АЛЕКСАНДР ИВАНИЦКИЙ

ЖИВИ ПО НОВОМУ

практическое руководство осознанной жизни

16+

Александр Иваницкий

Живи по Новому! Практическое Руководство Осознанной Жизни

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Иваницкий А. В.

Живи по Новому! Практическое Руководство Осознанной Жизни / А. В. Иваницкий — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Эта книга предназначена для тех, кто занимается свои саморазвитием, и хочет понять что это такое. А также в этой книге рассматриваются такие понятия, как пути развития человека, самореализация, предназначение. Книга является практическим руководством для осознанной жизни. Для этого в книге даются медитации и практики, чтобы можно было легко выйти на уровень комфортного и гармоничного проживания жизни. Книга также подходит для практикующих психологов, которые могут использовать медитации в своей работе.

© Иваницкий А. В., 2020
© ЛитРес: Самиздат, 2020

Содержание

Введение. 6
Часть 1. Пути и Страхи. 8
Путь Отрицания. 10
Путь Иллюзий. 12
Путь Саморефлексии. 17
Путь Страха. 19
Конструктивные Пути. 32
Конец ознакомительного фрагмента. 42

Человек может сделать великим путь, которым идет,
но путь, не может сделать человека великим.
(Конфуций)

Введение.

Приветствую Вас мой дорогой читатель.

Эта книга предназначена для того, чтобы вы смогли, используя мой опыт, найти свой путь, который даст вам больше радости и гармонии в жизни.

В первой части этой книги я расскажу вам о том, какие бывают жизненные пути и каково их предназначение. Дам практику трансформации негативных последствий прошлого пути. А также очищение препятствий для комфортного следования своим Путем.

Во второй части, мы с вами поговорим о самореализации. Вы узнаете 3 главные причины, мешающие вашей Самореализации. А также расскажу, какие необходимо сделать практические шаги для достижения Самореализации.

Третья часть будет посвящена Осознанности. Это будет практическая глава, в которой я вам дам Программу Осознанности, состоящую из практических медитаций.

По определённым правилам игры написания такого рода книг, я должен представиться, рассказать о себе, дабы повысить «важность» моей экспертности.

Хотя я считаю, что человека определяют в первую очередь его дела, а не то, что он о себе рассказывает. Поскольку, о себе можно рассказывать всё, что угодно. Тем не менее, в этой книге будет много от моего «Я», поскольку «Я» тот, кто пишет, опирается на свой богатый жизненный опыт.

Так вот, я – Александр Иваницкий, мне 47 лет.

Так получилось в моей жизни, что я живу в нескольких реальностях, которые отличаются по своему ментальному содержимому. И я объясню, что это значит.

В одной жизни я врач высшей категории в официальной медицине. Общий медицинский стаж 25 лет. И в этой реальности я веду себя так, как и должен вести себя обычный врач, обычный начальник, обычный сотрудник, обычный коллега. И многие мои коллеги и не подозревают, что у меня есть еще другая жизнь, другая реальность.

В другой реальности у меня другая специализация. Я окончил Висбаденскую Академию Позитивной психотерапии и получил специальность психотерапевта. Прошел курсы эриксоновского гипноза. Обучался медитации в Университете Единства в Индии.

Открыл свой центр психологии и психотерапии. И продолжительное время практиковал параллельно с основной работой, в своем центре психотерапевтические консультации.

Иногда мне кажется, что за 20 лет сознательной жизни я прожил не одну жизнь, и прошёл одновременно несколько путей. Чем я только в жизни не занимался. Как только меня не «носило» по разным жизненным путям.

В течении своей жизни, я был и продавцом на рынке, и выращивал розы, и продавал их. Я работал продавцом в ночном ларьке, и официантом в ресторане, и менеджером по продаже лакокрасочных изделий. Был период, когда я торговал поддержанными автомобилями на рынке.

В общем, много чего было. Но, тем не менее, два основных пути (или как я их называю – «реальности») всё время были со мной. То есть, первый путь – это работа в официальной медицине, как с 19 лет я начал работать, так и продолжаю.

Второй путь – это путь саморазвития. Эта реальность в итоге превратилась во вторую специализацию психотерапевта, а также эксперта в области эзотерики, мистики, парапсихологии.

За 20 лет побывал в разных уголках этого мира. Обучался у разных учителей, у разных гуру, мастеров. Прошёл жесточайший курс «самовыживания и трансформации» своей внутренней реальности. Те, кто читал Карлоса Кастанеда, примерно представляют, о чем я.

И это всё происходило для того, чтобы я смог заново родиться и повзрослеть (не в биологическом аспекте, а в психологическом).

Помимо этого, параллельно я реализую свои творческие способности. Я пишу музыку, пишу книги, снимаю видео на своем ютуб канале. И сейчас постепенно открываются всё новые пути самореализации.

Но пока достаточно обо мне. Перейдем к нашей главной цели этой книги.

Часть 1. Пути и Страхи.

Первое, на что я хочу обратить ваше внимание – это то, что у всех людей жизненный путь делится на ВНЕШНИЙ и ВНУТРЕННИЙ.

И самое главное, что с одной стороны их смешивать нельзя – внешний и внутренний путь. С другой стороны, они тесно переплетаются друг с другом, и влияют друг на друга.

Что значит – нельзя смешивать внешний и внутренний путь?

В определенный период своей жизни я много общался со многими адептами различных духовных практик, и не только духовных, а и тех, кто занимается психологией, психологическими практиками, психотерапевтическими школами и так далее.

И я часто замечал, как эти люди, какие-то изменения во внутреннем своём мире, тут же переносили на внешний мир, тем самым разрушая какие-то социальные связи, а также разрушали определённые взаимоотношения во внешнем мире.

Очень много у меня знакомых, которые ударились в восточную философию, в восточную духовность. При этом, начали погружаться настолько сильно в свой внутренний мир, что перестали уделять внимание внешнему миру. То есть начали удалять себя из внешнего пути.

Что это значит?

Например, они уволились с работы, разрушили свои семьи, перестали контактировать со своими родными и близкими. И в итоге, вместо развития и достижения гармонии, они получили деградацию и неопределенность. Мало того, два человека, которых я знаю ещё с 2006 года по поездкам в Индии, заболели психическим расстройством и сейчас находятся в специализированном заведении.

Поэтому я акцентирую ваше внимание на то, что путь внешний и путь внутренний не желательно смешивать, по крайней мере, на первом этапе вашего самосовершенствования.

Когда вы решаете стать на путь саморазвития, вы это делаете не с самого раннего детства. То есть, вы до определённого периода своей жизни имели какое-то место в социуме. Вы, например, имеете какую-то специальность, может быть не одну. Вы имеете семью. Это может быть только родители, или это может быть мужья, жёны, дети. Вы имеете определённый круг знакомств. Причём есть люди в вашей жизни, которых вы знаете много лет. И это всё ваше богатство.

Даже если вы расцениваете, и вам кажется, что ваше прошлое плохое. А хуже всего, когда вы расцениваете свои какие-то позиции в прошлом, и выборы в прошлом, как неправильные. Невзирая на это, это ваш богатый опыт во внешнем мире. И это богатство вам очень нужно. Нельзя от него отказываться.

Когда вы начинаете двигаться по внутреннему пути, то на первом этапе, конечно же, вы получаете знания, которые раньше не получали от родителей, не получали в школе, для вас это всё новое. Вы получаете ответы на какие-то свои внутренние вопросы.

И в этот период накопления знаний желательно не пытаться навязывать эти знания тем, кто находится на вашем внешнем пути, не пытаться окружающих людей загнать в свою «секту». Не пытаться им рассказывать о том, что они всё неправильно делают, что они должны делать вот так то, вот так то, и вот так-то.

И, на мой взгляд, это самое важное, что необходимо знать человеку, который решил изучить свой внутренний мир и стать на путь саморазвития.

На начальном этапе саморазвития необходимо дать себе время. Немного подождать, пока вы не накопите достаточно знаний. Может быть, год подождать, может быть два года.

Дело в том, что сейчас поток информации, эзотерической информации, психологической и так далее, очень большой, очень мощный. И у вас получается так, что вы хватаетесь за всё и сразу. Либо сначала одно взяли что-то, изучили, вам что-то не понравилось, либо оно не

подошло к вашим целям, вы хватаетесь за другое, потом за третье, и вот так «скачете» от одной школе к другой, от одного учения к другому. При этом, вы не замечаете, что происходит с вашими близкими или с другими людьми вашего окружения, когда вы сегодня говорите одно, а завтра другое, послезавтра третье и так далее.

Необходимо подождать до определённого момента, когда вы выйдите на определённый отрезок пути. Когда будете осознавать то, что, в принципе, вы свой внутренний путь и то, что вы идёте по своему внутреннему пути, вы можете просто использовать для того, чтобы где-то подкорректировать внешний путь, при этом, не пытаясь делать так, чтобы мир прогибался под вас.

Тем не менее, эти два пути всё равно влияют друг на друга.

Каким же образом внешний путь влияет на внутренний?

Внешний путь – это место, где вы живете, деньги, которые имеете, люди, которые вас окружают.

То есть внешний путь дает вам ВОЗМОЖНОСТЬ продолжать двигаться по внутреннему пути. Внешний путь дает вам возможность для прохождение каких-то курсов, поездки к мастерам или учителям, посещение святых мест и так далее. Ведь на все это необходимы деньги, свободное время, поддержка близких людей. И в зависимости от того, на каком отрезке Внешнего Пути вы находитесь, такие возможности у вас будут для реализации ваших целей на внутреннем пути.

То же самое, когда вы двигаетесь по внутреннему пути, меняется что-то на внешнем пути. Потому что в процессе определённой внутренней трансформации, когда вы идёте по внутреннему пути, у вас меняется реакция, у вас меняется определённое вИдение. И вы тогда на внешнем пути уже действуете немного не так, как раньше.

Например, если раньше вы не могли попросить надбавку к своей зарплате или боялись у начальника выпросить какие-то льготы. То, пройдя какую-то часть внутреннего пути, у вас вдруг, появляется достаточно смелости для того, чтобы об этом сказать. И, как ни странно, оказывается, что, в принципе, это легко сделать, и вам дают премию, или дают какие-то льготы, и вы удивляетесь, почему вы не сделали этого раньше. Но вы раньше не могли этого сделать, потому что вы находились раньше на определённой точке внутреннего пути. Когда вы прошли определённый отрезок по внутреннему пути, то это повлияло на внешний путь, на ваши изменения, которые там происходили.

В этой книге мы с вами будем рассматривать только Внутренние Пути.

Внутренние пути делятся на Деструктивные и Конструктивные.

В основном население этой Земли двигается по деструктивным внутренним путям. Условно можно разделить эти пути на такие категории:

Путь Отрицания

Путь Иллюзий

Путь Саморефлексии

Путь Страха

Это условное разделение, поскольку эти пути между собой переплетаются.

Давайте сейчас коротко рассмотрим эти пути.

Путь Отрицания.

Путь отрицания каждому из нас знаком. И каждый из вас, когда-то оказывался на этом пути, как в подростковом возрасте, так и вполне во взрослом возрасте.

Путь отрицания очень явно проявляется на Внешнем Пути.

Например, отрицание работы, которая вам не нравится.

Или отрицание партнёра. Когда вы отрицали какие-то взаимоотношения. Или отрицание своих каких-то качеств характера, которые вам не нравятся.

А также так называемый «духовный путь», который тоже является путем отрицания.

Почему я называю «духовный путь» путем отрицания?

Потому что, это очень скрытый маскировочный путь, которого не замечают большинство адептов каких-то духовных школ. И я думаю, что вы встречались, а может быть, и сами были такие, когда вы попадаете в какую-то духовную школу, и там говорят, что мир устроен вот так-то и так-то, а все остальные говорят неправильно. И вы тогда начинаете отрицать все другие точки зрения и всё другое описание мироустройства.

Путь отрицания в духовности очень ярко выражен в религиях, поскольку каждая религия считает себя самой правильной и отрицает другие религии.

И получается, что духовный путь, не такой уж и «брахманистый», потому что на духовном пути люди идут по пути отрицания. Это взаимосвязано, естественно, с путём иллюзий.

То есть, по пути духовности можно идти одновременно путём отрицания и иллюзий.

Также Путь Отрицания включает в себя и отрицание себя и своего тела.

Есть такое понятие, как «Внутренняя Тень» или «Обратная сторона личности». Это та часть человека, которую он не признаёт и не принимает. Например, в тени могут быть качества характера, наборы каких-то реакций, скрытые страхи. И человек не хочет их иметь по каким-то причинам, и поэтому отрицает в себе это.

При этом все эти качества он замечает в других людях, и эти люди его могут очень сильно раздражать.

Вам наверняка знакомо выражение, что «Мир – это зеркало». И что другие люди «зеркалят» нам то, что мы не принимаем и отрицаем в себе.

И я хочу вам вкратце описать несколько вариантов такого отрицания.

Формы отрицания.

Отрицание своей несостоятельности.

Часто в нашей жизни происходит так, что мы увлекаемся какой-то идеей, или ставим для себя какие-то цели, и начинаем двигаться в сторону осуществления задуманного. И на этом пути мы встречаем разных людей. Одни люди также как и мы стремятся к чему-то. Другие же не прикладывают достаточно усилий, для того чтобы достигнуть ту или иную цель. И таких людей мы расцениваем как неудачников.

