

The background of the cover features a repeating pattern of dark, teardrop-shaped motifs on a green background, creating a sense of depth and movement. A black silhouette of a person is walking from left to right across the scene.

Елена Созончук  
Александр Созончук

**Как понять  
и принять  
себя?**

**Александр Созончук**  
**Елена Созончук**  
**Как понять и принять себя?**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=31188145](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=31188145)*

*ISBN 9785449063632*

**Аннотация**

В основе многих психологических проблем клиентов лежит внутриличностный конфликт, который возникает на фоне заниженной самооценки, непринятия себя... Иногда клиенты это осознают, а иногда это становится для них открытием во время работы с психологом. Но, в любом случае, у них возникают вопросы: Как познавать себя? Как не бороться с собой, а принять себя? Не означает ли это остановку в развитии, если человек примет себя таким, какой он есть? На все эти вопросы мы постарались ответить в этой книге.

# Содержание

Поверьте в себя!	6
Безвыходных ситуаций не бывает!	9
Самопознание...	13
Самооценка...	16
Высокомерие...	19
Самоутверждение...	21
Комплекс неполноценности...	23
Счастье в жизни...	25
Формула счастья...	29
Счастливым человек...	32
Факторы успеха...	35
Саморазвитие...	37
Обида...	44
Чувство вины...	48
Чужое мнение...	50
Границы личности...	53
Личностный рост...	55
Психологические проблемы...	57
Конец ознакомительного фрагмента.	58

# **Как понять и принять себя?**

**Елена Созончук**  
**Александр Созончук**

© Елена Созончук, 2020

© Александр Созончук, 2020

ISBN 978-5-4490-6363-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

В основе большинства проблем клиентов, с которыми они обращаются к психологу, лежит внутриличностный конфликт, который возникает на фоне заниженной самооценки, неприятия себя, борьбы с собой... Иногда клиенты это осознают, а иногда это становится для них открытием во время работы с психологом. Но в любом случае у них возникает вопрос – КАК? Как жить в гармонии с миром, в согласии с собой? Как открыть путь самопознания и принятия? Как перестать бороться с собой и принять себя? Не означает ли это остановку в развитии, если человек примет себя таким, какой он есть? На все эти вопросы мы постарались ответить в этой книге.

Отдельные фрагменты книги опубликованы в Блоге на сайте Психологической студии «РОСТ» г. Санкт-Петербург: <https://www.psyrost.spb.ru/>, и в нашей книге «Есть проблема? Есть решение! 100 ответов психологов на вопросы клиентов».

Данное издание книги дополнено и переработано.

Авторы книги – Елена и Александр Созончук, психологи-психотерапевты, нейропсихологи, семейные и личные психологи для взрослых и детей, основатели Психологической студии «РОСТ» г. Санкт-Петербург, действительные члены Профессиональной Психотерапевтической Лиги.

# Поверьте в себя!

Итак, для того, чтобы изменить свою жизнь к лучшему, необходимо принять себя, тогда процесс изменений и решения любых проблем принесёт успех. Но для начала нужно **поверить в себя**, поверить в то, что изменения возможны, а это тоже довольно непросто для человека, который не любит и не принимает себя...

Когда человек не **верит в себя**, он не находит в себе достаточно мотивации для преодоления жизненных трудностей, они ему кажутся непреодолимыми, и он опускает руки, предпочитая сохранять свою итак недостаточную энергию, чтобы хоть как-то выполнять то, что от него требуется (работать, соблюдать гигиену и другое...). Окружающим, да и ему самому, кажется, что он ленится. Мы в таких случаях говорим, что лень – это то, что лежит на поверхности, верхушка айсберга, а в основе банальной лени всегда есть гораздо более серьёзные проблемы...

Итак, почему же так случается, что человек перестаёт **верить в себя**? Часто это возникает в результате каких-либо жизненных неудач на фоне сформировавшейся ранее заниженной самооценки. Одна неудача, другая... и человек делает вывод, что он неудачник, ему не «светит» в жизни успех, и перестаёт пытаться улучшать ситуацию, предпочитая терпеть и жаловаться на жизнь друзьям, родственникам,

и на психологических форумах...

А, между тем, проблема эта решаемая, иногда и без помощи специалиста – психолога или психотерапевта. **Итак, что можно делать, чтобы начать верить в себя?**

**\* Просто делайте!** Убирайте привычку сомневаться в том, получится ли не получится, правильно или не правильно вы сделаете. Есть крылатая фраза – «Делай то, что должно, и будь, что будет!» Ведь, если не делать, то точно ничего не будет, а, если делать – то есть шанс получить то, что хочешь. Вспомните сказку про двух лягушек, попавших в кувшин со сметаной и увязших в ней. Первая лягушка побарахталась немного, поняла, что выпрыгнуть из вязкой сметаны не удастся, сложила лапки и пошла ко дну, утонула. А другая решила пытаться выбраться до последних сил. Била она лапками, била, и взбила из сметаны масло. Встала на кусок масла и выпрыгнула из кувшина...

**\* Научитесь воспринимать свои неудачи и ошибки как урок и опыт.** Да, пусть вы не получили то, что хотели, но зато вы узнали, как это делать, или как не надо делать... Вспомните ребёнка, который учится ходить, сколько раз он падает, прежде, чем научится...

**\* Познавайте себя!** Изучайте свои способности, темперамент, черты личности... Осознавайте свои потребности и желания, чувства и эмоции. Ведь иногда неудачи случаются с теми, кто не знает, чего он на самом деле хочет, и что он может...

**\* Избавляйтесь от зависимости от мнения окружающих.** Помните о том, что вокруг каждого из нас есть три категории людей: 1) те, кому мы нравимся; 2) те, кому мы не нравимся; 3) те, кто к нам равнодушен. Следовательно, нравиться всем невозможно. Всегда будут те, кто осудит вас, кто поддержит вас, и кто не заметит вас. Поэтому жить с оглядкой на то, что скажут другие, бессмысленно...

**\* Прекратите думать о себе как о неудачнике!** Мы все не ангелы, а обычные люди, сотканные из достоинств и недостатков. Но мы все, и вы в том числе – уникальные люди. Подумайте о том, что такого, как вы, никогда не было и не будет в истории человечества. И начинайте уважать себя не за то, что вы сделали в жизни, а просто за то, что вы есть, что вы живёте, воспринимайте свою жизнь как подарок природы, который был сделан именно вам...

Пробуйте эти не простые, но очень эффективные шаги на пути **принятия себя и веры в себя**. Если не получается, имеет смысл записаться на приём к психологу/психотерапевту, чтобы вместе со специалистом с помощью профессиональных техник и приёмов добиться успеха на этом пути.

Даже, если Вам поначалу кажутся эти шаги недостижимыми, а ситуация, в которой Вы оказались, – безвыходной, помните о том, что безвыходных ситуаций не бывает!

# Безвыходных ситуаций не бывает!

Как часто мы, испытывая затруднения в личной, семейной, профессиональной жизни, думаем, что **выхода** из сложившейся ситуации **нет**. И эта мысль, появляясь все чаще в нашем сознании, вызывает эмоции страха, тревоги, уныния, сожаления, обиды, вины, унижения и другие, которые, в свою очередь, вызывают мышечные спазмы в теле.

