

Познай себя

10 полезных
инструментов для
трансформации
мышления

16+

Никита Измайлов

Никита Измайлов

Познай себя

«Автор»

2021

Измайлов Н.

Познай себя / Н. Измайлов — «Автор», 2021

Книга будет полезна тем, кто осознаёт, что в жизни не всё идет гладко, имеет множество разных «затыков», которые не понимает, как преодолеть. Кто хочет максимально простым языком понять, как же избавиться от всякой «ерунды» в своей жизни, которая не позволяет увидеть всех истинных красок и возможностей. В этой книге собрана определенная часть моих знаний и опыта, которыми я с удовольствием делюсь с вами.

© Измайлов Н., 2021

© Автор, 2021

Содержание

Аннотация	5
Пару слов от себя	6
Инструмент №1 «С чего вообще начать»	8
Инструмент №2 «Откуда берутся страхи на самом деле»	12
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Никита Измайлов

Познай себя

Аннотация

Книга будет полезна тем, кто осознаёт, что в жизни у них не всё идет гладко. Не в плане финансов, а в плане личного состояния. Кто осознаёт, что имеет множество разных «затыков», которые не понимает, как преодолеть. Кто не готов тратить кучу денег на прохождение разных коучингов, тренингов и хочет максимально простым языком понять, как же избавиться от всякой «ерунды» в своей жизни, которая не позволяет увидеть всех истинных красок и возможностей. Все представленные «инструменты» – это не пересказанные психологические приёмы, а лаконично сформированные идеи из огромной массы информации разных источников, опытов и точек зрения. Каждый «инструмент» был испытан и проработан мною лично, после чего скорректирован и сформирован в новую идею. В процессе написания книги я делился своими «инструментами» с другими и каждый оказывался полезным и помогал улучшить качество жизни. Ниже указаны сами «инструменты», о которых пойдёт речь, их названия могут показаться тебе знакомыми. Я уверен, что некоторые из них тебя точно заинтересуют. Я решил ничего не выдумать и назвать их такими, какими они являются на самом деле, по-честному. Каждый сталкивается, как минимум с двумя, приведёнными ниже, аспектами в своей жизни. Но, как их решить, знают далеко не все. В этой книге я собрал определенную часть своих знаний и опыта, которыми с удовольствием делюсь с тобой.

Ты узнаешь:

- ▶ С чего вообще начать
- ▶ Откуда берутся страхи на самом деле
- ▶ Зачем ты себя обманываешь
- ▶ Как перестать «распыляться» на всё подряд
- ▶ Так ли нужны цели
- ▶ Как избавиться от размышлений о прошлом и будущем
- ▶ Каким образом получать максимальную пользу от общения с другими
- ▶ 3 секретных метода улучшения качества жизни
- ▶ Что такое «Лимит полезности»
- ▶ Как всё же начать делать то, что давно хочется

Пару слов от себя



Здравствуй, Дорогой Друг! Меня зовут Никита, я более 6 лет занимаюсь саморазвитием. К своим годам успел изучить множество полезной литературы по психологии, бизнесу, ведению переговоров, духовному развитию и множеству другому. Я успел поработать по найму в разных местах, успел запустить несколько собственных бизнес-проектов, которые имели определённый успех. Чтобы у тебя сложилась небольшая картинка обо мне, я скажу так: «в 13 лет я понял, что игры в компьютер не позволят мне стать успешным, обеспеченным и принести миру пользу. Для этого нужно делать то, чего не делают другие и делать это, как можно больше, дольше и усерднее. Так я начал искать себя и своё призвание.». Все свои знания я опробовал на практике и всё, о чём я написал в книге, это мой личный опыт, который собирал не один год, практиковал, совмещал со знаниями и опытом других людей, с которыми знакомился, проходя свой путь. Изучая множество литературы и общаясь с разными людьми, я заметил одну особенность: Чаще, людям не хочется тратить много времени на чтение разных книг, чтобы понять, как решить свои жизненные проблемы, ведь книги направлены на 1-3 конкретные темы, а этого порой не хватает. Я подумал, было бы здорово написать книгу, в

