

СУДЬБАЛОГИЯ

5,6,7,8 книга

СУДЬБАЛОГИЯ



Автор Царева Елена

СУДЬБАЛОГИЯ



Автор Царева Елена

СУДЬБАЛОГИЯ



Автор Царева Елена

СУДЬБАЛОГИЯ



Проработка с 1 по 7 уровень

Автор Царева Елена

Автор Царева Елена

Елена Андреевна Царева

Судьбалогия 5, 6, 7, 8. Сборник

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68862468

ISBN 9785005961143

Аннотация

Книга включает в себя 5-ю, 6-ю, 7-ю, 8-ю части «Судьбалогия» и построена таким образом, чтобы запустить работу вашего сознания на улучшение качества жизни и роста. Вам нужно будет выполнять задания.

Содержание

| | |
|---|----|
| СУДЬБАЛОГИЯ | 5 |
| ОТ АВТОРА | 7 |
| ВВЕДЕНИЕ | 8 |
| 1 ГЛАВА. ЗАМЕЧАЯ ВСЕ ВОКРУГ | 9 |
| 2 ГЛАВА. СВОЯ ИГРА | 18 |
| 3 ГЛАВА. СПИРАЛЬНАЯ ДИНАМИКА | 22 |
| 4 ГЛАВА. 1 УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ | 29 |
| 5 ГЛАВА. 2 УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ | 50 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 74 |

Судьбалогия 5, 6, 7, 8

Сборник

Елена Андреевна Царева

© Елена Андреевна Царева, 2023

ISBN 978-5-0059-6114-3 (т. 5, 6, 7, 8)

ISBN 978-5-0059-6115-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

СУДЬБАЛОГИЯ

СУДЬБАЛОГИЯ

5,6,7,8 книга

СУДЬБАЛОГИЯ



Автор Царева Елена

СУДЬБАЛОГИЯ



Автор Царева Елена

СУДЬБАЛОГИЯ



Автор Царева Елена

СУДЬБАЛОГИЯ



Проработка с 1 по 7 уровень

Книга 5, 6, 7, 8

Границы разума

Судьбалогия – это направление, которое объединило в себе такие науки, как эзотерика, психология, астрология, нумерология, матричная нумерология. Судьбалогия дает ответ, на вопрос, что такое судьба, от чего она зависит, помогает определить программы, сценарии и матрицу судьбы, дает инструменты для прохождения и завершения негативных программ, дает осознания самого себя и мира вокруг.

автор

Царева Елена

ОТ АВТОРА

Приветствую Вас, мой читатель. Если вы читаете эту книгу, я надеюсь, вы прочли предыдущие четыре книги по Судьбологии. Так как все книги написаны в определенном порядке, и каждая из них содержит определенные инструменты для глубокого познания себя, вместе они являются сборником с пошаговой инструкцией по проработке себя.

Эта книга будет посвящена Границам разума, сознанию и подсознанию. Она так же является помощником в переходе на следующий уровень мышления, который приоткроет вам понимания истиной свободы, и откроет новую парадигму мышления.

Первые четыре книги посвящены себе, они помогают познать свой собственный внутренний и внешний мир и разобраться в собственных мыслях и чувствах.

Начиная с этой книги, я расскажу вам, как применять свои знания в помощи другим людям, об этом будет пятая и шестая книга по Судьбологии.

ВВЕДЕНИЕ

В прошлых книгах по Судьбологии я рассказала про матрицу, программы, законы вселенной. О том, откуда берутся неприятности и болезни, про время и пространство, про страхи и убеждения и влияния их на судьбу человека. Я рассказала вам свое виденье на тему сознание и подсознание, привела научные примеры, и интересные факты о том, как работает мозг.

В этой книге я покажу вам, как соединяется все, что было в предыдущих книгах воедино.

Только поняв себя, вы сможете понять другого человека и помочь ему. Начните с себя!

Приятного чтения!

1 ГЛАВА. ЗАМЕЧАЯ ВСЕ ВОКРУГ

Что бы посмотреть на себя со стороны, посмотрите на то, что вас окружает, людей, которые вас окружают, их состояние и эмоции. И вы поймете, какой вы, о чем вы думаете и что вы чувствуете.

Помните по зеркальные нейроны, про которые я писала в предыдущей книге. Есть зеркальные нейроны, связанные с движениями и зеркальные нейроны, связанные с эмоциями. И есть система, которая отзеркаливает к нам в мозг личность и стиль поведения другого человека. Создавая информационную модель внешнего мира, мы вставляем в нее свои представления о других людях. Пользуясь этими представлениями, мы прогнозируем их поведение и реакции. Это тоже элемент работы зеркальных нейронов: мы переносим внутрь себя копии других личностей. Так и нас отзеркаливают другие люди.

Зеркальные нейроны дают нам возможность подражать другим, что является ключевым при обучении. Благодаря зеркальным нейронам мы учимся с помощью имитации. Они помогают нам воспроизвести язык тела, выражения лица и эмоции. Зеркальные нейроны также играют существенную роль в социальной жизни.

Люди при общении склонны копировать жесты и выражения лиц друг друга, и даже часто испытывать одинаковые эмоции при этом, эмоциональное заражение играет важную роль в наших личных и деловых отношениях. Зеркальные нейроны дают нам возможность буквально чувствовать то, что чувствуют другие, испытать на себе эти эмоции.

Отсюда можно сделать выводы, что все, чем человек себя окружает, оказывает влияние на его жизнь. При постоянном просмотре плохих новостей, окружая себя нытиками и вечно жалующими людьми, человек впускает все это в свою жизнь.

И напротив, окружая себя позитивом, интересными и целеустремленными людьми, наблюдая за успехом других людей, человек начинает это отражать и впускать в свою жизнь. Вот почему в зависти нет смысла, зависть это блок, который не позволяет впустить в свою жизнь все-то хорошее, что может произойти.

И напротив, если погрузить человека в определенную среду, через какое-то время он начнет отражать ее и менять свое мышление и образ жизни под эту среду. Поэтому окружение человека играет не маловажную роль и оказывает прямое влияние на него.

Можно сказать, что все вокруг показывает нам, нас. Это зеркало нашего внутреннего состояния и наших мыслей, которое отражается во вне и строит проекцию нашей реальности.

Эффект зеркала – внешнее всегда отражает внутреннее – закон, по которому работает наша Вселенная. Согласно ему, всё и все вокруг человека – это разные грани отражения его самого. Именно через отражения, можно увидеть в себе то, о чём не догадываешься, что по-другому не замечаешь.

Человек обычно воспринимает себя, как некий образ, который состоит из того, что он сам думает о себе, что думают о нём другие, из шаблонов поведения и привычек.

На самом деле чаще всего этот образ является, абсолютно, ложным и не соответствует действительности. С помощью зеркал и отражений Вселенная показывает, в чём человек обманывается, что в себе не видит.

Зеркалами или отражениями называют в психологии какие-либо события, ситуации или людей, которые задевают эмоционально, «цепляют» и включают процесс переживания.

Функция зеркал и отражений заключается в том, чтобы

помочь человеку исправить в себе то, что требует исправления: непроработанные обиды, разрушительные программы, ограничивающие убеждения и т. д. Проработать все то, что мешает двигаться дальше и расти.

Если человек сразу не распознал «зеркало» и не применил его к себе, то ситуация повторяется и от раза к разу усиливается и усложняется, пока человек не начнёт меняться изнутри.

