

КАРМАННЫЙ СОВЕТНИК
Нелли Власовой

укроти дурной нрав!

самопомощь
для взрывных



Карманный советник Нелли Власовой

Нелли Власова

Укроти дурной нрав!
Самопомощь для взрывных

«Автор»

Власова Н. М.

Укроти дурной нрав! Самопомощь для взрывных /
Н. М. Власова — «Автор», — (Карманный советник Нелли
Власовой)

Жизнь – это наша марафонская дистанция. Если терять силы на стрессах и неприятностях, то едва ли мы доживем до достойного финиша. Успешный человек отличается от неуспешного не тем, что не падает, а тем, что умеет подниматься. Мудрый от обывателя отличается не тем, что не реагирует на стрессы и неприятности, а тем, что эта реакция скорее философская, чем злобная или страдальческая. Страхи, трудные люди, обиды, неуверенность, потери были и будут всегда. Вопрос только в том, управляют они нами или мы учимся управлять ими. Эта книга о том, как приобрести эти бесценные навыки. Присоединяйтесь к тысячам читателей, чьи сердца покорила и помогла решить, казалось бы, неразрешимые проблемы уникальный российский автор Нелли Власова! Для широкого круга читателей.

© Власова Н. М.

© Автор

Содержание

Введение	5
Все в ваших руках!	6
Больше всего на свете стоит бояться собственной ярости	7
Присвойте себе право на восстание!	8
Воспитывайте в себе здоровое неуважение к невозможному	9
Эмоции – главный враг разумности	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Нелли Власова

Укроти дурной нрав!

Самопомощь для взрывных

Введение

Мины для отстрела своей жизни мы видим в различных преградах, помехах, тяжелых обстоятельствах и в тревоге и страхах за свое будущее.

Стремление к абсолютному совершенству ослабляет человека и даже превращает в психостеника, человека нерешительного и негибкого. Но как мы мечтаем о жизни без помех и преград! А ведь только конфликты, провалы и ошибки являются трамплинами личностного роста и развития. В болоте штурмов не бывает. Любой кризис – это экзамен на силу духа и силу личности.

Успешный от неуспешного отличается не тем, что не падает; а тем, что умеет подниматься.

Человеку никогда не достает осознания, что при любых бедах у него есть главное благо – сама жизнь.

Представьте, что Судьба смотрит на вас сверху как экзаменатор и определяет, достойна ли ваша душа звания Человека?

Страшно? Но вокруг столько интересного? Зачем думать о будущем? Лучше ощутить в полной мере настоящее. И нужно-то понять, что мир вероятностен. Всегда есть шанс попасть под автомобиль, но эта мысль не отравляет нас и не удерживает от прогулок.

И всего-то нужно уметь остановить диктат страшных мыслей, когда висишь на волоске. Будущее может и не быть таким страшным, так зачем заранее отравлять себе жизнь! Насладись парением, ведь это новое состояние может и не повториться. Только и стоит бросить себе вызов: долой тревогу и да здравствует мужество перед лицом опасности!

Стрессы мелкого масштаба недостойны даже волнения.

Марафонец распределяет силы, чтобы их хватило на всю дистанцию. Жизнь – это и есть наша марафонская дистанция. Если «отстреливать» себя на таких стрессах, то до задуманного финиша не доживешь. И больше 90 % людей вместо положенных 150 лет сходят с жизненной дистанции в 70 лет. Чтобы пройти марафонскую дистанцию, надо стать сфинксом, которому эти барабанные палочки, что комариный писк.

Моя книга дает в руки тех, кто разделяет эту философию, приемы и способы управления своими страхами, стрессами, раздражением.

Все в ваших руках!

Вспомните о своей главной обязанности на Земле и о своем долге – быть счастливым!

Скажите себе: «Я буду включать тормоза при любых минах, на которых взрывается моя выдержка»

- пятно на праздничной блузке;
- стрелка на колготках в неподходящий момент;
- отмена важного рейса;
- срыв договора;
- двойка ребенка в школе и прочие семейные и деловые радости.

Моими тормозами будет формула «ФИГ ВАМ!» или «НУ И ЧТО?» Ведь Земля не перевернется от ЭТОГО. Значит, пусть так и будет!

«Фиг вам!» – защита от укусов судьбы.

Откладывать счастье на следующую жизнь – не только глупо, но и преступление перед собой, детьми, делом, страной и Вселенной.

Тренируйтесь на снарядах «Переключение», «Фиг вам!» и «Я обязан быть счастливым!» Страхи, тревоги, переживания, поселившиеся в вашем мозге, сбегут как черт от ладана.

Если вами не восхищаются окружающие, может, вы просто ленивы?

Больше всего на свете стоит бояться собственной ярости

В каждом из нас живет двойник в виде зверя, но не каждый способен управлять им.

А вот возможность стать великим дрессировщиком своего тигра есть у всех без исключения.

Если вы не сможете управлять своими инстинктами, вы просто ленивы или, не дай бог, член сатанинской секты.

Все ценное имеет цену. Дело в том, готовы ли вы ее платить? Ведь риск не получить желаемое есть всегда.

Изменения – это преодоление пропасти между тем, что есть, и тем, каким я хочу стать.

Если лень и страхи внутренних перемен выше желания быть царственным, то придется оставаться в прежнем состоянии.

И тогда придется только аплодировать в толпе тем, у кого хватило воли пройти эту пропасть.

