

Ли Гай

автор методики, которая помогает добиваться
позитивных и долговременных изменений

ПРОЩАЙ, ТОКСИЧНОСТЬ!



Как перестать быть токсиком
и начать радоваться жизни



Выход есть

Ли Гай

**Прощай, токсичность! Как
перестать быть токсиком и
начать радоваться жизни**

«Издательство АСТ»

2021

УДК 159.9
ББК 88.3

Гай Л.

Прощай, токсичность! Как перестать быть токсиком и начать радоваться жизни / Л. Гай — «Издательство АСТ», 2021 — (Выход есть)

ISBN 978-5-17-152586-6

Чем дольше вы позволяете токсичным эмоциям брать верх над вашей жизнью — тем меньше удовольствия вы будете от нее получать. Как справляться со страхами, преодолеть негативные эмоции и перестать использовать отговорки в качестве защитных механизмов? Если вы хотите вернуть себе желание любить и быть любимым, возможность наполнить свою жизнь яркими и позитивными эмоциями — вы держите в руках нужную книгу. Ли Гай — автор бестселлера Amazon — делится простой, но действенной методикой, используя три простых шага, понятные каждому. Вы научитесь: — выстраивать счастливые и здоровые отношения; — не загонять себя в ловушку ложных убеждений и стереотипов; — строить надежную основу для жизни без токсичных эмоций Быть счастливым проще, чем кажется. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9

ББК 88.3

ISBN 978-5-17-152586-6

© Гай Л., 2021

© Издательство АСТ, 2021

Содержание

Предисловие. Надежда на исцеление	7
Возрождение феникса	9
О токсичных эмоциях	12
Глава 1. Определите токсичные эмоции, контролирующие вашу жизнь	15
Список значимых эмоций	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Ли Гай

Прощай, токсичность! Как перестать быть токсиком и начать радоваться жизни

© Leah Guy, 2021

© ООО Издательство «АСТ», 2023

© Максимова М., перевод

* * *

Ли Гай пишет, основываясь на собственном опыте. Она побывала в пламени и трансформировала этот опыт в свет истины. Читайте ее, воспринимайте ее и принимайте свет всего, чем она делится.

Майкл Фицпатрик, лауреат Премии принца Чарльза за выдающееся музыкальное мастерство, присуждаемой Его Королевским Высочеством принцем Уэльским

Я хочу, чтобы читатель знал, что это одна из самых выдающихся книг по самосовершенствованию и пробуждению, которые я прочитал за много лет. Моя личная библиотека содержит больше восьми тысяч книг, и в начале карьеры я больше восьми лет делил офис с легендарным клиническим психологом, доктором Харольдом Хансеном. Я могу сказать, что книга Ли Гай одна из великолепных, она предлагает содержательную и осмысленную работу над собой и руководство. Она ведет нас сквозь блестяще написанные страницы к тому, как мы можем изменить нашу энергию и устанавливать более эффективные отношения с людьми. Меня впечатлило, что она обратилась к ценности, которую сегодня редко упоминают... и это поставить себя на место другого человека.

Удивительный Крескин, всемирно известный менталист

Ли одаренная писательница, целительница и наставница. Эта книга – следующий уровень для всех желающих развиваться в личной и духовной жизни. Это книга, необходимая всем нам сейчас, чтобы повысить осознанность и вибрацию в себе и в мире. Ли – надежный источник, и я аплодирую ее путешествию.

Сулеман Шах, владелец Namaste Bookshop

«Преодоление токсичных эмоций» обязательна к прочтению всем, кто хочет иметь здоровые и счастливые отношения. Трехшаговый метод Ли – мощный инструмент, применимый к любым аспектам вашей жизни. Как только вы освоите этот простой и практичный метод, вы поймете, что исцеление и трансформация возможны. Отправляйтесь в это восхитительное путешествие!

Кристи Уитман, автор бестселлера по версии «Нью-Йорк Таймс» The Art of Having It All

В «Преодолении токсичных эмоций» автор Ли Гай глубоко погружается в суть токсичных эмоций и то, как они удерживают нас от радости и самореализации. Она предоставляет четкую и хорошо сформулированную дорожную карту к освобождению от этих эмоций и более удовлетворительной, самостоятельной жизни. Эта книга может помочь многим людям.

