

РЫБАКОВА МАРИЯ

Пособие по исполнению желаний

Все возможно!
Простые техники
по достижению целей

16+

Мария Рыбакова

Пособие по исполнению желаний

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=59793487

SelfPub; 2023

ISBN 978-5-532-03832-5

Аннотация

Наставник по личному бренду и бизнесу делится в своей книге техниками трансформации мышления. Могут ли желания исполняться? Конечно, могут! Достаточно приложить усилие, переформировать свои сознательные процессы и «наладить связь» с бессознательным. Применяя техники из книги, вы сможете попадать в мишень с первого раза, будь то материальные, финансовые блага или достижение внутренней гармонии. Волшебная палочка существует, нужно только научиться ею управлять!

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	4
Окружение	7
Сколько ждать результата?	10
Куда уходит энергия	13
Зависть	21
Сравнение	25
Благодарность	28
Синдром отличника	31
Прокрастинация	34
Чувство вины	38
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Мария Рыбакова

Пособие по исполнению желаний

ВСТУПЛЕНИЕ

Эту книгу я задумала, как пособие в помощь всем, кто хочет реализовать свои желания. Я заметила, что многим участникам моих курсов хочется продолжения и наглядной информации. Многие темы, которые затронуты в этой книге, я даю развёрнуто на своих курсах. Серьёзные трансформации можно заметить на тренинге «Нейропроекция». Однако, не у всех желающих изменить и организовать свою жизнь так, чтобы приблизиться к осуществлению своей мечты, есть возможность. Я писала эту книгу исключительно как пособие. И эту книгу стоит читать и параллельно выполнять те техники, которые тут предложены. Все упражнения целиком и полностью рабочие. Если при прохождении практики у вас возникает ощущение невыполнимости или незаконченности, то проработайте эту главу с техникой ещё раз. Также может возникнуть чувство отрицания по отношению к прочитанному. Это абсолютно нормальное чувство, которое каждый из нас испытывает, когда перед ним открывает-

ся что-то новое или непривычное. Я знаю, что все предложенные мной инструменты являются продуктивными. Тем не менее, к работе со всеми инструментами нужно подойти ответственно. Заранее хочу развеять миф о том, что можно быстро и легко начать новую реальность и исполнить мечты. На всё нужно время. У кого-то это неделя, у кого-то это несколько месяцев или лет.

Я обеими руками за психоанализ, но в тоже время и за техники НЛП, которые дают результат сразу. Отчасти моя книга имеет психологический подход, отчасти с подводкой НЛП-техник. Однако, я старалась писать простым языком, без употребления профессиональной малопонятной терминологии.

Наша жизнь начинает меняться, когда мы помещаем свой фокус внимания на те объекты, которые нам хочется изменить, трансформировать или улучшить. Иногда без помощи специалиста-психолога прийти к нужным результатам сложно. В нашей стране до сих пор встречается мнение людей, что поход к психологу приравнивает тебя к психу. К счастью, это не так. Посещают же психолога люди ответственные и осознанные, которые хотят решить свои задачи, а не убежать от них полжизни. Если человек долгое время не может справиться с проблемой, а использует всевозможные приёмы, с помощью которых по заявлению авторов можно быстро разрешить ситуацию, то эффект будет либо минимальный, либо нулевой. Для начала я предлагаю поработать именно со сво-

им внутренним Я или пообщаться с психологом, который за несколько сеансов настроит вас на нужный путь. И тогда все предложенные техники, в том числе описанные в этой книге, дадут максимальный результат. Я желаю каждому читателю моей книги прекрасных результатов и более глубинного познания себя.

Я знаю одну истину: каждый человек является огромной Вселенной. Каждый человек может достичь любой цели. Если эта цель во благо человечества или человека, то она быстрее и легче достижима. И я точно знаю, что любое желание, даже кажущееся сейчас абсолютно невозможным, будет исполнено.

Не торопитесь читать всю книгу сразу. Прочитайте главу и выполните рекомендации. Проходите каждую тему шаг за шагом, ведь успех – это небольшие шаги.

Окружение

Я верю, что качества человека определяются его окружением, а не наследственностью.

Стив Джобс

Возможно, в этой главе вы согласитесь не со всем или у вас может возникнуть чувство отрицания по отношению к этой теме. Однако описанное ниже является важным аспектом, и как минимум с ним стоит ознакомиться.

Большинство из нас живёт с такой установкой: «Скажи мне, кто твой друг и я скажу, кто ты». Я зайду дальше и задам вопрос: «Скажи, кто твоё близкое окружение?» . Пара секунд поразмыслить, и идём дальше.

Если мы со стороны посмотрим на каждого человека в отдельности, кто нас окружает, и посмотрим на всех вместе, то осознаем, что этих людей объединяет несколько вещей. Например, у всех из них приблизительно одинаковые ценности, зарплата или доход, цели, класс автомобиля, отношение к обществу и т.д. Получается, что у всех наших друзей, близких родственников, хороших знакомых, с кем мы тесно общаемся, есть несколько точек соприкосновения, несколько общих пунктов. Со многими людьми ближнего окружения даже иногда возникает синхронность. Вы замечали, что изредка вы можете с вашим близким другом купить одну и

ту же вещь или воспользоваться день в день одной и той же услугой, которой вы пользуетесь крайне редко или вообще никогда до этого момента?

