

Светлана Лада-Русь

Живи без обид



серия



Практическое
руководство к жизни

Светлана Лада-Русь
Живи без обид
Серия «Практическое
руководство к жизни»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=36341557

Живи без обид:

ISBN 978-5-98897-148-1

Аннотация

Как стать хозяином своей жизни? Понять, что все, что в ней происходит, мы создаем себе сами – и проблемы, и удачи, и горе, и счастье, и нищету, и богатство. И создаем все это с помощью своего характера. Ведь характер – это программа, по которой мы выбираем свои решения. Книга «Живи без обид» продолжает серию «Практическое руководство к жизни», в которой автор – кандидат психологических наук, общественный деятель Светлана Лада-Русь (Пеунова) – предлагает интересные и простые способы работы над основными чертами характера. Изучив эту книгу, вы сможете научиться избавляться от обид. Вы овладеете методикой контроля своих эмоций, то есть научитесь управлять своим движением по жизни.

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| От издателя | 5 |
| Вступление | 8 |
| Что такое обиды? | 8 |
| Обида – это... | 9 |
| Что такое характер | 13 |
| Живи без обид | 16 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 18 |

Светлана Лада-Русь

Живи без обид

© Издательский дом Светланы Пеуновой, 2013

© Издательство Русь, 2018

* * *

От издателя

Обиды – привычное состояние практически каждого человека. Мы привыкли ставить жизни условия и обижаемся, что она их не выполняет. Мы постоянно ожидаем от людей того, чего они нам, как правило, не дают. И мы обвиняем окружающий мир, требуем от него исполнения своих желаний, а узел затягивается все туже. Обида – эмоция, которая создает практически все конфликты человека с жизнью.

Мы живем, постоянно напрягаясь в поисках выхода из сложившейся ситуации, из конфликтов с окружающими, в поисках успеха. Путаясь в дебрях беспокойных мыслей о жизни, мало кто из нас оглядывается на самих себя. Мы ищем причины проблем, но ищем их вовне – в сложившихся обстоятельствах, в друзьях, коллегах, родственниках или просто в банальном невезении. А если на минутку остановиться и посмотреть на себя со стороны, как на постороннего, прочитать себя, как книгу: кто я? почему это происходит именно со мной? что мне делать, чтобы этого больше не повторилось?..

Наш характер – вот отправная точка в решении проблем, фундамент, на котором строится здание нашей жизни. Характер – это способ общения человека с собой и с миром. Это – проложенный нами же маршрут, которым мы движемся по жизни. Чтобы наша жизненная программа стала управ-

ляемой нами, нужно изучить свой характер и скорректировать его. И это не так сложно, как кажется. Часто, даже понимая, в чем мы не правы, мы ничего не можем поделать. Между тем, простое размышление о черте характера помогает ее исправить, а значит, и изменить нашу жизнь к лучшему.

В предлагаемой вам новой серии книг «Практическое руководство к жизни» автор – кандидат психологических наук, общественный деятель Светлана Лада-Русь – раскрывает различные стороны нашего характера и помогает реально его усовершенствовать. Только счастливый человек может сделать счастливыми других. Он перестает быть игрушкой в сетях обстоятельств, имея опору в себе самом. Человек, который умеет управлять собой, сможет стать опорой и для окружающих.

Понимание своей ошибки – только начало совершенствования. Нужно как минимум два месяца постоянно контролировать себя на предмет избавления от привычки. Время от времени книгу надо перечитывать, либо просто открывать автоматически в любом месте: понимание процесса идет по спирали, все выше и выше...

Освободившись от обид, вы научитесь прощать. И вам это понравится. Ведь ваше сердце избавится от тяжести, которая ведет и к сердечным заболеваниям, и к онкологии, и просто разрушает нити взаимопонимания с окружающими, а значит, и судьбу.

Самая главная потребность человека – уважать себя, по-

нимать, что он не хуже других, и верить в свои внутренние силы. Ведь они постоянно нужны ему для преодоления жизненных препятствий и победы над обстоятельствами. Человеку необходим внутренний положительный потенциал, опираясь на который он может проходить любые жизненные ситуации. Серия книг «Практическое руководство к жизни» написана человеком, который создал себя сам и передал свой опыт уже тысячам энтузиастов. Они творят свою жизнь сами, не боясь будущего. Вы тоже сможете стать творцом!

Вступление

Что такое обиды?

