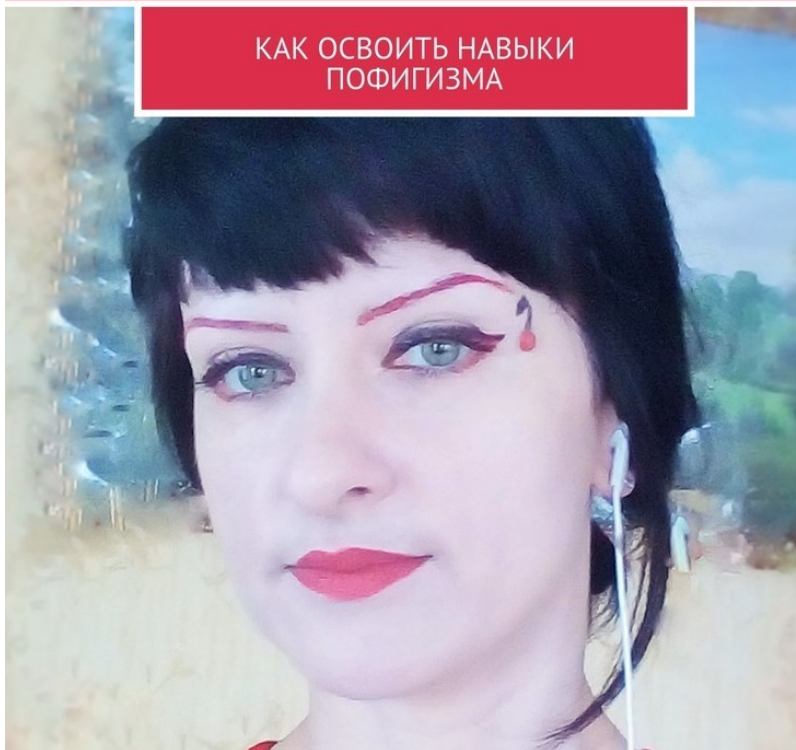


ЮЛИЯ ВАНИНА

Аутоагрессия: метафизика Перфекционизма

КАК ОСВОИТЬ НАВЫКИ
ПОФИГИЗМА



Юлия Ванина
Аутоагрессия: метафизика
Перфекционизма. Как
освоить навыки пофигизма

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=34331578

ISBN 9785449094537

Аннотация

Я бы, наверно, так и не написала эту книгу, если б не одно «но» – ситуация, которая меня вначале повергла в шок, потом заставила проработаться, затем – дать вам ознакомиться со всем тем, что пережила я и как вышла из этой непростой задачи с гордо поднятой головой. Здесь вы проработаете проявление угнетенности и внутренней агрессии. Вы получите ценный ресурс в возможности в жизни для достижений успешности. Книга дает помощь пережить переход на новый уровень удовлетворения собой, где негатива нет.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА I	9
УГНЕТЕННЫЙ. КОРНИ ЛЕЖАТ ГЛУБОКО	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

**Аутоагрессия: метафизика
Перфекционизма
Как освоить
навыки пофигизма**

Юлия Ванина

© Юлия Ванина, 2018

ISBN 978-5-4490-9453-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Перфекционист – латентный аутоагрессор

Моя книга не для того, чтоб вы ее просто купили, хотя зачастую именно так все и построено в писательском мире. Мои книги бессмысленны для не моего читателя, они (как моя копия) не хотят, чтобы их читали те, кому просто поставить «галочку» в их интеллектуальном мире иллюзий.

Любовь к прекрасному – это хорошо, но когда она достигает мании и заставляет вас стремиться к невозможному, грозя нервным срывом – это не есть замечательно. Многие отмечают у себя склонность к самопожертвованию собственными интересами ради, так называемого, качества в том, что они делают. А если в руках у вас эта книга, значит, что и вы страдаете от этой немыслимой «болезни» этого века.

Я бы, наверно, так и не написала эту книгу, если б не одно «но» – ситуация, которая меня вначале повергла в шок, потом заставила проработаться, затем – дать вам ознакомиться со всем тем, что пережила я и как вышла из этой непростой задачи с гордо поднятой головой.

Почему решила эту книгу создать? В какой-то момент недавно я ловила себя на том, что испытываю дикие и необузданные чувства: ненависть к себе, как к ничтожеству, никчемности и не нужности – что захотелось хотя бы

ударить себя. Это, мягко говоря, плохо. Я же понимаю это отчетливо и насколько прокачена в психологическом плане, насколько проработана, но все равно что-то крылось в этих неоправданных эмоциях.

Вначале прочла все, что хоть как-то привлекло мое внимание к самобичеванию и пр., где говорилось, что аутоагрессия – это признак кожного голода, сенсорного. Несомненно, умные люди копнули правильно, в детстве, когда ребёнку первостепенно важно внимание и, которого всегда будет не хватать – это природа зарождения желаний.

