



Лариса Порхун

Формула счастья

Простые и эффективные рецепты счастливой жизни

16+

Лариса Порхун

Формула счастья

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=62683437

SelfPub; 2021

Аннотация

В данном сборнике в популярной форме рассматриваются психологические проблемы самой широкой направленности. Почему необходимо избавляться от чувства вины и как это лучше сделать, по какой причине обижаться бессмысленно и даже вредно для здоровья, как научиться справляться со злостью и раздражением. Кроме того вы узнаете в чём особенность женской психологии, что такое паническая атака и способы её преодоления, о чём могут рассказать болезни и какая она, всё-таки, формула счастья? Настоящий сборник будет полезен как специалистам-психологам, так и самому широкому кругу читателей: студентам, родителям, домохозяйкам и всем тем, кто интересуется вопросами психологии, а также стремится к саморазвитию, самореализации и личностному росту.

Содержание

Почему необходимо избавляться от чувства вины и как это сделать	4
Почему обижаться бессмысленно и вредно для здоровья	10
Как справляться со злостью и раздражением	12
Давайте не погружаться! Давайте скользить!	16
Убийственная жалость	19
Перестать оправдываться и начать жить	22
Синдром неуспешности	25
Как не думать о плохом, и не расстраиваться по пустякам	27
Женская психология или типичный самообман?	31
Не изменяйте себе и не предавайте себя ни при каких обстоятельствах	33
Старая добрая психосоматика или психологические причины возникновения заболеваний	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Лариса Порхун

Формула счастья

Почему необходимо избавляться от чувства вины и как это сделать

Потому что в нём нет ничего созидательного и продуктивного. А совсем наоборот: чувство вины разрушает, разъедает и ставит нас на колени. Оно запирает душу в тёмном и сыром подвале нашей подавленной личности, где стражами являются Унижение, Низкая Самооценка и Попранное Достоинство. Не допускайте его в свою жизнь! Как и тех людей, которые провоцируют вас на угрызения совести и пытаются вами манипулировать с помощью чувства вины.

Психологам и психотерапевтам отлично известно, как это чувство становится причиной, провоцирующим и отягчающим фактором различных неврозов, невротических состояний, психических и телесных болезней.

Откуда же оно берётся?

Ну, конечно же, корни его, как и практически всего остального кроются в нашем детстве.

"Вся наша жизнь зависит от того из какой детской мы вышли", – сказал народный артист, актёр советского и россий-

ского кино Ю. В. Катин-Ярцев. Чувство вины – легко подменяет собой отсутствующее воспитание. Вспомните себя, когда вы "на чувстве вины"? Насколько вами легко управлять, не правда ли? Да вы, буквально, горы готовы свернуть, лишь бы избавиться от этого тягостного дискомфорта и заслужить прощение. Что уж говорить о детях, которые под влиянием этого разрушающего фактора становятся для родителей или учителей очень удобными в плане формирования у них желательных для взрослых паттернов поведения.

Причина наших невротозов коренится в чувстве вины, навязанном нам с раннего детства.

Ведь, как мы воспитываем своих детей? Мы поддерживаем в них некий идеал ребенка, которому мальчик или девочка должны соответствовать. Но любой ребенок хоть в чем-то не дотягивает до идеала. Родители же, искренне желая ребенку добра, время от времени указывают ему на то, что он «плохой», то есть не идеальный. И происходит, буквально, следующее: когда ребёнок действительно что-то сделал, что явно не понравится значимому взрослому, например: порвал куртку, схватил двойку, разбил тарелку и т. д., он, зачастую, настолько мается чувством вины и переживает, что мечтает, чтобы скорее об этом его проступке стало известно и последовало бы уже, наконец, наказание. Только вдумайтесь! Ребёнок мечтает о наказании, как об избавлении от угрызений совести... Такой подход формирует психологию раба! Калечит и уродует детей. Если есть жертва, то найдётся и палач.

Внутреннее чувство вины сегодня реально разрушает жизнь миллионов людей. Это социально опасно, поскольку такие люди сами становятся индукторами, сеющими среди людей неудачи, разочарованность, конфликты. Ведь в том случае, если этот человек для нас значим, – мы ему верим, и чувство вины начинает свою разрушительную работу.

Как распознать индуктора? То есть, человека, провоцирующего у нас чувство вины. Очень просто. Если ваши поступки оцениваются не с реальной точки зрения вашего в них участия, пережитого вами опыта, а оценочно, т.е. "плохо-хорошо", "стыдно-не стыдно", "как ты мог(ла)?!", "это недопустимо-это достойно", можете быть уверены – вас провоцируют на чувство вины. Хорошо это или плохо, достойно или нет, можете знать только вы. Чувство вины гораздо опаснее ненависти, агрессии, страха и прочих условно негативных эмоций. Потому что эти чувства имеют, как правило, точный адресат. Их можно отреагировать, выплеснуть на провокатора или обидчика. Чувство вины же съедает нас изнутри, забирает энергию, уничтожает ресурсы...

