

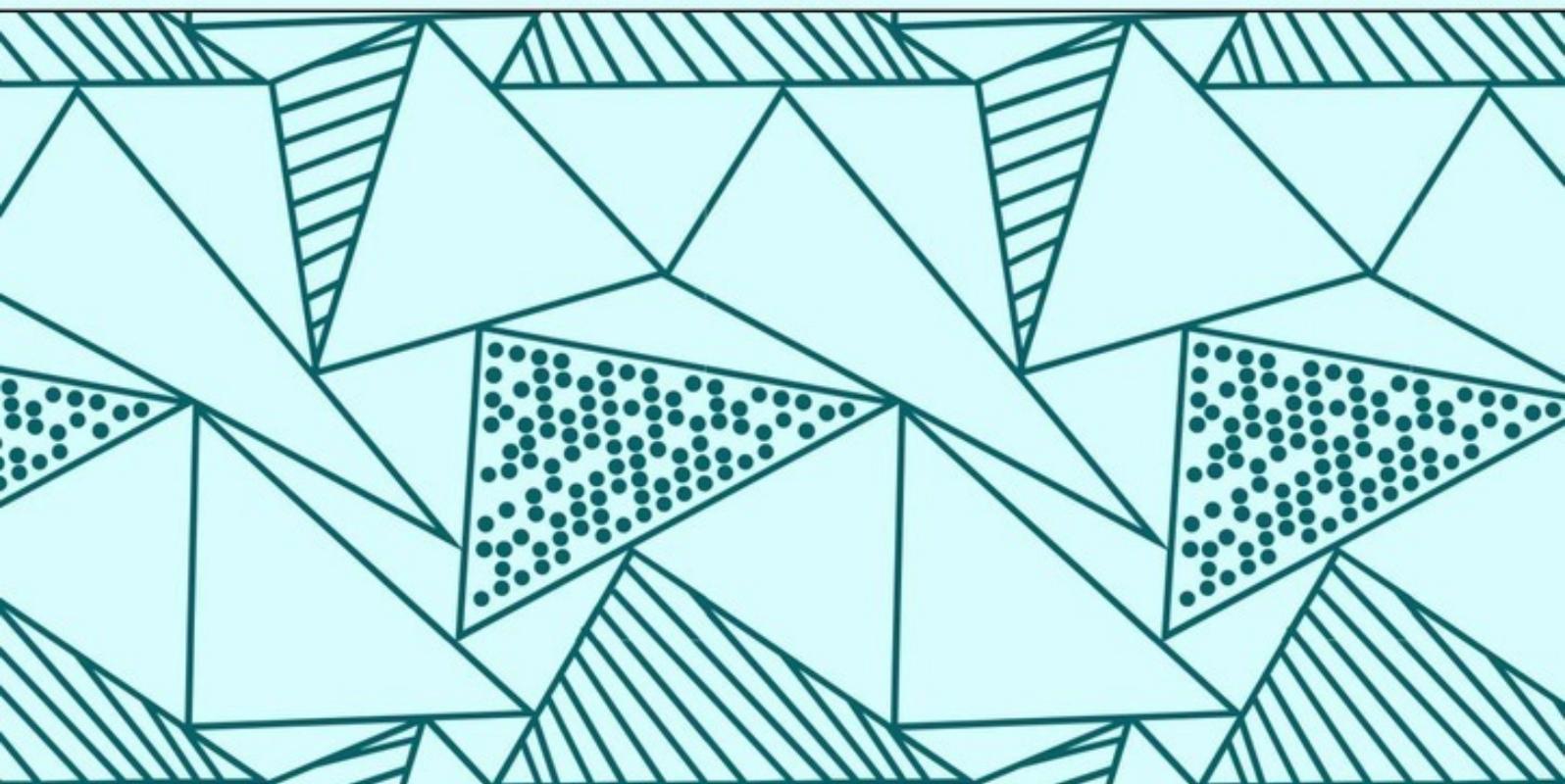
Галя Дмитриева

---

# *Ты в порядке? Эмоциональное расхламление*

---

Как навести порядок в жизни



Галя Дмитриева

**Ты в порядке? Эмоциональное  
расхламление. Как  
навести порядок в жизни**

«Издательские решения»

**Дмитриева Г.**

Ты в порядке? Эмоциональное расхламление. Как навести порядок в жизни / Г. Дмитриева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-560210-7

Автор в легкой форме, на примере размышлений героини, показывает, как легко можно навести порядок в жизни. В отношениях с любимыми людьми, с самим собой и с вещами. В книге даны интересные приёмы, с помощью которых можно раскрыть в себе новые возможности, убрать ненужные мысли и эмоции. Это поможет стать спокойнее, здоровее и успешнее. Избавиться от хаоса и навести порядок в своей жизни.

ISBN 978-5-00-560210-7

© Дмитриева Г.  
© Издательские решения

## Содержание

О чем эта книга	6
Предисловие	7
Почему я решила жить в порядке	8
Пространство Любви. Я и мой любимый	10
Моё внутреннее пространство	12
Мои мысли	14
Эффективные мысли	15
Философские мысли	17
Мысли, как ощущение настоящего	18
Мысли-воспоминания	19
Мысли-страхи	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Ты в порядке? Эмоциональное расхламление Как навести порядок в жизни**

**Галя Дмитриева**

*Иллюстратор* Галя Дмитриева

© Галя Дмитриева, 2022

© Галя Дмитриева, иллюстрации, 2022

ISBN 978-5-0056-0210-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **О чем эта книга**

Это книга о том, как жить в порядке, для тех, кто хочет навести порядок не только в своем шкафу. Наша голова, наше тело – тот же дом. Но мы редко задумываемся что в нём нужно, а что не приносит пользы.

Эмоциональное расхламление – это увлекательный процесс, который поможет нам избавиться от лишних, разрушительных эмоций.

Автор в легкой форме на примере размышлений героини показывает, как легко можно навести порядок в жизни. В отношениях с любимыми людьми, с самим собой и с вещами.

В книге даны интересные приёмы, с помощью которых можно раскрыть в себе новые возможности, убрать ненужные мысли и эмоции. Это поможет не только стать спокойнее, здоровее, но и успешнее.

