

игорь телегин



**П.И.Р. ДЛЯ  
НЕУДАЧНИКА  
И СЕКРЕТ ЕГО  
УСПЕХА**

# Игорь Евгеньевич Телегин П.И.Р. для неудачника и секрет его успеха

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40149898](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40149898)*

*ISBN 9785449608383*

## **Аннотация**

Персонаж этой книги был жутким неудачником. Он всегда попадал в невероятные истории, которые были связаны с риском для жизни. От этого неудачник страдал сам и приносил неприятности и беды окружающим. Однажды он решил разобраться в своём бедственном существовании, и произошло невероятное. Когда он узнал тайны человеческого бытия, ему открылся волшебный мир успехов и счастья. Что с ним произошло – написано в этой книге.

# Содержание

Телегин И. Е. П. И. Р. для неудачника	5
Оглавление	6
Программы и сценарий	26
ЭМОЦИИ	33
Негативные эмоции	44
Конец ознакомительного фрагмента.	46

# **П.И.Р. для неудачника и секрет его успеха**

**Игорь Евгеньевич Телегин**

© Игорь Евгеньевич Телегин, 2019

ISBN 978-5-4496-0838-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# **Телегин И. Е. П. И. Р. для неудачника и секрет его успеха**

**путь индивидуального развития  
как достичь жизненного успеха**

Легче всего жить – в соответствии со своей природой.  
Марк Аврелий Великий римский император.

# Оглавление

<b>1. Введение</b>	-----
	-----
<b>2. Религия</b>	-----
	-----
<b>3. Программы и сценарий</b>	-----
	-----
<b>4. Эмоции</b>	-----
	-----
<b>5. Негативные черты характера</b>	-----
	-----
<b>6. Жизнь его бросала будто на пороховую бочку</b>	-----
	-----
<b>7. Секрет исполнения желаний</b>	-----
	-----

Автор этого издания был жутким неудачником. Он всегда попадал в невероятные истории, которые были связаны с риском для жизни.

Он мог легко оказаться в какой-нибудь нелепой и опасной ситуации, от чего потом страдал сам и ближайшее его окружение. Жизнь становилась сплошным кошмаром.

Такое существование, наполненное проблемами, конфликтами и другими опасными неудачами для нормального человека было просто невыносимым; и автор стал серьёз-

но над этим задумываться. У него было много вопросов, но не было ни одного ответа. Поэтому наш неудачник стал изучать свой внутренний мир с помощью религии, психологии, биоэнергетики и, конечно, самой жизни. Он наблюдал, изучал, анализировал все протекающие процессы человеческой жизни: как на нас влияет внешний мир, что такое наши эмоции, откуда они берутся и как ими управлять, как изменить ту или иную черту своего характера, которая считается негативной и отравляет всю жизнь. И со временем автор этого добился. Мало того, он узнал, как воздействовать на сознание других людей и моделировать ситуацию в свою пользу. Автор узнал главный секрет исполнения своих желаний и жизненного успеха, смог избавиться от многих комплексов и предрассудков, которые мешали ему жить. Неудачник стал успешным и счастливым человеком, ему открылись тайны и возможности человеческого бытия, которые присутствуют в каждом из нас. А что бы вы, дорогие читатели, сами смогли в этом убедиться, и, если захотите, воспользоваться несложными, но весьма практичными приёмами и механизмами для возможного улучшения качества своей жизни, автор с радостью решил поделиться с вами фактами и примерами, которые описал в этом небольшом издании. Когда вы прочитаете эту книгу, вы сможете кардинально изменить свою судьбу и достичь любого жизненного успеха. В этом издании автор описал в виде примеров реальные события из своей жизни, в которые его швыряла судьба, как на пороховую бочку.

Человеческая жизнь- это уникальный, загадочный и бесценный дар, который люди получили свыше. К тому же обрели право самим выбирать и устраивать свой жизненный путь. И мы попытаемся разобраться в этом. Почему мы такие разные. Одним в жизни везёт больше, чем другим и наоборот. Кто-то всё преодолевает с лёгкостью и добивается хороших результатов, а кто-то бьётся, как « рыба об лёд» всю жизнь, так ничего и не достигнув. Кто-то просто плывёт по течению в полном хаосе и безразличии.

Наш рассказ будет скорее аналитический и основан он на собственных наблюдениях, фактах и доводах некоторых учёных, психологов, астрологов биоэнергетиков и основ религии.

На планете земля живёт более 6 миллиардов людей и все мы абсолютно разные, нет ни одного человека похожего друг на друга, с абсолютно разными взглядами на жизнь, разным менталитетом и вероисповеданием. Но есть вещи, которые нас объединяют – это момент появления на свет, то есть момент рождения. И как это не печально звучит неизбежная смерть, так сказать конец нашего жизненного пути. Всё это физиологические моменты, которых нельзя избежать. Давайте поразмыслим, что же у нас ещё может быть общего. Итак, раз нас кто-то родил, значит, у всех есть родители – мать и отец. Если в процессе своего развития мы совершаем какие-то действия, что-то видим, на что-то реагируем, значит, у нас есть разум, сознание и подсознание.

По различным научным и религиозным толкованиям подсознание и сознание это абсолютно разные вещи. Сознание-это сиюминутный, разумный анализатор, который подталкивает нас к каким-то действиям. То, что мы осознаём здесь и сейчас. А подсознание- это наш внутренний мир, который не имеет границ. Он фиксирует всё, что происходит с нами во внешнем мире с момента нашего зачатия и даже то, что мы не помним, всё это фиксируется в нашем подсознании. Оно способно переживать, любить, радоваться, грустить. Подсознание нельзя обмануть, хотя человек склонен к обману и самообману, но всё это происходит в сознательном состоянии, а сознание не может управлять подсознанием.

Человек способен на многое. В процессе своего развития он может стать, кем угодно и развить в себе любые возможности. А это значит, что у всех нас заложен огромный, жизненный потенциал. Проще говоря, это большое количество энергии и мы её используем зачастую нерационально. Кто-то тратит её попусту и расходует не в том направлении, куда хотелось бы. На бесполезные споры, на агрессивные поступки, на банальные драки или что-то подобное. И если мы, расходует, свою энергию в пустую, и позволяем себе вмешиваться в чужое энергетическое пространство, этим мы нарушаем весь энергетический баланс с внешним миром. От этого нам становится плохо, появляется масса проблем и неудач. Это мир даёт нам сигнал, что мы пошли не своим

путём, и нужно пересмотреть свои поступки. Наши мысли это тоже расход нашей жизненной энергии.

Видите сами, сколько у нас общего. Родители, наше рождение, разум, душа, жизненная энергия и, в конце концов, физическое тело. Но у всех у нас существует много отличий разная наследственность, совершенно разные семейные традиции, разные родители, разные условия и воспитание. Так почему же при всех этих аспектах, мы так не похожи друг на друга? Давайте попробуем разобраться.