Если эти процессы «мысль – эмоция – мышечный спазм» возникают часто или продолжают длительное время, то возникают различные психосоматические заболевания. Так называются заболевания любого органа в теле человека, возникающие на «нервной почве». Таким образом, бытующее в народе выражение «Все болезни от нервов» имеет все основания быть истинным.

Почему же это происходит? Действительно ли, бывают ситуации, когда **выхода нет**? А если он есть, почему человек часто его не видит? Дело в том, что нас расстраивают не сами события, а то, как мы это событие воспринимаем. Ведь мы очень разные. Помните известное выражение «Один, глядя в лужу, видит только лужу, а другой – звезды, отражённые в луже»? Если человек не склонен к панике, он в любой ситуации старается сохранить голову «холодной», включая разум, а не эмоции, ему близка позиция поплавка, который всегда выплывает на поверхность, какая бы волна его не за-

хлестнула...

Но много среди нас таких, которые подвержены панике. Жители тех мест, где были наводнения, землетрясения и другие природные катаклизмы, рассказывают, как многих в такие моменты охватывает паника, и они в срочном порядке буквально «сметают» в магазинах воду, хлеб, соль, свечи, бензин, резиновые лодки, портативные газовые плиты и баллончики к ним... А помните, как люди готовились к концу света? ... Их разум бывает «захвачен» эмоциями страха, тревоги. Это можно сравнить с воробьем, случайно влетевшим в комнату через форточку. Он увидел, что попал в незнакомую обстановку, испугался, и хочет быстрее вылететь. И чем он сильнее хочет вылететь, тем больше его захватывают эмоции. Он мечется по комнате, бьётся о стены, но не находит выхода. А **выход** ведь чаще всего там, где вход... Нужно просто сесть, перестать метаться, успокоиться, оглядеться. И **выход** обязательно найдётся.

Так что же нужно нам всем, чтобы не быть похожим на этого воробья? Надо помнить **простые истины**, которые помогут вам **найти выход из любой ситуации**:

– **Пока вы живы, все возможно!** Единственной уважительной причиной, по которой вы можете сдать, является ваша смерть. До тех пор, пока вы живы (здоровы и свободны), **у вас есть выбор**, чтобы совершать попытки до окончательного успеха.

– **Будьте реалистами!** Вероятность освоения чего-то

с первого раза очень мала. Всё требует времени, чтобы этому научиться, и вы будете совершать ошибки. В них нет ничего страшного. Учитесь на них.

– **Вы сильнее, чем вы думаете!** Одной маленькой неудачи недостаточно, чтобы остановить вас в процессе достижения своего успеха. Недостаточно будет также и 10, и 100, и 1000 неудач. Надо верить, что у вас всё получится. И так будет, потому что вы этого хотите!

– **Делалось ли это раньше?** Если кто-то другой смог сделать это, то сможете и вы. Даже если только один человек в мире сумел достичь того, чего желаете вы. Это должно стать достаточной причиной для вас, чтобы никогда не сдаваться.

– **Верьте в свои мечты!** Не предавайте самого себя. В жизни бывает много людей, которые говорят вам, что вы хотите достичь невозможного. Не позволяйте никому рушить свои мечты.

– **Ваши близкие – ваша поддержка!** Позвольте людям, которых вы любите, стать вашими вдохновителями на то, чтобы продолжать упорно двигаться дальше. Возможно, вам нужно будет попробовать посмотреть с другой точки зрения, больше учиться, больше практиковаться, но никогда не сдавайтесь.

– **Есть люди, которым хуже, чем вам!** Прямо сейчас есть много людей, которые находятся в худшей ситуации и в худших условиях окружающей среды, чем вы сейчас. По-

думайте о людях, которые не в состоянии даже ходить, видеть, слышать, которым нечего есть, им негде жить... И как много они были бы готовы отдать за возможность быть на вашем месте сейчас...

– **Вы заслуживаете счастья!** Никогда не позволяйте никому говорить вам противоположное. Вы заслуживаете счастья и заслуживаете успеха. Сохраняйте этот настрой и никогда не сдавайтесь, пока не достигнете своего пункта назначения.

Понимаем, что воплотить это в жизнь сложно, особенно тогда, когда Вас захлестнула волна уныния, депрессии, апатии. В таком случае без психолога не обойтись! В нашем центре с помощью **РОСТ-терапии** мы помогаем клиентам осознать, что выход есть из любой ситуации, пока мы живы! Обращаться к психологу нужно, если у Вас не получается выполнить наши рекомендации самостоятельно, или, если они не принесли ожидаемого результата. Это может означать, что корни проблемы находятся где-то в глубинах подсознания, добраться до которых самостоятельно не получается, и требуется профессиональная помощь... Но иногда у людей получается принять и полюбить себя с помощью самостоятельной работы над собой... И начинать лучше всего с самопознания.

# Самопознание...

**Самопознание** – естественный процесс изучения своих психических и физических свойств, который сопровождает человека в течение всей жизни, начиная с кризиса 3-х лет, когда он впервые отделяет себя от окружающего мира...

На основе **самопознания** у человека формируется Я-концепция, которая представляет собой представление человека о самом себе, о своём месте в обществе. Я-концепция тесно связана с понятием самооценки. В силу ряда причин человек может иметь адекватную Я-концепцию или неадекватную. Адекватная Я-концепция помогает человеку лучше приспособиться к окружающей среде и обществу, получать удовольствие от общения с людьми, радоваться жизни. Человек с неадекватной Я-концепцией имеет искажённое представление о себе, которое приводит к внутриличностным и межличностным конфликтам, снижению или завышению самооценки, неуверенности в себе или заносчивости... Это, в свою очередь, является причиной многих проблем у человека – неуспешности в личной и профессиональной сфере, депрессий, ощущения бессмысленности жизни и других.

Отсюда следует, что **самопознание** может помочь человеку лучше узнать себя, свои особенности, приспособиться к ним, извлекая максимальную пользу от своих черт личности, принять себя таким, какой человек есть, получать удо-

вольствие от жизни. Другими словами, **самопознание** даёт возможность подружиться с самим собой, а также с окружающим миром, устранив внутриличностные конфликты, а значит, и межличностные.

### **Как можно заниматься самопознанием?**

\* **Тестирование**. Обычно тестироваться очень любят подростки, которые в силу возраста интересуются **самопознанием**. Но и взрослым психологические тесты могут помочь лучше познать себя. Существует много проективных и вербальных тестов, которые могут исследовать уровень развития интеллекта, эмоциональное состояние, темперамент, личностные качества, профессиональные предпочтения и другие характеристики. Следует отдавать предпочтение авторским валидным методикам, которыми пользуются профессионалы, результатам которых можно доверять, избегая тестов неизвестного происхождения, которыми заполнен интернет и различные журналы...

\* **Самонаблюдение и самоанализ** (не путаем с самокопанием!). Это означает внимательный и объективный (безоценочный) анализ своих мыслей, эмоций, ощущений, возникающих в результате различных жизненных ситуаций, понимание их причинно-следственных связей и извлечение уроков и выводов, которые дают человеку представление о самом себе. Самокопание отличается от самоанализа тем, что имеет отрицательную окраску и осуждение себя, своих поступков, мыслей, решений.