Наше окружение или те, с кем мы близко и часто общаемся, нас «лепит», как бы это неожиданно ни звучало.

Проделайте мысленный эксперимент. Приплюсуйте все зарплаты или доходы каждого из вашего близкого окружения и поделите на количество этого же окружения. Например:

1. Оля 35 000 руб.
2. Лена 40 000 руб.
3. Мама 23 000 руб.
4. Витя 50 000 руб.

= 148 000 руб.

делим на 4 = 37 000 руб.

Получилась по этой формуле сумма, приблизительно или точно равная вашему доходу. Если вы не уверены в доходе кого-то из списка вашего окружения, то поставьте приблизительно сумму. Так или иначе, итоговое число будет совпадать с вашим доходом.

Что же делать, если вы хотите увеличить свой месячный (годовой) доход или бюджет, но при этом ваше общество во всём вас устраивает? Вот тут задачка, ведь если для нас наше же близкое общество является нашей опорой и поддержкой, то расставаться с ним не захочется. Однако, есть несколько способов помочь самому себе, действуя из принципа «Я

вливаю». Вы можете добавить в своё окружение несколько новых человек, (внимание!), с кем вам интересно и комфортно. Это должны быть люди с таким доходом, какой бы вам самому хотелось. Это правило действует для всех видов заработка, но особенно прекрасно подходит для предпринимателей, т.к. они сразу могут начать замечать перемены в собственной деятельности. Магии нет, просто в новом коллективе у нас появляются схожие цели и схожие результаты. И здесь также работает закон синхронности.

Второй способ, немного жестокий. Если «внедрить» новых людей с большим уровнем дохода (опять-таки тех, с кем вам приятно общаться) в ваше прежнее окружение не получается, ограничьте своё общение со старым «коллективом». Пусть поначалу ради эксперимента, но обязательно проследите за результатами.

Сколько ждать результата?

Моя ошибка в том, что я ожидал плодов от дерева, способного приносить только цветы.

Оноре Мирабо

Вы личность, вы индивидуальны, ваши жизненные ситуации также индивидуальны. Я не могу предоставить вам ответ на этот вопрос, т.к. вас и вашу ситуацию не знаю. Могу сказать по участникам своего курса, где есть несколько заданий, связанных с окружением, что у многих результаты появлялись уже через несколько месяцев, ощутимые результаты. Знайте одно, где-то надо с горы подтолкнуть, а где-то в гору затащить.

Что делать, если окружение такое родное, но поддержки от него нет, а только обвинения, обиды, конфликты и пр.? Люблю этот вопрос, т.к. ответ короткий: «Бегите!». Как так, спросите вы, а если среди близкого окружения родственники, мама, папа, сестра? Ответ прост: «Бегите, не оборачиваясь!».

Немного перефразирую Эйнштейна «Мы никогда ничего не поменяем, если будем делать, что делали прежде и ждать других результатов». Все наши драгоценные родственники, которые наносят нам обиды и вызывают у нас тревогу – люди. Обычные люди с багажом травм, нереализованных желаний

ний, определённого опыта и т.д. Родственники бывают разные: бывают токсичные – и нам нужно это принять, бывают абьюзеры – принять и это, бывают с деструктивным поведением – и это тоже необходимо принять. Далее развернуться и уйти.

Сурово? Именно так! Задайте себе один вопрос и ответьте честно: «Готов(а) ли я потратить свою жизнь, энергию, силы на вечные конфликтные отношения и непонимание со стороны... мамы, папы, сестры...?» Что изменит вашу жизнь, если вы продолжите общение с такими людьми?

Нужно чётко понимать и принять тот факт, что родные по крови люди в первую очередь люди! Если вы ловите себя на мысли, что прекратить, например, токсичное общение, вы не можете по ряду причин, то ограничьте и минимизируйте общение с таковыми. Постарайтесь пребывать с подобными людьми по времени в разы меньше, чем раньше, но будьте готовы к вопросам от них. Примите твёрдое решение, прямо-таки проговорите его вслух: «Сегодня я прекращаю своё общение с моим(-ей)....., потому что я желаю нам всем счастья». Постарайтесь контролировать мысли в ту сторону, ведь отрыв от привычного всегда сопровождается новым потоком мыслей. Думайте о том, что вас ждёт впереди, как вы будете счастливы, и как за вас ваши же родственники будут рады.

Это то, что касается денег, материального блага, которое мы можем увидеть и ощутить. Теперь подумайте, что про-

исходит с остальными сферами: здоровье, саморазвитие, интеллектуальная и духовная сферы, где наиболее проявляется позиция «Я личность»?