При всём этом бесценном даре под названием жизнь и всеми перечисленными выше составляющими Господь подарил нам ещё один бесценный дар- это свобода выбора. У каждого из нас есть свой внутренний мир и распоряжаемся этим миром мы сами, так как хотим. И никто не может его изменить и вносить коррективы кроме нас самих. Но наше подсознание способно принимать чужие программы. А вот здесь уже как говорится \_хозяин барин, кто на что горазд. Безусловно, в самом раннем детстве можно сказать со своего рождения мы ещё не в состоянии влиять на жизненные процессы, а только начинаем этот мир изучать. И уже с первых минут, как губка с огромной жадностью мы начинаем впитывать всё, что вокруг нас происходит в этом мире без всяких ограничений и условий. Мы ещё ничего не умеем анализировать, и впитываем всё подряд хорошее и плохое, горькое и сладкое. Как говорили выше, всё это откладывается в нашем подсознании. А первыми в жизни авторитетами и ори-

ентирами на что мы начинаем реагировать – это наши родители, которые на свой субъективный взгляд хотят воспитать нас в самых лучших и достойных традициях, вот в чём проблема. Не могут они оградить нас от всякого рода негативной информации, человеческих чувств, эмоций и пороков как позитивных, так и негативных. Потому что сами являются источником этих чувств и эмоций, что присуще любому человеку. И в процессе воспитания закладывают определённые сценарии, которые мы реализуем во взрослой жизни. А, как известно человек является частицей всего живого в этом мире. Мир – это мы с вами. И поэтому мы все взаимосвязаны. Мы растём, нас воспитывают родители, школа, улица, всё дальше и дальше мы идём по жизненному пути. Наш разум обрабатывает колоссальный поток информации. Мы начинаем чего-то хотеть, а что-то отвергаем. Определяем для себя какие-то ценности. Пытаемся кому-то навязывать свою точку зрения, а чью-то пытаемся оспорить, и вот нас засосал этот круговорот под названием жизнь.

Вот здесь давайте попробуем подробнее разобраться в самих себе, как мы выстраиваем свою жизнь, какова наша внутренняя культура и как её реализовать с точки зрения полезности для себя любимых и окружающего нас мира. Как рационально с пользой или нет расходовать свою жизненную энергию, как заботиться о здоровье своём и окружающих нас людей, как реагировать на внешний мир, какие делать выводы для себя после тяжёлых испытаний и совершённых оши-

бок. Ведь очень важно учиться на своих ошибках, а не на чужих. Невозможно прочувствовать боль, не ощутив на самом себе. Ведь это очень важно понять, что чёрная полоса и существует, для того чтобы делать какие-то выводы и развиваться дальше. Являемся ли мы источником добра или зла? Как известно всё это заложено в нас самих, и всё зависит от того, как мы распорядимся этой энергией. На добрые дела или во зло, на развитие и созидание или на агрессию и разрушение. Господь даёт нам жизненную силу, колоссальную энергию, а распоряжаемся этим мы с вами по своему усмотрению. Позволим себе сделать такое определение – создать в себе что-то доброе и полезное путь всегда очень трудный и часто неблагодарный. Возникает много препятствий, и он требует большого мужества и терпения, зато он ведёт к духовному развитию и совершенствованию. А вот делать какую-то подлость, злой поступок, кому-то навредить усилий много не надо. Этот путь легче, но он приносит много вреда и самому себе и окружающим.

Так почему же так происходит? Как известно все наши мысли и слова имеют реальную силу. Словом можно как вылечить, так и убить человека. Мысли имеют огромную энергетическую силу, которая имеет свойство реализовываться. Всё о чём думаем, мы посылаем в пространство. Это не какие-то мыльные пузыри, которые растворятся и уйдут в никуда, а уже сформированный сгусток энергии с чётко определённой задачей. И чем больше мы думаем об этом, и всё

реальнее это представляем, тем самым сильнее подпитываем этот энергетический сгусток в своём подсознании. Есть такое выражение «болит душа» – это накопилась в вашем подсознании отрицательная энергия чего – либо, какого-то негативного воздействия. Или же есть термин «душа поет» – это накопление положительных эмоций, где человек радуется и ему легко. Так вот в первом случае, когда Вам плохо на душе, вас подталкивает сознание на что-то негативное. В этот момент вы становитесь агрессивными, настроение резко ухудшается, и вы поступаете, как правило, в негативном ключе. И наоборот когда вам радостно и легко вы способны дарить подарки, делитесь своими положительными эмоциями с окружающими и так далее. Об эмоциях позднее мы поговорим подробнее. Наше подсознание, понимая ясную картину, чего мы от него хотим, устраивает энергетическое поле так, что мы это рано или поздно получаем. Здесь уместно привести несколько примеров.

Скажем оптимист и пессимист. Оптимист в любой жизненной ситуации старается видеть только позитивные моменты и значительную часть своей энергии тратит на положительные эмоции. Такие люди, как правило, вне конфликтов, им живётся легко и непринуждённо, у них многое получается в жизни. И прямая противоположность пессимисты. Это люди отрицательно заряженные. У них всё валится из рук, всем они недовольны, непонятно почему на них валятся всяческие проблемы. Они страдают депрессиями, ча-

сто болеют и т. д. Всё, что они закладывают в своё подсознание, то и получают.

Это говорит о том, что мы разные, разный уровень развития, разное представление о жизни и, конечно же, разные желания. А желания подталкивают нас к действиям, к развитию своего внутреннего мира, внутренней культуры и неважно кем вы стали простым токарем или руководителем. Самое главное правильно выстраивать свой жизненный путь. Например, Токарь – обычный рабочий человек, решил развиваться, как личность, чтобы быть полезным для общества и для себя. Естественно он стал оттачивать своё мастерство, в последствии выполнять важные заказы, в итоге герой труда. Стал общественным деятелем, например депутатом. А значит, начал выполнять более глобальные задачи и так можно прийти до очень высокого уровня развития. Другой точно такой же токарь, который просто очень хорошо выполняет свою работу и ему больше ничего не надо. Он не ставит себе никаких задач, и так до самой пенсии. Это другой уровень развития. И так во всём, кто раскрывает свой потенциал до максимума и развивает свою внутреннюю культуру, повышает свою самооценку естественным путём, кто-то просто останавливается, как говориться свой кусочек есть – дальше трава не расти. А кто-то и вовсе не может найти своё место в жизни и постепенно деградирует как личность, опускает руки, всё ему безразлично, становится бесполезным для себя и общества. Примерно вот так мы выбираем себе то, что

хотим. Диктуем своему подсознанию, и оно выстраивает нам модель нашей жизни на собственный вкус. Всё что мы думаем, делаем, с каким желанием и настроением, как реагируем на внешний мир, так и он реагирует на нас. И что мы выражаем в виде наших желаний, то и получаем.