\* **Обращение к психологу**. В случае неадекватной Я-концепции (сниженной самооценки, неуверенности в себе, неудовлетворенности жизнью и отношениями с людьми...) самое верное решение – обратиться к профессионалу с запросом **самопознания** и формирования адекватной Я-концепции. С помощью профессиональных техник и приёмов психолог поможет Вам решить проблему **самопознания** и повысить самооценку.

# Самооценка...

Очень часто различные проблемы клиентов бывают из-за **сниженной самооценки** и неуверенности в себе...

К психологам часто обращаются люди, не уверенные в себе, имеющие сниженную самооценку.

Для того, чтобы стать увереннее, необходимо найти корни неуверенности и проработать их.

Но важно не впасть в другую крайность – стать самоуверенным, заносчивым и наглым. Такие черты личности тоже могут стать проблемой во взаимоотношениях с людьми. Как говорится, всё хорошо в меру, и лучше стремиться к «золотой» середине, уходя от акцентуации определенных черт характера.

Люди, не уверенные в себе, часто пытаются скрыть это от посторонних глаз. Для этого они иногда ведут себя заносчиво, манерно, высокомерно, с некоторой бравадой, пытаясь выдать желаемое за действительное. Поэтому мы часто пу-таем завышенную самооценку с тщательно маскируемой за-ниженной...

В любом случае, если чувствуете неуверенность в себе, не пытайтесь её скрыть, ведя себя нагло. Лучше обратиться к психологу и проработать причины неуверенности в себе, и стать уверенным человеком!

Иногда человек это осознает, но не понимает истоки, по-

этому попытки повысить **самооценку** самостоятельно терпят фиаско. А иногда человек отрицает **низкую самооценку**, уверяя психолога в том, что с **самооценкой** у него всё в порядке.

Тем не менее, есть невербальные признаки **низкой самооценки**, которые очень трудно скрыть. Это походка, особая поза при сидении, и наличие сутулости и другие. Обычно так выражается желание закрыться, спрятаться от людей, неосознанное сокращение грудных и спинных мышц, которые, будучи постоянно напряжёнными, стягивают позвонки, искривляя позвоночник.

**Какие признаки заниженной самооценки?** Когда человек считает себя хуже других, не уверен в себе, испытывает чувство вины или стыда, излишне застенчив и тревожен в общении с людьми. Если Вы узнали себя в этом, не медлите с обращением к психологу, ведь с **заниженной самооценкой** сложно добиться успехов в жизни!

**Какие причины низкой самооценки?** Как правило, эта проблема родом из детства, когда, в силу ряда причин человек утрачивает уверенность в себе. Это бывает, когда родители:

- \* слишком требовательны к ребёнку, а он старается, но никак не может удовлетворить их требования;
- \* постоянно сравнивают ребёнка с другими детьми не в его пользу;
- \* унижают ребёнка, внушая ему его никчемность;

\* внушают ему, что он самый лучший, но в жизни он не находит этому подтверждение;

\* не поддерживают его в случае неудач, а, наоборот, обвиняют его в том, что он сам виноват.

### **Что делать, чтобы повысить самооценку?**

Как правило, самому повысить **самооценку** без проработки причин её снижения, очень сложно. Поэтому самое лучшее – обратиться с этой проблемой к психологу. С помощью специальных профессиональных методов и приёмов это сделать гораздо легче!

# Высокомерие...

Чаще всего к нам обращаются клиенты с заниженной самооценкой. С завышенной – очень редко, и, если даже и обращаются, то по другой проблеме, которая косвенно зависит от завышенной самооценки, которая лежит в основе **высокомерия**.

**Итак, что же такое высокомерие?** Это надменное, иногда и презрительное отношение к окружающим людям, унижение других людей с целью возвысить себя, преувеличение своих возможностей, способностей, ума...

Синонимичными человеческими качествами являются гордыня, заносчивость, критичность, надменность, превосходство... Все эти качества не приносят человеку счастья. Почему? Потому что и заниженная, и завышенная самооценка не являются адекватной самооценкой. И приводят человека к одиночеству. В первом случае потому, что человек считает себя хуже других людей, недостойным людского внимания. А во втором случае он считает себя лучше других людей, а всех окружающих недостойными себя. Следовательно, и в том, и в другом случае лучше поработать над собой, чтобы приблизиться к адекватной самооценке.

**Как у человека формируется высокомерие как черта личности?** Иногда это зависит от воспитания, когда родители, превознося своё дитя, внушают ему, что он самый

лучший, самый умный, самый красивый, самый-самый... а другие просто не достойны его. А иногда **высокомерие** – лишь ширма, за которой спрятана не завышенная, а заниженная самооценка. Человек в таком случае самоутверждается за счёт других людей, унижая других, возвышает себя в собственных глазах.

Работать над **высокомерием** как чертой личности лучше всего с психологом. С помощью профессиональных методов и приёмов специалист поможет найти корни проблемы и проработать их так, чтобы она больше не беспокоила... А пока ищете СВОЕГО психолога, подумайте, почему человек нуждается в самоутверждении?

# Самоутверждение...

В работе с клиентами нередко возникает вопрос **самоутверждения**, которое лежит в основе их поведения и отношений с людьми. Что же это такое?

**Самоутверждением** обычно называют такое поведение человека, которое продиктовано желанием повысить свою самооценку и занять определённый социальный статус. Это осуществляется с помощью каких-то реальных побед и достижений, или выдуманных заслуг. Гораздо хуже, если человек **самоутверждается** за счёт унижения других людей, ведёт себя по принципу «унижая других, возвышаю себя»... Иногда человек не видит границ, и «идёт по головам», подставляя своих коллег перед начальством, наговаривая на них.

Не меньше проблем это создаёт и в семье, когда один из супругов, **самоутверждаясь**, унижает другого, пытается снизить его значимость...

Желание человека **самоутвердиться** – занять как можно большее место в окружающем пространстве, – это, как правило, компенсаторная стратегия, когда человек не знает, как по-другому он может самореализоваться... Это не конструктивный путь, потому что он ведёт к саморазрушению. Во-первых, потому что «жертва» когда-нибудь взбунтуется и выйдет из игры. А, во-вторых, это путь самообмана и разо-

чарования, потому что отсутствует истинная самореализация и саморазвитие. Прошлые достижения личности обесцениваются, и в итоге эта стратегия становится для человека ещё более разрушительной, чем для его «жертвы»...

### **Кто нуждается в самоутверждении?**

\* Тому, кто сомневается, своё ли он место занимает под солнцем, насколько он значим для других людей...

\* Тому, у кого занижена самооценка, и он не уверен в себе...

\* Тому, кого унизили, и он таким образом хочет реабилитироваться и доказать, что он самодостаточная личность...

Что Вы думаете по этому поводу, уважаемый читатель?

Нашли у себя признаки **самоутверждения**? Не пора ли поработать над собой, чтобы не испортить отношения с окружающими?

