

• НИКОЛАЙ МЕДЯНКИН •

# 50 ОСНОВНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЛОВУШЕК

*и способы  
их избежать*



**Все секреты, подсказки, формулы**

Psyho  
**ЛОГИЯ**  
ДЛЯ  
**ВСЕХ**

ЖЕЗДВВВЛДТДВЛГЛОЛГОЖИМЭШ

Психология для всех

Николай Медянкин

**50 основных психологических  
ловушек и способы их избежать**

«АСТ»

2015

## **Медянкин Н.**

50 основных психологических ловушек и способы их избежать /  
Н. Медянкин — «АСТ», 2015 — (Психология для всех)

В книге подробно разобраны 50 самых распространенных психологических ловушек, попадая в которые, мы уходим от дороги счастья в сторону неудач, конфликтов, пустой траты сил, нервов и времени. И даны простые и действенные советы, как этого избежать. Эту книгу не даром называют «универсальным пособием по обезвреживанию психологических мин» – она будет полезна в любой жизненной ситуации, в общении и дома, и на работе!

© Медянкин Н., 2015

© АСТ, 2015

## Содержание

Вступление	6
Вы хотите достигать всех своих целей?	6
Почему все люди совершают ошибки?	8
Как работать с книгой	9
Часть 1	10
Ошибка 1. Страх	10
Какой бывает страх?	10
Источники страха	10
Чем нам мешает страх?	11
Ошибка 2. Чувство вины	13
Источники чувства вины	13
В чем опасность чувства вины?	13
Ошибка 3. Самобичевание	16
Что такое самобичевание?	16
Как человек попадает в ловушку самобичевания?	16
Как нам вредит самобичевание	16
Ошибка 4. Обидчивость	18
Что способствует возникновению обидчивости?	18
Чем опасно накопление обид?	18
Ошибка 5. Жалость к другим	20
Что такое жалость?	20
Как избавиться от излишней жалости?	20
Ошибка 6. Жалость к себе	22
Причины, по которым возникает жалость к себе	22
Чем нам мешает жалость к себе?	22
Ошибка 7. Нереалистичные ожидания	25
Почему мы ждем от людей то, чего они не могут нам дать	25
Как нам мешают нереалистичные ожидания от других	25
Ошибка 8. Нетерпимость к несправедливости	28
Истоки стремления бороться за справедливость	28
Чем опасна борьба за справедливость?	28
Ошибка 9. Чувство, что вас недооценивают	31
Источники зависимости от чужой оценки	31
Как нам мешает чувство недооцененности	31
Ошибка 10. Мнительность	34
Откуда появляется мнительность?	34
Чем грозит нам мнительность?	34
Часть 2	37
Ошибка 11. Преувеличенное чувство долга	37
Как возникает чувство, что вы всем должны	37
Чем опасно преувеличенное чувство долга	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39

# Николай Медянкин

## 50 основных психологических ловушек и способы их избежать

Книга-спасение... Да, самый настоящий спасательный круг для тех, кто тонет в море собственных тревог, опасений, комплексов, бесплодных фантазий и нереализованных ожиданий.

*Сергей П., Владивосток*

Эта книга-тренинг – отличное руководство к действию для тех, кому надоело наступать на одни те же грабли, идти на поводу у окружающих и загонять мечты о счастье в дальний угол. Первые же упражнения побуждают действовать, и как только ты начинаешь – остановиться уже невозможно! Ты меняешь свою жизнь от и до и получаешь такой результат, о котором даже и не мечтал.

*Игорь С., Казань*

Замечательная книга – подробная, понятная, доступная. Практики выполнять легко и приятно – каждое упражнение открывает что-то новое в тебе, даже, скорее, открывает тебе нового тебя... или настоящего тебя...

*Элина П., Санкт-Петербург*

Эта книга попала мне в руки очень вовремя – я поняла, что в своем стремлении воспитать детей самыми-самыми я на самом деле загоняю их в ловушки, из которых им самостоятельно пришлось бы выбираться очень долго... Переосмыслив свою жизнь, свой предыдущий опыт, я начала менять стиль воспитания, и результат я вижу уже сейчас – отношения с детьми стали лучше, да и с другими людьми они стали общаться совсем иначе... и самое главное, я вижу, что закладываю в них уверенность в своих силах и стремление к реализации. А не страхи и комплексы, как это было раньше. Замечательная книга для всех родителей и учителей!

*Инга А., Москва*

## Вступление

### Вы хотите достигать всех своих целей?



Что-то в жизни вам удается, а что-то – нет, каких-то целей вы достигаете, а какие-то так и остаются мечтами, иногда вы чувствуете себя счастливым, но чаще... Чаще – не совсем, ведь так?

А ведь хочется, чтобы было все иначе! Уверенно идти к цели, осуществлять все без исключения свои мечты, получать от жизни удовольствие, быть счастливым не изредка, не от случая к случаю, а постоянно. И это возможно! Более того – это должно быть нормой жизни. Неудачи и несчастья – это патология, а счастье, везение, успех – норма, вполне достижимая для всех!

Что же за неведомые силы уводят вас прочь от прямой и солнечной дороги счастья и успеха на какие-то заболоченные тропинки неудач? Ничего мистического или фатального нет в этих силах. Это всего-навсего ошибки, которые вы невольно совершаете. Один неверный ход – и вот уже удача ускользает! Как жаль, что на дороге судьбы нет указателей, предупреждающих: вот тут – яма, а там – колдобина, здесь – тупик, пропасть или бурелом!

Пусть эта книга станет для вас таким указателем. Она уберезит вас от ошибок, которые не дают прямым и ровным путем прийти к вашей удаче и счастью.

#### **Ошибки совершают все люди!**

**Не потому, что им недостает ума, смелости, решимости или еще каких-то хороших качеств. А лишь потому, что иногда они впадают в иллюзии и принимают за реальность нечто не существующее.**

Например, вы можете отказаться от своих целей или свернуть с правильной, ведущей к успеху, дороги, потому что:

- испугаетесь, что не справитесь с делом, которое в действительности вам по силам,
- поддадитесь чужому внушению и поверите, что ваши действия принесут кому-то вред, хотя на самом деле это не так,
- будете бездействовать, ожидая помощи от других, хотя могли бы справиться с задачей самостоятельно,
- решите подождать, пока судьба вам подбросит что-то получше – не зная, что отказываетесь от самой прекрасной возможности в своей жизни.

Это лишь несколько примеров – а ведь их великое множество – причин, по которым люди не получают заслуженного ими счастья! Вы думаете, перед вами какие-то серьезные препятствия? Нет – это всего лишь ошибочные представления, ложные ориентиры, и несуществующие

щие сложности! Если избавиться от этих, по сути дела, фантомов, – дорога к счастью и успеху будет открыта!

Нас слишком много учат тому, как **надо** поступать, чтобы жить хорошо и счастливо – посмотрите, сколько пособий написано на эту тему! Но почти никто не учит тому, как **не надо** поступать, чтобы не упустить свою удачу. А ведь это важнее! Потому что самый полезный опыт – негативный. Самые важные уроки мы извлекаем не из положительного опыта, а именно из ошибок. **Если мы точно знаем, как не надо поступать – мы со стопроцентной гарантией поймем, как надо!**

Эта книга предупреждает вас об ошибках. Разоблачает самые распространенные человеческие иллюзии. Позволяет с легкостью смести со своего пути фантомные, то есть не существующие препятствия.

**Кто предупрежден – тот вооружен!**

## Почему все люди совершают ошибки?

Людам только кажется, что они живут в реальном мире, и ясно видят, что происходит вокруг. На самом деле большинство людей живут **в своих представлениях** о мире. Эти представления могут быть унаследованы, или навязаны другими людьми, или вынесены из собственного прошлого опыта. Очень часто они не имеют ничего общего с реальностью. Но сам человек этого не знает. Он видит, что какое-то правило сработало для другого – но не понимает, что для него оно не подойдет. Или пытается применить ту же стратегию, которая приносила успех в прошлом – не видя, что обстоятельства изменились, и теперь это уже не даст результата.

Подменяя реальность своими ошибочными представлениями о ней, люди делают это неосознанно. Они действуют **по привычке**, в согласии с каким-то стереотипом.

Неверное представление о том, что правильно, а что – нет, влечет за собой неверное решение. За неверным решением следует неверное действие. Итог – провал, неудача, крах! Анализируя свои действия, человек подчас не понимает, что именно он сделал не так. Ему может казаться, что он-то действовал правильно – помешали обстоятельства, другие люди, злой рок, судьба. Но это не так. Почву для неудачи подготовил он сам, приняв фантом за реальность.

Вы думаете, ваши проблемы уникальны и неповторимы? Это не так. В том-то и дело, что люди совершают **одни и те же** ошибки! Наши неверные ходы достаточно стандартны и предсказуемы – как стандартны, практически идентичны неверные представления о реальности у очень, очень многих людей.

Мы живем не в вакууме – а в тесном контакте с другими людьми. Мы не можем не влиять друг на друга. Вот и попадаем в одни и те же капканы! Но зачем продолжать идти ошибочным путем, когда можно остановиться, осознать свои ошибки, уйти от неверных представлений и найти правильный, счастливый путь!

Сделайте прямо сейчас первый шаг по этому пути. Он состоит в том, чтобы усвоить:

- вы совершаете ошибки не по собственной глупости или беспечности, а потому, что вы нормальный, живой человек, у которого кроме сознания есть еще и подсознание, и оно подсказывает вам те действия, которые для него наиболее привычны и кажутся правильными, а вы не всегда в состоянии вовремя проконтролировать и осознать ложность этих команд от подсознания,

- вы ни в коем случае не должны ругать себя за ошибки и за то, что не смогли просчитать какие-то ходы в своей жизни на несколько шагов вперед – вы ведь не вычислительная машина,

- что бы ни было в вашей жизни в прошлом – следует принять все как данность, без осуждений, самосожалений и самобичеваний, вы ведь просто не могли тогда поступить по-другому, так как не видели других, лучших возможностей все из-за тех же ошибочных представлений о реальности,

- в любой момент вашей жизни, прямо сейчас, вы можете осознать свои ошибки и изменить свои представления о реальности так, чтобы они вели вас не к неудачам, а к счастью и успеху.

## Как работать с книгой

Структура книги очень проста. В ней четыре части – так как все ошибки, совершаемые людьми, в соответствии с их характером, происхождением и сущностью могут быть поделены на четыре категории:

- Ошибки, передающиеся из поколения в поколение и повторяемые практически всеми людьми.
- Ошибки, навязываемые обществом.
- Ошибки, являющиеся следствием чужого влияния.
- Ошибки, возникающие как следствие личного опыта человека.

Каждой ошибке посвящена отдельная глава, в которой вы найдете описание причин ошибки, и сможете узнать, почему один человек легко избегает ее, а другой неизбежно совершает.

Сначала прочитайте теоретический материал, и, убедившись, что хорошо поняли его, переходите к практическим упражнениям. Они позволят вам в спокойной и комфортной обстановке освоить навыки и приемы, которые очень помогут вам в вашей жизни.