То, что человека раздражает в окружающих, есть в нем самом. То, что человек не хочет слышать от других людей, это то, что ему важнее всего услышать на данном этапе жизни.

Человек находится во власти собственных зеркал и всегда смотрит на свою копию, он даже не задумывается о том, что изменив сам оригинал, свой внутренний мир, он изменит свое отражение, и внешний мир.

Наши внутренние установки, программы, страхи транслируются нам на экране нашей реальности. Каждый видит свою картинку и свои образы, в зависимости от библиотеки памяти картинок и эмоциональных ощущений. На одно и то же слово или образ у каждого будет своя ассоциация и картинка.

Но не только зеркала являются подсказками вселенной.

Наш мозг настолько гениален, что на любой наш запрос или ситуацию, он дает тысячи подсказок, которые нужно научиться просто, видеть.

Наш мозг всегда дает нам знаки и ответы на наши вопросы, но мы часто их не замечаем, они могут быть выражены в чем угодно. Наше подсознание через окружающий мир заблаговременно предупреждает о том, что может произойти с нами через некоторое время на явном плане.

Окружающий мир является нашим отражением, а это значит, что никто не желает нам ничего плохого.

Оказывается, что все и всё в этом мире помогают нам в осуществлении наших намерений. Только помощь эта приходит в соответствии с моделью нашего мировоззрения.

Любая проблема в жизни – это сигнал нам о том, что мы остановились в своём развитии. Проще говоря, предупреждающие подсказки предупреждают о том, что пора изменить своё поведение и расширить свои горизонты. Возможно, вы закрыты, не проявляетесь как личность, как друг, как творческий и свободный человек и все вокруг вас об этом говорит, что именно сейчас вам пора двигаться дальше, но вы тащите старый балласт за собой, который мешает вам перейти в новое состояние и мышление.

Знаки и подсказки всегда рядом с вами, и они проявляются в миллиардах разнообразных форм. В сущности, в вашей жизни не бывает такого момента, когда бы вокруг вас не было знаков. Подсказки могут прийти к нам множеством способов.

1. Через других людей. Когда бы вы ни задали вопрос Вселенной (сознательно или бессознательно), люди, встречающиеся на вашем пути, несут с собой послания для вас. Каждый человек, с которым мы встречались в своей жизни, появлялся там по определенным причинам. Даже случайный разговор с незнакомцем, может быть ответом на наши внутренние просьбы и вопросы.

2. Речь. При разговорах других людей, а иногда даже в наших собственных речах, можно получать замечательные личные сообщения. Это могут быть разговоры посторонних людей, которые нам удалось случайно услышать.

3. Мысли. Мысли, которые появляются без всякой причины и связи и уходят без следа через мгновение, могут содержать в себе замечательные решения внутренних проблем.

4. Эмоции являются прекрасными подсказками. Порой эмоции, которые вы ощущаете особенно сильно, являются

признаком того, что кто-то рядом с вами испытывает те же чувства.

Есть эмоции, которые приносят вам важные послания из вашего подсознания, и есть такие, которые несут сигналы от других людей. В любом случае к эмоциям следует прислушиваться внимательно.

5. Осуждения. Нередко суждения, которые мы высказываем по поводу других людей, являются знаками для нас самих. То, что, как вам кажется, окружающие думают о вас, чаще всего является собственным суждением о самом себе. Если вы думаете, что какой-то человек осуждает в вас определенную черту, скорее всего, вы сами не одобряете в себе это качество.

6. Болезни. Болезни являются важным знаком работы вашего подсознания. Необходимо прислушиваться к тем посланиям, которые ваше тело направляет вам через болезнь. Если вы не обращаете внимание на эти подсказки, симптомы вашего недуга могут усилиться настолько, что вам волей-неволей придется обратить на них внимание. Болезнь один из способов, которым тело дает вам знать о дисбалансе в вашей жизни. Болезнь всегда несет в себе послание.

7. Ситуации. Нередко случайные, ошибки, которые мы до-

пускаем в жизни, являются скрытыми знаками. Совпадения являются тоже знаками. Помните о том, что случайности не случайны, если какая-то ситуация повторяется много раз в течение короткого времени – это знак, чтобы остановиться и попробовать понять, в чем причина и что делать.

8. Состояние. Скука и тоска говорят о том, что вы спустили свою жизнь на тормозах и перестали видеть с ней смысл, развиваться и идти к цели. Вы не используете свои возможности и жизненную энергию по максимуму.

Постоянное напряжение. Вас все раздражает и выводит из себя, вы постоянно обеспокоены и тревожны? Это знак, что ваша жизнь нуждается в переменах, что вы засиделись на месте.

Когда человек умеет видеть себя, через призму мира, который его окружает, он учится проживать состояния не в нутрии ситуации, а снаружи, с позиции наблюдателя. Позиция наблюдателя дает возможность посмотреть на все со стороны и найти более рациональные решения вопросов. Человек как бы с одной стороны находится в ситуации, а с другой стороны читает в происходящем вокруг него себя.

Когда позиция наблюдателя станет автоматической, человек научится сразу анализировать, о чем с ним разговаривает

его подсознания. Научиться видеть во всем ответы, на заданные им вопросы. Понимать причинно следственную связь ситуаций в его жизни и брать на себя ответственность за все, что происходит в его жизни. Понимать, что причина отношения людей к нему, находится не в них, а в нем.

И тогда приходит понимание, как менять мир вокруг себя, через самого себя. Как жить в гармонии с окружающим миром, а главное с самим собой.

Все лишнее уходит на второй план и остается понимание самой сути.

2 ГЛАВА. СВОЯ ИГРА

В прошлой книге я много писала про мозг и его работу. Эту тему нельзя обойти стороной, если вы хотите понять себя. Потому что понять себя, свое поведение и свои мотивы, можно только научившись понимать свой мозг.

Мозг всегда нам подыгрывает. Нейробиологам давно известно, что мозг заранее подготавливается к мыслительной активности еще до того момента, как вы это осознаете. И переход между тем, когда мысль становится осознанной и вашим ее восприятием занимает всего несколько миллисекунд.

Грубо говоря, для принятия решения наш мозг использует три основных инстинкта: инстинкт безопасности, сексуальный инстинкт и групповой (иерархический) инстинкт.

Доминанта (то есть преобладание) является важным принципом работы мозга, это акцентирование на самой важной реакции данного момента и одновременное торможение остальных реакций. Доминанта позволяет человеку сохранять психическую устойчивость и быть не зависимым от текущей ситуации.

Доминанта – это стойкое возбуждение коры мозга, поэтому сменить доминантное чувство не так легко. Борьба с доминантой напрямую бессмысленно.

Наш мозг постоянно пытается сформировать некий определённый способ поведения в заданных обстоятельствах и всеми силами препятствует любым изменениям в однажды установленном шаблоне. Наше сознание полно иллюзий и заблуждений, воспринятых нами из культурной среды, в которой мы сформировались и живём. И всё это – те самые стереотипы, шаблоны, привычки.

Все знания, мысли, мечты и даже чувства, которые мы испытываем, почерпнуты нами из культуры. Мы их выучили, присвоили и лишь по наивности считаем своими. Так что в действительности мы представляем собой мозг, запрограммированный культурой на определённое поведение и весьма стереотипное мышление. Мы рабы своего мозга.

Сознание – это, луч прожектора, который высвечивает кое-что из того, что происходит в нашем же собственном мозгу, делая осознанным отдельные, некоторые результаты работы нашего мозга и не обладает никакой собственной силы и влияния.