Поэтому, укрепляйте личные границы и ставьте надёжный заслон этому Разрушителю. Знаете, как понять, что перед нами зрелая личность? По абсолютному отсутствию в ней чувства вины.

Как же эффективно и, желательно, надолго, избавиться от этого тягостного и болезненного ощущения?

Прежде всего, необходимо помнить, что это процесс ин-

дивидуальный, требующий полного осознания и готовности с этим работать. То есть, никто за вас этого не сделает.

В первую очередь, необходимо защищать себя от любых индукций (провокаций). И при этом обязательно помнить: то, что думает о вас или вашем поведении конкретный человек, не является вашей проблемой. И никакого отношения к вам, как к зрелой и самодостаточной личности не имеет.

Если даже вы понимаете, что виноваты, достаточно признать это и найти способы исправить ситуацию. Опыт, даже отрицательный, нам необходим. Без него нет прогресса, без него отсутствует развитие. Это всего лишь сигнал, что нужно изменить деятельность. И все! Никаких угрызений совести, никаких терзаний, никакого раскаяния, никаких «простите, я больше не буду». Детство кончилось, начинается становление взрослости.

Когда исчезает чувство вины, это вовсе не означает, что перед нами бессовестный или аморальный человек. Это верный признак того, что человек начал взрослеть. Это качество нравственно зрелой личности.

«Нет ничего однозначно плохого и нет ничего однозначно хорошего, но всё есть опыт». Если мы поразмышляем над этим постулатом НЛП-истов, то увидим, что так оно и есть.

Кроме того, не стоит забывать и о, так называемой, вторичной выгоде. Когда человек в ответ на все доводы и разумные объяснения, мотает головой и уверяет, что он страшно виноват, он никак не может простить себя, перевести его

стенания с психологического на обычный язык, можно следующим образом: "Я такой бедный, я такой несчастный, ах, я настолько несовершенен, пожалейте меня, люди добрые!" Тем, для кого такая тактика – обычное дело, можно ответить только одно: оставайтесь и дальше в этом жалком, деградирующем болотце самоунижения и сомнительных вторичных выгод. Для всех остальных, – пошаговый алгоритм избавления от чувства вины:

– проанализируйте обстоятельства, вследствие которых вы начали чувствовать себя виноватым, если ваши действия нанесли кому-то ущерб, признайте это, и подумайте, как вы можете его компенсировать;

– если вы чувствуете себя виноватым перед человеком, которого уже нет в живых, можно написать ему письмо, постараться объяснить свой поступок и рассказать о своих чувствах;

– если ваше чувство вины не имеет привязки к конкретному поступку, подумайте о человеке (индукторе), который это чувство у вас вызывает. Ведь причиной манипуляций всегда является какая-то корыстная цель. Например, если вы постоянно без весомых оснований чувствуете вину перед матерью то, скорее всего, она, таким образом, пытается переключить на себя ваше внимание.

– если ваше чувство вины не связано, ни с вашими действиями, ни с конкретным человеком то, скорее всего, причина кроется в самой вашей личности и психологических

установках: низкая самооценка, дефекты воспитания и мн. др. В этом случае вам не обойтись без целенаправленной работы над собой.

– если вы владеете техникой релаксации или медитации, то, медитируя, задайте себе вопрос: “Для чего я себя обвиняю и мучаю?” Прекратите контролировать ваше сознание, позвольте мыслям течь свободно – и тогда вы поймете, в чем истинная причина вашего чувства вины.

Почему обижаться бессмысленно и вредно для здоровья

Обижаться вредно, потому, что тем самым мы тратим жизненную энергию впустую. Обижаться глупо, потому что мы вхолостую растрачиваем свои ресурсы: личностные, временные, интеллектуальные и духовные. Обижаться бессмысленно, потому что, если человек обидел намеренно, и вы расстроились, значит, он достиг своей цели, и радостно потирает в уголке потные ладони, а если вас обидели случайно, не желая того, то обижаться, тем более, не имеет смысла... Обижаясь, мы остаемся в прошлом, в то время как мир вокруг нас продолжает двигаться дальше. В такие моменты важно осознать, что задевает нас только то, чему мы придаем значение.

Что делать? Снизить важность обидной ситуации. Вспомните ли вы об этом через день, неделю или год? Если нет, то можно забыть о ней уже сейчас.

