16+

Наталья Москалева

Маленькие шаги

Маленькие шаги к большим изменениям

Наталья Москалева

Маленькие шаги к большим изменениям

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63440367
SelfPub; 2020

Аннотация

В книге описано решение таких проблем, как: 1. Преодоление стеснительности, обретение девушкой (женщиной) первых половых черт (сексуальность, притягательность, наслаждение своим телом). 2. Первые шаги на пути к уверенности в себе. 3. Умение сохранять свое достоинство в конфликтных ситуациях. Решение конфликтов без конфликтов. Пути выстраивания равновесных отношений с людьми, без проигрыша и давления кого-либо на кого-либо. 4. Любовь и принятие детей. Воспитание уверенности в себе. Формирование в детях самостоятельной и самодостаточной личности. Разумеется, книга написана женщиной.Однако, и мужчины, при желании могут найти для себя конструктивные предложения. Такие темы, как уверенность в себе, умение строить здоровые отношения с людьми – актуальны для всех полов. Повествование ведется в легкой форме: сначала рассказ о ситуации из жизни, а потом ее решение.

Содержание

Глава 2: Зависть 16
Конец ознакомительного фрагмента. 30

Наталья Москалева
Маленькие шаги к большим изменениям

Глава 1:
Наука женского обольщения

Часть 1: История становления девочки в… серую мышку.

Симпатичная девочка 12 лет начала обращать внимание на мальчиков, желать первых отношений, и получала первые разочарования и неудачи. Отец и дед говорили ей, что она очень симпатичная. И отцовская забота выражалась в регулярных предостережениях: «Принесешь в подоле – выгоню из дома!». На будущую девушку эти слова производили парализующее действие и означало дословно: «Отношения с мальчиками – это опасно». Она стала прятать свою природную притягательность и женственность. Ведь это очень опасно – проявлять себя как женщину! Если к этой истории добавить то, что папа воспитывал ее как мальчика (дочь командира!), то получится, что даже и прятать было нечего. Все уже было зарыто глубоко в землю.

Вот так в начале рассвета себя как женщины, как девушки главная героиня смущалась всего на свете, стеснялась себя,

людей, своих чувств, желаний… Скрывалась от всего в мыслях мечтах и грезах, разумеется, оторванных от реальности. В то время подружки уже начали дружить с мальчиками, ходили на свидания. А позже, у них уже были и свои кавалеры, «женихи». У известной героини не было никого. Не то чтобы она не нравилась мальчишкам, скорее нравилась. Но на расстоянии. На нее смотрели, любовались и… не более того. А она, конечно, очень гордая и тоже ни к кому не подходила. Разумеется, подходить к мужчине не обязательно, но уметь зацепить его взглядом, движением, неким внутренним обаянием для любой представительницы прекрасного пола очень важно. В противном случае она рискует застрять в «старых девах».

Именно «старой девой» она себя и чувствовала в 19 лет. Потому что ничего женского не знала и не умела.

Во всякой истории сюжет имеет свое логическое продолжение. Все события словно созданы для того, чтобы поддерживать ключевой смысл происходящего.

Свою лепту в закрытие женских качеств внес не только папа, но и мама. Мамино скромное обаяние почти не проявилось в дочери, однако, получила активное развитие закомплексованность, неприятие женского начала и всего того, что связано с этим.

Психологи говорят, что начало месячных для девочки важный психологический момент. Считается, что «как их встретишь, – так и откроешь собственные двери к себе

– женщине». Начало месячных ознаменовалось маминым: «Ты почему такая ГРЯЗНАЯ?!!!». Так в подкорки мозга записала еще одна программа: «Женские проявления – это грязь». Ребенок не был подготовлен к данному событию. Программа «легла» на замечательную почву стыда, чувства вины, непонимания и прочих разрушающих чувств. Первые эмоции остались грязным пятном на добрую треть жизни.

В 19 лет молодая несостоявшаяся представительница прекрасного пола дошла «до ручки». Постоянно пребывала в депрессии, и несбывшихся надеждах. На этом фоне некоторые подружки уже жили с парнями, а героиня сих пор пребывала в «позорном» и гнетущем статусе «нецелованных». Видя такое положение дел (главным образом, депрессивное настроение), мама начала не на шутку волноваться.