При выполнении упражнений очень **ВАЖНО** соблюдать следующие правила:

- Проработать все упражнения минимум по три раза! Это позволит вам отработать новый навык, и в реальной жизни вы с легкостью примените полученное знание на практике.
- Строго соблюдать очередность выполнения упражнений внутри главы! В большинстве случаев необходимо изучить и устранить причину ошибки, а потом уже исправлять ее, иначе есть риск оказаться в замкнутом кругу. Поэтому не переходите к следующему упражнению, не выполнив предыдущего!
- Доделывать упражнения до конца, даже если вам кажется, что вы и без этого уже все поняли! Все упражнения, при правильном выполнении, имеют высокую эффективность, что подтверждено практикой.
- Заниматься понемногу, но каждый день! Плановость и регулярность занятий позволит вам не только усвоить максимальный объем информации, но и «встроить» его как в свое сознание, так и подсознание. Нерегулярные занятия не будут иметь высокой эффективности.
- ***И верить, верить, верить в себя!***

# Часть 1

## Ошибки, которые совершают все люди

### Ошибка 1. Страх

#### Какой бывает страх?

Как же часто мы из-за страха не делаем то, что хотим, отступаем перед мечтой, сдаемся на полпути, не дойдя до цели! И ведь чаще всего страхи оказываются напрасными. Представляете, как обидно: вы испугались вымышленной опасности, и отказались от своей мечты – тогда как никакой опасности не было, и бояться было нечего!

Страх вполне оправдан и закономерен, когда он возникает в ответ на реальную опасность. В таких случаях он основан на инстинкте самосохранения и играет защитную роль. Если бы не это здоровое чувство, то мы бы никогда не опасались за свою жизнь, жизнь близких и дорогих нам людей, не боролись бы с бедами, болезнями. Но обычный страх, когда он кратковременен, исчезает после устранения или избегания опасности и не влияет на характер человека, его поведение и взаимоотношения с окружающими людьми.

Однако страх может быть и разрушительным, когда он начинает управлять человеком, когда человек как бы «застревает» в этом страхе. И вот – причины для страха уже нет, а страх все равно остается, и проявляется при каждом удобном и неудобном поводе. Такой страх – иррациональный, то есть – не имеющий реальной причины. Именно он и является основным источником проблем. Если учесть, что около девяноста процентов всех наших страхов – иррациональны, можно представить себе, сколько проблем, что называется, «на пустом месте», они нам создают.

#### Источники страха

От природы у каждого человека развито чувство самосохранения. На протяжении всей своей истории люди боролись за выживание, сражаясь то с агрессивной природной средой, то с врагами среди себе подобных. Сейчас, когда благодаря эволюции и научно-техническому прогрессу мы оказались способны создать для себя достаточно благоустроенную и комфортную жизнь – нам уже не требуется каждый день идти в бой за пищу и тепло домашнего очага. Но врожденный механизм самосохранения не может бездействовать! Не встречаясь с реальными опасностями, он начинает внушать нам опасности мнимые. Ведь когда мы живем слишком спокойно, нам это начинает казаться подозрительным – унаследованный генетически опыт предков сигнализирует, что здесь что-то не так! В итоге множество людей живут в состоянии тревоги и беспокойства – в постоянном ожидании какой-то беды или опасности, хотя реальных причин для этого нет. При каждом намеке на возможную опасность возникает страх.

Еще один источник страха связан с тем, что наше подсознание очень хорошо запоминает те реакции, которые мы испытываем в жизни. Если вы когда-то испытали сильный страх – подсознание будет стремиться воспроизвести эту реакцию, поскольку она уже привычна. Так страх становится своего рода программой, которая включается в любой ситуации, хотя бы отдаленно напоминающей ту, в которой страх возник в первый раз. Память о пережитом страхе вновь и вновь превращается в реальный страх, хотя повода для него в реальности может и не существовать.

## Чем нам мешает страх?

Если вы подвержены страху, то будете излишне осторожны даже там, где нет никакой опасности, и тем самым лишите себя многих благоприятных возможностей. Там где страх – там и нерешительность, и бездействие, и неспособность что-то изменить в своей жизни. Опасность страха прежде всего в том, что жизнь становится бесцветной и безрадостной, таланты и способности остаются не реализованными, идеи – не воплощенными, цели – не достигнутыми. Человек, который всегда страшится чего-то, никогда не станет рисковать, не отважится явить себя миру «во всей красе», не предпримет ни единой попытки показать, на что он способен.

**Если вы не хотите, чтобы жизнь проходила мимо вас – избавляйтесь от ненужных и необоснованных страхов!**

### Упражнение 1.

«Посмотрите в глаза чудовищ»: как распознать, чего вы на самом деле боитесь

Чтобы освободиться от страха, нужно в первую очередь спросить себя: а чего же я боюсь на самом деле? Ведь существует великое множество страхов, но далеко не всем из них вы подвержены. Попробуйте вспомнить, чего вы на самом деле боитесь – и вы увидите, что не так уж и много. Скорее всего, у вас есть два-три, от силы – пять «излюбленных» страхов, которые и беспокоят вас, и то не постоянно, а лишь время от времени. Осознав, что страхов не так и много, вы сможете почувствовать в себе достаточно силы, чтобы справиться с ними.

Возьмите лист бумаги, и в столбик запишите то, чего вы больше всего боитесь. Затем, не перечитывая, уберите этот лист куда-нибудь, где он не попадетсЯ вам на глаза хотя бы в течение пары дней. Через два дня достаньте лист и представьте, что это писали не вы, а кто-то другой. Прочитайте то, что там написано, так, как будто это имеет отношение не к вам, а к другому человеку.

Вам по-прежнему кажется, что страхи обоснованны? Может быть, некоторые из них кажутся просто смешными, нелепыми, или такими, которые уже остались в прошлом и не имеют никакого отношения к реальности?

Представьте, что вам нужно убедить другого человека, что бояться на самом деле нечего. Найдите для этого веские слова и аргументы. Если хотите – запишите их. Объясните себе, что эти страхи нереальны – и вычеркните их сначала из своего списка, а затем и из жизни.

### Упражнение 2.

Нарисуй свой страх

Один из эффективных способов преодолеть страх – это нарисовать его, а потом преобразовать прямо на бумаге во что-то новое. Меняя свой рисунок, человек проделывает огромную внутреннюю работу над своим представлением о пугающей ситуации. Собаки в реальном мире останутся такими же гавкающими и зубастыми, но отношение к ним изменится, если вы превратите их на бумаге в добрых безобидных пушистиков.

Есть несколько способов нарисовать страх:

1. Запечатлеть образ страха: как существо, как предмет, как явление природы и т. д. Это отлично получается у людей с хорошо развитым образным мышлением.

2. Изобразить ситуацию, в которой вы испытываете страх. Самый стандартный подход, получается практически у всех.

3. Нарисовать ощущение страха, возникающее в теле. Если вы, говоря о страхе, употребляете выражения: «сердце в пятки ушло», «ноги подкосились», «внутри все окаменело» – нарисуйте, как вы представляете себе это, чем смешнее и карикатурнее – тем лучше.

4. Нарисовать, как вы в первый раз испытали страх, который затем вошел в привычку: например, как в детстве бросилась собака, или весь класс засмеялся над вашим ответом у доски, или когда испугались воды, высоты, и т. д.

5. Представить, как бы мог выглядеть страх, и изготовить маску, сделать костюм страха (или хотя бы его отдельные элементы) и превратиться на время в свой страх, поиграть в него. Этот метод может понравиться людям, которые не любят рисовать.

6. Нарисовать лицо, выражающее испуг, ужас, страх. Такой рисунок очень трудно переделать, придется включить воображение на полную мощность!

Для более детальной проработки страхов и их причин нужно выполнить это упражнение 5–6 раз и нарисовать страх разными способами. Вы увидите, что с каждым разом будет получаться легче, без напряжения.

Имейте в виду: чтобы преодолеть страх, не обязательно выбрасывать, сжигать, рвать листы бумаги с записями или рисунками. Страх – это часть нашей природы. Если его просто вырвать, то останется место для новой проблемы. Лучше преобразовать слова или рисунки во что-то нейтральное, спокойное, доброе, и именно этот образ закрепится и останется в психике.

### **Упражнение 3.**

«Твори сегодняшний день с помощью завтрашнего»: как найти силу и поддержку в мечтах

Подумайте о том, как было бы здорово жить без страхов. Помечтайте об этом! Что бы вы сделали, если бы не боялись? На какие перемены в своей жизни решились бы? Какие новые впечатления получили бы, какие новые ощущения и эмоции испытали? Где бы побывали? С кем бы познакомились? Какие свои желания осуществили бы? Какие новые цели поставили бы перед собой и смело ринулись к их достижению?

Представьте, что все это уже произошло. Мысленно проживите хотя бы один день из вашей новой жизни без страхов. Представляйте все события ярко, красочно. Радуйтесь, наслаждайтесь своими мечтами. Вообразите, что вы получили все желаемое, ни разу ничего не испугались, и все у вас сложилось просто замечательно.

Представьте, что вы смотрите из этого будущего на себя настоящего, и смеетесь над своими страхами. Скажите себе настоящему: «Давай, смелей, у тебя все получится!»

Повторяйте это упражнение каждый день, и ваши страхи начнут рассеиваться, а прекрасное будущее – приближаться.

### **Упражнение 4.**

Идите навстречу страху

Когда мы чего-то боимся, то инстинктивно стараемся избегать ситуаций, чреватых этим страхом. Но если подойти к этому осознанно и поставить перед собой цель избавиться от страха – то можно перепрограммировать свое сознание и подсознание, чтобы вести себя как раз противоположным образом: не убегать от страха, а идти к нему навстречу.

Заметьте: мы больше боимся того, что у нас за спиной. Стоит повернуться лицом к опасности (подлинной или мнимой), как страх исчезает. Нам уже не до страха: остается либо спастись, если опасность реальная, либо успокоиться, увидев, что причины для страха нет.

Перестаньте убегать от страха, поворачиваться к нему спиной – начните делать именно то, чего вы боитесь. Например, если боитесь публичных выступлений, поставьте перед собой цель выступать как можно чаще. Или боитесь летать на самолете – летайте как можно чаще. С каждым разом страх будет все меньше и меньше, потому что ситуация, которая раньше пугала, станет привычной. А то, что для нас привычно, уже не может вызывать страха.

## Ошибка 2. Чувство вины

### Источники чувства вины

Чувство вины знакомо всем с детства, ведь оно закладывается в психику уже в первые годы жизни. Каждый ребенок беспомощен, не способен выжить без взрослых. Еще не будучи способным осознать, что не он один такой, что все дети беспомощны, и что это пройдет, когда он вырастет, малыш ощущает, что «с ним что-то не так», ведь он во всем уступает другим, тем, кто его окружает. Так впервые появляется чувство, что он недостаточно хорош, в чем-то виноват, и что-то должен другим, за то, что они заботятся о нем.

Кроме того, многие родители еще и ругают ребенка за его беспомощность и несамостоятельность, и тем самым дополнительно воспитывают у него чувство вины. Он еще не понимает, что не виноват в том, что испачкал одежду или сломал игрушку – а мать ведет себя так, будто он в этом виноват. Мать в раннем детстве – непререкаемый авторитет, ребенок принимает на веру все, что она говорит, и вот уже в самом деле чувствует себя виноватым, плохим, никуда не годным.

Даже когда ребенок превращается во взрослого человека, чувство вины, превратившись в своего рода программу, то и дело проявляет себя, иногда безо всяких весомых поводов. Срабатывает глубинная детская память – мы помним свою беспомощность и то, как нас ругали, и вот уже готовы чувствовать себя виноватыми в ответ на чьи-то претензии, критику, а иногда даже без них, когда ругаем и критикуем сами себя за малейшую провинность (а чаще – за то, что только кажется провинностью).

### В чем опасность чувства вины?

Если вы по любому поводу и без повода чувствуете себя виноватым, то будете вечно просить прощения и уступать другим те блага, которые по праву должны принадлежать вам. Вся ваша жизнь может уйти на попытки загладить воображаемую вину. Вы будете без конца стремиться угождать другим, только чтобы они вас простили и больше не ругали. Всевозможным манипуляторам только того и надо – они специально вызывают в человеке чувство вины, чтобы пользоваться им в собственных корыстных интересах.