Понятно, что всё лучше делать в позитивном ключе. Но как этого достичь? Когда вокруг столько негатива, столько соблазнов, всяческих человеческих пороков, когда жизнь может затянуть тебя в капкан, когда могут обмануть и т. д. Какая уж тут радость? Нужно понять одно, если мы на любую агрессию, авантюру или оскорбление будем реагировать, это обязательно нас затащит, и мы попадёмся на крючок. И не то что пользы, а очень много вреда сделаем себе и окружающим. Это отразится на нашем здоровье.

Существует очень много психологических биоэнергетических тренингов, различных школ духовного самосовершенствования, которые возможно помогут вам правильно ориентироваться в жизни, мы лишь попытаемся проанализировать некоторые моменты, и рассказать, как реально достичь желаемых результатов. Так что жизненная сила или слабость заложена в нас самих, надо только в этом разобраться. И с каким багажом мы пойдём по своему жизненному пути, зависит только от нас.

Мы предлагаем вам, опираясь на некоторые факты и примеры проследить, и узнать в чём же заключается секрет нашего жизненного успеха. Но в любом случае решение при-

нимать вам.

## Религия.

Господь создал человека по своему образу и подобию, а это значит, что в каждом из нас присутствует сам господь Бог вернее его частица, или Святой Дух, тем более что он сам об этом говорит: « Кто верует в меня, тот прибывает во мне, а я в нем».

Давайте предположим, что в большинстве своем мы все люди верующие все любим Бога и боимся его как высшую и всемогущую силу, которая нас может жестоко покарать за наши грехи, но и помиловать, если мы искренне раскаемся, и не будем грешить. Поэтому мы ходим в церковь замаливать свои грехи, и просим у Бога помощи для себя и своих близких. Но вот получается, какая штука, в большинстве своем мы настолько усложнили себе жизнь, создав вокруг себя множество пороков и проблем, и не хотим, понять и разобраться, прежде всего, в себе, а только ищем виноватых среди других и тем самым усугубляем и отравляем себе жизнь. Таким образом, мы полностью разрушаем модель нашего бытия, которую так просто обозначил нам Господь в виде десяти заповедей:

- Я есть Бог твой, и нет другого Бога кроме меня.
- Не сотвори себе кумира.
- Не вспоминай имени господа Бога твоего в суете.
- Чти отца и мать твою.

– Не убивай.

– Не прелюбодействуй.

– Не укради.

– Не лжесвидетельствуй.

– Не желай жены ближнего твоего и всякого его имущества, возлюби господа Бога твоего всем сердцем и душою твоею.

– Возлюби ближнего своего как самого себя.

Давайте проследим эти заповеди по отношению к себе самим и выстроим логическую цепь наших наблюдений.

Итак, каждый человек хотел бы, чтобы его не убивали, чтобы у него не воровали, чтобы дети его уважали и заботились когда придет время, чтобы мужа или жену никто другой не соблазнил, чтобы окружающие нас любили и уважали, этого, бесспорно, хотят все. А так как господь присутствует в каждом из нас, тоже хочет этого по отношению к себе и на самом простом языке пытается объяснить, делайте окружающим, так как хотели бы, чтобы делали вам. Но, к сожалению, мы делаем и ведем себя с точностью наоборот. А делаем мы, следующее, оскорбляем, воруем, убиваем, соблазняем, завидуем и что самое страшное считаем себя вполне нормальными и разумными людьми. Мы настолько погрязли в пороках и негативных поступках по отношению к другим, что для нас это стало нормой. Но давайте остановимся и поразмыслим, что мы ощущаем, когда делаем что-то плохое. Если мы кого-то оскорбили, разве нам стало легче

на душе? Конечно же, нет. В ответ мы получим тоже поток негативной информации, и от этого нам стало еще хуже. Если, не дай Бог, кого-то обокрали, наверняка лежит тяжесть на душе и страх, что рано или поздно нам придется за это расплачиваться. И так постепенно в нас накапливается тяжелый груз отрицательной энергии, т.е. душа заполняется грехами и наступает момент когда наша душа уже просто воеет от боли и начинает бить тревогу в виде разных «неvezух» и накопившихся проблем, болезни и т. д. Это значит, что наступила черная полоса, таким образом, сигнализируя, что пора очиститься от этого негатива. И когда уже становиться слишком плохо мы все равно не пытаемся сесть и разобраться в себе, бросаемся в какие-то авантюры, бежим к гадалкам, делаем какие-то необдуманные поступки, думая, что кто-то нам поможет, ну и когда уже совсем не в состоянии, бежим в церковь к господу Богу, изливая свою душу перед создателем. И как не странно нам становиться легче что-то меняется к лучшему, при условии, искреннего и полного покаяния, так сказать, очищая душу от всякой скверны и негатива, просите прощение у господа, и он вас прощает. Он убирает отрицательную энергию и наполняет вашу душу положительной. Но вот беда, нам стало чуть легче, дела пошли нормально, и мы опять грешим. Поругались с кем-то в автобусе, обсудили своего начальника, попался под горячую руку какой-нибудь бездомный, которого вы ударили и т. д. Но вот теперь давайте вспомним, что в каждом из нас присутствует

сам господь Бог, и того бездомного, которого вы ударили, вы пнули самого Бога. И представьте себе, что вам удалось поговорить с господом. Вы ему говорите: «Господи помоги, заступись, мне плохо», а он вам в ответ: « Ты меня оскорбляешь, бьешь, обворовуешь и у меня же просишь помощи. Когда приходишь в церковь, ты смиренный и кроткий, боишься кары и просишь помощи, а, выйдя на улицу, безумствуешь, плюешь в меня. Как же тебя понять?»»

Согласитесь, что это выглядит со стороны нелепо и странно, если не сказать больше. Безусловно, сколько бы мы не просили у Бога прощение и помощи, столько он и будет нас прощать, ведь он всемилостив и любит нас. И каждый раз, приходя к нему, мы получаем новый шанс.

А не проще просто стараться придерживаться заповедей Божьих. И если мы делаем какие-то негативные поступки, то и ощущаем в нутрии себя какой-то дискомфорт, а если делаем что-то хорошее и доброе и на душе легко, как говорить-ся «душа поет» – это неоспоримый факт. Значит «сидит» в нас какой-то индикатор, который и подсказывает нам, что хорошо, а что плохо, можно предположить, что это и есть сам господь Бог, вернее присутствие его Святого духа. Но, казалось бы, все предельно ясно живи себе по заповедям Божьим, не делай никому зла и жизнь к тебе будет благосклонна. Но на самом деле не так все просто.

