

Юна Внесонова

книга, которая нужна каждому современному человеку



БЕОСМЪ!



*место
для чашки
кофе*

18+

Юна Внесонова

Бесит

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Внесонова Ю. А.

Бесит / Ю. А. Внесонова — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Данная книга предназначена для тех, кто хочет избавиться от негативных эмоций, которые вызывают разные ситуации. Которые вызывают раздражение! Я не говорю о тех моментах, когда у вас происходит что-то действительно плохое в жизни. В период предменструального синдрома или когда действуют очевидные внешние раздражители. Я говорю о тех ситуациях, с которыми мы сталкиваемся ежедневно или практически ежедневно. Казалось бы, незначительное происшествие... Но! Из дня в день, из месяца в месяц раздражение накапливается и уже не кажется таким безобидным для нервной системы.

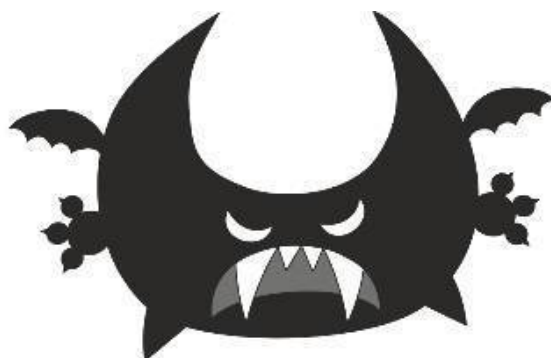
© Внесонова Ю. А., 2019

© ЛитРес: Самиздат, 2019

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
Часть Первая	13
Часть Вторая	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

ПРЕДИСЛОВИЕ



ПРЕДИСЛОВИЕ

Здравствуй, дорогой читатель. Приятно познакомиться. Приятно ли? Возможно, это и не так. Уж если Вы решили прочесть книгу с таким говорящим названием, значит имеются соответствующие проблемы с реакцией на окружение. Окружение. Слово-то какое интересное. А именно так оно и есть! Те, кто нас окружает. А если есть и окружение, и проблемы, возможно, что и знакомиться не особо приятно, верно? В любом случае, раз уж Вы решились приобрести книгу и поработать над ситуациями, которые Вас «бесят», это говорит о том, что «пора что-то менять». Знаете это выражение? «Если Вам кажется, что пора что-то менять – значит, Вам не кажется!» То-то и оно. Следовательно, первый шаг сделан. Что же насчёт познакомиться?

Меня зовут Юна. Я из того поколения, чья юность пришлась на бум популярности книг по позитивному мышлению. Тогда были очень востребованы книги и диски Н. Правдиной и Л. Хей. Начиная с того времени (около 14 лет назад), я работаю над своим сознанием, подсознанием и осознанием.

Никогда не думала, что напишу подобную книгу, но в один из вечеров, когда мне нужно было спешить на встречу, в очередной раз выходя из вагона метро, я наткнулась на (возможно 3000000-го в моей жизни) пассажира, который стоит на выходе, при этом не пытается никуда двигаться. Просто загородив собой проход. Он просто стоит: Свободного места хватает, выходить ему не нужно, но мужчина стоит именно на выходе из вагона! И даже не в стороне! Ох, как я разозлилась! Казалось бы, не в первый раз! И тем не менее! После выхода из метро мне нужно было пройти целую улицу. И я всё это время шла с внутренним диалогом о том, как несовершенен мир. Я шла и рассуждала. Обращаясь не только к человеку, которого никогда в жизни больше не увижу. Я уже вспомнила всех бывших возлюбленных и нелюбимых начальников, и прочих людей. Рассуждая в ключе: "Это все судьба-злодейка мне жизнь портит, а я несчастная жертва обстоятельств, стараюсь изо всех сил, а ничего не выходит!"