Невозможно, чувствуя себя виноватым, достигнуть успеха хоть в чем-то. Успех и чувство вины – взаимоисключающие вещи. Напротив, тот, кто чувствует себя виноватым, все время будет избегать благоприятных возможностей. Он запрограммирован на то, чтобы постоянно делать неудачный выбор, выбирать худшее, а не лучшее для себя. Так срабатывает подсознательная тяга к самонаказанию – ведь тот, кто виноват, всегда чувствует себя достойным наказания.

Чувство вины неизбежно порождает заниженную самооценку. В итоге возникает неуверенность в себе, нежелание что-либо делать, уныние и упадок сил. Это очень дискомфортное состояние. Человеку с чувством вины тяжело жить. Жизнь его радует очень редко.

**Но это все можно исправить, если вовремя осознать наличие у себя чувства вины и избавиться от него!**

#### Упражнение 1.

«Себе навстречу»: в чем я действительно виноват?

В первую очередь надо осознать, что чувство вины возникает у вас без серьезных на то поводов – вы ведь не преступник и не злодей, а если и совершаете ошибки и промахи, так

это свойственно всем людям. Посмотрите на тех, кто критикует или в чем-то обвиняет вас: разве они сами святые? Нет, конечно. У них промахов не меньше, а может, и больше, чем у вас. Так что вы вполне можете пропускать мимо ушей их критику, и относиться к себе более снисходительно, не считая свои недостатки и ошибки какими-то огромными преступлениями.

Возьмите бумагу и ручку, и перечислите все те причины, которые заставляют вас чувствовать себя виноватым. Когда, по какому поводу вы испытываете неловкость, будто в чем-то провинились? За что вам хочется просить прощения? Записывайте все, в том числе и мелочи.

Не перечитывая, отложите этот лист на день-два. Затем возьмите его, и представьте, что это писали не вы, а другой человек – тот, кого вы очень хорошо понимаете и любите, и кому готовы прощать недостатки и промахи. Перечитайте все написанное. Вам по-прежнему кажется, что это очень серьезные грехи и преступления? Если вы взглянете по-настоящему любящими глазами, то увидите, что это не так.

Перечитайте каждый пункт в отдельности, и мысленно простите себе тот поступок, или недостаток, который там описан. Скажите себе, что это просто мелочь, а никакое не преступление. И даже если кто-то другой не может или не хочет вас простить за что-то – вы-то знаете себя гораздо лучше, а потому способны понять и простить себя.

### **Упражнение 2.**

#### **Научись любить себя**

Невозможно избавиться от чувства вины, не научившись любить себя. Заметьте: любовь к себе – это не себялюбие и не самолюбование. Себялюбие – это эгоизм, а нормальная, здоровая любовь к себе не является эгоизмом. Ведь эгоист ставит себя выше других, хочет выделиться, продемонстрировать, что он лучше. Это не имеет ничего общего с хорошим отношением к себе, с принятием себя таким, как есть.

Любить себя – это и значит принимать себя таким, как есть, относиться к себе с одобрением, не считая себя ни лучше, ни хуже других людей. Кто принимает себя таким, как есть – тот способен и других принять такими, какие они есть, без осуждения и критики, но и без преклонения перед кем-то.

Вы можете любить себя не за что-то, не за какие-то достоинства и достижения, а просто за то, что вы есть. Ведь настоящая любовь – это любовь безусловная: она не ставит никаких условий. Это любовь, которая не требует для себя каких-то причин или объяснений. Никогда не задавайте вопрос: «За что меня любить?» За то, что вы вообще существуете, за то, что родились и живете, за то, что вы такой, какой вы есть. Это достаточная причина, других не нужно.

Посмотрите на себя любящими глазами. Если сразу трудно – представьте, что есть кто-то, кто любит вас безусловной любовью, кто очень хорошо вас понимает и все прощает. Представьте, что этот человек смотрит на вас, и в его глазах только любовь, понимание, сочувствие, забота. Представьте, как вы буквально оттаиваете под этим теплым любящим взглядом. (Если вам трудно представить такого любящего человека – представьте, что таким любящим взглядом на вас смотрит Бог, ангел, или любое другое существо, которое представляется вам любящим и всепрощающим.)

Смотрите на себя глазами такого любящего существа хотя бы по нескольку минут в день. Постепенно у вас это войдет в привычку, и вы заметите, что смотрите на себя такими глазами.

### **Упражнение 3.**

#### **Похвала и позитивный контакт с самим собой**

Избавлению от чувства вины способствует привычка одобрять себя, говорить себе хорошие слова. Даже если вы совершили какой-то промах, вы должны помнить, что вы хороший человек. Тогда вам легко будет простить себя и исправить ошибку, если нужно.

Чтобы научиться одобрять себя, используйте аффирмации – позитивные утверждения, направленные на то, чтобы заложить в сознание и подсознание новые программы, которые будут работать вам во благо.

Относитесь к аффирмациям как к способу позитивного общения с самим собой. Это особенно необходимо людям, которые привыкли осуждать себя. Измените эту ситуацию – и вы избавитесь от чувства вины. Но не забывайте, что аффирмации надо практиковать регулярно. Находите для этого хотя бы несколько минут ежедневно.

Встаньте перед зеркалом, смотрите на свое отражение, и произнесите вслух фразы примерно такого содержания:

*Я очень хороший человек!*

*Я замечательный человек!*

*Я достоин лучшего!*

*Я достоин любви и уважения!*

*Я себе нравлюсь!*

*Я хорошо отношусь к самому себе!*

*Я себя понимаю и одобряю!*

*Я молодец!*

*Я все делаю хорошо и правильно!*

И не забывайте хвалить и одобрять себя за все, что вы делаете, даже за то, что вам кажется мелочью. Хорошо поработали, что-то купили, что-то сделали дома – говорите себе, что вы все сделали прекрасно, что вы молодец, что достойны похвалы. Делайте это каждый день, причем не по одному разу!

## Ошибка 3. Самобичевание

### Что такое самобичевание?

Самобичевание – следствие чувства вины. Тот, кто чувствует себя виноватым, склонен казнить себя даже за самые мелкие промахи. Даже если его никто не ругает – он ругает сам себя. Но заметьте: ругать себя – это не то же самое, что осознать свои ошибки и исправить их. Когда мы анализируем свои ошибки, делаем выводы из них и стремимся больше их не допустить – нам уже не до самобичевания. Самобичевание – это деструктивный процесс, а исправление ошибок – созидательный.

**Так вот: тот, кто застрял в чувстве вины и самобичевании, обычно не делает ничего для исправления ошибок, вся его энергия уходит на то, чтобы без конца казнить самого себя!**

### Как человек попадает в ловушку самобичевания?

Самобичевание – это навязчивая дурная привычка, от которой несложно избавиться, если вы уже избавляетесь от чувства вины. Эта привычка возникла из-за того, что вас много ругали в детстве, и у вас остался страх перед этим. Ругая самого себя, вы как бы пытаетесь предотвратить чужую ругань. Вы словно говорите: «Не ругайте меня, вы же видите, я и сам себя ругаю, я сам знаю, что плохой!» Таким образом, самобичевание – разновидность защитной реакции. Это – самооборона, при помощи которой вы стремитесь предотвратить нападение.

Но ведь чаще всего на вас никто не нападает и не собирается нападать! А потому защитная функция самобичевания не срабатывает – вы лишь разрушаете самого себя, подрываете свое чувство собственного достоинства и самооценку.

### Как нам вредит самобичевание

Самобичевание уничтожает нашу жизненную энергию. У нас не остается сил, чтобы жить, действовать, делать что-то хорошее и получать за это награды. Вместо этого человек, склонный к самобичеванию, постоянно чувствует себя униженным, недостойным, а порой даже настоящим ничтожеством. Он не замечает, что сам себя довел до такого состояния.

Самобичевание усугубляет зависимость от чужого мнения. Тот, кто казнит себя, пытается все время угодить другим, а потому не живет своей собственной жизнью. Но когда другие хвалят его – он не верит в их искренность, потому что убежден, что достоин только осуждения.

**Если вы себя ругаете и осуждаете – вы будете отталкивать от себя все хорошее, а притягивать всевозможные наказания в виде неудач и неприятностей!**

#### Упражнение 1.

Распознай и уничтожь внутри себя злобного критика

Начните замечать, как вы критикуете и ругаете себя. Очень часто это делается неосознанно. Следите в течение дня за своими словами и мыслями, и сразу же пресекайте любые критические и осуждающие замечания в свой адрес. Говорите себе «Стоп!» – и сразу же напоминайте себе, что вы хороший человек, ничуть не хуже других, и все делаете правильно.

Тем более откажитесь от привычки самоуничижаться, ругая и критикуя себя перед другими. Заметьте, как вы это делаете и по какому поводу. Разберитесь, действительно ли стоило себя ругать. Например, вы позвонили кому-то не вовремя – оказалось, что человек занят и не

может с вами разговаривать. Не надо каяться перед ним и казнить себя так, будто вы стали причиной катастрофы в его семье. Это даже не промах, а обычная житейская ситуация, так и надо к ней относиться – проще, с улыбкой, и уж конечно без чувства вины.

Просто заметьте, как вы не по делу предаетесь самобичеванию, и запретите себе в дальнейшем такие нападки на себя. Начните уважать себя, тогда и другие люди будут относиться к вам с уважением.

### **Упражнение 2.**

Отдели свое Я от своих поступков

Обратите внимание, не делаете ли вы такой неправильный вывод: «Если я поступил плохо (ошибся, совершил промах), значит, я плохой человек». Раз и навсегда усвойте: это неправда. Такой вывод нельзя делать ни о себе, ни о других людях. Все могут ошибаться, никто не застрахован от каких-то не самых лучших поступков, ведь все мы люди, а не ангелы и не святые. Примите как аксиому тот факт, что вы хороший человек. Это незыблемая истина, она ни от чего не зависит. Что бы вы ни сделали, как бы себя ни повели, и что бы ни думали о вас другие – вы были, есть и будете хорошим человеком. И если даже совершите какой-то промах и ошибку, сразу же напомните себе, что вы и ваш поступок – не одно и то же.

**Судите только свои поступки, но не себя!**

Если вы будете все время помнить, что вы хороший человек, то вам легко будет исправить последствия ваших промахов, да и самих промахов будет меньше.

### **Упражнение 3.**

**Научитесь извлекать опыт из ошибок**

Вместо того чтобы впустую тратить силы на самобичевание, лучше сразу проанализировать, в чем вы ошиблись, и что можно с этим сделать. Помните, что на ошибках и промахах можно учиться, и не упускайте этот шанс.

Если вы казните себя из-за пустяков, – их, конечно, нужно как можно быстрее себе простить и отмахнуться, как от назойливой мухи. Но если в самом деле была допущена ошибка, спросите себя, чему вы можете научиться и какие уроки извлечете на будущее, чтобы не повторять этой ошибки. Поверьте, вы вовсе не обречены все время совершать одни и те же промахи.

Если вместо самобичевания вы проанализируете свое поведение и решите больше так не делать – вы больше так не сделаете. И как только вы примете такое решение – для самобичевания просто не останется никакой почвы.

## Ошибка 4. Обидчивость

### Что способствует возникновению обидчивости?

Обида в той или иной степени свойственна всем людям – наверное, нет человека, который ни разу в жизни не обижался бы. Но одно дело – обидеться раз-другой по действительно серьезным поводам, и совсем другое – страдать обидчивостью, то есть склонностью обижаться по пустякам, а то и вовсе без причины.

Болезненная обидчивость – родом из детства, когда ребенок чувствовал себя беспомощным, и ощущал дискомфорт, страх и даже угрозу своему существованию, если ему уделяли недостаточно внимания и не удовлетворяли его нужды. В таком случае он прибегал к единственно доступному ему способу воздействия на взрослых – слезам. Ребенок плакал, демонстрировал обиду – и благодаря этому получал желаемое.

