Нелля Лысенко

ОТ БЕЗОТВЕТНОЙ ЛЮБВИ ДО СЧАСТЛИВЫХ ОТНОШЕНИЙ

Нелля Лысенко

От безответной любви до счастливых отношений. Один шаг длиною в книгу!

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65794677
SelfPub; 2021

Аннотация

Нет ничего лучше любовного жертвоприношения! Вся ваша жизнь посвящена служению этому великолепному божеству – любимому мужчине. Он же, как и положено божествам, лишь изредка одаривает вас своим вниманием и снова возвращается на "олимп" к жене или другим женщинам, к свободной вольной жизни или виртуальной реальности, где он замечательно себя чувствует и без вас. Знакомая картина? Теперь представьте, что у вас может быть совсем другая, наполненная счастливой взаимной любовью жизнь, и вы можете ее выбрать прямо сейчас! А помощником и проводником на пути от безответной любви к серьезным счастливым отношениям станет для вас эта книга.

Благодаря ей вы:

– найдете ответы на множество вопросов, касающихся освобождения от безответной любви;

– легко избавитесь от ненужного вам балласта из чувства вины, обиды, привычки к жертвенности и др.;

– научитесь строить гармоничные взаимные отношения с собой и другими людьми;

– значительно улучшите свою жизнь, выполняя простые практические задания.

Содержание

Нелля Лысенко
От безответной любви до счастливых отношений. Один шаг длиною в книгу!

Вместо Предисловия Или Приумножая Счастье

– А что такое счастье? – как-то спросила одна моя клиентка…

Счастье – это внутреннее состояние человека, которое каждому дано с рождения, а вот поддерживать, взращивать его в себе или забыть о его существовании – каждый выбирает сам.

Стоит только это осознать и принять, как сразу же заканчивается бесконечная «гонка за счастьем» и начинается ваша замечательная счастливая жизнь прямо здесь и сейчас.

«У меня есть всё, что необходимо для счастливой жизни!» – произнесите эту фразу вслух и почувствуйте, как

легко и свободно вам стало дышать, как расслабились плечи, выпрямилась спина и ушло напряжение из всегда готового к новой гонке тела.

И тут вдруг на «сцену» торжественно выходит оно – его величество «**НО**»: да, у меня достаточно денег для счастья, но нет рядом любимого; да, рядом со мной любимый мужчина, но мы едва сводим концы с концами; да, у меня есть сын, но я всегда мечтала о девочке; да, у меня родилась дочка, но я так переживаю, что она повторит мою судьбу, лучше бы родился мальчик… (добавьте сюда свои).

Позвольте этим «но» поселиться у вас, хольте, лелейте их – и вы **никогда** не будете счастливы!

Как же избавиться от синдрома «Вечного недосчастья»?

Первое, что стоит сделать, – это выработать привычку: на все свои «но» мысленно отвечать: «*всё, что происходит в моей жизни, – это наилучший для меня вариант развития событий*». Можно даже повесить эту волшебную фразу на стену.

«Что в ней такого волшебного?» – спрашивают многие мои клиенты. Обычно я отвечаю, что произнесение этой, простой на первый взгляд, фразы решает сразу несколько важных вопросов:

– вы перестаете копить обиду на Создателя, уменьшая тем самым вероятность возникновения психосоматических заболеваний;

– смещаете фокус внимания на позитив, привлекая таким образом позитивные события в свою жизнь;

– становитесь счастливее, избавившись от очередного «но».

Второе – внедрить в свою жизнь концепцию «Приумножения счастья», согласно которой: «*счастье – это наш внутренний капитал, который уже есть у каждого, и толь-*

ко в нашей власти им управлять, т.е. приумножать или приуменьшать его.»

Чтобы понять, как это работает, я предлагаю вам представить себя бизнесменом!

Для начала закройте глаза и почувствуйте, насколько вы сейчас счастливы по десятибалльной шкале, где 0 – это минимальное значение, а 10 – максимальное.

Получилось? Замечательно, это ваш «счастливый капитал»! Всю дальнейшую работу мы разделим на этапы:

1) Наблюдение. На протяжении недели замечайте и отмечайте в нашем любимом блокноте, что происходит с вашим «счастливым капиталом» в течение дня (от пяти замеров в день).

