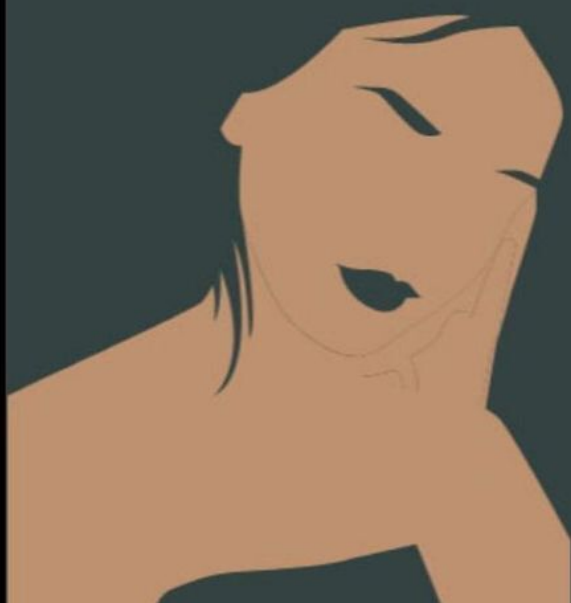


Ира Габи

Прочь из страдательного круга

Блокнот самопомощи для тех, кто устал терпеть



Ира Габи

**Прочь из страдательного
круга. Блокнот самопомощи
для тех, кто устал терпеть**

«Издательские решения»

Габи И.

Прочь из страдательного круга. Блокнот самопомощи для тех, кто устал терпеть / И. Габи — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-982110-2

Страдание — всего лишь привычная реакция на проблему. А значит, от него можно избавиться, если знать, как. В этой книге пошаговый алгоритм к счастливой жизни от психолога Ирины Габи.

ISBN 978-5-44-982110-2

© Габи И.

© Издательские решения

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	6
Стихотворение	7
В ЧЁМ ПРИЧИНА СТРАДАНИЙ	8
1. Я не предатель	9
Решение.	10
2. Привычка наказывать себя за ошибки	11
Решение	12
3. Мученик – святой человек	13
Решение	14
4. Действую из нужды	15
Решение	16
5. Страдания придают жизни смысл	17
Решение	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Прочь из страдательного круга Блокнот самопомощи для тех, кто устал терпеть

Ира Габн

© Ира Габн, 2021

ISBN 978-5-4498-2110-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВСТУПЛЕНИЕ

Почему я всё получаю через выматывающую душу страдания? Сталкиваюсь с тяжёлыми ситуациями в жизни, испытываю невыносимую боль, от которой хочется спрятаться и убежать.

Вот 20 причин, которые мешают жить счастливо. Какая из них про меня?

Что с этим делать? Смотри в «Решениях».

В конце книги, есть три полезных упражнения и чек-лист, если надо срочно помочь себе.

Я всё знаю о страданиях.

Я варилась в этом с самого детства.

Я не знала, что можно жить по-другому.

Я не знала, что это зависит от меня и думала, что до конца своих дней
буду мучиться.

Эту памятку я писала для себя, опираясь на знания психологии, свой жизненный опыт и опыт моих клиентов. Каждый раз сталкиваясь с болью, трудностями я искала выход. И я его нашла. Сейчас оглядываясь назад, я понимаю, что всё стало просто и понятно. Но оно стало таким, потому что я разложила своё страдание по полочкам. Я научилась делать из лимона – лимонад.

И теперь делюсь этой книгой с вами, потому что считаю важным, чтобы в кризисной ситуации у вас была опора и пошаговый чек-лист к лучшей жизни.

Стихотворение

Страдать и мучиться,
Чёрт, но я же не в театре
И не заплатят мне за роль.
Привыкла просто. Ведь в детстве
Часто говорят: «Терпи».
Конечно. Быть должно ВСЁ по-другому
И эта серая действительность тошнит
И позже лишь, приходит осознание,
Что друг мой, слышишь – это тоже жизнь.

Да не мечтала я об этом,
И больно падать
И поедом себя сжираю изнутри.
Смотри.
Терпение оправданно тогда,
Когда ни изменить, ни избежать нельзя.
И то что есть, становится тогда посильным.

В ЧЁМ ПРИЧИНА СТРАДАНИЙ

Это 20 причин, которые мешают жить счастливо. Какая ближе всего подходит к моей ситуации? С каким высказыванием я согласна?

1. Я не предатель

Если кто-то из близких несчастен, тогда мы считаем, что жить счастливо, это равносильно предательству. Это ведь надо ещё осмелиться радоваться, когда дорогой и любимый человек плачет, мы ведь близкие люди, половинки связанные вместе.

Пример: Родители развелись, мама страдает. Ребёнок подумал, что уход отца был связан с его непослушанием и теперь он чувствует себя виноватым. Только взрослым человеком эта причина забылась, не осознаётся, ведь он давно уже простил и понял родителей и не видит в этом проблемы.

Решение.

Что можно делать, если вы заметили у себя что-то из перечисленного выше.

Я связана с другими людьми: обязательствами, обещаниями, родственными узами. И при этом я отдельная личность. Я не половинка мужа, друга или мамы. Я целостная и самостоятельная. Даже находясь в утробе матери, я не была её частью, а самостоятельно плавала в околоплодных водах в своём пузыре. Это я создала для себя мир, временно присоединившись к маминым ресурсам, через пуповину.