Обида – это эмоция. Это одна из первых эмоций, которые испытывает человек, придя в этот мир. Младенец интересуется окружением, рассматривает его, затем начинает с ним контактировать и получает от него ответ. Естественная эмоция – радость – заменяется обидой, если окружение не отвечает ожиданиям: нельзя дотянуться до яркой игрушки, мама на кухне не слышит зова, и много чего еще преподносит жизнь неопытному младенцу. Со временем эта эмоция на несовпадение ожиданий с тем, что дает человеку жизнь, закрепляется. Есть люди более обидчивые, которые обиделись еще до того, как что-то произошло; есть люди терпеливые, умеющие пропускать мимо своего сердца различные неприятности жизни. Но в той или иной мере эмоция обид присуща абсолютно каждому человеку. Итак,

Обида – это...

реакция ущемления, горя, отталкивания на каждое явление жизни, не совпадающее с нашими требованиями и ожиданиями. Мы можем обидеться на близких и чужих людей, на себя самого и даже на жизнь. При этом мы и бьем своей эмоцией того, на кого обижаемся, и в равной степени поражаем себя: свое сердце и свою судьбу. В этом – главная ошибка: думая, что мы себя защищаем от неприемлемых действий и явлений жизни, – мы себя разрушаем. Разрушаем свои отношения с людьми, которых не принимаем и осуждаем за то, что они ведут себя не так, как мы от них требуем. Бывает, что обида вырастает до таких размеров, что мы считаем правильным расстаться с такими людьми, как бы близки они нам ни были. Так мы разрушаем свою судьбу.

Часто мы обижаемся на судьбу за то, что она не принесла нам того, чего мы ждали от нее. Это – самая тяжелая обида. Она подразумевает несправедливость жизни, то есть ее законов. Обида на судьбу – это обида на Бога, который эту жизнь создал. Мы снимаем с себя ответственность за построение своей судьбы и перекладываем ее на мир. Однако мир лишь реагирует на наши действия. А действия совершаем мы сами по своей свободной воле. Поэтому в жизни все справедливо. Жизнь отражает наши обиды, как зеркало, и мы бьем своими обидами только себя.

Очень многие болезни рождаются обидами. Обиды имеют много оттенков: от плаксивого, безвольного до агрессивного желания уничтожить обидчика. Кроме оттенков чувств, есть и сила чувств: насколько сильно мы обижаемся. Сильные обиды – это сильное разрушение. Но и слабое чувство, «гомеопатическая доза», дает очень сильный накопительный эффект, который обязательно заканчивается кризисом.

Обиженный человек все силы души направляет на то, чтобы добиться исполнения своего ожидания: заставить окружающих сделать то, чего он хочет, либо заставить жизнь принести ему то, чего он так от нее ждет. То есть человек становится агрессивным, требовательным, а не спокойным сотрудником Пространства. Как правило, наши ожидания все-таки не исполняются в жизни. И тогда обида остается камнем лежать на сердце. Если мы не пересмотрим свое отношение к ситуации, этот камень будет лежать на сердце всю жизнь. Мы по неграмотности каждый день добавляем по камешку в этот блок, в результате чего образуется огромная бетонная плита, давящая на сердце. Избавиться от нее гораздо труднее, чем от одной мелкой обиды. Так образуются сердечно-сосудистые заболевания, и мы обращаемся к лекарствам. Но они от обид не избавляют. Именно поэтому долгожителями являются спокойные, добродушные люди, которые привыкли находить в жизни радости, а не горе.

Гораздо рациональнее научиться прощать и людей, и жизнь. Прощать – значит понимать, почему именно так по-

ступают с тобой люди и жизнь. Понимать мотивы, состояния, эмоции другого человека. Вполне возможно, что он — неправ, неэтичен, недогадлив, недобр. Оставьте каждому человеку право быть таким, каков он есть. Просто запомните, чего можно ожидать от того или иного человека.

Но гораздо чаще мы обижаемся на тех, кто и не хотел нас обидеть, не хотел причинить нам зла и действительно не причинил его. Просто мы предписываем человеку ту манеру поведения, которая удобна нам. А мы не имеем права этого делать. Подумайте: ведь и вы в таком случае обязаны соответствовать ожиданиям всех людей, которые с вами общаются. Тогда и вы должны поступать, исходя не из своих предпочтений и правил, а из ожиданий каждого, абсолютно не похожего на вас человека. Это невозможно, не правда ли? Поняв это, вы легко откажетесь от манеры осуждения тех людей, которые не соответствуют вашим представлениям.

Очень сложно бороться с отрицательным чувством, если вы не знаете, каким положительным состоянием вы должны его заменить. Поэтому самое важное — это постоянная тренировка в нахождении нужного эмоционального состояния.

Измени отношение — изменится жизнь.

Человек, как правило, не анализирует, как устроен мир, как устроена жизнь, как нам с вами понимать все происходящее. Самый правильный метод решения проблем — мировоззренческий, только он дает ключик, позволяющий понять причины кризиса и самостоятельно решить проблему.

