

Отношения на блюдечке

СОДЕРЖИТ

НЕЦЕНЗУРНУЮ

БРАНЬ

18+

Анатолий Мирошниченко

Анатолий Мирошниченко
Отношения на блюдечке

«ЛитРес: Самиздат»

2016

Мирошниченко А. В.

Отношения на блюдечке / А. В. Мирошниченко — «ЛитРес: Самиздат», 2016

Эта книга об отношениях Женщины с Мужчиной. Меня всегда поражает, что советчиками по отношениям женщин с мужчинами являются, в основном, одинокие женщины. На мой взгляд, отношения между Женщиной и Мужчиной не могут быть втиснуты в рамки «правильных советов» и «эффективных технологий общения». Любые отношения хрупки, как все в нашей жизни! Но это не значит, что с этим ничего невозможно поделать. Можно! Я хочу помочь тебе в главном – я хочу, чтобы ты стала счастливой! Содержит нецензурную брань.

© Мирошниченко А. В., 2016

© ЛитРес: Самиздат, 2016

Предисловие от автора

Эта книга, которую ты сейчас начнёшь читать, об отношениях Женщины с Мужчиной. Об этом написано столько, что если собрать все книги в одну стопку – её вершина окажется выше Эвереста!

«Как стать стервой?», «Как соблазнить мужчину?», «Советы похитительницы мужских сердец» – вот неполный список таких изданий. Их глянцевые яркие обложки притягивают и заманивают. «А может, правда, мне это поможет?» – думаешь ты, листая страницы очередного «психологического» бестселлера.

Меня всегда поражает, что советчиками по отношениям женщин с мужчинами, являются, в основном, одинокие женщины. В этом случае, мне хочется уподобиться персонажу из одного фильма, который спрашивал: «Если ты такой умный – покажи свои деньги».

На мой взгляд, отношения между Женщиной и Мужчиной, не могут быть втиснуты в рамки «правильных советов» и «эффективных технологий общения». Любые отношения – хрупки, как все в нашей жизни! Но это не значит, что с этим ничего невозможно поделать. Можно!

Представь себе, что прямо сейчас, я сижу рядом с тобой, и мы разговариваем о том, что тебя больше всего волнует.

Я хочу помочь тебе в главном – я хочу, чтобы ты стала счастливой!

Глава 1

Как странно устроена наша жизнь. Живешь себе, живешь, и вдруг – всё меняется. То, что казалось еще вчера таким простым и понятным, вдруг становится совсем непонятным, особенно когда ты встречаешь Его! Человеческие отношения – самые запутанные в природе. Как понять: любит он или нет? Нравишься ли ты ему? Почему он себя с тобой так ведет? Вопросы – одни вопросы. Возникает такое ощущение, что ты – ДУРА! Наверное, это ощущение непонимания ситуации, уже возникало в тебе? Первое, что ты делала – обращалась к своим подругам. А как же иначе? Кто может быть ближе подруги? Так поступает большинство женщин. Когда мы обращаемся за советом – мы обращаемся к чужому опыту. Надо всегда помнить, что совет твоей подруги – это только возможность взглянуть тебе на свои отношения через призму чужого опыта, не более того! То, что помогло ей, может не помочь тебе! Это как в магазине: ты можешь мерить хоть сто платьев, но купишь только то, что тебе идет.

С детских лет, нас учат правилам поведения, личной гигиены, но никто не учит правилам межличностных отношений. Если бы я тебя сейчас спросил: «Убираешь ли ты свою кровать?». Ты, конечно, ответишь утвердительно. Если бы я спросил: «Умеешь ли ты красить губы?». Ты бы, наверное, снисходительно посмотрела на меня, показывая всем своим видом, что это действие для тебя – пустяк! Но если бы я спросил: «Когда ты последний раз чистила свой мозг?». Твои удивленные глаза сказали бы мне больше, чем твой ответ.

«А разве мозг можно чистить, это же не зубы?» – удивилась одна дама у меня на приеме. «Не можно – а нужно!» – мой ответ вызвал её недоумение. «А меня никто не учил этому!» – призналась она, поняв, что я говорю вполне серьезно.

Не смотря на то, что нас всех учат в школе, потом в университете, потом еще где-нибудь – большинство из нас, в плане отношений, остаются дремучими и невежественными! Бытует такое заблуждение: если я умный – то я везде умный! Или: моя интуиция меня никогда не подведет. Запомни раз и навсегда: если ты в чем-то умна, значит в чем – то ты – глупа. Признать свою глупость никогда не поздно! Тонет не тот, кто не умеет плавать, а тот, кто умеет это делать! Кто уверен, что он может! Как часто эта глупая уверенность: я все знаю, я все могу – подводит женщину. Иногда такая ошибка стоит женщине очень многого! Женщина, как

сапер, ошибается один раз! Чтобы не ошибаться, надо смотреть на ситуацию, как будто ты её видишь глазами ребенка. Отбросить свой прошлый опыт. «Как это сделать, можно ли этому научиться?» – спросишь ты и будешь права.