Или оцениваем их как людей, которые совершают неправильные, по нашему мнению, шаги. Мы как правило начинаем осуждать этих людей, говорить им, что они прикладывают мало усилий, они не целеустремленные. Что нельзя лениться или отвлекаться на другие дела. Что если поставил себе цель, то ты должен и обязан максимально сосредоточиться на достижении этой цели. Мы даже можем при этом сильно злиться на таких людей, и раздражаться.

И такого рода наши реакции говорят нам о том, что у нас в тени есть такие-же качества. И мы в некоторых подобных случаях сами также себя ведём. Только как говориться, в собственном глазу мы не видим бревна, а у другого видим соринку».

Отрицание жестокости и бездушности.

Есть люди, которые очень сильно осуждают других в якобы жестокости, или в том, что они как-то плохо обходятся с другими людьми. Нам это не нравится. Мы обсуждаем это со своими друзьями.

Но при этом мы можем незаметно для себя предать кого-то. Или что ещё хуже, предать себя.

Из-за того, что не знаем своих интересов или приоритетов, мы можем переступать через свои чувства ради кого-то, при этом совершенно забывая о себе и жертвуем свои временем, силами и способностями. Тем самым проявляя жестокость к самому себе и к своей жизни.

Отрицание душевной боли или депрессии.

Во время взаимодействия с некоторыми людьми, мы можем начинать осуждать этих людей за то, что они все время говорят о своих проблемах. Они рассказывают нам, что чувствуют боль или депрессию, но не могут с этим справиться. Они постоянно находятся в состоянии апатии, или уныния, или в плохом настроении. И нас это может очень сильно раздражать. Мы возмущаемся этим.

Но при этом мы сами закрываемся от каких-то собственных обид. Мы сами переживаем внутри себя прошлые события, которые вызывали и вызывают у нас чувство неудовлетворенности.

Отрицание действительности.

Мы можем не понимать людей, которые не хотят видеть то, что происходит в их жизни. Например, измены близких, предательство друзей, манипуляции использование в своих целях. Мы пытаемся «открыть глаза» этим людям, и не понимаем, почему они этого не хотят.

При этом в нашей тени находится страх предательства, страх одиночества. И мы для себя отрицаем это, и не хотим этого видеть в себе. Мы блокируем осознание того факта, что сами многое игнорируем из того, что может ранить нашу душу.

Отрицание мира в целом.

Нам могут не нравится люди, которые все время недовольны миром, видят этот мир постоянно в негативном свете. Нам не нравится, что эти люди все время сопротивляются этому миру, идут на конфликты с миром и не хотят быть удобными для других.

При это мы неосознанно отрицаем себя. А ведь Мир – это не только внешнее окружение, а и наша внутренняя реальность. И не признавая свои тени, мы начинаем перестраивать себя и переделывать, чтобы казаться лучше, чем есть на самом деле. Мы стремимся неосознанно получать одобрение от других, пытаемся в угоду другим не слушать себя. Хотим всем нравиться, и чтобы нас все понимали.

Отрицание Бездействия.

Нас порой может раздражать в других людях неспособность изменить свою жизнь.

Нам кажется, что другие люди не хотят пользоваться многочисленными знаниями и инструментами, с помощью которых можно улучшить свою жизнь.

Мы недовольны тем, что эти люди не развиваются, не стремятся к целям. А просто продолжают страдать, и обвинять всех вокруг в своих бедах и несчастьях.

При этом у нас самих может быть точно такая же ситуация. И мы сами также не используем свои знания и не достигаем желаемых результатов. И не замечаем того, что у нас тоже есть что-то, что нас тормозит.

Любая из этих форм отрицания создает определенные неудобства как на Внутреннем пути, так и на нашем Внешнем.

На Пути Отрицания мы постоянно сталкиваемся с проблемами непринятия нас такими, какие мы есть. По одной простой причине.

Мы сами отрицаем себя и свою многогранную сущность.

Путь Иллюзий.

Я не буду сейчас говорить и усложнять всё, и говорить о том, что практически 99,9% нашего вИдения мира – это иллюзии. Об этом более подробно я рассказывал в своей книге «АнтиВзлом Матрицы».

Есть более простые вещи, более простые иллюзии и вы, наверняка сталкивались с ними.

Когда вы начинаете двигаться по пути саморазвития, вы начинаете понимать, что какие-то ваши взгляды, какие-то ваши идеи, которые были для вас основными до того, как вы начали заниматься саморазвитием, оказываются, не то, чтобы неверные или не то, чтобы неправильные, а они оказываются иллюзорные.

И это было бы хорошо, когда вы что-то меняете, какие-то свои взгляды на эту жизнь, взгляды на самого себя. Но в процессе, допустим, погружения в какую-то часть видения этого мира, или погружение в какую-то духовную школу, образуются новые иллюзии. Иллюзии именно описания мира вот этой школы или описание мира вот этого учителя, или вот этого мастера. И тогда включается путь отрицания. То есть, путь отрицания, путь иллюзий и духовный путь, они очень и очень тесно связаны.

Давайте коротко рассмотрим основные иллюзии человека в его жизни.

Иллюзия Бессмертности.

Казалось бы, что такой иллюзии у вас нет. Но странная вещь, вы понимаете, что в итоге умрете, но при этом вы боитесь этой смерти.

Страх смерти заставляет вас все время пытаться избежать этой смерти. И если посмотреть на жизнь человека с этой позиции, то он все время хочет обмануть смерть.

Эта попытка бегства проявляется во всех сферах человека.

Вы не будете есть то-то или то-то, потому что это вредно для здоровья. Или вы не будете делать то-то или то-то, потому что это угрожает вашему благополучию.

Человек придумываете всё больше и больше способов держать смерть на расстоянии. Зарядка, здоровая пища, пищевые добавки, йога, утренние пробежки, позитивные мысли. Человек пытается торговаться со смертью, находясь в иллюзии бессмертия. Но как бы он ни старался, она все равно найдет его. И если продолжать жить все своё время избегая смерти, то возникает тогда вопрос: А жили ли вы на самом деле?

Часто можно наблюдать такую картину. Ребенок играет на улице. Увидел гору песка, и начинает на нее взбираться. Что происходит с родителем, который видит эту картину? У него начинают возникать мысли: «Это опасно. Нельзя туда лезть. Вдруг он сейчас оступится и упадет». И родитель конечно же пытается эти мысли озвучить ребенку. Тем самым начинает учить маленького человечка страху, страху падения и смерти.

И когда этот ребенок вырастет, то оказавшись у подножия «своей горы», может отказаться покорять её, потому что будет бояться падения.

Во так работает иллюзия бессмертия.

Иллюзия Всемогущества.

Одной из основных идей моей книги «Антивзлом Матрицы» заключалась в том, что человек не венец природы, и его возможности весьма ограничены. Нам многое неподвластно в этой жизни, и многое мы не в состоянии сделать или получить.

Однако нынешнее маркетинговое сознание в поле психологии и эзотерики диктует свои условия, и навязывает иллюзию всемогущества.

Большое количество информационного пространства убеждает человека в том, что достаточно поставить любую цель и приложить определенное количество усилий, и можно стать кем угодно, и добиться чего угодно.

К сожалению, это всего на всего иллюзия. И попадая в неё, человек может очень сильно испортить себе жизнь.

Иллюзия личной ответственности.

Интересно, что вместе с иллюзией всемогущества, нам дают еще одну иллюзию. Иллюзию того, что мы несем ответственность за нашу жизнь. Вы можете утверждать, что вы несете ответственность за ваши мысли, действия и решения.

Но, к сожалению, в большинстве случаев это не правда.

Если вы вспомните любой разговор о том, что что-то не получилось, то вы услышите стандартные оправдания. «Не получилось, потому что обстоятельства помешали, или судьба такая, или государство плохое, или друзья предали и так далее». Это стандартные ответы обычного человека. И на эти ответы вы конечно же говорите, что ты должен взять ответственность на себя. Только от тебя зависят твои поступки. И никто не виноват, а только ты. То есть ты и всемогущ и решаешь всё сам в своей жизни.

Однако, если вы посмотрите на события, которые произошли в вашей жизни в течении недели, попытаетесь определить своё участие в этих событиях, то вы увидите, что большинство ваших действий, реакций и ощущений не поддаются вашему контролю. И в большинстве случаев, в этих событиях, вы в принципе не можете нести никакую ответственность. Например, за то, что вы не попали на важную встречу из-за снегопада и не расчищенных улиц.

Иллюзия свободы выбора.

Ещё одна интересная иллюзия. Для того чтобы иметь свободу выбора, необходимо как минимум иметь альтернативную возможность думать по-разному, уметь контролировать и управлять своими чувствами и эмоциями. Но все ли могут себе это позволить?

Обычно в критических ситуациях, когда мы должны сделать правильный выбор, у нас идет один поток мыслей. Нас захватывают одни чувства или эмоции. И в итоге наш выбор продиктован теми эмоциями, которые мы испытываем в тот момент, и теми мыслями, которые мы думаем. В этом нет свободы выбора. За нас выбирают шаблонные мысли и эмоциональные реакции.

При этом срабатывает сила привычки. Мы привыкли так думать и так чувствовать.

И когда мы, научившись расширять возможность мыслить с разных позиций, а также меняем шаблонные реакции, возникает возможность самостоятельно делать выбор. И для этого нам необходим путь саморазвития.

На эту тему есть короткий анекдот:

– Верите ли вы в свободу воли?

– Конечно, а какой у меня выбор.

Иллюзия отдельности.

Людям кажется, что они могут жить отдельно от остальных.

Кажется, что мы не имеем ничего общего с миллиардами других, живущих на этой земле, а также тех, кто жил до нас.

Однако, не зависимо от вашего желания, мы люди социальные, и не можем жить отдельно от других. И длительная изоляция может привести даже к заболеваниям психики. Хотя, конечно, есть такие индивидуумы, которые могут жить отшельниками. Но это скорее исключение, чем правило.

Но даже дело не в этом. А в том, что каждый человек – это совокупность наследственности, воспитания, обучения, того, что его окружает и других факторов. Большинство людей плохо или совсем не знают своей истории, и истории своего рода. И если бы знали, то очень удивились бы тому, что у многих истории их жизни полностью совпадают с историями их предков.

Очень часто муж говорит жене: «Ты ведешь себя как твоя мать!». Или, наоборот.

Думаю, вам это знакомо.

И получается, что мы не одиноки и не отделены от чего-либо или кого-либо. А являемся порой точными копиями своих родителей, или бабушек с дедушками.

Иллюзия счастья.

Многие люди абсолютно уверенны в том, что счастье может быть только при наличии чего либо, или кого-либо.

И вся система продаж построена именно на этой иллюзии.

Маркетологи обыгрывают эту иллюзию на разные темы и для разных продуктов, уверяя вас, что, купив именно этот товар, вы станете счастливы.

Но как показывает практика, ни один товар не способен сделать вас счастливыми.

Ни какое количество денег не сделает вас счастливыми.

Такая же ситуация и с людьми.

Вам кажется, что если вы женитесь или выйдите замуж, то вы будете счастливы. Или если у вас будет ребенок, то вы обретете счастье. Однако это тоже мираж.

Тем более, что быть «несчастным» намного проще и легче. Поэтому чтобы обрести реальное счастье, необходимо очень сильно постараться. Это реально трудная и долгая работа над собой.

Хотя на самом деле, достаточно просто выбрать для себя, хочу быть счастливым или несчастным. И это просто выбор своей реальности. Но как я писал выше про иллюзию выбора, этот выбор сложно сделать. А ещё сложнее следовать этому выбору.

Иллюзия вины или жертвы.

Я уже писал выше об иллюзии ответственности. Эта иллюзия порождает еще одну иллюзию.

Когда мы совершаем какие-то действия, которые приводят к тому, что мы получаем «плохой» результат, то автоматически у нас появляется чувство вины. Особенно если нам кажется, что мы кому-то навредили своими поступками.

Мы начинаем винить себя в том, что так поступили. И это чувство вины в свою очередь переводит нас в позицию жертвы, которая «заставляет» нас страдать и искупать каким-то образом эту вину.

Например, женщины готовы испытывать вину за любые свои проявления и чувства.

Хочешь выглядеть ярко, привлекательно и сексуально? Добро пожаловать в «проститутки»! Никто и никогда не скажет этой женщине в реальности таких слов, может только в детстве мама с горяча, но она всю жизнь проживет с этим чувством.

Или, например. Подверглась сексуальному насилию? Конечно, сама виновата, ведь пословица гласит «сучка не захочет, кобель не вскочит»!

Или. Пьет муж? Естественно, виновата плохая жена!

И таких примеров можно приводить сотню.

В рамках данной книги мы не будем подробно рассматривать каждую иллюзию, и я не буду давать вам варианты выхода из этих иллюзий.

Хотя, если после прочтения этой книги вы выберите Путь Осознанности, то влияние иллюзий на вашу жизнь заметно снизится.

Расскажу еще о нескольких мелких распространённых иллюзий, которые портят жизнь.

Откладывание важных дел на потом.

Эта очень распространенная иллюзия, и вам она очень хорошо знакома. Обычно главное оправдание в этой иллюзии – это то, что мы откладываем что-то на потом из-за того, что у нас якобы нет времени делать это сейчас. Хотя на самом деле время есть, просто нет сильного желания.

И если мы будем честны сами с собой, то эта иллюзия сама по себе растворится.