Крис Килхэм, охотник за лекарствами

Ли Гай поистине аутентичная целительница разума/тела/духа. С широко открытым сердцем она ведет людей, учит людей, исцеляет людей и учится у людей. Список последователей Ли растет с каждым днем по мере того, как люди узнают о ее работе. Я одна из них.

Синтия Д. Чейз, автор книги From Stressed to Blessed

Эмоции заразны, к счастью или к сожалению. Когда мы в плену токсичных эмоций, мы страдаем и обычно распространяем страдания. Что, если можно научиться освободить себя от этих негативных паттернов, чтобы наслаждаться счастьем и обогатить свои отношения? В этой захватывающей работе Ли Гай делится своим глубоким пониманием того, как можно осознать, а затем и трансформировать неадекватные привычки тела и разума. Обязательно к прочтению всем, кто готов выйти за пределы негативного состояния и сделать жизнь прекраснее, создав любящие и здоровые отношения с собой и другими. Настоятельно рекомендую.

Майкл Дж. Гелб, автор книг How to Think Like Leonardo da Vinci и The Art of Connection

Ли Гай проанализировала трудную ситуацию, в которой родились многие из нас, проследила эти импринты до нашей сегодняшней реальности и в этой вдумчивой и практичной книге предоставила инструменты и точки зрения, благодаря которым мы можем действительно сделать что-то для самоисцеления. Если вкратце, мы можем вернуть свои жизни, развить свою частоту разум-тело до нового уровня и глубже погрузиться в наш человеческий потенциал. Спасибо, Ли, что стала таким хорошим проводником.

Митчелл Рабин, холистический психотерапевт, ведущий программы A Better World

* * *

Эта книга не предназначена для диагностики или лечения каких-либо физических или психологических нарушений здоровья и не несет ответственности за них. Пожалуйста, ищите медицинскую или профессиональную помощь в случае необходимости или если вы подвергаетесь или подвергались насилию любой природы.

Всем моим клиентам, ученикам, участникам мастерской и читателям. Вы смельчаки на пути к самоисцелению, и эта книга для вас. Я очень многому научилась с вами. А именно, слушать, быть лучшим проводником и демонстрировать смелость при встрече с глубинными страхами. А больше всего тому, что, хотя у нас разные истории, мы разделяем универсальный язык понимания, надежды и упорства в достижении нашей высочайшей истины.

Спасибо вам.

Предисловие. Надежда на исцеление

«Дело не в тебе, дело во мне».

Эти слова стали знаменитой стратегией ухода, их зачастую используют во время расставания. Если вы слышите эти слова от своего партнера, то словно попадаете в тупик. Вы попросту мало что можете сказать или сделать, когда другой человек берет на себя всю ответственность и уходит. Однако эти слова можно обернуть в свою пользу с другим партнером, который, к сожалению, знаком многим из нас: чувством вины. Расстаньтесь с чувством вины при помощи этой же известной стратегии ухода.

«Вина, у нас не получается. Спасибо за твоё время и то, чему ты меня научила. Уйти будет сложно, но отношения с тобой токсичны и больше меня не устраивают. Ты не сделала ничего плохого. Дело не в тебе, дело во мне».

Радикальность этой книги состоит в призыве взять на себя ответственность за то, почему нам плохо, или по крайней мере за то, почему у нас нет впечатлений и отношений, которые мы хотим. Она о понимании того, почему мы отталкиваем людей, наплевательски относимся к себе, находим отговорки и отвлекаем себя при помощи бизнеса.

Для целей этой книги, для исцеления и для того, чтобы изменить свою жизнь, используйте слова «дело не в тебе, дело во мне» как девиз. Это не предложение. Чтобы вымостить дорогу к личностному росту, необходимо взять на себя бразды правления, чтобы создать жизнь, которую вы желаете, и признать, что только вы можете сделать свою жизнь лучше.

Да, существуют инструменты (как эта книга), чтобы помочь вам, но только в ваших руках ключ к вашей собственной трансформации.

Многие люди годами ходят на терапию в попытках разобраться, кто что сделал, почему и когда.

Хотя терапия может быть полезна, но время и энергия, потраченные больше на понимание себя и меньше на фиксацию на других людях, дадут вам импульс к самоисцелению.