Как ты обычно «маркируешь» события? Большинство женщин называют любую сложную для них ситуацию – проблемой. Они так и говорят: «У меня проблема!», вместо того, чтобы «маркировать» событие другим словом. Не случайно народная мудрость гласит: «Как вы яхту назовете – так она и поплывет!». Есть и другая мудрость: То, на чем мы концентрируем свой взгляд – увеличивается в размерах!

Так будем концентрироваться на позитивных вещах!

Чего мы все хотим? Конечно, быть здоровыми, успешными, а главное – счастливыми. «Человек создан для счастья, как птица для полета» – сказал один великий писатель. Если ты задумаешься и не будешь себе врать, то, наверное, у тебя может возникнуть мысль: «Я не верю, что могу быть счастлива». Не бойся этой крамольной мысли – она посещает всех женщин!

Оглянувшись по сторонам, ты можешь увидеть подтверждение своей мысли. Как много женщин потеряли свою мечту, свою надежду, сдавшись обстоятельствам повседневной жизни. «Неужели и меня ждет такая же жизнь?» – спрашивает себя умная женщина, глядя в разочарованные глаза замужних подруг. Так что же, обстоятельства сильнее человека? Судьбу не объедешь? Мечты – пустая трата времени? Нет! Эти сентенции придуманы теми – кто сдался, кто не верил в себя, кто хотел все получить за «просто так». Все в этом мире имеет цену. Выбор за тобой: сдаться или идти к своей мечте. Большинство выбирает первый вариант! Почему так происходит – я расскажу позже.

Что же мешает наслаждаться жизнью? – Наше воспитание! Именно воспитание делает нас не способными жить той жизнью, которой мы хотим. Уже с детского возраста нас готовят в «неудачники». Нам говорят: слушай своего отца и свою мать – они плохому не научат (но и хорошему они не учат, потому что сами не знают, что значит быть счастливыми). Потом нам говорят: слушай своих учителей – они плохому не научат (но чему могут научить люди, которые по жизни являются неудачниками?). Потом нам говорят: слушай своих начальников. Вся система воспитания построена таким образом, чтобы никто не думал. Только слушал и запоминал, что скажет очередной босс! Добираясь до 22 лет, человек уже не помнит своего собственного голоса. А то, что он считает своими мыслями, своими ценностями – все это, на самом деле – чужое! Практически он набит, как колбаса, в которой всего понемногу, но нет главного! Кроме ненужных знаний, в нем нет внутреннего компаса, который точно бы ему указывал в каком направлении надо двигаться! Оставаясь молодыми телесно, большинство, даже не подозревает, что в них сидит вирус обреченности. Вся система окультуривания, «запикивает» в мозги одну программу: «Счастья нет, поэтому надо не мечтать. Стань реалистом. Думай своим умом, а не другими частями тела». Даже, если человек интуитивно догадывается, что что-то в этих наставлениях не так, на бессознательном уровне он все равно отравлен двадцатилетним «зомбированием» его психики. Капля точит камень не силой, а частым падением. Так и наша психика: если долго человеку говорить, что белое – это черное, а черное – это белое, в один из дней, не заметно для себя, он поверит, что так оно и есть!

Мы должны осознать, что наша психика уже искалечена предыдущим воспитанием. Нас не научили понимать себя, верить в себя, любить себя! Ты, наверное, читала сказку «Спящая красавица», не вдаваясь в подробности, хочу обратить твое внимание на то, что эта принцесса спала до тех пор, пока её не разбудил прекрасный принц. Метафора этой гениальной сказки в том, что ты находишься в «спящем» состоянии, не осознавая этого. В жизни немножко по-другому: ты встречаешься, влюбляешься, и вдруг этот «необыкновенный» мужчина делает тебе так больно, что ты вдруг понимаешь, что жила с «зажмуренными глазами». Мир, который был так понятен, становится злым, чужим и опасным. Если не задашь себе вопроса: «В чем я ошибаюсь?», ты каждый раз будешь наступать на одни и те же грабли! Перекладывать вину на

мужчину глупо и не конструктивно! Подумай сама, никто тебя, как корову на поводке, не вел к нему. Только пойми меня правильно, во мне нет мужского шовинизма. Моя задача состоит в другом: достучаться до тебя! Любыми способами. Чтобы ты осознала, что полагаться на так называемую «логику ума» – бесперспективно, когда дело касается лично тебя. Твой мозг в вопросах логики плохой советчик! Немного погодя ты научишься разделять свой ум и свое сознание!

Пока ты должна запомнить, что судьба – не дело случая, а результат выбора!

Что твое сознание похоже на старый чердак, где все свалено в кучу: не сбывшиеся твои надежды, старые обиды, разочарования, страхи и многое – многое другое, что не мешало бы взять и выкинуть! Не беспокойся – я и этому тебя научу. Я тебя научу всему, что я знаю сам!

Ты даже не подозреваешь, какие ресурсы живут в твоём теле и в твоей психике. Они тоже спят, потому что и ты пока спишь! Читая главу за главой, ты незаметно для себя обретишь то внутреннее зрение, которое сделает тебя мудрой и счастливой.