Доказано, что в единицу времени сознание способно ре-

шать только одну задачу, прыгая с одной на другую. Притом, информация, которую содержит сознание в единицу времени, ограничивается тремя мысленными объектами.

А продолжительность нашей сознательной мысли, которую мы способны мыслить одновременно, не превышает трёх секунд.

Все что с нами происходит, всем управляет наш мозг. О том, какое решение он принял мы узнаем только спустя от 7 до 11 секунд, так как будто мы его осознаем, как будто мы сами его придумали. В мозгу вырабатывается энергия нужная нам для реализации задач и жизнедеятельности, там же формируются все мысли и эмоции.

Сознание играет лишь роль фонарика, подсвечивая в данную секунду, одну задачу – мысль, из тысячи, которые обрабатывает мозг. Сознание – это сумма всех его физиологических ощущений, выстраивающая для него, как ему кажется, реальную картину мира.

Помимо мыслей, которые наш мозг посылает нам в сознание, он общается с ними еще через тело. Тело не только способно ответить на вопрос да/нет, оно дает вам подсказки каждый день, вашим самочувствием.

Наши болезни, это наше внутренние состояния, но не физическое, а эмоциональное, психологическое. Это называется психосоматика. В основе психосоматики болезни лежит вытеснение – защитный механизм психики. Он включается, когда человек не в силах принять свои чувства, так как они являются для него слишком болезненными, и подавляет их, «изгоняя» в сферу бессознательного. И если больной сможет осознать подавленный аффект и выпустит его наружу, то симптом автоматически теряет свою функцию и исчезает за ненадобностью. Психосоматика в первую очередь проявляется тогда, когда мы не проявляем и не проживаем свои чувства, пряча их внутри. Или, когда мы испытываем сильный стресс или страх.

И чем выше у человека эмоциональный интеллект, тем легче он справляется со стрессами и трудностями. Тем у него меньше страхов и ограничений. Все это является результатом роста личности и уровнем мышления человека.

3 ГЛАВА. СПИРАЛЬНАЯ ДИНАМИКА

В первой и второй книге «Судьбалогия» я писала о том, что существуют уровни развития личности, это уровни первого и второго порядка. Развитие каждого отдельного человека и всего человечества протекает, проходя последовательный ряд уровней. Шесть уровней первого порядка и седьмой является переходом на уровни второго порядка.

Все уровни взаимосвязаны и являются уровнями зрелости личности и общества. Каждому уровню соответствует определенный набор культурных ценностей, свои приоритеты, убеждения и особенности мировоззрения.

Развиваясь, люди и народы (по этим же уровням развивается любой бизнес и даже отношения в паре) переходят с уровня на уровень под влиянием условий жизни и опыта решения проблем. Спиральная динамика, рождённая изначально как психологическая теория, применяется к бизнесу, коучингу, политике, маркетингу, образованию, социологии, социотехнике.

Когда условия существования человека, организации или

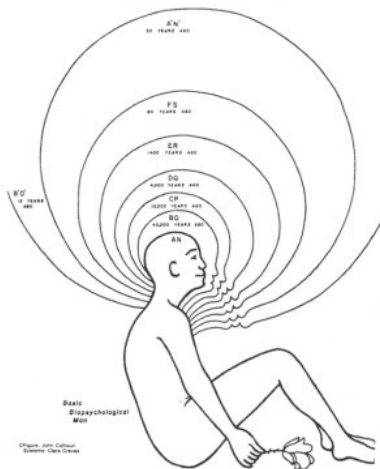
общества меняются, эта трансформация заставляет пересматривать базовые ценности и убеждения.

Каждый уровень закладывает свои образы мышления, которые формируют системы и влияют на поведение человека. Это базовый пакет мыслей, мотивов и инструкций, которые определяют то, как мы принимаем решения и расставляем приоритеты в жизни.

Каждый уровень содержит свои собственные концепции религии, политики, семейной жизни, образования, душевного спокойствия, работы и управления, социального устройства и законопорядка.

Человек одновременно может находиться на первых шести уровнях, но какой-то будет преобладать в зависимости от жизненной ситуации. Можно сказать, что, переходя на следующий уровень, становятся, не важны и не актуальны ценности и убеждения предыдущего уровня, но в критической или стрессовой ситуации человек может к ним вернуться, так эти сценарии поведения есть в его арсенале.

Седьмой уровень содержит в себе все шесть проработанных уровней.



Изображение из книги Клэра Грейвза «Нескончаемое путешествие» (Clare W. Graves, *The Never Ending Quest*, 2005)

Основоположником теории является Клэр Грейвз (1914 – 1986). Грейвз называл её «теорией эмерджентных циклических уровней существования» («The Emergent Cyclical Levels of Existence Theory»). Грейвз пришёл к выводу о появлении в развитии психики уровней существования – иерархически организованных систем, которые во многом определяют ценности, убеждения, переживание мира, но не являются ни одним из перечисленных феноменов сами по себе.

Работа Грейвза, – так и не получившая большого призна-

ния и популярности при его жизни, – была продолжена его учениками: Доном Беком и Крисом Кованом.

Примерно в то же время, что и у Бека/Кована, спиральная динамика начинает фигурировать в работах писателя и философа Кена Уилбера – автора «интегральной теории». Уилбер проанализировал несколько десятков эволюционных моделей из психологии, социологии, культурологии и др. дисциплин (среди них – теории Гибсера, Лёвинджер, Пиаже, Фаулера, Торберта, Кук-Гройтер, Тейлора, Эриксона и т. д.), а заодно и описания из религиозной / эзотерической литературы, тоже содержащие стадии развития человека.

Обнаружив общие закономерности в этих моделях и сходства между ними, Уилбер объединил их, сказав, что всё это – общие уровни развития человека (человечества/общества), где каждая из теорий описывает этот феномен с разных сторон.

Спиральная динамика в модели Уилбера описывает линию развития ценностей (и, соответственно, – «ценностный интеллект»).

С момента публикации Грейвзом первых версий «Теории уровней существования» прошло уже, полвека. Другие ученые занимаются уточнением модели развития, создавая но-

вые версии. Например, Терри О'Фэллон и Тим Барта создают собственную модель, именуемую STAGES. Она описывает тот же феномен взросления и трансформации психики, что и Грейвз. Но авторы обратили внимание на другие повторяющиеся паттерны развития: развития в возрастной психологии, типы невротических и других психологических травм, возникающих на определенном уровне или переходе. Это сильно расширяет применение модели для психотерапии и даёт понять, что один уровень можно «пройти» очень по-разному и с разными последствиями.

Процесс формирования ценностей и мироописаний бесконечно разнообразен. Он происходит в результате воспитания, социализации, адаптации к среде, собственных размышлений, рефлексии, психотерапии, философствования, этических дискуссий, индивидуальные особенности личности, переживания. Это производит влияние на наше дальнейшее самоопределение и осмысление мира.

Ценности – это вторичный феномен, являющийся продуктом определённого процесса.

Один из основных тезисов Грейвза. «Важно не то, во что человек верит, но как он в это верит».

Грейвз пытался определить «расположение функциональ-

ных систем в головном мозге», но современная нейрофизиология опровергает модель зонирования высших психических функций.

Когда диагностируется невроз или психологическая травма у человека, можно увидеть связь самой травмы с периодом проживания определённого уровня.