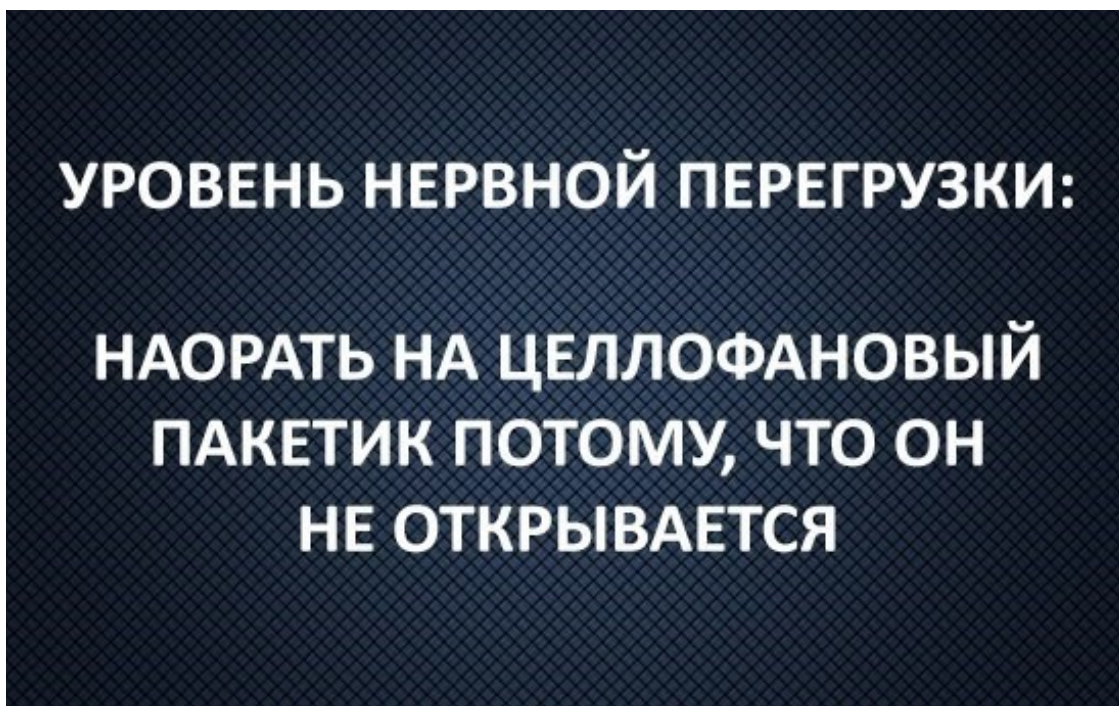
Вы думаете, что сейчас я начну извечную песню, «всё в твоих руках, а ты ленивое... существо»? А вот и нет! Хотя, это тоже. В первую очередь почему стоит прекратить подобный внутренний монолог- чтобы пожалеть свои нервы и сердце. Меня эта мысль действительно останавливает. Если Вас нет, возможно, Вы не относитесь к ней серьёзно. Вернёмся к моей истории. Итак, я прошла целую улицу (возможно, квартал) и поймала себя на мысли, что всё ещё веду внутренний диалог с неизвестным мне обидчиком. Периодически отвлекаясь, вспоминая других недоброжелателей, при других обстоятельствах и опять возвращаясь к нему. Как только понимание пришло, я удивилась сама себе.

Со мной давно такого не было! Весь мой опыт самоконтроля, многолетних практик улетучились при таком простом раздражителе! Это так глупо! Действительно, причина могла быть и повесомее.

Немного поразмыслив, я поняла, что дело не в том пассажире и даже не в том, что он был 3000000-м пассажиром за последние месяцы, кто повёл себя так. Дело в накоплении негативных эмоций. Слышали выражение – «Капля камень точит»? Я очень терпеливый человек. Очень-очень. Меня даже порадовало, что это первый случай за несколько месяцев. Конечно мы все живые и какими бы терпеливыми ни были, этот день настанет. День, когда последняя капля упадёт в "чашу вашего терпения" и польётся через край. А вот что польётся будет зависеть от вашего настроения на тот момент, и что Вы там накопили. Это хорошо, если Вы, как и я, будете просто идти и бормотать себе под нос "недовольства". А если нет? Если накричите на человека, который стоял в дверях и ничего не делал (в том-то и дело, что ничего)? В первом случае, как я уже сказала, Вы просто попортите себе нервные клетки, а во втором могут быть ещё и неприятные последствия.

Так о чем я? (Люблю перескакивать с мысли на мысль). Даже самый терпеливый человек, получая по капле в день, любого вида дискомфорт (внешний раздражитель), рано или поздно «взорвется». Просто вспыхнет и тогда кому-то не поздоровится.

Видели этот мем?