Фраза «дело не в тебе, дело во мне» может подарить вам свободу не только принять свои чувства без вины, стыда, упреков, отговорок или проецирования, но на самом деле приветствовать их с прямоотой и любознательностью.

Когда вы погружаетесь в свой жизненный опыт и видите его с нового ракурса, все меняется. История становится реальностью. А реальность сияет ярче.

Слово «свобода» одновременно будоражит и вселяет ужас. Мы говорим, что хотим быть свободными от стресса и одних и тех же старых негативных чувств, и в то же время обнаруживаем себя прикованными к внутренней тюрьме, стены которой так долго удерживали нас.

Несчастливые отношения. Неудовлетворяющая работа. Долги. Дружба, которая не подпитывает.

Не вдохновляющие жизненные ситуации. Мы застреваем в рутине западни и виним всех и вся в том, что держат нас там.

Пока мы не поймем, что сами удерживаем себя в плохих ситуациях, ничего не изменится. Пока мы не поймем, что сами отвечаем за свою жизнь, ничего не изменится. Пока мы не поймем, что не можем переписать прошлые истории, ничего не изменится.

Взяв на себя руководящую роль в собственной жизни, вы можете освободиться от цепей, которые сковывают вас.

Вы можете время от времени наведываться во внутреннюю тюрьму, но не будете заперты, определены или ограничены поведением или убеждениями других людей, а также больше не застрянете в болезненных воспоминаниях.

Вы готовы расстаться с виной?

Готовы попробовать вкус свободы и счастья в своей жизни?

Надеюсь, что да. **Вы** это заслужили.

Возрождение феникса

Аналогия с возрождением феникса появилась в моей первой книге «*The Fearless Path*», и я часто использую ее в своих лекциях. Ее энергия вызвала у меня отклик на пути к моему собственному исцелению, и эта аналогия обладает мощным потенциалом к воплощению. Я хочу напомнить вам о силе феникса, заключенной внутри вас, и чтобы вы приняли ее близко к сердцу.

Величественный феникс – прекрасный символ в мифологии, иллюстрирующий чистую силу и смелость от падения в пучину катастрофы до возрождения из пепла. Чувствуя приближение смерти, феникс строил гнездо, поджигал его и сам погибал в пламени. После чего из пепла восставала обновленная и сильная птица. Это классическая история возрождения, обновления и воскрешения. Мы все обладаем способностью подняться вновь – обновить нашу энергию и восстать из пепла потерь, отчаяния, боли, травмы и страха – независимо от глубины боли и ненависти к себе. Я верю в это, потому что испытала на себе.

Пламя, поглотившее мою жизнь, включало изнасилование, когда мне было двадцать с небольшим. Были у меня и другие, менее выраженные травмы, и каждая вынуждала меня фактически покидать свое тело или отгораживаться, чтобы справиться со страхом. По мере того как пламя отчаяния росло, я стала скованной, нечувствительной к эмоциям. На некоторое время я стала другим человеком, незнакомым себе или моей семье и друзьям. Я погрузилась в депрессию, злилась, стыдилась и боялась. Мне не хотелось жить. Травма разрушила всю мою жизнь.

В «огне» моя жизнь начала скатываться в разрушение алкоголем, сигаретами, отчуждением, антидепрессантами, одержимостью едой и половыми связями. Большинство ночей я плакала, пока не усну, или была под каким-нибудь кайфом. Вернулся стыд своего тела от предыдущих непроработанных эмоций, которые привели к расстройству пищевого поведения. Я была заиклена на еде и делала все возможное, чтобы меня заметили, при этом стараясь остаться незаметной. Я жила в постоянном внутреннем конфликте с собой и ненавидела свою жизнь. Я ненавидела людей, которые так сильно надругались надо мной. Я ненавидела почти все. Это было самое низкое дно, на которое я когда-либо опускалась, и я отчаянно хотела выбраться.

К счастью, я действительно поднялась. Не буду лгать и говорить, что это было спонтанное возрождение. Это был продолжительный процесс, подпитываемый контактом, целеустремленностью и шагами, которые вы пройдете в этой книге. Я верю: если я смогла их пройти, то и вы сможете. Ваша история может отличаться от моей, и какой бы она ни была, здесь она признается значимой. Слишком часто мы не придаем значения чувствам, которые испытываем от пережитого опыта, и начинать надо отсюда. Все мы нуждаемся в поддержке, и я намереваюсь стать одной из опор в вашей жизни. Обопритесь на эти слова, выполняйте шаги и верьте, что изменения возможны. Потому что изменения возможны!

