

A woman with long dark hair, wearing a light-colored short-sleeved dress, is sitting on a swing. She is seen from behind, holding the chains of the swing. The swing is positioned over a body of water, likely a beach at sunset. The sky is a mix of orange, yellow, and blue, with the sun low on the horizon. The water reflects the colors of the sky. In the foreground, there are large, dark, mossy rocks. The overall mood is contemplative and serene.

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

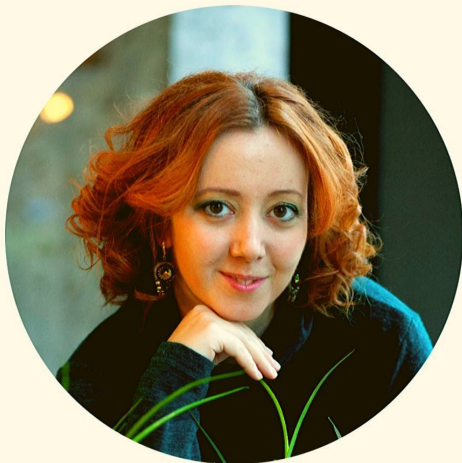
Про автора	4
Введение	6
Шаг 1. Я хочу жить	7
Методика «Дыхание жизни»	9
Шаг 2. Я хочу орать	10
Плейлист для поорать	13
Плейлист для завершения	15
Шаг 3. Я хочу рыдать	16
Методика «Разморозка»	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

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.

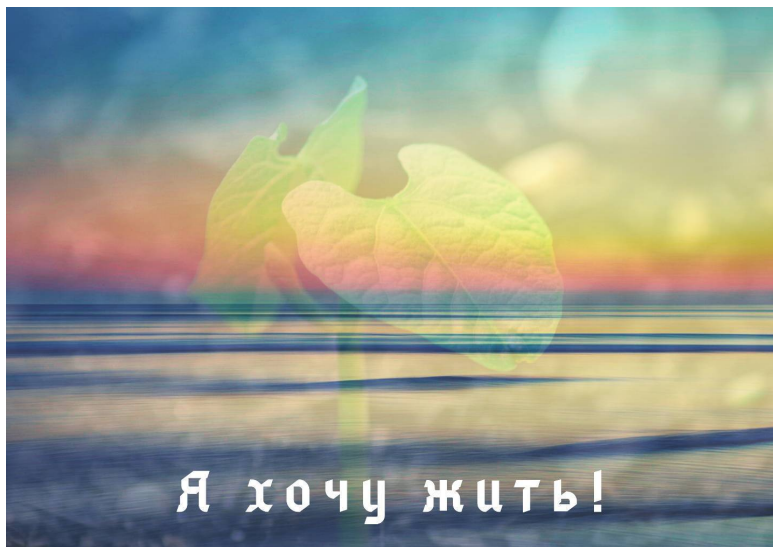
Есть ли вам сейчас дело до того, что кому-то живется еще хуже (вы то, по мнению окружающих, катаетесь как сыр в масле)? – вопрос риторический. И вот вам уже почти все равно, что будет...

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 неимоверное 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.



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 – Cry Cry

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. *tormos* – 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.