Поэтому я имею полное право проживать свою жизнь и испытывать свои эмоции. Да мне может быть очень жаль, когда близкому и любимому человеку плохо. Тогда я спрошу, чем могу помочь. И если я могу помочь, то обязательно сделаю это. А потом пойду жить свою жизнь, отдельную и буду радоваться этому дню, несмотря на то, что другой человек страдает. Мы близкие и дорогие люди, а не сиамские близнецы. Каждый обязан прожить свою жизнь.

Я не предатель – я отдельный, самостоятельный человек. И только в моём исполнении, моя жизнь совершенна, никто не проживёт её за меня, так же как и я не смогу прожить за другого человека его жизнь.

Ниже запиши фразу. Если (имя близкого мне человека) страдает, я всё равно могу испытывать радостные чувства и (например: пойти в кино, остаться дома и читать книгу валяясь в кровати).

2. Привычка наказывать себя за ошибки

Сам себя ставишь в угол и изолируешь от жизни, или наказываешь себя отсутствием хорошей жизни (болезни, лишения) главное, чтобы было страдание.

Пример: Получил премию – потерял деньги, купил новую машину – поцарапал бампер.

Решение

С детства я жила без права на ошибку. И если ошибка случалась это означало, что я плохая. Поэтому я стала бояться ошибок.

А теперь давай посмотрим страху в глаза. Что такое ошибка?

Ошибка – это когда я знаю как надо, как правильно и делаю вопреки. Но это из ряда вредительства. Я конечно, не собиралась причинять вред себе или близким. Я просто пробую новое, ищу варианты, изучаю, предпринимаю попытки и получаю результат. Так вот, тот результат, который не соответствует моим ожиданиям, я и считала ошибкой. Поэтому стала запрещать себе совершать ошибки, и таким образом, блокировала своё развитие.

Поняв это, я вернула себе (и другим людям тоже) право совершать ошибки, так как это основа, на которую я могу опереться, сделать выводы, что-то подправить и двигаться дальше.

Теперь (ошибаясь) не получая желаемый результат, я останавливаюсь, переживаю разочарование, делаю выводы и вновь иду к цели. При этом не ругая себя, за неудачную попытку, а поддерживая.

Ошибся? Можешь ответить на вопросы, которые помогут перевести эту ошибку в опыт, на базе которого, ты будешь получать другие результаты.

Чему главному я научилась в этой ситуации? Что узнала важного?

Может быть я с чем то поторопилась? Где я была невнимательна?

Что не сработало?

Что изменить, чтобы всё таки сработало и я получила другой результат? Что надо делать по другому?

Я признаю право на ошибку у себя и окружающих и отказываюсь от идеи всемогущества.

_____ (роспись, дата)

3. Мученик – святой человек

Я святой человек – посмотрите, как мучаюсь. Ведь если пострадал, значит, ты хороший и это связано не с религией, а с детским опытом. Часто мученики говорят: «Могу себе позволить, что я зря страдал»?

Решение

Когда есть убеждённость в том, что быть хорошим и заслуживающим уважения можно только, если ты прошёл все круги ада. Тогда на подсознании записывается правило: «Хочешь быть хорошим – мучайся». Часто верующие люди, приписывают какую-то ценность страданиям – считая, что они им посланы для чего-то.

Выглядит очень логично, когда старшее поколение говорит: «Вот в наше время этого не было и нам приходилось..., а вы сейчас...". Тем самым происходит обесценивание твоих усилий и того с чем сталкиваешься ты.

У каждого свои трудности. И если в моей жизни было меньше несчастий, чем у соседа, или я не прошла войну, это не делает меня плохой и недостойной уважения.

Зачем мне быть святой великомученицей? Что мне это даёт?

Быть человеком, значит, быть ценной, независимо от умений, профессии, таланта, здоровья или инвалидности. Достоинство человека в том что он есть, а не в том, что он имеет в результате страданий.

Удовлетворять свои потребности и желания моя святая обязанность, и для этого не надо пострадать энное количество времени.

4. Действую из нужды

Считаешь, что если всё будет хорошо, то просто ляжешь на диван и ничего не будешь делать? Значит есть привычка действовать только из нужды.

Решение

Мотивировать себя морковкой сзади, то есть стыдить, винить себя или заряжаться на выступлениях ораторов – помогает. Но действие длиться не долго и часто добавляет страдания. Ведь неприятно, когда постоянно что-то тычет тебе в спину.

Реши, чем будешь себя мотивировать.

Внутренняя мотивация _____

Внешняя мотивация _____

5. Страдания придают жизни смысл

Думаешь, что страдания придают жизни смысл и ценность. А без страданий, я понятия не имею, кто я, зачем живу и что хочу.

Решение

Сталкиваясь с несправедливостью, я с болью и горечью спрашиваю «За что, почему, что я сделала не так»? И начинаю искать в этом глубинный смысл, забывая что смысл жизни человек выбирает для себя сам.

Попробуй найти в этом что-то положительное. Доверяй себе и жизни. Всё происходит так, как происходит, и скорее всего, происходит верно. Просто эту правильность не всегда можно разглядеть и понять. Дай себе и жизни время.

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.