## Предисловие

Беспорядочные мысли, беспорядочные идеи. Беспорядочные эмоции. Беспорядочные дела.

Каждый человек привыкает или к порядку, или к беспорядку.

Жизнь – совокупность мыслей, эмоций, слов, дел. Только упорядоченные мысли приводят к мечте.

Нет порядка – и по жизни так же все разбросанно.

Только упорядоченные эмоции приводят к гармонии.

Только упорядоченные дела приводят к благосостоянию.

Однажды поняв это, начинаешь жить просто. Просто не значит бедно. Просто – это без заморочек. Без траты самых ценных ресурсов (времени и энергии) на ненужные вещи и бессмысленные дела.

Думаем. Создаём. Имеем. Имеем то, что создали.

Мы живём в том мире, который создаем сами. А наш мир делится на пространства. И сами можем стать дизайнерами своих пространств. Невидимые пространства, как комнаты, в которых мы живем. Комнаты и вещи понятны. Пространства общения не заметны, но они есть.

**Пространство любви** (Я и мой Мужчина).

**Пространство ценных отношений** (Я и мои Дети, Я и мои Родители, Я и мои Друзья).

**Моё собственное пространство** (Я и моё Тело, Я и мои Мысли, Я и мои Эмоции).

**Пространство моего дома** (Я и мои Вещи).

Мы живём внутри своих пространств. Ежедневно создаем новые пространства отношений. И вступаем на территорию уже существующих социальных пространств, вовлекая в свою жизнь нужных и ненужных людей и отношения.

Сумев отделить нужное и ценное, мы сможем значительно улучшить свою жизнь. Вынырнув из хаоса ненужных мыслей, эмоций, вещей. Но в то же время, имея все ценное, что делает нашу жизнь уникальной.

Я решила жить в порядке. Я найду любовь под слоем пыли.

## Почему я решила жить в порядке

О том, что мне нужно избавиться от лишнего в своей жизни я поняла в тот день, когда на весах мелькнуло «81».

Целую неделю до этого я ограничивала себя в мучном, ходила по беговой дорожке, занималась йогой. Вставая на весы, я ожидала увидеть, как минимум, минус один килограмм. Но вес не только не пошел вниз, он стал больше.

Легче всего было сослаться на гормональные изменения. В результате которых пришли лишние килограммы. Но это было бы слишком грустно. Как в тупике.

Закачала на компьютер прошлогодние пляжные фотографии. На экране смартфона, в маленьких размерах я себе нравилась. В компьютере на меня смотрела как бы я, только гораздо большего размера, чем я о себе думала.

Ужаснулась, сравнивая себя с фотографиями, сделанными два года назад. Сердце заныло. Внутри всё сжалось. Я упустила этот момент, когда можно было бы скинуть два лишних килограмма, а десять... уже сложно.

Когда за предыдущие несколько лет я прибавила один размер – это было не заметно и не значительно. По миллиметрам за год. Но еще один размер в плюс и сложенные вещи, которые стали малы, начинают пугать. А вдруг это не предел.

Верю, что за вес ответственны не только еда, движение, но и образ мышления.

Начала размышлять. От чего прячусь? Ответа не нашла. С обидами справляюсь. Уже давно не отравляю себя такими чувствами.

«Я – хомяк» – решила я, осматривая квартиру. Люблю запасы. Определённый запас еды всегда должен быть в доме. Крупы, сливочное масло, яйца – то, без чего полки холодильника кажутся пустыми. Потому что иначе идёт сигнал о том, что закончилась еда. Несмотря на то, что рядом магазин. Так, нужно перестать покупать впрок. В запас. Обычно процесс покупки идет спонтанно. Гречка – не помню сколько осталось, а вдруг нет. Куплю. Морозилка забита. Но есть в ней как бы нечего. Замороженные травы, тыква, ягоды. Лежат без дела. Выбросить жалко.

А вещи? Они наступают. Они отвоевывают свое пространство, отжимая меня, хозяйку, к центру комнат – вдоль стен расставлены шкафы, в которых вещи. Между шкафами – стеллажи.

Смотрю фотографии своей квартиры лет десять назад – диванчик, под которым ничего нет. В комнате даже на фото видны воздух и пространство. Сейчас под диваном две коробки на молнии. В которых вещи. Нужные. Потому что регулярно перебираются и не выбрасываются. А вдруг пригодятся. Старые шторы. Они новые. Не выцвели, не порвались. Они просто надоели. Но их жалко отдавать, потому что они красивые и могут понадобиться. Можно на даче повесить. Хотя и на даче уже давно шторы сменились на жалюзи.

Пусть лежат.

Хобби – краски для рисования, кисти, клей для декупажа, салфетки, лаки.

Лыжи простые и горные, ботинки, шлемы, коврики для йоги. Гантели разных размеров. Шесть пар лыж, шесть пар ботинок, три шлема и три коврика для йоги.

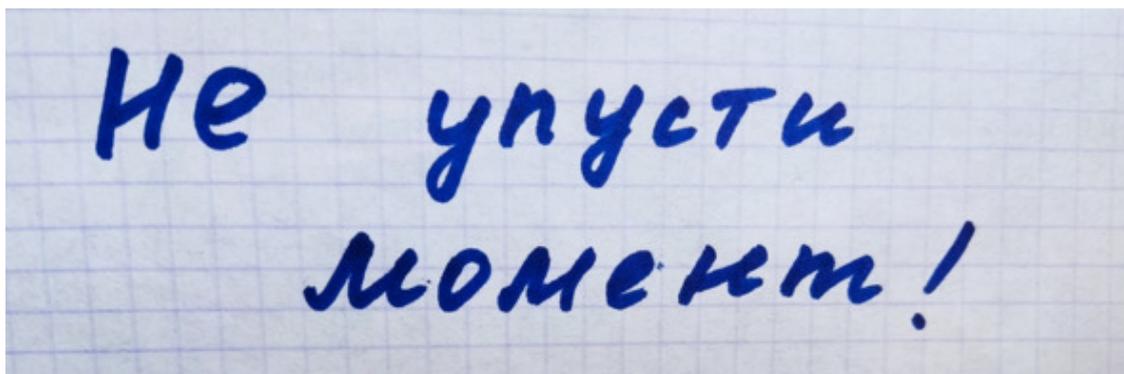
Огромные папки с курсов. Учебники. Английский, испанский, итальянский, французский. Методическая литература. Документы по бизнесу. Диски CD, DVD. Журналы. Не бульварные рассказы, а по делу – сад, интерьер, йога.