которой лаконично будут описаны несколько самых актуальных тем, которые я чаще встречаю в виде трудностей своих знакомых. На тот момент я просто решил писать отдельные темы, в которых раскрываю проблему и даю советы исходя из своих знаний и жизненного опыта, как её можно решить. Первая тема была написана 18.12.2018 г., это и будет первой темой в этой книге. Я выложил первую часть на свою страничку «ВКонтакте» и скинул паре друзей, которые наиболее часто сталкивались с данной проблемой. Я не ожидал восторгов, скорее наоборот, ожидал критику, чтобы понять, как я могу стать лучше. На моё удивление, я получил лишь восторженные отзывы со словами: *«Ничего себе, это правда ты написал? Это очень круто, продолжай!»*. Меня вдохновило это писать и дальше, я понимал ценность своих знаний и мне искренне было приятно делиться своим опытом в виде краткого пособия для улучшения жизни других. И вот сейчас, я пишу вступительные слова для своей первой книги, в которой, я уверен, ты, мой Дорогой Друг, обязательно найдешь множество полезной информации и узнаешь простые инструменты, которые легко сможешь начать применять в своей жизни, чтобы сделать её продуктивнее и приятнее. Скажу честно, буквально вчера я дописал заключительную, 10 часть для книги, которую не получалось дописать около 2х месяцев, все идеи для завершения и логичного продолжения мне не очень нравились. Я крайне рад, что мне это удалось сделать. С улыбкой на лице я направляю тебя в познание нового. В познание себя.

Инструмент №1 «С чего вообще начать»

Сейчас пол первого ночи, за окном 18 декабря 2018 года, идет легкий снег, я уютно сижу на полу возле батареи, от которой идет дуновение теплого воздуха, передо мной красиво горят новогодние огоньки, видео на телевизоре стоит на паузе и даёт лёгкий свет, что позволяет глазам немного расслабиться. Я прошу тебя довериться мне на некоторое время, оставив все предрассудки и убеждения, если тебе не понравится книга, ты закроешь её и забудешь о ней на время, пока не станешь замечать в своей жизни то, о чём я говорю здесь. Ты мог бы довериться мне на время, ведь это совсем просто?

Я раскусил тебя

Спроси себя прямо сейчас: как ты нашёл мою книгу? Возможно, увидел в рекомендуемых или случайно наткнулся в интернете, или книжном магазине, может тебе посоветовали её друзья, близкие, знакомые? Мы часто находим вещи совершенно случайным образом, мало кто об этом задумывается. Почему именно в это кафе я зашёл сегодня за кофе, а не как обычно? Почему именно сегодня я решил кардинально изменить планы на летний отдых или вовсе на свою жизнь? Почему мне вдруг написал человек, с которым мы не общались больше года и решил посоветовать эту книгу? Почему сейчас? Что я должен такого из неё вынести? Многие погружаются в книги, потому что там другой мир, не такой, к которому они привыкли и не могут никак изменить и вырваться из круговорота, который уже довольно глубоко их затянул, кто-то читает книги по саморазвитию, тайм менеджменту, психологии, управлению, чтобы научиться новому. Ты уже заметил разницу? Если нет, давай подскажу – кто-то, просто сбегает от окружающей его реальности, а кто-то старается её изменить, в этом и есть разница между людьми, а не в финансовом состоянии и других материальных вещах, разница в мышлении. Ты можешь создать мир вокруг себя какой только захочешь. Знаю, звучит странно и глупо на твой взгляд, а что, если я покажу тебе, что это реально? Тогда ты будешь доверять незнакомцу по ту сторону книги, который сидит и печатает текст на своём ноутбуке? Видишь, как быстро в твою голову залетают мысли о доверии и смущении, всего два предложения смогли пошатнуть тебя. Интересно, что будет дальше? Если нет, тогда закрой книгу и отложи её. Придёт время, и ты случайно вспомнишь о ней, тогда ты поймёшь, о чём я говорю. Если ты готов идти дальше, я буду рад показать тебе, что всё совсем не так, как ты считал раньше, и твоя жизнь уже начала меняться.

Раз ты читаешь дальше, а не закрыл книгу, значит тебе стало интересно, что же будет и ты из тех, кто стремится изменить свою жизнь, а не потакать окружающей массе и это очень круто! Я расскажу о двух простых правилах, которые помогут тебе начать менять мир вокруг себя.

