

Анна СМЕТАННИКОВА

# СЧАСТЛИВАЯ и СВОБОДНАЯ

ПРОЕКТ О ЖЕНЩИНАХ и ДЛЯ ЖЕНЩИН

- личный опыт работы с травмами
- о женском здоровье и сексуальности
- все о женском счастье

 ann\_smetannikova

**БОЛЕЕ 330 000** подписчиков

*Быть счастливой и свободной достойна каждая!*

#Psychology#KnowHow

Анна Сметанникова

**Счастливая и свободная**

«Издательство АСТ»

2018

УДК 159.922.1  
ББК 88.53

**Сметанникова А. В.**

Счастливая и свободная / А. В. Сметанникова — «Издательство АСТ», 2018 — (#Psychology#KnowHow)

ISBN 978-5-17-113147-0

Несчастливых людей очень много – верно ли это утверждение? Скорее нет, чем да, ведь несчастный человек – это тот, кто не умеет осознавать свое счастье. Не знает, что с ним делать и заталкивает в самый дальний ящик как старую игрушку, а потом не может вспомнить, куда он ее положил. Анна Сметанникова – клинический психолог, эриксоновский гипнотерапевт, НЛП-тренер международного уровня – в своей книге «Счастливая и свободная» поделится личным опытом работы с травмами. Именно травмы мешают увидеть счастье и обрести внутреннюю свободу, заикливание на них приводит лишь к еще большей боли и переживаниям, которые будут тянуть вас на дно.

УДК 159.922.1

ББК 88.53

ISBN 978-5-17-113147-0

© Сметанникова А. В., 2018

© Издательство АСТ, 2018

# Содержание

Магия и психология. Предисловие	6
Личностное развитие	7
Предназначение	7
Мотивация как фактор успеха	8
Полезные привычки и планирование	10
Навстречу счастью: самооценка	13
Навстречу счастью: свобода выбора	14
Навстречу счастью: принятие и любовь к себе	18
Творчество	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Анна Владимировна Сметанникова**

## **Счастливая и свободная**

© А. В. Сметанникова, текст, фото

© ООО «Издательство АСТ»

## Магия и психология. Предисловие

В чем разница между магией (если поднимать под ней осознанное управление своей реальностью) и психологией?

Психолог как будто говорит вам: ты будешь долго ко мне ходить, чтобы проработать все свои травмы, на какое-то время я стану самым близким для тебя человеком.

А что говорит магия? У тебя уже есть все инструменты, чтобы изменить себя и свою реальность.

Мы можем десятилетиями лелеять свою боль и ковыряться в травмах, а можем прямо сейчас понять, что все это происходило не просто так. Это было нужно, все это было моим опытом, все это стало моей личной историей. Это БЫЛО в моей жизни. Благодарю за все и иду дальше.

Безусловно, есть то, что будет тянуть. *В таких случаях – возвращаемся, прорабатываем, ПРИНИМАЕМ и идём дальше.*

Чем больше мы копаемся в травме, тем дольше мы на ней зацикливаемся. Негативные мысли плодятся, потому что они крутятся вокруг травмы, а не вокруг радости, счастья, безопасности и любви.

Вообще, как только люди научатся сами осознанно управлять своей реальностью, необходимость в психологах отпадет. Это произойдет скоро, потому что уже есть те, которые говорят – ты можешь сам!

Безусловно, такое осознанное общество невыгодно – им невозможно управлять, именно поэтому у нас так много перекосов.

Женщины похожи на мужчин, мужчины на женщин. Потому что если каждый будет осознанно проживать свой пол, то люди будут независимы. Они слезут с крючков, на которые их посадили за эти годы, они откажутся от привычек жалеть себя, бояться, тревожиться, быть хорошим, нравиться, бегать перед праздниками за подарками и от многого другого. Все это отлично отвлекает людей от самих себя. А тому, кто не в контакте с собой, легко впихнуть и новый телевизор, и «новую» власть.

Помните, у вас есть выбор!

## Личностное развитие

### Предназначение

Меня вовне мало, а вот мира во мне много. Тем не менее в каждом из нас есть ядро, ядро есть в каждой нашей клетке.

С точки зрения микробиологов, мы являемся питательной средой для бактерий. Они продолжают размножаться при контакте человека с миром.

*Таким образом, наше предназначение быть питательной средой для бактерий. Как вам эта идея?*

Мне не очень.

Как переломить ситуацию?

Есть мнение о том, что предназначение – это что-то глобальное, большая жизненная цель. Это профессия, работа, любимое дело. Это некое знание или формула.

Или даже знак, духовный опыт, инсайт. Для кого-то предназначение – это семья и дети или же совокупность всего вышеперечисленного.

Давайте подумаем вот о чем: любое предназначение так или иначе связано с эмоциями, чувствами, состояниями.

*В чем отличие радости от удовольствия?*

Удовольствие – это стремление напитать себя, это желание получить кайф себе.

Радость – это стремление осчастливить что-то снаружи. Это очень сложно. С чего вдруг я должен осчастливить другого? Пусть он сам себя осчастливит.