Психика человека при развитии проходит уровни последовательно, способности новой функциональной системы опираются на весь предыдущий потенциал сознания, последовательно чередуются стадии с доминированием эгоизма и жертвенности.

Каждый новый уровень включает в себя предыдущие. Количество вариантов осознанного действия, из которых человек по факту выбирает в открытых ситуациях, увеличивается с каждым уровнем.

Переход происходит, когда психика начинает перебирать предыдущие стратегии, но попытки действовать из них не приносят успеха. Эта кризисная точка, именно из неё может произойти «откат» – возвращение и фиксация в предыдущем уровне до следующей попытки, что случается довольно часто. Или происходит «инсайт» (что позволяет по-новому взглянуть на вызов). Тогда система проходит через пери-

од сопротивления изменениям, новая функциональная система крепнет и образует новые стратегии поведения.

По словам Грейвза, в человеческой психике заложены потенциалы для всех уровней существования.

Уровень существования – это феномен развития и качественных переходов в психике взрослого человека.

4 ГЛАВА. 1 УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

1 Уровень. Удовлетворения физиологических потребностей и выживание.

На этом уровне развития находится менее 0,1% жителей планеты, в руках которых лишь 0,01% политической власти.

Приоритеты: Пища, Вода, Кров, Секс и Безопасность.

Характерен, для первобытных людей, когда собираются в группы не для общения, а для совместного добывания пищи и защиты от угроз. Проявляется у грудных детей с перинатального периода до 1,5 лет, дети быстро покидают этот виток развития, как и большинство примитивных культур. Также для людей не способных к самообслуживанию (болезнь Альцгеймера).

Психологическая задача первого уровня – выживать, удовлетворять физиологические потребности, по возможности избегать боли и испытывать физическое удовольствие. И учиться тому, что способствует такому существованию. Характерные убеждения, делать все просто, чтобы выжить.

Люди общаются только для того, чтобы выжить, не о каких ценностях на этом уровне даже не идет речи. Ответственность нулевая. Есть место только базовым эмоциям гнева, страха, отвращения, горя и удовольствия, отсутствие этики, полное отсутствие ответственности. Основной инструмент: вкус, осязание, обоняние, зрение, слух. Деньги на этом уровне тоже равны нулю.

Несмотря на то, что не часто можно встретить взрослого человека, находящегося на первом уровне, у многих этот уровень остается не проработанным. Даже в наше время не все люди осознают ценность жизни, а именно эту главную ценность несет в себе первый уровень.

Взрослый человек с проработанным (здоровым) уровнем находится в здоровом контакте со своим телом, осознает телесные желания и умеет их контролировать, чувствует боль и способен на нее реагировать действиями. Чувствует безусловную ценность своей жизни и желания жить.

При не проработанном (нездоровом) первом уровне возможна неспособность различать телесные сигналы, уход полностью в себя, сильные бессознательные запреты на получение удовольствия, стыд, связанный с телом, паническое избегание боли. Что проявляется как психосоматические трав-

мы и психосоматические заболевания. И становятся препятствием к дальнейшему развитию.

При подобных проявлениях очень полезны телесные практики, телесно-двигательные терапии, психотерапия.

Переход: проработка страха безопасности и боли, осознания себя отдельно от других, повышение чувствительности своего тела, разрешать получать себе удовольствия телесное и эмоциональное. Осознания ценности общества.

Первый уровень создаёт основу для нашего дальнейшего развития.

Проработка первого уровня:

Проработка страха безопасности.

Упражнение «Жизнь и смерть»

Цель: изменить отношение к смерти, принять ее неизбежность.

Инструкция «Вернитесь в вашем воображении в раннее детство. Когда вы впервые узнали, что все живое умирает, что люди смертны? Можете ли вы вспомнить те обстоятель-

ства, в которых вы сделали это открытие? Вернитесь в ту ситуацию снова, посмотрите, как другие люди, взрослые и дети, реагируют на эту драму. Что они чувствуют? Когда впервые умер кто-то, кого вы знали? Вспомните это событие и ваши чувства как можно более подробно.

Как вам казалось тогда, что случилось с этим человеком после смерти? Что вы чувствуете? Когда вы поняли, что тоже умрете? Что вы почувствовали тогда? Что вы чувствуете сейчас, думая об этом?

Представьте, что вы узнали: вам осталось жить три года. Вы будете совершенно здоровы все это время... Какова ваша первая реакция на это известие?.. Начали ли вы сразу строить планы или разозлились, что вам дано, так мало времени? Решите, как вы хотите прожить эти последние три года. Где бы вы хотели их прожить? С кем бы вы хотели их прожить? Хотите ли вы работать? Учиться? Что самое важное вам предстоит сделать перед смертью для других людей? Что вам хочется сказать самым значимым для вас людям – то, что не успели сказать раньше? Что вы отдадите и подарите другим людям?

После того как ваше воображение построит картину жизни в течение этих трех лет, сравните ее с той жизнью, которой вы живете сейчас. В чем сходство между ними? В чем

отличие?

Есть ли в этой воображаемой картине что-то, что вы хотели бы включить в ваше нынешнее существование?»

Какие бессознательные фантазии, связанные со смертью, вы обнаружили? Как изменилось ваше отношение к смерти? Как изменилось ваше отношение к жизни? Как вы хотите прожить свою жизнь? Что вы испытывали во время упражнения? Какой новый опыт вы приобрели?

Сделайте вывод, какая жизнь ярче, та которой вы живете, сейчас испытывая страх или та при которой вы понимаете, что вы не все можете контролировать, но можете, не бояться и жить по полной.

Проработка страха боли.

Наш страх – это всего лишь свидетельство того, как мы мыслим, какова наша философия. Он начинается с элементарной физиологии (например, с боли), а кончается высшими сферами нашего мышления. И если мы овладеваем конструктивным мышлением, если мы освобождаем свой мозг от мыслей о дурном, то страх нас покидает, и нет ничего в мире, что вызвало бы в нас страх. Беспокойство – возможно. Беспокойство за себя, за свое будущее, за родных и близ-

ких... Но не страх.

Важно понять, что страх – это всего лишь продукт вашего воображения. Смело взгляните ему в лицо, распознайте его. И тогда обнаружите, что вы с ним не одно и то же.

В психологии страх боли носит название альгинофобия (альгофобия). Для некоторых личностей, имевших в прошлом негативный опыт испытания сильной и мучительной физической болью, само явление болевых ощущений или их предвкушения может стать поводом для развития тревожно-фобического расстройства. Негативный стрессор из прошлого прочно закрепляется в их сознании, и любая схожая ситуация (незначительная боль или даже возможность ее испытать) заставляют его ощущать те же негативные эмоции. Боязнь боли у альгинофоба может вызывать приступы панической атаки и неадекватное поведение. Он всеми силами старается полностью исключить возможность повторения травмирующей ситуации из прошлого. Лишь небольшой процент среди всего человеческого населения земного шара испытывает сильную паническую боязнь боли в форме фобии.

В теории психоанализа существует гипотеза о том, что страх физической боли может на самом деле являться вытесненным в подсознание пациента желанием. Оно напря-

мую связанно со склонностью человека к мазохизму или садизму, которой все люди в той или иной степени подвержены. В ряде случаев для того, чтобы выяснить, как избавиться от страха боли данному пациенту, психотерапевт определяет первопричину желания ощутить боль (вытесненного в подсознание). Когда удается найти эту причину и грамотно разъяснить ее больному, его страх боли или уменьшается, или он излечивается от фобии полностью. Это происходит потому, что он обретает возможность посмотреть на свою боязнь объективно, подвергнуть ее критическому анализу.

