

Евгений Колесников

16+



Победи свой невроз

Евгений Колесников

Победи свой невроз

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67746935

SelfPub; 2022

Аннотация

Здравствуйте, дорогие друзья! Рекомендую читать эту книгу после прочтения первого руководства, оно есть в арсенале моих книг здесь. В этом же руководстве я рассказываю на своём личном примере, как я, неосознанно, но верно, своим мышлением и действиями формировал свой невроз. Начиная с детства и заканчивая 18-летним возрастом, где он у меня и выстрелил через всеми нами знакомые панические атаки, так называемое ВСД, страхи за здоровье, бесконечные обследования и т.д.

Хотите узнать о настоящих причинах дереализации, страхе сойти с ума или потерять над собой контроль? Вы узнаете об этом, внимательно изучая эту книгу. Вы также узнаете о работе над собой через когнитивно-аналитический подход, который доказал свою эффективность путём многочисленных исследований.

Добро пожаловать, будет интересно, полезно и увлекательно!

Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Евгений Колесников

Победи свой невроз

Перестань верить в ВСД и работай над собой! Аналитика и работа с мыслями.

ОБРАЩЕНИЕ К ВАМ, ПРЕДИСЛОВИЕ!

Здравствуйте, мои дорогие читатели и смотрели канала Ютуб, читатели группы вконтакте и всем тем, кто следит за моей деятельностью! Наверняка вы уже со мной так или иначе знакомы, если приобрели эту книгу, потому что для полного понимания вашей проблемы необходимо в идеале начинать с первой книги, которую я написал ещё в 2014 году и которая так и называется «Перестань верить в ВСД и работай над собой!»

Итак, если вы прочитали первую книгу, то наверняка понимаете, что ваша проблема состоит не в том, что вас мучают панические атаки, что вас «Кроет ВСД» и что вам надо избавляться только от симптомов, без решения основной проблемы. Если по какой-то причине вы не читали предыдущего руководства, то настоятельно рекомендую это сделать, прежде чем продолжить чтение этой книги.

Если же у вас давно нет панических атак и других проявлений невроза, таких как головокружение, тахикардия, экстрасистолы, дереализация и т. д., то можете сразу читать эту книгу. Это же касается и тех людей, у которых имеются подобные проявления, но уже понимающих, что никакой телесный «симптом» не является основной проблемой невроза. А является ею реальные жизненные ситуации; такие как отношения с семьей, с начальником и коллегами на работе, детьми, родителями. И самое главное – как вы воспринимаете эти ситуации.

Хотя в первой книге я уже упоминал, но все равно напомню вам сейчас, что от невроза, «ВСД», панических атак, дереализации никто ещё не сошел с ума и не умер.

За 4 года своего личного «Ада» я остался в здравой памяти, живой и без органической патологии органов, хотя с 2010 по 2014 год верил в то, что мне придет конец, либо же у меня «Слетит кукушка». В это верит почти каждый невротик, кто вышел в невротическое расстройство. Это люди с тревожно-мнительным характером, который, кстати, формируется в детстве, в первые годы жизни.

В этой книге я дам вам конкретные техники для самостоятельной работы над своей жизнью, над собой, над своим мировоззрением, которое мешает вам жить свободно. Также я покажу вам знания того уровня, которого достиг сам на на-

стоящий момент. А именно: где нет телесных проявлений невроза, где я не боюсь быть брошенным родителями, девушкой, быть уволенным начальником, и главное- где я могу принимать те или иные **решения!** А именно умение принимать решения и является положительной терапией для любого человека, который столкнулся с невротической проблемой.

Когда человек не может принять решение – это называется внутренний конфликт. Например парень говорит: «Я хочу жить с женой и в то же время хочу жить один. С женой потому что это приятно и кайфово, а без жены – потому что она меня достает». И парень не может определиться с выбором. А где нет определения, там обязательно будет напряжение: тахикардия, ком в горле, апатия, страх за сердце, с дыханием..... и тому подобное, что не очень просвещенные люди называют вегетососудистой дистонией.

Либо наоборот: девушка вроде бы и хочет жить с мужем, потому что боится остаться одна, а с другой стороны не хочет, потому что он её не устраивает в сексе, в заботе, ласке и любви. Она не сможет принять четкого решения ввиду специфического мировоззрения на мир. Что по научному называется неврозом. Но об этом будем говорить позднее.