Тем более, если вы возьмете для себя жизненное кредо, типа: «Было бы желание, а время и силы обязательно найдутся».

Я легко могу быстро добиться поставленной цели.

Эту иллюзию насаждают сейчас многие так называемые бизнес тренеры, а также сетевые компании. Это убеждение поначалу сильно мотивирует.

Однако в реальности, цели не так быстро достигаются, и через какое-то время наступает разочарование. И в первую очередь вы разочаровываетесь сами в себе.

Само по себе это убеждение не плохое. А вот как иллюзия, оно может вас погрузить в депрессию, или апатию.

Потому что многое в нашей жизни не зависит от нас. Также не зависит от нас время, которое необходимо для достижения какой-то цели.

Я часто замечаю, как срабатывает эта иллюзия у меня. Мне всегда хочется все сделать быстро. Однако я всегда напоминаю себе поговорку: «тише едешь, дальше будешь»

Я все контролирую.

Попытка все контролировать в своей жизни опасна для здоровья и окружающих.

Потому что следование этой иллюзии может привести к плачевным результатам. На контроль тратится много энергии и сил. А в итоге жизнь нам показывает, что, бОльшую часть своей жизни мы контролировать не можем. Начиная с процессов, которые происходят в нашем теле, и заканчивая банальными погодными условиями.

В любой момент Вселенная может нам преподать урок того, что вы ничего не контролируете, и это может сильно повлиять и на вашу самооценку, и на веру в себя. Что в свою очередь может пагубно повлиять на вашу жизнь в целом.

Поиск счастья во внешнем мире.

Это тяжело искоренимая всесторонняя иллюзия. Это убеждение является излюбленным приемом манипулирования человеком.

Вам все время показывают, что если вы достигните какой-то цели, то будете счастливы. Одни думают, что если у них будет много денег, то они станут счастливыми. Но стоит посмотреть на истории жизни людей, которые выиграли большую сумму в лотерею, то становится очевидным, что это не так.

Кто-то думает, что, купив автомобиль, или квартиру, или дорогой смартфон, он будет счастлив. Но счастье при этом длится немного времени, и человек уже хочет новую игрушку, чтобы почувствовать себя счастливым.

И примеров можно приводить много. И жизнь нам показывает, что настоящее счастье не зависит от внешнего мира. Оно находится внутри нас, и только мы сами можем создавать для себя моменты, в которых мы можем быть счастливы.

Одним из таких способов, это жить в здесь и сейчас.

Я могу изменить других людей.

Вам известна фраза: «хочешь изменить мир – измени себя».

И это действительно так. Потому что реальность, которая вас окружает, это ваше отношение к этому миру. Помните мультфильм про капитана Врунгеля? Там есть такая фраза: «Как вы яхту назовете, так она и поплывет».

Если вы считаете мир, и живущих в нем людей, враждебным, то этот мир и будет для вас враждебным. И люди вас будут окружать не хорошие, и ситуации будут плохими. И как бы вы не пытались изменить этот мир, он не изменится.

Если же вы считаете мир – добрым, то он таким и будет. И люди, которые вас окружают в этом мире, будут относится к вам с уважением и любовью.

Я часто наблюдаю типичную картину в отношениях, когда один партнер заставляет другого изменится, для того чтобы была гармония в отношениях. Это бесполезно. В отношениях меняете в первую очередь собственное восприятие. А уже после этого «чудом» меняется ваш партнер.

Иллюзий достаточное количество, и даже простое их перечисление заняло бы достаточно места в книге.

Моя задача немного другая.

Поэтому давайте продолжим рассматривать другие деструктивные пути.

Путь Саморефлексии.

Что такое саморефлексия?

Саморефлекция, как говорит википедия, это «размышление о своём психическом состоянии, склонность анализировать свои переживания».

То есть люди, на пути саморефлексии, постоянно прислушиваются к своим ощущениям и чувствам. Они постоянно задают себе вопрос, типа: «А что я сейчас чувствую?». И кажется, что в этом вопросе нет ничего плохого. И даже хорошо, что можно уметь слушать себя.

Но все не так просто. Такие люди начинают в какой-то момент постоянно фокусироваться на себе и своих переживаниях. И это становится уже навязчивой идеей. Человек начинает постоянно акцентировать своё внимание на том, что почувствовал, что подумал, что происходит или произошло.

Вот хороший пример саморефлексии.

Два монаха дзэн переходили вброд бурную речку. Недалеко от них стояла очень красивая юная девушка, которая тоже хотела переправиться через реку, но боялась. Она попросила монахов помочь ей. Один из них молча взял её на плечи и перенес на другой берег. Второй монах был в бешенстве. Он не сказал ничего, но внутри он весь кипел: «Это же запрещено! Писания запрещают монахам даже прикасаться к женщине, а этот не только прикасался, но и нёс её на своих плечах!»

Когда они пришли в монастырь, на дворе был уже вечер. Тут раздражённый монах повернулся к первому и сказал:

– Смотри, я должен рассказать об этом настоятелю, я должен сообщить. Это запрещено! Ты не должен был так поступать!

Первый монах удивленно спросил:

– О чём ты говоришь, что запрещено?

– Ты забыл? – сказал второй. – Ты нёс красивую юную женщину на плечах.

Первый монах рассмеялся и ответил:

– Я перенёс её на другой берег за одну минуту и сразу же оставил её там. А ты всё ещё несёшь её?

Путь саморефлексии всегда идёт параллельно с вами, даже если вам кажется, что вы идёте «правильным» духовным путём. Даже когда вы выполняете все условия, написанные в священных книгах, и следуете всем предписаниям какой-нибудь йоги. Рядышком с вами всегда находится дорожка саморефлексии, на которую вы периодически вступаете или наступаете.

Почему это происходит?

Потому что на духовном пути лежит путь иллюзий. И когда вы берете какую-то часть описания этого мира, какую-то иллюзию, пытаетесь «натянуть» на себя, на свою жизнь, на свой внутренний мир, то происходит конфликт внутри. Что-то там, где-то не совпадает. И с утра, сделав какую-то практику, или медитацию, или молитву, вы становитесь такие одухотворённые и сияющие красотой и выходите во внешний мир.

И в течение дня происходят какие-то события и взаимодействия с социумом, с внешним миром, который не вписывается в матрицу вашего знания или описания этого мира. Вы погружаетесь в совершенно другое состояние – состояние саморефлексии, или по-другому можно назвать это состояние страдания, или это состояние конфликта или это состояние обвинения: либо себя, за то, что вы, допустим, прореагировали каким-то образом неправильно, как вы считаете, либо обвинение других людей.

Мне навсегда запомнилась небольшая притча, которую мне рассказали в Индии, по поводу пути любви и по поводу того, что сейчас насаждается путь любви. Вам навязывают

парадигму того, что человек должен любить, должен любить всех вокруг, должен любить себя и весь должен быть сияющий, белый и пушистый.

Притча коротенькая, но показательная.

Однажды мужчине попалась книга, в которой написано, что нужно всех любить и тогда будет у него счастье. И мужчина, вечером ложась спать, решает окончательно для себя, что всё, он становится на путь любви, и он теперь любит всех и вся.

Утром встаёт, идёт на работу. И тут по дороге бежит собака, и собака эта начала гавкать на него и накинулась на него. Он разозлился, схватил палку, отогнал эту собаку, идёт дальше и тут, вдруг, он вспоминает книгу и вспоминает о том, что он же решил для себя, что будет следовать путём любви, что будет всех любить. И он начал винить себя. Он начал себя обвинять. Обвинять в том, что не смог полюбить эту собаку, не смог устоять на этом пути.

Вечером мужчина опять пообещал себе, что завтра он точно будет всех любить и ему ничто не помешает.

Утром он опять поехал на работу с твердым намерением всех любить. Но в автобусе, сначала кто-то наступил на ногу, кто-то сильно толкнул, кто-то обругал. Мужчина начал злиться. Плюс оказалось, что он опоздал на работу и получил выговор за это. И это его еще больше разозлило.

И он весь день ходил раздраженный и злой. А вернувшись вечером домой он увидел книгу, и вспомнил, что должен был всех любить. И к раздражению присоединилось чувство вины и стыда. И мужчина понял, что он не способен идти этим путем, путем любви.

И его самооценка еще больше понизилась.

О чем эта история?

О том, что мы не можем заставить себя жить по тем правилам, которые показывают нам, на какие-то из путей, о которых я буду рассказывать. Которые я называю, как пути конструктивные.

Но, давайте вернёмся ещё к деструктивным.

Путь Страха.

На сегодняшний день теме страха посвящено множество книг и работ профессиональных психологов.

Я также более подробно рассказывал о самых распространенных внутренних страхах человека в своей книге «Антивзлом Матрицы».

В этой книге я расскажу коротко о причинах возникновения страха, а также дам различные простые способы, как избавиться от страхов.

Выделяют несколько основных причин страха.

Первая из них – привязанность и зависимость от внешних объектов. Если человек попадает в зависимость от конкретных людей и вещей, то чувство страха напрямую зависит от риска потерять то, что имеет человек. Например, страх обанкротиться у богатого бизнесмена, а женщина боится потерять любимого человека.

Вторая причина – собственная некомпетентность. Каждый человек желает добиться одобрения и признания в обществе, таким образом он погашает свое чувство неполноценности, отсюда и страх потерять заработанный авторитет.

Третья причина – чувство обособленности. В таком огромном мире несложно ощутить себя маленьким атомом, который блуждает сам по себе отдельно от остального мира. Именно это чувство непринадлежности к чему бы то ни было вызывает страх, так как человек – существо социальное, ему необходимо быть частью чего-то.

Последняя причина – отсутствие веры во Вселенную (или Высший Разум, или Бога) и космический порядок, основанный на определенных космических законах. Здесь страх проявляется в отсутствии веры в некую поддержку «высших сил», в определенный порядок вещей.

Виды страха:

Существует разнообразное множество видов страха.

Вот самые распространенные виды страхов.

Биологические страхи, связанные с комфортным существованием человека. Это страх перед природными явлениями: наводнением, грозой, землетрясением, торнадо и дикими животными.

Социальные страхи, связанные с положением человека в обществе. Они массовые, а объект страха не может нанести вред человеку. Самые распространенные из них – это страх начальника, страх успеха или неудачи, страх общественной оценки, публичных выступлений и многое другое.

Экзистенциальные страхи – это внутренние страхи человека, которые зарождаются в глубинах подсознания. Это и страх перед жизнью, перед смертью и тьмой.

Последний вид страха – детские страхи. Они зарождаются еще до рождения ребенка и постепенно перерастают в социальные страхи.

Причины проявления страхов заставляют задуматься о том, как побороть и преодолеть свои страхи. Это задание длиною в жизнь, ведь человек живет и динамично развивается, и все новые страхи окутывают его существование.

Поэтому напрашивается главный вопрос – где найти механизмы, которые помогут преодолеть свой страх.

Давайте рассмотрим несколько действенных способов, которые помогут совладать со своими страхами, что даст возможность жить более яркой и насыщенной жизнью.

Способ 1. Принятие своего страха.

Самое первое и важное, что нужно сделать – это принять свой страх. Как показывает практика, большинство людей живут со своими страхами и даже не осознают, что они (страхи), влияют на поведение человека. У человеческого сознания есть особенность прятать все самое

противное и нежелательное подальше в ящики подсознания. На самом деле, важно осознать, что идеальных людей не бывает, и страх – это естественная эмоция.

Не все страхи можно побороть с помощью принятия, но иногда этого достаточно. Для начала нужно задуматься о том, чего боишься. Как только пришло понимание, какой страх сидит внутри сознания, нужно включить логику и адекватно оценить ситуацию. Не стоит пытаться бороться со страхом – это еще больше усилит его. Как вариант, можно представить страх в роли собеседника и дать ему возможность находиться рядом с собой.

Спустя некоторое время вы так привыкнете к мысли, что страх ходит рядом с вами, что просто перестанете его замечать. Таким образом, чем меньше внимания вы обращаете на проблему, тем менее актуальной она становится, и тем меньше вы боитесь.

Способ 2. Объективная оценка причины появления страха.

Необходимо определить первопричину страха: что именно или какая ситуация послужила для возникновения эмоции страха. Далее трезво посмотреть на ситуацию и найти логическое объяснение страха.

Например, страх летать на самолете может возникнуть после просмотра фильмов о крушении самолетов или после просмотра новостей, где описаны события аварии. Но если просмотреть статистику смертности, то процент погибших во время авиакатастрофы ничтожно мал, по сравнению, например, со смертностью от автомобильных аварий, и самолеты считаются одним из самых безопасных средств передвижения.

Страх ходить темными улицами может возникнуть после того, как вы в каком-то источнике нашли информацию о недавнем ограблении или изнасиловании в темное время суток. В этой ситуации, как и в предыдущей, нужно разобраться, когда появился страх, и что послужило тому причиной.

Для того чтобы себя успокоить, можно вспомнить, в каком районе вы живете, где часто проводите время и задать себе вопрос: «А так ли часто происходят ограбления в этих метах?». Далее заставьте свой разум реально смотреть на вещи и осознать, что ваш страх является надуманным и абсолютно необоснованным.

Способ 3. Действие.

У каждого человека есть свои привычки, которые глубоко укоренились в его повседневной жизни. В случае со страхом также нужно создать привычку действовать вопреки своей эмоции. Для этого нужно расценивать страх как обычную реакцию на определенную ситуацию, которая возникает во время принятия непривычных решений или когда мы пытаемся поступать вопреки своим принципам.

