

Виталий Дудин
ПОЗАБОТЬСЯ О СЕБЕ

Руководство по отношению с собой и людьми



Виталий Дудин
Позаботься о себе.
Руководство по отношению
с собой и людьми

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40221059

ISBN 9785449613158

Аннотация

Привет читатель! Руководство может быть тебе полезно если:а) к сегодняшнему дню жизнь уже многому тебя научила;б) у тебя ещё есть жизненные уроки, которые ты хочешь освоить;в) у тебя есть чувство юмора. Нормальное такое;г) если отличаешь поповую психологию от научной и положительно относишься к последней;д) если иногда ты к себе суров и хочешь это изменить.

Содержание

Введение	5
ОТНОШЕНИЯ С СОБОЙ	6
Голос внутри тебя решает	6
Тяжелый и страшный выбор	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Позаботься о себе

**Руководство по отношению
с собой и людьми**

Виталий Дудин

© Виталий Дудин, 2019

ISBN 978-5-4496-1315-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Привет читатель! Пособие может быть тебе полезно если:

- а) к сегодняшнему дню жизнь уже многому тебя научила;
- б) у тебя ещё есть жизненные уроки, которые ты хочешь освоить;
- в) у тебя есть чувство юмора. Нормальное такое;
- г) если отличаешься поповую психологию от научной, и положительно относишься к последней.

Моя идея – написать не совсем серьезно о серьёзном. О том, что связано с душой человека и отношениями между людьми. Несерьезность заключается в том, что в тексте хватает сарказма, сказочных персонажей и есть немного юмора.

Текст написан на основе моих наблюдений за тем, как каждый из нас пытается улучшить свою жизнь, а по пути совершает порой чудные, а порой и грустные вещи.

Стиль изложения больше абстрактный, чем конкретный. Чудо рецептов по улучшению жизни здесь нет. И слава богу. Уверен, что внимательный найдёт здесь много для себя. Всё что тут содержится, уже было прочитано многими людьми, которые положительно отзывались, когда применяли эти знания в жизнь.

ОТНОШЕНИЯ С СОБОЙ

Голос внутри тебя решает

Я долго был уверен, что чтобы «настроить» жизнь на абсолютно правильный лад, нужно победить много глобальных интеллектуальных задач.

Понять кто я, куда? Зачем мир существует? Конечность и бесконечность. А есть более живой путь.

Слушать свой голос внутри и чувствовать своё состояние. А себе задавать вопрос: а ты сейчас этого хочешь? Хочешь, чтобы происходило с тобой то, что именно сейчас происходит? Важен этот вопрос в те моменты, когда приуныл, потерялся, опечален чем-то.

Давай проверим.

Сейчас вот читаешь текст. Тебе удобно сидеть/стоять/лежать именно в этой позе? Хочешь так? Если нет, можно изменить.

Построил планы на сегодня? Они все тебе нравятся? Есть среди них те, которые построены не по твоему желанию, а основываются на привычных автоматических рельсах? Если тебя по-честному гнёт, и ты, в самом деле, не хочешь их реализовывать, то можно забить, отменить, поменять.

Идея в том, чтобы «одергивать» себя в те моменты, ко-

гда перестаешь чувствовать «поток жизни», и вносить минимальные коррективы.

Заблуждение частое есть на этот счёт. И у меня было. Бывает задам себе вопрос «хочу я этого прямо сейчас?», и начинаю ждать вот чего: сейчас, по идее, должны разверзнуться небеса, и оттуда я услышу голос, который говорит мне, что да как. И тогда то, я пойму, что нужно делать.

Ясен фиг, что никакого небесного голоса не было. И конечно я дальше продолжал делать ту хрень, от которой страдал. То есть я ждал какой-то знак. Но их нет. Голос он внутри, и мысли, которые бегают в голове очень доступны. Важно их ловчее ловить.

Должно быть еще проще, если знать, что до того как внутренний голос «поселился» у тебя в голове, он прошел долгий путь. И в этом ему помогла психика.

Красота психики (души) в том, что пока мы живем она из всего, что попадается ей «под руку» создает новые части нашего внутреннего мира – субличности. Это такие «копии» других людей у себя в голове. Точнее, «копии» поведения этих людей, их высказываний, взглядов, повадок и пр.

Зачем психика так делает? Ну вот пирожок вкусный и сытный, его же хочется и нужно скушать!? Так и психика. Всё что интересно и жизненно важно она «поглощает» в себя. Помнишь хорошие моменты из своей жизни? Такие, например:

– когда ты заметил, что к тебе по-доброму отнеслись,

– сделали для тебя хорошее,

– послушали и поддержали, когда другие не могли.

И как раз в эти моменты психика «поглощала», то есть училась у этих людей делать так же. После этого она стала лучше понимать тебя. Как и на что ты реагируешь; как сделать тебе приятно; когда важно успокоить, а когда хорошо бы взбодрить.

Метафорически говоря, у нас в головах живет настоящий друг, и хоть его невозможно пощупать, зато по силе влияния людям не уступает.

Попробуй сейчас прислушаться

А если тебе сейчас беспокойно, то тогда уж я как доктор прописал тебе попробовать, чтобы не хворать.

Можно, например, так – остановись и замри (в прямом смысле), не торопясь выслушай то, что будет говорить внутренний голос.

Скорее всего, что первые мгновения придется прислушаться и различить: где ты слышишь себя, а где фон из множества информации о несущественном. Часто бывает так, что мысли о важном уже неоднократно мелькали для тебя. И сегодня.

Голос часто «просит» совершить какой-то выбор. Может от тебя потребуется сделать незначительный выбор, может значительный. Может никакой...

Тяжелый и страшный выбор

Уступить место в автобусе, или нет? шутка

Людам свойственно иногда отмахиваться от того, чтобы не слушать внутренний голос. Потому что он часто говорит прямо и ставит перед нелегким выбором, как только «дашь ему слово». Перечислю некоторые ситуации выбора:

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.