# Комплекс неполноценности...

**Комплекс неполноценности** – понятие, тесно связанное с низкой самооценкой и неуверенностью в себе. Поэтому очень часто их употребляют как синонимы. Чем характеризуется это состояние? Как правило, это ощущение собственной недостаточности, представление о том, что человек хуже других, причём по многим параметрам, поэтому и называется это состояние «комплексом»...

Думается, что не стоит и говорить о том, как тяжело живётся человеку с этим ощущением, как оно мешает ставить цели и достигать их, быть успешным и в личной жизни, и в профессии. У некоторых людей эти ощущения собственной ущербности настолько сильные, что они приводят не только к апатии, но и к депрессии, суицидальному поведению.

В большинстве случаев нашей работы с такими запросами причинами **комплексов неполноценности** являются:

- \* психологические или физические травмы (чаще в детском возрасте);
- \* дискриминация на религиозной, национальной (или другой) почве;
- \* череда жизненных неудач и ошибок;
- \* постоянная критика со стороны родителей (учителей, сверстников) в детском возрасте;

\* физические недостатки.

Человеку важно знать, что он может изменить свою жизнь, преодолев это тягостное состояние. Самому, конечно, это очень трудно сделать, ведь очень часто причины **комплекса неполноценности** человеком не осознаются. Психолог поможет их найти и проработать с помощью специальных профессиональных техник и приёмов, а также поможет выработать новое отношение к себе и окружающему миру. Не затягивайте решение проблемы, Вы достойны быть счастливыми! А что же такое **счастье** в жизни?

# Счастье в жизни...

**Счастье...** Мы все желаем друг другу счастья, когда поздравляем с днём рождения, мы сами хотим быть **счастливыми**. Между тем, счастье каждый понимает по-своему. Кто-то считает, что это момент эйфории, который быстро проходит, и быть счастливым всегда нереально. А кто-то считает это состояние устойчивым, и ощущает себя счастливым, несмотря на временные трудности и проблемы...

Как бы мы не считали, мы стремимся быть **счастливыми**. А в это понятие включаем – здоровыми, успешными, благополучными... какими ещё?

**Что каждый из нас может сделать, чтобы приблизить себя к ощущению счастья?**

\* **Общайтесь с мудрыми людьми**, читайте мудрые вдохновляющие высказывания людей с высокими уровнем осознанности...

\* **Найдите свою «отдушину» в жизни** – то дело или увлечение, которое Вам нравится и приносит удовлетворение...

\* **Больше двигайтесь** – ходите, плавайте, танцуйте, занимайтесь фитнесом (что больше нравится). Движение способствует выработке в организме эндорфинов – гормонов счастья...

\* **Учитесь прощать людей**, не копите обиды. Ведь, оби-

жаясь, Вы делаете хуже только себе, а не обидчику...

**\* Делайте добрые поступки** – помогите бедным, сдайте кровь или перечислите небольшую сумму (сколько можете) в фонд помощи больным детям, отвезите корм в приют для животных и т. д. Помогая другим, мы сами становимся на много **счастливее**...

**\* Поздравляйте с важными датами своих близких и родных**, не забывайте дарить им подарки, пусть недорогие, но от души. Видя, как сияют благодарностью и удовольствием глаза близкого человека, Вы и сами будете **счастливы**...

**\* Улыбайтесь, удивляйтесь и радуйтесь!** Не находите повода? Его всегда можно найти: выглянуло солнышко после многодневных туч – разве не повод порадоваться? Увидели красивый или необычный цветок на клумбе – как не удивиться? Увидели, как чей-то малыш делает первые шаги – это ли не повод умиляться и улыбаться? Если это станет Вашей привычкой, – мир засияет новыми красками...

**\* Если почувствовали скуку — найдите себе какое-либо занятие** (уборка квартиры никогда не будет лишней)). Занятость отвлечет Вас от грустных мыслей...

**\* Учитесь оптимистическому взгляду на жизнь.** Помните, что в любой ситуации есть не только отрицательная сторона, что каждая неудача нас чему-то учит, закаляет, что за любым спуском обязательно будет подъём...

**\* Не отказывайте себе в удовольствии**, это очень важ-

но, так как повышает уровень серотонина и дофамина в крови, что делает нас **счастливее!**

**\* Если Вам кто-то или что-то нравится, не стесняйтесь, скажите об этом.** Это доставит удовольствие не только тому, кому Вы сделали комплимент, но и Вам!

**\* Не откладывайте на завтра то, что можно сделать сегодня,** живите сегодняшним днём, потому что прошлого уже нет, а будущего ещё нет, есть только здесь и сейчас!

**\* Не стесняйтесь признаться в том, что чего-то не знаете,** и спросите об этом у знающего человека.

**\* Хотите встретиться с друзьями,** не ждите, когда они позовут Вас, приглашайте их на встречу сами!

**\* Не бойтесь просить у людей то, что Вам нужно.** Вам не обязательно дадут это. Но лучше получить отказ, чем мучиться – попросить или нет?

**\* Избегайте споров** – в споре не рождается истина, а только ссора. Ведь каждый из спорящих убеждён в своей правоте, иначе бы не спорил...

**\* Не раздражайтесь, если Ваш собеседник не понял Вас,** повторите ещё раз, ведь каждый человек смотрит на жизнь через призму своего восприятия, и образ мышления у каждого свой.

**\* Не бойтесь попросить прощения.** Признать свою неправоту – это удел сильных, а не слабых!

**\* Помните о том, что «правда», «справедливость» и другие философские понятия у каждого свои, и они**

могут не совпадать с Вашими!

**\* Избегайте общения с пессимистически настроенными людьми, вечно плачущими и всех осуждающими.**

**\* Самое главное в жизни – сама жизнь, а все остальное второстепенно!**

**\* Нас огорчают не обстоятельства и ситуации, а наше отношение к ним, значит, мы можем изменить к ним свое отношение!**

**\* Мир вокруг нас не плохой, и не хороший, не добрый, и не злой, он такой, каким мы его воспринимаем!**

**\* Постарайтесь найти позитив в любой ситуации!**

**\* Не смотрите негативные передачи в СМИ, они угнетают настроение и озлобляют людей!**

**\* Помните, что Вы никому ничего не должны, кроме тех людей, которых Вы родили (пока не вырастили их) и животных, которых приручили!**

**\* Помните, что Вам никто ничего не должен, ибо Вы – самодостаточный взрослый человек (коль читаете эту статью!) Поэтому рассчитывайте в жизни только на себя!**

**\* Периодически останавливайтесь в суете дней и скажите: «Остановись, мгновенье, ты прекрасно!»**

**Так какова же формула счастья?**

# Формула счастья...

Счастье – это то, к чему мы все стремимся, и то, что мы желаем близким нам людям...

Счастье каждый понимает по-своему, и, хотя это понятие изучается в различных науках, у него до сих пор нет одного единственного определения...

Наша **формула счастья** – это жить в гармонии с миром, в согласии с собой! Это девиз нашего центра. На нашем сайте и в работе с клиентами мы делимся собственными секретами и интересными находками, помогающими нам всем достичь и сохранить ощущение счастья бытия...

Есть много высказываний известных людей о счастье, нам нравятся такие:

А. Парабеллум: «**Формула счастья** знаете какая? Когда жизненные обстоятельства вокруг тебя = твоим ожиданиям. Вот ты ожидаешь что-то, и у тебя оно случается. Получается кайф. А вот если ты ожидаешь, но не случается, у тебя есть два варианта – либо менять жизненные обстоятельства, либо менять ожидания»...