Корректируйте и чистите своё окружение. Я не призываю это делать резко. Совершайте обдуманые ходы, ведь вы общаетесь не с бездумными существами, а с другими личностями. При этом включайте здорового эгоиста, который сначала думает о себе, а потом о других. Как в инструкции по аварийным случаям в самолете: сначала надеть маску на себя, а потом на ребёнка или на другого. Научитесь отделять зёрна от плевел. Токсичных людей и сильных травматиков – от здоровых с высокой самооценкой. И тогда, возможно, не придётся с кем-то расставаться или расставаться с обидой, сопереживанием и бесконечным сочувствием к другому человеку.

Куда уходит энергия

*Не держись за злость, боль или страдание:
они крадут твою энергию и препятствуют любви.
Леонардо Бускалья*

За день мы совершаем огромное количество мыслительных операций, в большинстве своём они происходят автоматически, какая-то часть уходит на осознанные расчёты, мысли, а вот ещё одна достаточно весомая часть, если не 98%, уходит на руминацию.

По данным психологов, мы как раз и устаём от этой самой руминации – мыслительной жвачки, т.е. если поток наших негативных назойливых мыслей снизить, то энергии у нас прибавится.

Откуда берутся назойливые и негативные мысли?

Ответ кроется в нашей привычке, которую мы сформировали ещё в глубоком детстве и тащим, как ларец с «драгоценными» камнями через всю нашу жизнь. Нужны ли нам эти камни, нужны ли нам вечно зудящие мысли: «Начальник пожаловался на отчёт, наверное уволит, если уволит, я не смогу прожить, правильно говорила мне моя мама: такие как ты дворниками работают...». И всё в этом духе – где-то без участия мам и пап, где-то без участия начальника, где-то без участия даже нас самих:

«Какой мужик, ни цветочка, ...у Люды муж так муж, 5 раз на Багамы свозил за год, а мой...». И вот мы уже завелись и не замечаем этого внутреннего монолога, а спокойно дремлющий супруг становится в нашей голове исчадием ада за доли секунд. А сколько там ещё разного? И невоспитанные дети, и неблагодарные друзья, и хамоватая продавщица фруктов на рынке 9 лет назад, и вечно запугивающая вызовом родителей в школу Нина Георгиевна – наша учительница младших классов... Добавим в наше бурлящее мыслительное зелье пару установок от родителей: «Ты никогда не повзрослеешь», «Ты как всегда...», «Вася молодец, а ты бездарь!» и т.п. И как себя в итоге чувствовать под конец дня? Сил нет, доползти бы до кровати?

Страшно? Не бойтесь, вы со мной. Я сама прошла этот путь и избавлялась от «приставучих» мыслей. Привычка такая штука, что за раз или два нам не избавиться от неё, но частая практика поможет.

Сейчас у нас не стоит задача полностью избавиться от всех гнетущих мыслей, отнимающих у нас энергию. На первом этапе – задание научиться их отслеживать и заменять.

Как именно?

Работа с нашим вниманием – это 100% успеха в любом деле. Нужно научиться управлять фокусом нашего внимания. Тренировать его очень просто.

Постарайтесь сконцентрироваться на одном предмете в комнате, без допуска каких-либо мыслей в голову на

несколько секунд, затем резко переведите внимание на другой предмет в комнате, также постарайтесь не допускать никаких мыслей. Делайте упражнение несколько раз в день хотя бы 2-3 дня.

Далее, возьмите таймер и поставьте на 1 минуту и также сфокусируйтесь на предмете, который видите. А теперь поставьте таймер на 4 минуты и представьте себе предмет, на который вы смотрели минуту ранее. Постарайтесь представить и описать себе эту вещь, закрыв глаза. Старайтесь не допускать никаких мыслей. Не просто? Но на 3-4-й день станет легче.

Тренируйте это упражнение в дальнейшем по несколько раз в день. До тех пор, пока не поймаете себя на мысли, что можете контролировать хотя бы часть бессознательного потока.

А теперь самое интересное: эту технику можно начинать с первого дня, когда только учитесь перефокусировке внимания. Любая руминация является продолжением одной первой мысли, важно её отследить и осознать, что за первой мыслью сейчас хлынет волна следующих токсичных мыслей. И начинать действовать. Я назвала эту технику «Позитивное переключение» .

Итак, фокусируемся на первом предмете, который попал нам на глаза, например телефон, и создаём о нём монолог, описывая его и стараясь уйти мыслями от предмета. По итогу, нам нужно направить всё наше внимание на любое дру-

гое приятное действие или событие, которое либо ожидает нас впереди, либо мы проживали в прошлом: «Это чёрный телефон, он на 56 гигабайт, с красивым чехлом, такие чехлы продаются в магазине сотовой связи, где мне нравится ещё один телефон другой марки, нужно зайти на днях и посмотреть цену, а ещё мне нужен подарок для моей подруги, у неё день рождения в конце недели, точно будет торт, интересно какой, я люблю с вишней, да, надо купить воздушные шары и т.п.». Вот мы уже и не злимся, а радуемся предстоящей ситуации, которая вызывает у нас как минимум восторг.