Обиженному человеку приходится тратить энергию на подавление и сдерживание негативных чувств. Ощущение обиды одни описывают как ком в горле, который давит на грудь, мешая дышать. А кто-то задыхается от гнева, ощущая приливы жара.

Подавленная обида – это агрессия, направленная внутрь

себя. И она разрушает тело. Когда мы обижаемся, теряем покой и сон, нося с собой тяжелые переживания.

Что делать? Осознать, что чувствуете обиду. Прожить те чувства, которые так долго прятали. Это принесет долгожданное облегчение душе и телу.

Друг опоздал на встречу, муж не поздравил с днём всех влюблённых, начальник несправедливо вас обвинил, нахамили в транспорте, подвёл коллега...

Обиды копятся... Мы погружаемся в них, словно в болото, утешая и жалея себя. В итоге, ум занят фантазиями и нагнетанием проблемы, вместо того чтобы искать ее решение.

Что делать? Принять тот факт, что в мире нет людей и вещей, которые должны соответствовать нашим ожиданиям. Тогда на смену обиде придут спокойствие и жажда действий.

Как справляться со злостью и раздражением

Самых простых и известных способов борьбы со злостью и раздражением – всего два:

- задавить их в себе;
- выплеснуть наружу.

Что ж, первый способ наверняка оценят окружающие вас люди. Однако он разрушителен для вас. Агрессия, накопленная и насильно удерживаемая в себе, понятное дело, ничего хорошего из себя не представляет. Второй способ, ненамного лучше, чтобы о нём вам не рассказывали самоучки от психологии и разные псевдотерапевты человеческих душ. Возможно, вам и станет на какое-то время чуть легче, если вы весь свой негатив и отрицательные эмоции, выплеснете наружу, однако такой стиль поведения довольно быстро создаст проблемы в социуме: едва ли кому-то понравится этакая ваша эмоциональная непосредственность и импульсивность.

Итак, оба варианта неудачны, однако, выход есть: перестать накапливать злость и раздражение вообще! Для этого достаточно помнить, что никто и никогда не способен расстроить вас, кроме вас самих. Ваше настроение и самочувствие целиком и полностью зависят от того, как вы сами по-

нимаете всё происходящее вокруг. Всё зависит только от вашей собственной реакции и точки зрения. И в самом деле, только подумайте, что хорошего, правильного или умного в том, что моё душевное равновесие зависит от других, часто незнакомых людей?

Всё это так, но что делать, если раздражение уже не просто разовая реакция при совокупности случайных обстоятельств, а стало чертой характера, превратившись в раздражительность?

Самая распространённая причина хронической раздражительности – ощущение неполноценности, угрозы своему статусу и положению. Говоря проще, неудовлетворённость собой и своей жизнью.

Как отличить раздражение от раздражительности?

Для начала пройдите маленький тест:

1. Раздражение стало вашим постоянным спутником и преобладающей эмоцией?
2. По этой причине у вас портятся отношения в семье и на работе?
3. Нарастает чувство хронического напряжения?
4. Появились головные боли?
5. Последнее время вы просыпаетесь, почти всё время «не с той ноги»?
6. Люди, как будто сговорились целенаправленно отравлять вам жизнь?
7. К вечеру вы, будто «выжатый лимон»?

8. Появилась бессоница?

9. Нарушения аппетита (в ту или другую сторону)?

10. Скачки артериального давления?

Если вы ответили «да» на пять или более вопросов, что ж, добро пожаловать в клуб под названием «Раздражительность».

Что делать?

1. Осознать причины раздражительности. Вероятнее всего, дело в остром внутреннем конфликте: накопившиеся проблемы, усталость, запертые эмоции. Вспомните, когда раздражительность стала вашим постоянным спутником?

2. Если причина кроется глубже – неудовлетворённость собой, жизнью, работой и т. д.) Честно распишите свои желания и претензии: что именно вас не устраивает. Обязательно рядом укажите причины своих неудач и неудовлетворённости. Поговорите об этом с психологом, или с человеком, которому доверяете.

3. Займитесь саморазвитием, творчеством, находите время для самовыражения.

4. Ежедневно отводите время на отдых. Напишите список из 30 любимых дел (больше можно, меньше нет) и каждый день выполняйте одно из них.

5. Помните, что раздражительность имеет невротическую природу. Поэтому не обращать внимания или думать, что само пройдёт, вряд ли получится. А знаете, чем отличается здоровый человек от невротика? Тем, что здоровый человек

либо меняет ситуацию, либо мирится с ней, а невротик и не меняет и не мирится.

6. Избавьтесь от невротического мышления. И сопровождающими его невротических фраз: «Ещё один никчёмный день», «Глупо в моей ситуации ожидать что-то хорошее», «Разве я виноват, что кругом одни идиоты!»