Что же делать когда вокруг нас существует столько всевозможных соблазнов и развлечений, масса красивых вещей,

нас окружают много красивых людей, которые нас соблазняют и т. д. Как здесь удержаться? Ну, безусловно, все мы живые люди и хотим участвовать на этом празднике жизни и все эти блага, как правило, мы хотим получить, чем больше, тем лучше, и часто не думаем о последствиях. А последствия могут быть разные.

Так как в этом мире все взаимосвязано, где присутствуют всяческие блага и людские пороки, негативные и агрессивные воздействия друг на друга, на окружающий нас мир. Проще говоря где перемешалось добро со злом и человек как в дремучем лесу с закрытыми глазами пробирается сквозь эти густые заросли своей жизни. Он обязательно набьет много шишек и травмирует себя. Но стоит ему открыть глаза он начинает различать, где лучше ему пройти сквозь густые с огромными колючками заросли или там где растут стройные берёзы. И так, нам нужно открыть глаза и заглянуть в свой внутренний мир. Нам нужно рассмотреть и проанализировать свою жизнь и свои поступки. Желательно вспомнить весь свой жизненный путь с самого детства. Попробуйте закрыть глаза и вспомнить все плохое. У вас на внутреннем экране будут мелькать образы и фрагменты, которые отложились в вашей памяти, и те плохие, негативные поступки, которые вы делали, могут всплывать в виде не приятных ощущений в районе грудной клетки. Это значит, что ваши негативные проявления никуда не делись и глубоко сидят в подсознании или если хотите в вашей душе. И пока вы

от них не избавитесь, они всегда будут вас тормозить, вам будет очень тяжело идти по жизни, и особенно трудно будет развиваться в духовном плане. Этот груз будет постоянно тяготить. Это как тянуть воз, наполненный не нужными глыбами, а если их сбросить сразу станет легче.

Вот, чему нас учит «Библия». Всякий грешник, который устал тянуть воз с грехами должен вспомнить их и с чувством глубокого раскаяния и сожаления, рассказать о них в церкви священнику. Он является как бы посредником, между господом и человеком который решил раскаяться. Существует еще много молитв и все они в своей основе направлены к Богу с просьбой о помощи, прощении и защите. И как мы уже говорили все наши мысли, слова, поступки никуда не деваются. Это скопление энергетических сгустков, которые концентрируются в нашем подсознании. И что мы закладываем то и получаем рано или поздно. Господь учит нас, чтобы мы молились даже за здоровье и благополучие наших врагов. Казалось бы, какая нелепость. Этот человек мне сделал плохо, а я должен молиться за его здоровье. Но оказывается, здесь заложен глубокий смысл, те мысли и слова в виде положительных импульсов мы посылаем в сторону наших врагов и это возвращается к нам и существенно ослабляет негативную энергетику людей, которые сделали нам плохо. В народе есть такая поговорка: «Что посеешь то и пожнешь». Таким образом, если мы будем сеять добро, то рано или поздно мир нам отдаст это с избытком, и наоборот.

Теперь давайте рассмотрим такой пример, где вы стали жертвой. Скажем, вас уволили с работы, не важно за что, но факт остается фактом. Естественно вы в шоке, бежите к начальству, начинаете выяснять отношения, пытаетесь что-то доказать, но изменить ничего нельзя. И тут начинается. Вы поливаете последними словами все свое начальство и всю структуру с верху донизу, в нутрии вас закипает вулкан, злость переполняет вас, обида разрывает на части и естественно настроение такое, что вам не хочется жить. По дороге домой вы встретили соседа, который до сих пор не вернул долг, пытаетесь ему напомнить, а он оказался не готов, или тоже не в настроении, в итоге у вас начинаются взаимные оскорбления. Рождается еще один личностный конфликт. Приходите домой, все в нутрии кипит, и обязательно найдется причина, чтобы устроить скандал с «домашними». Вы все глубже погружаетесь в негатив, и это может дойти до серьезных последствий. Вот так, вы из жертвы превратились в агрессора. Навредили и себе и людям окружающих вас. Сосед перестал с вами общаться, жена тоже не разговаривает, и на душе у вас лежит огромная тяжесть.

Итак, что же делать, чтобы нам легче жилось? А так как мы себя все же считаем людьми верующими, но не настолько, чтобы погрузиться в монашескую жизнь, заучивая молитвы, придерживаясь церковных канонов, постов и т. д. Все это не под силу каждому человеку. Чего греха таить мы все люди мирские и хотим пожить комфортно и как можно дол-

ше с наименьшими потерями.

Вот какой эксперимент провел над собой автор. Если же мы хотим духовного роста и это как в жизни, в раннем детстве мы учимся ходить, разговаривать, так и в духовном и энергетическом аспекте тоже нужно начинать с первых шагов.

Правило первое. Нужно заглянуть в свой внутренний мир и выявить весь негатив, который только можно вспомнить. Вы обязательно вспомните людей и обстоятельства, которым вы доставили неприятности. Попробуйте прочувствовать ту боль и горечь, которую нанесли этим людям, поставив себя на их место и искренне попросить у них прощение. И так один эпизод за другим. Но не в коем случае не ищите себе оправдания, любой негативный поступок оправданию не подлежит. После этого чувство тяжести и дискомфорта внутри вас начнет куда-то исчезать, вы это сами почувствуете, что на душе стало легче. Таким образом, вы убрали из подсознания негативную энергию, которая копилась годами. Вы просто «переплавили» негатив в позитив и вам стало легче на душе.

Правило второе. Никогда не ищите виноватых. Если с вами что-то случилось как в примере, приведённом выше, не вините окружающих, не вините себя и обстоятельства, а просто попытайтесь сделать вывод из ситуации, в которую попали. Постарайтесь найти положительные моменты и проанализируйте, как это может принести вам пользу. На при-

мер: уволили вас с работы. Ничего страшного. Теперь не будет этой утомительной дороги с тремя пересадками на работу и обратно. Наконец схожу на рыбалку, о которой я так долго мечтал и т. д.

Правило третье. Попробуйте не отвечать на оскорбления или агрессию со стороны других людей. А если у вас хватит сил чтобы улыбнуться в ответ, то у агрессора пропадёт всякий интерес к вам. Если вы находитесь в состоянии конфликта или ссоры с каким-либо человеком – попробуйте подойти первым и помириться, даже если это будет трудно. Эффект вы увидите сами. Вы ощутите, как будто преодолели барьер и почувствуете огромное облегчение, причём приток положительной энергии будет такой сильный, что вы почувствуете себя победителем. Вы заметите, как возрастёт уважение к вам у вашего противника. Вам станет ясно, что в этот момент вы как личность стали выше.

И так покаяние, смирение, перелом собственного мнения это те первые шаги, которые каждому под силу. Не стесняйтесь заглядывать в свой собственный мир, прислушиваясь к себе самому и увидите, как мир вокруг меняется к лучшему.