Наибольший вклад, который вы можете внести в свое путешествие к обновлению и восстановлению, это:

1. Честность
2. Целеустремленность
3. Контакт

Если вы не полностью честны со своими чувствами, поведением, потребностями и прошлым, истинная трансформация вашей жизни будет невозможна. Мы хорошо умеем создавать полуправду, говорить то, что ожидают другие, подавлять или принижать свои потребности и

оправдывать людей или ситуации, которые причиняют нам боль. Пришло время признать свою уязвимость и стать правдорубом. Одно это уже мощный шаг.

Довольно обычное дело ставить во главу угла другие вещи и людей, за исключением себя. Давайте изменим это прямо сейчас. Ваша преданность себе станет ключом к созданию новых границ, доверию к себе и обретению уверенности в себе, чтобы восстать сильным. Это не просто акт преданности, это энергия и решительность, которые посылают подсознательное послание себе, которое гласит: «Я достоин!»

Если есть то единственное, что нужно всем в жизни, это контакт. От рождения и на протяжении всех фаз нашей жизни мы добиваемся поддержки от людей, природы, звука, касания и духовной связи. Поэтому я хочу, чтобы вы, прежде чем читать дальше, подумали о том, как остаться в контакте с этими источниками и сделать их частью вашего ежедневного опыта. Никто не преуспеет в пустыне без воды. (Кроме кактусов. Но вы не кактус.)

Давайте сосредоточимся на восстановлении фрагментов вашей жизни, которые ощущаются застрявшими, сломанными или негативными. Вы не сломаны. У вас, как и у других, был тяжелый или травматичный опыт, разбитое сердце или горе, из-за чего вы чувствуете себя бессильным, никчемным, испуганным или маленьким. Хорошая новость состоит в том, что вы можете изменить паттерны, которые до этого момента было сложно изменить. Требуется сила духа, чтобы понять большое влияние, которое негативный опыт оказал на ваше благополучие. Вы сами не заметите, как демонтируете систему наплевательского отношения к себе и встанете на путь восстановления уверенной, здоровой и счастливой жизни.

Как туда добраться?

Если вы хотите исцелиться сейчас, то эта книга для вас. Многие книги по саморазвитию оставляют читателя с глубоким пониманием, но без практического плана, как произвести изменения, необходимые для движения вперед. Здесь я дам вам простой, эффективный, прагматичный подход к исцелению, используя мой «Метод трех П»: признание, принятие, применение.

Вы можете подумать: «Ну да, я знаю эти слова» – и пренебречь трансформационным процессом впереди. Не делайте скоропалительных выводов. Пожалуйста, дайте этим словам шанс. Пройдите со мной эту работу и воспользуйтесь «Методом трех П». Вы по-новому посмотрите на эти слова, и ваше отношение к себе изменится.

«Метод трех П» способствует исцелению, создавая новый ландшафт, на котором вы можете процветать и проявиться. Он откапает простаивающую, заблокированную энергию, которая душила вашу жизненную силу. На самом деле применять «Метод трех П» увлекательно, и поразительно наблюдать переключение с «токсичных флюидов» на *#хорошиефлюиды*.

Есть сила в переписывании своих импринтов, изучении новых поведенческих паттернов и излечении тех частей у себя, которые болят. Применив мой простой трехшаговый метод в своей работе по личному исцелению, вы можете достигнуть успеха в переключении негативных эмоций, устранении ложных убеждений, облегчении травматичных реакций и приобретении уверенности в себе.

«Метод трех П» даст вам рабочую стратегию, а также поможет выявить ваши эмоциональные импринты и вибрационные частоты, которые держали вас привязанными к негативным паттернам и поведению. Вы научитесь переосмысливать свои истории, повышать свою вибрацию и создавать новую энергетическую матрицу, которая приведет вас к другому жизненному опыту.

