



Нелля Лысенко

ХОЧУ ХОТЕТЬ!

12 простых шагов для тех,
кто разучился мечтать

16+

Нелля Лысенко

Хочу хотеть! 12 простых шагов для тех, кто разучился мечтать

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50581139

SelfPub; 2020

Аннотация

Я НИЧЕГО НЕ ХОЧУ... "Зажралась", – скажут «за глаза» коллеги. "Дурью маешься", – «поддержат» подруги. "Я тебя не понимаю", – воскликнут близкие, не замечая, как вы все глубже и глубже падаете в бездну одиночества и безысходности. Книга «Хочу хотеть!» – это протянутая навстречу рука помощи, способная вытянуть вас из этой непростой ситуации. Благодаря ей, вы сможете простить себе прошлые ошибки и вновь начать радоваться жизни. К тому же вы научитесь вдохновенно смотреть в будущее, а вся ваша жизнь будет наполнена лишь тем, чего вы действительно хотите.

Содержание

Про автора	4
Введение	6
Шаг 1. Я хочу жить	7
Методика «Дыхание жизни»	9
Шаг 2. Я хочу орать	10
Плейлист для поорать	13
Плейлист для завершения	15
Шаг 3. Я хочу рыдать	16
Методика «Разморозка»	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Про автора

Нелля Сергеевна Лысенко – профессиональный психолог, сексолог, системный семейный психотерапевт, автор множества книг, в том числе книги-бестселлера "Секс-конструктор: выбирай, делай, наслаждайся. Создай секс своей мечты!"

Это уникальный специалист в своей области, помогающий людям быстро и просто решать свои проблемы. Семь из восемнадцати лет практики она посвятила работе консультантом на горячей линии экстренной психологической помощи «Телефон Доверия», что привело к необходимости разработки собственных эффективных методов экспресс-консультирования и авторских методик самопомощи.

Каждая книга Нелли Сергеевны – это прежде всего кладь оригинальных и максимально результативных упражнений, дающих возможность каждому читателю самостоятельно улучшить свою жизнь прямо сейчас.



Подробнее познакомиться с автором вы можете, перейдя по ссылке:

<https://vk.com/nell4me>

Введение

Здравствуй, дорогой друг! Сочувствую твоей утрате. Утрате радости, утрате вдохновения, утрате надежды на лучшее, утрате веры в себя и, наконец, утрате желания хотеть.

По себе знаю, насколько это трудно – находиться в состоянии безразличия. К счастью, я также знаю, как с ним справиться. Для этого тебе понадобится сделать всего 12 простых шагов, давай же пройдем их вместе!

Шаг 1. Я хочу жить

Если вы читаете эту книгу, а не стоите на мосту с целью прыгнуть, то будьте уверены – жить вы хотите! А это, поверьте, не так уж и мало.

Скорее всего вы не хотите жить так, как сейчас, но сил на то, чтобы что-то менять почти не осталось. Надежды не оправдались, мечты не реализовались, жизнь похожа на серую и бесформенную жижу.

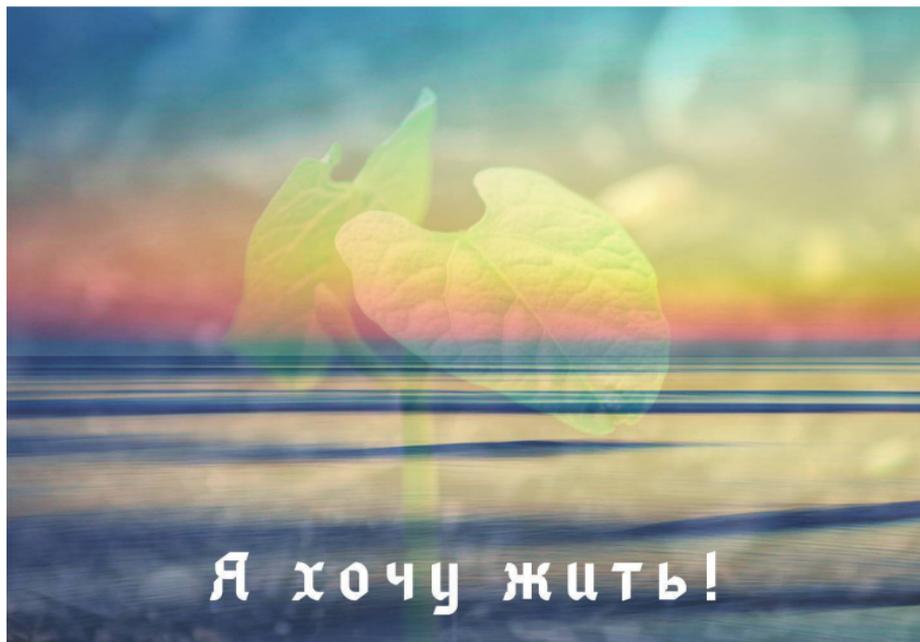
Есть ли вам сейчас дело до того, что кому-то живется еще хуже (вы то, по мнению окружающих, катаетесь как сыр в масле)? – вопрос риторический. И вот вам уже почти все равно, что будет...