Постарайтесь практиковать эту технику минимум 21-25 дней. Нам нужна новая привычка, новые нейронные связи, поэтому этих дней хватит, чтобы посмотреть и проанализировать результат с предыдущими нашими мыслями.

Споры и конфликты.

Следующий пункт, куда уходит наша энергия, также связан с нашим окружением – это споры и конфликты. Согласитесь, что чаще мы конфликтует с нашим близким окружением, нежели с людьми, которых мы видим первый или второй раз. С нашим близким окружением у нас может быть даже незавершённый гештальт, неразрешённая ситуация. Опять-таки, такие обстоятельства могут привести к мыслительной жвачке, ведь наш внутренний монолог и диалог продолжается ещё долгое время после конфликта с другим человеком.

Как уходить от конфликтов?

Стоит научиться предвосхищать ситуацию и заранее, прогнозируя результат встречи с определённым человеком, уходить или заканчивать разговор ещё до начала ссоры или перепалки. Я напишу очень банальную вещь, но поверьте, не многие смогут сразу в предконфликтном состоянии произнести данные слова: «Спасибо, у меня нет времени на этот разговор». После этих слов обязательно покиньте помещение или смените обстановку. Также можно завязать разговор с другим человеком, если возможности покинуть помещение нет. Тренируйте себя отказывать себе и другим в привычном развитии событий.

Сплетни.

Этому пункту достаточно сильно подвержено наше общество, так как все СМИ построены по концепции «Обсуди-осуди». А кто у нас не вовлечён в последние новости о знаменитостях, политике и пр. Даже если не хочешь, всё равно узнаешь. Если честно, тема серьёзная и про неё будет отдельная глава.

Давайте размышлять. У нас есть цель, например, привести мышцы в тонус и обрести фигуру мечты. Насколько для нас важна информация о той или иной персоне, которая развелась, или о депутате, который в дебатах уже 11 лет говорит одно и то же? Ответ: данная информация для нашей цели «красивое тело» НЕ важна, однако именно на такую ин-

формацию уходит наше внимание, наша самая большая ценность.

Старайтесь задавать себе каждый раз вопрос:

«Насколько важна для меня эта информация? Пригодится ли она мне для реализации моей мечты (или цели) и для моей жизни в целом?». Поверьте, в 99% вы будете получать от себя же ответ «нет», если не в 100% случаев.

Сплетен в нашем окружении также стоит избегать. А уж если любите это дело, отучайте себя от этой привычки. Человек всегда был и будет «сосудом», носителем информации. Вопрос только, какой именно информации? Насколько ценной? Решать каждому в отдельности.

Обычное перетирание косточек соседу или коллегам, опять-таки вернёт нас к руминации, и мысли «потекут» не в то русло, а нам нужно «пространство» для новой информации, которая направлена на исполнение наших заветных желаний.

Доказательства.

Ещё одно правило: прекратить всем всё доказывать! Вы замечали, что происходит с нашим телом, когда вы вступаете в дебаты и начинаете «гнуть» свою линию? Наш пульс учащается, кровь приливает к лицу, мы становимся более эмоциональными, а позитивное настроение пропадает очень быстро, особенно если наш оппонент не собирается принимать нашу сторону. А потом мы злимся, расстраиваемся, и

день, а то и целая неделя испорчены. И ведь наша память будет хранить данную информацию ещё долгое время и периодически подкидывать её нам, когда мы раздражены. Это прекрасная почва для зарождения самобичевания.

Важно научить себя обходиться без доказательств другим людям своего мнения или своей позиции, особенно, когда вопрос касается непосредственно нас самих, например, когда высмеивают, обесценивают нас или наше отношение к чему-либо.

Я не призываю не защищать себя, я призываю к тому, чтобы вы были в «лёгком дзене» и мало кто вас мог бы вывести из себя. И вот почему: вся лимбическая система мозга – штука очень сложно «спроектированная», да и вообще нашему мозгу свойственно нас обманывать, да, именно обманывать и вводить в заблуждение, при этом мы сами, как его владельцы, всегда будем безоговорочно верить тому, что он нам выдаёт из нашего хранилища памяти. В последующих главах мы ещё встретимся с понятием обмана мозга.

Помните эксперимент, проведённый профессором Францем фон Листом в Берлине? Суть его заключалась в том, чтобы понять, какой процент реальных действий запомнят студенты, а именно, что им выдаёт память в стрессовой ситуации. Для этого он подстроил перепалку между студентами, один из которых защищал профессора от другого. В разгар спора прогремел выстрел пистолета от первого студента. Среди остальных студентов начался переполох. Наконец

профессор объявил, что это был розыгрыш. Двое поссорившихся студентов были актёрами, игравшими по подготовленному сценарию.

После этого события аудиторию со студентами поделили на группы, первую попросили немедленно написать отчёт о происшествии. Вторую группу профессор допросил лично. Третью попросил составить отчёт позже. В итоге от 26-ти до 80% фактов было искажено, актёрам были приписаны жесты, слова, действия, которых они не производили. Подобных экспериментов большое множество.