М. Булгаков: «Счастье, как здоровье: когда оно налицо, его не замечаешь»...

Ж.О. де Ламетри: «Счастье увеличивается от того, что им делишься с другими»...

Мы чувствуем себя счастливыми, потому что БЛАГО-

ДАРНЫ Богу, природе, судьбе, людям, которые нас окружают...

Это позитивное ощущение, которое появляется у нас, когда мы поблагодарим кого-то, сохраняется у нас в течение нескольких дней...

Потому что мы думаем о позитивном, визуализируем радостное состояние, когда мы достигаем цели: простое представление того, что мечта исполнилась, значительно повышает общее настроение...

Потому что мы испытываем чувство глубокого удовлетворения, когда делаем добро: когда даём копеечку бабушке у магазина или инвалиду в метро, даём корочку хлеба бродячей собаке...

Потому что мы отмечаем приятные события в жизни, не забываем о них, празднуем любую свою победу, даже самую маленькую, ведь подобное привлекает подобное...

Потому что помним о своих достоинствах (хоть и работаем над недостатками) и проявляем их в полной мере, самореализовываясь...

Интересно, что счастьем можно «заразиться» и от других людей. Так, само нахождение рядом со счастливым человеком намного увеличивает личный шанс самому стать счастливым.

Улыбнитесь себе и окружающим вас людям и скажите: «Я счастлив (а) от того, что я ЕСТЬ!».

Пусть станет счастьем для каждого то,

- \* что он рожден на планете Земля человеком;
- \* что он может дарить любовь, дарить радость другим, дарить заботу о другом;
- \* что он здоров;
- \* что может подарить жизнь детям;
- \* что может дышать;
- \* что может видеть рассветы и закаты;
- \* что может быть любимым!

Это и есть – «быть счастливым». Живите и радуйтесь!

Все это могут, но не все хотят.

Все это знают, но не все хотят знать. Все помнят, но не все хотят вспоминать.

Наслаждайтесь жизнью, и она всех сделает счастливыми!  
Всё зависит от вас!

Делитесь с окружающими людьми своим ощущением СЧАСТЬЯ! И оно вернётся к вам бумерангом!

Как думаете, вас можно назвать **счастливым человеком**? Проверьте себя!

# Счастливым человек...

Когда человек остается наедине с самим собой, он что делает? Размышляет о чём-то? Мечтает? Ему хорошо с самим собой, или не очень? Или одолевают тревожные мысли, и ему скорее хочется включить телевизор, чтобы он работал в фоновом режиме, отвлекая от этих мыслей, или хочется позвонить подруге (другу, маме, сослуживцу) и часами обсуждать какие-то малозначительные события?

На самом деле это служит диагностическим критерием **уровня счастья** у человека.

Потому что **счастливый человек** не нуждается в том, чтобы заглушить собственные мысли, ему хорошо с ними.

Он живет **в гармонии** с собой и окружающим миром, включая всех людей и животных в этом мире.

Он смело высказывает свою точку зрения, но не настаивает на ней, потому что понимает, что другой может мыслить иначе.

Он избегает агрессивных и злых людей, потому что они портят настроение.

Он не сравнивает себя ни с кем, потому что знает, что он ничем не хуже и не лучше других. Он равен со всеми, но не такой, как все, он уникален и неповторим!

Он **умеет радоваться** не только своим успехам, но и успехам других людей. Он любит дело, которым он за-

нимается, будь то профессия или хобби.

Он добр и открыт для общения, но понимает, что есть люди, которые могут злоупотреблять его добротой, и он не допускает этого, говоря таким людям смело «Нет»!

**Счастливый человек** не пытается выдать желаемое за действительное, стремясь приукрасить себя, он любит и **принимает себя** таким, какой он есть, каким его создала природа. Помните Библейское выражение «Полюби ближнего своего, как самого себя»? Следовательно, любовь к себе у человека есть априори...

Он любит не только себя, но и людей, особенно близких. Но любовь к людям начинается с любви к себе.

Иногда он бывает не доволен собой, но это не повод разлюбить себя и начинать грустить и обвинять себя в совершенных ошибках.

Он **прощает себя** за ошибки, потому что он понимает, что все их совершают, и на них люди учатся **быть мудрыми**.

Он с благодарностью принимает любой свой возраст, не скрывая его.

Он умеет дружить и ценить дружбу.

Он не боится показать людям свои эмоции, какими бы они ни были, смех это или слёзы...

Возможно, мы показали не все признаки **счастливого человека**, но даже, если вы отнесёте к себе хотя бы половину из того, что мы отметили, вы можете называть себя счастливым человеком!

А счастливые люди легче добиваются успеха во всех сферах жизни. Каковы же **факторы успеха**?

# Факторы успеха...

Для того, чтобы иметь **успех в жизни**, каких бы её сфер это не касалось, самое главное – это наш настрой! Давайте начнём настраивать себя на **успех**! Для этого перечислим основные **факторы успеха**:

– Прежде всего, прекратим думать о себе плохо! **Мы все – уникальные личности!** Сомневаясь в этом и не веря в себя, мы оскорбляем ту великую силу, которая привела нас в этот прекрасный мир. Будем почаще напоминать себе об этом...

– То, что думают о нас другие – это их дело! Если человек не добился **успеха** в той области, в которой судит о нас, значит, его мнение ничего не стоит. Развивающиеся люди следят за успешными **людьми** и мотивируют себя. У них нет времени на осуждение.

– Осознаем, что мы делаем! Кто мы, где мы находимся и чем мы именно сейчас занимаемся – эти простые вопросы помогут нам выйти из инертного состояния бездействия, из-за которого люди постоянно откладывают свои дела на потом. Это состояние не даёт нам изменить свое комфортное и привычное существование, тормозит наше **развитие**.

– Нет неудач, есть **опыт**! Даже, если мы столкнёмся с проблемами на пути к своей **цели**, помним, что это всего лишь возможность подкорректировать свой путь, а не причина

сойти с дистанции.

– Просто **начнём делать!** Человеку свойственно сомневаться. Мы никогда не сможем на 100% предугадать свой путь и избавиться от своих сомнений. Действие – лучшее лекарство от неуверенности и страхов. Помним: **дорогу осилит идущий!** Итак, начинаем активное **саморазвитие.**

# Саморазвитие...

Желание **развиваться, самосовершенствоваться** – отличительная черта человека по сравнению с другими биологическими видами. Мы постоянно растём и развиваемся. Если человек остановился в своём развитии, то у него уже пропадает интерес к жизни.

Итак, в каких сферах человек может **работать над собой**?

– **Принятие себя.** Многие люди всю свою жизнь подчиняют служению другим, пусть даже близким людям: супругу, детям, родителю... Они видят в этом смысл жизни. А ведь это в корне неверно. Жить нужно для себя. Ведь она одна, и это подарок высших сил нам. Конечно, удовлетворяя свои потребности, не нужно причинять кому-то вред, ведь свобода каждого из нас заканчивается там, где начинается свобода другого человека. Но вы живёте для себя, и не должны жертвовать своим счастьем, чтобы другому было хорошо. Ведь этому другому тоже не нужно, чтобы вы ради него были в роли жертвы...