По мнению многих психологов метод аутогенного самотренинга – один из самых эффективных способов борьбы с фобией боли. Комплект простых упражнений, выполненных в состоянии абсолютной расслабленности мышц, способствует регуляции психоэмоционального состояния, помогает снизить тревожность, отпустить страхи и опасения.

Улучшается физическое состояние в целом, налаживается способность активно работать и жить полной, радостной жизнью, активно участвовать в ней.

Аутогенная тренировка проводится трижды в день, а именно:

– Сразу после того, как вы проснулись.

– Во время обеденного перерыва.

– Перед сном.

Следует тратить на выполнение техник не меньше 10 минут за каждый раз. Тренинг проводится в уединенном, уютном помещении, в полном одиночестве. Посторонние раздражители не должны отвлекать вас. Примите положение, лежа на спине, руки свободно лежат на полу, полусогнуты, закройте глаза. Сосредоточьтесь на ощущении тепла внутри, дайте себе ощутить тяжесть собственного тела.

Ниже приведен список аффирмаций, которые необходимо проговорить вслух или осознанно произнести в мыслях. Во время проговаривания старайтесь сконцентрировать свое воображение на том, о чем вы говорите.

– Я полностью расслаблен и спокоен.

– Все мои лицевые мышцы расслабляются и наполняются теплом. Разглаживается каждая складка и морщинка.

– Мои руки расслаблены и податливы, мышцы наполняются приятным теплом.

- Расслабляется каждая мышца моих ног, наполняясь теплом и тяжелея.
- Вся моя грудная клетка, живот наполняются приятным, согревающим теплом.
- Ритм моего сердца размерен и спокоен.
- По моим сосудам течет кровь, дающая мне жизнь каждую минуту, питая каждую мою клетку, каждый сосуд.
- Я ощущаю легкость, свет и ясность в голове.
- Мое тело и нервная система отдыхают, расслабляются, наполняются покоем.
- Моя нервная система стойкая и сильная.
- Нервные клетки мозга наполнены энергией и прекрасно выполняют свою функцию.
- Я легко могу выйти из любого затруднительного положения.
- Мои возможности не ограничены, моих сил хватит на достижение любых моих целей.

– У меня прекрасное самочувствие.

– Я полон бодрости и энергии для новых свершений.

После произнесения данных аффирмаций медленно и плавно примите положение «сидя» и несколько минут медленно и глубоко дышите. Прочувствуйте, как каждая клетка вашего тела наполняется кислородом. Последняя аффирмация перед погружением в сон должна быть такой: «Я абсолютно спокоен и умиротворен. Мой сон будет крепким и сладким».

Данные аффирмации помогают расслабиться, снять тревожность. Несколько месяцев обязательного повторения ежедневно, по три раза в день, дадут высокие результаты. Тревожность значительно снизится, или вовсе сойдет на нет.

Описание метода взято с сайта <https://skazhistraham.net/fobii-i-strahi/alginofobiya-algofobiya-izbavlyaemsiya-ot-straha-boli.html>

Также одним из вариантов проработки телесных страхов является танцевальная терапия, к тому же она снимает блоки в теле, что способствует быстрому телесному и психологическому восстановлению.

Проработка чувства стыда.

Как избавиться от страха и стыда

Наблюдайте за ощущениями

Заметьте ощущения, которые появляются, когда вам страшно или стыдно. Не оценивайте их, просто наблюдайте, помните, что это только реакция тела. Подумайте, что эти эмоции не так уж страшны и нет причин их ненавидеть.

Отнеситесь к своим ощущениям с любопытством. На что они похожи? Что их спровоцировало? Возможно, вы стыдитесь себя, потому что вам что-то в себе не нравится. Откуда взялось это недовольство? Например, вам кажется, что вы должны быть идеальным во всём или что вы должны полностью контролировать свою жизнь.

Когда вы выявили причину, ослабьте её влияние на вас. Подумайте, есть ли польза от вашего чувства? Отчего оно появилась? Кем вы будете без чувства ему стыда?

Представьте себя свободным от стыда или страха, довольным собой и спокойным. «Примерьте» это состояние, как новую одежду.

Теперь проверьте, каково жить в этом состоянии. Чув-

ствуете ли вы себя увереннее, счастливее? Довольны ли вы собой? Посмотрите, что изменится. Как вы будете действовать, когда вас не ограничивают стыд и страхи?

Естественно, этот процесс занимает время. Не получится освободиться моментально. Повторяйте эти шаги, когда сталкиваетесь со страхами или стыдом. Постепенно вы отпустите то, что мешает вам жить полноценной жизнью.

Осознания себя отдельно от других.

Осознание себя отдельно от других, это осознание собственной самодостаточности и готовности к ней.

Как становиться самодостаточным человеком?

Единственный способ стать самодостаточным человеком – перестать ждать или тем более требовать что-то от других, начать жить и вести себя, как взрослый и самодостаточный человек.

Научиться, самому обслуживать себя, научиться зарабатывать деньги и самостоятельно решать все свои жизненные проблемы. Не ныть при виде трудностей.

Самому заботиться о своем теле, о его красоте, бодрости

и здоровье, здоровому образу жизни.

Круг вашего общения, рядом с вами должны быть только те, кто вам нужен или с кем приятно общаться, только тогда, когда это нужно вам, и вовлекать только в те дела и разговоры, которые вам нужны и интересны.

Побороть страх одиночества, через него нужно пройти и понять, что ничего страшного в нем нет. Вы просто живете самостоятельно, занимаясь своими делами.

Привыкайте принимать решения самостоятельно. Не надо плыть по течению, глупо плыть против течения, плывите туда, куда вам нужно. Слушайте советы всех, но поступайте по-своему. Помните, что решение в конечном итоге принимаете вы.

Учитесь ставить цели. Тот, у кого есть свои цели, живет свою жизнь. Кто не определил свои цели, все равно живет тем, что ему предлагает жизнь и окружающие.

Проработайте Уверенность в себе.

Повышение чувствительности своего тела.

Как научиться чувствовать себя, свое тело?

1. Отношения со своим телом, как отношения с другим человеком. Если они у вас испорчены, то придется потрудиться.

2. Учимся заземляться. Здесь прекрасно подходит йога, когда мы отпускаем мысли и концентрируемся на теле, на его расслаблении. Мы учимся чувствовать тело, и чувствуем его. Дыхательные практики нам тоже в помощь. И в заземлении мы не анализируем, не даем оценку, а просто наблюдаем.

3. Спрашивайте свое тело, как ему, насколько ему сейчас комфортно. Что при этом вы чувствуете в теле? Вам приятно? Легко? Тяжело? Это и будут ваши первые шаги к хорошему контакту с собой, когда вы выстраиваете свое поведение не против себя, а слышите себя.

4. Всегда находите способы поощрить свое тело, сделать ему приятно. Сходите на массаж, в бассейн, баню, сделайте скраб, маску, обертывание, вывезите себя на море, хольте и лелейте себя.

Контакт с собой – это постоянное внимание к себе, своим чувствам, ощущениям, это огромное уважение к своему телу, когда каждый шаг приближает к гармонии, а никак не делается во вред себе. Научаетесь слышаться себя, потому что

тело вам подсказывает.

