то одному проекту и доводите все это до победы.

15) Практикуйте наблюдение за собой/ за окружающим/ за действиями и созидание, чтобы развить сверх сознание.

16) Чтобы управлять своим временем, нужно составлять план действий на каждый день, включая отдых.

17) Новые изобретения, вовсе не новые, а просто трансформация старого.

Вторичные выгоды

Например, человек злоупотребляет алкоголем.

Мы начинаем искать вторичную выгоду, задавая вопросы и отвечая на них письменно:

- 1) Самое плохое в этом то ...
- 2) Самое хорошее в этом то ...
- 3) Если бы я достиг желаемого, что бы я при этом потерял?
- 4) Достигаю ли я с помощью этой проблемы того, что без нее не добился бы?
- 5) Что положительного делает для меня эта проблема?
- 6) Есть ли состояние бытия, которому помогает эта проблема и которое не достижимо без нее?
- 7) Есть ли состояние бытия, которое оправдывается этой проблемой?
- 8) С чем мне не надо сталкиваться, пока у меня есть такая проблема?
- 9) Что бы мне хотелось изменить?
- 10) Каким бы мне хотелось стать?
- 11) Чего не хватает, чтобы достичь этого?
- 12) Когда я хочу, чтобы это случилось?
- 13) Как я узнаю, что достиг желаемого результата?
- 14) Какие у меня есть ресурсы, чтобы преодолеть проблему?
- 15) Как можно использовать то, что мешает преодолеть проблему?
- 16) Как я могу начать решать эту проблему?

Начать нужно с формулировки проблемы.

Потом задаете вопрос:

“Что я получаю от наличия данной проблемы, негативного состояния?”

“Что самое страшное может произойти, если этой проблемы или состояния не будет?”

“Какую ценность она для меня несёт?”

При неуверенности в себе, задаем вопросы и отвечаем письменно:

“Если бы ваша проблема была решена, что изменилось бы в вашей жизни?”

“Как вы думаете, что могло бы пойти иначе в вашей жизни, если бы не ваша неуверенность и низкая самооценка?”

Если, например, у вас аллергия, тогда ищем вторичную выгоду, отвечая на вопросы:

- Что дает вам аллергия?
- Что вы получаете, из за того что у вас есть эта аллергия?
- Чего вы не сможете получать, если бы аллергии не было?
- Если бы ты что то получал благодаря этой аллергии и вдруг его сейчас не станет, чего ты не сможешь получать?

Личностный рост

6 основных категорий:

- 1) Тело (действия, привычки)
- 2) Эмоции (чувствуем, осознаем, проговариваем эмоции)
- 3) Мозг (мысли, аффирмации, намерение, внимание)
- 4) Среда (продуктивность, ценности, монетизация, активы, образ жизни)
- 5) Отношения (дружба, партнерство, команда)
- 6) Идеи (слово, концепт, модель)

Поток-это баланс между сложностью задачи и уровнем ваших навыков

Самоуважение-это уверенность в том, что вы справитесь со всеми проблемами и возможностями + ощущение того, что вы заслуживаете счастья + вера в себя(прошлого и будущего).

Предназначение

Многие ищут свое предназначение. По моей гипотезе, предназначение- это то, чем нравится человеку заниматься. Найдите смысл/ работу жизни, которая вам по душе и занимайтесь, улучшайте, развивайтесь в этом направлении. А далее пустите в массы.

Задайте себе вопрос:

- Чем я хочу заниматься? Что мне нравится делать? Чем я могу быть полезен?

Эмоции

Счастье не приходит. Приходит умение его видеть (Эльчин Сафарли)

4 критерия счастья:

- 1) Кайф делать то, что нравится
- 2) Кайф делать за те деньги, которые позволяют это делать
- 3) Кайф делать среди людей, которые тебе нравятся
- 4) Кайф делать их для людей, которые тебе нравятся

Привычки счастья:

– Благодарность

Ежедневная благодарность. Заводим блокнот, куда каждый день пишем за что мы сегодня благодарны. Нужно научить мозг концентрироваться на хорошем.

– Наслаждайтесь вкусом и ароматом жизни.

Если вы пьете кофе, не надо думать о рутине, а нужно именно наслаждаться кофе, ароматом, запахом кофе.

– Смысл

Любая работа- это шанс быть полезным другим людям, это шанс проявить свои способности и таланты, это шанс изменить мир. Найдите смысл в своей работе. Найти смысл в том, что вы делаете, чтобы каждый день вы чувствовали, что выполняете великую миссию.

Как управлять эмоциями?