Все дело в том, что за время нашей жизни мы накапливаем определенный опыт, который влияет на наше мировоззрение, и в момент принятия сложного решения и возникает чувство страха. Нужно понять, что данная ситуация – всего лишь очередная преграда на пути, которую мы сами и создали. После того как вы начнете действовать вопреки страху, он отступит.

К примеру, все успешные люди в тот или иной момент своей жизни переступили через свой страх в стремлении достичь высоких результатов. И они испытывали страх, но благодаря тому, что они не стояли на месте, а действовали, страх отодвинулся на задний план. И, как всем известно, оборачиваясь назад, мы часто удивляемся тому, что мы чего-то боялись. Например, вспоминая свой страх перед экзаменами в университете, мы улыбаемся, понимая, что страх был необоснованный, и мы его победили, так как сейчас вы многого добились. Не зря говорят в народе: «Глаза бояться, а руки делают!».

Способ 4. Худшая альтернатива.

Что значит худшая альтернатива? Имеется в виду оценка худшего варианта развития ситуации. Здесь в ход вступает логика. С помощью логических умозаключений выводим самый неблагоприятный исход событий.

В чем суть этого способа?

Преодоление неуверенности и внесение ясности в ситуацию. Это однозначно поможет, так как самое сильное оружие страха – это неопределенность. Когда не знаешь и не понимаешь, что будет дальше, страх только усиливается.

Например, мужчина в возрасте 35 лет все еще не женат, но находится в отношениях с женщиной. В этом случае присутствует страх сделать предложение. Путем логических размышлений ему нужно представить самый худший вариант развития событий – отказ женщины выходить за него замуж. Настолько ли страшен отказ? Нет. В этом случае ему стоит снова заняться поиском второй половинки.

Другая ситуация – спуск с горы на лыжах. В этом случае страх подсказывает нам, что не стоит идти на это рискованное дело. Худший вариант – можно сломать ногу, и здесь все зависит от смелости и безрассудности. Иногда стоит прислушаться к страху, так как он является неотъемлемым компонентом инстинкта самосохранения. Ясно одно, что неизвестности больше нет, все варианты рассмотрены, и страх исчез.

Способ 5. Принятие решения.

Как известно, каждый человек стремится быть последовательным в своих поступках и решениях, в борьбе со страхами это является действенным оружием. Самое сложное в этой ситуации – это заставить себя принять решение, но после этого страх неизменно начнет отступать. Только от решимости зависит, отступит страх или нет.

Когда нас окутывает эмоция страха, будущее рисуется нам в мрачных картинках и неясных образах. Таким образом страх заставляет нас остановиться и все время переживать картины будущей катастрофы. В этом случае важно отбросить все сомнения, заполнить сознание радужными и позитивными образами и принять решение. А так как человек по натуре последовательный, то после принятия решения назад дороги нет и, хотим мы этого или нет, нужно идти только вперед.

Например, выпускник школы планирует поступать в высшее учебное заведение, а страх тут как тут. Что делать?

В уме школьника рисуются картины будущих экзаменов, строгих преподавателей и многое другое. Именно в данный момент принятое решение поможет преодолеть страх. Как только выпускник понимает, что это его окончательное решение, пути назад нет и отступать бессмысленно.

Способ 6. Тренировка смелости.

Самое главное в этом способе – бороться против страха, а не против его объектов. Например, если присутствует страх отказа, то нужно бороться со страхом отказа, а не уменьшать количество ситуаций, где могут отказать. Как только вы идентифицировали страх, нужно приступить к тренировке. Ничего сложно в тренировке нет, это то же самое, что тренировка в тренажерном зале. Для начала нужно начать с мелких нагрузок и постепенно увеличивать вес, таким образом мышцы постепенно привыкают переносить все больший и больший вес.

Рассмотрим пример из жизни – страх перед выступлениями.

Для того чтобы избавиться от этого страха, нужно тренироваться. Для начала нужно потренироваться перед зеркалом, наблюдать за мимикой, жестами и прочим. Далее стоит выступить перед аудиторией в пять человек и постепенно увеличивать «нагрузку». Главное здесь – не спешить. Если вы чувствуете, что страх не отступает перед десятком человек, нужно тренироваться до тех пор, пока вы не будете себя чувствовать в данной обстановке совершенно спокойно.

С помощью данного способа вы спустя некоторое время сможете избавиться от страха и стать более уверенным в себе. Важно не прекращать тренировки, так как спустя время страхи снова вернутся, и вам придется начать все заново. Постоянно напоминайте себе об этом и проводите аналогию со спортом.

Способ 7. Повышение самооценки.

Суть способа в том, чтобы постоянно работать над повышением самооценки. Главное – не зацикливаться на достижении высокой самооценки, так как сильное желание будет стопорить движение. Важный момент: это не временный способ, который можно использовать через определенные промежутки времени, это работа на всю жизнь.

Итак, чтобы повысить свою самооценку, нужно принять себя таким, каким вы являетесь, и перестать сравнивать себя со всеми и вся. Нужно сравнивать себя прошлого и настоящего, а из этого делать выводы, добились ли вы изменений или нет.

Следующий шаг – это привнести в свою жизнь больше улыбок и позитива в жизни, записаться на шейпинг или танцы, не откладывать нерешенные дела в долгий ящик, начать вести дневник своих достижений. Не стесняйтесь пробовать себя в чем-то новом, задавайте уточняющие вопросы, никогда не оправдывайтесь, если вас в чем-то обвиняют.

Для женщин лучшим средством для повышения самооценки станет шопинг, поход в салон красоты и дефиле перед любимым человеком. Проще говоря, нужно использовать любой источник информации, который является для вас важным, и брать его в оборот. Только тогда вы, проснувшись с утра и посмотрев на себя в зеркало, увидите перед собой уверенного и счастливого человека.

Способ 8. Клин клином вышибают.

Название способа говорит само за себя, имеется в виду побороть страх, пережив его заново. Такой метод часто используется в психотерапии, когда человек погружается в свои воспоминания и переживает ситуацию, которая вызвала эмоцию страха, но с накопленным жизненным опытом. Именно жизненный опыт и логические цепочки помогают пережить травмирующую ситуацию заново, но без страха.

Яркий пример такого метода – борьба со страхом высоты. Таким образом человек встречается с глазу на глаз со своим страхом и убеждается, что только его подсознание увеличило страх в разы.

Как действует данный метод?

Человек, который боится высоты, сознательно прыгает с парашютом. Вариантов здесь много, можно прыгнуть с вышки или самолета, все зависит уже от человека. Аналогично можно побороть страх пауков, просто нужно заставить себя взять на руки паука, желательно большого размера.

В этот момент уровень адреналина в крови зашкаливает. Как известно, адреналин неразрывно связан с эндорфином – гормоном счастья, поэтому после такого эксперимента страх исчезает. И неудивительно, что после таких радикальных мер многие, кто страдал определенной фобией, становятся яркими приверженцами, например, альпинизма.

Способ 9. Обесценивание.

Дело в том, что человек многим вещам, людям и жизненным ситуациям придает слишком большое значение. Причиной всему является склонность к преувеличению. Суть способа в том, чтобы сознательно обесценить определенную ситуацию, которая вызывает страх. Просто так обесценить вряд ли получится, только силой мысли – это фантастика, здесь необходимы время и усилия. Нужно задуматься о том, что любая вещь, имеющая для вас ценность, в контексте вселенной ничего не значит, и если она исчезнет, то мир ничего не потеряет. А если мир не теряет, то и вы не теряете, так как неизменно являетесь частью вселенной.

Например, отношение менеджера-продавца к стоимости товара или услуги, которые он продает, напрямую влияет на величину прибыли. Так, если менеджеру кажется, что цена на товар слишком завышена, то он вряд ли найдет щедрого покупателя. И противоположная ситуация: менеджер абсолютно нормально относится к цене на продукт, она не является для него заоблачной и, предлагая товар покупателю, его мнение будет считываться покупателем на подсознательном уровне. Клиент будет уверен в правильности соотношения «цена-качество».

Таким образом, чем больше мы завышаем ценность чего-либо в нашей жизни, тем более мы страшимся потерять это. И чем менее мы привязаны к чему-либо, тем меньше риск испытать страх в случае утраты.

Способ 10. Реальный пример храброго поступка.

Доказано, что реальный пример чьих-либо действий имеет волшебное действие на восприятие человека. В случае со страхом он тоже действует. Смелый поступок человека заставляет нас задать себе вопрос: «А чем я хуже него?». Следовательно, страх отступает, и мы начинаем действовать.

К примеру, во время горного похода группа останавливается перед ущельем, пройти можно только по подвесному мосту. Конечно, большинство присутствующих в страхе потерять контроль или в страхе высоты отступают от препятствия. Но находится смельчак, который вступает на мост и благополучно переходит на противоположную сторону, таким образом показывая, что ничего страшного не произошло. И все присутствующие начинают повторять за ним, так как преодолели свой страх.

Еще один пример – карьерный рост. Даже если вы умный и трудолюбивый сотрудник, это не гарантирует вам быстрого подъема по карьерной лестнице, так как у вас не хватает уверенности в себе и так далее. Ваш коллега, который пришел в компанию совсем недавно, со скоростью света достигает того, о чем вы и мечтать не могли, и при этом умом он не блещет.

Таким образом, желательно в своем окружении искать таких людей, которые смогли преодолеть свой страх и достигнуть цели.

Способ 11. Осведомленность.

Это один из самых мощных способов борьбы со страхом.

В чем его суть?

А суть в том, что осведомленность или знания в определенной сфере дают нам уверенность в своих силах. А чем более мы уверены, что справимся с поставленной задачей, тем менее явно чувствуем страх. Это относится абсолютно ко всем сферам жизнедеятельности человека, ведь знающий человек не только хранит информацию, но также и использует ее в различных целях.

Так, устраиваясь на работу, профессионал своего дела будет уверен в том, что он выполнит поставленные перед ним задачи на высшем уровне, ему нечего бояться. В противовес этому, человек, не понимающий и не знающий определенно, какие функции он будет выполнять, и что от него будут требовать, на собеседовании будет зажат, и чувство страха перед будущими обязанностями захлестнет его целиком и полностью.

Из этого следует вывод, что нужно постоянно повышать уровень своих знаний и квалификации, если это касается работы. Кроме этого, не лишним будет постоянное чтение новой литературы, книг или статей, и не важно, в какой сфере. Не зря ведь говорят: «Осведомлен, значит вооружен».

Способ 12. Дружелюбие.

Этот способ не всегда уместен, но иногда ситуация складывается так, что только улыбка и дружелюбный настрой помогают справиться со страхом. Особенной подготовки здесь не требуется, ведь каждый человек умеет улыбаться, и хорошо, если часто. Зачастую дружелюбие помогает избавиться от страха в разговоре с авторитетным человеком, будь то начальник или госслужащий.

Как это работает? Перед встречей с важной персоной нужно подумать о чем-то хорошем, проанализировать поведение этого человека в разных ситуациях, для того чтобы приблизительно знать шаблон его поведения. Далее нужно представить положительный исход разговора. Можно представить улыбающееся лицо данного человека, ну и себя – дружелюбного.

Сознание человека запоминает взаимосвязь работы мышц лица и связанные с этим эмоции. Таким образом, нужно просто улыбнуться, чтобы мозг принял сигнал для хорошего

настроения и дружелюбия. Ваш собеседник определенно заметит ваш настрой и, даже если вы не владеете ситуацией, поддержит вас. Более того, ваше настроение, несомненно, передастся собеседнику, и вы увидите ответную реакцию, а страх автоматически развеется.

Способ 13. Самопознание.

Познать самого себя – задача не из легких, ведь с самого детства нас готовят к определенным обязанностям в будущем, к конкретной роли в обществе и так далее. Пытаясь соответствовать ожиданиям окружающих нас людей, мы порой теряем себя, теряем связь со своим «Я». А так как связь потеряна, мы начинаем напрямую зависеть от оценки окружающих нас людей. Соответственно, хорошая оценка наших поступков приводит нас в радостное состояние и подпитывает уверенность в себе, и напротив, критика угнетает и подавляет, от чего появляется страх.

Для того чтобы восстановить связь со своим внутренним «Я», нужно заняться самоанализом. К примеру, нынешняя работа не приносит удовлетворения, от чего результаты не радуют, а значит, мы начинаем винить себя в том, что не умеем работать или незнаем, как добиться результата. За этим следует страх потерять работу и невозможности найти новую, и так вереница страхов накапливается, словно снежный ком.

Займитесь отслеживанием своего ощущения в определенные отрезки времени. Когда вы чем-то заняты, ответьте на вопрос: «Как я при этом себя чувствую?». Все записывайте или запоминайте. Далее, отследив взаимосвязь, можно понять, тем ли вы вообще занимаетесь по жизни. Как только вы поймете, в том направлении вы двигаетесь или нет, придет понимание дальнейшего пути, и исчезнет необходимость добиваться оценки. Таким образом, самое важное здесь – принять себя, найти себя и двигаться в заданном направлении.

Способ 14. Поговорим?

Излюбленное занятие для женщин, что не умаляет его полезности. Как известно, страх часто проявляется в предчувствии чего-то плохого, как будто что-то сжимает внутренности и перехватывает дыхание, а сердце заходится в бешеном ритме. О предчувствии, как и о многом другом, нужно говорить и еще раз говорить. Часто обычный разговор с близким человеком о своих переживаниях помогает разобраться в причинах волнения.