Я ни в коем случае не хочу сказать, что дошёл до того

уровня, где у меня все хорошо и где нет никаких проблем. Такого, думаю не бывает, разве только в сказке :-). Но вот показать вам тот уровень жизни, где можно жить более качественно, не заморачиваться по поводу своего здоровья я могу. Также вы научитесь принимать решения относительно работы, семьи и других важных аспектов вашей жизни. То есть вы сможете решать ваши внутренние конфликты.

И эти решения будете принимать только **Вы**, а не я за вас. Я не отвечаю на вопросы из разряда «А стоит мне разводиться или нет?», «А как ты думаешь – мне уволиться с работы?». Если вам кто-то будет советовать подобное, то рекомендую смело посылать такого советчика! Потому что никто не вправе принимать решения за вас.

А вот показать вашу ситуацию со стороны, а главное – почему именно вы определенным образом реагируете на эту ситуацию, я могу. В этом и состоит моя основная задача и вся суть этой книги.

А вообще, для справки, этим занимаются психотерапевты посредством консультаций-онлайн либо вживую.

Я не являюсь психотерапевтом на настоящий момент, хотя и консультирую по скайпу. Но я руководствуюсь теми знаниями, которые получил в ходе своего полугодового психотерапевтического обучения ещё в 2014 году, а главное –

которые помогли мне жить более свободно и гармонично. И считаю что имею право передавать эти знания тем людям, кто оказался в плену у своего мировоззрения. Когда я страдал паническими атаками и т д, у меня не было никакой адекватной информации вообще. На то время, за эту книгу и предыдущую я бы наверное отдал любые деньги, лишь бы знать как с этим справляться....

За эти 3 года я упорно работал над собой и продолжаю это делать каждый день, чтобы постепенно улучшать свою жизнь. Обращаю ваше внимание: я работаю не над «симптомами ВСД»; такие как тахикардия, ком в горле, нехватка воздуха и т д... а над мировоззрением в целом и проработкой жизненных ситуаций, на которые вы отреагировали негибко, и которые привели вас к симптоматике! То есть я целиком и полностью за работу над неврозом в целом, а не только с последствиями – как это любят делать большинство врачей.

В книге мы пошагово разберем, как работать с мировоззрением, что именно делать и как в целом прорабатывать **невроз**. Писать я буду очень доступно, как и в первой книге, потому что не вижу смысла грузить вас психоаналитическими терминами.

Поэтому приготовься, уважаемый читатель, сейчас ты будешь узнавать ту информацию, которую никогда тебе не рассказывали родители, школа, высшие учебные заведения! Эти

знания не являются каким-либо секретом, просто в нашей стране очень мало тех людей, кто по настоящему уделяет внимание таким проблемам личности, как неврозы.

На самом деле эти знания стоят достаточно дорого, потому что от них зависит качество жизни человека. А точнее – от того как он их будет применять. Но я сделал эту книгу достаточно доступной в цене, потому что понимаю, что не у каждого человека есть возможность платить большие деньги. Я очень рад что вы приобрели эту книгу, и возможно это было одним из важнейших решений в вашей жизни! Я думаю, вы поймете это по ходу чтения.

Однако сразу хочется сказать, что само по себе чтение не избавляет от проблемы невротизации, а всего лишь дает нужную информацию, воспользовавшись которой, вы сможете увидеть изменения в себе. Не сразу, а в течение определенного времени. Какого – не знаю, зависит конкретно от вашей ситуации. Вам придется самому работать над собой, каждый день. Выполнять техники и прописывать в тетради ситуации, научиться отслеживать автоматические мысли с работать с ними! А также анализировать себя и свои поступки ежедневно, а вечером прописывать мысли в тетрадь.

Если вы уже успели испугаться, то не следует этого делать. Вы ничего мне не должны – помните это! Воспринимайте эту книгу как обучающий материал, а вашу работу над со-

бой – как практику в школе или ВУЗе. Только оценкой за эту практику будет не цифра «5» или «2», а качество вашей жизни! Поэтому все зависит полностью от вас.