Но я – уже взрослая, что делать мне сейчас, когда детство далеко, когда все фундаментальное дано, когда прошлое невосполнимо?

Нет, это проявляется не часто, можно реально пересчитать по пальцам. А все равно это неправильно, тем более, что я пошла дальше в своем проявлении минутной нелюбви к себе раз в году.

Хочу, чтоб вы меня поняли правильно – я люблю себя, уважаю, принимаю всю себя целиком и полностью, а порой даже случается завышенная самооценка и самоуверенность. Я понимаю всю важность психического роста, поэтому очень сильно и плотно работаю над собой.

Так почему же так случилось, что я время от времени совершала с собой нечто, что конечно не привело к самоубийству, но проявлялось во мне в очень сильных моментах через дублированную боль – психическую и физическую? От-

веты и пошаговая технология для вас – в книге – все просто, главное хотеть измениться.

Здесь вы проработаете свою склонность к открытому или латентному проявлению угнетенности и внутренней агрессии. Вы получите и интегрируете очень ценный ресурс из стойкости к неизбежности в возможности в повседневной жизни для достижений успешности во всех ее проявлениях.

В своей книге даю ту помощь, которой порой не хватает, чтобы пережить этот пограничный момент, после которого либо идет привычная аутоагрессия, либо переход на новый уровень осознания и удовлетворения собой, где негатива нет.

Чтобы начать новую жизнь – надо почувствовать: как это жить жизнью другой, как это быть другим. Любой человек хочет начать новую жизнь, когда и ему плохо в данном моменте, когда неизбежно сталкивается с новой проблемой, вытесненной в фон – перфекционизм.

Если и он уйдет в, так называемую, тень, то вы станете тотально контролировать все вокруг и в итоге психосоматика возьмет свое – вы заболите тем, что излечить по медицинским показателям будет невозможно – медицина еще не может лечить ваши мысли. Но психотерапия может – с этим я иду к вам сквозь темноту страха и страданий, и проведу в мир радости и счастья.

Поверьте мне, как той, что прошла через самобичевание и самоуничтожение, легко стать тем человеком, который

ГЛАВА I

УГНЕТЕННЫЙ. КОРНИ ЛЕЖАТ ГЛУБОКО

Путем плотных проработок вспомнила, когда это началось. Помню, еще в детстве, когда было 2—3 года, я ложилась на пол, затем сильно и часто билась пятками, без боли и без ушибов. Мне совершенно не было больно. И это так впечатлило меня, что помню это до сих пор, хотя мама говорит, что я была слишком маленькая, чтобы это запомнить. Это больше было похоже на некий неврологический приступ, который был обусловлен непростыми отношениями в семье, п.ч. мои родители разводились.

Человек не может осознавать психологическую боль, но и физическую, как оказалось, тоже. Я на интуитивном всё чувствовала и проявляла эти внешние нервы окружения, от которого зависела. Все будто бы концентрировалось на мне и было вокруг меня.

Потом, не скрою, воспитательные меры через физическое наказание в виде лозины – считалось, что ребёнок начинает чувствовать правильность своих поступков, когда ощущает их на себе. Но уже тогда я посчитала, что «это»

ниже моего достоинства и применила контратаку, после чего воспитание перешло в психологическую фазу – обиды, чувства вины и т.д, и т. п.

Если вы думаете, что я осуждаю родителей, то спешу вас разубедить в ваших выводах. Наоборот, описываю все не столь литературно-красочно, а просто пишу вам предысторию, чтоб вы лучше понимали себя, свои механизмы, которые вы (скорее всего) вытеснили и трансформировали позже в перфекционизм.

Перфекционисты в детстве получили полярный опыт: вы, получающий ответ на вопрос «почему», и вы, переставший получать словесное внимание. Вы слишком рано должны были понимать сами: почему, причины, последствия и выводы на будущее.

Самонаказание пришло на место наказания, самоуничтожение – унижению от близких, самоистязание – вторжение целой палитры из чувств вины, обиды, ненависти, отчаяния и молчания или криков – в общем, манипуляций. Это очень бьет по самооценке и самоуверенности, оставляя неизгладимый отпечаток на вашей тонкой душевной организации.

Первый серьезный опыт врезается на эмоциональном уровне, когда вы получаете ответы, четко на себе ощущая. Тогда, на том уровне, вы не могли посмотреть на это со стороны и сделать правильный вывод. А он стал снежным комом, множа эмоциональные заряды, которые и сформировали вашу жизнь до сего момента с вашими неповторимыми

качествами *perfection*.

Моя жизнь разделилась на несколько частей – я-ребенок, я-студент, я-работник, я-карьерист, я-ипотечная квартира, я-3 гражданских брака, я-бизнесвумен и т. д. И везде я достигала максимальных высот для своего уровня. Это утомляло, но мне это было как-то привычно, хотя и рывало на части.

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.