Поэтому если чувствуете смутную тревогу или страх, пообщайтесь об этом с другом. Кроме этого, чужое мнение иногда помогает разобраться в причине страха, таким образом помогая в преодолении страха. Более того, свежий взгляд на проблему может перевернуть ваше представление о конкретной ситуации, а рассказ вашего собеседника о пережитых эмоциях в аналогичной ситуации покажет вам осознать, что с этой ситуацией можно справиться и, причем, успешно.

Возьмем, к примеру, ситуацию со стоматологом. Хоть сейчас процедура лечения полости рта практически всегда проходит безболезненно, многие скрепя зубами идут на прием. Поделившись своими опасениями с другом, который переборол свой страх стоматологического кабинета, вы услышите, что на самом деле ничего страшного нет. Кроме того, увидев воочию белоснежную улыбку друга, вы окончательно убедитесь в том, что нечего бояться.

Способ 15. Десенсибилизация и проработка глазами.

Данный способ направлен на переработку страха с помощью физических ощущений. Первое, что нужно сделать – это выбрать тихое и спокойное место. Далее вы должны вспомнить ситуацию, в которой вы чувствовали себя в безопасности, и представить себе эту ситуацию. Для удобства ее можно назвать «безопасное место».

Следующий шаг – сядьте прямо и выберите две точки напротив вас. Далее начинайте перемещать взгляд с одной точки на другую так, чтобы шея оставалась неподвижной. В это время начните вспоминать ситуацию или человека, который вызывает у вас страх. После того как вы повторите упражнение 24-36 раз, остановитесь и прислушайтесь к своим эмоциям и

ощущениям. Точно проанализируйте свои переживания в данный момент при воспоминании о негативе.

Произошли изменения или нет?

Снова начните упражнение, прокручивая в сознании негативное воспоминание и попутно спрашивая себя о том, какие изменения происходят сейчас в вашем сознании, что вы чувствуете и какие эмоции испытываете. Вы удивитесь, насколько быстро изменятся ваши ощущения в позитивную сторону после такого упражнения.

Далее вернитесь в «безопасное место» и расслабьтесь. В общей сложности нужно провести десять сеансов, продолжительностью около 60 минут. После продолжительной практики результат ощущается как явное снижение уровня страха, который вы прорабатывали, занимаясь этой методикой.

Способ 16. Рисуем картинки.

Всем известно, что визуализация любой информации позволяет быстрее в ней разобраться и отметить нужные акценты. В случае со страхом рисунки также хорошо работают, как и в выявлении приоритетов и других психологических аспектов направленности личности.

Как работает способ? В вашем наборе должны присутствовать цветные карандаши или маркеры и бумага формата А4. Далее нужно сосредоточиться и вспомнить то, чего вы боитесь. Это может быть человек или насекомое, черная комната, шкаф или ситуация – конкретных правил подачи информации здесь нет.

Приступаем к рисованию. Как только вы нарисовали свой страх, сконцентрируйтесь на тех ощущениях, которые вызывает у вас нарисованный образ. Как только вы в полной мере пережили все ощущения, можно провести несколько действий с рисунком, выражаясь фигурально, уничтожить свой страх.

Итак, что нужно сделать с рисунком?

Первое – сжечь или разорвать рисунок. Этим действием вы как будто избавляетесь от страха.

Второе – добавить к готовому образу разные элементы, главное, чтобы он в конце выглядел смешным. Таким образом вы как будто смеетесь над своим страхом.

Третье – как и во втором варианте, дорисовываете элементы, но так, чтобы общий рисунок вышел добрым и красивым.

Способ 17. Кинотеатр.

Название способа говорит о том, что в этом случае нужно посмотреть на себя со стороны.

Итак, для начала нужно вспомнить ситуацию, травмирующие действия, которые вы бы хотели нейтрализовать.

Далее нужно представить себя на месте зрителя в кинотеатре, где вы смотрите черно-белый фильм со своим участием, но важно, чтобы вы в фильме занимались чем-то нейтральным.

Далее, оставаясь в качестве зрителя, просмотрите фильм, в котором происходит то действие, которое вы хотите нейтрализовать.

Закончив наблюдение за фильмом на том моменте, когда все улаживается, остановите фильм. После этого войдите в свое изображение на экране, добавьте краски в съемку и быстро прокрутите фильм назад. У вас создастся впечатление, что вы смотрите на себя в фильме, в котором время идет в обратном направлении. Для того чтобы проверить результат, нужно вспомнить травму и сравнить ощущения в начале процедуры и в конце.

Этот способ использует контраст с помощью красок и времени. Важно то, что негативная ситуация, вызывающая страх, прокручивается в черно-белом варианте, а добавление цвета нейтрализует отрицательное действие, так как у всех цвет, тем более яркий и насыщенный, ассоциируется с позитивом.

Кроме этого, прокручивание съемки в обратном направлении и цветном варианте как будто наполняет ту пустоту, которая образовалась из-за ситуации, вызвавшей ощущение страха.

Способ 18. Дыхательная практика.

Дыхательная гимнастика рекомендуется для гашения тревоги и беспричинного страха.

Итак, нужно лечь на спину, поверхность должна быть ровная и жесткая, дышите полной грудью. Далее представьте себе, как вы дышите в момент, когда проснулись или когда начинаете засыпать. Сознательно замедляйте свое дыхание, только с одним условием, что это нужно делать непринужденно и без рывков, так как эффект не будет достигнут.

Продолжайте успокаивать свое дыхание, доведя до чуть заметного, когда грудная клетка чуть-чуть вздымается. Замедляйте дыхание до такого, когда его практически незаметно, когда оно станет еле-еле ощутимым. Уже спустя несколько минут вы почувствуете умиротворение и спокойствие, а тревога и беспричинный страх отойдут на второй план.

Почему этот способ так действует? Все дело в глубинном страхе смерти, а во время практически полной остановки дыхания вы будто прекратили существование. Кроме этого, во время замедления дыхания все процессы в организме проходят менее активно. Это же и касается поступления адреналина в кровь, вследствие чего уходит и страх.

Способ 19. Переключение во внешнее.

Суть способа в том, чтобы научиться, а отчасти и вспомнить то умиротворяющее состояние, в котором мы находились в возрасте от нуля до трех лет. Именно в этом возрасте у малышей отсутствуют какие-либо невротические страхи.

Основан данный метод на возможности человека воспринимать внешнюю информацию посредством трех каналов, что значит, например, наблюдая за рыбками в аквариуме, мы фокусируемся только на трех особях, а если начинаем наблюдать за четвертой, то оставляем без внимания одну из трех рыбок. С помощью данного метода мы сможем избавиться от множества мыслей в нашей голове, в том числе и от причин страха.

Итак, нужно сфокусировать свой слух на тишине, что значит максимально абстрагироваться от внешних звуков, они должны быть фоном для тишины.

Далее фокусируем взгляд на окружающем пространстве, не на предметах, а на пустоте между ними.

Следующий шаг – начинаем ощущать свое тело, только не внутренние ощущения, а точки соприкосновения с полом, ковром и так далее. Все сразу использовать не нужно, а постепенно, начиная тренироваться со слуха и до использования всех трех каналов.

В тот момент, когда вам это удастся, вы услышите тишину в голове, увидите пустоту вокруг себя и ощутите пространство. Такой эффект позволит вам отключиться от мыслей, которые возникают при раздражении каналов восприятия, и поможет ни о чем не думать, в том числе и о страхах.

Способ 20. Сила мысли.

Как все знают, мысль – страшная сила. Когда мы думаем о будущем, мы начинаем беспокоиться, а когда начинаем беспокоиться, начинаем паниковать от невозможности что-либо исправить в будущем, и так по кругу. Только взяв под контроль свои мысли, можно избавиться от страха неясного и страшного будущего.

Но у большинства людей с контролем и, тем более, с ответственностью большие проблемы.

Итак, учимся брать на себя ответственность, выявлять негативные прогнозы и уничтожать мысли о плохом будущем.

Все элементарно просто, нужно задать себе парочку несложных вопросов и дать правдивый ответ.

Первый вопрос: «Знаю ли я свое будущее?», честный ответ – «Нет».

Далее: «Так, о чем же тогда я думаю?», ответ – «Я думаю о том, чего не знаю».

И третий вопрос: «А могу ли я быть абсолютно уверенным в том, чего не знаю?», ответ – «Нет». Следовательно, будущее неясно. Хорошее оно или плохое, мы сможем узнать, только когда оно наступит, так к чему пугать себя ужасающими картинами, которые могут и не произойти?

Вывод, мы не знаем нашего будущего и никогда не узнаем!

Способ 21. Расслабление через напряжение.

Суть метода в том, чтобы приучить свои мышцы расслабляться именно тогда, когда нам это нужно.

Почему этот метод работает?

Наш мозг анализирует не только внешние сигналы, но и сигналы тела, в данном случае мышц. Так уж повелось, что в моменты опасности и страха все мышцы напрягаются, а с детства нас приучают к минимальной активности, что приводит к постоянному напряжению мышц, и, соответственно, мозг расценивает это как опасность.

Для того чтобы исключить ситуации неподготовленности в опасной ситуации, нужно тренировать мышечную память мозга.

Итак, поочередно начинаем напрягать все группы мышц, начиная от кисти и заканчивая пальцами ног.

Главное здесь –сила напряжения, чем сильнее, тем лучше. Во время сжимания мышц нужно считать до десяти, а потом расслабляться. Для более быстрого эффекта, лучше начать с отдельных мышц и постепенно задействовать все мышцы одновременно.

После того как вы досчитаете до десяти и расслабитесь, сделайте 2-3 глубоких вдоха. Через некоторое время по всему организму разольется приятная истома, что подаст сигнал в мозг о безопасности.

Упражнение следует делать каждый день по 7-10 раз, после 15 сеансов вы сможете без предварительного напряжения расслабляться в моменты опасности.

Способ 22. Медитация.

Медитация считается одним из самых эффективных методов в борьбе со страхом. Почему так?

Потому что медитация дает расслабление нашему внутреннему миру, что в свою очередь создает условия для расслабления мышц тела.

До начала медитации нужно перечислить все то, что внушает вам страх, представить себя среди толпы, которая смеется над вами. Кроме этого, нужно представить самый ужасный сценарий развития неблагоприятной ситуации.

Далее примите удобное положение, представьте себя на тропе, ведущей на гору, идите по ней. В конце тропы вы набредаете на расселину, рядом с которой стоит мудрец. Поприветствуйте его и расскажите о своих страхах, взамен он вам даст дары, символизирующие ваши сильные стороны. Это может быть юмор, любовь, доверие. Поблагодарите мудреца и спускайтесь обратно. Далее вернитесь в комнату.

В следующий раз, когда вы столкнетесь со страхом, представьте себе эти дары и используйте их против негатива.

Способ 23. В здоровом теле здоровый дух.

Всем известно благотворное влияние активного образа жизни на психику человека, в борьбе со страхами это также действует. Но это должны быть не единичные случаи активности, а образ жизни.

Максимально используйте свободное время для похода в спортзал, шейпинга, аэробики, бега. Больше времени проводите на свежем воздухе, принимайте солнечные ванны, общайтесь с позитивными людьми.

Кроме этого, стоит помнить, что вы употребляете в пищу. Желательно исключить из рациона жирную пищу, а также пищу с большим количеством сахара, подсластителей, химических веществ.

Существует масса диет, которые смогут подойти именно вам, не нужно морить себя голодом. Но и переедать также не стоит, ведь доказано, что переедание способствует проявлению агрессии, плохому настроению, стрессам. К тому же, старайтесь больше спать и соблюдать режим, а те, кто курит, должны вдвое больше принимать витаминов и бывать на свежем воздухе.

Следовательно, чем лучше мы себя чувствуем, тем лучше у нас настроение, а чем лучше настроение, тем менее мы склонны воспринимать мир в черных красках, а значит, и страху места в нашей жизни нет.

Способ 24. Рассеивание.

Суть данного метода состоит в том, чтобы определенный страх разбить на более мелкие составляющие, затем рассеять каждую часть по отдельности. Таким образом мы из большого делаем мелкое, а что-то мелкое легче преодолеть.

Такое свойство психики используют при продажах, когда покупатель боится переплатить, в свою очередь продавец разбивает стоимость на более мелкие составляющие.

Рассмотрим применение данного способа на конкретном примере: страх покойников и всего, что с ними связано (гробы, кладбище). Для начала следует проработать все составляющие страха мертвых, затем рассеять каждую часть отдельно.

Например, представляем себе процесс изготовления гробов и параллельно задаем себе вопрос: «Страшно?». Если нет, представляем себе морг, где занимаются гримировкой мертвого тела.

Самое главное – все представлять до мелких подробностей (запахи, звуки, прикосновения). Снова задаем вопрос: «Страшно?». Если ответ утвердительный, повторяем эту сцену до тех пор, пока не пройдет страх.

Пройдя все этапы, нужно заново представить те сцены, которые вас пугали. Если метод помог, то вы ничего не почувствуете, а значит, страх побежден.

Способ 25. Психологическая разгрузка.

Каждому человеку, даже самому занятому, требуется отдых. Ведь страх является составной частью всех негативных эмоций: злость, раздражение, агрессия, недовольство и другие. Нужно разгружать себя, научиться отдыхать. Под отдыхом подразумевается не выпивка или наркотики, а время, когда мы ставим мир на паузу.