Мудрые китайцы любят поговорку: «Дорога в тысячу километров начинается с первого шага!». «Так с чего надо начинать?» – спросишь ты. «А ты уже начала!» – отвечу я. На этот случай есть хорошая русская поговорка: «Семь раз отмерь, а один раз отрежь». Правильный первый шаг – половина дела! В общем и целом, каждый человек знает, что и как делать, но ошибки возникают только потому, что в цепи его поступков и действий, происходит нарушение последовательности!

Разные действия дают разные результаты! Оглянись и задумайся, ответь себе: «Хочу я поменять себя? Стать другой? Стать счастливой, не смотря ни на что?». Если ты скажешь: «Да!» – значит, ты уже готова стать счастливой! Наши решения влияют на нашу судьбу, а не наоборот. Попробуй прямо сейчас принять для себя важное решение. Возьми ручку и тетрадь, напиши, что ты хочешь получить от жизни в следующие два года. Кем ты себя видишь, как ты одета, какими духами ты пахнешь, какие на тебе драгоценности, где ты, с кем ты общаешься? Как ты себя ощущаешь? Пиши все, чем больше деталей – тем лучше. Ты должна почувствовать, как сидит на тебе это платье, услышать голос того, кто с тобой рядом, увидеть себя со стороны. Может быть, вначале эта картина будет похожа на незаконченный пазл, не расстраивайся! Чем чаще ты будешь встречаться с собой новой, тем ярче и четче будет проявляться твоя будущая жизнь в твоём сознании, тем радостней будут голоса, идущие из твоей новой жизни, тем больше приятных ощущений ты сможешь ощутить. Попробуй прямо сейчас, отложив чтение, спросить себя: «Что я чувствую, прочитав этот совет? Верю я в то, что я сейчас прочитала? Какие у меня возникли мысли, чувства, ощущения? Что мне говорит мой собственный внутренний голос? Если ты почувствуешь радость, энергию, желание что – то сделать, что-то поменять – значит, ты готова к изменениям, но если все, что было тобой прочитано, вызывает у тебя снисходительную улыбку, а внутренний твой голос говорит тебе, что это бред «сивой кобылы», попробуй задать себе такой вопрос: «Почему у меня возникли такие мысли? Что мешает мне поверить в то, что здесь написано?». Очень часто, нашими лучшими советчиками становятся наши страхи! Именно они нашептывают, что нам лучше всего делать и как вести себя в той или иной ситуации. Может быть именно они, шепчут сейчас в твое нежное ушко: «Зачем тебе это надо? Ты и так сможешь разобраться в себе и в своих отношениях».

Да! Мы все хотим одного: быть здоровыми, успешными, счастливыми. Чтобы нас любили, и у нас была любовь. Но спроси себя: «Что я сделала, чтобы моя мечта осуществилась? Что я сделала, чтобы стать той, кем я хочу стать?». Запомни, что успех приносит не столько сила воли, сколько сила собственного воображения. Древние мудрецы подметили одну особенность человеческой психики: когда цель человека соединяется с его умом – в его жизни возникают События! Эти события, как вспышка молнии, вдруг открывают его взгляду новую реальность, о которой он даже не подозревал! Я всегда говорю своим клиенткам: «Не бросайтесь на понравившегося вам мужчину, как голодная собака на бесхозный кусок мяса». Так и

сейчас я говорю тебе, читающей эти строчки: «Твои стандарты отношений должны быть очень высокими, твой избранник должен быть твоей мечтой, а не пристройкой под необходимость выйти замуж!». Запомни – принцев в этой жизни воз и маленькая тележка и они достаются тем, кто мечтает о них! Заниженные стандарты ведут к убогой жизни. В такой жизни нет любви, а только одни обязательства. «Жизнь нам дается всего один раз, и её надо прожить так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы» – актуальность этой фразы очевидна! Так почему бы тебе не начать изменения прямо сейчас? Я не говорю о глобальном изменении всех и вся. Я предлагаю тебе начать с малого, с самого простого, что ты можешь сделать прямо сейчас, в данную минуту. Это может быть все что угодно: не пить чай из этой кружки, позвонить своей подруге, которую не видела уже давно, начать уборку квартиры, отложить чтение и дать объявление о знакомстве. Главное, начать менять себя и вокруг себя! Взять ответственность за свою судьбу в свои руки. Превратить каждодневные изменения – в привычку.

Скажи себе: «Я достойна лучшей жизни», скажи это вслух. Запиши себя на диктофон, прислушайся к своей интонации. Спроси себя: «Ты веришь этой женщине, которую сейчас слышишь?». Добейся такого звучания, когда ты поверишь той, чей голос ты слышишь. Все это, на первый взгляд, может кому – то, покажется глупостью, пустой тратой времени. В таких случаях я говорю: «Попробуй! Что ты теряешь? А может именно это тебе необходимо?». Как часто мы боимся начать, и отыскиваем предлоги, чтобы ничего не делать! Да! быть несчастной – просто! Большого ума не надо! Жаловаться на судьбу – этому нас научили, а вот быть счастливой – нет. Так может – попробуешь?