Удовольствие – это радость для себя, а радость – это про доставить удовольствие другому, отдать.

Приведу пример про секс. Секс как вариант получить удовольствие, мы объединяемся с другим, чтобы получить телесное удовольствие. А вот объединится не только по низам, но и духовно. Это про радость. Про единение душ, про любовь.

Ответьте на вопрос: *«где сейчас в своей жизни я поступаю во имя удовольствия, а где во имя радости?»* В каждом из нас существует желание потреблять, и оно доминирует. И пока оно доминирует, мы чувствуем бессмыслие того, что мы делаем. И продолжаем искать предназначение. Потому что что бы ты ни потребил, оно не даёт тебе удовлетворение. Насыщаемость не наступает.

Предлагаю вам выполнить два задания.

Первое задание. Подумайте:

1. Отношения – радость и удовольствие. Какие должны быть отношения в удовольствие. То же самое про радость.

2. Работа. Какую ты хочешь иметь работу с точки зрения удовольствия. И в радость.

3. Дружба – какая в удовольствие, а какая в радость.

4. Еда. Питание в радость и в удовольствие.

Второе задание.

Поговорите с кем-то. Полностью держите фокус на человеке. Снимите корону с себя и наденьте на него. Говорите о нем.

Запишите свои мысли, чувства на этот счёт.

Удовольствие – это дать волю. Разрешить себе, стать животным.

Радость – это достать Ра. Надо напрячься. Напрягается разумная часть тебя.

Только разумная часть тебя может понять своё предназначение!

Ищите радость! То есть ищите, как доставить Ра!

## Мотивация как фактор успеха

Как долго вы держите в фокусе свою цель? Сколько раз день вы сами себя к ней возвращаете и подкрепляете желание позитивными эмоциями? Ну первую неделю да, а потом? Что случается с вашей мечтой, желанием, целью? Возьмём хотя бы распространённую тему лишнего веса. Я знаю, как нелегко снижать вес, не понаслышке. Много лет я шла к тому, чтобы принять и полюбить себя и своё тело, а также перестать мстить ему за несовершенство, скармливая себе все, что попадет под руку. Я не была толстой в общепринятом понимании, но я не любила своё тело и ставила над ним эксперименты. Сейчас все изменилось, но тем не менее я ежедневно занимаюсь, делаю техники, питаюсь интуитивно, выбираю продукты с низким содержанием жира и углеводов. Я довольна качеством своего тела, но чтобы ощущать довольство собой и дальше, нужна рутина. Это как чистить зубы. Все же время от времени посещают стоматолога? Я уже не говорю о ногтях, волосах, лице. Вероятно, вы поддерживаете то, что имеете, или улучшаете. Но что касается тела, упорно из года в год я слышу речи о том, что не хочу я питаться правильно, хочу есть все что ни попадя и быть стройной. И вообще я уже целый месяц в зал хожу. И целых три дня я не ем хлеб – где результат? Это что, надо делать постоянно? Почему я не худею за месяц?

Отвечаю на вопрос: *вы не получаете желаемое, потому что, как только вы видите ПЕРВЫЕ ростки своего результата, вы считаете, что все остальное уже неважно.* Можно снова начинать есть что попало и забыть о тренировках, ну а техники, самогипноз, медитации – это вообще фигня. Я итак уже молодец. На этом вы забываете о своей рутине, чтобы потом сокрушаться: мол, очередная «диета» или «программа» не помогла.

И так происходит не только с похудением.

Продуманность и упорство важны также в области мотивации, о которой сейчас не пишет только ленивый. Время от времени психологи и коучи придумывают якобы новые способы для самомотивации, хотя их всего два: либо мотивация избегания, либо мотивация стремления. И ко второй, к сожалению, мы прибегаем редко. Почему так случается? Почему мы начинаем заботиться о здоровье, когда заболели? Почему садимся на диету, когда уже не сходятся джинсы? Почему пытаемся забеременеть, когда уже пора нянчить внуков? Но куда интереснее вопрос «как войти в ритм стремления вместо избегания?» – об этом мы и поговорим.

Лично я стремилась быть лучшей во всем, хотя и понимаю, что перфекционизм и способен сыграть с человеком злую шутку. Достигаторство имеет свои минусы: невозможность остановиться и пресыщенность. А главное – это против женской природы, а я женщина. И тут начинаются ломка и самоконтроль. Приходится заново учиться быть медленной, мягкой, просить, выражать эмоции, чувствовать, ждать. Гармония женской и мужской части – вещь хрупкая и деликатная. И даже если кажется, что ты уже достиг дзен, в момент может случиться перекос, важно его вовремя заметить.

И все же вернёмся к мотивации. Я создаю картинку, затем добавляю туда эмоцию и звук. Воспроизвожу ее один раз в день перед сном в медитации или самогипнозе. Очень помогает! Если вы хотите развиваться и расти, делайте то, что страшно, неохота и неприятно. Идите в глубину, в глубину своей жизни.