Второе правило: Контролируй свои мысли и чувства

Да, я начал со второго правила, всё верно, согласишься, снова тебя пошатнуло, возможно ты ещё этого не замечаешь, но дойдя до конца, ты всё поймешь. В чём же смысл? – всё просто, нет, даже ещё проще, чем ты думаешь, однако тебе будет очень и очень сложно, если ты вообще никогда не задумывался об этом. В таком случае смело бери листок бумаги и напиши 100 раз «Нет ничего невозможного». Да-да, это кажется тебе странным, но я просил довериться мне на время, так что перестань обдумывать, отложи книгу и прямо сейчас напиши столько, сколько сможешь. Пиши каждый день, пока осознанно, спокойно, не «лишь бы сделать» не напишешь 100 раз «Нет ничего невозможного» за один день.

Тебе будет сложно по началу, ты можешь вообще забыть на это и забыть про книгу, если готов вернуться к прошлому, от которого уже оттолкнулся и решил идти новой дорогой. Просто доверься мне, не читай книгу дальше, я понимаю тебя и на сколько это «влом» делать. Ты думаешь, что это не так важно и т.п., я сам так думал, читая многие другие книги. И только начав делать, я осознал огромную ценность таких «сложных» заданий. Я дам тебе классную подсказку, которая сильно поможет и облегчит выполнение моей просьбы: «Правило 3х секунд» – человеку, в критической ситуации, чтобы не впасть в панику, нужно за 3-5 секунд привести себя в чувства и осознать происходящее, иначе паника захватит его и уже не отпустит. За 3-5 секунд мозг здраво оценивает ситуацию и предлагает решение, после, подключается всё остальное и начинает затмевать здравый смысл, накидывая множество вариаций. Я прочёл это в одной из книги, любимого ранее автора (Фредерик Бигбедер «window on the world»), спустя годы, когда я уже развивался в разных других областях своей жизни (историю не говорю пока, чтобы не забыть тебе мысли, поэтому перестань думать кто я такой и читай дальше без пред-рассудков), я вспомнил об этом случайно и подумал, почему бы не применять это правило в обычной жизни, не только в стрессовых ситуациях. Например, когда я хочу подойти познакомиться с девушкой и мне страшно, стоит всего за 3-5 секунд после того, как мне пришла эта идея, начать действовать и уже не остановишься. Есть много классных штук, которые можно делать со своими сознаниями, возможно что-то ты уже знаешь, возможно вообще ничего, я буду рад поделиться ими с тобой.

И так, чтобы выполнить задание, за 3-5 секунд встань или сядь, возьми лист бумаги, телефон или ноут что угодно и просто начни писать первые слова. С каждым разом ты будешь замечать, как посторонних мыслей в твоей голове становится всё меньше, как тебе проще и проще писать одно и то же. Станешь замечать, какие новые мысли начинают тебя посещать и как они кардинально отличаются от привычных, главное не сопротивляйся им, пусть идут своим потоком. Ты заметишь, как начинаешь немного иначе смотреть на этот мир и наконец, осознанно написав 100 раз за день «Нет ничего невозможного», ты поймёшь, что готов продолжать так делать, тебя уже не напрягает это, и ты получаешь удовольствие от процесса. А главный секрет в том, что меняется миллион всего внутри тебя, а ты даже не знаешь об этом. Пока не знаешь.

Не читай книгу дальше, если не написал осознанно 100 раз «Нет ничего невозможного», лучше отложи её, возможно ещё не пришло время, читая дальше не выполнив задание, ты не поймёшь сути, и я не смогу быть по-настоящему полезным тебе. Ты ведь решился довериться мне? Иди до конца.

Первое правило: Всё зависит только от тебя

Привет, надеюсь ты доверился мне полностью на некоторое время и выполнил задание, в ином случае закрой книгу. Если ты решил «забыть» на задание, что ж, дело твоё, только задай себе один вопрос: «Если я буду просто читать, как делать упражнения в спорт зале, я приведу себя в хорошую форму или останусь на том же уровне?». Если ты выполнил задание, ты большой молодец и я тебя с этим поздравляю. Дальше тебе будет проще осознавать то, о чём будет идти речь. И сейчас я могу смело рассказать о главном правиле, которое поможет тебе начать менять свою жизнь.