Так зачем спорить или доказывать из раза в раз то, что для другого человека может быть действительно свершенным действием? Часто мы спорим в своих головах с образами других людей и отдаём на это столько сил... Так зачем нам всё это?

Зависть

*Наилучшее богатство – безразличие
к тому, что есть у других.*

Али ибн Абу Талиб

Мы от природы обладаем таким качеством, как проекция. Мы проецируем свои чувства на чужие, проецируем свой опыт на опыт другого человека. При проекции часто возникает такое чувство, как сравнение. Если мы сравниваем себя с более успешными людьми, то подсознательно нам хочется равняться или иметь то, что имеют эти люди. Если нам хочется иметь то, что есть у другого, то возникает ещё одно чувство – это чувство зависти. И это чувство не является благоприятным, то есть ресурсом или мотиватором.

Чаще всего зависть носит негативный характер. Она может быть вызвана успехами и достижениями другого человека. Когда мы завидуем, у нас в голове проигрываются диалоги, собственные монологи, и конечно, на «ощущение» этого чувства у нас уходит львиная доля энергии.

Теперь давайте подумаем. Если у нас кончается энергия, что следует за этим? Какими мы себя чувствуем? Вряд ли мы будем чувствовать эмоциональный подъём. Ведь зависть ещё и обусловлена чувством тревоги.

Задайте себе вопрос:

Как часто я испытываю зависть по отношению к кому-то?

Что происходит при возникновении этого чувства?

Что ещё происходит, когда у нас возникает данное чувство: обесценивание чьего-то успеха, обесценивание ситуации как таковой, обесценивание позиции человека, которому мы завидуем.

На самом деле зависть можно рассматривать как защитный механизм. Например, мы можем говорить себе:

«Зачем мне столько денег, если он(она) потратил(а) на это столько сил и здоровья». А на самом деле мы хотели бы оказаться на месте этого человека, чтобы пережить, как нам кажется, чувство удовлетворения от определённых факторов.

Ещё одна позиция, которая может идти спутником с чувством зависти – это критичность. Если вы ловите себя на том, что вы критикуете другого человека или его действия и при этом чувствуете какую-то неприязнь, то, скорее всего, вы испытываете чувство зависти. Так как мы уже разобрали и поняли, что сверхпозитива это чувство не несёт, потому что оно забирает у нас энергию, силы и уводит нас от мыслей, направленных на достижение целей, то следует от него немедленно избавляться, или изменить отношение к определённым обстоятельствам.

Как работать с чувством зависти?

Давайте для начала проясним, что избавиться от этого чувства полностью практически невозможно. Однако, если это чувство вызывает у вас постоянные негативные мысли и

волнение, то тут следует также работать с контролем своего мыслительного потока.

Итак, что предпринять:

Первое, это принять, что данное чувство у вас присутствует, и принять, что вы кому-то завидуете. Например: «Да, я завидую своему коллеге».

Второе, начать контролировать свои мысли, при этом переключать своё внимание с внутреннего состояния на какие-то внешние объекты. Например, когда вы почувствовали, что это чувство подступило, подумайте о том, что было приятного за день, за неделю или за месяц. Можно сделать практику «Позитивное переключение» из глав выше.

Третье, и скорее всего совет больше подходит для предпринимателей. Когда у нас появляются чувства к успешным людям или к конкурентам, речи о том, чтобы пожелать им большего успеха и не идёт. Однако нужно перенастраивать своё сознание на более позитивные мысли и позитивную волну в прямом смысле. Для этого желайте всем своим конкурентам или бизнесменам, успех которых не даёт покоя, благословения и ещё больших побед. И тогда то, что вы пожелали, вернётся к вам! Будьте в этом уверены.

Как думаете, почему этому чувству я посвятила целую главу и так долго концентрировала ваше внимание на условно банальных вещах?

Ответ очень прост. Это – то чувство, которое зародилось у нас одним из первых, когда мы были детьми. Для того что-

бы осознать это разрушающее переживание, проанализируйте его ещё раз, потратьте на его изучение чуть больше времени и задавайте себе вопросы из этой главы. И возможно, вы вспомните свои детские переживания этого чувства, которые так похожи на ваши сегодняшние взрослые. И есть ли сейчас потребность переживать это чувство также как и тогда, когда вы были ребёнком?

Сравнение

– Запомни, Роберт: сравнение – самая рискованная из известных мне риторических фигур. Бойся сравнений и прибегай к ним лишь в самых крайних случаях.

Жюль Верн

«Дети капитана Гранта»

В главе выше мы уже затронули такое понятие, как сравнение.

Что на самом деле скрывается за сравнением себя с другими? И нужно ли нам вообще сравнивать себя с кем-то?

Скажу сразу, что у кого-то это чувство очень обострено. И такие люди не могут воспринимать критику по отношению к себе. Если человек не воспринимает критику по отношению к себе, то адекватное оценивание своих возможностей достаточно затруднено или вообще невозможно. Сравнение себя с кем-то – процесс вредный и также вызывает потерю сил, снижение энергии и пр.