*Мотивация – это порыв к продуктивным результатам труда.* Тот, кто намеревается добиться лучшего, владеет значительной мотивацией. Одни ставят себе целью достичь успеха в своём деле, других это сильно не занимает.

Выбор деятельности, которой тянет заниматься, обусловлен тем, какой смысл придаётся достижениям. Выявить значение того, как важно определённому человеку прийти к успеху, можно с помощью специальных вопросов:

– Какова для вас степень важности достижения высоких результатов в данной области?

- Имеется ли у вас стремление достигать успеха?
- Вы готовы долго и упорно работать, чтоб прийти к нужным итогам?
- Верите ли вы в удачу?

Факторы, по которым можно судить о наличии серьёзного целеполагания:

1. Стремление приходить к успеху.
2. Настрой заниматься делом с большой отдачей.
3. Выбор трудной работы и готовность сделать её.
4. Настрой повышать уровень своего мастерства.

Рассмотрим мотивацию на примере двух семиклассников, назовём их Коля и Миша.

Ребята обладают одинаковыми умениями, но ставят перед собой разные цели.

Коля мотивирован сильно и занимается математикой с энтузиазмом, поэтому он:

- желает выполнять трудные задачи и разбирать неясные для него пункты;
- стремится получать отличные отметки.

А вот Миша не интересуется математикой, не хочет решать примеры и поэтому:

- из списка разных по уровню сложности задач выбирает самые простые;
- наталкиваясь на сложности, бросает задачу или просит помощи.

Как следствие – таланты Коли в области математики получают куда более впечатляющее развитие и скорее приведут его к прогрессу.

*Прогресс обусловлен желанием добиться наилучшего результата.*

Удача в делах преследует не только того, кто обладает талантами в данной сфере, но и того, кто старается продвигаться к поставленной цели. Твёрдая постановка задачи направляет на достижение успеха. По этим данным можно даже вывести формулу успеха:

**Успех равен способности, умноженной на мотивацию достижения и на ситуацию, обозначающую внешние обстоятельства.**

Несмотря на то что данная формула расписана в общих чертах, она позволяет предугадывать успехи в предприятии. Измеряя уровень мотивации к достижениям в каком-либо деле, для каждого человека можно определить будущее в карьере.

Чтоб добиться успеха в предприятии или работе, нужен и дар, и сила мотивации к действию. *Невозможно долгое время выезжать на одном лишь таланте* – рано или поздно помимо творческих способностей от человека потребуются проявить самодисциплину и продемонстрировать развитие навыка. Чей навык разовьётся быстрее: человека, который от природы одарен, но пускает свои силы в ход от случая к случаю, или человека, который планомерно развивает способности и движется к заранее намеченной цели? Нет ничего удивительного в том, что менее талантливый, но более целенаправленный ученик (специалист) приходит к самым лучшим результатам. Человек с сильной мотивацией рвётся к успеху и, в итоге, очень много работает. А для индивидуума, лишённого мотивации, успех не представляет совершенно никакой ценности. Это способствует слабому уровню развития мотивации к делам.

Важно, чтобы преподаватель, а также руководитель или тренер знал, что такое психология мотивации, и понимал, что удача приходит к тем, кто имеет мотивацию достижения. Этот факт необходимо рассматривать в процессе отбора способных людей, а затем во время их обучения.

## Полезные привычки и планирование

Вся наша жизнь состоит из привычных повторяющихся действий. С детства мы выучили, что утром и вечером нужно чистить зубы, принимать душ, расчёсываться и так далее.

С годами мы добавляем в этот список свои фишечки: кому-то нужно выкурить сигарету натошак, кому-то выпить кофе, другим – залезть в соцсети. Помимо внешних привычек, мы все имеем и внутренние. Есть дамы, которые имеют привычку обижаться, есть тревожные, есть привычки обвинять других в своих проблемах, есть даже привычки страдать и обсуждать других. Если с внешними привычками можно совладать относительно легко, да и сказано на их счет было уже немало, то с внутренними – очень нелегко. Некоторые люди многословят, чтобы занять время и внимание. Они не говорят сути, чтобы их долго слушали. Другие плачут или не понимают – тоже манипуляция, тоже паттерн<sup>1</sup>, чтобы ухватить свой кусок энергии.

По роду моей деятельности я вижу эти паттерны очень четко и сразу. Это происходит ещё и потому, что в своё время я тоже пользовалась некоторыми из них очень ловко. Именно поэтому я хорошо понимаю своих клиентов, но манипулировать мной крайне сложно. Многие считают, что я строга. Я просто ценю своё время.

Есть хороший сигнал: *когда передо мной жертва – ее хочется придумиить*. Человека правда не жалко, даже если он плачет или жалуется. К нему есть хорошая такая злость, потому что все, что он говорит, продиктовано нежеланием признавать ответственность за свою жизнь и свои шаги. Если ему лет пять, я приму и поплачу с ним, если сорок пять – тоже приму, но не буду тратить на слёзы и оплакивание его несчастной судьбы своё время и деньги клиента.