Нет, ну как иначе все разместить в квартире. Всё нужное. У меня много увлечений, хобби. Всё для росписи матрешек. Включая заготовки для них. Горшки от засохших цветов – вдруг решу разводить новые.

У каждого есть какая-то страсть. У меня это бокалы. И заварочные чайники. Пить напитки мне хочется из тех бокалов, которые для них предназначены. Мне так нравится. И точка. Дело в ощущении. Ещё у меня много сортов чая. Чай – это не просто чай. Это как медитация. Я подхожу к полке, где расставлено множество сортов чая, и рассматриваю. Но пью всегда один и то же. Любимый. Черный. Магик юньянь. Изредка доставая остальные. А полочки заставлены.

Во всех своих ежедневниках за много лет я нахожу одни и те же свои записи: Разобрать шкаф в коридоре, разобрать шкаф в спальне. И так из года в год.

Я пропустила этот момент, когда нужное количество вещей перешло в хаос. Обилие нужных вещей, которых слишком много.



Захожу в ванную и считаю количество пузырьков. Ой, мама. Сколько же денег потрачено. Наверное, можно было купить квартиру вместо такого количества пузырьков.

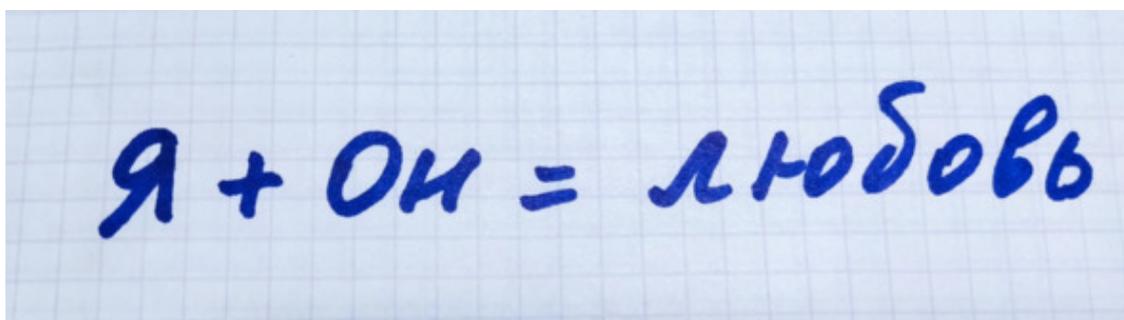
Неожиданное открытие на тему пространств меня вдохновила, и я решила начать с расчистки своего пространства. Не только комнат, но и отношений.

## Пространство Любви. Я и мой любимый

Пространство любви есть. Осознаю я это или нет, но оно существует. Я и мой муж. Уровень нашего общения определяет наше пространство. Если мы не общаемся, то наше пространство – пустота. Как пустыня. Сухой песок.

Иногда в нём слышно: «Иди кушать». «Вынеси ведро.» Или звук отправленного сообщения через вайбер: «Купи, пожалуйста, кефир, сметану и творог». Хорошо, что хоть присутствует слово пожалуйста. Или, «Когда придешь?»

Со стороны мужа тоже все по делу. Хотя иногда рассказывает интересные новости. В основном у компьютера. Это его пространство. И я понимаю, что пространство компьютера уже накрыло собою наше пространство любви. Но это под воздействием эмоций. Когда я спокойна, я понимаю, что это не так. У нашей любви есть свое пространство.



Я не жду, когда эмоции захлестнут всё пространство, как штормовые волны.

Я хочу быть с ним. Мои эмоции, возникающие как реакция на нереализованную потребность, только засоряют наше пространство любви. Мы живём не только в нашей квартире, но и в нашем пространстве отношений. Так зачем я буду мусорить в нашем пространстве, если потом придется и там убираться. И не факт, что все удастся «отмыть».

Если внутри меня появляется раздражение на себя, на мужа или на кого-то еще, я говорю себе: Стоп!

Стоп, какая у меня сейчас есть потребность? Какая именно потребность сейчас не реализована? Может быть я устала и мне надо просто поспать?

Необходимость реализации базовых потребностей – наша самая первая необходимость. Если базовые потребности не реализованы, то рушится все.

Пирамида Маслоу.

Нижний уровень – наши базовые потребности: потребность в еде, питье, отдыхе, физиологические потребности.

Второй уровень – потребность в безопасности.

Третий уровень – потребность в любви.

Четвертый уровень – потребность в признании.

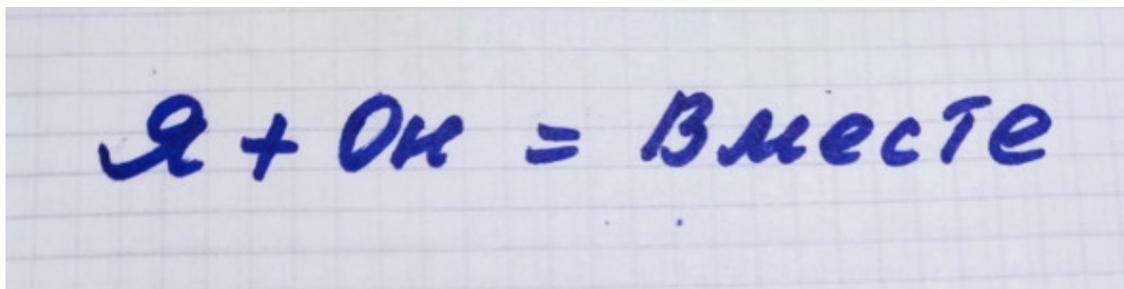
Пятый уровень – самореализация.

Любая эмоция, негативная, может быть нереализованной потребностью.

