



12+

КАК

КОШКА

*Наведи
порядок
в своей голове*

12

*практических
уроков*

ОЛЕСЬ МИРРЕЙ

Олесь Миррей

Как кошка. Наведи порядок в своей голове

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51651083

SelfPub; 2020

Аннотация

Жизнь, как снежный ком, снова наваливается массой событий и ситуаций? Вы чувствуете себя в растерянности, постоянно страшаетесь сделать или сказать что-то не так, куда-то опоздать, что-то забыть? Кажется, все мысли и чувства перепутались в один тугой узел, а все вокруг постоянно подходят и еще подтягивают его. Эта книга создана, чтобы не просто показать, как исправить ситуацию, которая вам не нравится сейчас, но помочь пройти этот путь, делая простые маленькие шаги на пути к ясности и счастью. Книга содержит набор работающих техник, которые помогут увидеть мир и себя в этом мире немного светлее.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
ВМЕСТО ВВЕДЕНИЯ	7
День 1. По своим местам	12
Задание 1. Что мне нравится?	14
Задание 2. Как я это делаю?	16
Задание 3. Пора спать!	17
День 2. Делу – время	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

ПРЕДИСЛОВИЕ

Верь в бога и делай что-то.

Жизнь как снежный ком снова наваливается массой событий и ситуаций? Голова переполняется сомнениями и оглядками, а что люди скажут? Вы чувствуете себя в растерянности, постоянно страшаетесь сделать или сказать что-то не так, куда-то опоздать, что-то забыть?

Кажется, что мысли и чувства все перепутались в один тугой узел, а все вокруг постоянно подходят и еще подтягивают его.

Вы смотрите вокруг, и почему-то не радуют ни чудный закат во всё небо, ни новый винтажный диван, который привезли только сегодня, ни долгожданная победа «наших» во вчерашнем матче, ни подружка с новым маникюром, идущая рядом, ни отпуск, который вот уже послезавтра. И всё вроде хорошо, но чего-то не хватает. И никак не понять, что же это за таинственное что-то, которого всё время как назло не хватает. Знакомо?

Какая-то совсем уж мрачная картина у меня получилась. Но как бы там ни было, если вас не покидает противное ощущение, что всё не так, и вопрос «что я вообще делаю среди всех этих людей целыми днями» – частый гость в ваших мыслях, а небо остается серым в любую погоду, то явно пора навести порядок в собственной голове. Выкинуть мусор, раз-

грести завалы, вдохнуть свежего воздуха и снова стать счастливым человеком.

Чтобы помочь вам на этом пути, я и написал эту книгу.

Два года назад я и сам терпел такие же мучения, задаваясь всякими разными вопросами от отчаянного «почему всё это со мной происходит?» до более конструктивных вариантов типа «и что теперь с этим всем делать?».

Проведя многочисленные часы в попытках понять и исправить сложившуюся ситуацию, я прочитал множество статей и книг по психологии, физике, неврологии, религии, программированию и массу других на разнообразные темы, проходил тренинги по развитию личности, продажам, актерскому мастерству, пробовал разные техники и подходы, и разными другими способами растрачивал своё время, силы и деньги.

В итоге пришёл к банальнейшему выводу, что для счастья нужно просто быть проще. Еще проще. А потом еще чуть-чуть.

В своих уроках я не буду рассказывать, что и почему творится в наших головах и откуда берётся вся эта унылая путаница в сознании, об этом уже очень много написано и наговорено, можете почитать на досуге в интернете.

Но разве вы читаете эти строки, чтобы узнать, ПОЧЕМУ это всё происходит, в чём тайные связи и причины? Если так, то здесь вы не найдёте того, что ищете.

Эта книга создана, чтобы не просто показать, КАК испра-

вить ситуацию, которая вам не нравится сейчас, но помочь пройти этот путь, делая простые маленькие шаги на пути к ясности и счастью.