2) Выявление закономерностей. А теперь сравните записи за разные дни, обратив внимание на то, чем они похожи и чем отличаются. Заметьте, в какое время суток ваше счастье максимально, а в какое – минимально, возможно, вы найдете различия в днях недели.

Затем составьте 2 списка: в первом укажите ситуации, которые приводят к уменьшению счастливых показателей, во

втором – к увеличению.

Например: вкусный ужин, игры с детьми, просмотр интересного фильма – увеличивают мой счастливый капитал; ссоры с коллегой по работе, дождливая погода, гора посуды – уменьшают его.

3) Осознанное управление. Здесь нашей целью становится минимизация уменьшающих капитал ситуаций и максимизация увеличивающих. Самый идеальный и немного утопический вариант ее достижения – это сделать так, чтобы в вашей жизни остались только те ситуации из списка, которые делают вас счастливыми.

Если прийти к этому сразу нет возможности, то вам могут помочь осознанное планирование и использование компенсаторного механизма: уменьшения «счастливого капитала» при выполнении неприятных дел можно избежать, если заранее запланировать приятности по их окончанию.

Так, например, можно компенсировать неприятность от мытья посуды последующим просмотром интересного фильма. Так, шаг за шагом, можно достичь того, что ваш «счастливый капитал» перестанет уменьшаться.

4) Приумножение. Итак, пришло время расширять биз-

нес, и у меня для вас есть отличная новость: ваши максимальные 10 баллов – это не предел, это только начало, вы легко можете их превратить в 100, 1000, 10 000… стоит только захотеть и приложить к этому немного усилий!

Уже совсем скоро мы с вами напишем список ресурсов (тех дел, действий или вещей, которые вам нравятся и улучшают ваше настроение). Так вот, на его основе я вам рекомендую составить свой план ежедневного приумножения счастья.

Так, например, если совместить мытье посуды с прослушиванием любимой музыки или аудиокниги, то оно может трансформироваться из несчастливого события в счастливое!

Помните: **чем больше в вашей жизни будет ресурсных состояний, тем больше будет ваш «счастливый капитал».**

P.s. Уважаемый читатель, я начинаю книгу именно с этой главы для того, чтобы как можно больше людей, скачавших лишь ознакомительный фрагмент, уже сейчас могли выбрать жить, легко и радостно приумножая свой «счастливый капитал».

Об Авторе

Нелля Сергеевна Лысенко – профессиональный психолог, сексолог, системный семейный психотерапевт, сертифицированный инструктор по йоге, энергопрактик, мастер тета-психологии, автор множества книг, в том числе книги-бестселлера "Секс-конструктор: выбирай, делай, наслаждайся. Создай секс своей мечты!"

Это уникальный специалист, помогающий людям ***быстро и просто решать свои проблемы***. Семь из двадцати лет практики она посвятила работе консультантом на горячей линии экстренной психологической помощи «Телефон Доверия», что привело к необходимости разработки собственных эффективных методов экспресс-консультирования и авторских методик самопомощи.

Каждая книга Нелли Сергеевны – это прежде всего ***кладезь оригинальных и максимально результативных упражнений, дающих возможность каждому читателю самостоятельно улучшить свою жизнь прямо сейчас.***

Подробнее **познакомиться с автором** вы можете, перейдя по ссылке:

https://vk.com/nell4me

Введение

Дорогой друг, сейчас вы держите в руках уникальную книгу-практикум, основанную на моем многолетнем опыте помощи женщинам, несчастным в отношениях со своим избранником. Как показывает практика, более 50% взрослых людей сталкиваются именно с безответной любовью, а ведь для большинства из них важной целью в жизни является именно построение счастливых взаимоотношений.

За годы работы мной были выявлены общие особенности в поведении, мышлении и в какой-то степени даже мировоззрении женщин, склонных к безответной любви. К счастью, достаточно было лишь небольшой корректировки этих параметров для того, чтобы их личная жизнь преобразилась в лучшую сторону.

Таким образом, эта книга создавалась в первую очередь с целью помочь обрести счастливые взаимные отношения как можно большему количеству женщин, и я буду рада видеть и вас в их числе. Каждая из ее глав состоит из теории и довольно простых в исполнении, но при этом очень эффективных практических заданий. Книга задумана так, чтобы погружение в тему происходило для читателя максимально удобно – от простого к сложному.

Определенная же последовательность заданий обеспечивает то, что последующие за их выполнением личностные трансформации произойдут комфортно и без резких скачков. Следует добавить, что даже простое ознакомление с данной здесь теорией подарит вам новый взгляд на многие вещи!