В книге присутствуют тяжелые задачи, но я сделаю ее максимально доходчивой, чтобы вы могли иметь систему успеха. «Метод трех П» может помочь вам открыть или вернуть здоровые и позитивные отношения, если вы испытываете какие-либо из следующих эмоций или поступков в своей жизни:

- Эмоциональный застой, ловушка, потерянности или тупик
- Повторяете негативные отношения или привлекаете негативных людей
- Неспособны принять решения или двигаться вперед позитивными способами
- Негативные внутренние диалоги или убеждения насчет своего тела
- Чувствуете себя несостоятельными, незаметными или не услышанными
- Неспособность сказать «нет» или создать здоровые границы
- Чувствуете ответственность за счастье или благополучие других людей
- Глубокий гнев или обида, неспособность прощать
- Потребность контролировать других
- Недостаток уверенности или страх неприятия
- Незащищенность, страх или тревожность
- Неуверенность в своих целях или предназначении

В процессе чтения вы определите токсичные эмоции, которые контролируют вас, истории, из которых они берут начало, и рассмотрите, как вы справлялись с негативным опытом в своей жизни.

Эти факторы оказывают существенное влияние на ваше психическое, эмоциональное и энергетическое здоровье. Вы научитесь использовать принципы вибрации и осознанности, чтобы бороться с токсичными паттернами.

Продвижение вперед по пути к восстановлению требует внимания к влиянию, которому подвергался ваш внутренний ребенок, и к тому, как это продолжает влиять на вас во взрослой жизни. Применяя «Метод трех П», вы научитесь принимать и заново идентифицировать свое истинное Я, заново усыновить своего внутреннего ребенка и двигаться к исцелению.

О ТОКСИЧНЫХ ЭМОЦИЯХ

Все мы хотим быть «своим», быть значимым и быть любимым. Это кажется достаточно простым, но для большинства людей это постоянные (и часто скрытые) трудности. Препятствием служат низкая самооценка, порожденная паттернами негативных убеждений, и негативные эмоции. Обиды, страх, гнев и глубоко травматичный опыт заставляют нас отступать, срывать или пытаться избегать эмоций, которые угрожают нашему благополучию. Мы так привыкаем к своей боли, что принимаем паттерн сопротивления, который с легкостью может превратиться в наплевательское отношение к себе или к отношениям.

Токсичные эмоции заражают все аспекты нашей жизни: отношения, карьеру, психическое здоровье, семейную систему и качество жизни. Легко показать пальцем и назвать имя (имена) или прошлое причиной наших несчастий. Однако это защитные реакции, которые мы используем, чтобы избежать более глубокого чувства никчемности.

Негативные и токсичные эмоции – это выученное поведение, происходящее либо из нашей семьи, окружения, либо от того, как к нам относились. Мы могли собрать истории предков и травматичный опыт, передаваемый из поколения в поколение. Существует огромная разница между вашей истинной природой и выученным поведением, и моя цель – помочь вам перенастроиться на свое высшее Я, свою истинную природу и излечить боль, скопившуюся за вашу жизнь.

Вы когда-нибудь задавали себе эти вопросы?

«Почему я чувствую себя неуверенно?»

«Почему я не так силен, как все обо мне думают?»

«Почему я ощущаю себя ребенком, который не повзрослел до конца?»

«Почему я боюсь отказа?»

«Почему я продолжаю вредить себе?»

«Я умная личность, почему же я не могу разорвать этот круг?»

«Почему я боюсь, что меня никто не полюбит, если я не сделаю для него что-либо?»

«Почему я себе не нравлюсь?»

«Почему я ощущаю себя маленьким и незаметным?»

Вопрос «почему» не дает ответа, как и понимание «почему» не предлагает полного решения, но это хорошая отправная точка для того, чтобы копнуть немного глубже и понять наши эмоциональные паттерны и импринты.

Хотя вас может потянуть верить в негативную правду, вы не виноваты в своих недостаточно совершенных поведении или склонностях. Вы просто реагируете на боль и страдания нездоровым образом. То, что вы читаете эту книгу, является свидетельством вашей любви к себе и другим. И эта любовь делает вас смелым, сильным, способным и готовым получать новый жизненный опыт. Любовь говорит, что вы достойны, на этом и надо сосредоточиться. Если вы начинаете подпитывать паттерн веры в негативную правду, просто возьмите паузу и скажите себе: *«Погоди, я работаю над своей жизнью. Я смелый, сильный, способный и готов это делать. Моя попытка является доказательством того, что любовь во мне. Я достоин».*

Страх – это нормальная реакция. Отступление, подавление, прятки, обвинения, гнев, отрицание – все это нормальные реакции на боль, потому что вы пытаетесь защитить себя от еще большей боли. Но из-за этих реакций вы можете выработать нездоровые паттерны, которые разрушительны для вашей лучшей жизни. Хотя иногда мы чувствуем потребность изолировать, контролировать, охранять или защищать это поведение, в реальности оно лишь продолжает держать нас в тупике. Если вы хотите большего от своей жизни и жаждете сладкой

свободы легкости, радости, спокойствия и любви, то чтение этой книги усовершенствует ваше осознание собственного, основанного на страхе поведения и даст вам шаги к исцелению.