Взято с сайта: <https://pp.userapi.com/c543103/v543103908/3e73b/XNUAT5EXJV4.jpg>

В этой "чаше терпения" кроется вся разгадка работы с нервозностью. Именно тем вечером я это поняла. Мысль сама по себе не нова, но именно осознание её не как что-то поверхностное пришло ко мне тогда. Секрет очень прост. Чтобы эта чаша не переполнилась и весь негатив не полился на окружающих (наши любимые окружившие), необходимо... Нет, не игнорировать! А просто не наполнять эту чашу. Вот так просто! Просто ли? Да, просто. Я научу вас как. Опять же, опираясь на опыт авторитетов, которые уже заслужили доверие.

Сейчас (практически за год), как я пишу эту книгу и прорабатываю материал, анализирую подобные ситуации, я ясно вижу, что наставники со страниц книг говорят нам практически то же самое. У каждого автора есть свой неповторимый стиль и поэтому не всегда всем всё понятно. Благодаря вычленению главного из разных книг, я надеюсь донести наиболее важную информацию до всех психологических типажей читателей. И каждый возьмёт хотя бы малую долю полезного для себя, которую потом сможет применить. Если это сделает хотя бы один человек, значит книга была написана не напрасно! Также, благодаря интервью с друзьями, опросам и информации в открытых источниках, мне тоже есть, что сказать и чем эти слова подкрепить.

Всё дело в чаше!

В Индии говорят: «Хочешь узнать человека? Задень его. Человек-это сосуд. Чем наполнен, то и начнёт выплескиваться из него». Всё правильно, ежедневно мы наполняем не только знаками внимания, родительскими поцелуями и вечерними прогулками, но и длинными очередями, хамоватыми водителями, оттаптыванием нашей чистой обуви (особенно белой)! И это накапливается. Капелька за капелькой заполняет "чашу нашего терпения". Это никуда не уходит. Психологи рекомендуют прорабатывать каждую неприятную ситуацию, прорабатывать внутри и больше к этому не возвращаться. Здравая мысль, но если Вы решите проработать конфликт с тещей, то наверняка не придадите большого значения случаю с оттоптанной кроссовками. Да, Вы это просто «проглотите». Может быть, скажете человеку «аккуратнее, смотри под ноги». А может быть и нет. Возможно, он первым попросит прощения, и тогда Вы точно ответите, что ничего страшного не произошло. Вы скрипнете зубами, сожмёте ладонь в кулак, вспомните цену кроссовок. Проклянете общественный транспорт и окончательно испортите себе настроение.

Капелька – БУМ!

Потом Вы об этом будете думать и при выходе из транспорта примитесь чистить обувь подручными средствами. Вспомните человека, которого больше никогда не увидите.

Вторая капелька- БУМ!

В конце дня, придя домой, Вы начнёте чистить обувь чистящим средством, размазывая пятно и заводясь всё сильнее. Возможно, Вы будете обзывать человека, чьё лицо уже почти забыли. Желать ему и его семье «долгих лет жизни» и так далее.

Третья капелька- БУМ!

Вымоете кроссовки и успокоитесь. Так вам будет казаться. Но так ли это? Давайте представим, что в чаше может поместиться всего 500 капель. А на момент данного случая у вас уже набралось 497 капель. И это были 3 последние капельки. Конечно, в случае с тещей Вы работали над собой. Это же член семьи. Вы проработали данную ситуацию. Мысленно поговорили с женщиной, поблагодарили, простили и, возможно, даже побеседовали с ней по душам в реальной жизни. Но прорабатывать ситуацию с тем, что кто-то наступил вам на ногу... "Серьёзно? Конечно я не буду делать этого! Я взрослый человек! К чему эти глупости? Вот теща, теща – это да! А на эту ерунду я даже 5 минут не потрачу! Я в порядке!" Но стоит помнить, что на чашу терпения ваше отношение никак не влияет. В подсознании всё откладывается! Чаше всё равно! Она наполняется! Полна по самые края! И следующая капля уже выльется за пределы! И на кого она выльется и каким образом, уже, к сожалению, покажет время.

Но не всё так плохо. Любую ситуацию можно обернуть себе во благо. Всё начинается с нуля и уходит в ноль. Не надо сейчас говорить, что энергия сохраняется и никогда не уходит. Конечно. Но из конкретного места уходит, достигнув предела. Взрыв. Сначала пусто. Затем энергия увеличивается по нарастающей. Больше, больше, больше! И происходит взрыв! Бум! И потом опять ноль. Вы когда-нибудь бились в истерике? Или кричали изо всех сил? Плакали навзрыд долгое время? Я думаю – да! Что было потом с вашими эмоциями? Ничего. Верно? Пустота. Просто ничего... Ни злости, ни боли. Ни страха. Всё равно. Все едино. Чаша пуста.