Мы с тобой не знакомы. Я не знаю твоего имени, внешности, адреса, языка, на котором ты говоришь, не знаю твой любимый цвет, музыкальную группу... Однако вот в чём особенность – мне и не нужно этого знать, чтобы помочь тебе, ведь мы общаемся с тобой уже совершенно на другом уровне, о котором ты пока не догадываешься. Как часто тебе приходили и приходят мысли, что всё зависит в этой жизни только от тебя самого, от твоих действий, мыслей, решительности? Бывало, что в какой-то непростой ситуации ты полностью самостоя-

тельно принимал решение, не было никого рядом, тебе было некого послушать, только себя самого и исходя из этого ты принимал, то или иное решение? Возможно, о чём-то ты сожалел впоследствии, чем-то гордился, главное помни, что нет неверных решений, каждое твоё решение – верное. Попробуй вспомнить такой момент, когда ты принимал решение самостоятельно, без влияния чего или кого – либо, где ты прислушивался исключительно к себе, чтобы понять, как поступить. Проживи его заново, только в этот раз, ты почувствуешь нечто необычное, словно ты находишься там, что-то внутри тебя заиграет новыми красками, не пугайся, ты скоро всё поймёшь, просто постарайся прислушаться к этим чувствам и запомни их, затем подумай, почему в тебе были вызваны такие чувства, откуда они взялись, что они тебе дали помимо нового взгляда и ощущений? Сделай это прямо сейчас, отложи на пару минут книгу. Сделал? Хорошо, тогда идём дальше. Забавная штука «Ощущения», согласен? Я могу находиться за миллионы километров от тебя, абсолютно не зная кто ты и могу «встряхнуть» тебя, помочь тебе начать мыслить иначе, только благодаря не сложному упражнению и пробуждению чувств внутри тебя. Теперь ты понимаешь, что всё, что находится вокруг тебя, гораздо проще, чем тебе казалось, у тебя уже чаще появляются мысли, что ты можешь изменить многие вещи, которые тебе не нравились долгие годы, ты можешь сделать то, о чём давно мечтал, нужно лишь немного разобраться в себе и стараться контролировать мысли и чувства. Расскажу тебе простой алгоритм, который управляет этим миром, возможно ты не поймёшь меня до конца, но тебя это точно заинтересует. Наш мир состоит из волн, как старый радиоприёмник, ты настраиваешь определённую частоту, где играет наиболее приятная для тебя музыка и наслаждаешься. В мире всё происходит точно так же, смотри: Наши мысли – это частоты, наши чувства – это музыка, которой ты наслаждаешься. Когда ты находишь свою истинную частоту, то не оказываешь ей сопротивления, ведь зачем отказываться от того, что тебе нравится и доставляет удовольствие, верно? Если ты не совсем меня понял, поясню по-другому: наша голова забита миллионами мыслей, из-за которых рождаются переживания (запомни – переживания (то есть негативные посылы) рождаются от мыслей) и есть наши чувства, они могут быть ложные или искренние, это можешь определить только ты сам, просто начни слушать себя настоящего и доверять себе, тогда ложные чувства будут легко сметаться с пути и ты будешь руководствоваться искренними. Две простые вещи: Мысли (первое правило: всё зависит от тебя) и Чувства (второе правило: контролируй свои мысли и чувства), вот на чём держится этот мир. Научись контролировать свои мысли, выбрасывать плохие, настраиваться на позитивные и начни слушать себя настоящего. Со временем ты поймёшь, на сколько это круто, что ты начал ещё тогда уделять этому серьезное внимание и не забил. Тебе захочется поблагодарить того, кто посоветовал тебе эту книгу. Это можешь быть ты сам или обстоятельства, которые привели тебя ко мне. Пройдёт время, и ты всё поймёшь.

Пару дельных подсказок и советов

► “Контроль мыслей”

– Чтобы научиться стопить мысли, негативные или которые мне просто мешали, я использовал элементарно слово «СТОП». Таким образом я давал понять своему разуму, что нужно прекратить поток.