В дело пошли разные рассказы знакомых о «волшебных излечениях» у разного рода целителей… Почему-то вариант обратиться к психологу никто даже не рассматривал. Зато избавиться от «заговора» или от «проклятья безбрачия» считалось правильным.

Каждый ищущий найдет. Хорошо, найденная умелица хотя бы на картах не гадала. Она отливала на воске и читала молитвы. А перед этим «волшебным образом» водила по клиенту алюминиевой палочкой и «очень точно» диагностировала проблемы. Человек, у которого нет веры в себя, зато есть вера во что угодно, воспринимал каждого «носителя добра» как единственного возможного спасителя. И ко-

нечно, на приеме у этой женщины были большие очереди из больных или в чем-то неудавшихся людей. Несчастные люди стояли часами ради нескольких минут «волшебного излечения». Разумеется, все это стоило немалых денег. Но для всех это виделось единственным спасением!

На сеансе алюминиевая палочка резко развернулась в области низа живота, и героине тут же был поставлен диагноз!

– Конечно, неудачи в личных отношениях! Чего вы хотите, у нее ангел хранитель в этом поле вообще отсутствует! (и в этом месте грустные поохивания… мол плохи твои дела, девочка…). Н-да… у тебя «венец безбрачия»! – Этим волшебным диагнозом объяснялось все. И складывалось в понятную картинку. Не понятно было только одно: откуда у молодой симпатичной девушки такое взялось? «Знающие» люди говорили: «Ну может карма у такая… Из прошлой жизни принесла». – Ох уж эти сказочные объяснения всего! Какая удобная, просто универсальная отговорка, позволяющая не работать над собой! Они (злые люди) на меня накликали, и теперь я ничего не могу сделать! Точка зрения неуверенных в себе и слабых людей…

– А что же нам теперь делать? Это лечится?

– Лечится. У меня все лечится. Только, деточка, тебе надо на три сеанса ко мне походить, и мы все исправим…

«Результат» «лечения» не заставил себя ждать! В этом же году, спустя три месяца на праздновании Нового года героиня знакомится с парнем. У них завязываются серьезные от-

ношения. Конечно, это добрая женщина помогла! И, наверное, не так уже важно было то, что с избранником отношения больше смахивали на дружеские (не было искры, которая загорается между мужчиной и женщиной), а брак состоялся вовсе не по любви, а потому что «уже пора». Но так как с мужчинами у героини не было толком никаких отношений, то можно было просто отмахнуться от всех сомнений в том, что что-то здесь возможно не так.

Часть 2: Первые настоящие шаги и первые открытые глаза

Этот брак продержался целых 8 лет. Довольно неплохой, наверное, результат. Возможно, относительно большой срок объясняется отсутствием любых страстей, – как положительных, так и отрицательных. Не было любовной страсти, но точно так же она отсутствовала в выяснении отношений. А это значит, что присутствовала стабильность и… чувство протухания.

Спустя 6 лет героиня принимает решение о разводе. На тот момент не осталось даже тепла. Разговаривали как чужие люди. Однако, к разводу нужно было серьезно подготовиться. Впереди были задачи: обретение финансовой независимости (у них уже было двое детей), а так же, необходимо было понять, что именно ей мешает найти любимого человека и привлечь его к себе.

Казалось, что психолог не нужен. «Зачем мне психолог, –

у меня все нормально?». Положительную роль в тот период времени сыграла подруга, которая практически насильно отправила героиню к специалисту.

Посещение психолога, на первый взгляд, не дало никакой пользы. Странная тетенька сделала вывод, что героиня «замечательная жена», чем и укрепила ее внутренних тараканов. Никаких проблем решено не было, и вообще, толку от этой встречи не было.

Пока девушка не задала свой роковой вопрос:

– А что мне нужно делать, чтобы нравиться мужчинам?

Целительница человеческих душ озадаченно посмотрела на пациентку:

– А покажи, как ты ходишь?

(Странно, подумала посетительница… хожу, как хожу…и прошлась) Прошлась гордо, изящно… в ее понимании…

– Ну вот. Ты посмотри на себя! Практически как в фильме «Служебный роман»: «Вся скрючится, скукожится, как старый рваный башмак и вот чешет на работу, как будто сваи вколачивает!».

Психолог продолжала:

– Глаза, куда смотрят? В пол?

Руки по швам, или где спрятаны?