Ну довольно предисловия, давайте начнем. Переходим к первой главе, которая называется

Как формируется невроз человека? Моя история

Далеко неспроста я в названии главы добавил ключевое слово «Человека». Ведь дикие животные не страдают неврозами, они не умеют мыслить абстрактно, а поэтому у них нет даже и тени проблем, которые есть у человека. Например, агорафобии, панических атак и мучений от несчастной любви, расставаний. Это не свойственно животным, что доказывает то, что человек сам, посредством своего мышления загоняет себя в тупик. Либо же наоборот – может сделать себя счастливым.

Итак, как же формируется невроз? Неврозом, как вы помните из первой книги, мы называем характер человека, его мировоззрение, а невротические проявления – это уже то, что люди называют «ВСД» – то есть телесные недомогания на невротической почве. Сам же невроз – это ваш набор убеждений о себе, мире и окружающих вас людях.

Людей много на планете, соответственно каждый человек имеет собственный невроз, характер. Его формирование происходит в целом до 7 лет, через познание мира, информацию от родителей, окружающих людей, телевизора, и любой *поступающей извне информации!* Я подчеркиваю ещё раз: невроз формируется путем **поступающей информации**, которая принимается ребенком за чистую монету. Малыш ещё не умеет обрабатывать эту информацию, как взрослый человек и не может отбрасывать ненужный информационный мусор, поэтому и впитывает в себя всё, как губка.

Например, если родители являются, скажем, космонавтами и каждый день об этом говорят, встречаются с такими же друзьями, то ребенок 100% будет интересоваться космосом, а вполне возможно и сам станет космонавтом, когда вырастет.

У спортсменов чаще всего вырастают спортивные дети, у математиков – интеллектуально развитые личности, у шахматистов – шахматисты и так далее. Я думаю это понятно.

Вот я например, вырос в той семье, где основополагающей ценностью было умственное развитие и все что с ним было связано. Каждому члену семьи с очень раннего детства (1-2 годика) предлагалось разгадывать загадки, писать небольшие сочинения, решать математические примеры, иг-

рать в шахматы, и демонстрировать свой ум всем окружающим людям(!)

Причем я это показывал как родственникам, так и незнакомым людям, например пришедшим в гости на какой-либо праздник или мероприятие.

Я очень хорошо помню, как мне частенько предлагали рассказать стишок на публику или сосчитать сложный для 2-летнего ребенка пример. Скажем так " $17 + 19$ ")) И после моего ловкого вычисления примера все гости громко хлопали в ладоши и говорили что я стану великим гением, космонавтом, летчиком, математиком и т.д.

И так происходило почти каждый день. Да что там говорить, в 2 года я уже знал всю таблицу умножения, за что получал вселенские похвалы от родных и близких.

Неудивительно, что я, **с целью получения любви к себе привык демонстрировать свой ум** всем кому не лень! Обратите внимание – выбирая вести себя так ещё с детства, я совершил самую главную в жизни ошибку – доказывать миру с помощью ума, что меня можно любить! А такой человек не сможет жить без невротического напряжения, потому что иногда человек ведет себя глупо и обязательно будет допускать ошибки.

Как вы наверное уже поняли, в этом и есть моя главная невротическая идея – быть умным и доказывать это окружающему миру любыми правдами и неправдами. Именно это

и послужило тем, что мой невроз вышел в активную фазу в 2010 году, когда я ушел из техникума, посчитав себя глупым и никчемным – отсюда пошло вегетативное напряжение, которое я принял за приступ, первая паническая атака и далее вы уже знаете из первой книги.

Я там уже писал о том, как начинались мои проявления невроза, как я вызывал скорую помощь, ходил по врачам, обследовался и считал что у меня начала развиваться страшная болезнь, вроде рака или инфаркта, инсульта..поэтому подробно останавливаться на этом я не буду. Кому интересно – перечитайте мою первую книгу.

Сейчас же я затрону тему самого формирования моего невроза и его выходом в открытую фазу. Читая этот текст, вы поймете, почему одни люди выходят в эту фазу, где телесное напряжение не дает тебе нормально жить, а другие нет.

Давайте вернемся к тому, как я ушел из техникума, а точнее – к ещё более ранним эпизодам моей жизни. До 7 лет в меня вкладывали идею, что быть продвинутым и умным – это самая главная ценность на Земле. Причем, порой делали это в довольно строгой форме, и иногда за неправильно посчитанный математический пример меня могли долго ругать. Также меня ругали за то что я не умею пересказывать тексты по прочитанной книге и говорили что в школе мне за

это будут ставить двойки. Примерно так я и рос, постоянно формируя и закрепляя убеждение в себе, что «Либо я буду умнее других учеников лет так на 5 вперед, либо я буду плохим, и любить меня больше не будут!»