Если нет своих целей, придется подчиняться тем, у кого они есть.

Жить в напряжении – прямой путь к неврозу и саморазрушению.

Невротики и пессимисты действуют с точностью до наоборот, чем оптимисты, которые напоминают себе о своих заслугах.

Пессимисты, как Плюшкин, собирают тяжелые и печальные переживания и мусолят их постоянно, тренируя тем самым свой пессимизм и напряженность.

Жизнь, которая зажала голову в струбцину стресса или беспокойства, может даже активизировать, но сколько вы проживете в этом состоянии? И главное, вы, может быть, и сможете делать неплохие дела, но вот великие – едва ли.

Если уж сомневаетесь, то сомневайтесь во всем.

Правильно ли вы поступили, дав ГАИшнику вместо пятидесяти рублей целую сотню? Может, стоило дать тысячу и полное собрание сочинения Карла Маркса в придачу?

Или стоило ли выходить замуж до тех пор, пока не проверили мужа, прыгнет ли он с седьмого этажа ради вас?

Человек, который не делает ошибок, получает приказы от тех, кто их делает.

Разорвите стереотип страха делать ошибки! Наши ошибки – это единственное, в чем нам не приходится раскаиваться перед смертью.

Присвойте себе право на восстание!

Пусть дело на самотек или создайте заведомо ложные условия:

– Намеренно пойдите другой дорогой и опоздайте на 10 минут на запланированное важное совещание или свидание.

– Съешьте омлет с чесноком на завтрак.

– Намеренно сделайте грамматическую ошибку в важном документе.

– Наберите номер и попросите Люцефера, если скажут, что такого нет, то попросите Мефистофеля.

– Мир не рухнет от наших промахов и ошибок. Без них нам грозит деградация или еще хуже: мы становимся правильными и скучными.

Только на ошибках, провалах и катастрофах мы учимся и растем. Стоит сделать на своих мозгах наскальную надпись: «Я имею право на ошибки!» (Но и на ответственность по их исправлению.)

«Успех – это путь из хорошо встреченных срывов».

Презрение к поражению – вот истинный застой победителя.

Человек женат на тревоге. Страх падения с высоты, потери собственного лица, страх потери собственности, денег, здоровья, любви, свободы, комфорта и прочего держит в напряжении, ослабляя наши силы.

Сила – в независимости. А сила и независимость носят наряд из выдержки и достоинства. Страхи и тревоги ослабляют. Поэтому стоит их вымести, как мусор из квартиры.

Презрение к поражению, как это ни парадоксально, превращает человека в богатыря, что кажется достоинством для всех без исключения.

Воспитывайте в себе здоровое неуважение к невозможному

«Никогда не поздно!!!»:

- Начать учиться рисовать, играть в гольф или теннис.
- Прыгать с парашютом.
- Резко менять привычки.
- Веселиться и радоваться каждому дню.
- Выучить английский или перуанский.
- Завести роман.
- Стать хакером в Интернете.
- Сменить работу.
- Завести новых друзей.
- Изменить свой имидж.
- И многое другое, если мне еще не 100 лет.

Разве это проблемы?

Глупо оставлять нереализованные мечты на следующую жизнь! Нерешаемых проблем не бывает! Бывают только ресурсные или методологические ограничения.

Эмоции – главный враг разумности

Не нужно много ума для заключения, что плохой мир лучше доброй ссоры, что лучше сотрудничать, чем конкурировать и бороться, что ничья лучше поражения. Однако все разумные доводы нашего мозга пасуют перед их величеством, называемым Эмоциями. Пусть я потерял сотню, зато его нагрел на пятьсот. Эта мысль может греть и тешить собственную душу, которая еще не вышла из своего детского состояния.

Есть притча на эту тему. Один человек после смерти попал на небеса. Его спрашивают, куда бы он хотел отправиться: в рай или ад? Он захотел посмотреть, чем они отличаются. Его повели в ад. Там стоял большой котел с едой, и вокруг котла лежали очень длинные ложки. Ими можно было захватить пищу из котла, но невозможно было вложить ее в рот из-за большой длины ложек. И вокруг котла сидели худые изможденные люди. Потом его повели в рай. Там было то же самое: котел, длинные ложки, но люди были сытые, счастливые и довольные. В чем дело, спросил новичок? А дело было в том, что в аду каждый пытался накормить себя, а в раю люди кормили друг друга.

Мораль все та же – сотрудничество намного полезней борьбы и конфронтации.

Человек с такими установками неизменно вызывает восхищение.

Сила воображения помогает управлять эмоциями.

Я прочитала как-то высказывание отца президента Джона Кеннеди: «Если вы говорите с каким-нибудь важным лицом, представьте себе, что на нем длинные красные кальсоны. Я веду бизнес именно так». Я тоже представила себе своего заказчика в желтых в горошек семейных трусах. И стало как-то спокойно. Я его перестала бояться.

Все живые люди не любят проигрышей и неприятностей. Девиз дипломатов: «Сила в переговорах – в безразличии». Чем больше мы позволяем себе зависеть от их исхода, тем становимся слабее. Так что желтые в горошек трусы до колен сделают тебя увереннее, так как партнер превратится в простого смертного.

Можно представить своего партнера в виде важной персоны, сидящей на горшке, и ваше раздражение, страх или обида растают, как дым.

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.