Вы будете понимать принцип, метод решения всех проблем. Видеть и характер человека, потому что в жизни он именно этим характером либо прокладывает путь, либо тормозит. От характера человека зависит все в его жизни, а характер зависит от понимания человеком своего места в жизни, то есть от его мировоззрения.

Что такое характер

Характер – это система отношений человека с окружающим миром. В нем, как правило, преобладает один определенный эмоциональный фон и отношение, настрой, угол зрения человека на жизнь, окружающую среду, нота какая-то. И всю жизнь она практически остается в человеке. Как только человек начинает работать над собой, она становится тише. И он становится человечнее, но всегда эта нота будет завоевывать человека, опять сажать его на место и опять пытаться зазвучать. Поэтому ведущая отрицательная черта практически не изживается. Она прячется, но не уходит, все равно остается тоненько звучать. Наша задача – полностью ее вырвать с корнем. А для этого нужно ее осознать. Поэтому чем честнее вы начинаете признаваться себе в ней и слышать ее внутри себя, тем быстрее вы от нее избавитесь. **Честность к себе – это самое главное для ускорения своего развития и осознания мира, отношения к нему.**

Когда человек борется с отрицательной чертой, он действительно с ней борется реально, он ее убирает в себе, запрещает себе – эмоцию, чувство, отношения. Потом он избавляется от нее и понимает, что он стал другим. И вот тут самое интересное. Вот эта черта (сущность) потихонечку возвращается, уговариванием его: да, ты уже другой, больше никогда таким не будешь, ты уже праведный,

все у тебя хорошо... И постепенно человек возвращается на прежние рельсы. Но он запомнил, что он другой и у него этой черты нет. Понимаете? Если он сознательно работает над ней, знает, какая черта характера и какая эмоция его ведет по жизни, он потом перестает ее замечать. Другой фокус возврата черты: да, он осознает, что он поступает неправильно, но сейчас это вовремя, но сейчас это можно. Раз можно, два можно, три можно – и забыл.

Человек 2–3 раза обязательно ошибается, обязательно падает туда же, чтобы запомнить, чтобы уже точно никогда... И все равно никто не гарантирует, что это надолго.

Вы можете изменить свой характер, сознательно познав те его черты, которые мешают вам идти по жизни. Обычно больше всего мешают страх, обиды и лень. Но вы можете выбрать другие. Постарайтесь сознательно отказаться от них. Если вы действительно этого хотите – у вас получится.

Руководство к действию.

Вспомните спокойно три своих самых тяжелых для вас черты, поймите, что это просто три враждебных вам сущности, невидимые враги ваши, которые каждую минуту вашей жизни пытаются взять вас в свой плен. Просите мир забрать их у вас, отделить от вас эти тяжелые чувства, чтобы вы перестали их видеть, слышать и испытывать.

Они поднимаются от вас к небу, как тяжелые облака, и вы их отдаете. Уходит все, что так вас мучило: лень, забывчивость, переедание, пересыпание, неверие в себя, желание за-

щитить ущемленное самолюбие, защитить себя. После этого вы чувствуете себя очень легко, вы чувствуете невесомость и ощущение слияния с Пространством, полное и безграничное. Мир начинает принимать вас, потому что вы перестаете его разрушать.

Живи без обид

Обиды – это посыл эмоциональных стрел на обидчика. По закону бумеранга эти стрелы возвращаются и в ваше сердце. Страдают оба: и тот, на кого обижаются, и тот, кто обижается. Вот почему обиды – грех.

Если вы обижаетесь на судьбу, то вы посылаете стрелы на Бога, который гораздо сильнее вас и который любит вас, и по этому закону все стрелы отражаются от него и бьют вас в десять раз сильнее. Обижаясь на свою судьбу, вы разрушаете ее еще сильнее. Разрушенная судьба расстраивает вас еще больше, вы обижаетесь еще больше и разрушаете еще сильнее. Это – процесс самоубийства.

Самая привычная эмоция в вашем сердце – это обиды и недовольства. Вы так привыкли к состоянию недовольства, что когда для него нет причин, вы автоматически ищете: а где бы их найти, чтобы оправдать свое состояние. Прислушайтесь к себе, и вы этот процесс обнаружите. Прекратите его.

Человек, когда его жизнь бьет, когда его обижает родной, близкий или чужой человек, естественно вздрагивает, обижается. Это значит, что сердечко еще слабое, оно не умеет любить и прощать. Тренируйте сердце, учите его прощать.

Когда человек обижается на что-то, он находится

в нереальности; обидчивые люди все подстраивают под свои представления, то есть внутренний мир свой они делают главным в мире внешнем, а это – иллюзия. У такого человека есть четкое представление, как должны люди себя вести и что они делают не так: «Должно быть именно так, и не иначе!» Но на самом деле, это представление ложное, потому что люди не обязаны себя вести так, как этого от них ожидают.

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.