Обратите внимание ещё раз на предыдущий абзац! Вы должны сейчас четко понять, как формируется детское убеждение! Ребенок верит на все 100, что если он не будет соответствовать модели поведения своих близких, то его отвергнут, любить перестанут, бросят и он останется один, не выживет. Для ребенка всё это является очень сильным страхом, и он будет делать все, лишь бы понравиться своей семье. Я делал все, чтобы сосчитать пример правильно, выиграть шахматный турнир и рассказывал на публику длинные стихотворения, получая торжественную похвалу. Всё это было в районе 2-7-летнего возраста.

Как я писал выше, меня часто называли гением, пророчили великое будущее и постоянно хвалили за то, какой я эрудированный ребенок, и что другие дети так не могут. Тем самым, моё эго стало восхваляться, я считал себя намного лучше других детей, кто не был так сильно развит интеллектуально. Я постоянно гордился собой и в душе насмехался над теми, кто был, как мне казалось, глупее меня.

Хочу обратить ваше внимание на то, что быть умным – это

нормально. Даже в столь юном возрасте, если ребенок проявляет к этому интерес, то в этот нет ничего плохого. Проблема возникает тогда, когда малыша начинают восхвалять за этот ум, *ставит его выше других детей*. И параллельно уничтожать его морально, когда ребенок совершает ошибки, *ставит его ниже других детей*. Во всех смыслах. Так формируется нарциссическое расстройство личности.

Если это длится все детство, то у такого ребенка формируется следующее чёткое и устоявшееся убеждение: «Когда я справляюсь с умственными задачами, я гений, царь, и пуп Земли, лучше других, а когда допускаю ошибку, то я полнейшее ничтожество, и я достоин наказания». Понимаете принцип формирования такого невроза?

Вот с этим я и жил. Разумеется я ничего этого не осознавал, так как действительно считал, что я должен всегда быть лучше других людей, начиная с 1-ого класса. Неудивительно, что я в школе был выскочкой, отличником (до определенного времени), постоянно пытался всех опередить и меня часто хвалили учителя. Подпитывая тем самым мой **невроз и главную невротическую идею** – будь умным, и тебя будут любить.

А вот одноклассники меня не любили, часто унижали и били. Что и неудивительно, ведь таких умников явно недо-

люблю в обществе. Это создавало дополнительное напряжение у меня, так как я считал всех их уродами и глупыми, а моя родня говорила что так и есть – ты, дескать, наш умненький-разумненький, а они все хулиганы и рано или поздно попадут в тюрьму.

Это создавало у меня следующее убеждение: «Чтобы нравиться родным, я не должен быть хулиганом, а тем более попасть в тюрьму»

А теперь, дорогие друзья, давайте подумаем. Как вы считаете, сможет ли человек с таким неврозом жить спокойно, гармонично и без напряжения? Как вы уже наверняка поняли, никогда не сможет. Потому что у него постоянно будет страх – что какой-нибудь Петя, Вася, Макс, Коля может оказаться умнее его, сосчитать пример быстрее, выполнить жизненную задачу лучше, получить более высокую оценку. Короче говоря – превзойти в умственном развитии маленького невротика Женю, который так этого боится.

А что будет, если какой-либо Петя превзойдет такого невротика? Верно – у последнего будет нарастать вегетативное напряжение, потому что он будет испытывать страх критики со стороны близких. Такой человек обречен жить в постоянном напряжении, особенно если у него дела идут как-то не так, как бы ему хотелось.

И в один прекрасный день это напряжение становится на-

столько сильным, что это начинается чувствоваться телесно. То есть сердце начинает биться быстрее, начинает кружиться голова, ощущаться нехватка воздуха. В кровь выделяется главный гормон страха – адреналин. И с точки зрения физиологии, этот адреналин ничем не отличается от того, когда за человеком охотится большая злая собака, лев, акула...

У меня это началось 25 августа 2010 года – я разогнал свою первую паническую атаку. Это было через несколько месяцев моего ухода из техникума. В тот момент мои родители и бабушка не принимали моего ухода и постоянно меня критиковали, что дескать, я из такой интеллигентной семьи и не хочу учиться. На самом деле учиться то я хотел, просто я настолько боялся совершить ошибку, что мне проще было уйти от трудностей и засесть в тихом омуте – то есть у себя дома.