– **Отношения с людьми.** Мы живём в социуме, соответственно, как бы мы не хотели, всё, что с нами происходит, непосредственно зависит от отношений с людьми. Никто не будет отрицать, что комплимент может поднять настроение на весь день, а неуместное замечание с утра – на

оборот, испортит всё. И эта невидимая стрелка нашего душевного равновесия будет соответственно отклоняться в ту или иную сторону. И что же делать? Окружить себя положительными людьми, которые понимают тебя, уважают. Научиться владеть собой, постараться поставить мысленно себя на место другого. Ведь очень много разногласий и обид из-за того, что один не может понять другого. А самое главное, придерживаться морального принципа китайского философа Конфуция: «Чего не хочешь, чтоб другие делали тебе, не делай им». Нужно понимать, что люди иногда говорят нам гадости, потому что сами глубоко несчастны, срывает «эффект Шапокляк» – мне плохо, пусть и другому будет плохо. Они живут по принципу «Сделал гадость – сердцу радость». Прекратите раскачивание негативного маятника, отвечайте такому человеку добром на зло, и Вы притянете в свою жизнь добро...

– **Любовь.** Взаимоотношения с партнёром, пожалуй, один из самых важных моментов жизни. Парень и девушка, мужчина и женщина – эти человеческие отношения имеют свои особенности. Для того, чтобы совместная жизнь была приятной во всех отношениях, необходима не только любовь, но и еще очень многое: доверие, старание, терпимость, умение приспособливаться друг к другу, дружба, куда входят 3 «В» – взаимовыручка, взаимоуважение, взаимоподдержка.

– **Дом (семья).** Всю свою жизнь человек живёт в семье (сначала в родительской, потом в собственной). Ради семьи

работает, подчиняет ей свой режим труда и отдыха, проводит выходные и отпуск в кругу семьи. И вот этим отношениям надо уделять особое внимание, ведь семья – опора во всём.

– **Работа.** Конечно, каждый человек должен получать удовлетворение от своей работы, моральное или материальное (в идеале – и то, и другое). Ведь невыносимо каждый день заниматься тем, что тебе неприятно, раздражает. От того, чем мы занимаемся, и зависит уровень жизни.

– **Искусство.** Несмотря на наш ускоренный темп жизни, надо научиться расслабляться и получать эстетическое удовлетворение. Только искусство может дать нам возможность испытать наивысшее волнение. Поэтому, несмотря на занятость, стоит находить время для похода в кино, театр, на концерт, в музей...

– **Наука.** Занимаясь познавательной деятельностью, мы развиваем в себе умение познавать, анализировать, обосновывать, мыслить, делать выводы. Даже, если ваша трудовая деятельность не связана напрямую с наукой, полезно интересоваться достижениями в какой-либо научной области, которая ближе вашему сердцу.

– **Спорт.** В спорте (не обязательно профессиональном) ощущаешь себя физически полноценным человеком, получаешь телесное удовольствие от движения. Параллельно развиваются такие качества, как: воля, выдержка, самообладание.

– **Окружающий мир.** Природа окружает нас во всех сво-

их проявлениях. Не упускайте возможность лишний раз побывать на лоне природы. Как приятно ощутить на своем лице ласковое солнышко, пройтись по росе и отключиться от всего плохого. Именно из этой окружающей среды мы и черпаем энергию.

– **Хобби.** Хобби расширяет не только кругозор, но и круг знакомств, помогает реализовывать свои таланты, доставляет истинное удовольствие.

Подумайте, возможно вы найдете ещё сферы, в которых можно работать над собой, чтобы добиться **удовлетворения и самоуважения.**

Мы перечислили, в каких сферах жизни чаще всего возможно **самосовершенствование.** Это естественное стремление человека – **расти и развиваться.** Но иногда наши клиенты задают нам вопрос «**Как?**». Они так и говорят: «Я знаю, чего я хочу, знаю, какой хочу быть, но не знаю, как к этому прийти, какие шаги предпринять на этом пути». Об этом мы сейчас и поговорим.

Как гласит китайская поговорка, «Дорого в тысячу ли начинается с первого шага!» Итак, с чего начать? С желания! Это первый шаг к успеху. Прежде всего, необходимо подумать, что именно нужно изменить в себе, какие качества или привычки не устраивают, а от каких бы и вовсе хотелось избавиться? Нужно заглянуть в свой внутренний мир, побыть наедине с собой и своими желаниями, тогда ответы на все вопросы станут очевидными.

Начинать лучше всего с одного качества характера или привычки, не работая сразу с несколькими, так как это трудная работа и не быстрая. При этом нужно отмечать малейшие успехи на этом пути и хвалить себя, придавая себе сил и уверенности!

Нужно будет контролировать свои новые действия до тех пор, пока новое качество не войдет в привычку, а впоследствии не станет чертой характера.

Как правило, **успешные и счастливые люди** стараются мыслить позитивно, поскольку так они настраивают себя на самое лучшее и радостное. Иными словами, происходит программирование своего сознания на достижение желаемых целей. Именно положительные эмоции влияют на состояние человека, а также и на его отношение к жизни. Чтобы мыслить позитивно, нужно не только учиться радоваться, но и находиться подальше от людей, которые излучают агрессию, недовольство и зависть.

Начинайте утро с улыбки и находите в каждом новом дне что-то интересное. Вспомните, когда вы последний раз смеялись от души? Если ничего не приходит на ум, тогда посмотрите веселую комедию, которая **поднимет настроение** и зарядит **положительными эмоциями**.

Постарайтесь как можно больше общаться с теми людьми, которые вас любят и ценят, с кем вам легко и интересно. Главное, чтобы этот человек одобрял и вдохновлял вас, а также оказывал **моральную поддержку**.

Практически каждый день мы ждём свершения значимых событий, которые в корне изменят нашу жизнь, но, как правило, такие ситуации не часто случаются и всё остается на своих местах. Поэтому **учитесь жить настоящим**, находите приятные моменты даже в самых незначительных событиях.

Например, чашка ароматного кофе с утра может зарядить энергией и активностью на весь день, а любимая книга сможет перенести вас в мир удивительных путешествий и загадочных историй. Замечая маленькие удовольствия каждый день, можно почувствовать, как не только вы, но и люди вокруг вас становятся счастливее. Проблема многих людей, которые хотят **изменить себя** и свою жизнь в лучшую сторону, заключается в том, что они не видят и не ценят то, что имеют в данный момент. Обычно люди думают, что только, достигнув определенного уровня, более престижного и значимого, можно **стать счастливым**.

К сожалению, не всё так просто и получить желаемое в один момент невозможно. Когда человек всё же достигает поставленной цели, то он замечает, что появляется новая «ступень», на которую хочется подняться. Из-за постоянного стремления подняться на новый уровень не остаётся времени и возможности просто остановиться, чтобы задуматься над своими реальными достижениями. Поэтому не забывайте делать передышку хотя бы на мгновение, чтобы осознать то, что имеете в данный момент и порадоваться этому!