*** Пример:**

– Когда я ехал за рулём в снегопад и мне приходила мысль, что вдруг, из-за плохой видимости какой-то водитель врежется в меня и испортит мои планы, я начинал беспокоиться (притягивать плохое) и тут же ловил себя на чувстве, что не хочу об этом думать, мне не нравится эта мысль и я просто говорил себе (по началу даже вслух): «СТОП». Резко и чётко, «СТОП». И мысль стихала. Если снова начиналось, повторял, то же самое.

Конечно, не за один день я научился легче стопить весь поток ненужных мыслей, на «автоматику» (то есть, когда разум сам уже, автоматически, начинает стопить поток мыслей) у меня ушло около 3-4х месяцев ежедневных тренировок. Поверь, когда тебе придёт осознание, что ты научился таким образом стопить мысли, ты получишь невероятное удовольствие. Словно, только что выиграл миллион долларов. У меня было всё настолько запущено, что я часами не мог элементарно уснуть, как сильно того не хотел бы и меня это ужасно раздражало. Спустя 3-4 месяца, я начал спокойно засыпать.

► **“Делай то, что тебе нравится и не делай то, что не нравится”**

– Звучит банально, согласен с тобой. Однако спрошу тебя: ты начал следовать этому высказыванию или просто согласился с ним и забыл? Когда мы делаем то, что доставляет нам удовольствие, мы не оказываем внутреннего сопротивления и поэтому такие дела завершаются быстрее и успешнее, нежели, когда мы заняты тем, что нам не нравится. Это довольно тяжело принять, понимаю, но задумайся над этим очень сильно и попробуй проверить на себе. Обращай внимание, как ты себя чувствуешь, когда занят любимым делом, как оно идёт, какие эмоции ты получаешь, как ты можешь его развивать. Что тебе мешает заниматься любимым делом, показывать его миру и зарабатывать, принося пользу другим? Твой страх или неуверенность? Решай, что лучше, попробуй побороть страх, сломить неуверенность и кайфануть, даже если не получится или же не пробовать вовсе? В такие моменты, у меня всегда в голове всплывает хорошее высказывание: *«Если чего-то хочешь, есть два варианта: либо пробуешь это сделать и может получиться и ты преуспеешь или не получится, но ты получишь ценный опыт, либо не пробуешь вовсе и ответ будет очевиден».*

► **“Разберись в себе”**

– Полагаю, ты такое слышал или сам об этом думал. Самая сложная задача – это разобраться в себе, понять, чего ты хочешь на самом деле, кто тебе нужен, что по-настоящему доставляет тебе удовольствие. На это уходят годы, но ты можешь ускорить этот процесс: Выпиши все свои сильные и слабые стороны, будь честен с собой и посмотри, как ты можешь развивать сильные стороны и избавляться или трансформировать слабые? Как только ты начнёшь делать это, тебе начнут приходить очень интересные мысли, слушай их, но не лги себе.

Что же, подошла к концу наша с тобой первая глава. Я надеюсь, что ты начал использовать все приведённые мною полезные инструменты и потихоньку трансформируешь свою жизнь. Помни две простые вещи и оттачивай их, тогда жизнь начнёт играть новыми красками, главное не пугайся. Я могу порекомендовать тебе одну короткую книгу, которая немного упростит твою жизнь и поможет в одной из следующих глав легче принять информацию. Книга: Гэри Келлер и Джей Папазан «Начни с главного! Правило одной вещи». Позволю себе ещё одну простую просьбу: Не старайся «пробежаться» по книге, удели ей должное внимание, используй все инструменты, о которых я рассказываю, как бы тебе не было «влом». Помни, ты трансформируешься для себя. Впереди ещё много всего увлекательного, и я с удовольствием приглашаю тебя, мой Дорогой Друг, дальше в наше путешествие.

Инструмент №2 «Откуда берутся страхи на самом деле»

Ты часто сталкиваешься с тем, что боишься что-то сделать? Боишься, что тебя не так поймут, боишься попасть впросак и выглядеть глупо, боишься сказать что-то или попросить? Если твой ответ положительный, круто, мы с тобой на верном пути. Если ты считаешь, что у тебя нет страхов, и ты ни за что не переживаешь, ты можешь пропустить эту главу, однако я советую всё же уделить ей внимание, ведь мы с тобой оба знаем, что ты немного заблуждаешься. Возможно тебе кажется, что у тебя нет никаких страхов, тебя не волнует мнение окружающих и т.п., однако, готов поспорить, что за 5 минут личного разговора с тобой, я смогу выявить парочку. Смело пиши мне на почту (izmaylov.biz@gmail.com), ссылаясь на эту главу и расскажи своё мнение, и мы с тобой побеседуем или же, просто читай дальше и в следующей главе, возможно, ты откроешь себя с новой стороны и вернёшься к этой ещё разок. В любом случае я искренне желаю тебе успехов!