Слово «решение» происходит от латинского корня «от» и «отрезать». Это значит принять такое решение, которое не даст тебе возможности отступить! Отрезать то, что давно пора было тебе сделать. Помни, что успех в тебе самой!

Я понимаю, что советовать гораздо легче, чем делать. Но и ты попробуй задать себе вопрос: «Если бы я точно знала, что эти советы помогут мне в исполнении моей мечты, как бы я сегодня относилась к ним?».

Твое решение – это прожектор в ночи! Именно решения фокусируют внимание, физиологию, на благоприятные возможности, они как магниты будут притягивать нужных тебе людей. Неслучайно в Библии есть такие строчки: «Стучитесь, и Вам откроется!» – это именно об этом! Принятое решение, даже еще не реализованное в дела, порой творит чудеса: появляются благоприятные возможности, счастливые совпадения, необыкновенные встречи. Это не чудеса, как некоторые могут подумать – это начинает работать принцип синхронистичности. Ты только представь, что именно ты становишься хозяйкой своей судьбы. Твоя жизнь наполняется смыслом! Плыть, не по воле волн, а как ты хочешь! Что может быть лучше? Сибирские шаманы считают свой бубен проводником в Верхние Миры, там в другом измерении – бубен становится лодкой. Так и твое решение – станет твоей лодкой, которая увезет тебя в другую жизнь! Совсем другую, где ты будешь самой счастливой!

Глава 2

«Ты не замечала в себе одно неправильное правило? Какое правило?» – спросишь ты. Мне тут же хочется тебя поддеть, спросив: «А что их у тебя так много?». Но сегодня я этого делать не буду, а просто отвечу! Это правило, что в жизни можно чего-то добиться только тяжелым, упорным трудом. Эта установка, как кувалда по голове! Мы даже не осознаем, как крепко она в нас вбита! Прямо вверчена в наш мозг, как огромный шершавый шуруп. Есть русская поговорка, что без труда не вынешь рыбу из пруда. На первый взгляд – народная мудрость! А если посмотреть с другого пригорка? Зачем идти на пруд, когда рыбу можно купить в ближайшем супермаркете? Как много в нашей голове таких «невидимых» установок! Наше бессознательное (о нем мы поговорим с тобой позже) страдает легковёрностью и буквальностью.

Процесс твоего «думанья» – это не что иное, как выживание из своего мозга, вот этих самых «банальных истин». Осознав это, ты уже, наверное, не будешь позволять своему прошлому программировать свое настоящее. Не забывай, что так называемая Реальность – у каждого своя. Не помню, у кого я прочитал гениальную мысль, которую запомнил наизусть: «Реальная картина мира состоит исключительно из исключения из правил, а в Абсолютной Реальности полностью господствует неправильность». Это я к тому, что точных на 100% правильных решений просто не существует, но и неправильных тоже нет!

Я предлагаю тебе прямо сейчас, когда ты прочитала эти строчки, создать для себя новую установку. Возьми свою тетрадь, которую ты уже завела и запиши в неё следующее: «Больше я не стану бояться, когда буду принимать решения! Решения я буду принимать сама! В моей жизни, наверное, будет немало неправильных решений, но я не буду обвинять себя за то, что я живу реальной жизнью женщины! Я буду гордиться собой потому, что я сама выбираю то, что хочу в данный период своей жизни!». Запомни, что не ошибается только тот, кто ничего не делает. Хотим мы этого или нет, но наша жизнь, по сути своей – «картина – маслом» ... Так стоит ли «копаться в прошлом», если у тебя есть хорошее настоящее и счастливое будущее? Закрой сундук воспоминаний и выкинь его в ближайший мусорный контейнер! Чем чаще мы принимаем решения (любые), тем интересней наша жизнь. Жить надо настоящим, сегодняшним. Ты сама, без меня знаешь, что прошлого уже нет, а будущего – ещё нет!

Как же почувствовать себя в настоящем? Для этого надо выделить для себя любимой один час своей жизни. Я сейчас поймал себя на мысли, что как мы расточительно относимся к своей личной, родной, любимой жизни! «Я советую тебе выделить из своей жизни один час!». Бред, какой-то! А где же остальная наша жизнь? Или может быть она не наша? Впору прочитать «Сказку о потерянном времени». Довольно философских отступлений, вернемся к методу «осознания реальности». Что ты обычно делаешь в своей повседневной жизни? Конечно, бежишь в прямом и переносном смысле! Что бы ты ни делала, но у тебя возникает чувство, что ты постоянно не успеваешь. Перефразируя великого поэта, про тебя можно сказать: «и жить торопишься, и чувствовать спешаешь!». А сколько при этом в твоей голове мыслей, наверное, не сосчитать! А если в душе ещё и холодок разочарования в нём – единственном. Непонимание окружающих, конфликты и недоразумения на работе. Все сплетается и запутывается в неразрешимую задачу. Так как ты не «погружена в настоящее», ты не умеешь осознавать, что ты в данный момент чувствуешь!