Эмоция- это спонтанная реакция идущая из вашего подсознания на любой раздражитель из внешнего мира.

Подавление эмоций – прямой путь к онкологии. Хочется кричать – кричите! Смысл конфликтов – слить негатив, если этого не происходит, негатив уходит в физиологию. У животных не бывает болезней сердца, потому что у них нет рефлексии, они знают, что в острой ситуации надо либо бежать, либо драться. Старайтесь доверять положительным эмоциям, желаниям. Делайте то, что хотите, а не то, что надо...

Любая эмоция проходит несколько этапов: начало, всплеск, затухание и конец.

Позвольте эмоции пройти сквозь вас, словно через громоотвод. Эмоция- это энергия, ваш организм выделил в тело определенный химический элемент, который вызвал химическую реакцию внутри вас, и эта реакция заставила вас вести как то иначе.

Эмоцию нельзя сдерживать! Если во время эмоции вы начнете смотреть на себя со стороны, то процесс всплеска сам по себе резко затухнет. Как только вы поймете, что так сильно реагировать нет смысла, то эмоция тут же пройдет сквозь вас. Она вроде бы в вас попала, но не задержалась.

Например, вам муж сказал, что он уходит от вас. У вас начинается эмоция страха, обиды, злости и т.п. Что делать? Представляете в воображении, себя, сидящей в кинотеатре и смотрящей про себя фильм. Вот вы видите, как муж собирает вещи, вы все высказываете ему, он уходит. После этого опять же в воображении эту кинолентку кидаете в воображаемый огонь и сжигаете. То есть, вы заранее или после прожили эмоции и уже спокойно идете пить чай) Вы диссоциировали себя от ситуации и посмотрели со стороны, при этом пропустили эмоции через себя, и уже мыслительной эмоциональной жвачки у вас точно не будет!

Нужно любить свои эмоции!

Потому что:

–если вы никогда не испытывали страха, то вы никогда не станете смелым,

–если вы никогда не испытывали печали, то вы никогда не сможете оценить радость,

–если вы никогда не были в гневе, то вы никогда не сможете быть сдержанным,

– и т.д.

Эмоции проходят 3 ступени:

1) Эмоция исходит из подсознания!

Самая сильная эмоция длится минут 12, средняя- минуты 3, а маленькая- несколько секунд.

2) Далее эмоция быстренько переходит в сознание.

3) Его подхватывает ленивый мозг(ленивый, потому что мозг стопорит нас и заставляет в каком-то смысле лениться. Он пытается все упростить, разложить по полкам, успокоиться и забыть. Поэтому бывает невероятно тяжело заставить себя посмотреть на тот же объект под другим углом. Из-за этого мы мыслим стандартно и не видим каких-то новых подходов в общении с людьми и решении задач. Чтобы экономить энергию, мозг выдает нам установки/ шаблоны, по которым мы уже на автомате делаем/ думаем те вещи/ситуации, которые уже с нами произошли), то есть ленивый мозг работает абсолютно инерционно и основывает всю работу на нашем опыте) и тут он подбрасывает нам сознательную установку. Нам нужно подхватить эту установку и переделать так как нам нужно.

Например, на вас накричали и у вас пошел гнев.

Обязательно нужно пережить эмоцию! Во первых вы можете, зная сколько минут или даже секунд живет эмоция, отойти, посмотреть в зеркало, либо про себя представив этого человека, рассказать/ высказать все что хотите сказать ему, можете расстрелять в воображении и т.д.

Далее эмоция затихает, вы ее пережили корректно. После этого у вас идет установка(установка-это додумывание) ленивого мозга. Нужно проанализировать, и переделать установку так как нам удобно. Прямо так и говорим: “ Мозг, меня все это не устраивает. Я хочу это убрать и как можно быстрее от этого освободиться/ Меня не устраивает быть в депрессии, давай придумывай новую модель. Я хочу и буду жить в радости”.

С положительными эмоциями тоже надо быть аккуратнее, так как могут появиться завышенные ожидания.

Когда вы испытываете сильнейшее эмоциональное потрясение, вы уязвимы. Посторонний человек, заметив это, с легкостью может вами манипулировать, а значит, вы можете так и не добраться до своей цели.

Когда ваше эмоциональное сопротивление мешает вам сделать какое нибудь дело, то сделайте 7 вдохов и ищите логические причины. Скорее всего, вы поймете, что в данной ситуации эмоция- это простая отговорка или отмазка.