И в завершении я хочу рассказать о том, ***зачем мне вообще было нужно написание этой книги***. Каждый раз, когда я встречаю на улицах города куда-то вечно бегущую ссутулившуюся молодую, но уже с обреченностью во взгляде женщину, то мне безудержно хочется подбежать (иначе не догонишь) и сказать или крикнуть (чтобы не бежать):

«Остановись, посмотри как бездарно ты растрачиваешь этот чудесный дар – свою жизнь. Освободись от бремени. Улыбнись и двигайся дальше неторопливой поступью королевы».

Но, поскольку сей метод кажется мне не только радикально-экстремальным, но еще и бесполезным, то я нашла для себя другой способ помочь таким женщинам – написать эту книгу. **И я верю в то, что благодаря моей книге в мире станет больше сияющих от счастья женских глаз!**

Как Читать Эту Книгу

Давайте с вами договоримся, что вы заведете отдельную тетрадь для выполнения практических упражнений, приведенных в книге. Я рекомендую выполнять задания сразу же по мере ее прочтения, ведь именно от качества их выполнения будет зависеть ваш конечный результат. К тому же ***«потом» довольно часто означает «никогда».***

Так же, я советую, моему замечательному читателю делать паузы для осмысления или усвоения полученных знаний. Например, читать не более двух-трех глав в день.

Ну что, поехали?

1. С Чем Едят Безответную Любовь?

«Я жизнь отдам за тебя!
Я раненой птицей летела разбиться…»

Лолита Милявская

Для того чтобы понять, о чём и для кого эта книга, я предлагаю вам рассмотреть четыре наиболее распространенных варианта безответной любви:

1. На расстоянии. Это тот случай, когда объект обожания даже не догадывается о ваших к нему чувствах. Такой вид любви характерен для подросткового, но порой встречается и в более зрелом возрасте.

Это, пожалуй, самый романтичный и нереалистичный вариант любви, поскольку у вас нет возможности узнать этого человека поближе, а значит открыть для себя не только его достоинства, но и недостатки.

2. Нерегулярные встречи или «исчезающий сигнал». Это тот случай, когда ваш избранник женат, либо ему просто удобен именно такой формат отношений. Как это вы-

глядит: изо дня в день вы ждете звонка и последующей за ним встречи, после которой ваш мужчина внезапно исчезает, затем так же внезапно появляется, и так по кругу.

Это отношения, в которых, даже если вы этого захотите, от вас ничего не зависит. Женщины, состоящие в таких отношениях, часто испытывают чувство бессилия и обречённости.

3. Свободные отношения. Он – свободный бабник, а вы согласны его делить со всеми этими женщинами, и, конечно же, уверены, что стоит еще немного подождать, и ваш идеал обязательно решит остепениться и для этого выберет именно вас.

Это самый жертвенный и самоунижающий вариант, ведь, в отличие от предыдущего, вы уже изначально соглашаетесь на его измену. Хотя, здесь следует отметить, что избранник, по крайней мере, будет с вами честен.

4. К мужу. На мой взгляд – это самый печальный вариант безответной любви. Ведь для многих нет ничего страшнее безразличия, особенно, если оно исходит от любимого человека, проживающего рядом с вами, но при этом такого далекого и отрешённого от вас. А если во всё это включены ещё и дети, то такая мука делает жизнь женщины просто невы-

носимой.

А теперь я предлагаю вам проверить ваши отношения на наличие в них признаков безответной любви. Для этого ответьте в вашей тетради письменно на следующие вопросы. На все вопросы следует отвечать в процентах, где 0% – минимальное значение, а 100% – максимальное.

Внимание, вопросы:

а) На сколько процентов вас устраивают эти отношения такими, какие они есть сейчас?

б) Как вы думаете, на сколько процентов эти отношения такими, какие они есть сейчас, устраивают вашего партнёра?

в) Как вы думаете, сколько процентов заботы, тепла, внимания и ласки вы отдаёте партнеру?

г) А сколько процентов заботы, тепла, внимания и ласки вы от него получаете?

д) При возникновении разногласий (например, вы хотите в кино, а он в театр) как часто вы уступаете партнёру?

е) Как часто партнёр уступает вам?

ж) Как часто вы чувствуете себя счастливой в этих отношениях?