Важный этап в **самосовершенствовании** – **научиться прощать**. **Изменить себя** можно только тогда, когда не держишь ни на кого зла. Попробуйте выкинуть этот груз, ведь тратя жизненную энергию на обиды, не останется сил на перемены. Простите своих обидчиков и тогда негативные эмоции не будут приносить вреда. Извлеките урок из случившегося, отпустите боль и накопившиеся обиды, чтобы уверенно двигаться дальше. Более того, постарайтесь быть всегда **благодарными**, научитесь **дарить добро** и **помнить хорошее**. Многие клиенты согласны, что накопленные в душе **обиды** обесточивают их, но не знают, как их простить и отпустить?

# Обида...

**Обида** – частая причина психологических проблем клиентов. Причем они, как правило, приходят по совершенно другому запросу – неуверенность в себе, сложности во взаимоотношениях, психосоматические заболевания... Но во время проработки проблемы очень часто выявляется корень – **обида**, застарелая, давняя и очень глубокая на кого-то из близких людей, чаще на родителей, супруга (у) ... Почему же **обида** способна причинить столько страданий человеку, который часто даже не осознаёт, что это из-за неё жизнь не ладится?

Потому что **обида** – это месть самому себе за вину другого... Вдумайтесь в эту фразу. Ведь это чувство **обиды** испытываете именно вы. А оно вам нужно?

«Когда я перестала **обижаться**, меня перестали **обижать**», – так обычно говорят те, кто перестал пестовать **обиду** в своей душе. Скажете: «Такого не бывает. Как можно **не обижаться**, когда задели за „живое“, **обидели**?»...

Давайте вместе разберёмся в истоках происхождения **обиды**, и, полагаем, вы сами поймёте, что **обижаться** не только не нужно, но и опасно для здоровья.

Итак, начнём с того, что **обида** – это неумение или нежелание простить. Что же в нас сидит такого, что не позволяет нам **простить**? Простить – это не значит позволить обидчи-

ку вновь **обижать** Вас, это значит не оставить осадка в своей душе, не испытывать негативные эмоции по отношению к человеку. На уровне разума полезно сделать вывод о человеке, который причинил Вам неприятность, может быть, даже перестать с ним общаться (если речь идёт не о близких людях), но в то же время не вспоминать о нём плохим словом, то есть относиться нейтрально. Почему это сложно, что нам мешает это сделать? Причин может быть очень много, перечислим лишь те, с которыми работали в своей практике.

\* **Искажённое восприятие.** На разных людей одна и та же ситуация оказывает разное воздействие. Дело вовсе не в том, кто что сказал или совершил, а в том, как мы отреагировали, как восприняли информацию. Спокойное восприятие без раздражения – это всего лишь дело каждодневной «тренировки». И, по сути, мы сами принимаем решение, быть ли нам обиженными, или попытаться понять обидчика, разобраться в причинах его поступка. **Понять и простить...** В таких ситуациях повторяйте себе: «Я себя люблю и уважаю, я знаю, что я хороший человек, а у того, кто меня обижает, просто много проблем, я его понимаю, и не стану его обижать».

\* **Неоправданные ожидания.** Нередко мы ожидаем от человека определённых действий, поступков, слов, совершенно не присущих ему в силу свойственных черт характера, темперамента, воспитания, образования и т.д., обижаясь на неисполнение придуманного нами же. Старайтесь на всё

смотреть объективно, не воображая того, чего нет.

\* **Неумение принимать факты о себе.** К примеру, вам говорят: «Вы опоздали на работу. Вы сделали ошибку. У вас плохое настроение. Вы много едите. Вы толстый». Вы злитесь, не желая принимать действительное. Ведь то, что известно вам, стало известно и другим. Научитесь отвечать «да». Как вы думаете, интересно ли будет собеседнику вас «жалить» и надолго ли его хватит, когда вы со всем соглашаетесь? Один наш клиент, на подначивание друзей: «О, да ты подкаблучник!» ответил им с улыбкой: «Да ещё какой!», чем вызвал шок в компании. Больше они над ним и не пытались подсмеиваться.

\* **Гордыня.** Постарайтесь, отбросив чувство собственного превосходства, встать на сторону партнёра. Помните: не в гордости сила человека, а в его великодушии. Помните фразу, сказанную Октавианом Августом, племянником Юлия Цезаря: «**Величие императора в умении прощать**». Обидчик, как правило, сам осознает, что погорячился.

\* **Уязвлённое самолюбие.** Нас не оценили так, как мы этого хотели, или просто незаслуженно обвинили. Но мы-то знаем про себя, что мы не такие уж и плохие. Вот и терзаем себя мыслями и проклятиями в адрес обидчика. «Грызём» свою душу, уверяя себя в правоте. А стоит ли доказывать самому себе очевидное? Думаем, все согласятся, что это бесполезное занятие. Ну, а осудившему вас можно просто ска-

зять: «Мне жаль, что вы так обо мне думаете», «Я огорчен, что мы не поняли друг друга».

И когда в очередной раз вы захотите **обидеться**, подумайте: так ли уж приятно себя жалеть и ощущать себя жертвой? «Хищник» всегда чувствует слабого и нападает именно на него. Вы же не желаете быть съеденным? Может, всё же вы – победитель, поднявшийся над ситуацией, и независимый от обстоятельств? Не зря в народе говорят: «На обиженных воду возят». Не очень хочется, правда?

Как известно, **обида** – это состояние нашей души. Душа – источник нашей жизни. От ее состояния зависит здоровье тела и разума, качество жизни. Берегите свой источник жизни. Живите с улыбкой, не обижаясь! Склонность к обидам часто сопровождается чувством вины перед тем, кого обидели сами...

## Чувство вины...

К нам часто обращаются клиенты, которых мучает **чувство вины**. Конечно, у каждого человека оно разное – у кого-то перед родителями, у кого-то перед детьми, у кого-то перед начальством, мужем (женой), сестрой (братом) и так далее... и за совершенно разные поступки и действия. Но объединяет их одно – тяжесть в душе, невозможность свободно общаться, ощущение груза, который человек несёт на себе часто в течение всей жизни...

Почему это так распространено – искать и находить виноватого в том, что происходит? От того ли, что люди не умеют прощать ни себя, ни других, не допускают возможность ошибаться, не разрешают себе быть несовершенными? Но ведь это так естественно, потому что все мы просто люди, а не ангелы...

Это тягостное, разрушительное **чувство вины**, с которым часто обращаются клиенты, способно разрушить не только семейные, рабочие, дружеские отношения, но и саму жизнь... Очень многие клиенты, которых захлестнуло это чувство, говорят о том, что у них неоднократно возникали суицидальные мысли...

Парадокс в том, что люди с **чувством вины** часто считают себя виноватыми не только в своих поступках по отношению к другим, но и в том, что другие причиняют им боль.

Они склонны брать вину на себя за измены мужа, за грубость начальства, за упреки родителей... Почему? Откуда это чувство берётся?

Чаще всего это чувство родом из детства, когда родители обвиняют ребёнка в плохой учёбе, ругают за совершённые ошибки, не поддерживают в неудачах и внушают ребёнку, что он должен быть лучшим во всём. Так формируется заниженная самооценка, а также такие качества личности, как перфекционизм, гиперответственность, которые очень напрягают человека, мешают ему расслабиться, не позволяют совершать ошибки. Но ведь без ошибок в жизни не обходится. Вот в такие моменты такой человек и склонен во всём обвинять себя.

