

Елена Гранатовая

16+

Истина внутри

Елена Ильшатовна Гранатовая

Истина внутри

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=62316642

SelfPub; 2020

Аннотация

Эта книга создана для познания себя, развития. В этой книге есть интересные техники для работы над собой.

Введение.

Нам с детства говорили кто мы есть и кем нам быть. Но, в действительности, кто мы есть на самом деле?

Нас с малых лет общество учит быть послушными и удобными. Но как часто нас спрашивают: "что хотите именно вы?" В обществе не поощряется выражение эмоций. А ведь эмоции – это часть нас, часть нашей души. Жизнь без эмоций становится серой. Именно эмоции говорят нам о том, что где-то непорядок, обращают наше внимание на различные ситуации, на которые мы, порой, закрываем глаза. Когда мы не слышим наши эмоции и наши желания, тогда мы не знаем, чего же мы на самом деле хотим, мы не слышим себя. Мы очень злимся на людей, которые не удовлетворяют наши желания и потребности, и, вместе с тем, мы сами не удовлетворяем наши желания и потребности. Откуда это идёт? Из детства, из опыта послушания родителям. Но, ведь этот опыт послушания был важен и нужен тогда, когда мы были маленькими и не знали как правильно поступать, что можно, а что нельзя, что пойдет на пользу, а что нет. Во взрослой жизни эти правила не работают. Теперь нужно самим получать жизненный опыт или довольствоваться довольно скромными результатами.

Глава 1.

Почему мы себя не слышим

Мы рождаемся со своим характером и чистым сознанием. В процессе взросления мы обучаемся и готовимся ко взрослой жизни. Нас учат не выражать эмоции открыто, но это неправильно.

Задача наших родителей в том, чтобы подготовить нас ко взрослой жизни. Они учат нас всему, что умеют, подсказывают нам как избежать ошибок, на основе своего опыта. Но, во взрослой жизни нам самим приходится делать выбор, совершать ошибки и получать жизненный опыт. Тогда нужна опора на себя, внутренний стержень. Внутренний стержень, очевидно, зависит от любви родителей к нам и от воспитания. Если же нам не дали родители внутреннюю опору на себя, мы ищем её сами во взрослой жизни и воспитывает себя сами.

Выбор в жизни есть у каждого, и, даже если ничего не делать, то это тоже выбор. Очень важно мягко и спокойно отстаивать свою точку зрения. Эмоции – это как напоминание, что пора что-то менять. Разум может найти доводы чтоб не менять то, что не нравится, когда это например комфортно. Но эмоции, особенно негативные, не дадут оставить всё как есть. Они будут неожиданно прорываться наружу, будут сигнализировать в определённых частях тела, и все это будет до тех пор, пока вы не устраните причину негативной эмоции.

Нельзя предавать себя, внутри себя вы этого не простите. Именно ваше мнение очень важно и его необходимо уважать. Нужно ценить свои потребности, уважать свои прин-

ципы, отстаивать свою точку зрения, уважать свою личность. Также важно защищать себя, своё право на свои действия и мысли.

Как услышать себя в этом мире, наполненном огромными информационными потоками? Ответ есть, он открывается перед нами через чувства и через эмоции. Эмоции не врут. Эмоции – это связь души с телом. Эмоции – это сама жизнь. То, как мы чувствуем, с помощью чего осязаем и понимаем этот мир имеет выражение в эмоциях и чувствах. Мы живём вместе с эмоциями и через них ощущаем внешний мир. Эмоции – это то, чего мы хотим, то, что мы чувствуем.

Мы хотим спрятаться от неприятных эмоций, погасить их, убежать от них, убежать от себя. Пытаться не испытывать эмоции вообще не получится. Да, конечно, испытывать негативные эмоции неприятно. Но ведь эмоции будут внутри и будут постоянно о себе напоминать.

Когда мы принимаем различные решения, то, как правило, руководствуемся какими-либо убеждениями. Однако то, чего мы хотим или не хотим, мы познаем именно через эмоции. Эмоции вызывают наши мысли, а мысли возникают благодаря нашим убеждениям. Но, убеждения, которые не работают нам на благо, не так то просто поменять. Сначала нужно перестать мыслить в черно-белом свете, то есть или плохо, или хорошо. Затем нужно увидеть мир в разных оттенках и проявлениях. Ведь мир – это не так, что либо все плохо, либо все хорошо. Мир различный в своих проявлениях и мы

смотрим на него сквозь своё мировоззрение. Справедливо будет сказать, что у каждого своя картина мира. Смотрим мы на неё с высоты своего опыта и, опыта, переданного нам старшим поколением. Далее в процессе взросления мы расширяем наше мировоззрение путем развития, наблюдения, и приобретенного опыта.