Если вас ругает начальник, то виноват вовсе не он. Потому что, если ругает справедливо, то повышайте свою квалификацию и мастерство. А если несправедливо – то подумайте, нужна ли вам такая работа.

7. Меняйте раздражительность на позитив! Ибо только положительный и позитивный настрой, ведёт к успеху и процветанию.

Давайте не погружаться! Давайте скользить!

Ощущение внутренней свободы – это то, что имеют единицы. Более восьмидесяти процентов людей испытывают постоянное беспокойство. Мы тревожимся за своих детей, за своих родителей, волнуемся из-за проблем и неприятностей, не можем уснуть из-за сложностей на работе.

Каждому человеку отпущено лишь несколько десятилетий жизни. А мы теряем эти бесценные часы на переживания по поводу неприятностей, о которых через пару месяцев никто и не вспомнит.

Эти слова принадлежат американскому психологу и писателю Дейлу Карнеги.

Если вы целиком и полностью погружены в проблему, то вся энергия будет направлена на её поддержание. Чаще всего в этот период человек задаёт вопросы: Почему? За что мне все это? А ведь это в корне неверная постановка вопроса. Очень часто бывает достаточно переформулировать его на "Для чего мне это?", чтобы "услышать" ответ своего собственного подсознания. К сожалению, мы чаще до изнеможения анализируем, сравниваем, накручиваем, пытаемся докопаться до причин и самой сути происходящего. Мы активно включаем роль жертвы, тем самым вынуждая окружаю-

щих к жалости. В итоге решение так и не приходит, негативные эмоциональные переживания зашкаливают, и мы понуро примиряемся с происходящим.

Необходимо помнить, любая проблема или кризис – это зона роста. Если пройдёте урок успешно, по прошествии времени скажете своей сложной ситуации «спасибо».

Нет ничего однозначно хорошего или плохого. Лишь наши мысли о ситуации делают ее таковой. Не переживайте ни о прошлом, ни о будущем! Живите сегодняшним днём и занимайтесь тем, что нужно в данную минуту. Это вовсе не означает, что вы не заботитесь о завтрашнем дне, как раз наоборот, чем лучше вы проживёте сегодняшний день, тем более надёжным залогом успеха это станет для дня завтрашнего. Часто говорят о бдительности в каждую конкретную минуту, или об осознанности, но всё это суть понятия "живи здесь и сейчас". Не выпадай из реальности, ибо прошлого уже нет, будущего ещё нет, а есть только настоящее.

Лёгкому и изящному скольжению по жизни помогут следующие рекомендации:

1. Отпустите ситуацию. Расслабьтесь со словами: "И это пройдёт".

2. Отстранитесь и наблюдайте за ситуацией – она сама начнёт выровливаться. Пусть она выровняется так, как она хочет, а не так как хотите вы. Очень часто это самое оптимальное решение в сложных ситуациях.

3. Имейте чёткую внутреннюю установку: "Всё, что со мной происходит, всё для моего же блага!"

Счастливые люди не торопятся и не загружаются проблемами... Чтобы стать успешным, не обязательно торопиться, быть напористым и пробивным. Можно плавно скользить по жизни, любуясь и проживая каждое мгновение... Насладитесь и прочувствуйте!

Убийственная жалость

Жалость всегда сочетается с тревожностью и идет об руку со страхом. Если жалеют нас, то мы начинаем чувствовать себя слабыми, неспособными справиться с самой элементарной проблемой. Это весьма печальное состояние, к которому можно быстро привыкнуть так и не успев ничего, как следует, осознать. В жалости нет ничего конструктивного, ведь это чувство совершенно не учит, как справляться с трудностями. Если люди застревают в этом состоянии, то теряют способность самостоятельно решать повседневные задачи.

Испокон века на Руси жалели убогих, нищих, калек. Вот откуда проистекает большинство бед. Русские люди, в первую очередь, женщины, очень жалостливы, в особенности, к детям. Не всем случается испытать любовь. Жалость испытывать намного легче. Поэтому очень часто жалостью и подменяется любовь. Но делать этого, ни в коем случае нельзя. Не унижайте, не убивайте жалостью человека! Но верно и обратное: не допускайте, чтоб жалели вас. Жалость уничтожает, разрушает того, по отношению к кому она направлена. Она тормозит и не позволяет личности развиваться. Чрезмерная жалость убивает веру в себя, снижает самооценку, разрушает способность эффективно взаимодействовать с миром. Жалея себя человек находится в позиции жертвы.

Инфантильные люди всегда ждут, что все обязаны их жа-

леть и помогать. Ждут заботы о себе и не просят её напря-
мую, а дают на жалость. Не получив желаемое, они обижа-
ются.