Разрешать получать себе удовольствия телесное и эмоциональное.

Как проявляется запрет на получение удовольствия от жизни?

Отсутствие энергии, чтобы что-то сделать для себя. Причем для близких, детей, любимых эта энергия есть, для себя – нет. Отсутствие желаний, либо они глубоко спрятаны.

Склонность к самопожертвованию. Не тратить время для себя, искать повод, как провести его рационально, с пользой. Безделье, чувство вины за безделье. Ощущение, что вы не принадлежите себе, что другие важнее. Когда вы начинаете чем-то заниматься для себя (рисовать, читать книгу, вязать), внутри чувство, что вы не успеете закончить процесс, что вы кому-то должны.

Итак, в чем же причины, почему вы не позволяете себе жить в удовольствие?

Запрет на удовольствие – это один из симптомов психологического дисбаланса, который отвечает за удовольствие, наличие желаний. Всею виной – чувство вины.

Запрет на получение удовольствия – это своего рода наказание за что-то. Вы испытываете за что-то чувство вины и запрещаете себе получать удовольствие от жизни, причина такого состояния может тянуться из детства.

Убеждение, что каждое занятие должно приносить пользу, а безделье – зло.

Отмотайте события назад до тех пор, когда вы стали запрещать себе жить в удовольствие, делать то, что вам хочется. Найдите эти установки и выпишите их. Запишите весь поток мыслей, которые будут приходить. Там будет куча ограничений и страхов.

1. Осознайте, что вы себе не разрешаете получать удовольствие и примите решение изменить это, независимо от того, что вы напишете, обязательно примите решение, что вы будете менять эту ситуацию.

2. Сделайте упражнение «Что для вас роскошь»

Напишите список вещей, действий, занятий, которые вы считаете роскошью для себя. Здесь речь не идет о финансах, а о тех вещах, которые физически вам доступны, но вы почему-то их себе не позволяете. Когда вы напишете этот список,

вы удивитесь, в каком количестве элементарных, но необходимых, вещей вы себе отказываете.

Обязуйтесь внедрять по одному из списка каждую неделю.

3. Каждую неделю выделяйте себе хотя бы 1 час на прогулку один на один с собой. Например, выставка картин, концерт, поход в парк, на природу, посидеть у моря в одиночестве.

4. Внедряйте по 1—3 маленьких удовольствия каждый день в свою жизнь. Для этого не нужны деньги, здесь пригодится ваша фантазия. Заранее напишите список удовольствий, чем длиннее, тем лучше.

5. Если вы нашли причину запрета получать удовольствие от жизни в детстве, простите своих родителей. Они не виноваты в том, что вы теперь запрещаете себе удовольствие, даже если внушали вам что-то такое. Они такие, какие есть и воспитывали как могли.

6. Возьмите ответственность на себя за свою жизнь и за свое удовольствие.

Главным пониманием этого уровня является ощущение и осознание себя, как отдельного организма от дру-

гих, ощущение собственного тела, и осознание своих биологических потребностей.

Я встречала людей на более высоких уровнях, с плохо проработанным первым уровнем. Такие люди с трудом могут сказать о своем физическом состоянии: холодно или жарко, голоден или сыт, устал или нет, где именно боль в теле, когда началась, как часто, ит. д.

Проработкой этого уровня является умение слышать свое тело и свои потребности. Человек заново учится себя слышать и озвучивать свои физические ощущения. На это уходит время, потом новый навык становится привычкой, а затем естественным паттерном поведения. Инструментом является вопросы к себе «Что я чувствую сейчас в теле», «Что я хочу сейчас физически». А затем отслеживать реакции в теле и в эмоциях, когда потребность будет удовлетворена.

Блокировка первого уровня корнями уходит в раннее детство, когда взрослые не реагировали должным образом на плачь ребенка. Это период от рождения до 8 месяцев, иногда можно найти причины в перинатальном периоде.

Несмотря на сложность формирования нейронных связей в раннем детстве, которые привели к определенному паттерну поведения, парадигму мышления можно менять. А зна-

чит меня реакцию на собственные потребности и запросы, мы меняем структуру нейронных связей, и главное закрепить ее, чтобы не вернулась старая модель поведения. Для этого мы не только думаем и реагируем по-другому, но и привыкаем это делать на протяжении длительного времени, минимум месяц. Месяц осознанной наблюдательности за своими реакциями.

Упражнение. Не менее пяти раз в день, спрашивать себя «Что я чувствую?». Поставьте напоминание на телефоне и как только прозвучит сигнал, спросите себя, что я чувствую? И чем бы вы не занимались в этот момент, вы что-то чувствуете. Гуляете с собакой, пьете чай, принимаете ванну, работаете, едите в машине – вы всегда что-то чувствуете.

Вам нужно научиться понимать себя и свое тело, свои чувства и обозначать их. Это очень важно – умение распознавать и отличать чувства. Сейчас я злюсь, мне грустно, радостно и т. д.

Дальше нужно научиться видеть причину, для этого задайте себе следующие два вопроса. «Как давно это чувство появилось?». «Из-за чего?».

Пример вы раздражены, и понимаете, что чувствуете злость, отмотайте назад, что произошло. Например, час на-

зад вы получили сообщение от шефа, что в субботу нужно выйти на работу, а у вас уже есть планы.

Реакция как привычка, вы привыкли так реагировать, но, если вы знаете причину чувства, раздражение уходит, и тогда легче решить ситуацию.

Первый уровень научил нас выживанию, и этот навык важен. Уровень «Я», в стандартной картине проживается от 0 до 1 года жизни.

Побуждение к переходу, желание быть как все. Например, маленький ребенок подражает родителям или другим детям, это психологическая потребность принадлежности к своей группе. Осознанно это проявляется после первого года жизни, но еще до этого можно наблюдать неосознанные проявления. Когда малыш совсем кроха, если мама улыбается, и малыш начинает улыбаться, работают зеркальные нейроны, отвечающие за копирование чужого поведения.

По мере развития определенных частей мозга, происходят психологические, физические и поведенческие изменения и с ними могут быть связаны межуровневые переходы.

Осознания ценности общества.

Осознайте, что человек стадное животное и для развития ему всегда необходимо общество, а для счастья любовь и умение взаимодействовать в этом обществе.

5 ГЛАВА. 2 УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

2 Уровень. Традиции предков, семьи, кланы, племена.

На этом уровне развития находится около 10% людей, около 1% политической власти.

Второй уровень развития в психологии он должен соответствовать возрасту 1,5 – 3 года. Проявляется потребностью чувствовать безопасность и сохранность. Потребностью быть принятым группой своих близких, тех, кто обеспечивает непосредственную безопасность, зависимость от семьи, ребенка от мамы. Люди формируют более закрытые группы внутри своей культуры и считают важным сохранение традиций. На этом уровне человек стремится к социальной (племенной) стабильности, созданию семьи, почитает предков, род. Ценности семьи и любви, дружбы, привязанностей, традициям, почитание рода. Важной особенностью этого уровня является вера в ритуалы, мистицизм, вера в духов и поклонение предкам, семейные связи и племена.

Характерные убеждения. Верит в духов, магию, приме-

ты, ритуалы, обычаи, магические знаки, священные объекты. Вера в ангелов-хранителей и проклятия, клятвы «на крови», давние распри, трансовые пение и танцы, приворотные чары, семейные ритуалы, предрассудки. Перекладывание ответственность на судьбу, бога, магию, власти, партнеры, родители, соседи, погоду.