Почему? Потому что ПРИВЫЧКИ МЕНЯЮТСЯ! И привычка бояться в том числе. Просто нужно делать то, что страшно. Преодолевать! Лишь в преодолении своих слабостей у нас появляется личная сила. Больше никак!

В один прекрасный день, задавшись целью отказаться от очередной привычки, постарайтесь для начала настроиться на долгий путь борьбы с самим собой. Привычку невозможно развить в себе по щелчку пальцев, особенно если речь идет о том, чтобы научиться достигать поставленных целей – иными словами доводить дело до конца.

Для этого вам понадобится:

1. Поставить себе срок, после которого вы отказываетесь от идеи доделать то, что начали.
2. Выбрать 2 ключевых пункта, на которых нужно концентрироваться каждый день, чтобы получить желаемое.
3. Исключить лишние мысли об этой цели, если они не входят в два пункта.
4. Проснувшись утром, первым делом сделать 2 ключевых пункта.
5. Убрать всю деятельность, которая мешает двигаться (например, вы хотите написать статью, позвонить поставщику, написать письмо или отчёт, но вместо этого вас тянет посидеть в инете, попить чай, подумать о том, как вы будете что-то делать из вышеперечисленного).
6. То, что вам поможет абсолютно точно – откажитесь от прежних моделей доведения дела до конца.
7. Взгляните на свою задачу как на то, что сделает вас свободным.

*Говоря о самоорганизации, нельзя обойти стороной знакомую каждому тему лени. Который день подряд не можете приступить к намеченному заранее делу, постоянно отвлекаясь на уборку/мытьё посуды/пришедшее на почту письмо/нужное подставить? И вроде мысль о поставленной задаче то и дело возникает. Надо, но сделать не получается. Узнаете себя?*

---

<sup>1</sup> П а т т е р н – это модель или образец. В рамках психологии под паттерном подразумевается модель поведения или реакция, которую вы выдаёте в одних и тех же ситуациях. Также паттерн можно назвать привычкой, например, с утра выкурить сигарету.

Так давайте же поговорим о тунеядстве и прокрастинации, которую в последнее время все чаще называют депрессией. По первому образованию я историк – и сейчас я сочиню для вас историю. Жил-был юноша, тридцати пяти лет от роду. Мечтал найти он смысл жизни, искал себя везде и всюду. Единственное, что не хотел искать этот молодой мужчина, – работу. Ну негоже тому, кто ищет тайные знания, утруждать себя заботами мирскими. Только вот денежек почти нет, а семья и трое детей – есть. И начал молодец впадать в депрессии всякие, большие да малые, серьёзные да не очень. И жена ему – не жена, и дети – не дети. И понять-то душу его глубокую никто не хочет. Жалко. Ой, как жалко, что отменили статью за тунеядство.

Конечно, здесь не обошлось без иронии, но история-то узнаваема! Дорогие мои! *Чтобы что-то иметь в этой жизни, необходимо очень многое ДЕЛАТЬ.* Хотя бы для того, чтобы потом искать себя, заниматься благотворительностью, зимовать на Гоа, ну и тому подобное (кому что нравится). К сожалению, возрождение здорового поколения возможно теперь только с нуля.

Людская лень, безволие, пресыщенность, а самое главное УСТАЛОСТЬ от жизни достигли высоких пределов. Кто-то в гонке за деньгами и славой, кто-то в гонке за призванием. Но и те, и другие – в гонке. Потерян баланс...

И это при том, что большинство современных людей словно мантру выучило словосочетания «быть осознанными» и «жить здесь и сейчас». Только как успевать жить здесь и сейчас и быть счастливым, когда на нас висит груз ответственности из неоконченных дел, невыполненных обещаний, нереализованных целей? Добавим сюда немного тревоги за будущее, которое нестабильно, и вуаля: времени на «жить счастливо в моменте» просто нет. Время идет, а человек продолжает обманывать себя верой, что когда-то потом получится зажить счастливо, ярко, успешно. Когда это «потом» наступит, никто не знает, но тешить себя такой мыслью весьма приятно. Так вот первым и основным правилом я считаю умение отпускать и забывать то, что более года не реализуется (если речь идёт о крупных целях) и более месяца – если о прочтении книги, например. Выкиньте из своей головы то, что не получается или лень. Это просто забирает вашу энергию и силу. Сконцентрируйтесь на том, что зажигает вас и мотивирует. На ваших самых важных проектах и желаниях. *И, конечно же, учитесь делегировать мелкие задачи другим.* Кроме того, мы не живём в моменте ещё и потому, что часто тратим драгоценное время впустую.

Начните с сегодняшнего дня. Нравится ли он вам? Если нет, то почему? Задайтесь вопросом, что можно сделать уже сегодня для того, чтобы полюбить свою жизнь сейчас и приблизить ее к той, о которой вы мечтаете? Чтобы научиться планировать свою жизнь, необходимо научиться планировать свой день.