Пуста, можно наполнять по новой. Можно, но нужно ли? Нет! Вот к чему я пришла тем вечером. Клин клином вышибают! Спасибо милому мужчине с рюкзаком у выхода из вагона поезда метро. Меня не только посетила мысль о методике, которую я изложу в этой книге, но и, дабы не навредить, я опросила много людей. В период написания книги узнала лучше своих друзей и знакомых. И начала читать ещё более полезную (для моего личностного развития) литературу. Для того чтобы внести больше тематического материала в книгу. Она получилась очень насыщенной полезными советами и практиками. Её содержание с просто одной методики борьбы с повседневным стрессом выросло до сборника лучших и подходящих для разных типов людей решений данной проблемы. Итак, я считаю, что мы с вами познакомились.

Данная книга предназначена для тех, кто хочет избавиться от негативных эмоций, которые вызывают разные ситуации. Которые, вызывают раздражение! Я не говорю о тех моментах, когда у Вас происходит что-то действительно плохое в жизни. В период предменструального синдрома или когда действуют очевидные внешние раздражители. Я говорю о тех ситуациях, с которыми мы сталкиваемся ежедневно или практически ежедневно. Казалось бы, незначительное происшествие... НО! Изо дня в день, из месяца в месяц раздражение накапливается и уже не кажется таким безобидным для нервной системы, как если бы эта ситуация происходила раз в год!

Человека многое нервирует, особенно взрослого человека. Недаром у некоторых народов, когда люди говорят, что они рассержены, выставляют пальцы ко лбу имитируя рога, типа я злой. В каждом человеке живёт демон, возможно, не один. Некоторые люди отдают себе в этом отчёт. Они даже описывают момент злости и отсутствие контроля над собой, как будто какая-то чужеродная сущность поднялась из глубин их души и натворила все "нехорошие дела". В разных книгах вы можете видеть имена этих демонов, такие как маятники, инородные сущности, эригоры и т.п. Они контролируют наши эмоции – я не буду утверждать ни одно из этих учений, каждый выбирает, что ему ближе.

Но я абсолютно уверена, что это имеет место быть! В каждом человеке есть внутренняя червоточина, над которой мы работаем всю жизнь. Кто-то работает, кто-то пускает на самотёк. Я утверждаю, что если Вы читаете эту книгу – Вы отдаете себе отчёт, что у Вас это присутствует! Вы хотели бы от нее избавиться. В этом и заключается основная наша работа над собой в течении прочтения данной книги.

Перед тем как приступим непосредственно к практике, предлагаю вначале пройти тест на определение вашего душевного комфорта. Потом, после выполнения всех этапов моей методики, я вам о нём напомним и при желании вы сможете его пройти повторно и сравнить ответы.

Одним из достоверных тестов на депрессию является шкала депрессии Бека. Созданный ещё в 1961 году, тест Бека и сегодня считается одним из наиболее профессиональных вопросников, позволяющих достоверно установить уровень депрессии. Разрабатывая этот тест, Аарон Бек основывался на клинических наблюдениях за депрессивными больными. После нескольких лет клинических наблюдений ему удалось выделить наиболее часто встречающиеся признаки разнообразных видов этого заболевания. В оригинальном варианте этого теста испытуемому предлагается специальная шкала с 21 признаком депрессивных состояний. Все эти состояния ранжированы по уровню проявлений, поэтому шкала Бека позволяет не только установить наличие депрессивного состояния, но и определить степень его тяжести. Помимо этого,

оригинальный тест на депрессию Бека содержит две субшкалы: шкалу соматических проявлений депрессивного состояния (пункты 14-21) и аффективно-когнитивную шкалу (пункты 1-13). Эти субтесты позволяют довольно достоверно определить вид депрессии.

Шкала Бека (тест на депрессию)

Ниже перечислены некоторые утверждения, определяющие различные оттенки настроения.

Сначала прочитайте все утверждения, перечисленные в одном пункте. Выберите из каждого пункта одну альтернативу, которая наилучшим образом характеризует ваше настроение в данный момент.

Обведите кружком стоящий рядом с этим утверждением номер.

Выбрать нужно только один вариант из предложенных в каждом пункте.

Убедитесь, что вы ответили на каждый пункт.