Понимаете почему я так себя повел? Потому что у меня с детства было четкое убеждение «Либо ты умный, либо ты плохой и любить тебя нельзя»

Далее начались пьянки, некоторые наркотики, разгульная жизнь – но это уже отдельная тема. Таким образом я гасил свое вегетативное напряжение и «спасался от панических атак» – потому что попросту не знал что это такое и что это за такая коварная болезнь, которую не может найти ни один врач.

На самом деле не было никакой болезни, просто с тех

пор я помимо того, что испытывал напряжение из-за своего главного убеждения «Будь умным, хорошим, правильным», я ещё стал бояться наступления панической атаки. Это удваивало напряжение, которое я принимал за опасную и развивающуюся страшную болезнь. Я думаю, вы мои дорогие читатели, сейчас узнаете себя немножко, верно? Наверняка в определенную дату у вас тоже фигурировала выраженная паническая атака, которую вы запомнили на всю жизнь.

И так я жил от 2010 до 2014 года, где было всё: врачи, психиатры, кардиологи, неврологи, лечение таблетками и все «прелести» той жизни, через которую проходит каждый невротик, вышедший в невротическое расстройство. Опять же узнаете себя, да? Да, такая жизнь крайне неприятна и слегка напоминает ад. Я думаю, здесь все с этим согласятся.

Давайте ещё раз закрепим всё то что вы прочитали выше: изначально формируется детское убеждение, затем ребенок выбирает стратегию «Чтобы меня любили и не оставили одного, не бросили, я буду жить по этому убеждению», а если это не удастся – то напряжение берет верх, и человек по ошибке и незнанию принимает это напряжение за болезнь. И испытывает паническую атаку. Я очень хочу, чтобы вы сейчас это четко для себя поняли! В этом случае вы уже находитесь на полпути к вашему выздоровлению, а лучше сказать – свободной жизни. Так как невроз – это не болезнь, а все-

го лишь набор очень жестких и негибких убеждений о себе, мире и людях.

Но убеждения детства могут быть разными. У меня это было «Быть умнее других». У вас возможно другое. Сейчас я приведу примеры убеждений детства, совокупность которых чаще всего формируют стойкий невроз человека. Итак, поехали:

1 – Я должен быть сильным, иначе любить меня нельзя

2 – Я всегда должна быть красивее других девушек, а иначе я ничтожество

3 – Моя семья всегда должна быть полной, в противном случае я не представляю полноценной жизни

4 – Папа не должен бросать маму (или наоборот) – иначе это ужасно, и я не выживу

5 – Я должен быть религиозным, ходить в церковь, иначе Боженька меня накажет

6 – Я должен слушаться родителей во всем, иначе я плохой человек

7 – Я не должен ходить по траве и убивать мух, иначе Господь невзлюбит меня, ведь траве больно, и мухи тоже живые существа

8 – Я должна хранить себя до свадьбы и оставаться девственницей, иначе я плохая и распутная девушка, проститутка...

9 – Я должен знать будущее....

10 – Я должен дрочить, чтобы не заработать простатит....

И так далее. Убеждений на самом деле, крайне много. Все их объединяет один факт – вы верите в эти убеждения, не подвергая их критической проверке. Особенно десятое :-)

Для того чтобы найти именно ваше убеждение, нужно учиться анализировать свою жизнь, и в частности – ваше детство. Это проще всего сделать на консультации с грамотным психотерапевтом, но можно и самостоятельно: для этого вы и читаете эту книгу. В ходе написания книги, я буду показывать вам, как именно это делать.

Но пока я, с вашего позволения, продолжу свою историю невроза и расскажу вам о том, как я стал работать над собой, менять своё мышление, чтобы постепенно избавляться от вегетативного напряжения, дабы начать жить более свободно. Полгода я работал с психотерапевтом, это было в 2014-2015 году, который научил меня справляться с невротической идеей – доказывать свой ум, и делать её более гибче, понимать её суть в целом. После этого и началась моя интенсивная работа над неврозом.