С одной стороны, эмоции помогают людям жить, делая жизнь яркой и красивой. С другой стороны, находясь под влиянием любой эмоции, человеку очень сложно принимать логическое решение. Не принимая логические решения, вы не делаете практические действия. А самое главное, в такой ситуации вы не способны адекватно анализировать то, что вы творите в результате своей эмоции.

Научитесь называть(обозначать) эмоции и учитесь их идентифицировать.

Вывод:

Эмоциями управлять невозможно, так как они нам даны по умолчанию! Их можно просто пережить в воображении, если рядом есть кто либо, а если нет никого, то можно покричать, побить грушу боксерскую и т.п.!

Но! Управлять надо тем, что появляется после эмоций, то есть установками.

Чувства

Существуют 5 базовых чувств:

- Радость (низкая интенсивность чувств- начинается с нежности, средняя- удовлетворение, высокая- приподнятое настроение)
- Печаль (низкая- грусть, средняя- огорчение, высокая- депрессия)
- Гнев (низкая- раздражение, средняя- обеспокоенность, высокая- ярость)
- Страх (низкая- тревога, средняя- ощущение опасности, высокая- ужас, шок, паника)
- Стыд (низкая- стыдливость, средняя- необходимость оправдаться, высокая- позор, сожаление)

Несколько способов работы с чувствами:

- Отрешенность

Щелкнуть резинкой на своем запястье; взять кубик льда в руку; понюхать что то с резким запахом; принять холодный душ

- Стыд

Перестать проводить время с теми, кто плохо с вами обращается; замечать, когда вы пытаетесь быть идеальным + напоминать себе, что совершать ошибки- часть человеческой природы и это нормально, ошибки = опыту = успех; напоминать себе, что у вашего поведения есть причины (и это не потому что вы “плохой”)

- Гнев и фрустрация

Сделать зарядку; бить подушку; кричать и танцевать; потрясти частью тела или предметом; покусать вещь из упругого материала; порвать что то на много мелких кусочков; пробежаться.

Выражение гнева физически или через крик подходит не всем. У кого то это может вызывать усиление эмоций. Попробуйте разные способы и возьмите на вооружение тот, что даст положительный эффект.

- Потребность контролировать

Писать списки; убираться; раскидать вещи; написать письмо обо всем, что чувствуете, потом разорвать его; посадить растения; напрячь, а потом расслабить каждую мышцу

- Ненависть к себе и желание наказать себя

Написать письмо от той части себя, которая чувствует ненависть, а потом написать себе ответ полный сострадания и принятия себя; выразить ненависть через творчество (песни, стихи, рисунки, танец, пение,...); сделать зарядку, сходить на пробежку, сходить в зал, чтобы выразить гнев, который обращен на себя

– Грусть и страх

Прослушать медитацию(вначале при медитации мозг будет вас уводить мыслями типа “что мне сегодня нужно сделать..”, “в этом случае надо было так сделать/сказать...” и т.п., вам нужно силой мыслей возвращать себя к медитации и со временем все будет норм); провести время с какимнибудь животным; прогуляться на природе; разрешить себе поплакать или поспать; подумать о чемнибудь хорошем; дышать так, чтобы выдох был длиннее вдоха (или 4 секунды вдох, 4 сек задержка, 4 сек выдох, 4 сек задержка- повторяем 4 минуты, либо 4 коротких вдоха носом, 4 коротких выдоха ртом- повторяем 4 минуты).

– Тревожность, беспокойство

Используйте прием “заземления”

Осмотрите 5 вещей, которые вы можете увидеть, 4 вещи, которые вы можете коснуться, 3 вещи, которые вы можете услышать, 2 вещи, которые вы можете почувствовать, и 1 вещь, которую вы можете попробовать.

В следующий раз, когда вы начнете сильно нервничать, просто закройте глаза и сконцентрируйте свое внимание на дыхании. Таким образом, вы медленно успокоите свой ум и откроете для себя силу осознания настоящего момента.

– Страх от мнения других людей.

Моя мама однажды сказала:

Ты можешь лечь на землю и дать людям ходить по тебе, но они все равно будут ворчать, что ты недостаточно плоский...

Поэтому, хватит беспокоиться о том, что подумают другие...

Жизнь одна и нужно прожить ее так, как хочется ТЕБЕ, а не так как хотят другие люди!

Осуждают только те люди, у которых нет своих целей и им остается только осуждать других. Представьте, как если бы, этих людей не было. Как бы вы поступили тогда? (“как если бы” -эффективный вопрос). Запомните, идеальных людей не существует. У всех есть свои плюсы, и у всех без исключения есть свои минусы. В этом и есть вся прелесть, а иначе мы бы все были одинаковыми чупа чупсами)

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.