Я подумала о том, что если я злюсь на то, что муж сидит за компьютером – значит не реализована потребность провести время вместе, а может быть и нет. Может быть я просто устала. Раздражение появляется на то, что муж сидит за компьютером не из-за того, что он сидит за ним, а то, что я одна что-то делаю для нас – готовлю, убираюсь. А почему меня злит то, что я делаю что-то одна? Он ведь тоже что-то делает один для нас. Потому что я устала сейчас и хочу спать. Все. Нужно все бросить и идти спать. Или подойти к мужу и уже без раздражения

сказать: давай быстро все сделаем и пойдем спать. Или просто попросить его сделать то, что я не доделала: убраться на кухне, повесить белье.

Это называется «Управление эмоциями». Оно нужно для того, чтобы сделать пространство отношений комфортным для обоих.



Эмоциональный интеллект. Уметь понять, что за эмоцией стоит нереализованная потребность. И выразить именно потребность, а не негативную эмоцию.

Можно представить, как будет скучна жизнь, если убрать из нее все эмоции, а разговаривать спокойным голосом, лишённым эмоций, а может быть и чувств. Чувства и эмоции – это разное. Просто получается так, что постепенно негативные эмоции все больше заслоняют позитивные. Каждый раз, проявляя негативную эмоцию, чувствую, как она набирает силу и уже в следующий раз становится все сильнее и мощнее, захватывая все больше и больше пространства.

И однажды позитивная эмоция уже не сможет пробиться сквозь толщину завала негативных эмоций. Любовь под слоем пыли. Она где-то была, но её уже не видно.

Эх, взять бы пылесос и убрать все одним разом. Но после уборки через некоторое время пыль возвращается.

Все ненужные эмоции не выбросить сразу. Они находят щелки и просачиваются обратно. Можно собрать коллекцию негативных эмоций и убрать в шкаф. А можно каждую эмоцию закрыть в кубок. И представить полку, а на ней кубки с негативными эмоциями. Теперь можно посмотреть на ненужные эмоции издалека. Они не во мне, они на полке. Я знаю, что в любой момент могу ими воспользоваться. Мои негативные эмоции в порядке. Я знаю каждую из них. Они теперь посчитаны.

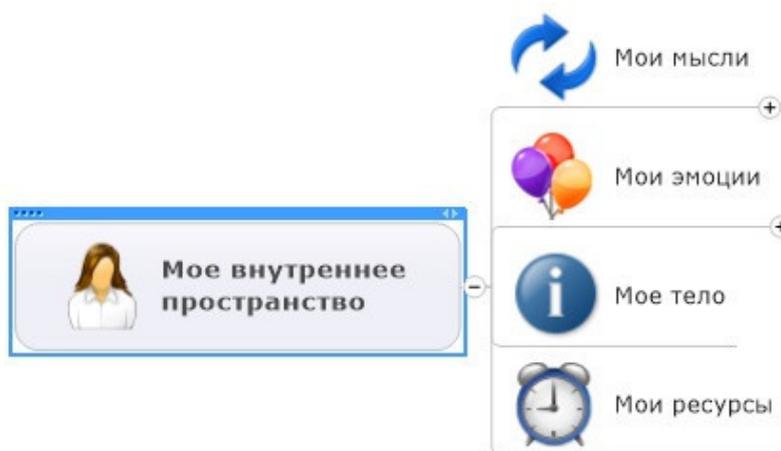
Это открытие мне очень понравилось, и я стала отыскивать у себя те эмоции, которые уйдут в мою коллекцию. И как-то стало сразу светлее, но немного странно. Образовалась некоторая непривычная пустота. С эмоциями ушли беспокойные мысли. И появилось место для чувств. Которые раньше попрятались куда-то по углам. И сейчас не хотят сразу выходить и заполнять свободное пространство. Я начинаю думать о том, каким бы чувством мне хотелось бы заполнить пространство... Наверное, любовью и спокойствием.

## Моё внутреннее пространство

Подумав о внутреннем состоянии любви и спокойствия, я представила свое внутреннее пространство. Моё внутреннее пространство – это мои эмоции, мысли, физическое состояние, мои ресурсы.

Мысли бывают разные, как и эмоции. Мои мысли и эмоции влияют на моё физическое состояние, моё отношение с другими людьми, на мои успехи и не удачи. На мои цели. На всю мою жизнь. Тут я уже стала путаться и открыла карты мышления, которые очень помогают разложить свои мысли по полочкам.

Я создала объект своего внутреннего пространства и подрисовала то, чем моё пространство заполнено.



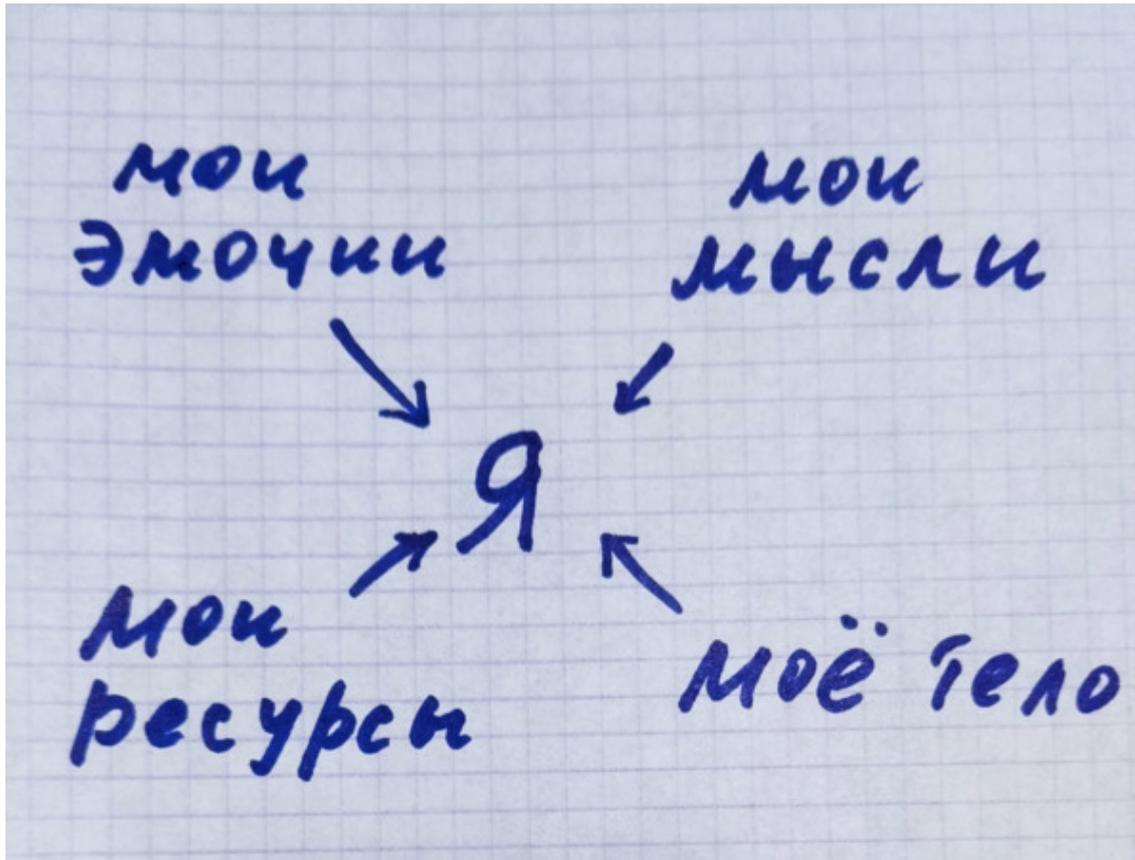
«Вы есть то, о чем вы думаете» – на моём столе стоит открытка с этими словами, как напоминание.