Вывод: раз нам дана свобода выбора, и Господь ждёт от нас добра и любви, если путь к вечной жизни нам открыт и Бог постоянно нам прощает, и наконец он присутствует в нас, то можно предположить, что Господь нас не наказывает при нашей земной жизни. Он лишь наблюдает за нами,

а все проблемы мы создаём себе сами. А это значит, и решение всех наших неудач заложено в нас самих.

# Программы и сценарий

С самого раннего детства в период своего развития мы проявляем огромный интерес буквально ко всему. Нет ничего, что было бы нам не интересно. Наше подсознание фиксирует всё подряд, быть может, по этому все дети так быстро всему учатся и достаточно неплохо развиваются. Считается что самый главный смысл в жизни – это жить с интересом. И если нет интереса – жизнь теряет всякий смысл. Со временем родители, которые нас опекают с момента нашего рождения, сужают круг наших интересов в виде различных запретов (туда не лезь, сюда не ходи, это тебе не нужно, мы сами знаем, что тебе надо). Безусловно, родители хотят нам только добра и стараются для нас создавать все условия для лучшей жизни на их взгляд. А вот здесь давайте разберёмся по внимательнее.

Родители хотят видеть своё чадо: счастливым, умным и здоровым, но со своей точки зрения, т.е. так как хотят они. Вот в этом весь парадокс. Хотят видеть своих детей счастливыми, но не дают делать, так как этого хотят сами дети. В этом заключается самая большая ошибка. Забывая простую истину, что каждому из нас дана свобода выбора и что каждый человек – это индивидуальная личность, со своими интересами. Поэтому родители, воспитывая нас на своё усмотрение, таким образом, навязывают свою точку зрения,

закладывая зачастую абсолютно чуждую нам программу, которую мы потом реализуем в виде сценария, будучи взрослыми людьми. Как же это происходит? Сужая круг наших интересов в детстве, и ограничивая нас в желаниях и поступках, родители тем самым создают комфортные условия не для нас а, прежде всего для себя. Оправдывая весь процесс воспитания, что они родители, и они знают лучше, что нам нужно. Поэтому решать они будут всё за нас на то они и родители.

Что говорят по этому поводу психологи. Мы любим наших детей, но мы не даём им абсолютной любви, а даём лишь любовь условную. То есть на каких-то условиях. На пример: если ты возьмёшь это без разрешения – я тебя любить не буду. Или если ребёнок уже что-то сделал плохо – вы опять ему ставите условия – попроси прощения – иначе ты не наш и т. д. Естественно у ребёнка возникает паника, так как самый большой авторитет для него – это его родители. Ему приходится принимать все ваши правила. Хотя внутри себя он может эти правила и не принимать, протестовать, так как внутри него есть его собственное Я. Делать ему приходится, что говорят родители, и это у него вызывает чувство дискомфорта. Со временем ему хочется делать всё наоборот, и если же ребёнок согласен с родителями, когда ему говорят что он плохой и он соглашается с этим, тогда у него проявляется чувство вины. Теперь давайте подробнее разберем, что такое сценарий и как он у нас формируется.

**Сценарий** – это похожие друг на друга негативные проявления, которые возникают в нас в виде отдельных эпизодов на протяжении всей нашей жизни и не имеет значения, хотим мы этого или нет.

Например: если в детстве вам внушали, что богатые это плохие люди и богатство это тоже плохо, к тому же в вашей семье к деньгам относились как к какому-то злу. Вы постоянно это слышали: «что не в деньгах счастье, все беды от денег» и т.д., то, будучи взрослым человеком, за что бы вы не брались, у вас никогда не будет денег, и будете постоянно попадать в такую ситуацию, где в конечном итоге остаетесь без денег. Это все происходит на подсознательном уровне. Поэтому вы всегда будете с недоумением, относиться к такой ситуации и задавать себе один и тот же вопрос: «Почему так происходит, одни без труда добиваются огромных финансовых успехов, а я всю жизнь стараюсь, работаю, не покладая рук, и так толком ничего не могу добиться, денег все нет и нет. Открыли одну фирму, прогорели, нашли другое, казалось бы, тоже выгодное занятия, но снова банкрот и так бесконечно». Это и есть Ваш сценарий, чтобы вы ни начинали, результат один и тот же.

Или вот еще один пример, предположим, в семье кто-то был алкоголик, это может быть отец или старший брат, и все это происходило на глазах у девочки. Потом во взрослой жизни ей будут постоянно попадаться алкоголики, она мо-

жет выходить замуж несколько раз, но всегда подсознательно будет выбирать алкоголика. Безусловно, наше подсознание может и не принять ту или иную программу, заложенную в раннем детстве, но оно все равно сформирует в нас наш собственный сценарий. Если вы своему ребёнку в пример будете ставить какого-то другого, его ровесника, что тот вон, какой хороший, а ты у нас такой непослушный, то ваш ребёнок так и вырастит с чётко определённой для себя программой, что он хуже других. Он будет постоянно кому-то подражать и искать для себя кумира. И никогда в жизни не сможет стать первым. Таким, как правило, отводится роль рабочих лошадок. Эти люди мало чего в жизни добиваются.

Если вы будете постоянно стыдить своего ребёнка перед другими детьми – он вырастит замкнутым, будет постоянно себя чувствовать униженным, и будет стараться избегать общества других. И никогда не раскроется как личность. Зачастую родители срываются на своих детях и все накопившиеся проблемы и неудачи выплёскивают в виде отрицательной энергии на ребёнка. Они могут эмоционально накричать или того хуже приложить руку. Причина может быть самая банальная: не помыл руки, не убрал игрушки. Если вы выберете своего ребёнка в виде такого громоотвода, в последствии он вырастит злобным и агрессивным, во взрослой жизни он будет искать конфликтных ситуаций. Если вы своего ребёнка будете постоянно оберегать от всех и от всего (не дай Бог упадешь, туда не ходи – могут избить и т.д.), такой ребёнок,

как правило, вырастает с чувством постоянной тревоги.

И вот так на протяжении всей жизни человек тащит как тяжкий груз все эти комплексы. Он подсознательно будет попадать в такие ситуации, которые с раннего детства с помощью тех же родителей заложил в себе в виде программ. На основании этих программ сформировал свой сценарий, таким образом, он будет делать все под воздействием этих программ. И естественно будет наживать множество проблем. Будет попадать в такие ситуации, где постоянно будет испытывать чувство вины, тревоги перед другими людьми – это как порочный круг. Но это не значит, что от этого всего нельзя избавиться.