Нет, ты, конечно, что-то чувствуешь, но это – только какие-то разрозненные реакции, которые подает тебе твое тело. Да и когда тебе это все осознавать, когда дел и обязанностей выше крыши. Да и никто не учил тебя этому! Научившись осознавать «что я делаю в данное время», ты сможешь увеличить свою степень осведомленности, обостришь свой слух, зрение, ты почувствуешь такой сумасшедший кайф от каждой конкретной минуты своего Бытия. Это упражнение ты можешь делать везде: в транспорте, на работе, дома. Но так как эта книга об отношениях, то мы эту методику подстроим под тебя и его. Посмотри на своего избранника или бойфренда, как будто видишь его в первый раз. Мысленно спроси себя: «Что я сейчас, в данную минуту, вижу?».

Начни с обуви: цвет, рисунок, блеск, потом переходи на его носки. Опять спроси мысленно себя: «Что я сейчас вижу?». Пройдись по его брюкам, ремню, рубашке, обрати внимание на мельчайшие детали. Посмотри в его глаза и опять спроси себя: «Что я вижу? Что я не заметила в прошлый раз? Что меня удивило в его глазах? Сконцентрируйся на его губах и опять спроси себя: «Что я вижу? Что нового я увидела? Что я раньше в нем не замечала?».

Теперь «включи» свой слух. Что ты слышишь? Что он говорит? Как он говорит? С какой интонацией? На кого похожа его речь? Какое чувство возникло в тебе? На что оно было похоже? Может быть, эти чувства тебе напомнили что-то из детства? Может в тебе появился страх, тревожность, непонятная тоска и боль...

Обрати внимание теперь на свои ощущения, почувствуй свое дыхание, биение сердца, почувствуй свои волосы, серьги в ушах, колечки на своих пальцах, фактуру одежды.

Это упражнение желательно делать как можно чаще. Чем больше ты будешь тренироваться, тем быстрее ты будешь чувствовать вкус своей повседневной жизни. После такого «сканирования действительности» ты ощутишь в себе положительную энергию. В тебе возникнет чувство полета и независимости! Ты вдруг увидишь то, что раньше просто выпадало из поля твоего зрения. Ведь все мы находимся в «легкой рассеянности», не замечая, что творится под нашим носом!

Это упражнение очень хорошо делать одной, когда ты пьешь свой утренний кофе. Возьми свою чашку и вдохни аромат своего кофе. Мысленно задай себе вопрос: «Что я сейчас ощущаю, обоняю, чувствую в своей руке?». Ты можешь вдруг почувствовать, что привычная чашка на самом деле тяжелее, и её неудобно держать. Что ручка её шершава. Что рисунок немножко стёрся. А кофе пахнет не так, как всегда.

Прикоснись губами к краю чашки и сделай глоток, и опять спроси себя: «Что я чувствую своими губами? Приятно мне это ощущение или нет. Насколько горяч напиток? Что происходит у меня во рту? Что меня удивило, поразило, испугало, насмешило?». Попробуй проделывать этот ритуал как можно чаще. Так можно одеваться. Так можно раздеваться. Так можно обедать и ужинать. Попробуй и выбери, что тебе больше нравится. А если бы ты ещё свои открытия и в свою тетрадку записала – была бы совсем молодец!

Это упражнение дает возможность ощутить «здесь и сейчас». Учит обращать внимание на настоящий момент. Твои чувства станут обостренными, как у провидицы! Наверное, ты заметишь, что когда ты делаешь «осознание» – твои мысли становятся спокойными, а в голове наступает спокойствие!

Но и это ещё не все. Научившись «осознанию», ты откроешь новую реальность для себя. Люди, окружавшие тебя, предстанут перед тобой совсем в других качествах! Вот тут ты точно «прозреешь» в прямом и переносном смысле!

Разрушение стереотипов мышления – процесс, помогающий понять то, что находится, в так называемых «мертвых зонах» твоего сознания. Именно там «живут» наши предубеждения и беспочвенные предположения. Изменяя себя, ты не заметишь, как твои мысли, чувства, представления, будут меняться вместе с тобой.

Глава 3

Все, что происходило с тобой раньше – это не цепь случайностей, ошибок и недоразумений. В определенной степени – это закономерный итог твоих «не правильных стратегий». Все что мы делаем в этой жизни – мы делаем в силу определенной причины. В любом нашем поступке есть какая – то мотивация. Что это за энергия, которая управляет нашими отношениями и нашими поступками?

Запомни, а лучше запиши в свою тетрадь: «Все что ты делаешь, ты делаешь, чтобы избежать Страданий, либо, повинуясь желанию, получить Удовольствие!»

Наверное, ты часто слышишь от подруг, что им все надоело, что их не устраивают отношения со своими мужьями и любимыми, что так жить нельзя. Постоянно день за днем, неделя за неделей они плачутся в твою жилетку, а тебе хочется им помочь, но ты не знаешь, как!