Если у вас семья, нужно выделять время для того, чтобы провести его со своими близкими родственниками, детьми, друзьями. Ведь компания, где по умолчанию присутствует понимание и любовь, не может настраивать нас на негатив, тем более, вызывать страх. Кроме этого, общение с природой должно входить в обязательную программу отдыха. Сходите в парк, а лучше в лес, обнимите приглянувшееся дерево и покричите. Вы удивитесь, насколько легко вы будете себя чувствовать после этого эксперимента.

Для разгрузки можно выделить место и время, чтобы сбросить негатив на предметы. Так, например, в Японии в одном кафетерии обустроили зал, где клиенты могут бить посуду, кусать резиновые манекены, бросать в них дротики, при этом они представляют любого человека, с которым ассоциируют страх или раздражение. Очень эффективный метод.

Способ 26. Радуемся победам.

Этот способ, как и несколько других, должен войти в привычку, так как с его помощью вызываются приятные воспоминания и связанные с ними эмоции.

Первый вариант: заведите себе привычку радоваться каждой своей победе. Неважно, что это за достижение. Это может быть изучение новой компьютерной программы, или вы выучили еще сто слов иностранного языка, или вы уже третий день не едите сладкого.

Проще говоря, следите за тем, чтобы каждая ступень в вашем развитии воспринималась вами не просто как должное, а как очередная победа.

Второй вариант: составьте список всех ваших прошлых побед над страхом, однозначно, такие у вас имеются. Дальше выберите самые значимые для вас победы и попробуйте заново пережить те эмоции. Регулярно прокручивайте эти воспоминания до того момента, когда вам не придется себя заставлять чувствовать связанные с ними ощущения. Как только вы доведете этот прием до автоматизма, в неприятный момент, когда у вас возникнет страх, просто дайте задание сознанию прочувствовать эмоции восторга, удовлетворения и бесстрашия. Страх даже не успеет поселиться в вашей голове.

Способ 27. Негативное подкрепление.

Этот способ используют для лечения фобий, к примеру, клаустрофобии. Рассмотрим на примере, как работает данная техника. Для того чтобы добиться результата, данный способ должен проводиться с помощью тренера.

Женщина страдает клаустрофобией, тренер придумал ситуацию, в которой женщину преследует банда бандитов, и ей нужно обязательно укрыться. В этой выдуманной ситуации женщина была с другом, и банда загнала их на территорию гаражей, друг посоветовал ей спрятаться в багажнике автомобиля (с тренером было заранее оговорено, что бандиты не догадаются взломать багажник). Женщина представила себе, что она находится в багажнике, где быстро повышается температура и становится душно (ранее такие ощущения вызывали у женщины приступ паники, в этих же условиях она ощущала умиротворение и покой). Спустя время бандиты уходили, оставив безуспешные поиски.

Используя этот способ, она избавилась от клаустрофобии через четыре сеанса. Кроме этого, в дальнейшем, когда ее угнетало тесное пространство коридора или маленькой комнаты, она представляла, что там, за дверью, ее ждет еще более страшная опасность, таким образом гася страх закрытого помещения.

Способ 28. Якорь НЛП.

Якорь НЛП – механизм, с помощью которого вызывается определенное эмоциональное состояние. Достаточно распространенная техника в борьбе с всевозможными страхами. Как может помочь якорение в борьбе со страхами? В данном случае нужно вызвать позитивно окрашенное состояние, которое по силе будет превосходить страх.

Первое, что нужно сделать – это напрячь память и вызвать у себя воспоминание, связанное с радостью, счастьем, комфортом и, конечно, безопасностью. Для каждого человека с таким воспоминанием может быть связано множество ситуаций. Для кого-то это море и пляж, для другого – объятия любимого человека, каждый находит индивидуальную ситуацию.

Следующий шаг – создание якоря. Вызываем воспоминание, ждем до момента проявления самых сильных положительных эмоций и на пике создаем якорь. Якорем может быть любое необычное действие, например, прикосновение большого и указательного пальца, сильный выдох и так далее. После этого отвлекаетесь на несложные действия, можете посчитать ворон или почитать книгу.

При повторении от 10 до 30 раз, якорь будет надежно закреплен в вашем сознании. И в моменты проявления страха вы можете прикоснуться большим пальцем к указательному, и то состояние, которое вы тренировали, моментально войдет в ваше сознание, что автоматически уберет страх.

Резюме.

Если вы, проанализировав себя и свою жизнь, определили, что у вас достаточно много страхов, то вы можете выбрать любой из вышеперечисленных способов.

Определите для себя какой-то временной промежуток, например месяц. И в течении месяца постепенно избавляйтесь от своих страхов. Поверьте, это того стоит.

Как влияют деструктивные пути на нас?

Во-первых, они нам не дают проявить достаточно пОлно те способности, которые вам даны с рождения. И, поверьте, мне, у вас способностей этих очень много, и реализовать эти способности может быть одна из основных задач вашей жизни.

Причём, некоторые способности вы знаете и возможно уже реализовываете. Некоторые способности ещё возможно спят и пробудятся чуть попозже. Некоторые способности вы реализовали раньше.

И когда человек идёт путём отрицания или путём иллюзии, или путём саморефлексии, то он себя ограничивает.

Когда мы говорим о способностях или о талантах, то это не значит, что это должны быть способности и таланты к рисованию, к пению или к танцам, или ещё к чему-то. Нет, ни в коем случае. Как раз существует масса способностей, о которых сам человек не знает, при этом он их даже реализовывает.

Например, есть достаточное количество людей, у которых есть способность к эмпатии.

Эмпа́тия (греч. ἐν – «в» + греч. πάθος – «страсть», «страдание», «чувство») – осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения внешнего происхождения этого переживания. Эмпатией часто называют то, что в психологии называется «эмпатическим слушанием» – понимание эмоционального состояния другого человека и демонстрацию этого понимания. (цитата из Википедии).

По-простому – это способность, когда мы располагаем других людей на беседу. Из вас многие владеют или имеют эту способность и реализовывают её. Но, ум не считает это как что-то уникальное. Хотя, эта уникальная способность, и вы ею пользуетесь.

Или, например, у кого-то есть способность, например, к общению и сразу вхождению в контакт с детьми, у кого-то со взрослыми. У кого-то есть способности гармонизировать атмосферу в коллективе.

Именно эти способности, которые невидимы, которые вы, вполне возможно, не замечаете, и нуждаются в вашей реализации.

Пути отрицания, иллюзии, саморефлексии, страха могут блокировать эти способности, потому что, если у вас есть способность, например, как я писал уже, восстанавливать или гармонизировать атмосферу в коллективе. А на пути, допустим, отрицания или иллюзии, вы обиделись на начальника и сказали себе – «Да зачем мне это надо! Не буду я ничего тут делать, не буду никого здесь мирить, пусть они ругаются. Пусть будет им хуже». Вот это и есть блокировка.

Потому что, вы то не знаете, как может развиваться ваша способность гармонизировать коллектив. Ведь она может вылиться в другую, в иную какую-то способность, более масштабную. А вы, при этом, её, каким-то образом, блокируете.

И таких примеров может быть много, когда мы, находясь на пути саморефлексии или отрицания, вдруг начинаем себя подавлять. Подавлять уже даже ту реализацию способности, которую мы реализовываем. И для меня, например, это самая опасная вещь. И вы можете для самоисследования выделить какое-то время для себя и проанализировать свою жизнь, своё взаимодействие на внешнем пути и посмотреть, какие вы реализовывали способности, а какие блокировали.

Моя любимая практика, которую я провожу с клиентами, это практика, которая называется «Доска почёта». В этой практике мы анализируем прошлое человека и находим разные события, в которых человек проявлял ту или иную способность. Мы выбираем эпизоды в жизни, которыми человек гордился, и собираем некий такой альбом или некую доску почёта его успехов. И вы даже не представляете, как человек потом удивляется, когда он смотрит на эту виртуальную доску.

Потому что, на ней много «фотографий», где он проявил отвагу, или где он проявил смелость, или проявил благородство, или проявил доброту и так далее. И это всё способности.

И когда человек видит эту картину, то у него тогда открывается совершенно новый мир. И появляется много мотивации, а также много энергии.

Вы можете сами для себя сделать такую практику, когда вы начинаете с того момента, который вы помните. Это может быть детский садик, потом школа и там какие-то события, которые связаны, в первую очередь, с вами и что вы проявляли, какие там проявляли способности. Может быть, значимые события, которые вы помните.

Я вас уверяю, вы откроете для себя новый мир. Мало того, вот этот мир тех способностей, скрытых от вас, от вашего ума, вы можете использовать. Вы можете возвращать в настоящее энергию этих событий, и вот эта энергия тех способностей может дать вам возможность зафиксировать себя и двигаться по конструктивным путям.

Конструктивные Пути.

Путь Саморазвития.

Путь Самодостаточности.

Путь Осознанности.

Конструктивный путь – это условное понятие.

И разделение этих путей – тоже условное, потому что все конструктивные пути взаимосвязаны между собой.

И каждый человек, который впервые взял книгу по философии, по эзотерике, по психологии, уже одной ногой становится на путь саморазвития, потому что, всё начинается с этого пути.

Только затем, уже следующим этапом или частью этого пути саморазвития становится Путь Самодостаточности, когда вы выбираете позицию эксперта, например, и передаёте свой опыт и свои знания другим людям, и тогда у вас внутренний путь соединяется с внешним, сливаются в единый путь. Либо вы можете выбрать путь Осознанности, и просто наслаждаетесь осознанной жизнью.

Что значит идти Путём Осознанности?

Это значит, что у вас в балансе находится внешний путь и внутренний путь, при этом они не связанны между собой.

То есть, у вас есть какая-то деятельность или работа, которая совершенно не связана с психологией, психотерапией, саморазвитием, эзотерикой и мистикой.

Например, вы главный бухгалтер крупной компании. У вас есть дети, у вас есть партнёр и, в принципе, определённая часть вашего времени, вашего внимания заняты вот этим внешним путём, а какая-то часть в балансе направлена на путь саморазвития. Это различные хобби и увлечения.

Но, самое главное, это должно быть в балансе. То есть, ни тот, ни тот путь не должен мешать друг другу. Хотя, может быть, и так, когда, в принципе, и тот и тот путь дополняют друг друга. А когда, допустим, вся семья занимается вашим хобби, тогда это, конечно, уже идеальная картинка. Тогда уже получается, что вы реализовываете определённую свою способность, которая направлена на то, что вы свою определённую творческую энергию передаёте ещё и партнеру, и детям. И уже совместная деятельность происходит у вас вместе с ними. Но, это, конечно же, ни в коем случае не обязательно.

Это не должно быть вашей целью. Поскольку, это идеальный вариант. А в большинстве случаев идеальные варианты являются иллюзией.

Если вы читаете сейчас эту книгу, значит вы находитесь сейчас на пути саморазвития.

И я опять хочу повторить, ещё раз, что, пока вы находитесь на определённой части пути саморазвития, когда вы накапливаете знания, когда вы накапливаете определённый опыт, исходя из этих знаний, пока у вас происходит определённая трансформация вИдения, и оценивания этого мира, не переносите, пожалуйста, свою внутреннюю трансформацию на внешний путь.

Но если вас спрашивают, просят помощи, то вы можете порекомендовать, либо что-то почитать, либо что-то посмотреть. Когда, например у вас просят помощи, допустим, поддержки. То да, вы можете поддержать, но ни в коем случае это не должны быть ультимативные какие-то советы. Ни в коем случае это не должны быть какие-то приказы, что ты, допустим, должен сделать вот, то-то и вот, то-то, вот, то-то. И, если ты этого не сделаешь, ну, тогда тебе ничего не поможет.

Желательно от этого уходить, потому что, вам кажется, что у вас пробудилась способность к помощи людям, но, на самом деле, здесь нет никакой помощи. Здесь, наоборот, вред,

который вы наносите, в первую очередь, себе. Потому что, человеку вы не можете нанести вред, у него свой внешний путь и на этом внешнем пути вы и оказались. Но это его внешний путь.

В начале этой части я уже писал, что внешний путь и внутренний путь – это разные пути. Но хотел бы еще дополнить. Никакое саморазвитие вам не даст того, зачем вы пришли, или стали на этот путь саморазвития. Никакие знания, которые вам даются, не будут причиной достижения тех целей, с которыми вы пришли.

Например, есть люди, которые изучают эзотерику, для того чтобы выиграть в лотерею миллион. Мне очень часто приходят письма от не совсем здоровых людей, у которых, к большому сожалению, произошёл небольшой сдвиг именно на фоне эзотерики, изучения магических практик, и так далее. Эти письма с просьбой: открыть им какую-то способность выигрывать в лотерею или на скачках, или на брокерских, каких-то, сайтах и так далее.

Когда вы ставите вот это целью, то ваш внутренний путь, абсолютно, никаким образом не даст вам возможность достигнуть этой цели. Потому что, это цели совершенно разных путей, и они не совпадают.

Сейчас давайте рассмотрим, что мешает остаться на конструктивном духовном внутреннем пути, и при этом не разрушать свой внешний путь?

А мешают нам:

– наше прошлое

– иллюзии

– ментальные ловушки.

По поводу прошлого, вы все прекрасно знаете, и знаете, что самые первые шаги, которые мы начинаем, когда встаём на путь саморазвития, это работа с нашим прошлым.

