

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**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50761942

ISBN 9785449821102

Аннотация

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.

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	5
Стихотворение	7
В ЧЁМ ПРИЧИНА СТРАДАНИЙ	8
1. Я не предатель	9
Решение.	10
2. Привычка наказывать себя за ошибки	12
Решение	13
3. Мученик – святой человек	15
Решение	16
4. Действую из нужды	18
Решение	19
5. Страдания придают жизни смысл	20
Решение	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

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

Ира Габи

© Ира Габи, 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 по-

шаговый 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, становиться 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 ва-
ляясь 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 разряда 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

ство 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.