Я хочу немного рассказать тебе про страхи и почему их нет на самом деле. На «YouTube» есть множество видео, как побороть свои страхи. Многие из них очень практичные, ведь суть совсем проста: тебе лишь нужно перестать бояться чего-то. Но встаёт вопрос: как это сделать и почему именно это сможет тебе помочь? Итак, давай перейдём к делу и разберёмся, что к чему и облегчим тебе жизнь. Помни: Страхи лишь в нашей голове. Когда-то, кем-то нам навязаны, они мнимы. Страх порождает неуверенность.

Что такое «страх» и откуда он берётся на самом деле

Страх – это то, чего наш мозг, на самом деле не видит, но предполагает, что такое может быть. Поэтому, можно смело сказать, что страха вовсе не существует, это абстракция, мнимость. С детства тебя воспитывают родители, вместе или раздельно, и каждого воспитывают по-своему, закладывая тебе в голову разную информацию обо всём вокруг. Что хорошо, что плохо, что можно или нельзя делать на их взгляд, каким стоит, а каким не стоит быть, чего нужно добиваться и кого опасаться, они тебя программируют. Кто-то даёт ребёнку самому познавать мир, отвечает на интересующие его вопросы, показывает что-то необычное и не настаивает на своих убеждениях, чтобы не формировать ложное восприятие. Кто-то, с детства старается навязать свою точку зрения и подход к жизни. Честно, я никогда не хотел стать таким; на мой взгляд – это неправильно, однако мнений столько же, сколько людей на планете. Со страхом тебя начинают знакомить чаще неосознанно, банально рассказывая сказку на ночь про серого волка, который «придёт и укусит за бочок», повышая немного голос и слегка или сильно кривя лицо, ранее рассказав тебе, что волк, это лесной зверь, встреча с которым очень опасна, ибо он может напасть на тебя. В твоё подсознание откладывается мысль, что волк опасен и его стоит остерегаться, и, когда тебе на ночь рассказывают эту сказку, у тебя начинает зарождаться опасение, что он действительно может прийти и укусить тебя, то есть, сделать тебе больно. Так ты начинаешь укреплять страх внутри себя и подпитывать его своим воображением. Чаще всего, страх зарождается самым простым и прямолинейным образом – ты что-то натворил и тебя за это ругают (дали ремня, накричали или наказали) ибо не видят другого способа решить данный вопрос или просто начинают срываться и кричать на тебя из-за своих проблем, а ты попался под руку. Я лично считаю это ужасным, когда родители не способны нормальным языком объяснить ребёнку, что не стоит делать то или иное действие по определённым причинам. И вообще, для начала, неплохо бы задать ребёнку наводящий вопрос: *«Для чего ты это сделал / с какой целью / по какой причине?»*, чтобы понять его истинный мотив, а не строить свои, якобы верные, догадки. Накричать или наказывать может каждый, а нормально

пояснить нет, а это остаётся осадком внутри и может сильно мешать в будущем. Таким образом ты понимаешь – когда ты что-то натворишь в следующий раз, на тебя будут ругаться, ты будешь чувствовать себя виноватым, тебе будет дискомфортно, ты не хочешь снова попадать в такое состояние, ты будешь бояться что-то натворить или сделать не так, ведь ты ещё не знаешь всё на свете, что делать можно, а что нет. Сейчас, у тебя в голове могут всплыть моменты из детства, когда тебя ругали за что-то и буквально на секунду ты можешь ощутить те неприятные чувства, когда «получал по шапке», тебе сразу станет чуточку дискомфортно, но помни, ты уже не в детстве. В процессе взросления ты постоянно сталкиваешься с чем-то новым, но не всегда готов это пробовать, ведь внутри тебя уже долгое время живёт и процветает страх. Страх темноты, страх монстра под кроватью, страх неисполнения желания, страх провала из-за которого, ты даже не пробуешь, страх недостижения своей мечты из-за создания ошибочного мнения, что это невозможно. Чтобы тебе стало более понятно, я покажу простой алгоритм, как появляется страх и что он за собой влечёт.