Нашими действиями руководят истории, в которые мы верим о себе. Если эти истории наполнены стыдом, чувством вины или негативными убеждениями, мы застреваем в этих эмоциях. Мы продолжаем эти негативные паттерны во взрослую жизнь с саморазрушением. Мы можем притворяться в попытках быть увиденными, услышанными и оцененными или действуем теми способами, которые продолжают цикл боли, которая стала такой уютной. В этой книге мы отделим наши истории от нашей истины и пересмотрим свои точки зрения.

Мы становимся зависимы от боли, которая нас связывает. Как бы это ни было неприятно, или как много боли вы ни испытывали от насилия, пренебрежения или эмоционального удушья, негативные чувства находят резонируют с особой вибрацией в ваших клетках, памяти и тканях. Это ваши импринты. По крайней мере, до настоящего времени. Ваш опыт определенного чувства и ваше ощущение значимости и страха привязаны к этому паттерну, и, хотя вы знаете, что это «нехорошо» или «неправильно», он становится удобным. Не путайте этот комфорт с теплым-уютным-пушистым комфортом. В боли нет ничего уютного. Но комфорт порождается знакомым паттерном, и со временем мы принимаем боль как нормальную и внушающую доверие. Мы ею подпитываемся.

Действуя, полагаясь на свой импринт, вы продолжаете привлекать нездоровые отношения и опыты – или по крайней мере воссоздаете знакомые сценарии – что позволяет вам продолжать чувствовать так, как вы приучились. Таков закон привлечения. Раз за разом вы выбираете игру в саморазрушение.

В этой книге вы погрузитесь глубже в свой внутренний мир, чтобы стряхнуть хватку негативных эмоций, которые тянут вас вниз. Как только вы начнете брать ответственность за свое счастье, вы получите власть стать носителем перемен в собственной жизни. Это воодушевляющая работа. Хотя обращение к своей аутентичности часто заставляет встретиться лицом к лицу со страхом и требует изменить обиды, потом вы можете выйти за пределы грязи и болота ваших ран к крыльям облегчения и радости.

Эта работа предоставляет знания и инструменты, чтобы изменить ваши эмоциональные и энергетические импринты из раннего детства и создать новую вибрацию, которая ознаменует новую жизнь. Можно возродить увлечения и построить безопасные, близкие отношения с собой и другими. Когда вы используете «Метод трех П», у вас есть инструменты, необходимые для успеха.

Упражнения по заботе о себе в этой книге сосредоточены на создании здоровых границ, открытии вашего сердца для освобождения от паттернов отношений и установлении контакта с вашей истинной природой. Это включает паттерны отношений с вашим высшим Я, чтобы вы могли изменить энергию и траекторию своего отношения к другим. Вы можете завести отдельный дневник или хотя бы иметь что-то под рукой, чтобы записывать заметки и выполнять упражнения в процессе чтения.

Личная заметка: Чтобы следовать принципам, которые я требую от вас, я использую свои истории и истории своих друзей или клиентов с их разрешения, чтобы быть честной насчет того, где я была и где нахожусь сейчас, и оставаться в настоящем моменте и верной своему пути. Я не генерал без боевых шрамов. Я на поле боя рядом с вами. И через это мы связаны.

Итак, я заранее благодарю вас не только за то, что вы приняли, кто я, но также за то, что обладаете мудростью применить эти истории к собственной жизни. Как практикующий целитель, я слушаю много историй и учусь на каждой. Именно объединение обеспечивает эмпатию при трудностях с нашей человечностью. Мы все вместе, и мы учимся друг у друга и помогаем друг другу.