Как вы могли уже догадаться, это чувство, как и любое другое было сформировано в детском возрасте. Да и вообще, мы – набор рефлексивных программ. Осознать, откуда чувство сравнения зародилось в нас, достаточно легко. Стоит вспомнить слова родителей или воспитателей, которые мог-

ли приводить в пример других детей, например, отличников. И иногда абсолютно не хочется сравнивать себя с кем-то, но это происходит автоматически. На самом деле сравнение несправедливо, потому как каждый человек индивидуален, имеет свои собственные таланты, имеет свои собственные потребности в реализации. Каждый ставит свои цели и каждый выбирает под себя свой индивидуальный путь решения.

Сравнение себя с кем-то стоит наряду с обесцениванием своих возможностей. И чем быстрее это чувство и, конечно же, уже привычка, оставит нас в покое, тем больше свободного времени, «мощности» у нас появится.

Как перестать себя сравнивать с кем-то?

Первое, это тренировать в себе уверенность и часто проговаривать: «Я – это личность, все процессы которой индивидуальны. Я благодарю и абсолютно уверен(а) в своих способностях, в своей результативности и понимаю, зачем я выбираю данный путь решения задач и достижения цели». Можете распечатать и поместить этот слоган туда, где он будет часто попадаться на глаза.

Второе, начните и научитесь сравнивать себя настоящего с собой прошлым. Задавайте себе чаще вопросы:

Стал(а) ли я сегодня лучше?

Какие новые качества за эту неделю, месяц я приобрёл(а)?

Самое важное, прекратить бичевать и осуждать себя, смотря на результаты других людей. То, как вы можете пройти выбранный вами путь, не может сделать за вас никто дру-

гой. Помните, ваш выбор и процесс осуществления ваших планов индивидуальны.

Третье, начните фиксировать свои успехи. Вы также можете завести блокнот, куда от руки будете записывать свои достижения за неделю, месяц, год. Не обязательно начинать с каких-то крупных результатов. Начните с чего-то малого. Например: сегодня я успел(а) выполнить дело, которое откладывал(а) неделю.

Четвёртое, найдите источник своего вдохновения. Почитайте несколько биографий, которые по духу или роду вашей деятельности вам наиболее симпатичны. Зафиксируйте в сознании, что успешные люди не смотрят и не оборачиваются на других, а идут своей дорогой.

Благодарность

Благодарность согревает душу.

Эрих Мария Ремарк

Для изучения этого чувства было проведено достаточно большое количество экспериментов. Самый известный эксперимент – это эксперимент Роберта Эммонса и Майкла Маккаллоха. Они набрали три группы участников и дали каждой из них разные задания. Первая группа должна была записывать в свой дневник все переживания. Вторая группа фокусировалась на неприятных чувствах. А третья группа фиксировала имена людей и событий, вызывавших у них чувство благодарности. Спустя несколько месяцев учёные резюмировали, что третья группа имеет более позитивный и радостный настрой, чем остальные. Это выяснилось из того, что её участники занимались привычными делами с большим удовольствием и приписывали обычным ситуациям больше оптимизма. Также они меньше тревожились о своём здоровье, чаще занимались спортом.

Однако одними из первых, кто популяризировал тему благодарности, как ресурса, были бизнес коучи и тренера личностного роста. Многие техники, которые связаны с этим чувством, пришли как раз таки из тренингов по бизнесу.

Как работать с благодарностью?

Наверное, самая яркая и продуктивная техника – это постоянная благодарность за то, что у вас произошло позитивного в жизни. Самые смелые могут благодарить и за тот негатив, который привёл их сейчас к определенным результатам.

Для этой практики стоит фиксировать в тетрадь свою благодарность за день. Назовем её тетрадь благодарности. Вне всякого сомнения, благодарить в таком ключе нужно искренне.

Кого и как благодарить?

Начните с того, что вы благодарны Вселенной за то, что имеете и, что вас уже окружает: это может быть солнце, выглянувшее несколько раз за неделю, хорошая погода, за то, что вы успели на работу вовремя, за ваше окружение, близких и т.д.

Когда стоит заполнять тетрадь благодарности?

Когда у вас на это есть время: либо вечером, либо утром. Однако, делайте это ежедневно. Если вы не можете вспомнить, кому вы благодарны, то тут действительно стоит поработать более тщательно. Поблагодарите водителя автобуса, который вас сегодня довёз до нужной остановки. Поблагодарите своего начальника, который пришёл сегодня в хорошем настроении или даже плохом. Ведь он ваш начальник и платит вам зарплату. Поблагодарите за зарплату. Поблагодарите своих коллег, которые не отказали вам в помощи. Поблагодарите уборщицу, которая следит за чистотой вашего офиса или поблагодарите того, кто за день сделал вас чуточку

счастливее. Поблагодарите автора поста в социальной сети за полезную информацию. Вообще, чаще благодарите за полезную информацию. Начните с совсем небольших мелочей, пусть техника будет как снежный ком. Сначала благодарите за совсем небольшие вещи. В дальнейшем за более крупные.