Во всех духовных школах, во всех эзотерических школах, во всех психологических школах, везде мы начинаем работу с прошлым. То есть, кое-что поменять нужно в прошлом, убрать какие-то страхи, убрать какие-то эпизоды. И, к большому сожалению, миновать этот путь практически никак нельзя, разве что использовать наркотические вещества.

А так, в любом случае, этот этап мы проходим, когда необходимо убрать и обиды, когда необходимо убрать и источники чувства вины, когда необходимо убрать источники чувства стыда, страхов, какой-то боли, которая там есть, и которая, в принципе, воздействует на нас в настоящем и может воздействовать на нас в будущем.

Практик и методик для работы с прошлым очень много. И этой теме можно посвятить целую книгу. Но у нас немного другая задача. Тем не менее, я вам могу предложить две медитации, с которых можно начинать работать со своим прошлым.

Первая медитация на расформирование событий прошлого.

Включите любую медитативную музыку.

Выберите место и время, чтобы вас никто не беспокоил.

Примите удобное положение.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Позвольте себе расслабиться.

Затем дышите в свободном, обычном для вас темпе и сосредоточьтесь на дыхании, и некоторое время наблюдайте за ним.

Постепенно начинайте вспоминать неприятное для вас событие или ситуацию, наблюдая одновременно за тем, что происходит с вашим дыханием и чувствами, и какие возникают мысли. Не торопитесь.

Постарайтесь отследить, возникает ли у вас чувство обиды, гнева, раздражение.

Наблюдайте за тем, где эти чувства отзываются у вас в теле.

Может где то возникает жар, или вас бросает в дрожь, главное наблюдать и не выходить из медитации.

Когда ситуация, по вашим ощущениям, всплыла на поверхность в достаточной степени, начинайте дышать следующим образом:

на вдохе вбирайте свою энергию, оставленную в этой ситуации, на выдохе выдыхайте чужеродную, негативную энергию.

Делайте все мягко и с хорошим настроем, особенно если вы возвращаете энергию другим людям, просто отпускайте чужое, и возвращайте свое.

Дышите так до тех пор, пока не осознаете, что ваше состояние стало спокойным и ровным.

Как только это произошло, оставьте данную ситуацию и выходите из медитации.

На следующий день проведите эту медитацию и проверьте, на сколько, у вас исчерпана данная ситуация, и на сколько вы смогли вернуть свою энергию. Это будет понятно по остроте ваших чувств и мыслей.

Вторая энергомедитация – очищение прошлого.

Включите любую медитативную музыку.

Выберите место и время, чтобы вас никто не беспокоил.

Примите удобное положение.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Позвольте себе расслабиться.

Представьте, что за вашей спиной ваше прошлое, постарайтесь прочувствовать его, какое бы оно вам сейчас не представилось, светлое или темное, просто почувствуйте его, не цепляясь ни за какие воспоминания.

Представьте лучи света, которые вы своим сознанием направляете себе за спину. Представьте, как они проникают в ваше прошлое, и все освещают.

Что бы там не происходило, вы видите, как эти потоки света, отпускают и расслабляют те напряжения, те узлы, которые были образованы в прошлом.

Вы можете увидеть темные области в прошлом, которых тоже касаются эти лучи.

Самое главное, что вы позволяете себе не интерпретировать, то, что происходит.

Лучи света уходят далеко в неизвестные для вас области и там тоже освещают все. Вы видите, как в вас настоящем, рождается благодарность за прожитое.

У вас нет чувств вины и сожалений, обид и негодований. Лучи света помогают вам. Они освобождают все то, что вы могли чувствовать по поводу не свершившихся надежд, или ваших ложных представлений.

Какое бы болезненное переживание там не было, лучи света освещают все, и дают вам полную свободу от оценок того, что могло бы быть.

Поблагодарите свое прошлое за тот опыт, который оно вам принесло, и с легкость отпускайте его в пространство, освобождая место для новых свершений, с чистыми мыслями и гармонией в сердце.

Посидите в тишине благодарности несколько минут.

А затем, сделайте медленный глубокий вдох и выдох. И возвращайтесь в здесь и сейчас.

Эти две простые медитации дают возможность самостоятельно начать работать со своим прошлым. Но для более глубокой работы, вам, конечно, понадобится помощь специалиста. Потому что иногда бывают очень «сильно заряженные эпизоды», когда самостоятельно трудно работать.

А теперь, переходим ко второму и третьему пунктам нашего списка помех на конструктивном пути.

А именно – иллюзии и ментальные ловушки.

Я уже упоминал ранее о том, что иллюзии присутствуют, как на деструктивных путях, так и на конструктивных путях. И эти иллюзии, могут превращаться в определенные ментальные

ловушки. Когда вы сами себя начинаете завлекать в определенные такие ловушки, которые, на каком-то этапе, бывает, что полезны.

Мало того, очень часто я даже рекомендую самостоятельно создавать эти ловушки, вернее даже не создавать ловушки, а делать определённые договоренности с самим собой. Но очень часто ментальные ловушки не распознаются человеком.

И самая главная, на мой взгляд, ментальная ловушка, в которую попадает сразу человек на пути саморазвития – это ловушка быстрого результата.

Человеку сразу хочется быстро, и чтобы сразу много и, желательно, чтобы была такая практика, которую выполнив в течение 5 минут, она дала такой результат, чтобы больше мы не возвращались к какой-то, той или иной, проблеме.

И, попадая в эту ловушку, человек начинает «прыгать», не останавливаясь, не взяв то, что можно взять, допустим, из какой-то даже религии или из какой-то духовной практики, или из какой-то духовной школы. То есть, он видит – ага, за полчаса ему не помогло, всё, это ерунда. Оп, пошли к кришнаитам. Ага, там потанцевали, мантры попели – «Ой, как хорошо, как замечательно!» На следующий день, оп, откат – «Всё плохо. Так, нет, вот это всё нам не подходит, так, идём, ага. Что там? О! Кармический менеджмент». Или – «О! Вот, тета-хилинг, о, ну, это, вообще, бомба!» Всё, попробовали, попробовали, результатов нет никаких – «Нет, пошли дальше».

То есть эта ловушка того, чтобы «быстро и сразу» чётко работает, с практически 90% людей, которые становятся на путь саморазвития.

К чему эта ловушка приводит? К тому, что вы опять возвращаетесь на путь саморефлексии. Или, вы возвращаетесь на путь отрицания.

Был у меня такой случай с одними моими знакомыми. В течении полугода они занимались холотропным дыханием.

Напомню, что это метод трансперсональной психотерапии, заключающийся в гипервентиляции лёгких за счет учащённого дыхания. При этом предполагается, что человек переходит в измененное состояние сознания, и может «увидеть» корни своих проблем, и каким-то образом их убрать.

И вот мои знакомые долго «продыхивали» свои проблемы. Говорили с горящими глазами: «У нас такие процессы проходят, ты даже не представляешь!» Такое было впечатление, что еще чуть-чуть, и они превратятся в ангелов и богов. И тут через полгода я их встречаю, спрашиваю: «Ну, как дела? Как у вас там процесс трансформации происходит, как все процессы?» – «Никак. Всё, мы прекратили этим заниматься». Я с удивлением спрашиваю: «А чем же вы сейчас занимаетесь?».

– «Ничем, отвечают, Всё это ерунда, всё это фигня. Всё, мы закончили с этим саморазвитием». То есть, они, не получив того результата, на который рассчитывали, вернулись на путь отрицания. Но история имеет продолжение.

Через полгода опять их встречаю, и они опять с горящими глазами мне рассказывают: – «О, мы теперь ходим на службы». Я спрашиваю: – «На какие службы?»

– «Мы ходим в церковь каждое воскресенье на службы. Мы теперь молимся в храмах, и с нами такие процессы трансформации происходят, ты даже не можешь представить». Я говорю: – «Молодцы, рад за вас».

Проходит ещё полгода. Я приехал в их город по своим делам, и решил им позвонить и пригласить поехать со мной в один интересный монастырь. В ответ неожиданно слышу: «Нет, нам это не надо. Это всё ерунда, это всё развод». Я спрашиваю: – «А что такое? Как? Вы же на службы ходили, вы там молитвы какие-то читали, вы на литургиях присутствовали, вы исповедовались бесконечно, причащались и так далее.»

– «Да ничего это не помогает. Всё это ерунда, они только деньги берут и всё».

То есть эти люди стоят одной ногой вместе с ловушкой «ускорения, быстрого результата» находятся на пути саморазвития, а другая нога очень жёстко стоит на пути отрицания и саморефлексии. И периодически эти пути расходятся, и их «разрывает». Потому что, на шпагат садиться тоже нужно уметь.

Итак, по Пути Саморазвития мы можем идти всю свою жизнь. Этот внутренний путь, очень интересный, комфортный и прекрасный. Потому что, на этом пути, мы как будто плывём на яхте. Мы просто всю жизнь плывем на яхте, заезжаем в какие-то новые страны, на, какие-то, новые острова. Мы свободно себе плаваем, получаем новые знания и новые ощущения. Образ с яхтой – прекрасный образ поддержки на этом пути.

По Пути Самодостаточности мы идем тогда, когда решаем, что уже готовы передавать накопленные знания и опыт, другим людям.

Путь Самодостаточность предполагает отсутствие какой-либо зависимости от других людей.

Это не значит, что мы уходим в отшельничество, и не взаимодействуем с внешним миром. Нет. Как раз наоборот.

Что же такое – самодостаточность?

Если по-простому – то это состояние, когда человеку достаточно самого себя.

Если копнуть глубже, то это состояние, при котором человек прекрасно удовлетворяет свои психологические потребности сам. То есть ему не нужна поддержка извне, не нужна энергия других людей, не нужно самоопределяться за счет других и так далее.

Кто же такой, этот самодостаточный человек?

Например, самодостаточный человек не пытается переделать своего партнера для своей выгоды. У него достаточно зрелости, чтобы понимать, что другой человек – это другая вселенная. И пытаться заставить чужую вселенную «играть под твою дудку» – это крайне неразумно.

Точно также, самодостаточный человек относится и к другим людям. Он просто воспринимает их такими, какие они есть. И в этом ему помогло простое принятия себя таким каков он есть.

Этот человек не стремится к тому, чтобы заполнить свое одиночество за счет других людей. Ему не страшно одиночество, потому что ему не бывает скучно. У него есть достаточно различных занятий, которым он может уделить свое внимание, не привлекая к этому процессу других людей.

Самодостаточный человек относится к жизни, как к игре, и в тоже время он понимает ее ценность. У него нет претензий на судьбу за то, что не происходят события так как, хочется. И тем более у него не возникает желания требовать от Жизни, Вселенной или Бога предоставить ему какие-то блага или комфортные условия для проживания.

Этого человека сложно обидеть. Им сложно манипулировать за счет чувства вины. Он не поддается на провокации, с помощью которых у обычных людей вызывают различные негативные эмоции. Но при этом, он может себе позволить раздражаться или злиться. Но не воспринимает эти эмоции, как что-то страшное. И не привязывается к ним. Как пришли, так и ушли. И также он относится и другим людям.

Но самое главное, это то, что состояние самодостаточности не зависит от наличия денег. Потому что самодостаточность – это не значит богатство.

А может даже наоборот. Большинство богатых людей, которых я встречал на своем жизненном пути, были очень несчастные люди. Они были очень недовольны своей жизнью, неудовлетворены своими отношениями. Им практически всё не нравилось в их жизни.

У самодостаточного человека нет потребности вступать в какие-то конфликты. Нет потребности что-то кому-то доказывать.

Нет потребности бороться с жизнью, удовлетворять какие-то амбиции, пытаться тратить энергию на поддержание своей значимости.

Он знаком со своими страхами, со своими сильными и слабыми сторонами характера. И если что-то не получается, он не винит в этом себя или других людей. Он просто откладывает в сторону то, что не получилось и двигается дальше.

У самодостаточного человека есть желания, стремления, мечты. Но они не хозяева в его жизни, а он не раб им. Поэтому, он редко испытывает разочарование, если не достиг цели, или его желание не исполнилось.

Вот такой он, самодостаточный человек.

Самое главное на Пути Самодостаточности это то, что мы учимся быть гибкими и пластичными. Мы не боимся что-то потерять, потому что чувствуем в себе достаточно потенциала, чтобы обрести все, что нам необходимо. Мы полностью принимаем ответственность за то, что происходит в нашем внутреннем мире. Мы учимся не обвинять окружающий мир в своих проблемах, и не считаем, что нам кто-то что-то должен или обязан.

И когда на этом пути мы достигаем состояния самодостаточности, мы можем учить других людей, и передавать свой опыт. Мы можем показать на своем примере, что нет страхов, с которыми нельзя справиться. Нет зависимостей, от которых нельзя избавиться. Нет людей, которые нам могут помешать. Нет недостижимых целей.

Выбирая Путь Осознанности, мы предполагаем определённый баланс внешнего и внутреннего, когда мы и работаем, и занимаемся семьёй, детьми, и при этом, увлечённо занимаемся какими-то увлечениями, хобби. И, как я уже говорил, это не обязательно эзотерика, психология и так далее. На этом пути мы осознанно подходим к своей жизни и к своим решениям.

Но об этом мы с вами поговорим в третьей части этой книги.

Сейчас я вам предлагаю определиться для себя, каким путем вы хотите идти. Возможно, что некая определенность у вас уже была, просто, возможно, она не была обличена в конкретную какую-то мыслеформу. Это нам необходимо для активации вашей способности двигаться по этому пути.