1

0 – я не испытываю печали

1 – я подавлен и печален

2 – я страдаю от тоски и подавленности

3 – я настолько несчастен, что я больше не могу этого выносить

2

0 – будущее не подавляет и не пугает меня

1 – будущее меня пугает

2 – я чувствую, что будущее совсем ничего не может мне предложить

3 – я чувствую, что будущее безнадежно, и не могу поверить, что что-то изменится в лучшую сторону

3

0 – я не чувствую себя неудачником

1 – я чувствую, что неудачлив больше, чем другие

2 – в прошлом я вижу лишь серию неудач

3 – я ощущаю себя полным неудачником

4

0 – я не испытываю безразличия

1 – вещи и события не радуют меня, как раньше

2 – мне кажется, что я вообще ни от чего не получаю удовлетворения

3 – я ничего не хочу и всем недоволен

5

0 – я не чувствую никакой вины за собой

1 – я чувствую себя плохим и никчемным человеком

2 – я чувствую себя плохим и никчемным практически всегда

3 – я чувствую себя очень плохим и ненужным

6

0 – я не думаю, что меня накажут

1 – я чувствую, что со мной может случиться что-то плохое

2 – я верю, что меня судьба меня накажет

3 – я знаю, что я совершал такие поступки, за которые меня следует наказывать

7

- 0 – я не разочарован в себе
- 1 – я разочарован в себе
- 2 – я зол на себя
- 3 – я ненавижу себя

8

- 0 – я не считаю себя хуже других
- 1 – я критикую свои слабости
- 2 – я виню себя за ошибки
- 3 – я виню себя за все, что идет не так

9

- 0 – я не думаю о том, чтобы нанести себе вред
- 1 – я иногда думаю покончить с собой, но я не буду этого делать
- 2 – я реально думаю о самоубийстве
- 3 – я убью себя, как только представится возможность

10

- 0 – я плачу не чаще обычного
- 1 – сейчас я плачу чаще, чем обычно
- 2 – я все время плачу
- 3 – я не могу заплакать, даже когда я хочу

11

- 0 – я не более раздражен, чем обычно
- 1 – я раздражаюсь легче, чем обычно
- 2 – я все время раздражен
- 3 – меня уже не задевают те вещи, которые раньше не раздражали

12

- 0 – люди интересны мне по-прежнему
- 1 – другие люди интересуют меня меньше прежнего
- 2 – я почти утратил интерес и чувства к другим людям
- 3 – я полностью утратил интерес к людям и не обращаю на них внимания

13

- 0 – я способен принимать решения, как и прежде
- 1 – я стараюсь избегать принятия решений
- 2 – мне очень трудно принимать решения
- 3 – я больше вообще не могу принимать решения

14

- 0 – по-моему, мой внешний вид не изменился
- 1 – я обеспокоен тем, что выгляжу постаревшим и непривлекательным
- 2 – по-моему, мой внешний вид полностью изменился и я не выгляжу больше привлекательным
- 3 – я чувствую себя страшным и отталкивающим

15

- 0 – моя работоспособность сохранилась на прежнем уровне
- 1 – начало работы требует от меня дополнительных усилий
- 2 – чтобы что-то сделать вовремя, мне нужно буквально заставлять себя
- 3 – я совсем не могу работать

16

- 0 – я сплю так же хорошо, как обычно
- 1 – по утрам я чувствую себя более усталым, чем раньше
- 2 – я просыпаюсь на 2-3 часа раньше обычного и больше не могу уснуть
- 3 – я просыпаюсь раньше обычного каждое утро и не могу проспать подряд более 5 часов

17

- 0 – я устаю не больше обычного
- 1 – я устаю быстрее, чем раньше
- 2 – я устаю буквально на пустом месте
- 3 – я настолько устал, что не могу ничего делать

18

- 0 – мой аппетит такой же, как и прежде
- 1 – мой аппетит слабее, чем прежде
- 2 – мой аппетит сильно ухудшился
- 3 – у меня вообще нет аппетита

19

- 0 – мой вес в последнее время сохранился на прежнем уровне
- 1 – я похудел больше, чем на 3 кг
- 2 – я похудел больше, чем на 5 кг
- 3 – я похудел больше, чем на 8 кг

20

- 0 – я думаю о своем здоровье не чаще, чем обычно
- 1 – я все чаще замечаю разные боли и недомогания, расстройства желудка и запоры
- 2 – я настолько внимательно слежу за тем, что чувствую и как я себя чувствую, что не могу думать ни о чем другом
- 3 – я полностью погружен в мысли о своем здоровье и ощущениях

21

- 0 – мой интерес к половой жизни не изменился
- 1 – мой интерес к половой жизни снизился
- 2 – мой интерес к половой жизни значительно снизился
- 3 – я полностью потерял интерес к половой жизни

Каждому ответу присуждаются баллы от 0 до 3

Общая сумма должна быть между 0 и 63

Легкая тяжесть депрессии – 13-18 баллов.