Итак, почему же жалость убийственна?

1. Она привлекает в вашу жизнь негативную энергию

Вспомните, кого вы чаще всего жалеете? Правильно, стра-
дающих и несчастных. А это весьма заразно. Сочувствуя им,
вы заряжаетесь негативной энергией и сами переходите на
линию жизни, где самое время жалеть уже вас. Когда вы от-
казываетесь от жалости, это вовсе не означает, что вы бес-
чувственный человек, наоборот, вы можете трезво оценить
ситуацию, взглянуть на неё под другим углом и, возможно,
реально помочь человеку. Ведь помимо разящей жалости
есть другие способы поддержки: забота, милосердие, состра-
дание. А самое лучшее лекарство во всех, без исключения,
случаях, – это любовь.

2. Жалость к людям вызывает агрессию

Это действительно так. Жалея человека, вы подсознатель-
но ставите себя выше него, и это считается на подсозна-
тельном уровне. Вы на более тонком плане посылаете ему
негативную энергию. Помимо той, которая уже есть в его
жизни, приумножаете ещё и своей. Поэтому, не ждите бла-
годарности за свою жалость, вы ею усугубляете и без того
плачевное состояние человека и естественная защитная ре-
акция – это агрессия.

Как уже сказано было выше, нужно помогать любовью и заботой.

3. Жалость к себе ослабляет и привлекает негатив.

Чрезмерная жалость убивает веру в себя, снижает самооценку, разрушает способность эффективно взаимодействовать с миром. Жалея себя, человек находится в позиции жертвы и считает, что жизнь не справедлива. Наше текущее состояние формирует нашу будущую жизнь, и если мы воспринимаем мир, как нечто враждебное, то неудивительно, что наше существование целиком завязано на борьбе с окружающей средой. Испытывают жалость те люди, которые не видят и не хотят видеть, что мы с вами живем в справедливом и гармоничном мире.

И естественно, главное условие избавления от жалости – это вера в справедливость и гармоничность Вселенной.

Перестать оправдываться и начать жить

Поговорим об оправданиях – о тех оправданиях, которые возникают тогда, когда мы поступаем неправильно, или когда нам говорят, что мы ошибаемся и неправы.

Каждый из нас ошибается многократно за свою жизнь. Мы часто поступаем неправильно, и бывает, совершаем некрасивые поступки, о которых потом сожалеем. Иногда очень сильно, часто и долго. Так, что забываем про настоящую жизнь. Про то, что происходит сейчас.

Не страшно совершать ошибки, страшно их вообще не делать. Самая страшная ошибка – пытаться не совершить ни одной ошибки. Как только мы начинаем этим заниматься, мы попадаем в самую большую западню, мы перестаем жить настоящей жизнью. Мы перестаем быть самими собой.

Ошибаться – это нормально! Наша задача, если хотите, миссия на этой Земле – совершать ошибки, учиться на них, делать выводы. Таким образом, наша душа приобретает бесценный опыт. И у нас появляется шанс вспомнить о своём предназначении.

Когда мы оправдываемся, мы заглушаем голос совести и становится легче. И чем больше мы говорим, тем вроде бы все легче и легче. И кажется все замечательно, ты в состоя-

нии жить и продолжаешь так же бездействовать или производить имитацию бурной деятельности. Делаешь, что угодно, занимаешься чем угодно. А самого главного ты не делаешь. Потому что ты уже оправдался, ты сделал. Все хорошо и даже отлично. И можно продолжать жить так, как ты до этого жил. Как будто через оправдания тебе кто-то подписал визу, или наложил резолюцию, что все прекрасно, можешь жить дальше спокойно, как ты жил.

Есть прямая зависимость между оправданием и бездействием. Чем больше мы оправдываемся, тем больше мы бездействуем в самом главном направлении. В направлении развития себя и принятия самых главных решений в своей жизни. Если мы уберем оправдания, то нам придется действовать.

Вы договорились встретиться, человек вас ждет. Так получилось, что вы опаздываете на десять минут, будет совершенно достаточно, вежливо извиниться. Объясняться и описывать трудные причины вашего опоздания не нужно, обычно это мало кому интересно.

Исключите оправдания – полностью. Совсем и все. Даже если очень хочется и кажется очень важным.

Н. Козлов

Оправдания характерны для позиции жертвы. Уверенному в себе человеку оправдания не нужны. Вместо оправданий гораздо мудрее будет признать свою ошибку и выдвинуть предложения, как двигаться дальше. Займитесь делом!