Походка, Боже мой, совсем не женская! И ты думаешь, на тебя такую кто-то обратит внимание?!

Ее зацепило! Но зацепило даже не то, как она ходит. Она смотрела глубже: «ПОЧЕМУ я ТАК хожу? Почему я опус-

каю глаза и прячу руки?! Что меня на это толкает???? Почему я НЕ МОГУ поднять глаза и смотреть открыто и прямо, как мне показала она? Почему мои руки отказываются находиться в свободном плавном движении, а сжаты в кулаки?»

«Почему я всю жизнь не одевала нормальных купальников, все время чем-то прикрывалась. Я не носила обтягивающих платьев. Я стеснялась одежды, подчеркивающей фигуру, избегала ярких цветов. Я покупала одежду по принципу «что дешевле», а вовсе не то, что мне идет, или мне хорошо. И считала своим достоинством экономность! Сколько денег я экономлю в семейном бюджете, покупая себе вместо стильной красивой одежды всякие дешевые тряпочки!»

Конечно, не сразу были получены ответы. После первого посещения психолога, героиня уверилась в мысли, что никто ей на эти вопросы не ответит и пол года (!) искала их в себе сама! Не имея никакого опыта, не понимая, как это делать, она настойчиво возвращалась к одним и тем же неизвестным темам. И через внутреннее чутье, еще несмелое и ненастойчивое однажды пришло понимание. Сначала не было полного осознания. Но каждый раз на заданные вопросы приходили одни и те же ответы, пока вопрошательница их не «услышала», не вникла и не приняла. А ответ был таков: «Я стеснялась! Да, я стеснялась себя, своего тела, своих глаз, своих рук, вообще себя, всех и вся! Как я могла нравиться мужчинам, если сама себе не нравилась, не принимала свое тело, не видела своей красоты! Я даже на комплименты не

умела отвечать, я просто не верила в то, что могу нравиться мужчине!»

Так была поставлена первая отчетливая цель: научиться нравиться мужчинам. Это был способ выживания на тот момент. В намерения героини одиночество не вписывалось. Хотелось нормальных человеческих отношений и всего того, что по-настоящему возможно между мужчиной и женщиной.

Часть 3: «Пьяная девушка», или метод избавления от стеснительности

Когда ответы на вопросы уложились в понятную картину, появился следующий вопрос: а что же с этим делать? Ответ простой: перестать стесняться. Но КАК? Мозг начал усиленно работать. Но это не было зацикливанием на одном и том же с утра до вечера. Уже тогда героиня осваивала практику медитаций. И выработала свой метод поиска:

«Спроси себя и не думай».

Вместо словесного ответа начали приходить эпизоды из жизни:

«А ведь, оказывается, я нравилась мальчикам! А когда они на меня обращали более конкретное внимание (подходили, начинали ухаживать)? Ответ весьма странный… когда я была выпившая! Именно слегка выпившая. Причем, значение имеет, мое состояние, а не состояние молодых людей. То есть, они могут быть полностью трезвыми, но если я вы-

пившая, то в мужском обществе становлюсь весьма популярной.»

Но что значит, слегка выпившая? Ведь отгадка вовсе не в алкоголе, как в таковом. Нужно смотреть глубже, на само действие спиртного, что он влечет за собой?

Это состояние, в котором человек СЛЕГКА раскрепощается, у него блестят глаза, повышается настроение, наступает некоторая эйфория. Однако, нужно не забывать, – речь идет об очень легкой степени опьянения, в котором сохраняется способность думать и отвечать за свои поступки, но все это происходит под некоторым шлейфом «легкости»!

Далее следовал другой, важный вопрос: «А что во мне было такого в выпившей, чего не было в абсолютно трезвой?»

Ответ: «я была раскрепощена! Я вела себя естественно, я ничего не боялась, я не стеснялась смотреть мальчикам (парням) в глаза, улыбаться, кокетничать, плавно и нежно двигаться, в общем, я вела себя как обычная привлекательная девушка! А трезвая я была фурия! Закрытая, глаза в пол, не принимающая себя! Ну вот, и все ответы.»

Теперь было понятно, на что похоже состояние, в котором героиня раскрепощена. Вот это состояние она теперь закрепляла за собой в естественное поведение! А потом, по прошествии времени узнала, что данный метод работы над собой описан в практике НЛП. И действительно он является «перепрограммированием себя». Ты меняешь автоматическую программу поведения на новую, улучшенную версию. В те-

чение многих итераций новая модель поведения закрепляется и переходит на автоматический уровень. Перезагрузка состоялась.