Средняя тяжесть депрессии – 19-29 баллов.

Тяжелая депрессия – 30 баллов и выше.

Запомните ваши баллы или запишите где-то. Но это было "лирическое отступление" перед делом. Давайте начнем то, зачем мы с вами здесь "собрались".

Часть Первая



Приглашаю вас ознакомиться с практикой. Книга разделена на несколько частей. К некоторым частям необходимо вначале прочесть инструкцию.

И перед тем как приступить к прочтению следующей части, нужно взять карандаш или ручку, чтобы подчёркивать те ситуации, которые Вас бесят. Обратите внимание я говорю именно бесят! Имеется в виду нервирует очень сильно, причём моментально.

Мы не будем использовать такой термин, как «я ненавижу». Ненависть очень сильное негативное чувство! Если вы что-то ненавидите, то оно обязательно уходит вовне и возвращается к вам. Поэтому мы не будем представлять эту ситуацию и моделировать как понятие «я ненавижу». «Ненавижу» вычеркиваем сразу из своего представления!!!

Сейчас мы целенаправленно будем доводить себя до бешенства. Я прошу Вас выделить около часа или больше на эту практику, чтобы вас никто не тревожил. Лучше сделать это в свой выходной на случай, если Вы захотите проделать всё, что написано в первых 4-х частях (что рекомендуется) сразу в один день. В любом случае, выделите час, не меньше! Это упражнение не нужно делать с кем-либо! Необходимо обязательно уединиться. С данной книгой и карандашом – остаться наедине с собой. Меня здесь нет. Нет никакого автора. Есть только ваши внутренние «бесит» и желание от них избавиться. Необходимо побеситься без меня... и...

Итак, дорогие друзья, я приглашаю вас побеситься как следует, побеситься и перебеситься, чтоб эта тема больше вас не волновала. Давайте достанем всех ваших внутренних бесов. Посмотрим им в лицо и не будем бояться. Опять же, напоминаю: не надо представлять никого конкретного! Здесь нет разговора про ненависть. Здесь и сейчас представляем разные ситуации. Сейчас, когда Вы начнёте использовать эту методику, Вы поймёте, о чем я говорю. Так, возьмите книгу, вооружитесь карандашом или ручкой и начните нещадно подчёркивать те строчки, с которыми вы абсолютно согласны. Поэтому лучше иметь бумажную версию книги. Начинаете читать и подчёркивать все то, что оставляет отклик в вашей душе.

Мы все разные. Я постаралась собрать перечень наиболее «бесячих», наиболее распространённых стрессовых ситуаций для каждого. Поэтому примеры будут разные и порой противоречащие друг другу. Подчёркивайте только то, что **действительно!** бесит непосредственно Вас. Не забывайте, меня здесь нет. Здесь есть только Вы и ваши внутренние дьяволы. Начнем список с общих тем и закончим более (для кого-то) комичными (а для кого-то абсолютно понятными). Заранее прошу прощения за грубый стиль. Просто так надо.

Откройте следующую часть, сделайте глубокий вдох и медленный выдох... начали.

Часть Вторая



Бесят люди в метро, которые не спешат! (подчеркиваем?) "Долбанные" короли мира – идут "вразвалочку" по центру дороги! (вычеркиваем?!) Еще эти, кто встал в центре перехода и разглядывает табло! **Ухх, как бесят!** Ну отойди ты в сторону и разглядывай!!! НЕГ? И правда, зачем??? А еще те, кто ставит багаж рядом с собой на эскалаторе! (думаю, принцип понятен, черкайте нещадно!) Начали!