Психологи советуют, воспитывая своих детей – давайте им абсолютную любовь, чтобы они не натворили, вы всё равно их любите без всяких условий, по возможности не вторгайтесь в их внутренний мир, не навязывайте им свою точку зрения и свои правила. А только подсказывайте или объясняйте, если что-то ребёнку не понятно, как бы поддерживайте со стороны и оберегайте от чужих вмешательств. Тогда ребёнок в процессе своего развития возьмёт от внешнего мира и от своих родителей только то, что нужно ему для дальнейшей жизни. И если ему будет комфортно, то различных препятствий будет меньше.

Что касается людей уже сформировавшихся, и как говорится стоящих на своём пути в полный рост, и ощутившими на себе все тяготы и прелести жизни. Выше в разделе про-

граммы и сценарий мы проанализировали и пришли к выводу, что реализуем сценарий, заложенный нами в виде определённых программ с помощью других. В частности – это наши родители. Хотим мы этого или нет, это в нас присутствует. Так и тащим по своему жизненному пути весь этот ворох в виде комплексов, неустойчивых, слишком покладистых или наоборот взрывных характеров. Зачастую надрываюсь, путаясь в своих жизненных проблемах, затрачивая массу сил, энергии, чтобы решить какую-то задачу. И мы снова и снова – как белка в колесе, создаём проблемы и пытаемся их решить. Да, безусловно, вы скажите – такова жизнь. Приходится принимать её такой, и ничего с этим не поделаешь. Но мы всё же попытаемся переубедить вас. Попробуем показать жизнь с другой стороны, она может быть яркой, комфортной и удачной без особых скачков и перепадов.

Мы предлагаем заглянуть в свой внутренний мир глубже, разобраться, определить, что мешает и отравляет жизнь, и избавиться от этих пороков. Если вы готовы давайте начнём.

Вот несколько простых, но значимых правил, с точки зрения известных психологов, которые помогут выйти из сценария.

1. Нужно сделать, что ни будь новое – то, что никогда не делали, но это должно быть для вас интересно, даже если не можете на это решиться. Прислушайтесь к своей интуиции, и если она с вами не вступает в противоречие, значит, смело беритесь за дело.

2. Дисциплина – работать, не зависимо от настроения, хочешь, не хочешь, а делать надо.

3. Терпение – умение ждать результата, сразу ни чего не бывает.

4. Заинтересованность – Вы должны быть сами заинтересованы, что бы избавиться от своих недостатков, будьте с собой честны и не в коем случае не отрицайте свои пороки иначе всё бесполезно.

5. Смирение – перед превратностями судьбы, нужно всё принимать как должное и смиренно признавать, что всё, когда – то заканчивается, беззаботное детство, счастливое студенчество, потеря денег и т. д. нужно понимать что обязательно наступит новый этап Вашего развития, при условии, если вы не будете стоять на месте.

6. Вера – нужно верить в себя, в своё дело, в своих единомышленников – но вера должна быть не слепая, а рациональная.

7. Активность – старайтесь, как можно шире раскрывать свой внутренний мир, не надо бояться новых открытий в себе, не держитесь за старое, если оно перестаёт приносить вам желаемый результат.

8. Честность – всегда признавайте свои ошибки, и не казните себя за это.

9. Методичность – если, что – то хотите начать, прежде расставьте приоритеты, что важней в первую очередь, и делайте всё, поэтапно не перескакивая через ступени

# ЭМОЦИИ

Ну что же продолжим плавно передвигаться в глубь самих себя и начнём рассматривать наши эмоции. Эмоции бывают как положительные, так и отрицательные. К эмоциям положительным относятся радость и интерес. Отрицательные, их больше – это страх, горе, тоска, тревога, гнев, обида, вина и стыд. Это считается нормально. Конечно, можно возразить, что же здесь нормального? Если отрицательных эмоций больше чем положительных. В жизни и так присутствует много негатива и так мало радости, вот если бы было наоборот, положительных эмоций больше чем отрицательных, может, и в жизни было всё по-другому. Но это не так. Вот как это объясняют психологи. Радости и интереса достаточно для удовлетворения счастливых моментов. Они перекрывают с избытком весь поток негатива. Положительные эмоции как бы расслабляют человека. Тогда как отрицательные мобилизуют. Наши отрицательные чувства встряхивают, и дают возможность сконцентрироваться, и каждая эмоция несёт свою функцию. Существуют ещё две нейтральные эмоции – это удивление и скука. Теперь давайте подробно рассмотрим все наши эмоции, как они проявляются, что несут, последствия и даже то, как ими можно пользоваться и применять в той или иной ситуации в свою пользу.

**Радость.** Может быть как ожидаемая, так и неожиданная. Радость – это уже известный результат вашего желания, который вы получите вскоре. Здесь очень важно не путать с целью. Цель вы ставите перед собой, но результат не известен, а ожидаемая радость уже известна. Например: Вам предложили руководящую должность на хорошей работе, с отличными условиями и заработной платой. В процессе переговоров вы всё взвесили и дали согласие. Начался процесс ожидания, но это ещё не результат, хотя вы уже строите планы, приятно размышляя, как вы оборудуете свой кабинет, но вас ещё терзают некоторые сомнения – а вдруг передумают и назначат другого. Но вот настал день, когда вам объявляют, что приказ о назначении подписан – это уже результат. Вас все поздравляют, и вы начинаете испытывать несомненную радость. С момента объявления о назначении до момента, когда вы приступили к своим обязанностям пройдёт какой-то промежуток времени, этот отрезок и будет называться ожидаемой радостью. Приведём ещё один пример. Вы купили путёвку на заграничный курорт, за неделю до отъезда. Эта неделя и будет той приятной истомой в ожидании радости. Но неожиданная радость – это сюрприз, который внезапно свалился вам на голову. Например, откуда не возьмись, получили хорошее наследство от богатой бабушки, о существовании которой вы даже не знали. Или другой пример, вы неожиданно выиграли в лотерею большую сумму денег. Вот, кажется одна и та же эмоция, но возникает она по – разному,

и по – разному мы её испытываем. Все дело в том, что ожидаемая радость она не такая яркая, как неожиданная, но она на много длиннее и существует какой-то отрезок времени, который нам приносит наслаждение, мы им так сказать наслаждаемся. В этот период делаем какие-то хорошие поступки, у нас отличное настроение мы излучаем огромное количество положительной энергии, такое чувство переплавляет весь скопившийся негатив в нутрии нас и вокруг. Что касается радости неожиданной – это огромный всплеск положительной энергии, он как взрыв очень сильный и мощный, но короткий и не всегда контролируемый. В этот момент мы способны на всякого рода безумные и неадекватные поступки.