Почему же так происходит? Люди, которые хотят изменить что-то в своей жизни, ничего не предпринимают для этого? Где здесь противоречие? Кто им мешает сделать решительный шаг? Все просто: когда люди задумываются о своих изменениях в жизни – в их мозгу возникает страх. Время перемен – время дискомфорта. Изменения в жизни всегда несут элемент неопределенности, а человек – такое существо, у которого перемены вызывают болезненные чувства. Он еще ничего не сделал, а страдает так, как будто все уже потерял!

«Так что же мне мешает привнести в свою жизнь, в свои отношения новые краски, новые чувства, новые эмоции?» – спросишь ты.

Такие вопросы задавали себе многие, не ты одна! Много великих умов билось над этой, как казалось, неразрешимой загадкой человеческой психики, но ответ был найден! Он заключается в том, что **НЕОБХОДИМОСТЬ ДЕЙСТВИЯ АССОЦИИРУЕТСЯ С БОЛЬШИМ СТРАДАНИЕМ, ЧЕМ С УПУЩЕННОЙ ВОЗМОЖНОСТЬЮ СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ!**

Любое наше новое действие вызывает в нашей психике панику! Это ты должна всегда иметь в виду, когда задумаешься о переменах в своей жизни.

Как часто мы много думаем, пережевывая в сотый раз свои шансы на успех вместо того, что бы что-то уже сделать!

Допустим, ты решишь подойти первой к понравившемуся тебе мужчине. Я чувствую твою неуверенность! Я даже могу произнести те слова, которые уже теснятся в твоей головке: «Я стесняюсь подходить первой. Так поступают многие, но я так не могу, я не так воспитана». Я верю, что ты говоришь искренно и честно, но ты говоришь о следствии, а не о причине! Чаще всего ты не подходишь первой только потому, что боишься, что тебя неправильно поймут! В основе твоего поведения лежит банальный страх «потери лица». Ты еще не подошла к нему, а у тебя уже прокручивается в голове негативный для тебя сценарий. Так устроена наша психика! Знание особенностей твоего мышления дает тебе возможность понимать первопричину твоих поступков и действий. В следующий раз, когда тебе захочется познакомиться, ты уже не будешь колебаться «стоит – не стоит», а смело пойдешь навстречу своей судьбе! Ты скажешь себе: «А что я, собственно, теряю? Я знаю – кто я и что я хочу! Ну, а если он окажется придурком, так это его проблема, а не моя. Но это гораздо лучше, чем потом корить себя, что упустила возможность познакомиться!».

Хочешь ты этого или нет, но каждую минуту ты не осознанно контролируешь себя и оцениваешь свои поступки.

Каким же критерием руководствуешься ты, когда что-то оцениваешь людей, события своей жизни? Откуда берется твоя шкала оценок?

Все произрастает из детства! Ученые давно уже доказали, что сценарий нашей жизни, а вместе с ним и критерии оценки действительности, формируется у ребенка до года, когда он ещё не говорит! К чему я это? Просто, если вы расстроены поведением человека, его поступком, то ваше расстройство связано не с ним, а с **ВАШЕЙ ОЦЕНКОЙ** этого поступка! По сути дела, в каждом из нас присутствует этакий «трафарет», который мы накладываем на ситуацию или на человека. Чаще всего мы даже не осознаем его присутствия, а именно он определяет нашу поведенческую реакцию! Самое обидное, что этот «трафарет» создается в далеком детстве и создан он для решения детских проблем! Очень часто женщины признаются: «Я понимаю, что делаю себе во вред, но это выше меня! Не понимаю, что со мной?». А ответ прост: в детстве сформированные нейроассоциации, что хорошо – что плохо, стали не соответствовать её взрослой жизни. Именно нейроассоциации определяют ваши оценки, и ваши реакции на сегодняшние вызовы времени. Запомни, а лучше запиши в свою тетрадь: «Значение событий в твоей жизни определяется только твоими отношениями к ним!».

«Так что выходит? Мои оценки моих отношений с мужчинами – инстинктивны? Я думаю, что я думаю, а на самом деле все происходит вне моего интеллекта, я так вас поняла, дорогой мой доктор?» – так меня спросила одна из моих клиенток. Мне ничего не оставалось делать – как согласиться! Я сказал примерно следующее: «Не смотря на то, что нас всегда учили, что наш мозг думает за нас – на самом деле то, что мы считаем процессом «думанья» и анализа есть инстинктивная реакция на страдание и удовольствие, которая, в конечном счете, определяет нашу реакцию на поступки других людей по отношению к нам!». Разве не было в твоей жизни такой ситуации, когда ты знала, что все что ты делаешь – неправильно, что ни к чему хорошему эти отношения не приведут, но, тем не менее, ты продолжала отношения. Почему