Способ избавления от стеснительности под названием: «Пьяная девушка».

Это состояние, в котором ты чувствуешь легкость, беззаботность, веселость и бесстрашие. В этом состоянии тебе все равно до того, «как ты выглядишь» (в больном восприятии достойно выглядеть, – означает закрыться в себе, быть неприступной стеной).

Для понимания этого состояния необходимо вспомнить, ту легкость, которая ощущается после принятия легкой дозы алкоголя. И именно эту легкость воспроизвести в реальных событиях, в трезвой жизни. Команда «Пьяная девушка» в период изменений должна означать переход в известное состояние.

Пьяная девушка, это когда у тебя блестят глаза, когда ты улыбаешься и не стесняешься себя, когда в тебе вдруг просыпается женщина красивая, привлекательная, легкая, интересная в общении. И в тебе открывается то, что сознанием было закрыто.

Практиковаться героиня тогда решила на своем начальнике. – А как же? Всякое теоретическое знание не имеет пользы без практического применения. Можно считать, что это входит в программу обучения.

Начальником был симпатичный мужчина, хорошо выгля-

девший для своих лет. Практическая работа стала приятным элементом в рабочей обстановке. Каждый раз, когда он заходил в ее кабинет, она неизменно включала «Пьяную девушку». Можно сказать, что каждое общение с ним с этого момента было в пьяном состоянии! Сначала это давалось с большим трудом. Но усилием воли героиня себя заставляла это делать. Потом было уже привычным делом. Первый импульс – стеснение, потом сразу «быка за рога», включаешь «пьяную девушку», и здесь же, на практике ее реализуешь.

Она начала остроумно шутить, делать легкие «ничего незначащие» намеки, «случайные» прикосновения. Оказалось, она на многое способна! Оказалось, это легко – нравиться мужчинам!

Многие работники и посетители военкомата стали обращать на нее пристальные взгляды. Она чаще и чаще оказывалась окруженная мужским вниманием. Однако, начальник был непоколебим. Он считал, что служебный роман, это не по его части. Хотя, был не против позаигрывать с некоторыми работницами.

Она училась любить свое тело. В основном посредством аффирмаций. Почти как в фильме «Самая обаятельная и привлекательная»?:

«Я самая обаятельная и привлекательная. Каждый мужчина оборачивается мне вслед…» и так далее. Аффирмации придумывала для себя сама. То что «задевало» считала правильным и проговаривала перед зеркалом каждый день.

Месяца через три принимает решение увольняться. Чувствует, что готова к «большой дороге»: к разводу и к самостоятельной жизни. Зарплаты военкомата не хватит на содержание детей, пора менять привычную реальность.

Перед уходом в военкомате происходит праздник. Еще не успев выпить, но уже осознав факт ее ухода, начальник, растрогавшись взял ее ладонь в свою руку и, наклонившись над ней, грустно произнес скупую мужскую фразу: «Красивая ты…».

Все!

Победа состоялась!

«На лаврах победителя, достигнув своей цели, красиво ухожу в «никуда»!»

Глава 2: Зависть

Еще маленькая я очень завидовала своим подругам. Потому что у них была интересная жизнь, они ездили на дачу, где много друзей, в деревню, в лагеря, им всегда было чем заняться и что рассказать из своей жизни. Для меня же каждое лето было пыткой. Все разъезжались, а я сидела в городе, и нечем было заняться. Новых друзей не заводилось, «старые» отсутствовали, меня никуда не везли, и я сидела дома в жаре, и мучилась от скуки. И завидовала всем тем, кто проводит интересное лето. Промежуток времени моего отрочества вообще можно вырезать и выбросить. Настолько он был пустой и никчемный. Это сейчас я осознала, что теряла время по собственной воле. Не умела проводить его наедине с собой. Но назад прошлое не вернешь.

Потом я вышла замуж, и у нас родилась дочь. Дочка умерла, и моя зависть начала «цвести и пахнуть» со всей силой, на которую неудавшаяся мамаша была только способна. Я не могла спокойно смотреть на мам с колясками, я завидовала им. Я думала, ну почему все это свалилось на меня, почему все вокруг живы, счастливы и здоровы, а мне такое горе. Я не могла спокойно смотреть на маленьких детей, я думала, почему мне, почему не им. И я боялась своих мыслей. Потому что понимала, что из зависти проистекает желание ЗЛА.