Одно время курсы по тайм-менеджменту были очень популярны. Каждый уважающий себя руководитель хотел научиться строить свой день таким образом, чтобы быть успешным, то есть УСПЕВАТЬ все запланированное. Затем обучаться планированию начали не только руководители, но и среднее звено, а сейчас уже сложно найти человека, который бы не слышал об инструментах, которые позволяют экономить время и быть эффективным. Про «съесть самую противную лягушку с утра» не читал только ленивый.

*Итак, все всё знают, но почему не делают?* Большинство людей продолжают жаловаться на нехватку 24 часов в сутки, прокрастинировать, снова пытаться и снова зависать. Причин для этого предостаточно: нелюбимая работа, отвлечение внимания на неважные дела, страх этого самого успеха. Ведь быть успешным – это еще и определенная ответственность. Куда приятнее жаловаться и в последний момент доделывать сто дел.

Тем не менее я хочу поделиться с вами своими наблюдениями на эту тему. Первое и основное в планировании – это состояние потока, да и вообще состояние. Если вы смотрите на свой список утром и говорите сами себе – это невозможно успеть, вы уже себя программируете на напряжение. Возможно, вы и успеете сделать все запланированное, но скорее всего это будет

идти с надрывом и тяжело. Потому что в своей голове мы уже формируем намерение не успеть или напрягаться. Кроме того, в течение дня вы будете торопить водителя, торопить метро, лихачить на дороге. Вы же боитесь не успеть, этот страх вам будет мелькать на каждом углу в течение дня. Эта же схема работает и с глобальными целями. *Не зря же говорят, как вы лодку назовете, так она и поплывет.*

Второй важный момент – это концентрация на важном, на том, что приближает вас к вашим целям, а не отдаляет. Если вы сделали кучу неважных дел за день, которые не приблизили вас к вашей цели, то вы сделали бесполезную работу. Вы так и остались на предыдущем этапе, как будто этого дня и не было. Чувство удовлетворения не наступает, зато есть усталость и раздраженность на самого себя.

Третий пункт, который на самом деле первый, это то, о чем мы уже говорили выше, – правильная постановка цели, намерения. Правильная – это именно ваша, которую хотите вы. Почему этот пункт самый важный? Потому что это и есть ваша мотивация, ваш спусковой механизм, ваш двигатель, а без двигателя, как вы понимаете, машина не поедет, какой бы навороченной она ни была.

Почему-то очень часто принцип *«живи здесь и сейчас»* транслируется людьми на абстрактное будущее, разительно отличающееся от того, что они имеют в действительности. Не тратьте свою жизнь на иллюзии. Начните с того, чтобы сделать счастливым и радостным каждый свой день:

1. Проснувшись утром, скажите вслух: какое счастье, что я живу!
2. Завтракая или выпивая чашечку кофе, ловите момент этого утра. Оно больше не повторится. Кстати, нравится ли вам то, что вы едите на завтрак?
3. По дороге на работу благодарите себя и Бога за то, что этот день отличается от других. За то, что есть мир на земле. За то, что вы делаете то, что вам нравится (надеюсь, это так).
4. На работе первым делом улыбнитесь коллегам, скажите приятные слова тем, кого встретили.
5. Занимаясь повседневными рабочими моментами, благодарите себя за то, что когда-то выучились и стали специалистом в определённой области, за то, что у вас есть талант и способности.
6. Позвоните своей жене/мужу/родителям/друзьям и скажите, что вы счастливы от того, что они есть в вашей жизни.
7. Напевайте любимую песню по дороге домой или в спортзал, улыбайтесь окружающим, мир так любит вас и рад вам.
8. Вечером перед сном поблагодарите себя за этот день, за то, что вы прожили его счастливо и каждая минута вам приятна и дорога. Этой минуты уже не будет. Жизнь так быстро идёт.
9. Лёжа в кровати, скажите спасибо своему телу. За все, что ему приходится переживать с вами. Будьте чувствительны к сигналам тела. Любите его и заботьтесь о нем своевременно.
10. Засыпая, вспомните, сколько счастливых дней у вас уже было, а значит, ещё столько впереди хорошего и светлого.

Эти действия очень просты. Не нужно тратить много времени, сил и денег на то, чтобы благодарить. Об этом нужно всего лишь помнить.

## Навстречу счастью: самооценка

В нашем современном мире о проблемах с самооценкой не говорит только ленивый. И если раньше клиенту было трудно признаться, что у него низкая самооценка, то сейчас чуть ли не с порога мне предъявляют подобный запрос. Несмотря на это, часто клиент не осознает, что же на самом деле означает слово «самооценка», и говорит заученные или прочитанные слова, преподнося их как некое знание о себе.

Но ведь если бы человек действительно знал себя, то проблема низкой самооценки его бы не волновала. Именно отсутствие знаний о себе, о своих привычках, теневых сторонах, о своих потребностях и интересах приводит к тому, что человек становится зависимым от мнения других людей. А значит, теряет чувство собственной ценности и опирается на чужое мнение о себе.