Мне хочется поделиться с вами набором реально работающих техник, которые если и не сделают абсолютно счастливым человеком, то в любом случае помогут увидеть мир и себя в этом мире немного иначе.

Выполняйте простые задания, описанные в книге, и начните уже поворачивать свою жизнь лицом к лучистому счастью.

И первым таким маленьким поворотиком пусть станет выполнение небольшого задания. Задание такое: прямо сейчас нужно выйти на улицу, выбрать приятное место, повернуться в какую хотите сторону, поднять руки ладошками вверх и постоять так молча 10 минут. Молчать надо и ртом и мыслями, молчать и дышать глубоко. Понимаю, задание сложное, но надо постараться.

Не могу удержаться, дам еще одно, второе задание – на вечер, оно попроще: пройдите сегодня домой другим путём, не тем, как обычно. Любым, коротким, длинным, незнакомым, старым, главное – другим.

P.S. А да, почему кошка? Она живая, естественная, хищник, хорошенькая, хоть и не ёжик. Остальное – про кошек и их хитрую роль в нашем счастье – обязательно расскажу позже.

ВМЕСТО ВВЕДЕНИЯ

Начнем с того, что я вас прекрасно понимаю, и я здесь, чтобы помочь.

Смута в голове и печаль в сердце – есть причина нашего поражения на всех жизненных фронтах. Но откуда же берётся эта зараза?

Всегда есть два направления, как для причин, так и для действий, -

Внешнее – мир вокруг нас;

и Внутреннее – мы сами.

Так вот, и берётся наша смута всего из двух источников:

1)

Страх неопределённости будущего;

2)

и Неудовлетворённость собой в настоящем.

Наверное, следует сказать несколько слов про них, поскольку врагов надо знать в лицо. Начнём со второго.

Возможно, мои слова пойдут в разрез с традиционным представлением, но никакой неудовлетворённости собой не бывает. Подобное восприятие вызывается

либо тем, что нам не нравится, как окружающие реагируют на нас;

либо тем, что наше мнение о себе не соответствует нашему же мнению о том, какими мы должны быть.

И всё. Соответственно, пути два:
либо изменить своё поведение/внешность/речь/мнение;
либо сменить своё окружение.

Выбирайте сами.

Теперь о неопределённости будущего.

Тут всё просто – будущее не определено. Говоря конкретнее, его вообще нет. Есть только наши фантазии о том, каким оно может быть. А может и не быть.

Скажите-ка вот себе честно, как часто сбывались ваши представления о будущем? А когда сбывались, вы чувствовали то же самое, что во время своих мечтаний о том самом событии?

Я не знаю ваш ответ, но предполагаю, что это что-то вроде «не очень часто» и «не совсем». То есть это самопридуманные страшилки, которые на самом деле далеко не всегда сбываются. Очень и очень далеко не всегда.

Страх внутри нас – это защитный механизм, говорящий об опасности, организм напрягается, готовый либо бежать, либо прятаться, но не стоять и бояться. Так если вы боитесь – дайте выход своему страху – бегите, нападайте, прячьтесь, действуйте! – но не стойте на месте.

Сколько реально опасных ситуаций было в вашей жизни? Можете вспомнить хоть одну? Конечно, я не говорю про такие ужасы и трагедии как война, терроризм или маньяки, убереги нас, Всевышний, всех от этого.

Парадокс еще в том, что мы далеко не всегда понимаем,

что ситуация действительно опасна.

Выходит, мы впадаем в ступор и тоннами убиваем нервные клетки, дрожа от страха от собственной фантазии, но продолжаем спокойно идти вперед навстречу несущемуся паровозу. Чудные мы, однако, зверюшки – люди.

Почему так всё пугающе выглядит? Да потому, что это всё мы сами себе придумали, а кто кроме нас знает лучше наши собственные страхи? Придумали, значит, а теперь сидим и боимся, как в детском стихе про девочку Мурочку.

Всё, выходим погулять на 10 минут. Встречаемся здесь же.