На этом уровне люди часто прикрываются интересами семьи, семейными традициями, чтобы не брать на себя ответственность за принятие решений и свободный выбор. Жертва приношение себя и собственных интересов во имя семьи, партнера, детей, родителей. Сюда же можно отнести жен алкоголиков, пары, которые живут вместе ради детей, гиперродителей, которые жертвуют своей личной жизнью и собственным развитием ради блага ребенка.

На этом же уровне может возникать в семейных парах сильная созависимость, люди видят себя только рядом с партнером, и расставание для них смерти подобно, человек теряет собственную индивидуальность, старается подстроиться под партнера или родителя, подавляя себя и свое мнение и проявление. Сильная зависимость от мнения партнера или родителя, страх потерять, страх, что не примут, быть отвергнутым, не будут любить, одиночества. Модель жертвы и тарана.

Люди второго уровня любят работать в команде и не любят то, что разъединяет людей. Им трудно справляться с внезапными изменениями в жизни и нарушать привычный уклад. Слабое развитие личности. Они стремятся не брать ни за что на себя ответственности. Как правило, это наемные работники, которым не нужно принимать самостоятельно важных решений. Финансы на этом уровне слабые и ограниченные рамками заработной платы, или какими-либо дотациями.

При здоровом проработанном втором уровне у человека вырабатывается способность присоединиться к группе, умение понимать и проживать свои эмоции, чувствовать и сопереживать другому, способность входить в открытые доверительные отношения, просить и принимать помощь и получать радость от простого человеческого взаимодействия.

При не проработанном (не здоровом) втором уровне у человека появляются блоки на эмпатию, проблемы с проявлением эмоций, доверием, способностью просить о помощи, не способность строить здоровые доверительные отношения, избегания близости и сохранения безопасной дистанции, отсутствия чувства безопасности.

Подавление фантазий или их запрет, неспособность отличить чужие эмоции и намерения от своих, растворение в дру-

гом, невротические зависимости от групп или близких отношений, склонность к магическому мышлению или детской доверчивости.

При подобных проявлениях подойдет психотерапия способом регрессии в детский возраст, пере проживание и интеграция этого опыта. Или глубокое осознание, того откуда тянется травма.

Второй уровень стремится обрести устойчивую безопасность через то, что, безусловно, следует традициям предков (потому что не представляет, как может быть по-другому) и соединяется с близкими «своими» в эмоциональном контакте.

Переход. Одним из признаков перехода на другой уровень, является смена убеждений, когда для человека станет нормальным, что деньги не ограничены и могут поступать когда угодно и сколько угодно.

Появление эго, желание проявить собственное я и индивидуальность независимо от семьи или группы единомышленников.

Осознание границ семьи и ее приоритеты по отношению к обществу. Подробно об этом я писала в своих предыдущих

книгах по судьбологии.

Проработка напряженных отношений с членами семьи, партнерами, родителями, детьми. Тут подойдут проработки через родовые программы, расстановки о которых я тоже писала в предыдущих книгах, а также осознания семейных ценностей. Развития качеств сочувствия и сопереживания.

Нужны: Осознание семейных ценностей. Проработка страха ненужности, страх быть лишнем, страх, что не примут. Избавления от зависимости от мнения других, проработка страха брать на себя ответственность за собственное мнение и решения. Проработка страха нарушить родительские запреты и семейные устои. Умение проживать свои эмоции. Доверие. Умение просить и принимать помощь.

Осознание семейных ценностей.

Семейные ценности – это обычаи и традиции, которые передаются из поколения в поколение. Это – чувства, благодаря которым она становится крепкой. Это – всё то, что люди переживают вместе внутри дома – радость и горе, благополучие или проблемы и трудности.

К традиционным ценностям относится:

Патриархальный уклад жизни. Браки, в которых мужчина – главный, он основной добытчик и за ним остается последнее слово. Слово отца, его мнение не подвергается сомнению, его уважают и ему подчиняются. Женщина здесь, в первую очередь, жена и мать. Она самореализуется посредством рождения и воспитания детей, создания уютной и доверительной атмосферы, берет на себя все домашние хлопоты. Многодетность, или по крайней мере наличие двух детей. Появление каждого ребенка в таких союзах – это продолжение рода, счастье и радость.

Культивирование и воспитание ценностей, неполный список которых включает в себя любовь, доброту по отношению друг к другу, уважение ко всем членам рода.

Традиция сватовства, когда родители молодых подбирают жениха или невесту, а дети обязательно просят благословения у старших.

К Ценностям современной ячейки общества относятся:

Любовь, доверие и взаимопомощь. Наше общество стало более свободным и открытым. Женщина теперь выполняет не только роль матери и хозяйки дома, но и успешно реализует себя в профессии, строит карьеру, зарабатывает день-

ги наравне с мужем. А домашние обязанности часто делятся поровну, по взаимному согласию. Заключение брачных контрактов. Сожительство без официального оформления отношений.

Виды семейных ценностей:

Любовь. Главная семейная ценность – это любовь. Она проявляется в нежности по отношению к любимым, желанием о них заботиться, защищать, быть постоянно рядом, поддержка и утешение. Союзы, основанные на любви – счастливые и благополучные.

Доверие. Важно научиться доверять друг другу и приучить к этому своих детей. С каждой проблемой, неудачей, любыми переживаниями вы должны делиться со своими родными, получая поддержку и опору.

Доброта. Это желание помочь слабому, незащищенному, оказать ему поддержку, потребность быть полезным. Такие отношения делают семью более гармоничной.

Верность. Готовность быть с любимым человеком и в горе и в радости, несмотря ни на какие соблазны. Это качество формирует в человеке с раннего детства такие качества, как верность своему слову, делу, преданность в дружбе.

Взаимопонимание. Уметь уважать интересы и стремления своей второй половинки и детей.

Уважение. Оно выражается в уважении к индивидуальности каждого члена семьи.

Семейные ценности формируют у человека понимание роли семьи, ее значимости и уникальности. Именно в окружении близких, дети учатся правильно выражать свои чувства, доброту и щедрость, уважение и ответственности за свои поступки, любовь, доверие и честность.

Проработка страха ненужности, страх быть лишним, страх, что не примут.

Детство – источник страха быть отвергнутым.

В наибольшей степени эмоциональное отвержение испытывают люди, которые:

Родились от незапланированной беременности. Нежелание матери иметь ребенка ощущается на психогенетическом уровне и еще в утробе формирует зачатки депрессивной личности. Испытывали дефицит тепла и любви в отношениях с родными.

Чтобы жить дальше, человек научился защищаться от страха, испытанного в детстве. Мы натренировались ожидать подвоха и защищаться. Мы думаем, что быть готовым быть отверженным – значит, избежать этого. Напрасно полагать, что вы являетесь исключением.

Вот некоторые модели поведения, к которым прибегают люди, желая избежать отвержения.

– Человек старается всем угодить и сгладить все острые углы, отказываясь от самого себя. Он старательно избегает конфликтов и всегда выбирает нейтральную позицию.

– Человек примеряет на себе образ родителя. Он старается стать незаменимым и нужным. Чтобы не испытать страх быть отвергнутым, человек старается изолировать себя от ситуаций, где он нуждался бы в похвале, одобрении или разрешении.

– Человек отвечает на отвержение злостью и агрессией, в его душе зарождается обида и злоба, достигая желаемого за счет угроз или манипуляций.