Объяснить происшедшее – это одно, оправдания – другое. В чём между ними разница? Когда у вас просят пояснений – объяснение вполне логично и естественно. Оправдание же – это объяснение (часто сбивчивое, путаное и длинное) о котором вас никто не просит. Когда объяснение нужно вам, а не собеседнику, оно становится оправданием. Которое, к тому же, часто очень раздражает, потому что вы тратите время и говорите то, что человеку вовсе не нужно и не интересно.

Самая простая и запоминающаяся формула: *"Король виноватым не бывает", или "Королева не оправдывается"*.

Королева не оправдывается: королеве не придет в голову даже предположить, что в ее сторону могут быть обвинения.

Н. Козлов

Стратегия, основанная на самооправдании, не может быть результативной. И приводит к неизбежному провалу. Поэтому от этой привычки стоит отказаться, как от крайне негативного и разрушительного свойства.

Обвинения других и самооправдания приводят к полной остановке в личностном развитии. Такие явления не встречают одобрения у общества. Они провоцируют критику и настраивают людей на агрессивный и враждебный лад. Привычка оправдываться нас унижает, делает слабыми и информирует окружающих о незрелости личности.

Синдром неуспешности

Для начала несколько случаев из практики:

Мария-психолог. Она с восхищением, довольно щедро приправленным завистью, следит за успехами некоторых своих коллег, которые в этом просторном и слабо структурированном психологическом море смогли добиться впечатляющих результатов. Они востребованы, обеспечены, у них запись на месяц вперёд.

Николаю – 40 лет, он счастливо женат, у него двое чудесных детей. Он довольно успешный предприниматель, но и у него заметно портится настроение, когда он встречается знакомых, разъезжающих на крутых иномарках с новыми жёнами.

Что такое синдром неуспешного человека, Александр ощутил на себе. Чем больше зависает в соцсетях, тем неувереннее себя чувствует. У этого машина лучше. Те на зарубежных курортах по 4 раза в год. А еще дорогие костюмы, рестораны, гаджеты... Смириться, что все это не у него, непросто. А между прочим, у Александра высшее юридическое образование, есть семья, хорошо оплачиваемая работа и жилплощадь в Москве.

С синдромом неуспешного человека может столкнуться каждый, даже самый успешный. Потому что самооценка – величина не постоянная. Хорошая новость в том, что синдром этот лечится, а при правильном подходе может даже

сделать нас лучше.

Оценить свою жизнь и похвалить себя – отличный способ победить синдром неуспешности. У психологов существует на этот счёт простое, но очень эффективное упражнение, которое заключается в том, чтобы составить список своих достижений. Сюда же можно добавить перечень своих лучших черт характера и талантов. Человек может прочесть и убедиться, что "активов" у него достаточно много и его самооценка неизменно начнёт меняться в сторону повышения. Человек становится более деятельным и энергичным.

"О! И я так хочу!" Личностный рост через действие – отличное решение для борьбы с завистью!

Стоит ещё раз напомнить – на чужой успех можно реагировать по-разному. У каждого есть выбор: либо я начинаю завидовать, и мне становится плохо, либо я думаю, а что я могу полезного из этого для себя взять?

Как не думать о плохом, и не расстраиваться по пустякам

Каждый день мы находимся в потоке негативных мыслей. Из-под носа ушла маршрутка? Мы злимся и нервничаем из-за того, что можем опоздать. На работе предстоит непростой день? Переживаем и расстраиваемся заранее. Подруга рассказала о сложной личной ситуации. Погружаемся в неё и без конца возвращаемся к ней в своих мыслях. Плохая погода, неудобная обувь, нахальные пассажиры, отпихивающие вас локтями, дорожные "умники", влезающие в поток без очереди, подрезающие наглецы, придирающийся по пустякам начальник.... И это всего лишь досадные мелочи одного прожитого дня. А сколько их может накопиться за неделю, месяц, год? Все эти ежедневные порции негатива накапливаются, вытесняя из нашего сознания позитивные мысли. Как же научиться не думать о плохом и не расстраиваться по пустякам. Как вымести из своей головы накопившийся там негативный мусор?

Позитивное начало дня – ключ к хорошему настроению на целый день!

Просыпайтесь с хорошим настроением. Даже если это вначале не очень получается, не отчаивайтесь. На первых порах делайте это нарочито, искусственно. Перефразируя за-

мечательную поговорку "Как вы яхту назовёте, так она и поплывёт", можно сказать: "С каким настроением вы встречаете новый день, так вы его и проведёте". И в этом направлении, можно даже слегка и пофантазировать. Это действительно работает, поверьте! Дело в том, что мысли о приятном, не только не пропускают в ваше сознание негатив, но и действительно притягивают в вашу жизнь позитивные изменения.

Не злитесь на то, что вы не в силах изменить.