Теперь рассмотрим, как воспользоваться радостью, чтобы эта эмоция принесла нам как можно больше пользы в плане воздействия на окружающих нас людей. Когда наше подсознание выдает нам ожидаемую радость, мы способны на поступки, которых бы не сделали в не этой эмоции, это проверенный факт. В состоянии эйфории Вы можете наговорить множество комплиментов, сделать какие-то хорошие поступки по отношению к своим сотрудникам и таким образом склонить их на свою сторону, сделать их единомышленниками, потом вам только останется поддерживать эти отношения. Прибывая в радостном настроении, вы сможете, с человеком помирится, с которым давно в соре, и пропасть между вами оказалась непреодолимой. Своему ребенку вы

легко сможете купить, например велосипед, который он давно просит, а вы все находили причины и не могли этого себе позволить.

Что же касается неожиданной радости, мы можем посоветовать держать себя в руках и контролировать эту эмоцию. Еще один очень важный момент в минуты радости человек полностью расслаблен и теряет, как бы свою бдительность он полностью раскрыт и уязвим, в этот момент его как говорится можно брать голыми руками. Вы можете легко воспользоваться этим и решить любой свой вопрос, если вам от этого человека что-то нужно. Или же наоборот, вы ищите повода с ним разорвать отношения. Для этого достаточно одного колкого слова, неприятной фразы, чтобы нанести человеку психологическую травму и надолго испортить ему настроение. Обычно к этому прибегают люди, которые хотят разорвать отношения или завистники. Об этом нужно помнить всегда. Вот примерно так выглядит наша радость, если за этим следить и анализировать, то в дальнейшем это принесет вам только пользу.

**Интерес.** Что такое интерес и какая его роль? Это информация, которая на данный момент для нас является нужнее всего.

Мы уже говорили выше, что жить с интересом значит развиваться – это главный смысл жизни. Существует такое определение, если у вас есть интересная работа, которую выполняете с удовольствием, значит вы счастливый человек.

В детстве мы испытываем интерес буквально ко всему, это потом в процессе развития он всё больше сужается и приобретает более чёткие границы. И мы выбираем для себя наиболее актуальный вектор жизненного пути. Психологи дают такое определение, что наиболее успешные люди имеют узкий интерес в своих делах. Они не распыляют свои силы налево и направо, а концентрируются на чём-то одном. Таким образом, добиваясь максимальных результатов в своей деятельности. Так как интерес – это положительная эмоция, то человек получает полное моральное удовлетворение.

Как же всё – таки найти свой интерес и добиться максимального успеха? Да, это, наверное, и есть самая главная задача для каждого из нас. Многие в жизни терпят неудачи, что-то теряют, не складывается бизнес, хватаются, за что попало, лишь бы как-то жить. Тут не до интереса. И у многих так и случается – нет в жизни никакого интереса. Всем нам знакомо выражение – на работу как на каторгу, с работы домой, дома семейные проблемы, вечно не хватает денег и т. д. Правда, мрачноватая картина? Но это, к сожалению факт. В большинстве своём мы делаем то, что надо, а не то, что хотим, и что нравится и вот это то, что надо, то, что от нас требуют – очень сильно угнетает. Мы испытываем жуткий психологический дискомфорт. Постоянно живем в каком-то напряжении, боимся, что-то потерять, вынуждены соревноваться за своё место. Мы пытаемся, что-то кому-то доказывать и это тоже нас очень сильно изматывает как физически,

так и психологически. Почему так происходит? Всё потому что мы во взрослой жизни реализуем свой сценарий, заложенный ещё в детстве, когда нас воспитывали родители, воспитатели в детских садах, учителя в школе, где в процессе воспитания всегда нам ставили какие-то рамки и условия. Не всегда нам позволяли делать то, что мы хотим, ограничивали нас в наших интересах, стыдили нас... Всё это фиксировало наше подсознание. Теперь во взрослой жизни, мы всё это реализуем, только в более жёсткой форме. Нас воспитывали в рамках условной любви, и мы приобрели массу комплексов, которые сформировали наш характер. Чтобы подробнее раскрыть эту тему и понять, кто мы и как относиться друг к другу, чтобы комфортнее жилось, и попытаться найти пути к собственным интересам, давайте заглянем внутрь себя и проследим, какая личность в нас сформирована, и какую самооценку мы можем дать себе, и что говорят об этом психологи. Очень интересные доводы нам предлагает Б. Литвак. Наша самооценка подразделяется на стабильную, и нестабильную. Стабильная самооценка – это момент, когда человек адекватно себя оценивает в реальной ситуации. Такие люди оценивают только свою деятельность.

И никогда не оценивают других людей. Они оценивают только лишь самого себя, себя прошлого и нынешнего. Эти люди, как правило, в детстве получили от своих родителей абсолютную любовь без всяких условий. Чтобы они не делали – их всегда любили и не навязывали чужие правила игры.

Так и потом во взрослой жизни они видят свой интерес, ничего никому не пытаются доказать, ни с кем себя не сравнивают, выбирают только то, что им нужно. Жизнь у таких людей, всегда удаётся. У них нет резких падений, после которых нужно опять куда-то карабкаться, чтобы опять чего-то достичь, достигнув- кому-то что-то доказывать. Для таких людей неудача- это просто ситуация, но не конец света. Люди с нестабильной самооценкой – это люди, которые в детстве получили условную любовь с массой ограничений и внедрённых комплексов. Такие люди начинают к жизни приспосабливаться. Они, как правило, не идут своим путём. Живут по сложившейся ситуации, а не по своим интересам. У таких людей в подсознании заложена определённая программа отношений между окружающими – так сказать иерархическая лестница, на которой они себе определяют место в зависимости от того, какого положения они добились в обществе. Если человек по социальному или финансовому положению стоит ниже, то к нему относятся с неким пренебрежением или покровительствуют ему. Если же выше – то с ним уважительно заискивают, подхалимничают. От этого человеку, который вынужден подхалимничать становится плохо. Он неловко себя чувствует, старается достичь более высокого уровня, чтобы тех людей, перед которыми нужно преклоняться, стало как можно меньше. Он также катастрофически боится упасть ниже того положения, которого уже достиг. Если потерял, то для него это просто катастрофа. Можно на-

звать это «Сизифов труд». Ну, разве это не кошмар? И для многих из нас этот кошмар стал нормой жизни.

Психологи разделяют нестабильную самооценку на завышенную и заниженную. Принято считать, что людей с заниженной самооценкой очень мало. Это люди, которые, имеют в жизни какой-то минимум, довольны всем, что у них есть и больше им ничего не надо. Их всё устраивает, и они ни к чему не стремятся. Людей с завышенной самооценкой гораздо больше. Такие люди, как правило, достигают какого-то уровня, но воображают себя выше, чем есть на самом деле. Например: человек стал начальником отдела в какой-то отрасли, а ассоциирует себя как минимум на уровне министра. Такие колебания происходят внутри людей с нестабильной самооценкой. Как Вы поняли – они себя оценивают неадекватно. Теперь зная все эти параметры, каждый из нас может оценить себя и определить тот уровень самооценки, к которому мы принадлежим. Давайте попытаемся максимально приблизиться к тому чувству, что называется стабильной самооценкой.