Я надеюсь, погода стоит у вас хорошая, и наши маленькие прогулки доставляют вам удовольствие.

Хотя плохой погоды ведь не бывает, верно? Что-то у меня всё «не бывает» да «не бывает», так, глядишь ничего и не останется «бывать».

Собственно, проходя ступеньки про кошек и счастье, мы и будем учиться отделять, что на самом деле бывает, а что мы сами себе понавыдумали. Или даже не мы сами, но почему-то верим чужим бредням больше, чем своим глазам.

Эта книга состоит из 12 занятий, на которых мы будем наводить порядок по трём направлениям:

Ваши личные качества – «кто вы есть сами по себе».

Ваше время – «как вы тратите время своей жизни».

Ваши деньги – «как вы обращаетесь с деньгами».

В каждом занятии – тема с заданиями, которые следует

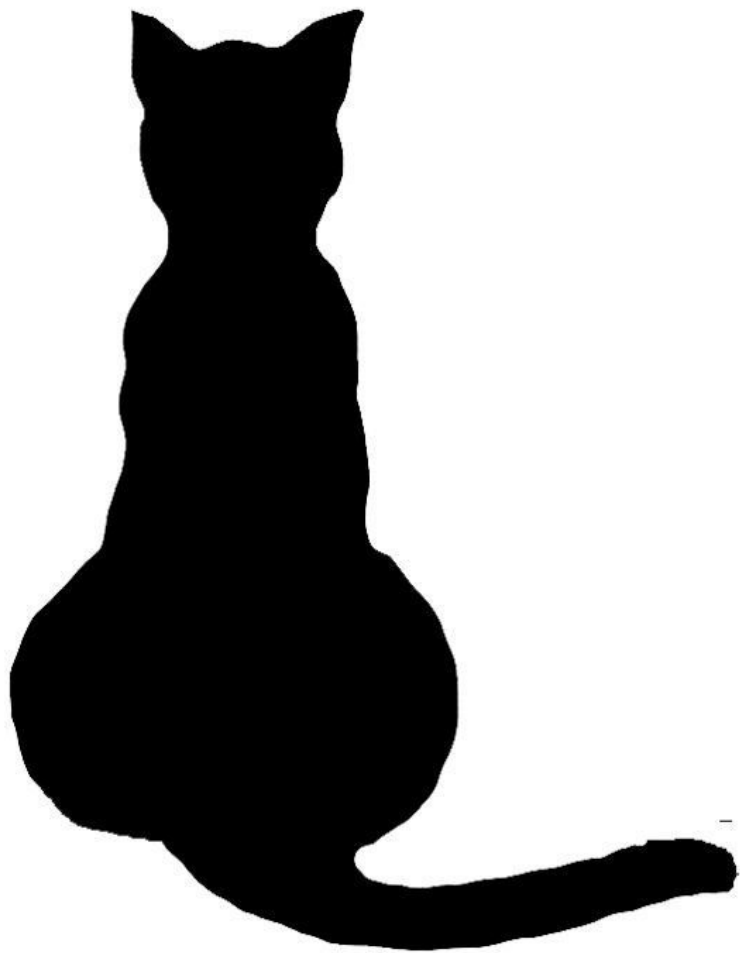
выполнять, иначе результата не будет, сплошная потеря времени. А наше время – это ведь и есть наша жизнь, чем мы его наполняем – тем мы и живем. Ничем не наполняем – значит, просто приближаем себя к смерти. Вот так оптимистично. Это я к тому, что задания делать всё-таки надо.

К кошкам задания отношения не имеют или имеют.

Я намеренно сжал содержание, чтобы не вгонять вас в хроническое состояние поиска истины – кроме бесполезного утомления и, опять же, потери времени это ничего не даёт.

Я надеюсь, вы будете возвращаться к этим темам и упражнениям неоднократно, раз за разом всё дальше расчищая свои мысли и делая свою жизнь светлее, проще и счастливее.