И тут мы переходим к следующей главе, которая так и называется:

Моя работа над неврозом. Техники и упражнения

Для вашего четкого понимания; в чём же состояла моя базовая работа над характером, убеждениями, я хочу чтобы вы для себя ещё раз определили, что такое невроз в целом. В прошлой главе я описал свою картину жизни так, чтобы вам это было максимально понятно. Если вы это не поняли по тем или иным причинам, то обязательно перечитайте предыдущую главу! Потому что без её понимания, эта глава будет для вас плохо осмысляемой.

Если же вы четко осознали, что невроз – это набор убеждений о себе, людях и обстоятельствах, которые формируется с детства, то это радует! Также я рад, если вы осознали, что не каждый невротик выйдет в невротическое расстройство. Выйдут только те, у кого слишком жесткие убеждения детства столкнулись с теми обстоятельствами жизни, где пришлось пойти этим убеждениям наперекор.

То есть как это было в моей ситуации, с моим главным и жестким убеждением: «Будь умнее других, правильным, хорошим», которое столкнулось с жизненной ситуацией, где я ухожу из техникума, начинаю пить, нарушаю закон и едва не попадаю в тюрьму.

Далее, по причине возникновения этих ситуаций, я начинаю считать себя «плохим человеком» перед родней и самим собой, а также ощущаю эмоцию вины и страх быть отвергнутым. Вследствие такого сильного страха в кровь выделяется

адреналин, который я принимаю за приступ непонятной болезни и так у меня начинается первая паническая атака. Ну а дальше все как обычно – обследования, врачи, непонятки, форумы и адская жизнь.

Затем я с помощью знаний и техник разбираюсь в принципе действия развития панической атаки и перестаю бояться действия адреналина. Вегетативное напряжение остается, адреналина становится меньше, потому что я перестаю бояться за здоровье. Но на тот момент я до сих пор хотел казаться умнее других и быть правильным, потому что убеждение «Будь лучше всех и поступай правильно» ещё не проработано. И здесь начинается моя главная работа над самим **неврозом!**

И вот мы подошли к тому моменту, где я начинаю постепенно работать со своими мыслями и убеждениями. Это было вместе с консультантом, но основная работа была на мне. Специалист лишь мне это объяснил суть невротического расстройства и помог мне выявить именно мои убеждения. Вся же ответственность за свою жизнь была полностью на мне и останется таковой всегда.

Итак, что же я конкретно делал и делаю до сих пор, если возникает в этом потребность? Во-первых, я стал ежедневно вести записи в тетради. Это нужно для того, чтобы мозг поверил в то, что началась активная работа над собой, плюс

чтобы концентрировался на задаче. Ведь когда мы просто думаем, без записей, то достаточно нелегко неподготовленному человеку отслеживать свои мысли. Я думаю по этой причине в школе принято заводить тетрадки.

Практика других людей показывает, что без записей человек так и остается на стадии своих симптомов и невротического напряжения. Потому что вроде бы он и хочет работать над собой, но особо не прикладывает к этому усилий. Это то же самое, как хотеть накачать мышцы Шварца и всю жизнь поднимать килограммовые гантели.

Что конкретно я прописывал?

Писать пришлось много. Но я покажу вам основные выдержки из записей чтобы дать вам понять, как нужно работать над неврозом. Внимание, то что вы сейчас прочитаете является очень важной информацией!

Первое что я уяснил для себя – так это то что я имею право допускать ошибки, что я не должен быть умнее всех, и что я имею право на свой выбор жизни! А мои родители и бабушка мне это внушили по своим собственным причинам невроза, а я воспринял это в детстве за чистую монету и принял на свой счет! Как это и делают все дети.

Итак, что я начал писать и понимать для себя? Вот какие мысли я отследил:

«Если кто-либо и превзойдет меня интеллектуально, если я допущу ошибку, то да, кто-то может меня раскритиковать, осудить – но это будет лишь мнение конкретного человека. Неважно кто это будет: родители, родственники или незнакомые мне люди. Только я вправе решать; какая будет моя жизнь, и я не должен доказывать другим, что я лучше всех»

Всё это я прописывал в тетрадь.

Второе – это конкретные действия. Помню, как я начинал с того что ложился на пол в кафе и магазинах, где на заднем фоне были люди. (Фотографии можете найти в группе вконтакте <https://vk.com/club139954681> в разделе «Фото»).