Напомню, что есть три пути:

Путь Саморазвития

Путь Самодостаточности

Путь Осознанности.

После того, как вы определились, я по секрету скажу, что вы сделали, пожалуй, самый важный шаг, который нужно было сделать на этом пути. Вы определились для себя. И уже произошла определённая активация, и вы стали на этот путь одной ногой.

Сейчас необходимо, чтобы вы «поставили» вторую ногу. Для этого нам необходимо убрать помехи, или препятствия нахождения на этом пути.

И как вы помните, это ваше прошлое, иллюзии, и ментальные ловушки.

И еще я хочу уточнить одну важную вещь.

На Пути Саморазвития не существует правильных или неправильных шагов. Мало того, все шаги, которые вы делаете в вашей жизни, они правильные. Даже если в данный момент времени вы расцениваете это, как, допустим, неправильный шаг или неправильный выбор, то через 5, или 10 лет, когда вы посмотрите на эту ситуацию, вы убедитесь в том, что как замечательно, что сделали то, что сделали. Или выбрали то, что выбрали. Поэтому, у нас нет неправильных шагов. Поэтому мы не можем делать неправильных каких-то выводов. Хотя наш ум может вам говорить об обратном. Это ментальная ловушка так расценивает, что это неправильно. Но это нормально. И даже то, что вы расцениваете это, как неправильно, это тоже правильно.

Сейчас я вам предлагаю сделать простую практику реструктуризации выбранного вами пути. В этой медитации мы уберем препятствия прохождения пути, а также наполним энергией дальнейшее ваше продвижение.

Эту практику необходимо делать в состоянии лёгкой расслабленности и лёгкого транса.

Включите любую медитативную музыку.

Сядьте удобно, настолько удобно, насколько это возможно.

Может быть, даже, кто-то из вас, захочет лечь, это тоже будет очень хорошо.

И когда вы нашли удобное положение вашего тела, вы можете сделать сейчас три медленных глубоких вдоха и выдоха. И пока вы делаете медленные глубокие вдохи и выдохи, вы, как будто, освобождаете сейчас свою голову от мыслей.

Нет необходимости сейчас о чём-то думать.

Вы можете какие-то проблемы или заботы оставить за закрытой дверью вашей комнаты. Потому что, именно сейчас, вы позволяете себе, в течение какого-то небольшого отрезка времени, посвятить это время самому себе. Это время, может быть 5, может быть, 10 минут. Да, вы можете внутренне сейчас, как будто, просмотреть всё ваше тело, может быть, где-то, есть зажимы, может где-то мышцы напряглись. Может быть, в спине. Может быть, в ногах.

Можно сознательно расслабить.

И, может быть, какие-то мысли приходят. Это неважно. Пусть они приходят и уходят, нет необходимости их контролировать или, каким-то образом, заставлять себя не думать. Пусть, они как облака проплывают на небе. А я, хочу сейчас обратиться к вашей уникальной способности. Способности к воображению.

Каждый из нас может легко и свободно представить что-то. И даже можно представить не только то место, где мы, когда-то, возможно были. А можем представить, место, где, возможно, никогда не были, например, на берегу моря. Я думаю, большинство из вас было на море. А, может быть, кто-то и не был, но, возможно, видел берег. И берег может быть песчаный, а может быть, галька. И вы, сейчас, стоите на берегу, лицом к морю. Это, может быть, ясный солнечный день и легкий бриз на море. И слева, и справа от вас уходит вдаль берег. За горизонт, и слева и справа.

И пока, когда вы посмотрите налево – берег чистый, и направо мы смотрим, берег чистый. И после того, как вы направо посмотрели, вы сейчас опять, мысленно, в своём воображении, смотрите налево.

И, постепенно, сейчас берег меняется и поскольку слева – это берег вашего прошлого. То там, начинают появляться некие такие волнорезы, поперёк пляжа, которые являются определёнными вехами вашей жизни в прошлом.

Или, может быть, это барьеры такие, поперёк пляжа, которые ограничивают какой-то период в вашей жизни. Там есть, барьеры, которые показывают, что это период жизни, например, ваше обучение в институте или университете. А там, где-то, барьер, может быть, ваше замужество или женитьба, или поступление на работу первый раз, или школа.

И, когда вы смотрите сейчас, то постепенно, постепенно, этот берег преображается и до самого горизонта много-много вот этих поперечных, таких каменных блоков, которые являются какими-то важными вехами в вашей жизни. Очень хорошо. И сейчас мы с вами двигаемся влево по этому берегу. Доходим до первой перекладины. Если она у вас получается в воображении высокая, мы ищем путь обхода. Если она низенькая, мы можем перелезть через неё.

И мы оказываемся на определённом отрезке пляжа, где может быть этот пляж чистый кусочек. Может быть, там есть какой-то мусор. Может быть, там какие-то камни, которые не соответствуют этому пляжу. Если на этом отрезке присутствует мусор или какие-то артефакты, которые вам, по какой-то причине, не очень нравятся, мы сейчас собираем их.

Собираем в, какой-то, контейнер. Это неважно, может быть, мешок, может быть, ящик, может быть что-то ещё. Вы помните, что ваша способность к воображению, она очень богатая. И вы можете использовать любые инструменты, потому что, вам всё доступно и сейчас вы полностью убрали этот отрезок вашего жизненного пути. Может быть, даже, кто-то, захочет там посадить цветочки или как-то украсить, чтобы было приятно и комфортно находиться именно на этом отрезке, именно, вам.

Двигаемся дальше.

Там ещё одна преграда. Это ещё один отрезок вашего прошлого. Проделываем ту же операцию, проделываем те же действия. А может быть, другие, а может быть, вы уже научились сейчас создавать в своём воображении специальных роботов со специальными, может быть, тракторами или мини экскаваторами. Как эти роботы сейчас собирают там какой-то мусор, облагораживают эту территорию. Но, самое главное, всё, что не нужно там было, собирается всё в контейнер.

И контейнеры стоят или отставить сбоку где-то для того, чтобы, когда мы будем возвращаться назад, в настоящее, мы соберём все эти контейнеры, они нам будут необходимы.

И кто-то двигается дальше, возможно создаёт ещё автоматических, каких-то, роботов. Которые, самостоятельно зная, определённую программу или алгоритм работы, которые вы им передали для того, чтобы сейчас весь остаток пляжа слева, всё ваше прошлое очистить от ненужного, добавить что-то. Для того, чтобы облагородить или для того чтобы было комфортно, приятно, каждый отрезок вашего прошлого пути сделать так, чтобы любое воспоминание, любое погружение в ваше воспоминание приносило вам приятные ощущения. И всё, что там есть ненужное, всё это собирается в контейнер.

И, может быть, кто-то из вас захочет эти контейнеры тоже сделать весёленькими, красивенькими, цветными. И когда вы, сейчас, использовали полностью все возможности и весь арсенал вашего бессознательного, давая рекомендации и алгоритмы программ по очищению и благоустройству вашего пляжа, прошлого.

И какая-то часть этой работы сейчас совершилась. А какая-то часть будет продолжать совершаться после нашей встречи. Какая-то часть будет выполняться тогда, когда вы сегодня будете сладко-сладко спать. А вы сейчас возвращаетесь в то место, откуда начали путешествие в прошлое.

При этом, собирая те контейнеры того, что вы там собрали. И вы складываете их сейчас в том месте, откуда вы начали на пляже. И всё то, что там находится в этих контейнерах, я не знаю какие у вас образы, не знаю, что там находится.

Но я знаю, что содержимое этих контейнеров будет полезно, потому что, даже если это простой мусор, допустим, бумажный мусор. То этот бумажный мусор можно в специальную печь ссыпать для того, чтобы он сгорел, и мы тогда получим тепло.

И это тепло мы можем направить по трубам в наше будущее, на наш путь. И он будет обогревать, и согревать нас на нашем пути. Возможно, новый путь. А может быть, в ваших контейнерах что-то другое. То, что можно использовать по-другому.

Можно, например, то, что в контейнерах сейчас превратить в воду. И эта вода понадобится для того, чтобы, когда вы будете следовать своим новым путём, эта вода утоляла жажду. А может быть, вы из тех контейнеров сделаете очень вкусные сладкие батончики, энергетические. Которые вам будут помогать на вашем пути. А может быть, что-то ещё.

Позвольте вашему бессознательному, раскрыть весь творческий потенциал. Потому что, вы можете ВСЁ.

И это процесс трансформации может закончиться сейчас, а может продолжаться дальше. А мы обращаем внимание на право, на путь будущего. И сейчас позвольте своему бессознательному изменить пляж. Таким образом, чтобы этот образ соответствовал тому пути, по которому вы собрались идти. Если это путь саморазвития, то какой он?

Если это путь самодостаточности, то какой он? Если это вольный путь, то какой он? И сразу проверяйте. А проверять очень просто, вы начинаете идти. Если вы сейчас в процессе ходьбы по этому пути, начинайте чувствовать уверенность, лёгкость, свободу.

Значит это тот образ и этот, вот, путь. Если нет этих ощущений, вы тогда меняйте, пробуйте подбирать другой образ. А может быть, сейчас поменяется путь.

А сейчас, когда произошли определенные изменения, у вас появился в будущем совершенно другой путь. И это нормально.

И это очень хорошо, потому что, вам позволено всё, и вы всё всегда делаете правильно.

Я попрошу вас запомнить этот образ, запомнить ощущения, которые вы испытываете, когда находитесь внутри этого образа.

И вы фиксируйте эти ощущения, этот образ для того, чтобы тогда, когда необходимо вам будет поддержка или уверенность в правильности ваших решений и выборов, вы могли свободно и легко вспомнить этот образ, вспомнить ощущения и позволить себе продолжить двигаться дальше.

Замечательно. И какая-то часть работы завершилась сейчас, какая-то часть изменений и трансформации будет происходить после выполнения этой практики. Какая-то часть будет совершаться и происходить тогда, когда вы будете сегодня сладко спать.

И через какое-то время, минуту или две, можно возвращаться.

Возвращаться в здесь, и сейчас, в свою комнату. Вы мысленно отпускаете все образы, но сохраняете ощущения и возвращаетесь с ощущением внутреннего спокойствия, равновесия и уверенности и возможно кто-то возвращается с лёгкостью.

А может быть, кто-то с радостью или с улыбкой на лице. И даже если кто-то вернулся без улыбки на лице, он может сейчас улыбнуться и можно сделать медленный глубокий вдох и выдох. Можно потянуться, можно улыбнуться.

Можно поприветствовать этот мир, как маленький ребёнок. И поблагодарить самого себя за то, что позволил себе в течение 15 минут совершить, возможно, один из главных шагов в своей жизни.

Эту медитацию вы можете выполнять в течении какого-то времени каждый день. Через время вы почувствуете, что надобность в этой практике отпала, и можно ее не делать. Прислушивайтесь к себе.

Деструктивные пути в нашей жизни, на самом деле очень лёгкие и очень привычные. Поэтому идти по ним очень легко. В основном люди не очень хотят изменений в своей жизни и тем более прикладывать какие-то усилия для того, чтобы изменить свою жизнь к лучшему.

Конструктивные пути очень сложные.

Помимо тех преград, о которых я говорил ранее, есть еще кое-что, что создает трудности.

Это – потеря поддержки. Что это значит?

Когда мы двигаемся по пути саморазвития, когда мы достигаем определённого момента разрушения основных каких-то иллюзий, разрушаются иллюзии поддержек, которые были на деструктивных путях.

Потому что, на деструктивных путях у нас поддержка была в виде какой-то тяжёлой работы, в виде алкоголя, в виде политики, в виде каких-то жёстких идей в описании этого мира. Вплоть до того, что мы поддержку ощущали даже в собственной саморефлексии, в собственном самоуничижении, в собственной депрессии, в собственной печали. В этом тоже была поддержка.

На пути саморазвития, на начальном этапе, мы получаем поддержку от каких-то учителей, от каких-то мастеров, от каких-то иллюзий.

Например, иллюзии Высших ангелов, богов Махатма и так далее. Это происходит в начале пути, и для нас это поддержка. Но, затем, когда мы выходим на уровень самодостаточности, эти иллюзии проходят. И наступает небольшой период, некой потери, когда не за что ухватиться. Это очень непонятное и очень неприятное ощущение. И тогда мы можем получать поддержку только от самих себя.

В чём заключается поддержка от самого себя?

Она заключается в том, что мы сами создаем источник этой поддержки. Например, можно создать внутреннего мудреца-старца, или внутреннего воина. И наделяем эту часть

нашей личности определёнными качествами, даем определённое задание и даем определённое количество энергии, которое, затем, в тот момент, когда вдруг мы попадаем в то состояние потери, этот внутренний мудрец или внутренний воин становится определённой точкой опоры, за которую мы можем ухватиться.

Либо это, может быть, уже сознательная привязка к какому-то эгрегору (про эгрегоры более подробно я писал в книге Антивзлом Матрицы), но сознательно. Либо вы можете создавать собственную иллюзию, за которую вы можете ухватиться, и которая может стать определённой поддержкой. Но проще всего, легче всего, это всё-таки, когда мы начинаем учиться использовать уже созданные модели поддержек.

Я, допустим, очень люблю использовать внешние эгрегоры, для каких-то своих целей. В-первую очередь, конечно, энергетических целей.

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.