Если убеждения не работают, то их нужно менять. Для смены убеждений не надо использовать частицу "не". То есть формировать убеждение не так: "я плохой", или "я не плохой", или даже "я хороший" – в противовес убеждению "я плохой", а так: "да, я иногда совершаю ошибки, но это означает лишь то, что я получаю опыт, и этот опыт уберегает меня от будущих ошибок и подскажет как выбрать правильный путь. Я – реальный человек, со своим правом на ошибку, и я буду принимать себя любым". Или, например, убеждение "все мужчины непорядочные". Нужно его поменять, например попытаться оспорить, привести факты что не все мужчины ведут себя непристойно и непорядочно, привести для себя доказательства и примеры из жизни. И оспаривать убеждение, при условии что оно не идёт на пользу, новыми фактами. Когда постоянно наступаешь себе на горло и идёшь против своих желаний (против себя), то развивается депрессия, скука, злоба, гнев. Нельзя отрицать свои желания и потребности, они никуда не денутся.

И лишь когда начинаешь прислушиваться к себе, к своим эмоциям, разбираешься с чем они связаны и устраняешь

причину, лишь тогда эмоциональный фон стабилизируется. Мозг и мыслительный процесс ищет пути по которым двигаться удобно, излишне не напрягаясь. Очень трудно отказаться от удобства, которые приносят неудобные нам ситуации. Однако, если они возникли, то для чего они нам были нужны. Другое дело, что не всегда получается делать именно то, что ты хочешь, но тут есть выход: вначале определить что ты хочешь на основе эмоции, которая вызывает данное действие. Вначале это трудно, ведь в обществе не принято демонстрировать свои эмоции, однако, наедине с собой можно определить точно, какие эмоции возникают, на что, что радует, что не радует, что с этим можно сделать, как изменить то, что не радует. Сначала кажется что изменить ситуацию, которая не радует, трудно или невозможно, но, если применить маленькие шаги к изменению ситуации в лучшую сторону, то, как правило, эти шаги удаются.

Прятать эмоции и держать их в себе не рекомендуется ни в коем случае. Тело запоминает наши эмоции и отдаёт их нам обратно в виде напряжения или болезни. Именно понимание себя может помочь выразить эмоции и удовлетворить потребности, благодаря которым и возникают эти эмоции.

Также, при изменении ситуации с той, которая нас не устраивает, на ту ситуацию, которая нам нравится, может возникнуть внутреннее сопротивление. Тогда нужно подумать о скрытых выгодах, которые нам ситуация приносит. Затем подумать и решить как можно удовлетворить свои

скрытые вторичные выгоды другими способами. Как правило, эти способы есть, и, если хорошо подумать, можно найти ответ. В большинстве случаев мы сами ставим себе ограничения. Поверьте в то, что вы действительно достойны того чего хотите. Вообще, проблемы с выражением эмоций и отсутствием удовлетворения своих желаний и потребностей, как правило, возникает из ощущения недостойности. Ощущение же недостойности возникает из чувства себя неполноценным, не уверенным, нерешительным. Любить себя – это значит ощущать себя достойным уважения, слушать себя так, как человека, которого вы безусловно уважаете. Это ощущение связано с самооценкой, самопринятием, самоуважением и чувством собственного достоинства. Но не надо думать что самоуважением и чувство собственного достоинства даются при рождении, либо их нет и не будет. Если очень захотеть, то этому конечно же можно научиться. Различные ситуации возникают не просто так, мы должны извлечь урок из них. У каждого человека и у каждой ситуации свои уроки, и тут надо подумать: для чего нам эта ситуация, чему она нас может научить? После, принять положительный смысл этой ситуации, научиться чему-либо, иначе ситуация может повториться в другой форме. Положительный смысл у ситуаций бывает разный, однако они возникают неслучайно и к чему-либо ведут.

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.