Ребенок вырастает, но этот детский механизм воздействия на других людей может закрепиться (особенно если в детстве он удачно им пользовался – слезами постоянно добивался своего). Таким образом обидчивость превращается в средство манипулирования другими. Но и сам человек страдает от своей обидчивости – ведь невозможно обижаться и при этом не ощущать себя жертвой, слабым, зависимым (как ребенок) существом.

Таким образом обидчивость – это свойство так и не повзрослевших людей, которые чувствуют себя несчастными, обделенными детьми, хотя не всегда способны признаться в этом себе. Такие люди порой обижаются даже тогда, когда их никто не собирался обижать – но им везде мерещится обида. В самом безобидном замечании им видится желание другого унижить и оскорбить их. С обидчивым человеком очень трудно ладить, но прежде всего он портит жизнь самому себе, так как создает для себя негативные переживания буквально на пустом месте.

### Чем опасно накопление обид?

Обида – это разрушительная реакция, и разрушает она прежде всего самого человека. Ведь обида порождает злость, гнев и агрессию, а это крайне деструктивные эмоции. Они не только лишают человека состояния гармонии с собой и с миром, но и крайне отрицательно сказываются на здоровье, разрушая и нервную, и сердечно-сосудистую систему, и органы пищеварения. Например, язва желудка – это прямое следствие негативных эмоций, в результате которых повышается кислотность желудочного сока, разъедая слизистую оболочку.

**Обидчивые люди – это несчастные люди. Они ощущают себя жертвами, а это крайне опасное состояние: ведь известно, что человек, чувствующий себя жертвой, невольно привлекает к себе и обидчиков, и даже преступников!**

#### Упражнение 1.

Лицом к лицу с обидой

Обида очень часто прячется за такими чувствами, как гнев, злость, желание отомстить, или, напротив, чувством самоуничтожения, ощущения себя никчемным, беспомощной жертвой.

Очень важно суметь прорваться сквозь эти чувства и «докопаться» до их причины – собственно обиды. Признаться себе, что вы обижены – это уже значит наполовину победить обиду.

Вспомните ситуацию, когда вы были обижены. Какие чувства она у вас вызывает? Если злость, гнев, раздражение – скажите себе: «Это поверхностные, не настоящие чувства». Пред-

ставьте, что вы проходите сквозь них, как сквозь какую-то оболочку, чтобы погрузиться глубже в свои чувства. Задайтесь при этом вопросом: «Что я чувствую на самом деле?» Вы обязательно дойдете до глубинного чувства обиды и связанной с ним душевной боли. Когда вы признаетесь себе, что на самом деле вам обидно и больно, когда вы не побоитесь принять эти чувства как есть, не прячась за гневом, ваша обида начнет растворяться и уходить.

### **Упражнение 2.**

Научись принимать людей такими, как есть

Возьмите бумагу, ручку, и перечислите все свои обиды за последнее время. Напишите, за что и на кого вы обиделись.

Задумайтесь: достаточно ли серьезны поводы, по которым вы обижаетесь. Не делаете ли вы необоснованных выводов из чьего-то случайно брошенного слова или взгляда – например, о том, что этот человек плохо к вам относится, вас не любит. Подумайте о том, что у него могут быть свои причины для такого поведения, никак не связанные с вами. Например, кто-то забыл поздравить вас с днем рождения, и вы делаете вывод, что он специально хотел вас обидеть. А он, может быть, просто слишком занят на работе, или плохо себя чувствует, заболел, устал, у него семейные неприятности – мало ли может быть причин! Задайтесь целью научиться снисходительно относиться к чужим ошибкам и промахам. Как только вам захочется обидеться, сразу же говорите себе: «Он не хотел меня обидеть – наверняка у его поведения есть другие, уважительные причины, и я могу это понять и простить».

Затем ответьте себе на вопросы: как эти люди должны себя вести, чтобы вы не обижались? Какими они должны стать? Каким вашим требованиям им придется соответствовать?

Запишите все свои требования, претензии и пожелания к ним.

Перечитайте, и скажите себе честно: ваши требования реальны? Эти люди могут стать такими, какими вы хотите их видеть? Или это будут уже не они?

Например, по вашему мнению, кто-то много говорит, а вам было бы приятнее, если бы он молчал. А кто-то другой мог бы быть и поразговорчивее. А еще кто-то мог бы угадывать ваши мысли и желания даже без слов. Вот тогда бы вы не обижались. Но вот только законны ли ваши требования? Ведь каждый человек имеет право быть таким, какой он есть (и вы в том числе).

Не ждите от людей слишком многого! Принимайте людей такими, как есть, и поводы для обид значительно сократятся.

### **Упражнение 3.**

Ритуал: сожжение обиды

Найдите немного свободного времени, чтобы вам никто не мешал. Зажгите свечу и смотрите на пламя. Представьте, что заряжаетесь от него энергией.

Затем подумайте о той обиде, которая не дает вам покоя. Как вам кажется, где в вашем теле она разместилась и доставляет дискомфорт?

Представьте, что выдыхаете из себя обиду прямо в пламя свечи, где она и сгорает. Делайте так до тех пор, пока не почувствуете, что ощущения, связанные с обидой, исчезли. Затем снова спокойно смотрите на пламя, представляя, что оно насыщает вас энергией. А после расслабьтесь и подумайте о чем-нибудь хорошем, приятном и радостном.

## Ошибка 5. Жалость к другим

### Что такое жалость?

Иногда считается, что жалость – чуть ли не синоним любви, то есть позитивное чувство. Это ошибка. Жалеть другого – все равно что внушать ему: ты слабый, беспомощный и ни на что не способный.

Даже если вы действительно имеете дело со слабым человеком, тяжело больным или инвалидом – жалостью вы лишь навредите, а не поможете. Ведь слабый физически – не значит слабый духом. А жалость подрывает именно силу духа.

Есть люди, которые, что называется, «бьют на жалость», пытаясь таким образом манипулировать нами. Им тем более не нужно поддаваться. Задумайтесь: для чего человек притворяется слабым и жалким? Может быть, хочет таким образом что-то от вас получить?

Если хотите помочь человеку – не говорите ему: «Ты бедненький, и мне тебя жалко». Лучше скажите: «Ты сильный, ты сможешь, ты справишься». В первом случае вы лишите его сил, во втором случае – придадите ему силы.

### Как избавиться от излишней жалости?

Заметьте: не жалеть других – это не значит быть равнодушным. Отказаться от чувства жалости – совсем не то же самое, что стать безжалостным и никому не сострадать. Сострадание – хорошее качество, не надо его путать с жалостью. Сострадание – это понимание страданий другого человека и желание помочь ему. Но излишнее сострадание порой идет рука об руку с жалостью: когда мы, вместо того чтобы помогать другому, начинаем горевать и лить слезы вместе с ним. От такого сострадания уже нет никакой пользы – один вред.

Но заметьте, что за жалостью часто скрывается именно наше нежелание помочь другому, или неспособность это сделать. Мы видим кого-то, кому плохо, но помочь не можем. Но и равнодушными показаться нам тоже не хочется, вот мы и начинаем проявлять жалость. В итоге – предаемся негативным эмоциям, еще больше ввергаем в них другого человека, и не только не помогаем, но вредим.

**Возьмите за правило: если можете помочь человеку, нуждающемуся в помощи – помогите, хотя бы добрым, поддерживающим, ободряющим словом (а не выражением жалости).**

**Не можете помочь – мысленно пожелайте человеку добра и пройдите мимо, не усугубляя ситуацию излишним (на словах, а не на деле) состраданием и жалостью.**

#### Упражнение 1.

Научись определять необходимую меру помощи другим

Подумайте о ком-то, к кому вы испытываете жалость. Ответьте для себя на вопросы: «Этот человек действительно нуждается в моей помощи?», «Слаб ли он настолько, что не может сам решить свои проблемы?», «Имею ли я возможность взять на себя ответственность за решение его проблем?»

Если все три ответа будут «нет» – для вашего чувства жалости нет оснований. Даже если у вас будут ответы «да» – для чувства жалости все равно нет оснований, но в этом случае вы можете оказать человеку реальную помощь. Решите, что именно это будет за помощь, и какова должна быть ее мера, чтобы вы не почувствовали себя жертвой, вынужденной решать чужие проблемы в ущерб себе. Помните, что любая помощь хороша, только если она добровольна.

Сделайте только то, что сами хотите сделать, и не делайте того, что человек в состоянии сделать для себя сам.

### **Упражнение 2.**

#### **Разоблачи манипуляторов**

Помните, что на свете немало людей, готовых, что называется, сесть вам на шею. Вот они-то как раз будут «бить на жалость», изображать из себя слабых, беспомощных, несчастных. Конечно, велик бывает соблазн на их фоне почувствовать себя сильным, на многое способным. Нет ли у вас стремления именно из этих соображений бросаться на помощь всем и каждому, кто бьет на жалость? В таком случае вы, наверное, знаете, что в итоге чувствуете себя только опустошенным и обманутым. Ведь тот, кто бил на жалость, на проверку оказывается не столько слабым и жалким, сколько хитрым: он лишь усмехается и потирает руки, видя, как вы стараетесь ради него, обливаясь потом, пока он, условно говоря, «курит в сторонке» и наблюдает, как вы добываете ему всевозможные блага, буквально забыв о самом себе.

Подумайте о том, есть ли среди ваших друзей, знакомых и родственников такие люди. Проанализируйте свое поведение: бросаетесь ли вы им на помощь по первому зову, даже если это вполне самостоятельные взрослые люди, способные при желании взять на себя ответственность за свои проблемы? Выработайте новую стратегию в отношении этих людей. Научитесь говорить им «нет», даже если это будет непросто. Сначала в своем воображении представьте картину, как вы говорите им «нет». Постепенно приучите себя к мысли, что скажете им «нет» и в реальности. Это можно сделать очень вежливо и тактично – не обязательно ссориться и ругаться.

Вспомните о том, что у вас есть свои интересы, и поставьте их на первое место. Вы не обязаны жертвовать своими силами и своим временем ради интересов другого человека, вся проблема которого состоит лишь в том, что он не хочет сам решать свои проблемы. Объясните этому человеку, что он вполне способен сам помочь себе и самостоятельно сделать для себя то, что привык перекладывать на вас. Спросите его, почему он не может сделать это сам. Если он ответит: «Я не привык», или «Я не умею», объясните ему, как это делается, скажите, что это не трудно, что он непременно справится сам.

Если в вашем окружении есть люди, которые привыкли бесконечно жаловаться и внушать вам, какие они несчастные, приучите себя пресекать этот поток жалоб. Это можно сделать, задав вопрос: «И что ты собираешься в связи с этим предпринять?» Если ответ будет: «А что я могу сделать?», «От меня ничего не зависит», и т. д. – вежливо закончите разговор и под каким-то предлогом уйдите от общения. Или, если ситуация позволяет, объясните этому человеку, что он должен в первую очередь сам захотеть помочь себе – только тогда ему сможет помочь и кто-то другой.

### **Упражнение 3.**

#### **Научись вселять уверенность в людей**

Заметьте, нет ли у вас привычки потакать людям, жалеющим себя, не говорите ли вы, вторя им: «Бедный ты», «Как мне тебя жалко», «Это в самом деле ужасно», и т. д. Останавливайте себя, когда опять захочется сказать нечто подобное. Приучите себя даже в мыслях не допускать таких выводов и суждений.

Вместо этого начните говорить таким людям примерно следующие слова: «Ты справишься с этим», «Я в тебя верю», «У тебя достаточно сил», «Ты можешь собраться с духом, и у тебя все получится», «У тебя нет оснований, чтобы жалеть себя».