Если я думаю о том, что может произойти что-то плохое, то я уже заранее наполняю себя этим плохим. Подобное притягивает подобное. Если я начинаю наполнять себя хорошими, позитивными мыслями, прежние ненужные мысли тоже не хотят уходить сразу. Так же, как сложно выбросить уже не нужные вещи. Даже если они уже несколько лет просто лежат на полке. И если вещи иногда перебираются и перекладываются, то мысли и эмоции всегда сами по себе.

Эмоции бывают как положительные, так и отрицательные. Отрицательные я теперь складываю на отдельной полке. А с положительными эмоциями еще буду знакомиться ближе.

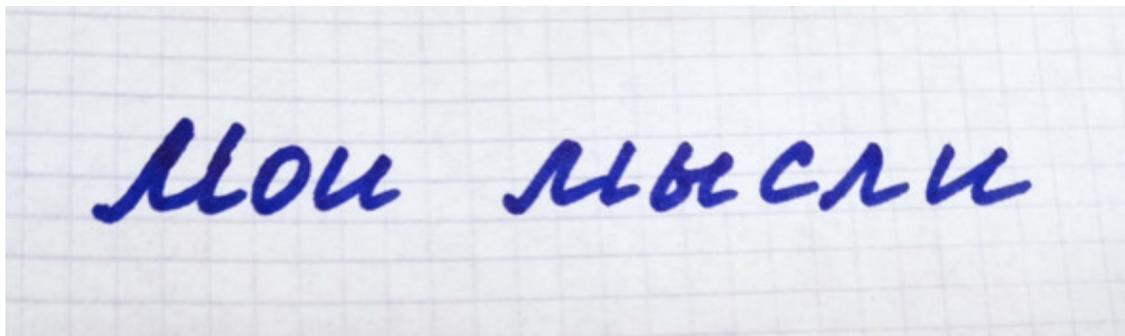
Моё тело – это моё физическое состояние. Сила, которая помогает мне каждый день вставать, идти и делать дела. Физическое состояние зависит от моих мыслей, эмоций.

Мои ресурсы – это такие аккумуляторы. В них накапливается то полезное, которое в определенные моменты помогает мне пройти отдельные участки пути жизни, делая что-то, решая что-то. Мои ресурсы дают мне возможности. Чтобы не запутаться я определила для себя два самых важных ресурса – энергия и время.



## Мои мысли

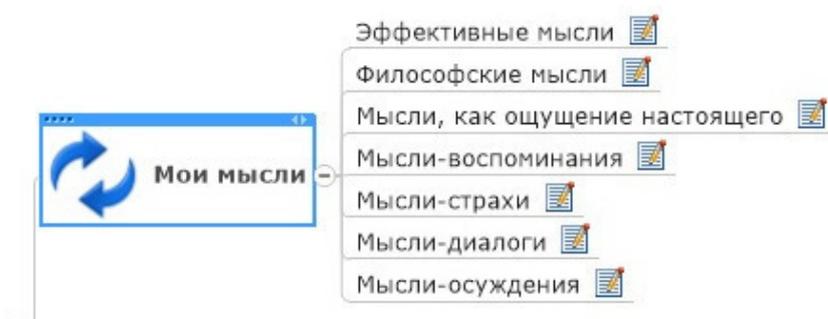
Мысли – иногда приходят ниоткуда, просто появляются. Иногда они точно мои. Иногда я как антенна притягиваю мимо пролетающую мысль и принимаю её за свою.



Мысли, как и вещи, можно разделить на категории, в зависимости от того какую пользу или вред они приносят:

- Эффективные мысли.
- Философские мысли.
- Мысли, как ощущение настоящего.
- Мысли-воспоминания.
- Мысли-страхи.
- Мысли-диалоги.
- Мысли-осуждения.

На картинке, это получается так:



Иногда мне хочется просто взять листок бумаги и ручкой нарисовать такую же схему – когда рисуешь рукой, как будто машешь волшебной палочкой.

## Эффективные мысли

Эффективные мысли – это мысли, побуждающие к действию. Они сопровождаются мобилизацией сил организма и нуждаются в дальнейшем действии. Если за эффективными мыслями не следует действие, то результатом этих мыслей может быть или НИЧЕГО, или приход мыслей, ругающих себя.