P.S. Ни у кошек, ни у ежей никогда не бывает депрессии, нервных срывов, язвы желудка и вообще никаких заболеваний на нервной почве.



День 1. По своим местам

Сегодня мы начнём с самого начала – со знакомства с собой. Да-да, вам предстоит познакомиться не со мной, и не с тем дядькой с удочками на остановке, и не с той милой девушкой на белом Лексусе, и не с кем другим, а именно с собой.

Главная причина всех наших печалей и переживаний – в несоответствии окружения и происходящих событий нашей внутренней естественной потребности. Мы как тот тигр, который сидит в болоте и изображает лягушку.

Поскольку еще в детстве нас научили, как и что надо делать «правильно», причем каждого по-своему в силу обстоятельств, мы изо всех сил стараемся делать то, что собственно, нам конкретно зачастую вовсе и не свойственно. Результат наших мучений соответствующий.

Поэтому с сегодняшнего дня будем учиться быть собой. То есть либо тигром в джунглях, либо карасём в пруду, но не всё сразу.

Я не претендую на академическую точность, но предлагаю вам присоединиться ко мне в следующем определении:

Быть собой – значит выбирать решения, рождающие внутри ощущение гармонии, и действовать своим своеобразным образом.

Для этого будем развиваться в двух направлениях:

слушать себя

и делать по-своему.

Сразу скажу про этикет и социальные нормы. Все эти вещи очень полезны в качестве универсального шаблона поведения, упрощающего наше существование среди других людей, особенно, если нет собственного – самобытного и интересного. Очень рекомендую их знать и продолжать искать себя.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Поскольку сегодня у нас первый день занятий, то прямо сегодня мы начинаем вести дневник. Да-да, так банально, и настолько же действенно.

Выберите красивую тетрадь или блокнот, или некрасивую, но только чтобы она нравилась вам, чтобы было приятно держать в руках. Все записи датируйте. Собственно, об этом всё, дальше вам этот дневник понадобится.

Сегодня мы начинаем делать упражнения на поиск себя. Хочу сразу предупредить, что за один присест сделать это не получится, но со временем нужный образ непременно найдётся.

В заданиях я не буду давать примеров, поскольку такие примеры, на мой взгляд, вообще вредные, так как запирают фантазию человека, что противоречит главной идее.

Люди все совершенно разные, и мне хочется помочь вам найти именно себя, а не подогнать под многочисленные классификации.

Задание 1. Что мне нравится?

Вспомните всё, что вам нравится сейчас и нравилось раньше делать и ощущать. Записывайте в дневник все воспоминания, все-все. Не надо особо напрягаться, вспоминая.

Задавайте себе этот вопрос, когда выходите молча подышать, когда ложитесь спать, не надо концентрироваться на этой мысли, живите обычной жизнью. Обязательно записывайте всё, что вспомните. Не нужно это обдумывать, просто записывайте.

Вспоминать и записывать нужно будет до тех пор, пока новые воспоминания на эту тему не перестанут появляться. Месяц, два, пять, год, я не знаю, сколько вам понадобится времени. Но знаю, что пока вы продолжаете вспоминать себя, вы на верном пути.

Очень хорошо сюда же добавить картинки с изображениями, отражающими ваши любимые занятия и приятные ощущения. Смело клеивайте их в дневник. Также прикладывайте и другие вещи, ассоциирующиеся у вас с приятными занятиями или ощущениями. Но только то, что действительно приятно резонирует с вашими внутренними ощущениями.

Важно расслабиться и постараться прочувствовать, какие эмоции вызывают те или иные образы. Часто получается, что из привычного объекта по-настоящему радуется лишь одна его

грань. Постарайтесь найти именно её и «приколоть» к своей тетради.

Задание 2. Как я это делаю?

В этом задании опять-таки надо писать, хотя тут идеи могут приходиться чуть медленнее, поскольку для вас самих это может быть не так уж и очевидно. Можно спросить близких, друзей, коллег, что, по их мнению, является вашей личной особенностью делать что угодно. Обычно таких черт две-три, не больше, и они вообще могут стать для вас неожиданностью.