Исходите из той истины, что нет слабых людей – есть лишь те, кто не знает о своей силе и не верит в себя. Помогите им поверить в себя, и это будет лучшая помощь – так вы принесете им больше пользы, чем если начнете за них решать их проблемы.

## Ошибка 6. Жалость к себе

### Причины, по которым возникает жалость к себе

Вспомним еще раз: нет слабых людей – есть те, кто не знает о своей силе и не верит в себя. Жалость к себе как раз и происходит от неуверенности в себе и незнания своих возможностей. Даже если вы в своей жизни проявляли слабость и беспомощность – это вовсе не значит, что вы не способны быть сильным и самостоятельным. Способны, и если захотите, начнете проявлять именно эти качества. Но для этого надо в первую очередь перестать жалеть себя. Потому что жалость к себе как раз и отнимает ваши силы, как раз и ввергает вас в состояние беспомощности.

Жалость к себе, как и многие другие общечеловеческие ошибки, наследуется нами из детства, из того самого младенческого периода, когда мы были в самом деле и слабы, и беспомощны. Ребенок чувствует свою беспомощность, чувствует и то, как взрослые жалеют его, такого маленького и слабого. Именно поэтому для многих жалость остается синонимом любви. Желая получить любовь, человек подсознательно жаждет, чтобы его пожалели, не замечая, что получает таким образом не любовь, а лишь суррогат любви.

Человек, жалеющий себя или привыкший, чтобы его жалели, так и не повзрослел, застрял в детстве. Он на самом деле сильный, взрослый и самостоятельный – но не потрудился, чтобы открыть в себе эти качества. Ему кажется проще и приятнее зависеть от других и вечно ждать от них помощи. Такая позиция кажется удобной, но на самом деле она саморазрушительна, так как несамостоятельный человек не является хозяином своей жизни и вряд ли достигнет каких-то своих целей. Он может всю жизнь оставаться в роли жертвы и жаловаться на жизнь. А это, согласитесь, незавидная участь.

### Чем нам мешает жалость к себе?

Человек как личность может состояться только в действии, в преодолении трудностей, в достижении своих целей. Человек, жалеющий себя, избегает действия – он хочет, чтобы за него действовали другие. Как следствие, он деградирует, а не развивается. Передавая жалости к себе, он все больше убеждается в своей слабости, беспомощности, никчемности. Его самооценка понижается, а зависимость от других людей возрастает. Ни о каких успехах и достижениях в такой ситуации речи быть не может.

Привычка к самосожалениям вредит и душевному, и физическому здоровью. Ведь тот, кто жалеет себя, обычно склонен к депрессии, он пребывает в унынии, обижается на других, которые не хотят брать на себя ответственность за его жизнь. От всего этого снижается тонус мышц и сосудов, страдает нервная и сердечно-сосудистая система, понижается иммунитет.

**Не говоря уже о том, что жизнь жалеющего себя человека крайне безрадостна. По сути, он сам превращает себя в несчастного человека!**

#### Упражнение 1.

Встреча с внутренним ребенком

В каждом взрослом человеке живет внутренний ребенок. У него есть две ипостаси, которые условно можно назвать светлой и темной. «Светлая ипостась» внутреннего ребенка отвечает за игру, творчество, непосредственное восприятие мира, любознательность, способность удивляться, смеяться, радоваться. А «темная ипостась» заставляет нас чувствовать себя слабыми, беспомощными, зависимыми, обиженными, испуганными.

От вас зависит, какой части вашего внутреннего ребенка вы позволите быть активной, а какой – нет. Если вы чувствуете, что «темная ипостась» не в меру активировалась, осознайте, что кроме внутреннего ребенка в вас живет и взрослый, сильный, самостоятельный человек, способный нести ответственность за свою жизнь и контролировать свое состояние.

Представьте, что вы – сильный и взрослый – встретились с тем собой, который является слабым, беспомощным ребенком. Можете сесть на стул, а второй, пустой стул поставить напротив себя, и представить, что на нем сидит ваш запуганный и несчастный внутренний ребенок, которому так хочется, чтобы его пожалели. Представьте, что вы разговариваете с собой – ребенком. Дайте ему возможность пожаловаться, поплакать, пожалеть себя. Пусть он расскажет, какой он несчастный и как его все обижают. Представьте, что выслушиваете все это, наблюдая со стороны, но не безучастно, а с пониманием и сочувствием, так, как бы в самом деле любящий взрослый выслушал своего любимого ребенка. Представьте, что хотите утешить, успокоить этого ребенка. Как бы вы это сделали? Какие добрые слова нашли бы?

Представьте, что говорите себе – ребенку – эти добрые и ласковые слова, может быть, даже берете его на руки, гладите по голове, утираете его слезы.

Затем объясните ему, что вы с ним – одно, что вы – взрослый и сильный, никогда не дадите в обиду его (себя) – ребенка, что он теперь под защитой, так как вы всегда вместе, и вместе вы являетесь силой.

Повторите это упражнение несколько раз с перерывом в два-три дня, и вы почувствуете, что вам меньше хочется жалеть себя, так как вы стали ощущать свою силу и уже не кажетесь себе слабым и несчастным.

## **Упражнение 2.**

Поверь в свои силы и научись брать ответственность на себя

Если вы считаете себя слабым человеком – не бойтесь признаться себе в этом, и сразу же разберитесь: почему вы сделали такой вывод? Кто-то назвал вас слабым? Но этот человек не имеет права на такие выводы, так как он просто недостаточно хорошо знает вас. Вы когда-то проявили слабость, и стали считать себя слабым? Но слабость проявляют все люди – что не мешает им в другой момент быть сильными.

Скажите себе, что вы, как и все другие люди, можете проявлять и слабость, и силу. Но проявление слабости еще не означает, что вы слабый человек.

Начните думать о себе как о сильном человеке. Это не значит, что вы не имеете права на ошибки и недостатки. Это значит лишь то, что вы не позволите ошибкам и промахам сломать вас. Вы не начнете думать о себе плохо, что бы ни происходило.

В любой ситуации, что бы ни случилось, говорите себе: «Я верю в себя, я верю в свои силы. Я справлюсь».

Также проанализируйте: когда встречается ситуация, требующая действия, что вам приходит в голову в первую очередь – обдумать план действий, или начать ждать помощи от других?

Имейте в виду: когда мы ждем помощи, надеясь на других, а не на себя – мы лишаем себя силы. Но стоит нам взять ответственность на себя – силы сразу прибавятся.

Вспомните какую-то сложную ситуацию из вашей жизни, или представьте ее себе. Мысленно скажите: «Я беру ответственность на себя. Как разрешится эта ситуация – зависит только от меня».

Вы сразу же почувствуете, что стали сильнее, собрались, и готовы действовать.

Говорите себе так всякий раз, когда окажетесь в ситуации, где требуются ваши решения и действия. Вы увидите, что и другие будут вам помогать охотнее, когда вы перестанете ждать помощи, и начнете действовать самостоятельно.

### **Упражнение 3.**

Дай себе позитивное подкрепление

Если жалость к себе возникает от неверия в свои силы – значит, вам надо осознанно подойти к анализу своих достижений, побед, достоинств. Найдите свободное время, и начните записывать все то, что у вас получалось хорошо – с самого детства. Пусть это будут даже мелочи с точки зрения взрослого человека – такие, как хорошая оценка по трудному предмету, первое место в классе по бегу на короткую дистанцию, или выигранная партия в шахматы. Мысленно хвалите себя за все, что сможете вспомнить. Вы убедитесь, что уже в детстве у вас было множество достижений. Вы так много чему научились, так многое смогли!

Далее переходите к вашим достижениям во взрослом возрасте. Отметьте все то, что считали само собой разумеющимся, за что никогда не хвалили себя. Похвалите сейчас!

И в вашей сегодняшней жизни не забывайте хвалить и одобрять себя. Почаще говорите себе: «Я это сумел!», «У меня получилось!», «Я много чего умею и могу!», и т. д. Таким образом вы будете давать себе позитивное подкрепление – поддерживать свою веру в себя. Если вы поверите в себя, то места для жалости к себе в вашей жизни просто не останется.

## Ошибка 7. Нереалистичные ожидания

### Почему мы ждем от людей то, чего они не могут нам дать

Порой мы ведем себя так, будто другие люди обязаны соответствовать нашим ожиданиям – быть именно такими, какими нам хочется их видеть. Кто-то сделал что-то или сказал – но с нашей точки зрения он должен был сделать или сказать что-то совсем другое!

Но ведь каждый человек на Земле наделен свободной волей, и имеет право вести себя так, как считает нужным. Если вам не нравится чье-то поведение – вы можете поговорить с этим человеком, и объяснить, что именно вас беспокоит. Либо вы можете начать по-другому реагировать на его поведение, или просто перестать общаться с ним. Но заставлять его измениться в угоду вам вы не имеете права.

Никто из нас не наделен силой для того, чтобы менять других людей по своей воле. Нам дана сила лишь для того, чтобы менять себя. Мы можем помочь измениться другому при одном условии: если он сам того захочет. Но заставлять его меняться против его воли – это значит, только создавать себе проблемы и причинять себе ненужную боль.

Любая ваша претензия к другому человеку, любое недовольство им – это, по сути, требование: «Ты мне должен! Должен быть таким, как я хочу! Изменись, чтобы угодить мне!» Как вы думаете, оправданы ли такие требования? Конечно, нет. Это не что иное, как проявление эгоизма. Привычка ждать от других, что они будут крутиться вокруг вас, как планеты вокруг солнца, зародилась опять же в детстве – когда жизнь ребенка зависела от того, дают ли ему окружающие все необходимое, заботятся ли о нем, выполняют ли его пожелания. Подсознательный страх лишиться этих кружившихся вокруг вас «планет» – это, по сути, страх остаться в одиночестве и не выжить, как не выжил бы младенец, оставшись в одиночестве.

Но когда мы вырастем, приходит пора осознать, что мы уже не так зависим от окружающих, как в младенчестве, мы способны самостоятельно обеспечить свое выживание, создать для себя все необходимое, и не ждать, когда другие принесут нам это на блюдечке.

**Дайте себе свободу быть таким, какой вы есть – тогда вы сможете дать эту свободу и другим, и не ждать от них того, чего они не могут вам дать!**

### Как нам мешают нереалистичные ожидания от других

Когда нам кажется, что причины наших проблем в другом человеке, и если он изменится, решатся и наши проблемы – мы перестаем быть хозяевами себе и своей жизни. По сути мы перекладываем ответственность за себя, за свои мысли и чувства, за свое поведение на другого человека. А значит, уже не принадлежим себе и превращаемся в слабых, зависимых существ.

Если вы говорите кому-то: «Из-за тебя я так расстраиваюсь!», «Ты мне испортил жизнь», «Ты мне не даешь жить так, как мне хочется», и т. д., задумайтесь – разве другой человек может быть в ответе за то, что вы думаете, чувствуете, и как живете? Нет – ведь это ваши мысли и чувства, ваши действия, ваша жизнь. Да, он отвечает за свое поведение – но за то, как вы реагируете на это поведение, отвечаете только вы. Если же вы вините другого – то снимаете ответственность с себя, и как следствие теряете контроль над своей жизнью.

Есть люди, привыкшие доминировать – они могут давить на других, силой заставляя их подчиняться. Но если человек подчиняться не хочет – он не подчинится. В лучшем случае какое-то время он будет подчиняться с неохотой, а потом ему это надоест. Люди не любят, когда на них давят. Люди не любят, когда от них постоянно требуют, чтобы они изменились. Ведь если мы требуем, чтобы другой изменился – значит, мы не принимаем его таким, какой

он есть. Тогда как каждому человеку хочется быть самим собой, а не таким, каким его хотят видеть другие!