А зла желать я не хотела. Для меня пожелать зла, это значит быть потенциально виноватым в произошедших несчастьях. Такую ответственность я на себя брать не хотела. Поэтому иногда сдерживала свои чувства, останавливала, пыталась переключаться на другие мысли.

А потом успешно родила моя близкая подруга. И я просто захлебнулась в своей зависти. Самое интересное, что в этот момент я сама была беременная (решила, что клин клином вышибают). Однако, это не останавливало тяжелые чувства о прошлом. Горе было велико и безутешно. Ужасно было осознавать то, что люди радуются, что человек появился, что у моего близкого человека все хорошо, а я в это время рыдаю, потому что не способна порадоваться за подругу. Настоящая истерика, захлебывание в слезах на фоне нормальной человеческой радости явилось апофеозом этой истории:

– Надо срочно что-то с собой делать! Я с этим жить больше не хочу!

Так было принято решение избавиться раз и навсегда от зависти. Во что бы то ни стало, – как и во всякой истинной готовности к изменениям.

Молитва от зависти, которая помогла мне:

Господи Иисусе Христе, изгони из раба Божия (имя) темную, демоническую силу, очисти тело мое, Иисусе, и мою душу, освяти мое тело, освяти мою душу, защити меня, Господи, от воздействия темных, нечистых демонических сил.

Аминь.

Молитву читать 10 минут, но перед ней один раз прочитать Отче наш.

Отче наш

Отче наш, ижеси на небесех!
Да святится имя твое, да придет царствие твое!
Да будет воля твоя, яко на небесех, и на земле!
Хлеб наш насущный даждь нам днесь!
И остави нам долги наша, яко и мы оставляем
Должникам нашим!
И не остави нас во искушении, но ибзави нас от лукаваго!
Якож твое есть царство, и сила, и слава!
Ныне, и присно. И во веки веков! Аминь!

Я читала молитвы в забытьи, непрестанно часа два. Плакала от сильной внутренней боли, которую испытывала от зависти, и читала, читала молитву вслух, вкладывая в нее все те чувства, которые испытывала на тот момент времени. Я была открыта перед Богом, моя душа была полностью обнажена. Я не знала, что еще могу сделать. Я хотела одного: избавиться от зависти. Больше я не знала ничего. Я верила беззаветно и полностью в то, что делала. И, видимо, желание было настолько сильно, а просьба о помощи настолько искренняя, что некая высшая сила помогла, и от зависти я избавилась. Я до сих пор не поняла, какой механизм с точ-

ки зрения психологии сработал в тот момент. Возможно, нет стандартных объяснений, кроме того, что Бог есть…

Что необходимо для того, чтобы молитва помогла в желании избавления:

1. Искренне просить не материальных благ, а духовного исцеления. В данном случае я просила избавления от зависти.
2. Решимость (во что бы то ни стало) и страстное желание сделать свою душу совершеннее, «богаче».
3. Безграничная вера в Бога, как в Высшую силу, в молитву и в ее чудодейственность. Но не упование на него, а способность и готовность все сделать своими силами.
4. Внутренняя уверенность в том, что это именно то, что вам нужно, что это ваш способ

Избавившись от зависти, я первый раз в жизни почувствовала большое ОБЛЕГЧЕНИЕ! Какую тяжесть я до сих пор таскала, даже сама не осознавала! Даже, более того, я не замечала своей тяжести и считала ее нормой. А еще я иногда наслаждалась своими тяжелыми переживаниями. Я сама их в себе выращивала, и зачем то хотела их переживать. Теперь весь этот груз был сброшен. На какой-то период жизнь обрела прекрасные очертания, и я наслаждалась обретенной беззаботностью.

Глава 3: Неуверенность в себе

"Если вы с самого начала приняли твердое решение выполнить какую-либо трудную задачу, то для вас не будет иметь значения ваша неудача в первый, второй, третий раз. Ваша цель ясна, и вы будете прилагать все усилия для ее достижения."