Постарайтесь делать эту практику от чистого сердца, искренне. Если у вас не хватает времени на ведение тетради, то возьмите в привычку уделять этой технике несколько минут в день в релаксирующем состоянии, когда вы мысленно представляете себе каждого человека в отдельности и посылаете ему пучок вашей признательности.

Синдром отличника

Стоит человеку стать отличником, и вот уже нет предела тому, на что он готов пойти, лишь бы заслужить пятерку с плюсом.

Эрленд Лу

Синдром отличника или перфекциониста. Для данного синдрома характерна заниженная самооценка. При этом, если покопаться в воспоминаниях, то на всю образовательную деятельность в детском возрасте действовало одно большое требование: «Быть лучшим, быть успешнее, получать по всем предметам пятёрки». Достаточно суровая программа, которая уже закладывает такие переживания, как тревожность и стресс. Ребёнок с установкой на перфекционизм, на выполнение дел «идеально или никак», в дальнейшем вступает во взрослую жизнь, и тут начинается самое интересное. Развитый невроз по отношению к выполнению задач во взрослой жизни всегда будет проявляться. Этот невроз связан с внутренним Родителем. Внутренний Родитель будет постоянно подключаться в ситуациях, требующих оценки или решения. Он вечно недоволен тем, что всё идёт не по плану или не получается так как прежде, потому что взрослая жизнь сильно отличается от школьной. Он будет постоянно подтягивать фразочки из детства, подкрепляющие низ-

кую самооценку.

Есть несколько проблем у взрослых детей с синдромом отличника:

1. Эти люди практически не начинают ничего нового, потому что боятся ошибиться. Ведь что-то новое – это что-то неизвестное. Критериев правильного и неправильного исхода событий во взрослой жизни не существует.

Например, в бизнесе для такого человека существует столько рисков и непостоянства, что одна только мысль начать заниматься предпринимательством может привести человека к настоящей депрессии.

2. Принятие самостоятельных решений. Здесь также отсутствуют какие-либо оценочные внешние критерии. В этом случае человек всегда будет искать внешнего оценщика, который будет давать ему наставления или рекомендации. Такими людьми очень легко управлять, они становятся отличными подчинёнными. В голове «отличника» всегда звучит: «Как мне заслужить похвалу от начальника/ руководства/ коллег?». Такие люди всегда будут стараться сделать лучше всех и показать это руководителю, чтобы получить ту «пятёрку», о которой давно мечтали.

3. Внутренний Родитель и внутренний критик по совместительству. Если мы будем говорить о здоровой взрослой личности, то её внутренний Родитель будет также «здоровым взрослым» или «проработанным», избавленным полностью

или частично от негативных шаблонов родителей. И такой внутренний «здоровый взрослый» Родитель будет оценивать достижения и проигрыши по собственным внутренним критериям. И эти критерии не имеют ничего общего с детскими негативными программами. Внутренний «здоровый взрослый» Родитель имеет также здоровые критерии оценивания, без перегибов. Здоровый внутренний критик выступает в качестве мотиватора, помощника.

Нездоровые (или «невзрослые») внутренний Родитель и внутренний критик всегда будут «напоминать» неприятные моменты и фразы из прошлого в адрес «отличника».

4. Люди с комплексом отличника часто страдают прокрастинацией. В голове всегда возникает один и тот же вопрос: зачем что-то делать, если не будет награды, либо случится провал? А провалов такие люди боятся, как огня.

Можно ли избавиться от синдрома отличника?

Да, можно и нужно. И первое что нужно сделать – это признать в себе синдром отличника или наличие перфекционизма. Второе – контроль всех входящих сообщений от внутреннего Родителя. Третье – избавление от заложенных родительских программ «Я должен быть самым лучшим». Трансформация таких программ в новые: «Я самый счастливый человек!» или «Я счастливый человек!». Техники и практики подробнее расписаны в главах ниже.

Прокрастинация

Откладывание трудных вещей превращает их в невозможные.

Джордж Г. Лоример

Теперь давайте поговорим о нашумевшем термине за последние несколько лет – это прокрастинация. И опять-таки этот термин связан с одной из трёх нам уже известных субличностей по теории психотерапевта Эрика Бёрна – с внутренним Родителем.

Какие функции и задачи стоят перед внутренним Родителем?

Теоретически внутренний Родитель способствует достижению наших целей благодаря контролю. «Здоровый взрослый» (или «проработанный») внутренний Родитель всегда приводит весомые здоровые доказательства, как нужно развивать ход событий. И развитие этих событий нацелено на внутренний баланс и на удовлетворение потребностей личности. Отсюда личности становится намного «легче» управлять своей логикой и мышлением, она начинает видеть позитивные перспективы.

