



ОЛЕГ ДИМИТРОВ

СМИРСЬ!
СЕБЯ НЕ ИЗМЕНИТЬ
ПОЧЕМУ ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА С ТОБОЙ НАВСЕГДА

Олег Димитров
Смирись! Себя не изменить.
Почему черты характера
с тобой навсегда

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43473675
ISBN 9785005021533*

Аннотация

Эта книга о том, что мешает меняться. Почему после тренингов, десятков книг, психологов, коучей, характер не претерпевает изменений. Калейдоскоп проблем сменяется лишь с одной проблемы на другую. Как помочь себе на пути к лучшей версии себя? Как сделать свою жизнь более гармоничной? Основной объект для исследования – свойство характера замыкаться внутрь или наружу. Книга рекомендована всем, кто хочет понимать больше о том, почему он именно такой.

Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Смирись! Себя не изменить Почему черты характера с тобой навсегда

Олег Димитров

Дизайнер обложки Jule Rise (Instagram.com/julerise)

© Олег Димитров, 2019

© Jule Rise (Instagram.com/julerise), дизайн обложки, 2019

ISBN 978-5-0050-2153-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Эта книга о том что мешает меняться. Почему после тренингов, десятков книг, психологов, коучей, характер не претерпевает изменений. Калейдоскоп проблем сменяется лишь с одной проблемы на другую. Как помочь себе на пути к лучшей версии себя? Как сделать свою жизнь более гармоничной? Основной объект для исследования – свойство характера замыкаться внутрь или наружу. Книга рекомендована всем, кто хочет понимать больше о том, почему он именно такой.

К тому что написано в книге я шел более двух лет, пропустив через себя около 200 клиентов. Я помогаю людям раскрываться, становиться психически здоровыми и избавляться от телесных недугов (те болячки, которые завязаны на психику, то есть психосоматические). В общем, я помогаю людям меняться. С клиентами я работал разными методиками, гипнотерапия, гештальт, коучинг, медитации и даже что-то из эзотерики. И знаете, что я понял? Люди не меняются.

Да наработывается опыт, знания, меняются состояния, но личность человека практически не подвержена изменениям.

Можно подумать, что это только у меня не получается ме-

няться самому и менять клиентов, но разговаривая с коллегами, их клиентами, своими клиентами и просто случайными людьми я видел одну и ту же картину. Человек оставался таким же, проблема оставалась на том же месте. Да, проблема могла отступить на второй план, могло казаться, что она решена. Но со временем проблема начинала снова проявляться.

Приведу для наглядности несколько примеров. Возьмем алкоголиков. Алкоголиков лечат, кодируют, зашивают и так далее. В 10—20% случаев алкоголик действительно слезает с алкоголя. Но реально ли дело было в процедурах которые ему проводили в больнице. Нет.

Просто алкоголик доходит до той стадии, когда последствия от употребления алкоголя начинают перекрывать временное удовольствие. Кто-то понимает, что еще чуть-чуть и он умрет, кто-то осознает, что продолжая пить, он потеряет жену (а одиночества он боится больше внутреннего дискомфорта).

После лечения склонность сбежать в нереальный мир у него все также остается, только из-за возникающей угрозы бывший алкоголик ежедневно выбирает оставаться трезвым. Вроде как проблема решена, но не благодаря усилиям врачей, а только за счет того, что ежедневно алкоголик делает волевое усилие над собой. Выбирая другие занятия вместо

алкоголя. Заслуг врачей здесь нет.

Человек, который курит, испытывает сложности с тем, чтобы бросить курить. Сложно не потому, что у этого человека нет силы воли, я наблюдал множество сильных людей. Даже не у всех возникает физическая ломка. Сложно бросить иногда не потому, что это приятно, по рассказам одного курильщика, выкуривавшего по пачке сигарет в день, только в первую затяжку он чувствует легкое головокружение и приятное расслабление. Дальше следует волна неприятного послевкуся: подташнивает, во рту вяжет. Что же тогда таким людям мешает бросить? Мешает бросить образ жизни.

В больнице могут поставить капельницы, снять неприятные симптомы отсутствия никотина, но никто не может за этого человека изменить стиль его жизни.

Некоторые курят потому, что в процессе курения они могут нормально пообщаться с окружающими (общение в курилке). Другие курят потому, что в периоды отсутствия дел возникает внутренняя потребность чем-то заполнить время. Курение в этом случае съедает время. Другие курят для того, чтобы сбросить негативные эмоции. Эмоция сбрасывается и за счет того, что человек переключает себя на другую задачу, и за счет того, что переключает себя с одних неприятных эмоций на другие – вкусовые и телесные. Такого же эффекта можно было бы добиться контрастным душем, по-

еданием красного перца, голоданием (все его мысли займет еда) или засесть за компьютерные игры.

Никотин в этом процессе выполняет лишь малую роль. Основная сложность, что отказ от сигарет убирает важную часть жизни – процесса курения. Поэтому без изменения стиля жизни бросить старую привычку возможно только через силу. Если же перекрыть жизнь так, чтобы она стала более гармоничной, то и потребность в сигаретах отпадет сама собой.

Возьмем людей, которые лечились и вылечились от депрессии. Такие есть, но реально ли здесь дело в профессионализме докторов?

Депрессия возникает из-за того, что долго тянется либо период вакуума, когда ничего не происходит. Либо наоборот слишком долгое интенсивное воздействие окружающих людей высасывает психику до нуля. Если доктора вытягивают такого человека из депрессии, то стабильность здорового состояния будет зависеть лишь от того, как дальше будет выстраивать свою жизнь этот человек. Если он снова погрузится в дискомфортную для него среду, то новую депрессию ждать придется не долго.

Другой пример, замкнутый человек решает, что он хочет свободно знакомиться, общаться и получать удовольствие

от общения. Могут ли ему помочь тренинги, коучи, занятия на раскрепощение (например, актерское мастерство)? Временно да. Но в долгосрочной перспективе, не изменяя свой образ жизни, он будет все также возвращаться к привычному себе. Да, могут быть периоды жизни, в которых он будет на волне, смело и открыто общаться, получая от этого удовольствие. Замкнутому человеку будет казаться, что он изменился. Но новое состояние – это лишь следствие его нового поведения и пребывания в другом обществе. Как только он станет вести себя по-старому, сразу же вернется в свои привычные эмоции – отстраненности и замкнутости на своей персоне.

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.