Главная задача никого не оценивать и никому не навязывать свою точку зрения. Мы просто уверены, такое чувство знакомо каждому и его не трудно себе вернуть. Предлагаем Вам сосредоточиться и вспомнить когда Вы были на отдыхе, на море. Каждый из вас загорал на пляже среди тысяч людей, в тот момент, если вы хорошо вспомните, вам было абсолютно всё равно, чем заняты эти люди. Вам было абсолют-

но безразлично кто из них министр, а кто простой слесарь, для вас они были все одинаковы, и до них не было никакого дела. Там, на отдыхе у каждого присутствует свой интерес: загорать, купаться, а всё остальное вас не касалось. Вот примерно то чувство по отношению к окружающим, в котором вам было комфортно. В повседневной жизни ничего не меняется, меняются только действия. Но ощущения остаются, если вы чаще будете их вспоминать и применять, то отношение к жизни у вас кардинально изменится в лучшую сторону. Постепенно уйдут в сторону конфликтные ситуации, врагов станет намного меньше, вы будете расходовать меньше сил и энергии напрасно.

Итак, если вы чувствуете что в какой-то ситуации вам не комфортно, разворачивайтесь и уходите, не участвуйте в ней. Обязательно найдётся другой способ решения вашего вопроса. Не пытайтесь доказывать свою правоту, чтобы утвердительно показать в себе личность, говорите только о деле, приводя аргументы и факты. Помните, личность, какая бы она не была, всегда осудят, факты – никогда. Видя свой интерес – не переходите на личности. Вот мы опять постепенно подошли к положительной эмоции, которая называется интерес. Рассмотрим ещё один момент, такой как потеря интереса, ну что же бывает и такое. Предположим, занимались вы каким-то любимым делом, и на каком-то этапе у Вас пропал интерес. Пришло время, встать на другой уровень и заняться чем-то более глобальным, в общем, по ситу-

ации. Здесь очень важно постоянно быть в поиске. Как говорится не терять квалификацию. Это примерно выглядит так. Вы идёте по длинному коридору, по обе стороны от вас расположены закрытые двери, если вы будете идти и не заглядывать в эти двери, а ждать что кто-то выйдет и, что-нибудь предложат, вы ошибаетесь. А вот если откроете любую дверь, то увидите какие-то коробки, у вас сразу же проснётся интерес, что же там внутри? Точно так и в жизни. Инициатива должна исходить от вас. Так что открывайте в себе новые качества и не бойтесь прикасаться к самым сложным проектам. Помните, что ваш жизненный интерес, развивает вас как личность. И когда вы находите свой интерес и делаете всё с удовольствием, вы не устаёте, а всё время творите с огромным азартом и от этого получаете огромное удовлетворение, тогда и жизнь вокруг меняется в лучшую сторону. Помните что все идеи, планы, стремление к перспективному росту находятся у нас в голове. Если вы не поставите глобальную цель внутри себя – внешний мир этого вам никогда не раскроет. И последнее, есть несколько жизненных ориентиров, которые вызывают интерес буквально у всех людей без исключения. Если это знать, то можно моделировать различные ситуации в обществе себе во благо. И так это деньги, секс, что будет с нами завтра, что будет после смерти и как ни странно сама смерть.

Например: Вы выдаёте такую идею: – Я знаю, как заработать один миллион долларов за неделю. Как вы думаете,

людей это заинтересует? Безусловно, это вызовет огромный интерес у всего коллектива. Даже те, кто к этому относятся скептически, и скажет вам, что это ерунда, на самом деле будут тоже внутри себя иметь огромный интерес не меньше других. Когда, посоветовавшись, подойдут чтобы развеять эту интригу, в надежде услышать что это шутка, вы можете ещё больше всех заинтересовать. Сказать, например, что вы это можете сделать через интернет и есть тема: как связан секс и клиническая смерть. Таким образом, желающих купить эту информацию будут миллионы. Вот вы и привлекли огромный интерес к себе лично всего коллектива.

Казалось бы, обычная ерунда, но люди попались на крючок. Всё что нас окружает, может нам принести пользу, главное увидеть в этом свой интерес. Желаем удачи.

# Негативные эмоции

## СТРАХ

Это кратковременное энергоёмкое чувство угрозы потери чего-либо. Это может быть угроза жизни, но чаще всего это чувство психологической потери, страх потерять самооценку.

Эта эмоция хоть и негативная, но она мобилизует нас к каким-то действиям. Страх может испытывать любой человек, в зависимости от ситуации. Он может быть реальным, когда ситуация этому соответствует. Например, нападение хулиганов. Сначала вы испытываете страх, потом действуете. Вы или убегаете, или защищаетесь, или зовёте на помощь. Но давайте всё же остановимся на страхе как эмоции психологической. Так как в нашей жизни психологических угроз гораздо больше чем физических. От них страдают в большинстве своём люди с нестабильной самооценкой. Как мы уже говорили выше, это люди, живущие не по своим правилам, они зачастую идут не по своему жизненному пути. В ритме постоянной борьбы, в водовороте человеческих интриг и с большим трудом чего-то добиваются и потом в один миг могут всё потерять. Они боятся потерять работу, бизнес, семью, деньги, друзей и т. д. Потеряв, что-то, у этих людей может возникнуть паника. Подсознательно они чувствуют потерю собственной самооценки, что приводит к жуткому

дискомфорту, который может привести человека к депрессии. И это вызывает у них страх. У людей со стабильной самооценкой такая проблема отсутствует. Так как им в детстве демонстрировали, что их любят, не зависимо от поступков. Да, да именно демонстрировали, мы не ошиблись. Потому что все родители любят своих детей, но демонстрируют свою любовь по-разному. Одни навязывают своё виденье жизни, другие только подсказывают и объясняют, как бы наблюдая со стороны, и не лезут во внутренний мир ребёнка. Таким образом, во взрослой жизни они тоже себя любят, не зависимо от поступков, и не боятся потерять своё лицо. Для людей со стабильной самооценкой неудача или потеря чего-либо это просто сложившаяся ситуация, а не трагедия. Поэтому они к ней относятся спокойно. Что же делать, чтобы избежать страха? Здесь нужно понять, что сам страх это эмоция, которая сидит у нас в подсознании, от которой не убежишь. Его можно только преодолеть путём смены собственного мировосприятия. Проще говоря, не прятаться от страха, а рвануть ему навстречу. Это можно сделать путём перелома стереотипов, которые, по вашему мнению, могут возбудить эту эмоцию. Если вы будете чаще упражняться в этом, то скоро ощутите, как меняетесь, и мир вокруг, он становится ярче и спокойнее. Мы попробуем объяснить, чтобы вы поняли как это действует а уж вы сами выберите для себя какая жизненная ситуация может возбудить это чувство.

# 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.