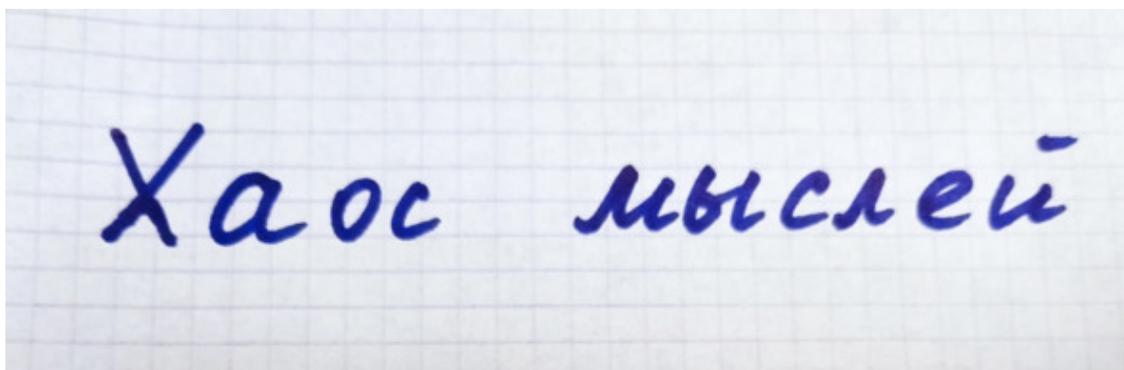
Если просто подумала и дальше ничего не сделала, но и не переживаешь по поводу того, что ничего не делаешь – то эффективные мысли становятся философскими мыслями. Просто подумала, поразмышляла. И в этом нет ничего плохого. Наоборот, сидишь размышляешь: Вот если бы был сейчас миллион, я бы себе купила... или я бы поехала... Поразмышляла и все. Такие мысли не засоряют пространство. Это такой стиль жизни. Просто размышлять. Когда размышление доставляет удовольствие – это хорошее хобби или лень.

Если подумала о том, что нужно что-то сделать и не сделала и начала переживать по этому поводу, и ругать себя за бездействие, то получилось, что эффективные мысли перешли в мысли, ругающие себя. Созидание перешло в деструкцию. Хорошее в плохое. Хорошая мысль, за которой должна быть её реализация инициировала процесс «ругания себя». Потому что мысль не была приведена в действие. Это уже прокрастинация.

Думаю, но не делаю. Хотя знаю, что важно сделать. Потом ругаю себя за то, что не делаю. Потом ругаю себя за то, что ругала себя за то, что ничего не делала. И так по кругу.

Мысль была хорошая, но не хватило ресурсов (энергии, времени), чтобы её реализовать.

Эффективные мысли могут возникать на базе мысли-воспоминания, философских мыслей, мыслей-страхов, мыслей-диалогов. Но если дальше нет энергии действия, то может произойти заикливание: одна мысль переходит в другую, другая – в следующую и так по кругу, рождая все большее количество деструктивных мыслей. Получается хаос мыслей.



Выход есть: не придумывать ничего лишнего. Не создавать эффективных мыслей, если знаю, что потом ничего не буду делать. Иначе буду опять себя ругать.

Это как сидеть и рвать бумаги, разбрасывая их вокруг себя. Когда-нибудь они закроют меня полностью. И станут давить на меня всей кучей.

Если я сейчас не действую и нахожусь в хаосе мыслей, то просто останавливаю генерирование мыслей и не создаю их больше. Разберусь сначала в том, что сейчас есть. Поэтому мне и не хватает энергии, чтобы начать действовать, потому что мыслей слишком много, и они уже начали давить на меня, как куча рваных ненужных бумаг.

Эффективные мысли остаются действительно эффективными, если за ними идет действие. Подумала – сделала.

Чем отличается лень от прокрастинации.

Лень – это когда думаю о том, что нужно бы что-то сделать, но не хочется. И не делаю. И не переживаю по поводу того, что не сделала.

Прокрастинация – это когда я знаю, что мне нужно сделать важное дело, но не делаю. А потом переживаю из-за того, что не сделала и ругаю себя. Потому что понимаю, что если не буду делать, то не приду к той цели, к какой хотелось бы прийти. И все равно не делаю.

Знакомо ощущение раздерганности от эффективных мыслей? Когда множество мыслей сделать множество дел закручиваются в вихрь и уже не знаешь, куда бежать, за что браться. И чаще не берешься ни за какое дело. И кажется, что ничего не успеваешь. Когда ложишься спать, эффективные мысли особенно активны. Нужно это завтра сделать, нужно то, а можно еще что-нибудь.

Когда начинаешь гоняться за своими мыслями-желаниями, вообще перестаешь понимать, что действительно хочешь.

Вот в такой момент и самое время начинать разбирать свои эффективные мысли.

Какие из них оставить. Какие отдать другому – пусть другой реализует и порадует, если я это все равно делать не буду. А какие-то эффективные мысли можно просто выбросить. Если жалко выбросить – сложить на первое время в «коробку». И положить на дальнюю полку в своей голове. Только однажды опять можно оказаться в вихре нереализованных эффективных мыслей, которым стало тесно в «коробке».

Хорошая привычка обрабатывать эффективные мысли по мере появления. Появилась эффективная мысль. Останавливаю её и думаю. Если я реализую эту мысль, приведет ли моё действие меня к цели, или это распыление сил? Иногда эффективные мысли могут раздражать в разные направления.

Хаос хороших мыслей, от которого начинаешь ощущать беспокойство – это уже деструктивный поток, который нужно останавливать и структурировать. Выхватываю мысль из потока – нужна? Да! Беру и делаю. Не нужна? Не знаю – записываю на бумажке. И складываю уже в реальную коробку, не держу в голове.

Для таких эффективных мыслей, которые могут пригодиться, у меня есть реальная шкапулка.

Банк идей. Которые со временем становятся ненужным хламом, если не реализовывать их, а только складывать, складывать, не перебирая.

Я однажды уже выбрасывала такую коробку, наполненную идеями по развитию бизнеса одного проекта, который так и не начала.

Теперь у меня есть привычка просматривать еженедельно эту шкапулку, с записанными мыслями, которые могут поменять мою жизнь к лучшему, если я их реализую.