Посмотрите вокруг себя, посмотрите на вещи, которые сделаны или выбраны вами, и вам нравится, как они сделаны или как выглядят. Прежде всего, в собственном доме или на рабочем месте.

Для начала просто записывайте описания – что это, как выглядит, чего ему не хватает на ваш взгляд и т.п.

Для вещей, созданных другими людьми, также отмечайте, что бы вам хотелось в них исправить, и как было бы лучше. Любых вещей, каких захотите. Все наблюдения записывайте в дневник.

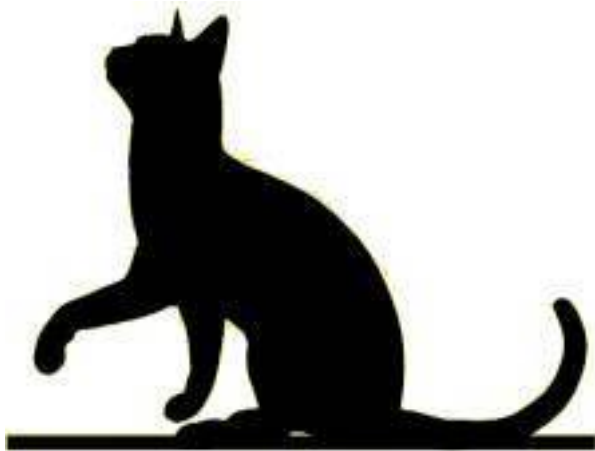
Задание 3. Пора спать!

В добавление к первым двум непростым и долгоиграющим заданиям, третье совсем обычное, да не совсем: нужно сегодня лечь спать не позднее 22.00. Вот прямо-таки взять себя в руки, все дела бросить и пойти спать. Прямо спать, с закрытыми глазами.

Повторить завтра. И послезавтра.

Это очень важное задание. Я верю, вы справитесь.

Новых вам открытий сегодня! А теперь – на улицу, дышать.



День 2. Делу – время

Согласно древней индийской мудрости, счастье – это равномерное чередование напряжения и расслабления.

Смотрим на кошек, раз уж им так повезло примазаться к нашим размышлениям.

Где вы видели кошку, которая без усталости круглосуточно бегает за мышами как заводная? Или которая днём и ночью спит на солнышке? Правильно, нигде, «потому, что – порядок» (с), ночью охотимся – днём спим, никаких перегрузок и бесконечных обдумываний «а как же я завтра ночью вдруг никого не поймаю?». Будет ночь – будет бой, а сейчас – сон и отдых, набираемся сил.

Пока мы только отдыхаем – скука и апатия наполняют нашу жизнь. Если мы только трудимся – стрессы и отчаяние становятся нашими спутниками.

Теперь чуть-чуть копнём.

Если верить исследованиям психиатров и невропатологов, то для офисного работника усталость в 100% случаев вызвана нервными факторами, волнением, неудобной сидячей позой, в целом несоответствием реальной обстановки внутренним желаниям человека. И правда, давно ли вы уставали от тяжелой физической работы? Если честно, то я даже не уверен, была ли таковая вообще в моей жизни.

А раз вся усталость не от мышечного перенапряжения, то

и отдых должен быть иным.

Справедливости ради нужно сказать, что нервное напряжение вызывает спазм многих мышц, физически ощущаемый как напряжение и боли, поэтому наше позабытое-позаброшенное тело без внимания тоже не останется.

Сегодня мы пойдём немного иным путём. Мы будем учиться не отдыхать, а не уставать, когда это совершенно не нужно.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Как ваши успехи с воспоминаниями приятных событий? Продолжайте вспоминать и записывать. Обязательно выходите дышать на улицу, и конечно, старайтесь ложиться спать не позднее 22.00. Словом, все задания надо стараться делать постоянно. По возможности.

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.