► **“Алгоритм страха и последствий”**

Окружающее воздействие на слабый детский разум -> неосознанное зарождение «страха» -> подпитка «страха» и укоренение его внутри ребёнка -> по мере развития, самостоятельные умозаключения, в которых присутствует «страх» -> ощущение себя неполноценным -> боязнь пробовать новое и ставить большие цели -> в зрелом возрасте, боязнь ответственности за свою жизнь -> провал в борьбе со страхом (при слабой личности человека из-за давления массы) -> затухание к развитию и исполнению мечты -> увязка в серой массе -> поддача давлению массы и более сильных личностей -> подпитываемая злость ко всему вокруг (все вокруг плохо и все во всём виноваты) -> несчастная старость (возможно в одиночестве).

Тебе может показаться, что всё начинается от безобидной сказки про серого волка, но ты ошибаешься. Начинается всё гораздо глубже, чем ты можешь себе представить. Если коротко, начало берёт – уровень психологического и умственного саморазвития родителей, ведь они закладывают нам первоначальную информацию, которую мы не можем рассудить или оценить будучи детьми и только с взрослением мы начинаем, либо менять своё восприятие к действительности, либо поддаваться давлению массы. Но не стоит во всём винить своих родителей. Если они тебе что-то навязывали с детства, ты всё же взрослеешь и способен думать своей головой, тут уже только тебе выбирать, начинать выделяться, искать свой путь или плыть по течению с другими. Теперь ты понимаешь, откуда, на самом деле, берут начало твои «страхи». Остаётся вопрос, как от них избавиться? Об этом я и расскажу дальше.

Ещё хочу добавить пару слов для людей, которые являются родителями. Прошу Вас немного абстрагироваться сейчас, ибо, скорее всего у Вас есть небольшое возмущение, оставьте это на пару минут и просто прочтите, спокойно и без предвзятости. Я хочу поделиться с Вами парой мыслей, касательно воспитания детей. Вы можете принять их во внимание или пропустить мимо, решать только Вам.

Во-первых, когда Вы чувствуете сложности с ребёнком (не слушается, делает что-то по-своему и т.п.), прежде, чем накричать на него, отругать или причинить физическую боль, задайте себе пару вопросов:

1. Помогу ли я ему, если начну кричать на него, ругаться или решу «всыпать»? Ведь я так люблю своего ребёнка, он самое дорогое в моей жизни. Да, он маленький и не всё ещё понимает на этом свете. Я желаю ему самое лучшее и отдаю большую часть своей искренней любви.

2. Возможно, удели я минуту себе для наблюдения за ним, чтобы постараться понять, почему на самом деле он не хочет меня слушаться и подойдя к нему, с детским интересом поинтересовавшись напрямую у него, почему он не хочет сделать то, что я прошу, я смогу понять его лучше и можно будет избежать конфликта, который только отнимет мои нервы и

силы и возможно, породит новый страх в моём ребёнке, который может пагубно сказаться в будущем на его жизни, ведь я взрослый человек и способен быть разумнее?

Во-вторых, не старайтесь сделать ребёнка «под себя» и помните третий закон Ньютона: «Сила действия равна силе противодействия». Не исходите из «Закрытого мышления», действуйте из «Открытого», это даст гораздо больший эффект, гораздо лучше будут строиться Ваши же взаимоотношения с ребёнком. Очень советую короткую книгу: *«Открытое мышление. Как выйти за пределы своей точки зрения»* – Институт Арбингера. Большинство родителей считают, что их действия основываются на *«Я делаю всё это из большой любви к своему ребёнку и т.п.»*. Позвольте немного открыть Вам глаза. На самом деле, Вы исходите из своих страхов, ложного общественного влияния и личных интересов, но никак, не из действительной любви к своему ребёнку.

Две главные мысли, которыми я очень хотел с Вами поделиться и очень сильно прошу обратить на них внимание и быть честными самим с собой. Если у Вас появятся вопросы, мысли, возражения или захотите более подробно обсудить детали, прошу Вас, смело пишите мне на почту (izmaylov.biz@gmail.com) и я с удовольствием уделю Вам внимание. Переходим к способу избавления от страха и улучшению своей жизни.