А теперь – внимание! Именно это «почти» и есть та соломинка, ухватившись за которую, вы сможете выбраться из той непростой ситуации, в которой оказались, стоит только захотеть – шучу, вы же ничего не хотите.

А теперь попробуйте выпить два стакана воды и через полчаса не хотеть пойти в туалет – получилось? Упс, а в туалет-то вы хотите! И спать – тоже! И есть!

И вот ваше «ничего не хочу» постепенно растворяется в воздухе, а на замену ему приходит «не разрешаю» себе хотеть. Причинами такого поведения могут быть: страх ошибки, неуверенность в себе, прошлый неудачный опыт и многое другое.

Но сейчас не об этом. Раз вы читаете эту книгу, значит, намерены изменить сложившуюся ситуацию. А начнем мы с вами с простого наблюдения за своим дыханием.



Методика «Дыхание жизни»

Заройте глаза и просто наблюдайте за поднятием и опусканием груди или живота. Обратите внимание на то, как воздух входит в ваше тело и выходит из него.

Теперь задержите дыхание и через какое-то время вы физически ощутите, насколько сильно ваше тело хочет жить!

А теперь мысленно разрешите себе хотеть жить, и продолжайте дышать и ощущать, как ваше тело радуется этой возможности.

Шаг 2. Я хочу орать

Представьте, как кайфово было бы выйти в поле и всласть поорать. О чем? Ну хотя бы о том, что вы ничего не хотите!

К сожалению, городскому жителю о такой возможности можно лишь мечтать, но есть один запасной вариант. Именно его я вам и хочу предложить во втором шаге.

Но сначала закройте глаза и переведите внутреннее внимание на те негативные эмоции, которые прячутся где-то глубоко внутри. И почувствуйте, какое невероятное количество энергии уходит у вас на то, чтобы их подавлять.

Немудрено, что на «хотелки» энергии уже не осталось!

Так вот, с сегодняшнего дня мы с вами вместо того, чтобы копить или кормить этих обжор, начинаем их по-быстрому выгонять.

Для этого достаточно:

- 1) вспомнить любимую (возможно, с детства или юношества) песню, которая лучше всего описывает ситуацию, спровоцировавшую появление у вас этих эмоций;

- 2) найти и врубить ее на максимальную громкость;
- 3) проорать эту боль вместе с исполнителем;
- 4) провести ритуал завершения.

Что это еще за ритуал такой? Сейчас расскажу.

Прооравшись вволю, включаем позитивную жизнеутверждающую песню или мелодию. Подходим к зеркалу и улыбаемся себе на протяжении всей композиции. При этом мимические мышцы отправят сигнал мозгу, что все хорошо, и ваше настроение улучшится автоматически.

Обратите внимание на то, что завершающую песню необходимо подготовить заранее. В идеале это должна быть ваша любимая песня, с которой у вас связаны одни из лучших воспоминаний в жизни, но это может быть и свежая композиция, которая вам нравится.

Вот собственно и все, что следует делать на втором шаге.



Я хочу орать!