это происходит сплошь и рядом? Потому что, нас побуждает к действиям не наш мозг (наш ум), не наша хваленая логика, а ассоциация (сформированная в далеком детстве), связанная с удовольствием и болью. По сути дела, наш мозг оказывается бесполезной игрушкой в руках эмоций! Не логика определяет нашу реакцию на событие, а чувства, которые мы связываем с нашими мыслями. Это ты думаешь, что думаешь, на самом деле все происходит примерно так: представь себе пальцы пианиста (это твои мысли), а клавиши рояля (это твои эмоции), возникающая мелодия (это решение твоей проблемы). Пальцы пианиста никогда не коснутся тех клавиш, которые отвечают на бессознательном уровне за ассоциацию боли! В народе эту ситуацию выбора окрестили «граблями»! По сути дела, вся система воспитания направлена на то, чтобы научить нас избегать страданий. Вместо того чтобы – учить получать удовольствие! Перефразируя известное изречение, скажу: нами правят не эмоции и страсти – а ассоциации! Если на ассоциативном уровне твой правильный выбор будет бессознательно (а значит вне твоего контроля) ассоциироваться с «неудовольствием» твоих ассоциаций, они для тебя выберут свой (пусть даже не правильный для тебя), но правильный по их мнению! Теперь ты понимаешь, почему так много женщин несчастны? Они считают, что делают свой выбор логикой и силой своего ума, даже не подозревая, что за них решают совсем другие структуры психики, далекие от логичности! Им «плевать», что после такого выбора, женщина будет страдать всю оставшуюся жизнь! «Как же тогда быть, как сладить с этой силой, плюющей на меня и мои отношения, делающей меня несчастной?» – наверное, ты это хочешь спросить меня прямо сейчас? Хороший вопрос! Чуть позже я расскажу, как «обхитрить её», а пока ты должна помнить об этой особенности своего мышления.

Глава 4

Давай попробуем прямо сейчас что-то изменить в твоей жизни! Возьми свою тетрадку и запиши три действия, которые ты откладывала по разным причинам! Может быть, это восстановить отношения с тем, кто тебе дорог, или наоборот: порвать отношения, которые, по твоему мнению, зашли в тупик, а может уехать туда, куда ты давно хотела. Или, наконец, спросить его, когда он отважится сделать тебе предложение.

Написала? Ничего страшного с тобой не случилось? Нет? Уже хорошо! А теперь напиши ответы на вопрос: «Почему я оттягивала то, что давно мне надо было бы сделать? Какое неприятное чувство я связывала с этим действием?»

Только ответь честно! Ответ: «Я не знаю...» – не принимается!

Честные ответы помогут тебе разобраться в твоих чувствах. Помогут понять тебе то, что не давало тебе строить отношения так, как ты бы хотела. Сегодня с «закрытыми глазами» жить может быть и проще, но такая стратегия опасна для твоего будущего! Я понимаю, что удерживает тебя от принятия решения – это твое внутреннее чувство боязни – а вдруг я узнаю такое, что потом вызовет у меня боль и разочарование. Ты должна понять, что все ценное, что ты хочешь получить, влечет за собой необходимость преодолеть себя. А это всегда очень больно! Только через страдание можно обрести себя новую. Пойти против себя – любимой, так не просто. Потребуется терпение. Боль от «сдирания» с себя старой кожи болезненна, но это единственный путь к себе настоящей! Хочу тебя успокоить – это не так страшно и больно, как тебе кажется! Я сам это проделывал не раз, поэтому я имею право советовать тебе то, что тебе не просто нужно, а необходимо!

И так ты честно ответила на свои вопросы и, наверное, поняла, как работает твое сознание!

Теперь напиши ответы на следующий вопрос: «Что я получила положительного, не принимая то, что должна была бы сделать ещё давно? Что было для меня приятным в такой ситуации неопределенности?»

Очень часто молодые женщины предпочитают ситуацию неопределенности правде. Да! Правда – всегда отвратительна! Такие женщины держатся за отношения только потому, что боятся своего будущего. Будущее в их глазах всегда таит опасность! Лучше – проблемные отношения, чем неопределенность будущего! К тому же она уже привыкла к таким отношениям – они ей понятны! Вот ужас! Многие даже не осознают, что практикуют эту идеологию жизни. По сути дела, такие женщины выбирают «стабильность»! Лучше синица в руках, чем журавль в небе! Кроме этого, они получают «бонусы» от своего несчастья – их все жалеют! Она в центре внимания! Убогих у нас в России любят, им сочувствуют! Это засасывает, как гнилое и теплое болото.

Тут еще и неосознанный комплекс неполноценности, привитый родителями, окружением, телевидением. «Если я разорву отношения, смогу ли я найти еще кого-нибудь. Я худая, я полная, у меня не такая фигура, которая нравится мужикам. Мне ребенка пора рожать, возраст подгоняет» – вот те страхи, которые даже не осознаются, но, тем не менее, гнездятся в психике и не дают тебе сделать шаг к счастью.