В итоге человек, все время обвиняющий других и предъявляющий им претензии, будет постоянно разочарован, обижен, а то и озлоблен. Он сделает вывод, что люди плохие, раз не хотят ему подчиняться. А это не люди плохие – это его требования к людям нереалистичны.

**Если не хотите стать озлобленным на весь мир обвинителем, несчастным из-за того, что его не слушаются – поскорее исправляйте ошибку необоснованных ожиданий.**

### **Упражнение 1.**

Приучи себя к роли творца своей судьбы

В любой ситуации настраивайте себя на то, чтобы не искать виноватых, не думать, на кого бы переложить ответственность, а действовать самостоятельно. Задайте себе вопросы: «Что зависит от меня? Что я должен сейчас делать? Как я могу решить эту задачу?»

И повторите вслух следующие аффирмации:

*Я сам – хозяин своей жизни.*

*Все, что со мной происходит, зависит от меня.*

*Я сам принимаю решения о том, что мне делать, а что не делать. Я выбираю самые лучшие решения – те, что пойдут мне только во благо.*

*Я несу ответственность за свою жизнь и судьбу. Я делаю выбор, я решаю, какой шаг совершить – и несу ответственность за последствия этого выбора.*

*Другие люди мне ничего не должны. Если они помогают мне, делают мне добро – я благодарен им, ведь они делают то, что совсем не обязаны делать. Если же они не помогают мне – я принимаю это спокойно, как должное, и продолжаю идти своим путем как ни в чем не бывало.*

*У меня есть сила, у меня есть воля, чтобы сделать свой собственный выбор и построить свою судьбу самостоятельно.*

### **Упражнение 2.**

Возьми на себя ответственность за свои чувства

Если вы переживаете, расстраиваетесь, страдаете из-за того, что другой человек делает что-то не так, как вам хочется, осознайте, что это ваши собственные чувства, а значит, за них несете ответственность вы, а не другой человек. Вы, и только вы, можете сделать выбор: переживать или не переживать, страдать или не страдать, расстраиваться или не расстраиваться. Спросите себя: «Почему в данной ситуации я выбираю страдать? Может быть, я могу сделать другой выбор?» Это поможет вам прийти к осознанию, что ваши чувства – это действительно ваши чувства, и вы выбираете, что именно вам чувствовать, хоть и делаете это неосознанно.

Начните делать это осознанно. Кто-то сказал вам что-то обидное – но ведь это его поведение, за которое он несет ответственность. Он, а не вы! Скажите себе, что это поведение характеризует только его самого, а никак не вас. Ваше право – просто не реагировать на это, или отреагировать вовсе не обидой, а как-то по-другому, например, посочувствовать этому человеку, или просто улыбнуться.

Приучайте себя к такому осознанному выбору реакции. Когда вы начнете самостоятельно выбирать свои реакции, у вас исчезнет чувство, что вы зависите от поведения других, и вам уже не захочется переделывать этих других. Вы дадите им право вести себя так, как они хотят, а себе – право реагировать так, как вы считаете нужным.

### **Упражнение 3.**

Научись видеть хорошее в людях

Люди не совершенны, и не могут стать идеальными, даже если вам этого очень хочется. Но ведь вы тоже не совершенство. Надо принять этот факт спокойно, без самоосуждения. Тогда вы не будете обвинять и других в том, что они недостаточно совершенны, а перестав обвинять, сможете увидеть в людях много хороших качеств, которые, может быть, раньше не замечали.

Подумайте о каком-то человеке, поведение которого вас не устраивает, кем вы недовольны или к кому предъявляете претензии. Скажите себе: «Он не обязан соответствовать моим ожиданиям. Он имеет право быть таким, какой он есть». А затем задайтесь целью найти в этом человеке как можно больше положительных качеств, которые, может быть, вы раньше не осознавали, или не придавали им значение. Возьмите ручку, бумагу, и составьте список таких качеств как минимум из десяти пунктов. Перечитайте и порадитесь тому, что в этом человеке так много хорошего! Представьте, что он повернулся к вам своей хорошей стороной, и в общении с ним представляйте, что общаетесь именно с этой хорошей стороной. Вы увидите, что отношение этого человека к вам изменится к лучшему. Вы не пытаетесь на него давить, ничего не требуете и не обвиняете – а просто видите то хорошее, что есть в нем, и происходит чудо: вы получаете гораздо больше добра, тепла и внимания, которые этот человек дает вам добровольно, без всяких требований с вашей стороны.

## Ошибка 8. Нетерпимость к несправедливости

### Истоки стремления бороться за справедливость

Конечно, когда побеждает справедливость – это прекрасно. Что может быть плохого в стремлении к справедливости? Ничего, только хорошее. Но почему же отъявленные борцы за справедливость так часто оказываются несчастными, разочарованными, всеми покинутыми? Потому что они совершают существенную ошибку: исходят из своего собственного понимания справедливости, которое далеко не всегда объективно и реалистично.

В самом деле, что такое справедливость? Это когда зло наказано, а добро вознаграждено. Но вы уверены, что всегда, во всех случаях точно знаете, где зло, а где добро?

Наш мир устроен сложно, и далеко не всегда можно однозначно сказать: вот это – хорошо, а вот это – плохо. Обычно все зависит от того, с какой точки зрения взглянуть. В самом деле: вот ребенок шумит, бегает, громко смеется. Если матери это доставляет неудобства, с ее точки зрения он ведет себя плохо. А с точки зрения самого ребенка? Он не понимает, что именно он делает плохо – это во-первых. А во-вторых, его активность может сыграть очень положительную роль в будущем – он будет решительно достигать своих целей, не растеряется перед трудностями, и сможет постоять за себя. И если мать накажет его за то, что он слишком шумный и активный, будет ли это справедливо? С ее точки зрения, наверное, да, а с его позиции – точно нет.

Представления о том, что хорошо, а что плохо, что правильно, а что неправильно, что справедливо, а что несправедливо, мы усваиваем еще в раннем детстве. Очень часто эти представления передаются просто по наследству, даже безо всяких слов и внушений – они воспитываются родительским примером. И у всех людей эти представления разные. И если вы привыкли отчаянно бороться за справедливость – подумайте: то, что кажется справедливым вам, будет ли таким же справедливым для других?

Кроме того, задумайтесь: имеете ли вы право судить других, наказывать их за то, что кажется вам несправедливостью? Кто уполномочил вас на роль судьи? А самое главное – приносит ли счастье вам эта роль? Скорее всего, наоборот – делает несчастным, потому что в своей борьбе за справедливость вы то и дело чувствуете себя беспомощным, неспособным что-либо изменить.

Иногда нужно просто принять обстоятельства как есть. Не судить и не бороться с ними – а позволить самой жизни рассудить, кто прав, а кто виноват, кто поступил справедливо, а кто – нет. Доверившись этой мудрости жизни, вы сможете расслабиться и успокоиться, не биться с ветряными мельницами, а делать то, что действительно зависит от вас.

**Вместо того чтобы бороться с чьей-то несправедливостью, приложите усилия, чтобы улучшить свою собственную жизнь! Наверняка, если задаться такой целью, вы найдете для этого немало возможностей.**

### Чем опасна борьба за справедливость?

Если вы заиклены на несправедливости, то будете вечно недовольны и другими людьми, и миром в целом. Это саморазрушительная позиция. Заметьте: что мы направляем в окружающий мир, то и получаем в ответ. Если вы постоянно судите, критикуете, выражаете недовольство – другие люди будут вести себя точно так же по отношению к вам.

Заметьте, что человек, борющийся за справедливость (как он ее понимает), обычно очень суров к другим людям – но он суров и к самому себе. Сам того не замечая, он требует совер-

шенства и от мира, и от людей, и от самого себя. Но ведь это попросту антигуманная позиция. Совершенных людей нет, и требовать совершенства от себя и других – значит, попросту проявлять жестокость и к себе, и к другим.

Человек, который так себя ведет, превращает себя в настоящего страдальца. У него практически не бывает хорошего настроения. Он видит мир в черном цвете. Он всегда и всех разоблачает, выводит на чистую воду – и лишь наживает себе врагов. Парадокс: он борется за справедливость, чтобы мир стал лучше – но сам для себя создает все более невыносимые условия жизни.

Стать вечным поборником справедливости – это значит превратиться в раздраженного, озлобленного, желчного человека. С таким и другим общаться неприятно, но самое главное – что ему плохо с самим собой. В его душе нет мира, покоя, гармонии. Он, сам того не замечая, нарушает то самое мировое равновесие добра и зла, ту справедливость, за которую борется, потому что своим поведением увеличивает количество негатива в мире.

Такие вечные борцы за справедливость обычно убеждены в своей правоте настолько, что и слышать не хотят других. Они не замечают, что не уважают людей и не дают им права на свою точку зрения. С ними тяжело даже близким – ведь это своего рода тираны и деспоты, которые постоянно критикуют и осуждают других, пытаются поставить их на место, и требуют, чтобы все жили по установленным ими правилам. В итоге такой борец за справедливость может просто остаться в одиночестве – но и в этом случае он будет считать, что он-то здесь ни при чем, просто окружающие, да и весь мир, несправедливы к нему.

**Как видим, это замкнутый круг, и надо выходить из него чем раньше – тем лучше!**

### **Упражнение 1.**

Прости себя и других за ошибки и несовершенства

Вы страдаете от того, что мир несовершенен и в нем мало справедливости? Но, может быть, вы просто предъявляете слишком высокие требования к миру, к людям, да и к себе тоже?

В таком случае почаще повторяйте примерно такие слова: «Да, мир не совершенен, но это не значит, что он плох. Люди не совершенны, но это не значит, что они плохи. Я не совершенен, но это не значит, что я плох. Я прощаю мир за его несовершенство. Я прощаю людей за их несовершенство. Я прощаю себя за свое несовершенство. Я даю право миру быть таким, какой он есть. Я даю право людям быть такими, какие они есть. Я даю право себе быть таким, какой я есть».

Дайте себе и другим право на ошибку! Это естественное право всех людей. Если ошибетесь – не судите себя строго. Прощайте за ошибки и несовершенства и себя, и других. Осознайте, что вы можете любить и себя, и людей, и этот мир, невзирая на ошибки, несовершенства, и даже на то, что не всегда все происходит по справедливости.

### **Упражнение 2.**

Увидь мир разнообразным и цветным

Задумайтесь: может быть, вы замечаете вокруг только плохое и несправедливое? Но ведь на самом деле мир богат и разнообразен, в нем множество красок, а не только черная.

Представьте, что вы до сих пор ходили в черных очках, сквозь которые мир кажется тусклым и серым. Представьте, что снимаете эти очки, и вместо них надеваете очки с розовыми или ярко-желтыми, солнечными стеклами – они позволяют вам видеть что-то хорошее.

Взгляните через эти воображаемые очки на ту ситуацию, которая вызывает у вас возмущение и протест, и попробуйте найти в ней что-то привлекательное, позитивное, существующее хотя бы в виде возможности. Например, вы видите, что кто-то остался обиженным, обделенным, и вы страдаете от несправедливости. Но если вы увидите в этой ситуации возможность

проявить доброту и сочувствие, кому-то помочь, в ком-то вызвать добрые чувства – вам уже не захочется страдать и возмущаться, ваши эмоции будут переведены в конкретное доброе действие.

Начните так смотреть на любую ситуацию, которая видится вам несправедливой. В итоге вы сможете прийти к выводу, что мир не так уж плох и несправедлив, ведь в нем есть не только плохое, но и хорошее. Своим осуждением и страданиями вы не добавляете ничего хорошего в мир – а вот своим добрым взглядом и отношением можете принести много добра.