Если внутреннему Родителю «поступают» задачи и цели, которые не имеют ничего общего с его парадигмой, то возникает нежелание выполнения поставленных задач. Иными

словами, внутренний Родитель контролирует процессы, связанные с достижением цели, поэтому часто в голове могут возникать аналитические вопросы: «А зачем мне это нужно? К чему это всё приведёт?». И, конечно, в случае отсутствия в парадигме внутреннего Родителя точек соприкосновения с выполнением требуемых задач, возникает нежелание их исполнять. Ведь поставленные задачи должны быть согласованы с субличностью.

Мы сами в состоянии осознать, что нам что-то неприятно или не хочется делать. Однако, есть такие ситуации, когда мы прокрастинируем и не понимаем, почему мы не берёмся за дело. Вроде и награда за поставленную задачу высокая, вроде и не занимает эта задача на исполнение много времени, но мы всё равно лежим на диване и не можем приняться за работу. И всё это потому, что процессы латентны, т.е. они скрыты от нашего сознания, но передают сигналы нашему внутреннему Родителю. Он, как мы выяснили, любит всё контролировать и помогать «по-своему» в решении проблем.

Согласитесь, если вы любите что-то делать или получаете от чего-то удовольствие, что занимает 80-90% вашего времени, то для вас прокрастинация явление редкое.

Ещё одна причина также связана с тем, о чём мы уже говорили в главе выше – это неуверенность в выполнении задания. Неуверенность в положительном результате характерна для вышеописанного синдрома отличника.

Шкала оценки задания также напрямую связана с прокрастинацией. Здесь внутренний Родитель может, так сказать, «отмалчиваться» или не давать определённых наставлений, но внутренняя оценка результативности или предвосхищения ситуации будет присутствовать. Это означает, что если вы не можете оценить никак задание, то, скорее всего, вы не будете его выполнять. В случае, если это задание необходимо исполнить, то тут включится прокрастинация.

Как же бороться с прокрастинацией?

Конечно, здесь я могу ответить, что самое лучшее – это заниматься тем делом и вообще заниматься теми делами, от которых получаешь удовольствие. Одно из правил счастливой и здоровой жизни гласит: «Делай то, что тебе нравится».

А как же тогда быть с обязанностями на работе?

Здесь ответ неоднозначный. Исполнять требования по работе – это обязанность работника, закреплённая трудовым договором. Однако, пренебрегать собственными чувствами и своим спокойствием не стоит. Если вы ощущаете сильный дискомфорт при выполнении каких-либо заданий, то подойдите к начальству и спросите, может ли кто-то из сотрудников выполнять эти задания, а вы возьмёте на себя другие задачи. Если вы чувствуете, что вы прокрастинируете на протяжении нескольких недель или месяцев, то задумайтесь над тем, насколько вас устраивает ваша работа или структура вашей деятельности. Помните, что все границы только у нас в

голове.

В случаях, когда прокрастинация распространяется не только на работу, но и на личную, семейную жизнь, то моя рекомендация проста – обратиться к психотерапевту. Выявить настоящую проблему и избавиться от неё можно за несколько сеансов. Как минимум, терапия сохранит вам ценные ресурсы: время и энергию.

Чувство вины

*Кто сознает свою невиновность,
тот неохотно унижается до оправданий.
Жорж Санд*

Абсолютно каждый из нас испытывает чувство вины, вот только степени разные. Это чувство не врождённое, это чувство мы приобрели, пока были задействованы в воспитательном процессе. У кого-то это чувство чересчур обострённо, и такие люди чувствуют вину даже по отношению к незнакомым личностям. Если мы будем рассматривать чувство вины, то мы выявим отличия между чувством вины постоянным, возникающим от определённых триггеров у тревожных людей, и чувством вины по факту, возникающим из-за собственных реальных ошибок или действий. Так сказать «здоровое чувство вины». Также это чувство напрямую связано с чувством жертвы, но об этом немного позже.

Чем чувство вины характеризуется?

Человек постоянно сомневается в своих действиях. У него повышенная тревожность и желание всем угодить. Данное желание возникает от другого желания, быть в безопасности. Безопасность же в этом случае возникает, когда человека не ругают. Такие люди «привыкли» к манипуляциям со стороны окружающих. И первыми манипуляторами прояви-

ли себя родители или те, кто занимался воспитанием. Люди с «нездоровым» чувство вины часто занимаются самобичеванием, обвинением себя в недостатках. Они воспринимают себя, как недостойного человека, как человека, который не должен иметь свои потребности в определённых категориях и сферах жизни. Постоянное чувство вины связано с низкой самооценкой. Люди с этим чувством легко управляемы. О таких людях можно сказать: «без вины виноваты», потому как они себя так в действительности чувствуют. Однако это чувство настолько стало для них родным, что полностью ушло в бессознательные процессы. Людей с чувством вины очень легко распознать.

Как чувство вины проявляется?

1. Вы ощущаете вину по отношению к другому человеку за неприятный разговор. Притом, что конфликта не произошло.
2. Вы чувствуете вину за то, что вели себя с кем-то в обычной ситуации равнодушно.
3. Вы чувствуете вину, если не смогли кому-то помочь.

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.