Бесят дети, которые бегут тебе под ноги! Я что, такой незаметный, блин? Откуда они выныривают? Только что не было, и я уже об него спотыкаюсь! Бесят мамы, которые не смотрят за своим чадом, а если он попадет тебе под ноги, уже летят как коршун на тебя! Бесит! Бесит, как дети визжат! Бесит, как матери орут! Вообще бесят люди с визгливыми голосами! Как же бесят их голоса! Бесят мои дети! Орут! Под машины бегут! Не слушаются! Начинают специально кричать или переводить внимание на себя, когда я говорю по телефону! Когда ребенок нарочно делает то, что его попросили не делать. Клянчат! Врут! Бесят! Не хотят учиться! Не хотят спать. Не хотят есть! Учить уроки! Купаться! Идти домой! Идти гулять! Огрызаются! Как же всё это бесит! Когда вижу или слышу, как сюсюкаются с маленькими детьми, которые уже вышли из возраста сюсюканья. Бесят незнакомые тётки, которые просто проходили мимо и решили пообщаться с твоим ребёнком! Я вас звала? Я просила обратить на нас внимание? Шли мимо и тут увидели нас, и что? Надо обязательно подойти? Вам сразу стало нечего делать? Бесят! А эти разные вопросы и советы! Вы мне, простите, кто? Бесят парни, которые не хотят уступать мне место. Невоспитанная молодёжь бесит!

Бесят бомжи, которые валяются на улице! Которые воняют на всю эту улицу. Бесят попрошайки в переходах. Бесят беременные попрошайки в переходах! Все двенадцать месяцев стоит, родить не может, я на работу каждый день хожу и вижу это. Бесят, когда бегут за тобой и клянчат деньги! Бесит, когда клянчат на выпивку! Бесят, когда дети-попрошайки бегут за тобой или окружают тебя. Люди, "стреляющие" сигареты. Друзья, которые вечно берут "взаймы". Друзья, которые не хотят давать "взаймы", какие они вообще друзья мне? Бесят

друзья, которые объявляются, когда им плохо или что-то надо от тебя! Да какие вы к черту друзья, где вы были, когда мне нужна была поддержка и ваши теплые слова???! К черту таких «друзей»! Сжечь!!!! Бесят!

Бесит, когда не заводится машина, а ты опаздываешь. Бесят таксисты, которые не работают – отвёз и деньги получил, а намеренно выискивают "жертву", чтобы раскрутить ее на деньги. Бесят таксисты, которые возят кругами! Которые говорят не пристёгиваться! Я тебя первый раз вижу, может ты водишь, как камикадзе! Бесит, когда "хмыкают" на твое включить/выключить кондиционер. Открыть/закрыть окно. Чего ты "хмыкаешь"? Ты своё дело знаешь? Крути баранку и не беси. Бесят водители, которые "лихачат" и игнорируют правила дорожного движения! Ещё и матерятся на меня! Ты сам где права купил? Ты специально меня бесишь, что ли? Пешеходы бесят! Вы чего под колёса кидаетесь? Если жить надоело, то с крыши сигани! Светофор не видишь? Бесит! Бесят "пробки"! Бесят очереди в метро! И в магазинах! И к врачу, очень любые очереди бесят!

Бесит, когда зарядка кончается, а я иду по навигатору! Бесит, когда интернет кончается, а я грузю важную информацию. Бесит вечно всплывающая реклама! Или реклама, прерывающая просмотр! Бесит, когда компьютер "виснет". Интернет не "тянет". Связь по телефону пропадает. Приложение не устанавливается! Связь "икает"!

Бесит, когда дают совет, а я не просил! Бесит, когда спрашивают, как дела, просят совета, а когда озвучиваю свое мнение – оказывается, что я ничего в этом не смыслю! Ну конечно! Не беси меня! Лучше молчи! На кой мне твои советы в пустяках? В мелочах я и сам разберусь! Лезет он! Ты спросил, как дела, я ответил, что еще надо!? Бесит! Бесит! Бесит!!! Когда задают вопросы не для того, чтобы узнать ответ, а чтобы просто задать вопрос.

Или когда люди не слышат моего вопроса, точнее, интерпретируют его по-своему и в итоге отвечают совсем на другое, вместо того, чтобы задать уточняющий вопрос, если им непонятно, что я хочу узнать. Или когда вместо того, чтобы сказать искренне "не знаю", начинают лить воду. (Ну что? Вы завелись? Продолжаем!). Бесят упрямые спорщики. Особенно те, кто не знает предмет разговора. Но вот просто ему нравится спорить! Что-то доказывать с пеной у рта и не важно, что сам он слышал информацию краем уха. Или вот те бесят, что в принципе и поняли, что они может и не правы, но никогда не скажут, моя ошибка и ты прав! Никогда не скажут "давай забудем, всё равно каждый останется при своём мнении". Нет! Они так не умеют! Бесят! Бесят! Бесят!