## **Философские мысли**

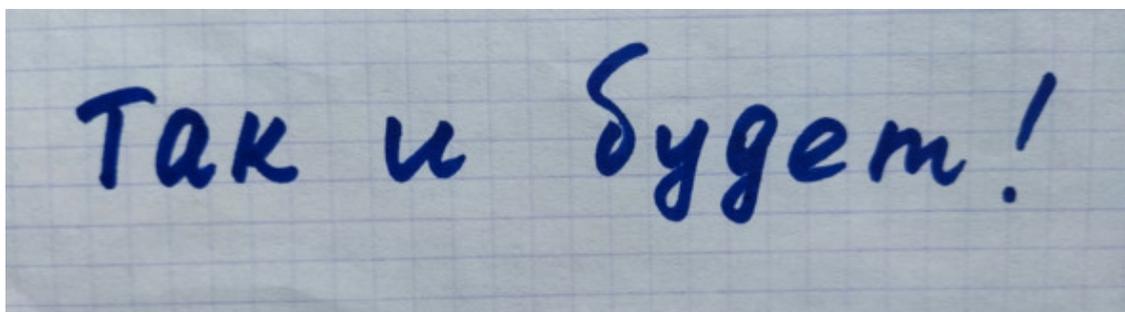
Философские мысли – это мысли-размышления. О смысле жизни, о работе и так далее. Эти мысли не положительные и не отрицательные. Это просто мысли. За которыми действие может и не последовать.

В процессе размышления философская мысль может перейти в эффективную мысль. И тогда действие необходимо. Иначе потом буду ругать себя за то, что не последовала за импульсом эффективной мысли. И не реализовала её.

## Мысли, как ощущение настоящего

Мысли, как ощущение настоящего, или мысли, появляющиеся от восприятия пространства. Мне хорошо – я сейчас сижу на диване и пью кофе. В теле появляются ощущения расслабленности и наслаждения. Если не появились эти ощущения, значит мысль, как ощущение настоящего, не одна. С ней мысли-страхи, мысли-ругающие себя. Я сижу и пью кофе, вместо того, чтобы пойти на фитнес. Или начать писать новую книгу. Или я пью кофе и прокручиваю диалог с коллегой уже десятый раз или я думаю о том, как мы будем разговаривать по решению определенного вопроса, при этом почему-то направляя разговор в агрессивное русло. Стоп. Зачем я свое настоящее пытаюсь заполнить не очень приятными ощущениями прошлого и будущего?

Моё внутреннее пространство – как моя территория счастья. Я хочу, чтобы в этом пространстве пели птицы и цвела лужайка.



А что дальше? Без метафор. Конкретнее. Что нужно для того, чтобы пространство моё, внутреннее, мне нравилось?

**Убрать категорию мыслей, которые не помогают мне, а мешают.**

Сначала я записываю их на бумаге и кладу перед собой как памятку.

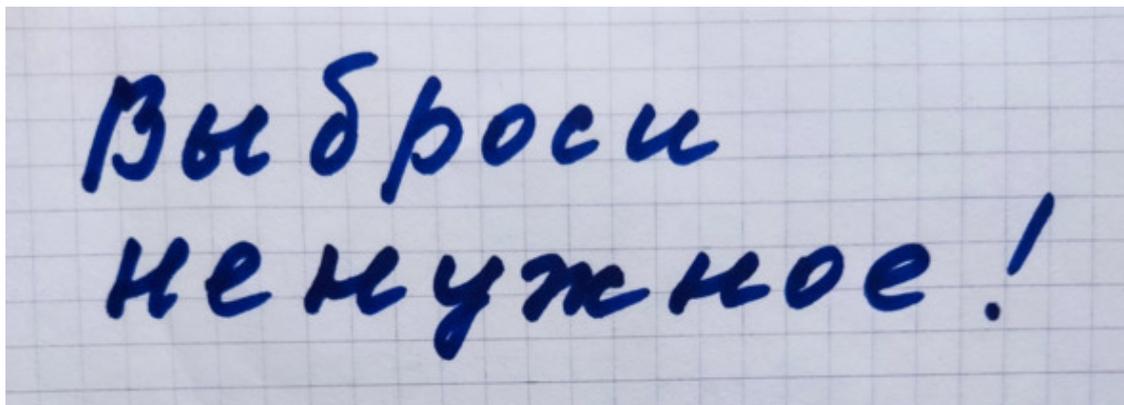
Я могу убрать ненужную мысль и заменить её на нужную. Но буду делать это не постепенно, а сразу. Потому что, если убираться постепенно в своем внутреннем пространстве, то можно очень долго этим заниматься. И в конце концов устать. Как устает от постоянной уборки женщина-домохозяйка. Или не устать, а так втянуться в постоянный процесс уборки так, что уже просто не замечать его. Как та же женщина, которая уже привыкла к тому, что нужно постоянно убираться. Уборка заполняет всю жизнь.

Поэтому сразу сгребаю в кучу то, что мне не нужно в моей голове, и не пускаю в свое пространство.

При появлении новой мысли спрашиваю – это помогает достигнуть мне цели? Это делает мою жизнь лучше? Нет – пропускаю такие мысли сквозь себя, мимо своей жизни. Постепенно мне это удастся лучше.

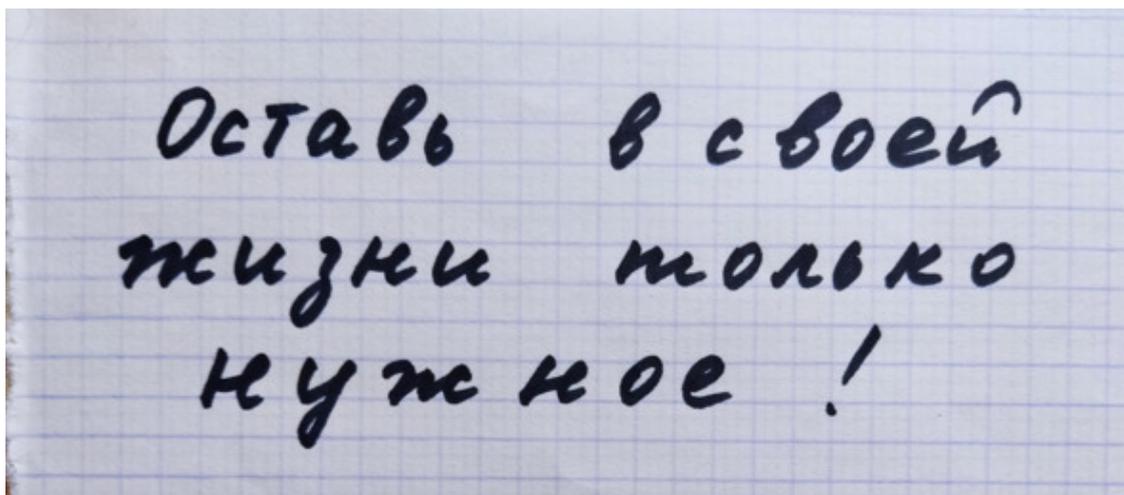
## Мысли-воспоминания

Мысли-воспоминания – хорошие, теплые. Воспоминания плохие, грустные. После грустных воспоминаний появляются мысли, ругающие себя или мысли-страхи: «а вдруг опять будет так же». Или мысли-диалоги. Выбросить такие мысли-воспоминания из своего внутреннего пространства, как ненужные вещи.