Избавление от «страхов» и облегчение своей жизни

Страх живёт только у тебя в голове, ты не можешь его потрогать или увидеть, ты можешь, лишь, почувствовать беспокойство внутри себя, увидеть картинки возможного будущего, которые появляются благодаря твоим мыслям. Не забывай, что испытывать страх – это нормально, он есть у каждого и у меня, в том числе, разница только в способах избавления от него. Самый простой способ избавиться от страха – это переступить через него, но встанёт вопрос, как это сделать, верно? Проще, чем ты думаешь. Есть хорошее правило 3-5 секунд, о котором я уже рассказывал ранее. В критической ситуации, человек впадает в панику в течение 3-5 секунд, если он успел за это время взять себя в руки, то может действовать рационально, если нет, то паника поглотит его. В своё время, я решил попробовать использовать этот метод в повседневной жизни, ведь страх, это та же паника, только на уровне мыслей в твоей голове. Ты наверно замечал, хоть раз, что перед мыслью о том, чтобы что-то сделать и появлением страха, проходит короткое время, это и есть 3-5 секунд, после чего, если ты не решился, то в голове появляются куча мыслей, догадок, сомнений, оправданий, которые говорят, что нельзя этого делать и т.п. Юлий Цезарь сказал: *«Великие дела надо совершать не раздумывая, чтобы мысли об опасности не ослабевали отвагу и быстроту»*. Поэтому, тебе нужно использовать «Правило 3-5 секунд», чтобы начать избавляться от страхов, оно может быть применимо не ко всему, но к большей части ситуаций. Покажу это на двух простых примерах, чтобы стало понятнее, как это работает:

*** Пример №1:**

– Ты увидел красивую девушку и хочешь с ней познакомиться.

Как только твой мозг дал сигнал, что ты хочешь подойти и познакомиться с ней, тебе нужно сразу же идти к ней и знакомиться, иначе появится страх, и ты всё упустишь. Однако, если ты пропустил момент и страх захватил тебя, тут тоже есть выход. Ты боишься, что она тебя «отошьёт», поэтому не хочешь подходить, тем более, если вокруг ещё есть люди. Хорошо, а что произойдёт, если она тебя отошьёт? Мир не разломится пополам, твоя жизнь не оборвётся в эту секунду, людей вокруг ты видишь первый и последний раз, даже если не последний, ты не знаешь их, никому нет дела до других, каждый в своих мыслях, в своём телефоне, газете или книги. Мне всегда придавала уверенности мысль, что всё получится, я познакомлюсь с этой девушкой, и мы классно проведём время.

Допустим, ты всё это сделал, но потерпел неудачу и думаешь зачем вообще меня послушал. Окей, смотри: это не последняя красивая девушка на планете, ты не знаешь какое у неё настроение, у неё могло произойти что-то неприятное, например, увольнение или ссора с мамой и она вообще никого не хочет видеть и слышать. Не начинай винить себя, ты уже крут, ты уже поднялся на одну ступень выше, ты понял, что нет ничего в этом страшного, и ты сможешь попробовать снова, тебе уже не так страшно, как было раньше. В этот момент твой мозг ломает мнимые убеждения, которые у тебя были и вызывали страх. Так, раз за разом, ты избавишься от этого страха полностью. Можешь просто пойти в парк и знакомиться со всеми девушками подряд, чтобы прокачать свой «скилл» и избавиться от страха полностью. Есть странный, как тебе покажется, но классный метод: в течение 10 минут идёшь по многолюдной улице и говоришь вслух всё, что видишь вокруг и делаешь (вот я иду по улице в своих синих кедах и белых шортах, на мне классная оранжевая футболка, я вижу, как на меня косо смотрят люди, но меня это даже забавляет, я вижу ресторан, вкусно пахнет китайской едой и т.п.). Таким образом ты перестанешь придавать значение мнению окружающих и легко заговоришь с любой девушкой и не только; в этом методе (упражнении) множество скрытых преимуществ, но не стану тебя нагружать всеми. Суть первого метода, думаю, ты уловил, он применим к многим другим сферам.

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.