Вы можете рассчитывать, что я буду в вашей команде. Вы яростный и сильный воин. Заявите это себе сейчас, и вы будете на пути к созданию более здоровых и счастливых отношений с собой и другими.

Я очень рада, что вы здесь!

Ваша подруга Ли

Глава 1. Определите токсичные эмоции, контролирующие вашу жизнь

Жизнь может быть очень удивительной, волнующей и прекрасной. Нам есть за что быть благодарными: Земля, которая предоставляет пищу и природные ресурсы, неограниченный потенциал роста и почти все, что нужно человеку для функционирования и процветания. Но в то же время каждому из нас дается очень разный и часто трудный опыт. Словно дар жизни идет вместе с мешком вонючего навоза. Опыт каждого человека уникален и по-своему жесток. И нет таких, кто остался бы невосприимчивым к нему. Двигаясь по жизни, мы пытаемся преодолеть вес наших обстоятельств, время от времени получая по пути новую порцию вони.

Хотя то, с чем многим из нас приходится иметь дело в жизни, вызывает сожаление, в трудностях может быть польза. Через борьбу с проблемами в сердце и разуме мы растем, становимся более равнодушными, сострадательными и приходим к пониманию, что на самом деле значит ценность – ценность момента, восхода или даже любви. И, надеюсь, начинаем осознавать собственную ценность и цель в мире.

Лучший способ уменьшить негативное влияние нашего опыта – возделывать этот мешок навоза, как сделал бы хороший фермер для своего огорода. Пропуская через себя болезненный опыт и получая новый, мы удобряем и питаем наши жизни, помогая разлагать слежавшуюся токсичную почву, позволяя разрастаться новым корням, а кислороду оживлять наши клетки. Эмоциональное компостирование делает нашу внутреннюю среду более устойчивой к истощению и предотвращает распространение болезни. Как только вы признаете и примете этот процесс, вы обретете силы восстать из пепла и взлететь. Цель этой книги – помочь вам научиться по-другому реагировать на данную вам жизнь.

Теперь поговорим об этих токсичных эмоциях. Недавний мем в «Инстаграме¹» гласил: «Единственные токсичные отношения, которые у меня были, это отношения с собой... все остальные были лишь отражением этого». Как это верно. Как мощно! Нет ничего более колючего, гадкого или неприятного, чем давние токсичные эмоции. Как будто по вашему телу курсируют клубки пойманной энергии, нанося ущерб всему организму. Стресс от негативных эмоций может ослабить сердечную, иммунную, пищеварительную и дыхательную системы, а также психическое здоровье. Вам может казаться, что вы не в состоянии очистить разум, поскольку паттерны негативных мыслей трудно остановить. Иногда токсичные эмоции кажутся грязными, как будто вы испачкались. Вы можете ощущать себя непривлекательным и не желать, чтобы другие люди видели вас полностью или становились ближе. Эти распространенные физические ощущения отражают нездоровые эмоции, которые не предназначены для долгого хранения в теле.

Эмоции могут стать настолько плохо управляемыми, что мы боремся с ними внутри на протяжении многих лет, вырабатывая собственные токсичные защитные механизмы, такие как пренебрежение к себе, предательство или насилие. Мы создаем больше стыдных переживаний, чрезмерно регулируем наши жизни или загоняем эмоции поглубже, чтобы выносить себя и сохранять знакомую личность, даже если эта личность не является здоровой или позитивной.

Токсичные эмоции заключают нас в немую тюрьму. Расставание с чувством вины – ключ к свободе. Для начала давайте будем честны с собой и определим эмоции, которые нас контролируют. Большинство токсичных эмоций развиваются из ложных представлений, связанных с ранами, которые появляются глубоко внутри. Некоторые из этих убеждений могут быть о том, что мы недостаточно хороши (достойны быть любимыми), что мы не «свои» (мы не имеем

¹ Здесь и далее Meta («Instagram» и «Facebook») запрещены на территории РФ.

значения для мира или не чувствуем себя в безопасности) или что мы несем ответственность за чувства других людей (чувство вины за свое несовершенство, запрет на ошибки).

Непроработанные, нездоровые эмоции, которые игнорируются, становятся токсичными для вашего организма. Дело не в супруге, деньгах, родителях, начальстве, количестве (или нехватке) времени или детях. Дело в нас. Я скоро перестану это повторять, но иногда наша психика нуждается в повторяющихся заверениях, чтобы осознать новую концепцию. Эмоциональные страдания, которые мы скопили и не проработали, удерживают нас в нездоровых, несчастливых петлях. Ваша задача – определить токсичные эмоции, чтобы начать очищаться от них.