С мыслями, как и с вещами. Принимаешь решения – не покупать больше ненужных вещей. Но идешь в магазин и видишь красивое платье, со скидкой. Ну как его не купить!!! Конечно покупаешь. Но если действительно пересматриваешь свой гардероб, свое отношение к вещам, то постепенно будешь меньше покупать. Так и с мыслями. Сначала их будет много. Когда мыслей много, то о них много и думаешь, пока продумаешь все мысли... Но, когда начинаешь наводить порядок в негативных мыслях – они начинают появляться все реже и реже. Это постепенный процесс. Пришла негативная мысль. Смотришь на неё и думаешь – нужна или не нужна? Делает ли она мою жизнь лучше? Нет, точно не делает. Значит эта мысль мне не подходит. Так постепенно и убираются ненужные мысли. Но, если решила изменить и очистить пространство внутри себя – значит действую резко. Все плохие мысли – не пускаю в свое пространство.

Но мысли-воспоминания, даже плохие, могут трансформироваться в философские мысли, когда пересматриваешь прошлое и понимаешь, что это просто воспоминание, не плохо, и не хорошо. Плохие воспоминания могут трансформироваться в эффективные мысли, вслед за которыми можно взять и сделать. И получить результат. Хороший.



Воспоминания о негативном опыте могут загнать в депрессию. Это выглядит так: сначала я пропускаю в свое внутреннее пространство одну мысль-воспоминание. Потом вторую, потом третью, потом их становится так много, что я уже не пойму одна это, но большая мысль, или множество маленьких. Не важно сколько их уже, потому что они начинают давить своей массой на меня. И мне становится грустно. И нет сил что-то делать.

Теперь, когда приходит мысль-воспоминание о негативном опыте, я её просто просматриваю и пропускаю мимо. Как будто ко мне в дверь постучался незнакомый продавец и показал мне кофточку с убедительными словами: «эта кофточка вам точно нужна». А я посмотрела и поняла, что нееее, не моё, у меня уже такая была и она уже вышла из моды. И потом, я не хочу кофточку, я хочу платье. Я говорю «нет» и закрываю дверь.

А иногда неприятные воспоминания дают импульс – сделать то, что не получилось, но по-другому.

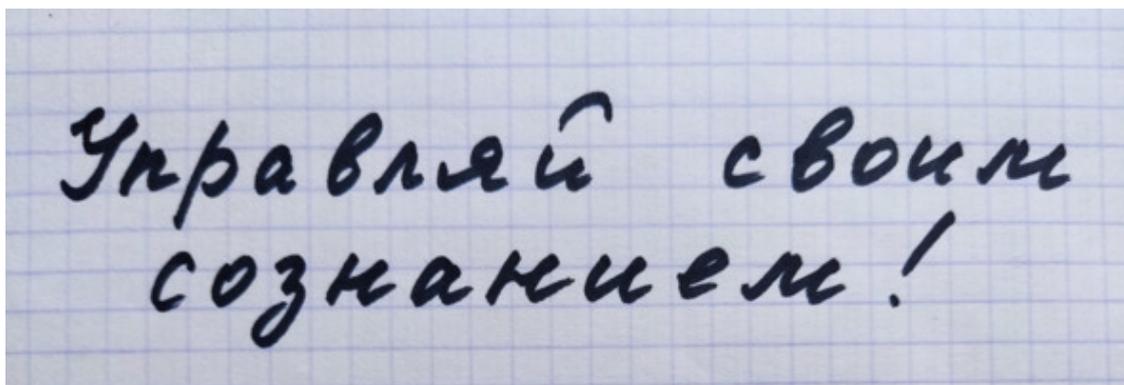
Поэтому неприятные воспоминания, это не всегда плохо. Главное – вовремя воспользоваться ими или пропустить мимо.

## Мысли-страхи

Я знаю, что мои мысли-страхи ограничивают меня в решениях и поступках. Мысли-страхи обладают огромной силой. Сковывают тело и сознание.

Мысли-страхи говорят о нежелании попадать в определенную ситуацию.

Мысли-страхи – самые хитрые, они умеют объединяться с эмоциями. И вместе становятся силой, сковывающей тело и сознание.



У меня есть пространство комфорта. Та жизнь, за пределы которой я боюсь выходить. Потому что не знаю, что там может ждать.

Когда одна мысль-страх проникает в моё внутреннее пространство, другие мелкие мысли-страхи сразу же проскакивают за ней. И все вместе они опутывают, как веревками, и тело, и сознание. Решения и поступки с этого момента принимаются, не исходя из потребностей и целей, а из того, как диктует это множество страха. Кто громче кричит из них, ту команду и выполняю. Хаос. Как беспорядок в комнате, в которой в шкафу для одежды лежат еще множество не относящихся к этой категории вещей.

И обязательно хотя бы одна из мыслей—страхов становится все больше и больше, если я общаюсь с ней постоянно. Своими обращениями к ним, я подкармливаю её. И в конечном итоге мысль-страх становится жирной тварью, которая заполняет не только все моё внутреннее пространство, заслоня своей тушей все другие мысли, вытесняя нужные мне эмоции. Эта жирдяйка становится управляющей моей жизнью. Я под колпаком у неё. «Сидеть» – говорит она мне. «Не высовываться! Там еще страшнее. А я о тебе забочусь».

Посидев немного под гнетом страха, начинаю ощущать, как занемело тело, мысли-страхи сковали его. Ушли куда-то все другие мысли, за пределы колпака, которым накрыла меня мысль-страх. А ведь когда-то эта мысль-страх была совсем маленькой. И только тоненьким голоском предостерегала меня. И сейчас командует моей жизнью. А за пределами этого ничтожного пространства, которое ограничено страхом, – красивая жизнь.

## **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.