### **Упражнение 3.**

**Прими реальность как есть**

Если видите что-то несправедливое – не спешите возмущаться и гневаться. Подумайте о том, что эти ваши чувства ничем не улучшат ситуацию, а вам повредят. Лучше скажите себе: «Да, это то, что есть. Такова реальность. Ее нужно принять как есть».

Когда вы примете реальность как есть, вы почувствуете, что возмущаться и злиться просто нет смысла. Подумайте о том, можете ли вы сделать что-то конкретное, чтобы улучшить ситуацию. Если можете кому-то помочь – помогите. Если способны сделать что-то хорошее – сделайте. Если знаете, как облегчить чьи-то страдания – примите реальные меры для этого. Так вы сможете по-настоящему приблизить справедливость, а вот гнев и возмущение не помогут вам в этом.

### **Упражнение 4.**

**«Извержение вулкана»: освободись от гнева**

Если вы страдаете из-за несправедливости, то можете быть переполнены гневом, иногда сдерживаемым, из-за чего он только опаснее, так как может разрушать здоровье изнутри. Решите, что впредь будете спокойнее относиться к несовершенству и несправедливостям мира – и уделите время тому, чтобы грамотно и безопасно для себя и других выплеснуть свой гнев, ярость, негодование. Для этого расслабьтесь, закройте глаза, и представьте, что вы – вулкан, в недрах которого начинает клочкотать лава. Вы – мощная природная сила, и сейчас вы покажете себя всему миру, пусть вся вселенная смотрит, как вы умеете гневаться. Представьте, что вулкан пробуждается, лава выплескивается все сильнее, и вот уже огромный фонтан раскаленных брызг вырывается наружу. Извержение вулкана – это очищение, вы сейчас очищаетесь! Воспринимайте это как радостное, счастливое событие. Можете размахивать руками, прыгать, кричать (только заранее позаботьтесь о мерах безопасности, чтобы ни обо что не удариться и ничего не разбить). Представьте, как чувствует себя вулкан, когда извергается – какой он мощный, бурный, горячий и величественный! Вы тоже можете быть таким.

Когда почувствуете, что энергия вашей ярости иссякла, к вам придет умиротворение. Представьте, что вулкан успокоился, над ним чистое небо, на которое набегает тучка, и начинается теплый и приятный летний дождь. На выжженном лавой пространстве прорастает трава, все вокруг зеленеет, расцветают цветы... Вы – на поляне, ощущаете свежесть и покой, вдыхаете запахи травы и цветов. Прилягте и просто отдохните, наслаждаясь созданной вами в воображении картиной природы.

## **Ошибка 9. Чувство, что вас недооценивают**

### **Источники зависимости от чужой оценки**

Если вам кажется, что вас недооценивают – причина только в вашей заниженной самооценке. Люди относятся к нам так, как мы относимся сами к себе. Но бывает и иначе: мы приписываем другим людям свое собственное отношение к себе. Если вы недооцениваете себя – вам будет казаться, что другие люди недооценивают вас.

Главная проблема здесь в том, что вы вообще зависите от чужой оценки. А это – несвобода. Человек, зависящий от чужой оценки, не может быть самим собой. Он будет делать не то, чего просит его душа, а то, что, по его мнению, может быть положительно оценено окружающими. На этом пути невозможно быть счастливым и успешным.

Зависимость от чужого мнения зарождается опять же в детстве, особенно в том случае, если ребенка не принимали таким, какой он есть, ругали и критиковали. Ребенку было важно стать для взрослых «хорошим», таким, каким они хотят его видеть – ведь ребенок зависит от взрослых, и просто не может игнорировать их мнение. Однако став взрослыми и самостоятельными, мы сами способны обеспечить себе все необходимые условия для выживания и нормальной жизни, а потому не должны так сильно зависеть от других. Конечно, всем нам хочется вписываться в общество себе подобных, быть принятыми там на равных, обладать достаточно высоким статусом – но всего этого можно достичь только тогда, когда мы остаемся внутренне свободными, то есть способны свободно реализовывать себя, выражать свою истинную суть, и не подстраиваемся только лишь под требования и оценки окружающих.

Каждый человек имеет право быть самим собой, таким, как есть – совершенно независимо от того, как его оценивают окружающие. Каждый человек имеет право ценить себя по достоинству, без оглядки на мнения и суждения кого бы то ни было.

Научившись ценить себя, мы становимся самодостаточными – то есть даже низкие оценки окружающих перестают быть для нас трагедией. Если вы уверены в себе, делаете то, что считаете важным и правильным, вы уже не особо нуждаетесь в чьем-то одобрении, и получаете удовольствие просто от самого процесса жизни, своего участия в ней и том созидательном процессе, которым занимаетесь.

### **Как нам мешает чувство недооцененности**

Чувство недооцененности делает человека несчастным. Он постоянно ищет у окружающих подтверждения своих достоинств. От того становится неуверенным и порой приобретает даже заискивающий вид. Таким образом он дает окружающим безграничную власть над собой. Лучшим другом становится любой, кто его похвалит, пусть даже неискренне. Обижается на малейшую критику, а порой даже не хочет слышать правды, если она для него болезненна.

Люди, зависящие от чужого мнения, порой считают себя очень чувствительными, ранимыми. На самом деле их повышенная ранимость происходит только от заниженной самооценки. Уверенный в себе человек может просто отмахнуться от чужого мнения, и продолжать делать то, что считает нужным. Зависимого человека любая невинная реплика может выбить из колеи, заставить уйти в депрессию, уныние и апатию.

Вместо того чтобы смотреть по сторонам, замечая, кто и что о вас думает, лучше обратиться внутрь себя, и сформировать устойчивую положительную самооценку. У каждого человека есть источник внутренней мудрости, или, другими словами, голос совести, который всегда

подскажет вам, где истина, а где ложь, в чем вы правы, а в чем нет, что для вас будет хорошим и правильным, а что – не очень.

**Вслушиваясь в этот внутренний голос, вы всегда будете идти своим собственным путем, делать то, что для вас важно, и не зависеть от чужих мнений, какими бы они ни были!**

### **Упражнение 1.**

Оцени, как к тебе на самом деле относятся люди

Не так уж редко случается, что чувство недооцененности на самом деле – ложное. То есть человек не замечает, что окружающие его ценят, любят и уважают, так как заостряет свое внимание лишь на критических замечаниях, или проявлениях равнодушия, безразличного отношения других людей.

Начните замечать, что на самом деле говорят вам окружающие, как они ведут себя по отношению к вам. Обращаете ли вы внимание на то, как вас хвалят, одобряют? Видите ли вы направленные на себя доброжелательные взгляды? Замечаете ли, когда кто-то разговаривает с вами дружелюбно и уважительно? Или все это проходит мимо вашего внимания, а вы фиксируетесь лишь на негативных отзывах и недоброжелательстве?

Вечером вашего обычного дня возьмите ручку, бумагу, и попытайтесь вспомнить всех, с кем приходилось общаться в течение дня. Кратко запишите, от кого вы получили доброжелательность и одобрение, а от кого – критику и негативное, или безразличное отношение. Вы заметите, что очень часто встречаетесь с хорошим отношением к себе, и, не исключено, что тех, кто дает вам положительную оценку, больше, чем всевозможных критиков, а также осуждающих вас и равнодушных.

Может быть, вам кажется, что все хорошие слова, сказанные в ваш адрес, и чье-то доброжелательное отношение – случайность, не отражающая истины? Начните с этого дня считать по-другому: все хорошее, что вы слышите о себе – это правда, а все негативное – не отражает истины, и пусть остается на совести тех, кто это негативное отношение проявляет. Это характеризует только самих этих людей, а никак не вас!

Принимайте одобрение и похвалу в свой адрес без единой капли сомнений: знайте, что вы это заслужили. Таким образом вы повысите самооценку, и чувство недооцененности будет уходить.

### **Упражнение 2.**

Вырабатывай хорошее отношение к себе, не зависящее от чужих мнений

Осознайте тот факт, что каждый человек имеет право на хорошее отношение к самому себе. Вы – такой же человек, как и другие, не лучше и не хуже, поэтому вы тоже заслуживаете хорошего отношения к себе просто по праву рождения.

Если даже вы не получали такого отношения от окружающих (хотя, скорее всего, получали, но, может, не отдавали себе в этом отчет), вы можете дать его себе. Представьте, что есть очень любящая, доброжелательная часть вас – и есть часть вас, нуждающаяся в любви и хорошем отношении. Условно эти части можно назвать так: любящий родитель – и нуждающийся в любви ребенок. Вы можете найти в себе и ту, и другую свою ипостась. Вы можете даже заметить, что иногда в жизни ведете себя так, как любящий родитель, а иногда так, как обиженный ребенок. Менять свои роли, ипостаси – это свойственно всем людям.

Представьте, что ваш внутренний родитель с любовью и заботой утешает, успокаивает вашего внутреннего ребенка. Представьте себя этим ребенком, которого кто-то взрослый и любящий хвалит, одобряет, поддерживает. Представьте, как эта похвала и поддержка придает вам силы. Запомните это ощущение – как будто кто-то смотрит на вас любящими глазами и

одобряет. Научитесь жить с ощущением, будто на вас все время смотрят эти любящие глаза. И почаще повторяйте себе примерно следующие слова:

*Я достоин любви и уважения!  
Я достоин похвалы и одобрения!  
Я достоин заботы и внимания!  
Я достоин восхищения!  
Я высоко ценю себя!  
У меня множество достоинств!  
Я знаю себе цену, эта цена высока!*

### **Упражнение 3.**

Отбрось чужие оценки

Как вам кажется, что именно люди недооценивают в вас? Ваши таланты, способности, трудовые заслуги, вашу любовь и заботу, вашу внешность, что-то еще?

А теперь представьте, что хотя бы на короткое время вы остались наедине с собой – все другие люди где-то очень далеко, и на вас никак не влияет их мнение и отношение.

Посмотрите на все свои достоинства не чужими, а своими собственными, причем любящими глазами. Оцените по достоинству все те качества, которые, как вам кажется, не ценят другие. Представьте, что весь мир, и даже вся вселенная смотрит на вас и одобряет ваши заслуги и достоинства. Скажите себе, что все это не пропадет напрасно. Все, что вы делаете, и все ваши положительные качества служат во благо миру, а значит, обязательно принесут благо и вам, даже независимо от того, как их оценивают окружающие вас люди.

Замечайте и то, как вы растете, развиваетесь, меняетесь к лучшему, делаете сегодня гораздо лучше то, что вчера получалось не так хорошо. Не ждите наград от других – хвалите и награждайте себя за это сами! И никогда не сравнивайте себя с другими – лучше сравнивайте себя с самим собой в прошлом. Вы увидите, как многого добились, много сделали, стали мудрее, приобрели новые качества, навыки и способности. Все это поможет вам повысить самооценку и обрести чувство собственного достоинства, которое уже не будет зависеть от оценки окружающих.

## **Ошибка 10. Мнительность**

### **Откуда появляется мнительность?**

Мнительностью страдают очень многие люди, привыкшие ожидать от жизни только неприятностей. Мнительность – это по сути повышенный уровень тревожности, когда человек постоянно, причем чаще всего без реального повода, переживает: а вдруг что-то случится? В каждой мелочи он видит опасность или какой-то подвох, и всегда предполагает худшее, например: «Что-то я плохо себя чувствую, а вдруг это страшная, неизлечимая болезнь?», «У начальника плохое настроение – а вдруг он надумал меня уволить?», «Соседка так мило мне улыбнулась – наверное, задумала какую-то гадость», «В новостях показали аварию – а вдруг я тоже в нее попаду», «Когда я вошел, все замолчали – наверняка обсуждали меня», и т. д.