Ты, наверное, улыбаешься, смотря на свои «отмазки», которые ты сейчас выявила, ответив честно на эти вопросы. Ты думаешь, что всё – ты сегодня свободна от меня. Ты ошибаешься, моя дорогая! Для тебя у меня припасен ещё один вопросик! Возьми ручку и ответь на вопрос: Что будет со мной, если я не сделаю это прямо сейчас? Попробуй задуматься о своем будущем, что ждет тебя через два года? Через пять лет? Через десять? Какой ты себя видишь? Что ты будешь чувствовать? Какой жизнью ты будешь жить? Как в песне: «С кем спать и с кем дружить». Попробуй напугать себя! Как только мы начинаем визуализировать плохое – мы начинаем делать все, чтобы избежать этого! Однажды, я прочитал китайское изречение: «Не мечтай о будущем!». Как же так, подумал я в тот момент, если я не буду планировать, то не смогу добиться того, чего хочу! Каким я был в тот момент наивным! Только сейчас я понимаю, о чем это великое откровение! Все мы верим, что наше будущее будет лучше настоящего! Именно эта установка делает наше будущее не таким, как мы его представляем. «Если у меня будущее будет лучше настоящего – так что ж суетиться?» – так думает большинство! А представь себе на миг, что у тебя будет ужасное будущее: муж – бездельник, нехватка денег, работа на другом конце города, свекровь – змея подколотная. Страшно стало? Хорошая девочка! Все поняла? И я о том же! Страшно будет, больно будет, слезы будут, разрушающие душу разочарования и обиды. Жизнь предстанет в черно – белом варианте. Не верь, не бойся, не проси – станут твоими хранителями, твоей верой! Ты увидишь волчий оскал жизни! Все это будет, но! Когда начнешь жить своей настоящей жизнью, ты поймешь, что всего добивается только тот – кто идет до конца!

Внезапное твое понимание, что твое будущее может быть ужасным, вызовет у тебя в мозгу страдание, которое ты тут же захочешь изменить на позитивное чувство! В народе бытует поговорка: «Когда жареный петух в задницу клонет». По-моему, она как раз для такой ситуации! Именно страдание станет твоим союзником. Архимед удивил многих, когда произнес свою гениальную фразу: «Дайте мне точку опоры – и я переверну земной шар!». Твой ужас перед таким будущим и станет точкой опоры, которая даст тебе силы начать перемены в твоей жизни. Я еще раз заострю твое внимание на том, что побуждающим элементом к действию являются твои эмоции!

Теперь запиши в свою тетрадь все удовольствия, которые ты получишь, выполнив три действия, которые ты решила исполнить прямо сейчас.

Чем больше ты напишешь – тем лучше. Этот список тебя будет мотивировать на все новые и новые изменения в своей жизни. Они эмоционально будут подпитывать твои силы! Не забывай, что именно твое реальное настоящее – это росток в твое будущее.

Наверное, ты давно хочешь спросить меня, почему я постоянно напоминаю тебе о том, чтобы ты все записывала в тетрадку? Отвечаю! Когда ты переписываешь из книги – ты задей-

ствуешь свое сознание, а когда пишешь, что приходит в данный момент в голову – это мысли твоего бессознательного.

Однажды, прочитав написанное – ты удивленно воскликнешь: «Я писала про одно, а прочитала совсем про другое!». Если ты никогда не вела дневник, и у тебя нет опыта в таком деле, если ты считаешь, что это пустая трата времени и своих сил, попробуй сказать себе: «А вдруг мне это поможет. Это любопытно – насколько меня хватит?». Попробуй посмотреть на это с точки зрения логики и спросить себя: «если я не хочу заниматься такими бесполезными вещами, может быть, я вообще ничего не хочу?» Многие женщины живут по принципу: «буду плыть, как все, по течению, авось, куда-нибудь и пристану!». Что сама жизнь будет ей дарить «пирог и пышки», но чаще всего у таких «умных» сбывается только вторая часть поговорки, где говорится про «тумаки и шишки!». «Караул! – кричит такая женщина – где были мои глаза, когда я первый раз села к нему в машину? Где были мои уши, когда он мне рассказывал – какое счастье мне было повстречать его?». В таких случаях поздно пить «боржом». Русская поговорка гласит: «Горбатого только могила исправит», другая добавляет: «Умного учить – только портить!». Обе утверждают, что против судьбы «не попрёшь!». Я утверждаю обратное: только наши убеждения являются локомотивами наших поступков, а уже потом – поступки формируют нашу судьбу. Посмотри вокруг себя, сколько в твоём окружении женщин свою глупость прикрывают злодейкой – судьбой? Именно они формируют общественное мнение, что «все мужики – сволочи», что им только «получить свое и в кусты». Я не отрицаю, что среди мужского племени «всякой твари по паре», но оглянись вокруг! Все постоянно меняется, новые технологии, новые средства связи, новые возможности коммуникации. Если мир вокруг тебя движется, то почему бы тебе тоже не меняться вместе с ним? Так устроена наша жизнь, что все мы в какой-то мере – дилетанты. Если на своей основной работе – мы специалисты, то в других нишах жизни – мы дремучие, некомпетентные существа! Это нужно признать – как данность, как явление сегодняшнего дня. Наше общество не как не хочет признать этого факта. Большинство женщин до сих пор доказывают себе с маниакальным упорством, что в сфере межличностных отношений они «эйнштейны». Что из этого получается – мы видим на примере наших знакомых и друзей!

Иногда нам всем не мешает взять себя за «шкурку» и хорошенечко потряхнуть, сказав при этом: «Дружище! А может пора, наконец, тебе признаться – что ты ни черта не понимаешь в этой сумасшедшей жизни?».

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.