з) Как часто вы чувствуете себя несчастной в этих отношениях?

Сделали? – Замечательно! В любом начинании самое большое внимание уделяется именно первым шагам, ведь по ним с самого начала можно предугадать, будет ли дело успешным или провальным. Так что не откладывайте выполнение заданий на **«потом»,** ведь, как вы уже знаете, – это довольно часто синоним **«никогда».**

А тем временем, мы переходим непосредственно к признакам безответной любви и анализу их наличия в вашей жизни.

Признаки безответной любви

1) Первый признак – ***отсутствие комфорта в отношениях***. Он опасен тем, что дискомфорт вызывает напряжение, а излишнее напряжение приводит к возникновению психосоматических заболеваний.

Теперь сверьте ваши ответы на вопросы а) и б) со следующими значениями:

– 75—100% – достаточно комфортные отношения,

– 50—75% – в меру комфортные отношения,

– меньше 50% – некомфортные отношения.

2) Второй признак – ***несоблюдение баланса «брать – давать»***. Всё в мире стремится к гармонии и процветанию, достижение этого становится практически невозможным в ситуации дисбаланса. Итак, чем больше различие между ответами на вопросы в) и г), тем больше дисбаланс в ваших отношениях.

3) Третий признак – ***отсутствие готовности партнёра идти на компромисс***. Здесь речь идёт так же о дисбалансе,

причём, чем больше разница в ваших ответах на вопросы д) и е), тем более один из партнёров склонен к позиции жертвы в отношениях.

4) Четвертый признак – ***отношения делают вас скорее несчастными, нежели счастливыми***. Думаю, здесь комментарии излишни. Просто сравните свой уровень счастья от этих отношений – ответ на вопрос ж) – с уровнем несчастья – ответ на вопрос з).

Следует отметить, что это – довольно условный тест, главной целью которого является подтверждение или опровержение наличия в вашей жизни безответной любви.

Помните: ***Первый шаг на пути к решению проблемы – это осознание того, что она у вас есть.***

А так как любой путь начинается с первого шага – **поздравляю вас с началом пути от безответной любви к счастливым отношениям!**

2. А Вы Точно Хотите Изменить Свою Жизнь?

Давайте сразу проясним, что именно я вам предлагаю сделать при помощи этой книги. Я никоим образом не буду заставлять вас незамедлительно предать свою любовь, пусть даже после прочтения предыдущей главы вы осознали, что она безответна.

В первую очередь, я помогу вам взглянуть на эту ситуацию со стороны, проанализировать и проработать причины ее возникновения, что значительно уменьшит шансы на ее повторение в вашей жизни.

Постепенно, шаг за шагом выполняя задания, представленные в данной книге, вы просто перестанете быть человеком, который выбирает любить безответно. Причем, чем больше будете меняться вы, тем больше будет изменяться и окружающий вас мир, и отношения с вашим избранником.

Следует отметить, что эти изменения совсем не обязательно приведут к разрыву ваших нынешних отношений, здесь все зависит от конкретной ситуации: либо в какой-то момент вы поймете, что эти отношения вам не подходят, и

сами довольно легко от них откажетесь; либо изменения в вас приведут к изменениям в партнере (что наиболее вероятно при совместном проживании), и это выведет ваши отношения на совершенно другой – более гармоничный и взаимный уровень.

Заманчиво?

Теперь возьмите лист бумаги, поделите его пополам на два столбика, первый назовите ***«Какой будет моя жизнь через 5 лет, если в ней останется безответная любовь?»*** (то есть если ничего не менять); второй – ***«Какой могла бы стать моя жизнь через 5 лет, если бы все это время я прожила во взаимной любви?»***

Я предлагаю вам заполнить получившуюся таблицу, вписав минимум 10 пунктов в каждый столбец.

Пришло время проанализировать написанное! Для этого ответьте на следующие вопросы:

– Какие отрицательные моменты вы можете выделить в каждой из двух ситуаций?

– В каком из списков описано больше счастливых и радостных моментов?

– Какое будущее вам нравится больше?

Открою вам небольшой секрет: выполнение этого задания поможет вам легко и быстро ответить на мой следующий вопрос, который звучит так: ***А стоит ли вам вообще менять свою привычную жизнь?***

Итак, настал тот момент, когда я предлагаю вам прямо сейчас **принять решение** изменить свою личную жизнь к лучшему.

Согласны? Отлично!