Расстаньтесь с привычкой злиться или обижаться на те явления, на которые вы не в силах повлиять. Не расстраивайтесь из-за пробок, очередей, невыполненных обещаний. Возьмите себе за правило тот факт, что вы лично к этим обстоятельствам никакого отношения не имеете, а расстраиваться из-за того, что вы не в силах изменить, глупо и смешно. Просто примите ситуацию такой, какая она есть.

Учитесь радоваться неудачам!

Что же делать, если досадные мелочи продолжают вас доставать? Учитесь в плохом видеть хорошее. Не сходятся любимые джинсы – есть повод задуматься о более рациональном питании, занятии спортом или просто о том, что пора купить новые. Подвёл коллега – зато вы знаете теперь, что этому человеку доверять важные проекты не стоит. Как у любой медали – две стороны, так и у любой неприятной ситуации, есть привлекательная. Это закон. Более того, когда мы уверены, что жизнь к нам не справедлива, через какое-то

время имеем возможность убедиться в обратном. И так происходит очень часто. Плохая ситуация или хорошая, мы судим о ней через призму своего субъективизма. Мы не в состоянии оценить её объективно и в перспективе. Особенно когда раздражены и обеспокоены. Старайтесь разглядеть хотя бы минимальный позитив в каждой сложной ситуации. Со временем, это войдёт в привычку, и появится спортивный азарт.

Не принимайте внешний негатив!

Не принимайте близко к сердцу тот негатив, который приходит к вам извне. Посмотрели криминальную хронику, узнали о болезни вашего знакомого, услышали о теракте...

Не стоит заострять внимание на том, что происходит не с вами лично. Помните, о здоровом эгоизме. Если всё же не удаётся полностью оградить себя от плохих новостей, не включайтесь в этот негатив эмоционально. Не поддерживайте разговоры о том, "как всё плохо". Защищайте себя и своё психологическое здоровье юмором, позитивом, общением с любимыми. Всем тем, что приносит вам радость и удовольствие.

Приятные мелочи – позитивные эмоции!

Почаще радуйте себя маленькими приятностями, которые так украшают нашу жизнь. Купите новые серёжки, сходите в кино, устройте себе "ленивый" выходной, когда вы без сожаления, и с удовольствием разрешаете себе официально ничегонеделание.

Улыбайтесь, господа, улыбайтесь!

Улыбайтесь чаще: хмурому утру, сердитой коллеге, угрюмому кассиру. И вы обязательно получите улыбку в ответ. Улыбающемуся человеку практически невозможно нагрубить, его невозможно обидеть. Он защищён! Улыбка – это ведь оружие! Но только не укорачивающее, а продлевающее жизнь и укрепляющее здоровье.

Позитивные мысли перед сном.

Прежде, чем уснуть, вспомните обо всём том хорошем, что было прожито вами за день. И поблагодарите за это: Бога, Вселенную, Себя. Кроме того, что это положительно скажется на качестве сна, это ещё и позволит вам проснуться в отличном настроении.

Обязательно засыпайте с мыслями о том, что следующий день будет непременно прекрасным...

Женская психология или типичный самообман?

Каждая женщина периодически бывает вынуждена прибегать к некоторым уловкам, чтобы не ранить своё самолюбие или не расстраиваться по какому-либо досадному поводу. И в этом нет ничего страшного. Но всё-таки не мешает подойти к этому более осознанно и хотя бы время от времени контролировать себя, чтобы невольное лукавство перед самой собой не стало приобретать признаки типичного женского самообмана, некоторые из которых приведены ниже:

- Я совсем не такая, как моя мать.
- Я не верю в гороскопы.
- У меня всегда была замечательная фигура.
- Я никогда не сплетничаю.
- Все нормальные мужчины уже женаты.
- Я сегодня вообще ничего не ела.
- Это мой естественный цвет волос (и как варианты: мои зубы такие белые от природы, мне вообще не нужна депиляция, я не ем хлеб (сахар, мясо, сладкое и т. д.)
- Я пока не готова к новому роману.
- Я не влезаю в эти брюки, так как они сели после стирки.
- Это я его бросила.
- Лично для меня секс не имеет большого значения.

– Он, в конце концов, уйдёт от жены.

– Я не хотела такой пышной свадьбы, муж настоял.

– У меня была масса возможностей выйти замуж, если бы я хотела.

– С понедельника сажусь на диету (начинаю заниматься спортом) (варианты: с первого числа, когда пойду в отпуск, когда вернусь из отпуска, после Нового года (очень распространённая форма) и т. д.

– Я вообще не смотрю телевизор.

– Я никогда и ни к кому его не ревную.

– Мне не нужны очки.

– Он исправится, как только мы поженимся (варианты: как только станет отцом, когда мы будем жить отдельно и т. д.)

– Я ведь практически не пользуюсь косметикой.

