



**Анжела Вайсс**

**ПЕРЕСТАНЬ СТРАДАТЬ  
И НАЧНИ ЖИТЬ!**

**Анжела Вайсс**  
**Перестань страдать**  
**и начни жить!**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=57439237](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57439237)  
ISBN 9785005138088*

**Аннотация**

Современный человек привык волноваться, тревожиться, страдать и испытывать стресс по разным поводам. Причин для этого повседневная, обыденная жизнь предоставляет великоемножество. Нет людей, которые бы никогда не испытывали подобные чувства.

# Содержание

Как перестать страдать и начать жить?	5
Рекомендации психолога	
В каких случаях выгодно страдать	7
Почему часть людей мыслят позитивно, а часть предаются страданиям?	8
Правила Карнеги	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Перестань страдать и начни жить!**

**Анжела Вайсс**

© Анжела Вайсс, 2020

ISBN 978-5-0051-3808-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Как перестать страдать и начать жить? Рекомендации психолога

Современный человек привык волноваться, тревожиться, страдать и испытывать стресс по разным поводам. Причин для этого повседневная, обыденная жизнь предоставляет великое множество. Нет людей, которые бы никогда не испытывали подобные чувства. Ежедневно каждый из нас подвергается психологическому давлению, манипуляциям и происходит это часто: на работе, в пробках, в очереди, в транспорте, даже в кругу самых близких и родных людей, где, казалось бы, можно отдохнуть и расслабиться. Мы часто испытываем беспокойство и стресс.

Если одни люди могут спокойно пережить волнения и быстро забыть о них, другим трудно выйти из этого тяжелого состояния. Вот и ходят они по замкнутому кругу негативных переживаний, и нет ни сил, ни энергии выбраться из этого порочного круга. К этому состоянию привыкаешь, а некоторые даже начинают получать удовольствие от такого обилия негатива. Спроси такого человека: «Почему ты страдаешь?» А в ответ услышишь, что в этом виноват окружающий мир: муж, который не понимает, политическая ситуация в стране, родители. А на вопрос: «Что нужно тебе для счастья?» совсем нет ответа, либо этот ответ будет о счастье

для других. «Я счастлив, когда счастливы другие вокруг меня, семья, родные». Вопрос о счастье для себя родного, вызывает недоумение. А если ты не знаешь, что тебе нужно для счастья, остается только одно страдать и мучиться. Не жизнь, а сплошное самобичевание прямо по Ф. М. Достоевскому. Вот он загадочный русский характер!

# В каких случаях выгодно страдать

Как это не странно звучит, но страдать и изводить себя в некоторых случаях чрезвычайно выгодно. В каких?

Например, в ситуации, когда хочется получить внимания, признания, ласки. За долгие страдания вы это точно получите. «Она меня за муки полюбила», любят мучеников и страдальцев.

Или в ситуации, когда хочется ласки и внимания. Мне больно, пожалейте меня, как в детстве, ударился, мама обнимает и жалеет.

При манипуляциях с другим людьми, поплачу и получу желаемое, ведь люди жалеют тех, кому больно.

Для того чтобы контролировать других людей через чувство вины. Ты заставляешь меня страдать, ты виноват, значит, будешь делать то, чего я хочу.

В попытке избежать того, чего очень не хочется, например, идти на работу. Если я скажу, что мне очень плохо, мне разрешат остаться дома. Так я могу достигнуть желаемого.

# Почему часть людей мыслят позитивно, а часть предаются страданиям?

Любовь к страданиям закладывается у ребенка в самом детстве. Ведь часто дети громкими криками и капризами добиваются у родителей того, чего очень хотят, игрушку, конфет или не ходить в детский сад. И этот жизненный сценарий закрепляется как работающий и успешный. Кроме того, люди оказываются часто в ситуации, когда близкие проживают всю жизнь занимаясь самонасилием. Что такое самонасилие? Это когда человек строит жизнь по социально приемлемому шаблону, по тому, что все так живут, потому что это одобряется обществом. Часто наше самонасилие проявляется в том, что люди живут с нелюбимыми супругами, работают всю жизнь на нелюбимой работе. И в какой-то момент человек думает, что все вокруг живут также.

*Наверное, страдание – это норма. Все вокруг страдают и бог страдал, и я должен страдать!*

Если человек вырос в семье, где был прессинг со стороны родителей, требовательность и жесткость, если он ощущал свою ненужность и родительское давление, то страдания становятся для него зоной комфортного существования. Чувства, которые не относятся к страданию, такие как лю-

боль, привязанность, забота, радость и счастье воспринимаются им как нечто ненормальное. Такой человек ищет боль, потому что не умеет воспринимать жизнь через другие чувства и эмоции!

А это значит, что человек не может, не умеет быть счастливым, не видит возможности для позитива и для собственного счастья! Но неужели все так фатально и выхода из создавшейся ситуации нет? Выход всегда есть! А маяком в пути нам будет опыт выдающихся мыслителей, психологов, философов, таких как Дейл Карнеги, сам Будда и буддисты, в частности японский самурай и мыслитель Миямото Мусаси.

# Правила Карнеги

Американский психолог Дейл Карнеги написал целую книгу «Как перестать беспокоиться и начать жить» в этой книге он дал замечательные советы и вывел правила, которые помогли множеству людей.

**Правило первое.** «**Правило крепкой железной двери**». Тревожитесь и волнуетесь? Самое главное, если вы хотите вытеснить тревоги и волнения из своего сознания – это разграничить прошлое и настоящее. Жизнь проходит в настоящем, живем мы «здесь и сейчас» и все заботы и тревоги посвящаем только настоящему. Если оставит лазейку прошлому, то прошлый опыт откроет путь сомнениям, тревогам, сожалениям.

# 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.