Люди, испытывающие **чувство вины**, очень чувствительны к поощрению и критике со стороны других людей, зависят от чужого мнения...

# Чужое мнение...

Есть люди, которые очень зависят от **чужого мнения**, пытаясь понравиться окружающим. А когда у них это не получается, они очень расстраиваются. Как правило, это формируется ещё в детстве, если родители, воспитывая ребёнка и прививая ему жизненные ценности, ориентировались на то, «**Что люди скажут?**»

Для того, чтобы освободиться от этой зависимости, нужно пропустить внутрь себя понимание того, что от **чужого мнения** о вас (положительного или отрицательного) в вашей жизни ничего не меняется. Ведь вокруг каждого из нас есть три категории людей:

**1. Люди, которым мы нравимся.** Они принимают нас такими, какие мы есть.

**2. Люди, которым мы не нравимся.** Что бы мы ни делали, ни говорили, мы всё равно нравиться им не будем.

**3. Люди, которые к нам равнодушны.**

Поэтому жить с оглядкой на то, что скажут другие, как оценят наши действия, бессмысленно. Жить нужно так, как хочется именно вам. Не забывая, однако, что свобода каждого из нас заканчивается там, где начинается свобода другого человека. То есть, если наши поступки, действия, решения никому не причиняют вреда, не ущемляют ничьих прав, то почему же мы должны соотносить их с мнением других лю-

дей? Ведь это наша жизнь, и мы имеем право проживать её так, как считаем нужным...

Вспомнился анекдот на эту тему. Один коллега подходит к другому и говорит: «Знаете, когда вас нет, о вас здесь такое говорят...» А тот отвечает: «Передайте им, что, когда меня нет, они могут меня даже бить!»))) Каждому из нас полезно научиться также с юмором относиться к **чужому мнению** о нас.

Есть ещё одна мудрая притча на эту тему.

Отец и сын путешествовали. Сын сидел верхом на осле, а отец шёл рядом.

Первый же встретившийся им человек сказал: «Какой позор! Молодой уселся на осла, тогда как уставший отец идёт пешком!»

Отец и сын поменялись местами. Только они это сделали, как другой встретившийся им человек воскликнул: «Как не стыдно! Отец сам уселся на осла, заставив ребёнка идти пешком!».

Отец и сын оба сели на осла. Третий встретившийся им человек воскликнул: «Люди добрые, видали ли вы что-нибудь подобное?! Два человека взгромоздились на осла, будто он диван! Пожалейте животное!»

Пристыдившись, отец и сын слезли с осла и пошли с ним рядом. Очередной встретившийся им человек засмеялся: «Чего это ваш осёл ничего не делает, идёт налегке и даже не везёт кого-нибудь из вас на себе?».

Отец и сын переглянулись и решили, что им не стоит больше обращать внимание на **чужое мнение** и лучше поступать так, как они сами считают нужным.

Важно понимать и осознавать свои и чужие личные границы...

# Границы личности...

В последнее время на психологических форумах стали чаще обсуждаться вопросы выстраивания, защиты и отстаивания **границ личности**. Люди приходят к этому тогда, когда понимают, что другие люди начинают пользоваться их добротой, злоупотреблять их безотказностью, бесцеремонно вмешиваться в личную жизнь... Обычно так поступают близкие люди – родители, друзья, с которыми человек не хочет ссориться, но и позволять им пользоваться собой тоже больше нет желания... Что же делать в таком случае?

Нужно научиться отстаивать свои **границы личности**. Почему? Потому что люди чувствуют, когда человек их не имеет, и начинают этим пользоваться.

Не стоит задаваться вопросом, почему люди себя так ведут. У них могут быть совершенно разные для этого причины.

Другой разговор – почему они себя так ведут именно с вами? Скорее всего, потому, что **Вы** не показываете им свои **личностные границы**. И, на самом деле, если вы не говорите людям о том, что вам неприятно их поведение, как они могут об этом догадаться?

Не нужно думать, что, сказав подруге (маме, бабушке и другим...) о том, что вам неприятно, когда она вмешивается в вашу личную жизнь, вы потеряете подругу или ис-

портите отношения с родственниками. Ведь важно не только то, ЧТО мы говорим, но и КАК мы это говорим. Скажите об этом спокойно, без скандала, но твёрдо и уверенно. И подруге (маме, бабушке) это будет понятно. То же и с другими людьми, которые пытаются нарушить ваши **границы личности**. Возможно, вначале они очень удивятся тому, почему у вас вдруг «прорезался голос» и вы осмелились озвучить то, что вам не нравится. Но потом им придётся принять это, потому что они почувствуют, что с вами так больше поступать нельзя.

Если это не получается, то стоит обратиться к психологу, чтобы проработать причины неудачи. Ведь часто в основе отсутствия **границ личности** лежит заниженная самооценка.

# Личностный рост...

Понятие «**личностный рост**» порядком набило оскоми-ну в словосочетании «**тренинги личностного роста**», которые были весьма популярны в 1990-х годах на заре становления современной службы психологической помощи в России. Хотя термин этот имеет глубокое значение и берёт своё начало от гуманистической психологии К. Роджерса и А. Маслоу, взгляды которых основывались на их представлении о том, что человек имеет изначально все ресурсы для нормального существования и развития (**личностного роста**), но он может быть заторможен в силу ряда жизненных обстоятельств. И, стоит человеку очутиться в поддерживающей среде (например, в тренинговой группе), то **личностный рост** может быть восстановлен...

В ходе 27-летней психологической практики у нас сложилось своё представление о **личностном росте**... Для нас это возможность развиваться, самосовершенствоваться, ставить перед собой цели и достигать их, радоваться жизни. Да, мы тоже считаем, что здоровый человек изначально имеет ресурсы для **личностного роста**. И он постоянно это делает, так как имеет потребность в саморазвитии. Но в ходе жизни эти ресурсы часто бывают заблокированы переживаемыми стрессами. И задачу психолога мы видим в том, чтобы помочь человеку найти и разблокировать собственные ресур-

сы для того, чтобы решить проблему, и **лично** расти дальше.

Это не простая задача. Часто она требует глубокой проработки возникшей у человека **психологической проблемы**. И эффективнее всего это происходит в ходе индивидуальной психотерапии, а не на групповых тренингах. Ведь для такой глубинной работы требуется высокая степень доверия между клиентом и психологом, которая устанавливается далеко не на первом сеансе... а в группе это вообще вряд ли возможно...

# Психологические проблемы...

Почему у успешного и здорового человека возникают **психологические проблемы**, с которыми он не может справиться самостоятельно, и ему требуется помощь специалиста. Выводы основаны на многолетней практике помощи клиентам.

\* **Человек фокусируется на негативных сторонах жизни**, начинает бояться и ожидать неудач, постоянно думая о провале нового предприятия, болезни, других несчастьях. Таким образом человек программирует себя на неудачи и как бы притягивает эти ожидаемые ситуации в свою жизнь...

# 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.