Далай-Лама

Часть 1: Как я развелась и добилась своих первых серьезных целей

Проблеме неуверенности в себе я посвятила целых три части. Для того чтобы полностью, на всех уровнях преодолеть неуверенность в себе, мне понадобилось 7 лет! И это с незнанием того, что будет продолжение.

Слишком близко, на поверхности лежал первый пласт, и слишком далеко была закопана третья часть моей работы над собой. И если в первой и во второй части все понятно и можно разложить по полочкам, и применить к себе, то в третьей части моя миссия будет просто рассказать. Потому что объяснить и систематизировать процесс поиска я не всегда смогу! Это тот уровень умения работать над собой, когда только ты знаешь, на что обращать внимание, какие задачи перед собой ставить, когда обращать внимание, а когда нет, что истина, а что нет, и еще многие детали. Этому невозможно научить, этому человек может научиться только сам…

Первый раз мысль о разводе меня посетила спустя два года после замужества. Тогда я этой мысли даже немного испу-

галась. А потом она начала приходить с завидной навязчивостью. Постоянно происходили события, в которых я убеждалась, что рядом со мной не тот человек. Между нами не было любви, страсти, влечения. Была равнодушная дружба. И если вначале все скрывалось в эйфории жизненных изменений, то потом откровенное равнодушие стало «главной семейной ценностью». Для меня это было невыносимо. Но еще невыносимее была мысль о разводе. Основной заработок лежал на муже, я и ребенок были одеты, накормлены, необходимые жизненные потребности были удовлетворены. У меня не было потребности в карьерном росте, я работала «просто так», никуда не стремилась, карьерных целей на тот момент не имела.

Соответственно, зарплата была небольшая, и я оказалась не способна прокормить себя и ребенка. Спустя четыре года совместного проживания я уже начала утверждаться в мысли о разводе. Но, на тот момент больше рассуждала чем делала. Незапланированно появился второй ребенок, и стало не до развода. Примерно на год я отвлеклась на детей, а потом, по мере высвобождения времени, мысли вернулись к необходимости развода…

Все началось с уверенного непоколебимого решения. Откуда оно взялось? Скорее всего, от осознания, что хуже некуда. В книге «Путь к себе или история одного превращения» я буду более подробно описывать это состояние, я его назвала «дно колодца». Это, когда ты понимаешь, что даль-

ше терпеть не готов, и терять больше нечего. Когда нечего терять, тогда и не страшно действовать.

Одним из важных показателей готовности к разводу была моя способность привлечь к себе другого мужчину. О том, как я этого достигала и добивалась, описано в предыдущей главе. Другим не менее важным показателем явилась способность финансово обеспечить себя и двух детей. Тогда я работала в военкомате и получала зарплату, которой хватало на то, чтобы заплатить за квартиру и за садик. Больше этой зарплаты ни на что не хватало. А мне необходимо было закончить учебу (и заплатить за диплом), и вместе с детьми на что-то жить. Искать работу до защиты диплома, было бессмысленно, так как очень много времени уходило на написание диплома. Знающие люди поймут, как трудно сменить работу, уйти в никуда, «просидев» на одном месте 8 лет!

Ситуация усложнялась еще и тем, что родители были не в состоянии помочь (финансово), и более того, все были против моего решения. Родные не понимали, осуждали, препятствовали, отчитывали, в общем, навязывали свое мнение в командной форме. В нашей семье было не принято разводиться. Мне говорили: «Взяла на себя крест, неси его до конца жизни».

Меня не устраивало мировоззрение тетушек, дядюшек, бабушек и даже моих родителей. Я не считала правильным и нужным сохранять семью с человеком, с которым кроме детей нас уже ничего не связывало. Жить вместе ради детей и

при этом ссориться, раздражать друг друга, – разве это счастье? Когда мама мне говорила: «Ты лишаешь детей отца!». Я совершенно уверенно ей отвечала: «Если мы не разведемся, они лишатся матери. Потому что я так жить больше не могу!». Мое решение было непреклонно. Оставалось только понять, как я это все могу реализовать.