Мнительность появляется из неверия в себя, а также из-за слишком высоких требований к себе. Многие родители из лучших побуждений требуют от ребенка слишком многого – они ведь хотят, чтобы он стал лучшим! Если при этом его чаще ругают, чем хвалят, у него может сложиться впечатление, что, как ни старайся, все равно ничего хорошего не получится. В итоге он и не ждет этого хорошего, даже уже когда вырос и стал взрослым. Но взрослый человек тем и отличается от ребенка, что может объективно оценить ситуацию, и увидеть, что причин для сомнений и подозрений чаще всего нет.

Заметьте: мнительному человеку мир кажется враждебным, полным неприятностей местом. На самом деле это, конечно, не так: мир многообразен, в нем есть не только страхи и неприятности, но и любовь, радость, успех, счастье. Все зависит от того, какую сторону мира мы предпочитаем видеть. Если мы ждем только неприятностей – то неприятности и получаем. Вот почему мнительные люди так часто становятся неудачниками, а уж несчастными они чувствуют себя практически постоянно, ведь даже радостные события омрачены для них этим вечным дурным предчувствием: а вдруг что-то случится?

### **Чем грозит нам мнительность?**

Мнительный человек живет в постоянном страхе. Он все время напряжен, готов к обороне – даже тогда, когда на него никто не нападает. Таким образом он отравляет себе жизнь, так как ждет только плохого, все время тревожится, беспокоится, боится.

Поведение и реакции такого человека очень часто неадекватны. Из-за этого с ним трудно общаться. Потому что даже в добрых словах и комплиментах он способен увидеть подвох. Он может наброситься с обвинениями на того, кто его похвалил, так как увидит в этой похвале обидную насмешку. Он способен омрачить любой праздник, испортить настроение любой компании, так как все время будет нервничать и переживать из-за чего-нибудь (а вдруг он забыл выключить чайник/утюг/газовую плиту, а вдруг он съел что-нибудь не то, а вдруг здесь его никто не любит, а только притворяются, а вдруг кто-то уведет жену/мужа, а вдруг вот те двое смеющихся смеются над ним, и т. д.). Друзья и знакомые способны очень быстро отвернуться от такого человека.

Кроме того, мнительность и опасения «как бы чего не случилось», мешают такому человеку принимать решения и действовать, когда это требуется для его же собственного успеха. Он предпочитает осторожность во всем, только бы не выйти из привычной колеи и не подвергнуть себя какому-нибудь, чаще всего вымышленному, риску. Потому жизнь мнительного человека очень скучна и однообразна, он боится всего нового и не имеет шанса реализоваться в каком-нибудь ярком, интересном деле.

**От мнительности страдает и здоровье. Мнительный человек своим вечным беспокойством разрушает свою нервную систему, а также может заработать гипертонию и другие заболевания сердца и сосудов. К тому же такие люди почти постоянно страдают недомоганиями, головными болями и хронической усталостью.**

### **Упражнение 1.**

Разоблачи свои страхи и опасения

Вспомните как можно больше случаев из вашей жизни, когда вы переживали и беспокоились, как бы чего не случилось. Кратко запишите самые запомнившиеся. Теперь ответьте себе на вопрос: какие из этих опасений оправдались, а какие нет, и каких больше? Наверняка вы увидите, что чаще всего беспокоитесь из-за несуществующих причин, то есть опасаетесь неприятностей, которые так и не происходят.

Теперь вспомните те неприятности, которые были в вашей жизни. Беспокоились ли вы о них заранее? Чаще всего ведь нет, не так ли? Настоящие неприятности обычно приходят неожиданно, и оттуда, откуда не ждешь. Когда такие неприятности приходили, вам оставалось только отставить в стороне свою мнительность и беспокойство, и действовать по обстоятельствам. У вас наверняка есть опыт, когда вы справлялись с неприятностями. Скажите себе, что вы это можете. У вас достаточно силы и опыта, чтобы справляться с реальными жизненными трудностями, и не переживать заранее о том, что еще не произошло, и вряд ли произойдет.

Почаще напоминайте себе: то, чего вы опасаетесь, обычно так и не происходит. Следовательно, опасаться нет смысла. Обидно ведь тратить всю жизнь на переживания из-за неприятностей, которые так и не произойдут!

Если вы опасаетесь чего-то прямо сейчас – попробуйте взглянуть на ситуацию объективно и оценить, насколько велика вероятность, что ожидаемая неприятность произойдет. Не исключено, что вы выясните: вероятность очень мала, а может, даже ее нет совсем. Затем спросите себя: «Грозит ли мне что-нибудь прямо сейчас, вот в эту минуту?» Если непосредственной опасности прямо сейчас нет – значит, вам ничего не грозит. Если же грозит что-то реальное, что происходит прямо сейчас – значит, вам надо найти способ, как спасти или защитить себя, и тут уже вам будет не до мнительности.

### **Упражнение 2.**

Поменяй в своих суждениях минус на плюс

Замечайте все случаи, когда вы подозреваете какой-то подвох, чего-то опасаетесь, или ждете несуществующих неприятностей. Старайтесь сразу же в этих случаях заменить свое привычное суждение на другое, с противоположным знаком – то есть от негативного утверждения перейдите к позитивному.

Например:

Вместо «Те двое смеются надо мной» подумайте: «У людей хорошее настроение, я рад за них!»

Вместо «Боюсь, что тяжело заболею» – «С этим легким недомоганием я справлюсь, ничего страшного в нем нет!»

Вместо «Боюсь, что попаду в аварию» – «Я везучий, со мной ничего плохого произойти не может!»

Главное – вовремя замечать свои тревожные мысли и заменять их на другие, положительные. Вскоре вы убедитесь, что ваши новые позитивные мысли гораздо ближе к истине, чем прежние тревожные выводы и дурные предчувствия.

### **Упражнение 3.**

Возьми под контроль ситуации, где проявляются твои иррациональные страхи

Наверняка вы знаете, по каким поводам ваша мнительность проявляется чаще всего. Может быть, вы опасаетесь заболеть, или без конца переживаете, не оставили ли включенный утюг, выходя из дома? Вы можете взять под свой контроль те сферы вашей жизни, которые вы в состоянии проконтролировать. Например, выходя из дома, возьмите за правило проверить, выключены ли все электроприборы, закрыта ли вода, газ, и т. д. Обязательно делайте это осознанно, а не автоматически, для чего говорите себе вслух: «Газ закрыт», «Чайник выключен», и т. д. Такое произнесение вслух поможет вам хорошо запомнить, что именно вы сделали, и позже, выйдя из дома, вы уже не будете переживать, а сможете сказать себе: «Все в порядке, я все сделал, как надо».

Если же вас беспокоит здоровье – пройдите необходимые обследования, вместо того, чтобы давать волю мнительности. Если переживаете, как сложится поездка – заранее наведите справки о транспорте, гостинице, и т. д.

Не все в нашей жизни поддается контролю, но мы можем значительно снизить степень тревожности, если будем контролировать хотя бы то, что зависит от нас.

## Часть 2

### Ошибки, навязываемые обществом

#### Ошибка 11. Преувеличенное чувство долга

##### Как возникает чувство, что вы всем должны

Чувство долга – это вообще-то позитивное качество, но лишь при двух условиях:

- если вы сами для себя, по своей совести определили, что для вас есть долг,
- если вы не являетесь человеком, одержимым этим долгом в ущерб собственным интересам и потребностям.

Чувство долга – великая движущая сила любой созидательной деятельности. Если вы решили для себя, что должны трудиться, делать благо и достигать своих целей, если так говорит голос вашего разума и вашей совести – то вы можете достичь очень многого. Однако превращаться в фанатика, который стремится выполнить свой долг любой ценой, не щадя ни себя, ни других, все же не стоит. И тем более не нужно идти на поводу у тех людей, которые внушают вам, что вы что-то кому-то должны, когда вы так не считаете.

**Таким образом, не любое чувство долга, а лишь навязанное и преувеличенное, является ошибкой, которой следует избегать.**

Если вы слишком совестливы, и склонны к преувеличенному чувству долга, этим могут воспользоваться всевозможные манипуляторы. Манипуляции посредством чувства долга встречаются и в личном, и в деловом общении, и на уровне семьи, и на уровне социальной среды, к которой мы принадлежим. Многие слышали в свой адрес подобные фразы: «Если ты мне друг, то должен мне помочь», «Если ты меня любишь, то должен выполнить мою просьбу», «Ради общего блага ты должен потрудиться сверхурочно», «Ты должен думать о других, а не о себе», и т. д. И очень часто люди делают то, чего делать не хотят, и чего, на самом деле, никому не должны – просто потому, что боятся испортить с кем-то отношения, или навлечь на себя обвинения в равнодушии, безответственности, и множестве других (как правило, не существующих) грехов.

Да, преувеличенное чувство долга возникает именно из страха не вписаться в общество, в котором мы живем. Корни этого страха очень древние – они тянутся в те времена, когда люди жили исключительно общиной, и оказаться в одиночестве, вне этой общины, для большинства означало просто погибнуть. Ради выживания люди жертвовали своими интересами, даже собственной индивидуальностью, и делали то, что от них требуется, хотели они того или нет. За что и получали награду – жизнь под защитой законов общины, возможность выжить, не пропасть в одиночестве.

Сейчас наша жизнь кардинально изменилась по сравнению с теми древними временами. Во-первых, человеческая индивидуальность ценится намного выше. Каждому человеку дается право отличаться от других и жить так, как он считает нужным, следуя прежде всего долгу перед самим собой. А во-вторых, общинный уклад жизни перестал быть единственной гарантией выживания. Цивилизация предоставила все условия, чтобы человек мог неплохо жить и в одиночку. Тем более, что полного одиночества в современном мире не бывает – если только мы не выбираем путь монаха-отшельника. Во всех других случаях, как бы мы ни уединялись – другие люди и все то, что создано ими для нашего блага (вещи, продукты, технологии, услуги), всегда и везде доступно нам.

Поэтому мы вполне можем перестать поддаваться всевозможным манипуляторам, которые продолжают эксплуатировать такое древнее свойство как чувство долга для своего блага. Вспомните, что ваш главный долг – это долг перед самим собой. Вы должны прожить свою жизнь как можно более достойно, продуктивно, реализовать свои таланты и способности, следовать своим интересам, быть счастливым и преуспевающим. И все, что мешает этому (в том числе и ваш несуществующий долг перед другими) вы вполне можете исключить из вашей жизни.

### **Чем опасно преувеличенное чувство долга**

Преувеличенное чувство долга опасно прежде всего тем, что вы, поддавшись ему, рискуете просто потерять контроль над своей жизнью, и начать жить жизнью других людей.

У человека, от которого другие все время чего-то хотят, а он чувствует, что им должен, просто теряется ощущение ценности собственной жизни и собственных интересов. Ему начинает казаться, что сам по себе он ничего стоит, и его жизнь совершенно не важна – в отличие от жизни других людей. Стараясь ради других, он не замечает, как сам остается у разбитого корыта.

Очень часто люди следуют навязанному чувству долга, потому что подсознательно (а то и сознательно) рассчитывают получить какую-то награду. Но эти ожидания, как правило, оказываются тщетными. Манипуляторы эксплуатируют вас вовсе не для того, чтобы наградить за ваши труды, а лишь для того, чтобы попользоваться вами и, не ударив палец о палец, получить все, что им нужно. А вы достигаете чужих целей, живете чужой жизнью – а сами остаетесь лишь с чувством усталости и опустошенности. Причем заметьте: чем больше вы стараетесь угодить тому, кто навязывает вам чувство долга – тем больше он от вас требует! Вы хотите отдать свой мнимый долг – но вместо этого долги как будто все растут и растут.

## **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.