Чаще на прием с проблемами неуверенности и низкой самооценки приходят все же женщины. И еще чаще, к моему большому сожалению, под уверенностью и высокой самооценкой женщины подразумевают именно мужские качества. То есть нет запроса на женскую уверенность, как раз ее расценивают как слабость, а вот «самой содержать себя и ребенка», «быть независимой», «много зарабатывать», «быть лидером» – это те характеристики, которые сейчас в тренде у милых дам.

Тем не менее даже такие запросы, на мой взгляд, идут именно из ощущения собственной ненужности, из желания показать и доказать, из страха быть обманутой и покинутой, из состояния небезопасности.

*Что же такое высокая самооценка?* Это, в первую очередь, знание и уважение своих собственных границ. Кроме того, это четкое понимание того, что вы хотите от жизни. И еще вы не соглашаетесь на то, чего не хотите. Все очень просто и одновременно сложно.

## Навстречу счастью: свобода выбора

В большинстве своем люди мыслят категориями «хорошо-плохо», «белое-чёрное», «хочу – не хочу» и т. д. Подобное двумерное сознание очень ограничивает и самого человека, и близких ему людей.

*«Лучше я буду счастливой трудоголичкой, нежели несчастной домохозяйкой»* – фраза, которую сейчас можно услышать достаточно часто. То, что домохозяйка может быть счастлива, не укладывается в двумерном сознании. Более того, домохозяйка может также работать в своё удовольствие и быть счастливой. Также и трудоголики могут быть счастливы и несчастны в работе или без нее. А еще есть извечное деление на умных и красивых, которые происходит сквозь призму вопроса какие именно женщины нравятся мужчинам. Мужчинам нравятся стройные или мужчинам нравятся женственные, или работающие, или ещё какие-то там.

Начну с того, что мужчинам нравятся разные, но и это неважно. Любому человеку вне зависимости от пола будет ПРАВИТЬСЯ человек, который нравится, в первую очередь, СЕБЕ. Если я нравлюсь себе разной и всякой, то я принимаю себя такой, а значит, у меня есть баланс, гармония. Другие люди видят (или не видят) именно эту гармонию, а не какие-то отдельные качества.

Мой муж раньше тоже жил черно-белыми категориями, это свойственно людям старой закалки, потому что программы и установки прошлого века прочно сидят в головах тех, кто привык подчиняться, терпеть, страдать и выживать. Да, ведь именно страх выживания блокирует наше сознание, после чего рептильный мозг включается, и пиши пропало.

И все же вернусь к примерам: «Я работаю и сама зарабатываю, значит, я независима и могу в любой момент уйти». Совсем недавно прочитала такое вот мнение. А когда муж зарабатывает, то я прошу на прокладки и вообще не живу, а существую. Это также пример двумерного сознания. Женщина даже не может предположить, что в ее жизни может быть и другой вариант развития. Тема независимости и свободы – это вообще очень тонкая тема.

*Удивительно, что, даже зарабатывая миллионы, можно оставаться в рабстве своих страхов и убеждений о себе.* И деньги часто являются иллюзией свободы выбора. Потому что человек, мыслящий черно-белыми категориями, опять заковывает себя в кандалы. Есть деньги, я счастлив, нет денег – я несчастен.

Как выйти из двумерного сознания? По большому счёту, никак. Для того чтобы человек имел выбор больше двух, нужна эволюция сознания. К ней приходит далеко не каждый, и чтобы наше общество стало другим, должно пройти время. Тем не менее два момента, на которые бы я обратила внимание: перестать себя сравнивать с кем бы то ни было и задавать себе вопрос – а могут ли быть другие выборы?

Вопрос о выборе вообще принципиален во многих ситуациях. Часто, обнаруживая себя на распутье, мы склонны винить судьбу в том, что она вынуждает нас выбирать между двумя крайностями. Но действительно ли это воля судьбы, или мы сами ограничиваем собственные возможности?

В работе психолога очень много удивительных открытий, так как каждый человек, пришедший ко мне, уникален и интересен.

Женщины меня восхищают особенно. В силу наших поведенческих программ и моделей мы ограничиваем себя достаточно часто. Одним из таких ограничений является постулат – все или ничего. Я знаю об этом не понаслышке. Сама жила с такого рода убеждением долгое время, упуская не только время, но и возможности роста и развития своей личности.

Теперь ко мне на консультации нередко приходят дамы с подобными установками и говорят, что они несчастны в личной жизни или в карьере. Давайте разберёмся, что же здесь не так?

Что вообще следует понимать под этим «всё»?

Пример из жизни: женщина хочет встретиться с мужчиной, он отвечает, что устал очень и готов уделить ей от силы 15 минут. Ей этого недостаточно, поэтому она говорит: в другой раз. И что же в итоге? Ответ очевиден – НИЧЕГО. По сути дела, в данной ситуации хвалебное «всё» превращается в банальное «ничего». Что конкретно хотела та женщина? Встречи, внимания, ласки, секса, цветов... Неизвестно. *А вот получила она НИЧЕГО*, сразу и быстро, причём получила от себя. Сама себе запретила насладиться, сама себя наказала. За что? За что, милые женщины, вы наказываете себя, отказываясь проживать осознанно каждый момент своей жизни?