Необходимо было стать уверенной в себе. Я должна найти работу, закончить заочное обучение в институте, защитить диплом и оплатить его. Я читала книгу А.Свияша (с которой начались все мои осознанные изменения) «Как быть, когда все не так как хочется», подчеркивала в ней ключевые фразы, в которые мне необходимо было поверить, и начитывала себе их каждый раз, когда посещали очередные сомнения. По сути, это были аффирмации. Например: Я достойна лучшей жизни. Я смогу справиться с этими трудностями. У меня есть качества, которые позволять мне достичь поставленных целей. Меня не убеждали общие фразы, типа: «Я самая лучшая, я прекрасная» и тому подобное. Зато меня убеждали реальные объективные оценки.

Метод повышения уверенности в себе:

1. Я рисовала табличку. С одной стороны недостатки, которые очень сильно меня расстраивают. А напротив писала, как я могу решить проблему с недостатками за счет своих достоинств.

2. Я вспомнила все свои достижения и проанализировала,

какие мои достоинства помогли моим успехам.

3. Я написала приятные для себя слова о своих достоинствах, в которые я верю, которые по настоящему есть (например: у меня есть целеустремленность. Она мне помогает всегда, когда мне нужно достичь чего то важного и т.д.)

4. Каждый раз, когда появлялись очередные неуверенности в себе и комплексы по поводу недостатков, я говорила себе все те слова, которые расписала в п.3. И так много-много раз (это называется аффирмации). До тех пор, пока я не забыла о своих недостатках. Акцент на недостатках вместо достоинств и есть признак неуверенности в себе. Кстати, мне сейчас нужно напрячься, чтобы вспомнить свои недостатки.

У А.Свияша говорится о том, что наша жизнь – зеркало наших мыслей. И я решила использовать свой образ мыслей в достижении своих целей. Я сама себе внушила, что у меня будут возможности с работой, и я все трудности преодолею.

Потом сформулировала, какая работа нужна (поставила перед собой цель). Трудовая деятельность не должна занимать много времени, позволит написать и успешно защитить диплом, и заплатить за него. Поразмыслив, в качестве временного варианта выбрала работу уборщицы в ближайшем офисе. И тратила два часа в день и получала даже больше чем в военкомате. Не намного больше, но затрачивала намного меньше времени. Сказать, что этой зарплаты нам хватало на проживание, значит, соврать. На проживание не хватало. И на диплом тоже не хватало. Где-то в середине месяца мне

уже было не на что жить… Но я верила, что Высшая сила мне поможет, что не могу я вот так остаться без ничего. И деньги приходили. Меня могли, например, неожиданно попросить сделать генеральную уборку в одном филиале компании (который только что открыли), потом в другом. Потом, когда я написала диплом, и вопрос был только в оплате, мне так же неожиданно директор компании предложил убираться у него дома. Теперь, за четыре часа работы в день я получала зарплату вдвое больше чем в военкомате. Надо ли говорить, что диплом успешно оплатила и защитила! Так приняла для себя следующую истину: когда ты идешь в правильном направлении, – жизнь сама тебе поможет и даст возможности двигаться дальше и жить.

Теперь стоял вопрос о поиске новой работы. Не собиралась же я трудиться всю жизнь уборщицей! Внутренний страх смены работы я даже не сильно успела почувствовать. Мне некогда было его чувствовать, – надо было кормить детей. К вопросу выбора работы я подошла с позиции нескольких критериев:

1. Область деятельности мне должна нравиться (для меня это область человек-человек)
2. Работа должна быть доходной (если не сейчас, то в перспективе)
3. Для меня эта работа должна быть доступной прямо сейчас

По этим двум критериям подошла вакансия менеджера по

продажам. Тогда это была самая популярная вакансия. Однако, устроившись на один оклад (я ведь на тот момент не умела продавать), я в зарплате теряла. Но ради дальнейшего роста нужно было согласиться на меньшее. И я согласилась.

Спустя год после устройства на работу моя зарплата удвоилась.

Еще через год она учетверилась.

Я смогла развестись, я смогла защитить диплом и обеспечить достойный уровень жизни себе и детям. Я преодолела первое серьезное испытание в своей жизни.

Я научилась верить в себя, правильно позиционировать себя. Я стала профессионально и правильно вести переговоры, умела ставить себя на одну ступень с директорами, располагала к себе людей, приятно поражала своими способностями.