Тогда напишите на отдельном листе бумаги: **«Я готова к изменениям и приложу все усилия для того, чтобы они произошли в моей жизни в ближайшее время!»** Затем поставьте число и подпись.

Поздравляю – вы сделали «это»! При желании можете раскрасить лист красками или карандашами и повесить его на стену – в качестве напоминания о данном обещании и грядущих счастливых изменениях.

P.s. Знакомство с причинами возникновения в вашей жизни безответной любви ждет вас уже в следующих главах.

3. Мы Привыкли Верить В Сказки Или История Великого Обмана

«Вторая половинка есть у таблетки, мозга и жопы, а я родилась изначально целой!»

Фаина Раневская

Давайте не будем углубляться в дебри ответа на вопрос, когда и с какой целью началась пропаганда «разполовиненности» человека. Главное, что и в наше наполненное информацией время это не только любимая тема в художественной литературе и кино-индустрии, но и причина страданий множества женщин.

Так, чем же опасен миф о наличии второй половины, причем только одной и на всю жизнь:

а) Вера в него способствует впадению в следующие крайности: от бесконечного ожидания «того самого» с риском так ***никогда*** его и не встретить, до лихорадочного перебора партнеров в поиске недостижимой уникальности.

б) Если же половину все-таки удается найти, то у женщины довольно часто возникает сильнейшая ***зависимость***

от партнера, его поступков, смены настроения, принятых решений и, изначально обреченное на провал, постоянное стремление к слиянию, т.е. к обретению той самой пресловутой целостности.

А так как далеко не каждый мужчина в состоянии все это выдержать, то довольно часто такую женщину бросает ее единственный, обрекая тем самым на пожизненное одиночество.

Надеюсь, что мне удалось вас убедить отказаться от служения данному мифу. Поверьте, **вокруг вас достаточно замечательных мужчин**, и вы сможете это заметить, стоит лишь перестать выискивать в каждом из них фантастического принца.

4. Стоит Ли Отказываться От Всех Плюсов Безответной Любви?

Давайте начнем эту главу с небольшого практического задания! Я прошу вас вернуться к списку «Какой будет моя жизнь через 5 лет, если в ней останется безответная любовь?» и найти в этой ситуации минимум три положительных момента.

Например: чувство полной свободы и отсутствие обязательств, избавление от необходимости «дружить» с невыносимыми родителями партнера, неустанно «держать» лицо и брить ноги.

Обратите внимание – дальнейшее прочтение главы рекомендуется, ***только*** после письменного выполнения данного задания.

Итак, я очень надеюсь, что список ваших **выгод** уже лежит перед вами. Да-да, именно выгод!

В любом событии, которое происходит в вашей жизни, всегда можно выделить как положительные, так и отрицательные стороны. Причем в любых приятных си-

туациях можно найти минусы, а в неприятных – плюсы, здесь все зависит от фокуса внимания.

Сейчас же я прошу вас обратить свое внимание на то, что хотя само понятие выгоды или пользы обычно несет в себе позитив, в нашей ситуации оно является главным противником изменений: **зачем что-то менять, когда все и так хорошо?**

Таким образом, перед вами сейчас находится список того, что мешает вам отказаться от такой уже привычной безответной любви.

Что же с ним делать?

Переписать по следующей формуле: ***если я предпочту взаимную любовь, то уменьшится/исчезнет.. (положительный пункт, то есть выгода).. ЗАТО увеличится/появится.. (еще более положительный пункт), который возможен только в ситуации взаимной любви.***

Например: если я предпочту взаимную любовь, то у меня будет меньше свободы и появятся обязательства перед партнером, зато будет кому мне помогать, защищать, заботиться и оберегать; если я предпочту взаимную любовь, то мне придется «дружить» с невыносимыми родителями партнера, зато я смогу обрести близкую подругу и единомышленницу в лице его сестры.

Сделали? Супер!

О других сферах применения данной методики читайте в следующей бонусной главе, а сейчас я предлагаю вам отдохнуть и познакомиться с историей одной моей клиентки (назовем ее А.Н.), в которой речь пойдет как раз о том, какие порой бывают выгоды.

История одной моей клиентки

«Эта женщина пришла ко мне с проблемой «вечной» любовницы. Так уж вышло, что на протяжении многих лет у нее завязывались отношения исключительно с несвободными мужчинами, в которых даже намека не было на в дальнейшую перспективу брака.