– Я слишком занята, чтобы тратить время на зарядку (варианты: чтобы ходить в бассейн, тренажёрный зал, на танцы)

– Я вообще не хочу замуж.

– Никто и не заметит, что я не вымыла голову.

Не изменяйте себе и не предавайте себя ни при каких обстоятельствах

У одной моей знакомой довольно неоднозначная ситуация на работе. Можно даже сказать, что весьма неприятная ситуация. С одной стороны, она хороший специалист, неравнодушный и эффективный сотрудник, а с другой – ещё и интересная, остроумная, яркая женщина. К тому же, совсем немаловажный факт, – работу свою эта женщина любит. И у начальства на хорошем счету. Казалось бы, жить да радоваться. И бежать с удовольствием на свою распрекрасную работу. Да не тут-то было. Не получалось что-то у неё слишком уж радоваться. Что бы она не сделала, ей тут же указывали на недостатки. С какой бы инициативой не выступила, выискивали промахи, ошибки, да ещё и пеняли на её желание выделиться и заработать дополнительные очки в глазах руководства.

По словам моей знакомой, любое её невинное замечание или высказывание муссировалось, переиначивалось, обрастало несуществующими мотивами и целями, и преподносилось вышестоящим органам в виде нелепой, и до нельзя искажённой информации.

Эта женщина приняла решение, что называется "не высываться". Тем более, что ей так в детстве и внушали: "Тише"

едешь-дальше будешь", "С волками жить – по-волчьи выть", "Каждый сверчок – знай свой шесток", "Инициатива наказуема!", "Не будь белой вороной!", "Тебе что, больше всех надо!?" Ну и т. д. И какое-то время, она так и делала. Стала одеваться скромнее, перестала писать стихи к юбилеям коллег, а также к народным и профессиональным праздникам, отстранилась от активной общественной деятельности в коллективе, и старалась ограничиться исключительно должностными обязанностями и больше, так сказать, не отвечивать.

Но стало только хуже. Её недоброжелатели довольно потирали ручки, – дескать, вот мы и указали этой выскочке её место. Коллеги, относившиеся хорошо или нейтрально, решили, что она "перегорела". Начальство тоже недоумевало: – Что случилось? Вы здоровы? Но больше всего от этого своего решения пострадала именно она. Как признавалась потом эта женщина, она чуть не потеряла саму себя. Ей с этой новой, притихшей и привядшей собой было неуютно, неприятно и тоскливо. Она с собой поссорилась, потому что предала своё Божественное "Я", свою душу. Заперла её в тёмном и сыром подвале своего разума.

А делать этого ни в коем случае нельзя. Хорошо, что женщине было к кому обратиться за помощью и советом. Да, вдобавок, она хотела и была готова принять эту помощь. А то, чем такая измена себе самому может закончиться, можно наблюдать довольно часто: поломанными жизнями, изра-

ненными судьбами, тяжёлыми болезнями.

Угодить всем всё равно не получится. Ну невозможно быть хорошеньким для всех. Да и не нужно. А себя можно легко и просто потерять.

В конце хочу в качестве иллюстрации привести одну правдивую историю.

Один мужчина умирал от рака. Четвёртая стадия. Метастазы. Такие дела... И он вёл дневник. Почти до самого своего последнего часа. И были там такие строки: "...Я знаю из чего сделан мой рак... Он сделан из женщин, которых я не долюбил... Он сделан из друзей, которых я предал... Он сделан из любимого дела, которое я забросил ради прибыльного бизнес-проекта... Он сделан из... непрожитой жизни..."

Старая добрая психосоматика или психологические причины возникновения заболеваний

Сначала несколько слов в качестве вступления.

Психосоматика – (психо – душа, сома – тело). Говоря простым языком, это когда в ответ на проблемы душевного плана (психологические) тело отзывается болью. При затяжном процессе, иначе говоря, если проблема не решается, формируется заболевание.

Помните, популярную дразнилку из нашего детства: "Больной на голову, а лечит ноги!" Очень напоминает психосоматические проблемы. Вообще говоря, всё достаточно прозрачно. В самом деле, *болят руки*, (часто ударяешься, травмируешь их), – делаешь ими что-то не то. Или постоянно делаешь то, чего делать категорически не хочешь.

Болят ноги – задумайся, а туда ли ты идёшь? У моей знакомой, родная сестра за один только год, дважды ломала ногу. Причём, второй перелом был особенно сложный, со смещением. Во время консультации выяснилось, что у неё уже год идёт мучительная тяжба с соседями за передел земельного участка. Это что? Стечение обстоятельств? Или это такая карма? А может всё-таки намёк "сверху" – ты зарাপортовалась! Остановись... Отпусти...

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.