Что же делать, если это про тебя? Жить! Идти в опыт, делать то, что страшно, прыгать туда, где стыдно, заходить в те двери, которые закрыты, и уже потом делать вывод, получив опыт. К сожалению, большинство женщин живут иллюзиями, как будет плохо то или то, отказывая себе в волшебном моменте настоящей жизни. Вашей собственной жизни. И ещё маленький бонус: все, что происходит с вами, – это обучение, вы учитесь у жизни каждую минуту. Бонус состоит в том, что за эту учебу никто не ставит вам оценки, кроме вас самих.

Позволив себе просто жить, однажды вы зададитесь вопросом: *а стоит ли вообще ставить себе оценки?* Неужели опыт, пусть даже негативный, – это что-то, что стоит предавать забвению? Мы стыдимся своего опыта, отказываемся от него... И каждый раз, столкнувшись с новым негативом и пытаясь его забыть, мы все глубже погружаемся в свою раковину, пытаемся скрыться от жизни и от новых ощущений, которые в итоге могут вернуть нас в состояние отрицания пережитого.

Я достаточно долго изучаю тему любви, счастья, свободы, любимой профессии в контексте совмещения всех этих немаловажных деталей в одно простое слово – жизнь! Все, что я предлагаю вовне, я уже испробовала внутри. И это вовсе не означает, что мой опыт был успешным с первого раза. Я ошибаюсь, как и все другие люди. Может быть, я ошибаюсь даже гораздо чаще, потому что я пробую вновь и вновь, ищу подходы, делаю работу над ошибками, учусь, извлекаю уроки.

Я честна с собой, на первом месте для меня – конгруэнтность. Моя внутренняя конгруэнтность, так как, если ее не будет, вся моя деятельность станет блажью. Я не верю тем, кто сам не имеет того, о чем говорит. Даже если у человека еще нет в полной мере того, чему он обучает других, но он ищет способы, делает и опирается на СВОЙ опыт, такой человек вызовет больше уважения с моей стороны. У него точно получится, пусть не сразу, но в моменте он честен с собой. А это достойно уважения. Все учения, религии и методологии, изучающие человека, постулируют одну-единственную идею: будь собой! Я бы сказала – будь честен с собой.

А теперь о моих ошибках, которые вовсе не ошибки, а важнейший опыт познания и улучшения себя. Только сейчас я понимаю моих учителей, которые говорили мне в свое время: ты дура, ты ничего еще не знаешь, почему ты остановилась, почему ты ничего не делаешь? Я тогда обижалась, считая, что я уж кто-кто, а я уже многое в жизни сделала, и едва ли найдётся что-то, что я вообще могу не знать. Пройдет пять лет, и я буду считать нынешнее свое состояние совершенно далеким от знания и умения, за исключением одного пункта: сейчас я продолжаю себя любить, даже если я дура, в отличие от той подростковой незрелости, с которой я доказывала всем вокруг, какая я невероятная. Сейчас я просто делаю свое дело, что-то идет очень легко и спокойно, что-то не получается, но несгибаемое намерение, любовь и вера в себя дают мне энергию идти дальше. Я кайфую от своего пути, но это не значит, что я не ошибаюсь по дороге. Просто я не оплакиваю подолгу свой опыт, не зависаю на саморефлексии.

*Человек сам решает: быть ему счастливым или несчастным.* По крайней мере, нам всюду об этом говорят. Нас учат быть счастливым психологи на консультациях и тренингах, нас учат быть счастливыми со страниц журналов и книг. Казалось бы, прислушивайся к советам и будь таковым, а нет, существуют привычки, которые мешают нам это делать.

## **Лень и бездеятельность**

Мы желаем быть счастливыми, но не прилагаем для этого никаких усилий. Это напоминает анекдот про человека, который мечтал выиграть в лотерею, просил помощи у Бога, но при этом не покупал лотерейного билета. Бог был бы и рад ему помочь стать обладателем выигрыша, но ведь и сам просящий должен был приложить хотя бы минимум усилий.

Такая же история и с обретением счастья. Нужно ежедневно делать то, что хотя бы немного приближает вас к заветной цели.

Лень и бездеятельность деструктурируют.

## **Отсутствие планов и стратегий**

Нередко наши спонтанные желания мешают нам действовать последовательно и добиваться желаемого. К примеру, можно посчитать денежки, которые мы тратим на вредные привычки. Выходит нехилая сумма? Если бы мы могли от них отказываться (или вовсе не прививать себе), появилась бы возможность дополнительный раз в год летать на отдых или баловать себя крупными подарками.

Мораль сей басни такова: *для достижения значимых целей полезно расставлять приоритеты.*

## **Учимся брать ответственность**

По крайней мере, за себя.