Причем один из ее женатых любовников, после того как они расстались, практически через год развелся и женился вновь, но уже не на А. Н. Всю консультацию клиентка клятвенно заверяла меня, что хочет именно стабильных семейных отношений с партнером, просто, видимо, не судьба, так как всех свободных мужчин уже разобрали.

– Что же было дальше? – спросите вы. Первым делом я помогла женщине прекратить обвинять провидение в происходящих в ее жизни событиях.

Потом мы учились взятию ответственности на себя, именно тогда для А.Н. стало очевидным, что она сама среди множества вариантов выбирает именно женатых мужчин. Встал закономерный вопрос: «Почему или зачем она это делает?», то есть в чем, собственно, выгода?

В ходе нашей совместной работы выяснилось, что для человека, склонного все и всегда контролировать, коим была А.Н., позиция любовницы – это самый комфортный способ построения отношений.

Ведь в нем изначально определены почти все переменные, например, где, когда и как часто встречаться, а главное – риск выйти замуж минимален, как ни абсурдно это звучит на первый взгляд.»

Что ж, я довольно часто встречаюсь в своей работе с подобными противоречиями, когда на сознательном уровне клиент говорит одно (в нашем случае – это «хочу замуж»), а на бессознательном – полностью противоположное («сделаю все, чтобы никогда не выйти замуж»).

Очень часто за этим скрываются всевозможные страхи, так для А.Н. замужество было подобно падению в «кроличью нору», где практически невозможно полностью контролировать отношения и есть множество пока неизвестных переменных.

К тому же оказалось, что женщина совершенно не умеет прояснять отношения, в чем, если находится в позиции любовницы, необходимости нет. Вот почему так важно начинать любую коррекцию именно с проработки выгод!»

Что ж вы уже успели славно потрудиться, так что ловите мой первый вам подарок – бонусную главу! О чем она читайте далее.

5. Бонусная Глава

Поздравляю! Вы дочитали эту книгу до первой бонусной главы. Именно она ***поможет вам научиться избегать участи «буриданова осла».***

О чем вообще речь? Французский ученый XIV века Буридан считал, что, если взять голодного осла и положить по обе стороны от него на одинаковом расстоянии две в точности одинаковые охапки сена, то бедное животное, так и не сумев выбрать и потянуться к одной из них, в конце концов умрет с голоду.

И хотя, как утверждают источники, это была лишь неподтвержденная практикой теория и ни один ослик не пострадал (вздох облегчения), идея Буридана не утратила своей актуальности и по сей день. Ведь именно длительное метание между вариантами выбора отнимает у людей массу времени и огромное количество ресурсов.

Как раз о том, как можно этого избежать, речь и пойдет в данной главе.

Шаг 1

Научиться достаточно быстро принимать решения. В зависимости от сложности и важности решения я вам предлагаю 3 простых метода:

А) Научиться бросать монетку правильно. Да-да именно монетку! Почему научиться? Спросите вы. Потому что есть один очень простой и в тоже время полезный секрет, о котором я вам сейчас расскажу.

Начало всем с детства известно: задумываем вопрос с двумя вариантами ответов, берем абсолютно любую монету, решаем, какой вариант обозначает каждая из ее сторон, бросаем на поверхность или подбрасываем вверх и ловим руками, смотрим – что же выпало.

Вот тут то и начинается все самое интересное! Главная ваша задача состоит в том, чтобы в тот момент, когда денежка приземлится, отследить свою первую эмоциональную и мысленную реакцию на то, что она вам ответила. Другими словами обрадовал ли вас выпавший вариант или немного расстроил. И уже на основе этого принять решение.

Например, вам нужно выбрать, куда, пойти сегодня вече-

ром – в кино или в театр. При броске монеты выпадает вариант «театр», если ваша первая реакция – «как замечательно» – идите в театр, если же реакция «ну вот, а я уже в кино собралась» – выбирайте кино, не прогадаете.

Б) Метафорические карты. Используется в тех случаях, когда вам нужен более развернутый ответ, чем «да» или «нет». Работает не только с сознательным, но и с бессознательным уровнем, аккуратно минуя сопротивление, о котором мы с вами поговорим в следующей главе. К тому же, в отличие от предыдущего метода, в нем нет ограничения по количеству вариантов или выборов.