А глубоко внутри так и не научилась настойчиво и терпеливо идти к своей рабочей цели. При серьезных трудных неудачах – просто сбегала на другое место работы. Благо, устраиваться на работу научилась. Конечно, каждый раз у меня были «серьезные доводы» для смены работы. Однако, в глубине души понимала, что спотыкаюсь об одни и те же грабли… Но как это всегда бывает, сама себя оправдывала в своих глазах… Продолжение именно этой истории неудачника, – как я ее интерпретировала описано в новой серии книг «Люди из шкафа» https://ridero.ru/author/moskaleva_natalya_vladimirovna_x4mmf/

Часть 2: Как я сдавала на права

Эта интересная часть примечательна тем, что именно в процессе вождения я испытала сильнейший эффект от собственной зависимости и неуверенности в себе.

Потребность быть нужной и полезной на данном этапе была разрешена на уровне «первого пласта». Более глубокая проработка описана в серии «Люди из шкафа». Но, по порядку…

Однажды в нашей жизни наступил момент, когда мы решили, что пора мне научиться водить машину. Муж не мог все время быть «на подхвате», у него свои заботы, работа. А жизнь непреклонно «требовала» оперативности, мобильности. Многие задачи легко и быстро решались, если за руль садилась я.

Я пошла в автошколу. С самого начала поставила перед собой цель: сдать на права с первого раза. Нам некогда было ждать «затянувшихся сдач», поэтому училась я прилежно, своевременно зазубривая все правила и напутствия инструктора. Приходя домой, я раз за разом отрабатывала езду на машине, в уме проводила «работу над ошибками». Помнится, я даже покупала маленькие машинки и на расчерченном ватмане с полосами движения и светофорами отрабатывала правила дорожного движения и некоторые навыки вождения. Такая практика позволяла осознавать себя участни-

ком дорожного движения, в котором есть и другие участники. Сейчас на дороге видно, что у многих (как правило, у женщин и у пенсионеров) этого умения не хватает. Он едет, как буд-то вокруг него других машин нет.

Инструктор попался строгий. Окружающие его немного побаивались. И лишь только с некоторыми обучающимися у него складывались теплые отношения. Со мной у него, разумеется, не сложилось теплых отношений. – Ведь я слишком была зависима, а следовательно все делала для того, чтобы не нравится людям. Он никогда не хвалил, никогда не жалел и «сопли» не «жевал». Общаясь с ним, я получала только резкую, недобрую (как мне казалось) критику, ругательства. В порыве эмоций он мог хлопнуть меня по ноге, закричать и охаить на чем свет стоял. Мне казалось, что он сам не знает, чего хочет, я ведь изо всех сил пытаюсь сделать КАК ОН СКАЗАЛ, а он все равно оставался недовольным. Как я мучилась из-за этого! Мне хотелось, чтобы меня поддержали, пожалели, посочувствовали и вообще «пожевали сопли», а вместо этого я получала жесткую критику, критику, критику каждый день… Видя мои мучения, муж всеми силами старался помочь мне освоить все навыки вождения. На проселочных дорогах я вела машину под его управлением, «сдавала» ему «экзамен» вождения на автодроме. Но я приходила на вождение к инструктору, и все начиналось сначала. На тот момент времени я не замечала некоторый перекос: не столько думала о самом процессе вождения, сколько о тя-

желых взаимоотношениях с инструктором. Как поняла впоследствии, – именно это отражение зависимости от людей и мешало мне всю жизнь.

Сдавала экзамен по вождению шесть раз. Это были не месяцы, а часы позора. Каждую несдачу воспринимала как неоспоримый и достаточный признак собственной ущербности. Я отрабатывала все правила, проводила работу над ошибками, запоминала дороги, по которым шли маршруты. Но ведь знала о себе, что не дура! Но каждый раз делала дуратские, не поддающиеся анализу ошибки.

На экзамене могла на перекрестке пропустить светофор. При этом мысленно говорила себе: не пропустить светофор. Видела его, и ПРОПУСКАЛА! – Что это? Что за внутренняя команда, которая срабатывает по неизвестной программе себе наоборот? Как понимать этот абсурд? Во время продолжения истории неудачника в «Людях из шкафа» я поняла, что все дело в подсознательных механизмах. Мы не знаем, что на самом деле творится в потаенных уголках души. Но незнание не освобождает от силы воздействия самого главного того, что на самом деле управляет человеком. Отсюда рождаются все расхождения разума и эмоциональных поступков: «Я не хотел так делать, я не знаю, почему я это сделал. У меня были очень сильные чувства и я не смог с ними справиться…»

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.