Нередко мы слышим жалобы на жизнь от окружающих: плохой муж, начальник – деспот, дети невоспитанные, подруги – стервы. Как правило, такой тип ноющих людей ждёт, что кто-то должен сделать их счастливыми. Не получая счастья, люди жалуются на других. При этом они вовсе не задумываются: почему всё происходит так, как происходит? Ведь плохого мужа выбрала я сама, а может, и сделала его таким. Работать к начальнику-деспоту пришла сама. Невоспитанных детей родила и воспитала тоже сама.

Что мешает начать всё менять или меняться самой? Может, тогда и окружающие станут лучше.

Не нужно ждать, что люди будут делать вас счастливой, а вам достаточно будет сидеть и ждать. *Нужно действовать самостоятельно.*

## **Хватит ныть**

Вернёмся к нытью. Некоторые большую часть времени только и делают, что ноют. А ведь можно было бы направить эту энергию в другое, продуктивное русло. Тогда бы и жизнь стала складываться иначе. Так, как вы этого хотите.

## **Учимся любить себя**

Если бы мы любили себя, позволили бы мы себе постоянно жаловаться на жизнь, «убивать» себя вредными привычками, растрачивать драгоценное время на ненужные дела и людей?

Нужно научиться любить себя, заботиться о себе, создавать ту жизнь, которая позволит получать удовольствие и быть счастливыми.

## **Боремся с неуверенностью**

Человек, неуверенный в себе, боится мнения окружающих. Нередко именно по этой причине он считает людей вокруг себя плохими – способными на осуждение, оскорбление, насмешки. Но часто – это всего лишь мысли неуверенного человека, не имеющие под собой никакой почвы.

Нужно учиться быть уверенными в себе, бороться с собственными страхами, позволять себе совершать ошибки.

## **Не завидуй**

Зависть разрушает, забирает у нас энергию, которую мы могли бы направить на получение желаемого. Почему мало кто из нас завидует рыбам, которые подолгу могут находиться под водой, но при этом завидуем людям, у которых есть материальные блага. *Мы считаем, что мы достойны чего-либо, но по какой-то несправедливой причине у нас этого нет.*

## Навстречу счастью: принятие и любовь к себе

Что такое принятие? Существует много мнений на этот счёт. Ниже я опишу основные критерии принятия и непринятия себя.

Итак, начнем с критериев непринятия:

- вы боитесь оценки и критики;
- вы избегаете или задабриваете тех, кто может вас оценивать и критиковать;
- вы не говорите, что думаете, потому что боитесь, что вам скажут обратно, что думают о вас;
- вы желаете похвалы и разочаровываетесь, когда ее нет;
- вы злитесь и завидуете;
- вы сравниваете себя с другими, хвастаясь успехами;
- вы ненавидите, когда вас сравнивают с другими не в вашу пользу;
- вы часто жертва обстоятельств (такой муж, такое время, есть всегда кто-то или что-то внешнее, что привело вас к настоящему);
- вы ненасытны;
- вы часто используете «да, но...»;
- вы привыкли понтоваться, показывать из себя то, чем не являетесь;
- вы принижаете себя, чтобы услышать обратное;
- вы стараетесь быть удобной.

Критерии принятия себя:

- вы можете шутить над собой;
- вы уверены в своем мнении;
- вы спокойно относитесь к критике;
- вы кайфуете от себя;
- вы улыбаетесь сами себе по утрам;
- вы выражаете себя ради себя самой, а не ради оценки;
- вы благодарите за комплимент в свой адрес, а не оправдываетесь;
- вы НИКОГДА не считаете себя жертвой;
- вы легки, вы строите четко свои мысли;
- вы любите мир и доброжелательны к людям;
- вы легко отпускаете.

Все это подводит нас к очень важному вопросу: как полюбить себя?

Замечу, что принятие и любовь к себе – это совсем не одно и то же: я могу принимать себя, но не любить.

*Любовь к себе – это прежде всего бережная осознанность. И проявлять её можно так же, как любовь к ребенку:*

- кормить;
- обнимать;
- поддерживать;
- дарить подарки;
- уделять время и внимание;
- баловать.

А еще:

- одобрять себя в любой ситуации;
- отдыхать;
- позволять быть всем своим эмоциям;

– быть в процессе и наслаждаться им, не жалея о сказанных словах или совершенных поступках;

– трогать своё тело, гладить себя, делать самомассаж, проявлять нежность к своему телу;

– прямо сейчас сделать приятное СЕБЕ;

– говорить! Много и обо всем, что хочется. Найдите только «правильные» и «поддерживающие» уши;

– хвалить себя и хвалиться (этот способ, хоть и кажется непривычным и не совсем приятным, часто нужен и женщинам, и мужчинам).

Напомню, что любовь к себе начинается изнутри, а потом может перейти и на внешний уровень, но если вся ваша любовь – это просто ухоженность, то это не про любовь. Некоторые умудряются на маникюр ходить, как на работу. «Надо же», а любовь к ребёнку – она безусловна, просто так

## Творчество

Почему мы все время ищем любви? Выпрыгиваем из штанов, преодолеваем себя, мучаемся, стараемся, запоминаем вскользь брошенное слово о своей ценности и храним это в памяти. *Мы растворяемся в людях, которые нас заметили,*

## **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.