Для этого способа принятия решений вам понадобятся карты с нарисованными на них картинками, это может быть как специальная метафорическая колода, так и любая другая из множества настольных игр. Например, я иногда использую в своей работе колоду из детской карточной игры «Страна Снов».

Немного теории: методически метафорические карты связаны с тестом Роршаха, в котором испытуемому следует в чернильных пятнах рассмотреть изображение. Конечно, каждый человек начинает рассказывать о себе, видя то, что его волнует.

Я частенько устраиваю у себя на странице в ВК (https://vk.com/nell4me) метафорические игры и, основываясь на них, могу сказать, что разные люди дают одной и той же картинке совершенно разнообразное, а подчас и полностью противоположное описание.

Таким образом, можно утверждать, что метафорические карты сами ничего не открывают, кроме того, что содержится в бессознательном самого человека, а потому они могут помочь в вопросах о поиске внутренних решений и ресурсов.

Давайте перейдем уже непосредственно к описанию этого метода.

Вначале вы кратко записываете на листе бумаги вашу ситуацию и возможные варианты ее решения. Затем на каждый из вариантов по очереди вытаскиваете картинку и письменно работаете с ней по следующему **алгоритму**:

– *Придумайте изображению название.*

– *Расскажите о том, что вам не нравится на этой картинке и почему.*

– *Расскажите о том, что вам нравится на этой картин-*

ке и почему.

– Оцените карту по шкале от -10 до +10, где «-10» означает абсолютно не нравится, «0» нейтральное отношение, а «+10» – очень нравится.

После того, как все варианты будут проработаны, сравните ваши метафорические ответы с реальной жизненной ситуацией. Вы будете удивлены насколько точно какие-то картинки ее описывают!

Помните: ***любые метафоры можно «перевести» в реальные вещи, события или поступки, но это под силу только вам, так как только вы знаете, что они для вас означают.***

Затем стоит соотнести предпочтительность каждого из вариантов (вопрос 4), то есть насколько он вам нравится.

Эти несложные манипуляции помогут вам рассмотреть ситуацию и варианты ее разрешения целостно и под разными «углами», что сделает ваш выбор куда более осознанным и простым.

В) Письменный анализ ситуации.

Если по каким-то причинам вы не хотите использовать карты, то вам подойдет этот метод. Как и предыдущий, он дает возможность увидеть более полную и целостную картину происходящего и помогает в принятии решения.

Итак, напишите на листе бумаги название вашей ситуации и возможные варианты ее решения. Затем каждый из них письменно проработайте по следующему **алгоритму**:

1) Охарактеризуйте этот вариант в виде 3—5 прилагательных или словосочетаний.

2) Опишите, что вам не нравится в этом варианте и почему.

3) Опишите, что вам нравится в этом варианте и почему.

4) Оцените вариант по шкале от -10 до +10, где:

«-10» означает «абсолютно не нравится»,
«0» – «нейтральное отношение»,
а «+10» – «очень нравится».

После того, как все варианты будут проработаны, сравните ваши ответы, примите решение и переходите ко второму, не менее важному, шагу.

Шаг 2

Придерживаться выбранного курса или решения.

Для начала давайте поговорим о том, почему важно уметь не только быстро принимать решения, но и реализовывать их до конца. Итак, это умение:

– Сэкономит вам не только время, но и те самые пресловутые нервные клетки, которые вроде как не восстанавливаются.

– Убережет вас от рассеивания энергии на каждый из вариантов, и сфокусирует ее всю на выбранном, увеличивая таким образом шансы его успешной реализации.

– Поможет избежать чувства бессилия и ощущения, что руки опускаются от-того, что непонятно, что делать и за что хвататься в первую очередь, то есть повысит вашу эффективность.

– Избавит вас от передумывания, которое так бесит окружающих. Вы, конечно, можете подружиться с такими же, как и вы, «передумщиками», но тогда вероятность потратить все ваше время на обсуждение вариантов и так никуда и не

успеть, довольно велика.

Надеюсь, этих доводов достаточно для того, чтобы вы с вниманием отнеслись к способам, помогающим «не соскочить» с уже выбранного пути:

А) Сразу определить срок давности принятого решения.

С одной стороны, для успешной реализации задуманного очень важно верить в его правильность и успешность, иначе своими сомнениями вы изначально обрекаете дело на провал.

С другой же – глупо полностью отметать вероятность того, что ваше решение ошибочно. Так как же справиться с этим противоречием?