Цель этого упражнения – это доказать себе, что окружающие люди меня могут и осудить, и раскритиковать, и что от этого моя жизнь никак не изменится. Я делал это упражнение много раз, и на моё удивление – меня никто не критиковал. Только улыбались :-)

Как другие варианты упражнений: можно прилюдно облизывать чупа-чупс либо смачно есть банан. Парням будет это сделать сложнее нежели девушкам, из-за соответствующих убеждений :-)

Помните главное: вы не знаете что думают о вас другие люди, и 80% человечества наплевать на ваши действия – главное чтобы они не вредили другим и не противоречили Уголовному Кодексу!

Но вас могут осудить как факт – это да. В этом случае люди на это имеют полное право, потому что вы не должны нравиться всем подряд. Хорошими примерами являются великие деятели, вроде губернаторов и президентов, ведь они не боятся мнения страны о себе. А представьте что было бы, если бы боялись! Дальше думаю понятно и без комментариев.

Затем я продолжал работу над собой во всех сферах жизни. Я понял, что убеждение «Я должен быть лучше, умнее» пропитывало все мои сферы жизни. А также что «Я должен нравиться всем и быть хорошим, не допускать ошибок в жизни».

Я ходил на работу, выдерживая напряжение перед начальниками, встречался с новыми девушками, целуя их на первом свидании, доказывая себе что я имею на это полное право! А затем вечером приходил домой и делал записи в тетрадке. Которые выглядели примерно так:

«Да, было бы классно, если бы я нравился начальнику, но я понимаю что я могу ему и не понравиться, вплоть до увольнения. Ничего страшного – это не последняя работа на планете, найду другую, параллельно буду развивать своё дело».

«Да, при попытке её поцеловать, эта девушка может влепить мне пощечину, прописать Леща, но это не доказывает что я плохой человек, потому что я имею на это полное право. Закон я не нарушаю, а значит всё в порядке».

Вот примерно так я и действовал, работая над собой. Хочу обратить ваше внимание, что при этой работе у меня **постоянно** было вегетативное напряжение, сменяющиеся эйфорией от выполненных заданий. Это нормальный процесс, потому что когда вы начинаете работать над собой практически, у вас **не должно сразу становиться хорошо, как по щелчку!** Это следует запомнить как дважды два.

Более того, вам будет вегетативно **хуже**, когда вы будете выходить в дискомфортные для вас зоны. Потому что вы идете на свой страх, на то что боялись делать всю жизнь. Пойдя навстречу своему страху 5-7 раз, он теряет над вами контроль, после чего у вас его не будет никогда.

Сейчас я не боюсь быть уволенным, не боюсь что мне откажет девушка, потому что я постоянно сталкивался с такими ситуациями. И увольнялся сам, и прекращал отношения. Когда-то меня увольняли и прекращали отношения со мной. И в этом нет ничего катастрофичного, потому что это жизнь, в ней не должно быть всё хорошо и сразу.

Ещё раз подчеркиваю, что вегетативное напряжение, головокружение, тахикардия, нехватка воздуха – это нормальный, с точки зрения неверных убеждений процесс. Потому что боясь осуждения и критики, в вашей крови будет «гулять» адреналин – ибо вы испытываете эмоцию *страха*. А так как вы привыкли постоянно бояться этого осуждения, то

нет ничего удивительного, что у вас это напряжение бывает частым, а порой и постоянным.

Чтобы убрать это напряжение – необходимо ежедневно сталкиваться с теми ситуациями, которых вы боитесь, а затем приходить домой и прописывать в тетрадь примерно так, как я описал выше.

Как выявить убеждение и отловить автоматическую мысль?

Итак, скажем, вы начали работать над собой по алгоритму выше и отловили мысль, что вы боитесь расставания с мужем, или то что он вас бросит. Вашей задачей в этом случае будет выявить убеждения, которые создают этот страх. Например, «Я не должна оставаться одной и брошенной, потому что это ужасно и я не справлюсь. Я больше не найду себе никого и останусь одинокой на всю жизнь».

Когда вы это поняли, вашей следующей задачей будет **оспорить** это убеждение. То есть спросить себя «А действительно ли если я расстанусь с мужем я не справлюсь? А каждая ли женщина впадет в панику при разводе с мужем? А почему этого боюсь именно я? А действительно ли я не найду человека лучше, учитывая что их более нескольких миллиардов на планете?!»

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.