Самый трудный шаг к исцелению – взять ответственность за то, что вы чувствуете, но он же очень придает сил. Вы можете начать прямо сейчас со слов: «Теперь это мое. И я изменю свою жизнь ради своего совершенствования». Когда вы отпустите потребность проецировать и винить, то ступите на быстрый путь к росту.

Эта работа не о превращении себя в жертву или становлении мучеником. Жертвы и мученики не могут выжить в пространстве самоисцеления, потому что существование жертвы или мученика высасывает вашу силу и создает обходные пути вокруг личного роста. Не позволяйте никому вытирать об вас ноги. Это выкачивает вашу силу. Не оправдывайте поведение других людей, даже если думаете, что они очень старались. Это тоже выкачивает вашу силу. Длительные трансформации проистекают из искренности и приводят к наивысшей вибрации здоровья.

Процесс исцеления начинается с глубокой, иногда неприятной рефлексии. Мы переключаемся на исцеление так же, как переключаемся на саморазрушение, принимая мысли и чувства о самих себе. Саморазрушающие мысли и чувства познаются во время переживания стыда, пренебрежения, заброшенности или насилия. Самоисцеляющие мысли и чувства познаются при ощущении, что вас ценят, признают, видят и любят. Единственное различие состоит в том, что мы больше не полагаемся на то, что другие будут кормить нас тем, что нам нужно.

Первым делом запомните не судить себя за свои чувства. Цель – чувствовать себя лучше, но давайте не делать свои негативные чувства врагами. Они необходимы для того, чтобы учить и направлять нас, но не должны управлять всем остальным. Негативные эмоции естественны, но непроработанные негативные эмоции становятся токсичными.

Далее, проясните, какие эмоции вы испытываете на самом деле. Вы можете чувствовать себя плохо или недостаточно хорошо, но вам нужно определить движущую силу, стоящую за этими эмоциями, чтобы вы излечить реальную причину. Вы можете сказать, что «чувствуете» себя уродливым, толстым или разбитым. Хотя вы можете испытывать чувство разбитости, вы не разбиты. «Разбитый» не эмоция, и «толстый» тоже не эмоция. Уродливый, толстый и разбитый не чувства, а способы избежать реальной эмоции, которую сложнее увидеть, например, стыд или горе.

Думайте о себе как об исследователе своих подлинных переживаний, чтобы уделить пристальное внимание тому, которое надо исцелить, и жить дальше здоровым и счастливым. Первым делом вы должны определить, что такое эмоции и как вы скрываете их за словами, которые продолжают цикл вины, отрицания и отвлечения. Вы узнаете себя совершенно по-новому, и это увлекательная часть исцеления.

Кэррол Изард из Делаверского университета разработал список значимых эмоций, как измерено по его шкале дифференцированных эмоций. На этот список широко ссылаются в медицинском и образовательном сообществах, и он оказался полезным в моей собственной методике.

Список значимых эмоций

Радость	Интерес
Гнев	Страх
Отвращение	Стыд
Горе	Презрение
Вина	Смущение
Печаль	Неприязнь к себе

Список Изарда, может быть, на удивление короткий, но важно отметить, что другие эмоции тесно связаны с указанными выше или подпадают под них. Мы также обратимся к поверхностным чувствам, которые создают неприятные переживания и ведут к токсичности. Чувства – это сознательные переживания эмоциональных реакций. Для ясности, я буду использовать эмоции и чувства как синонимы, чтобы рассмотреть все аспекты потенциальных проблем.

Заметьте, что в списке нет любви. Любовь считается выбором, а не эмоцией или чувством. Американский психиатр и автор бестселлера «*The Road Less Traveled*»² М. Скотт Пек тоже полагает, что любовь – это поведение. Если вы выбираете любовь, нормально иметь диапазон эмоций и чувств, обусловленных любовью. Эмоции и чувства обычно определяют как физические переживания (это значит, что эмоциональные переживания могут вести к физической боли и болезни).

² «The Road Less Traveled and Beyond: Spiritual Growth in an Age of Anxiety», 1997

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.