Милый друг, если вам сложно определиться с выбором мелодий, то чуть ниже приведены композиции, которые предпочитают использовать мои клиенты.

Плейлист для поорать

Ночные Снайперы – Кошка

Ночные Снайперы – Катастрофически

Макс ИвАнов (Торба-на-Круче) – Одиночество звонит

Король и Шут [КиШ] – Прыгну со скалы

Сплин – Орбит без сахара

Сплин – Выхода нет

Чайф – Ой-йо

Ляпис Трубецкой – Ты кинула

Жуки – Батарейка

Виктория Дайнеко – Memory

Лолита Милявская – Пошлю его на

Лолита Милявская – На Титанике

Яна – Одинокий голубь

Слава – Одиночество

Серебро – Девчонки ями ями

Чи-Ли – Новый год в постели

Queen – The Show Must Go On

The Rolling Stones – Satisfaction

Вельвет (Вельвет) – Продавец кукол

Вельвет (Вельвет) – Прости

Ранетки – Опавшие листья

Винтаж – Мама-Америка

Винтаж – Всего хорошего

МакСим – Знаешь ли ты

Ленинград – Дорожная/Ехай (осторожно, текст с матом)

Осеана – Сгу Сгу

Киркоров – Жестокая любовь

Киркоров – Снег

Плейлист для завершения

Taron Egerton – I'm Still Standing

Sean Paul – Give It up to Me

James Brown – I Got You (I Feel Good)

Рождество – Так хочется жить

Scarlett Johansson – Set It All Free

Денис Майданов – Я верю в любовь

Ляпис Трубецкой – Я верю

Виктор Третьяков – Я однажды забыл, что я Бог

Чайф – 17 лет

Верка Сердючка – Все будет хорошо

Queen – We Are The Champions

Браво – Жар-птица

The Beatles – Let It Be

Nick Kroll, Reese Witherspoon – Shake It Off

Шаг 3. Я хочу рыдать

Как часто вы позволяете себе оплакивать потери?

Они могут быть как временными, так и необратимыми, последние, конечно же, ранят нас намного сильнее.

В психологии есть такое понятие, как запредельное торможение [от греч. *torgmos* – отверстие для вставки гвоздя, задерживающего вращение колеса] – это охранительное торможение, возникающее в ответ на действие раздражителей большой интенсивности.

Оно появляется при опасности перенапряжения нервных клеток, превышения предела их работоспособности и выступает в качестве меры, предохраняющей нервные клетки от функционального перенапряжения.

Таким образом, при слишком сильном эмоциональном напряжении, во избежание «поломки» у людей срабатывает встроенный предохранитель. Со стороны это выглядит как ступор, заторможенность, бесчувственность и т.п.

Бывает, что близким людям «замершего» человека даже нравится такое его поведение. «Наконец успокоился, нагу-

лялся, перебесился...» – украдкой радуются они, даже не догадываясь о том, что именно сейчас он больше всего нуждается в помощи.

Ведь наряду с негативными эмоциями бедняга не может испытывать и позитивные, а тут и до депрессии недалеко. А всего лишь нужно осторожно открыть «кран» и постепенно «спустить» весь накопленный яд: из обид, боли, страданий, разочарований...

Дорогой друг, если вы столкнулись с дефицитом хотения, то скорее всего ваши чувства просто нуждаются в аккуратной и неторопливой «разморозке». Чем я и предлагаю вам заняться на третьем шаге.

Методика «Разморозка»

- 1) Выбрать травмирующее вас событие, связанное с потерей кого-либо или чего-либо: бросил любимый, умер близкий человек, уволили с работы, украли кошелек и т.п.
- 2) Поставить будильник или таймер на 15-20 минут.
- 3) Заплакать.
- 4) Очень важно в этот момент представить, что вместе со слезами из вас вытекают и все накопленные (порой годами), вызванные или до сих пор вызываемые этим событием эмоции.
- 5) По сигналу будильника умыться и включить любимую позитивную песню или мелодию (ее можно взять из завершения предыдущего шага). Затем подходим к зеркалу и улыбаемся себе на протяжении всей композиции.

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.