Бесят продавцы-консультанты. Видит, что я смотрю классическую водолазку, а предлагает платье в рюшах! Разве не видно, что сейчас я выбираю среди гладких тканей? Или смотришь однотонные вещи, а они тычут тебе всё в цветочек! Где логика? Бесят! А эти назойливые вопросы – «Вам подсказать? Вам помочь?» Да, помоги себе сам и топай от меня куда подальше! Бесят! Бесят, когда спрашиваю, что лучше взять, что там сейчас модно? А она головой крутит будто я про её личные секреты спрашиваю! Бесит, когда не хватает денег на то, что хочется и покупаешь то, на что хватило. Бесит сетевой бизнес! И эти сектанты, входящие в него! Зовут, заывают! И всё-то у них получается! И деньги рекой! Бесит! А сам сунешься и ничего! Где все эти заказчики? Бесит! Бесит! Бесит!

Бесят лезущие в душу: «Когда замуж? Когда дети? Когда повышение? Когда? Когда? Когда-а-а-а?» Вас что, это правда так сильно волнует? Я же не спрашиваю: "Когда ТЫ научишься не задавать неудобные вопросы? Слабо научиться?" Бесит! Или это – «А ты сколько зарабатываешь? А в год сколько выходит? На квартиру накопил? Ну а на счету деньги есть? Много? Когда уже съедетесь? Ну, а он нормально зарабатывает?» Бесит! «А что-то много лет вместе и деток не заводите? У кого из вас проблемы со здоровьем?» Ты ошалел, такое спрашивать? А вдруг правда проблемы, а ты по больному бьешь! Нормальный вообще? Бесит! А может, и не хотим! Твоё какое дело? Бесит! Сильно бесит! Бесит, когда допытываются, а сами о себе молчат! От ответов уходят! И только вопросы задают! Как же вы все меня бесите, эти

любопытные! За собой следите! Когда люди вместо того, чтобы решать, что делать, только и делают, что обсуждают, кто виноват, как будто это главное. Бесит!

Когда на тебя вешают ярлыки малознакомые люди. Когда тебя недооценивают, когда работодатель тебя публично высмеивает. Бесят персоны, которые ничего из себя не представляют, но на всех смотрят свысока. Нет ничего в нём, но ты столкнулся взглядом и всё! Чувствуешь себя плевком коровы! Рот не успел раскрыть, а ты уже ничтожество, посмевшее войти в личное пространство Примадонны. И разговаривают они с тобой соответственно... бесит! Секунду назад ты был человеком и уже мямлишь, что-то от одного такого отношения! Моё такое поведение бесит! Сам себя бешу! Бесит! Лгать или подыгрывать, чтобы угодить другим и потому что мне их жаль разочаровывать или расстраивать. Жалеть людей. Особенно стариков. Бесят бессмысленные жертвы, т.е. когда приносят себя в жертву, когда есть другой способ решить проблему, есть другой выход. А человеку просто хочется почувствовать себя благородным, поэтому он выбирает именно самопожертвование. И потом еще и счет предъявляет тому, кого облагодетельствовал. Бесит, когда говорят "это судьба", или "он просто такой человек", "люди не меняются", вместо того, чтобы попытаться что-то понять. Когда тебя "напрягают" сделать что-то, что им просто лень. Когда тебе плохо, а все вокруг улыбаются и веселятся. Бесит!

Бесят несостоявшиеся личности, которые ещё и увиваются вокруг! В рот заглядывают! Завидуют! Выискивают в тебе недостатки, а потом, что нашли, между собой "перетирают"! Кто все эти люди? Люди с большой буквы или мелкие людишки? Вы думаете, другим легко? Каждый сам себя сделал! А вы чего добились? Бесят! Бесят тупые! Наверно, никто не бесит так, как тупые! А ещё лентяи, которые и думать не хотят. Хотят, чтоб им не только рассказали и даже показали, а ещё и сделали за них! Ты в каком веке живёшь? "ПОГУГЛИ", наконец! Найти на улице ничего не могут! Звонят! Ну спроси у кого-нибудь! Или у навигатора! Меня с тобой нет, я не вижу этот столб/дом/фонарь/аптеку! Я тоже могу быть занят! Бесят, когда звонят в любое время суток! Бесят, когда ведут себя беспардонно и прикрываются прямолинейностью характера! Бесит "быдловатое" поведение. Откровенное бескультурье и ГОРДОСТЬ за такое поведение! БЕСИТ! (надеюсь, Вы уже немного кипите).

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.