Элементарно, достаточно сразу оговорить сроки, на протяжении которых вы готовы направить все ресурсы на реализацию выбранного вами варианта и по истечении которых вы вернетесь к обдумыванию того, насколько удачным было ваше решение.

Другими словами, определить точную дату, когда вы сможете передумать, то есть вернуться к шагу 1, если получен-

ные результаты вас не удовлетворят.

Б) Запрет на обдумывание ошибочности вашего решения до истечения назначенного срока.

Это значит направить все ваше внимание на позитив, на то, что уже получилось, хвалить себя за каждый маленький шажок, сделанный в сторону достижения цели, и при появлении малейших сомнений сознательно переводить мысли в оптимистичное русло.

Например, вместо того, чтобы бояться потерпеть неудачу, думать об ожидающих вас в итоге успехе и процветании. А поможет вам в этом уже знакомое нам универсальное слово «ЗАТО» и использование его по формуле: «сомнение» – зато – «позитивное высказывание».

Например, сейчас я боюсь, что впустую трачу свое время, зато как я буду счастлива, когда у меня все получится; или: сейчас я скучаю по своему бывшему женатому любовнику, зато я свободна для новых серьезные отношений с более подходящим мне мужчиной.

Этот запрет распространяется и на «маленькие» решения. Ведь бессмысленно, а порою даже вредно думать о том, как хорошо там, где нас нет.

Например, сидя в кино, весь сеанс сожалеть о том, что вы не в театре. Вместо этого найдите – то хорошее, что происходит с вами здесь и сейчас, и насладитесь им по полной программе. А когда вернетесь домой, просто примите эту информацию к сведению и в следующий раз сделайте выбор в пользу театра, таким образом ни один из ваших вечеров не будет испорчен.

В) Поиск поддержки и избегание обсуждения бесперспективности вашего решения.

Есть один нехитрый психологический прием, которому я вас сейчас научу. Если начинаете что-то новое, обязательно поделитесь планами с теми людьми, в чьей поддержке вы уверены, это добавит вам позитивного настроя.

И ни в коем случае не рассказывайте о планах тем, кто, по вашему мнению, воспримет их скептически, а значит попытается вас отговорить, ведь посеянное ими зерно сомнений может значительно помотать вам нервы.

Г) Штрафы и поощрения.

Или так называемые в народе «кнут» и «пряник» также могут стать вашими помощниками. Их пропорциональность

всегда индивидуальна и выясняется только опытным путем. Кому-то нужны одни похвалы и поощрения, а штрафы их вгоняют в депрессию. Другим же плевать на «плюшки» и они начинают действовать только под давлением из-за возможных санкций. Есть и такие, для кого является оптимальным вариант 50/50.

Я предлагаю вам найти то их сочетание, которое является идеальным именно для вас, и уже в соответствии с ним назначать себе штрафы за преждевременное передумывание и поощрения за следование выбранному решению.

Так, например, при прочтении этой книги я рекомендую вам помнить о том, что каждый раз, выполняя ее задания, вы совершаете свой маленький (а порой даже огромный) подвиг и это стоит как минимум похвалы, а еще лучше – небольшого подарка.

Ведь осознания той пользы, которая вас ожидает «где-то там», недостаточно, нужно себя хвалить, радовать и подбадривать уже сейчас!

Практическое задание

Что ж, теории более чем достаточно, и я предлагаю вам перейти непосредственно к практике.

Для этого выберите не очень сложную жизненную ситуацию, ведь для нас главное – тренировка, письменно проработайте ее при помощи памятки и реализуйте принятое решение максимум в течение недели.

Памятка:

1) название ситуации;

2) метод принятия решения, выбранное решение;

3) срок давности;

4) переформулировать при помощи «зато» от двух сомнений;

5) кто меня поддержит от трех человек;

6) минимум один штраф и одно поощрение.

Удачи! Я верю, что у вас обязательно все получится! До встречи в следующей главе!

6. Сопротивление: Друг Или Враг?

Каждый новый шаг может окончиться неудачей – вот одна из причин, заставляющих людей бояться свободы.

Эрих З. Фромм

Сегодня мы поговорим о том, кто мешает засилью хаоса в вашей жизни, помогает поддерживать ее неизменность и стабильность. Итак, знакомьтесь – это «Страж постоянства» или сопротивление изменениям.

Конец ознакомительного фрагмента.