– Человек бунтует и борется, не соглашаясь с чем-то, становясь озлобленным изгоем общества.

– Человек убегает и закрывается в самом себе. Он оказывается в изоляции, его гнетут депрессия и чувство полного одиночества.

Страх отвержения – беспокойство, родившееся в нашей голове, а не в реальности. Осознание того, что страх существует – первый шаг к его искоренению. Страх быть отвергнутым подпитывает наши комплексы, а получение отказа лишь укореняет мысли о собственной неполноценности.

Главный инструмент в проработке этих страхов – начать работать над самооценкой, и принять себя таким, какой вы есть, перестать себя критиковать за свои недостатки. Не бояться отказа. И перестать зависеть от мнения других, быть уверенным в собственной самодостаточности.

Избавления от зависимости от мнения других, проработка страха брать на себя ответственность за собственное мнение и решения.

Величайший в мире страх – это страх перед мнениями других. Один из самых основных страхов, которые препятствуют нашей успешной самореализации, это страх общественного мнения. Страх критики подрывает инициативу, разрушает силу воображения, ограничивает индивидуаль-

ность, лишает человека уверенности в себе, и вообще, вредит ему во множестве других случаев. Часто незаживающей раной становится родительская критика. Страх общественного мнения препятствует постановке жизненных целей.

Признавая, что ошибки являются неотъемлемой частью обучения, человек сможет разорвать порочный круг.

Основные симптомы страха критики: застенчивость, неуравновешенность, слабохарактерность, нетвердость, бездумное соглашательство с чужим мнением, комплекс неполноценности, экстравагантность – стремление к тому, чтобы все было, «как у людей», а это неизбежно оборачивается жизнью не по средствам. Безынициативность, боязнь высказывать свою точку зрения, неуверенность в своих идеях, отсутствие самолюбия, внушаемость, пристрастие говорить гадости за спиной и льстить в глаза, непротивление неудачам, нежелание признавать свои ошибки.

Страх показаться глупым и смешным, непрофессиональным, неуспешным, несчастным, невоспитанным, лживым, жестоким, некрасивым, посредственным, скучным.

В позитивной психологии существует даже специальное название этого симптома – идеализация общественного мнения. Идеализация – это преувеличение значимости, а это

значит – зацикленность.

Идеализация общественного мнения формируется еще родителями. Ребенку до трех-пяти лет совершенно все равно, как он выглядит. Он нравится себе таким, какой он есть.

Страх – продукт самолюбия, это означает, что вы фокусируетесь на себе, что о вас подумают, что скажут, как оценят.

Как правильно относиться к критике: обращать критику себе на пользу, ценить ее, не бояться ее.

Чем полезна критика:

1. Критика способствует личностному росту. Любая критика побуждает человека к переоценке себя, своих действий, своей позиции.

2. Критика дает возможность улучшить себя. Пока человек не слышит критических замечаний в свой адрес, он способен и не заметить своих недостатков.

3. Это возможность услышать другое мнение. Даже если со мной не согласны, по крайней мере, я получаю информацию, что есть другая точка зрения.

4. Критика дает возможность быть открытым к тому, чтобы принимать критику, меняя себя, несмотря на боль.
5. Критика вырабатывает навыки умения слушать.
6. Критика помогает практиковать прощение.
7. Учит контролировать эмоции.
8. Вынуждает использовать разум и логику.
9. Обнаруживает спрятанные в шкафу «скелеты».
10. Помогает достичь эмоциональной стабильности. Если человек способен сохранять самообладание, когда его критикуют, ругают или исправляют, это поможет ему и в других сферах жизни. Выдержка, умение владеть собой, контролировать свои эмоции.
11. Избавиться от неправильных стереотипов.
12. Помогает стать менее категоричным, что включает в себя: давать другим людям право на ошибку, допускать наличие других мнений, отличных от собственного.
13. Умение смириться освобождает от стресса. Наукой до-

казано, что умение согласиться со своими несовершенствами освобождает от стресса и напряжения, приносит чувство счастья, мира, уравновешенности, радости и удовлетворённости самим собой. Стресс – это эмоционально остро переживаемая разница между желаемым и действительностью, между тем, кем ты хотел бы быть, и тем, кто ты есть на самом деле.

14. Критика помогает смирить наше эго: смирение, признание своего несовершенства,

15. Благодаря критике можно увидеть друзей и партнеров. Часто благодаря конфликтным ситуациям складываются взаимоотношения, которые могли бы нам дорого стоить в любом другом случае, помогает обрести дружбу.

16. Экономит время обучения на собственном опыте. Человек, который умеет воспринимать критику, экономит свое время, которое бы он потратил на совершение ошибок в процессе усвоения тех уроков, которые до него донесли критикующие.

17. Если человек умеет справляться с критикой, то он умеет быстро: побеждать обиду, прощать других, делать выводы и идти дальше.

18. Не тратить время, наступая на одни и те же грабли.

19. Когда человек умеет воспринимать даже несправедливую, неконструктивную критику, то он в состоянии: сопоставлять услышанное с собой, спокойно давать оценку, что соответствует действительности, а что нет, знает, кто он, позволяет окружающим иметь свою точку зрения, понимает, что угодить всем невозможно.

Критика – это подсказка, на что нужно обратить внимание. Если критика «цепляет» человека, это говорит о том, что у него есть слабое место, внутренние изъяны, о которых он может знать, а может даже и не догадываться.

Благодаря критике человек может начать работать над собой, чтобы в следующий раз это не стало уже предметом обсуждения, – в любом случае это делает человека сильнее.

Критика – это показатель объема личности человека. Критика – это признание величия человека, его особенности и уникальности. Если человек «никакой», никто бы не заметил его и не обратил бы на него внимания.

К любой критике нужно уметь относиться избирательно. Важно не спешить отвергнуть и выбросить все, но уметь выбрать полезное. Справедливая критика вынуждает человека

смириться с тем, что он не идеален.

Чтобы преодолеть такой страх, крайне важно начать ценить, любить и уважать себя. Нужно примириться с собой настоящим и научиться доверять собственному мнению. Определение причин страха и проработка каждой из них. Работа над самооценкой и уверенностью в себе. Освоение навыка отстаивания собственного мнения в любых обстоятельствах и ситуациях.

Ориентируйтесь на себя, будьте собой, помните: ваша жизнь – это ваши мысли. Сделайте сознательный выбор не обдумывать чужие мысли о вас, воображаемые или реальные. Позвольте другим думать о вас то, что они хотят. Никому не под силу контролировать то, как его воспринимают другие. Просто примите это.

Тест: «Подвержены ли вы страху общественного мнения?»:

1. Вы застенчивы и робки?

а) Да, я неловко себя чувствую в незнакомой обстановке и с незнакомыми людьми (0)

б) Мне мешает моя робость, и я работаю над тем, чтобы

ее победить (1)

в) Эти качества не характеризуют меня (2)

2. Вы любите проявлять инициативу?

а) Это качество мне совершенно не присуще, не люблю быть выскочкой (0)

б) Понимаю, что инициативность – это хорошее качество, но пока мне трудно проявлять инициативу (1)

в) Да, всегда, когда нужно для дела, я проявляю инициативу и беру ответственность на себя (2)

3. Вы стараетесь произвести впечатление на людей всеми возможными способами?

а) Я стараюсь всегда выглядеть соответственно принятым в обществе нормам, и конечно стараюсь произвести приятное впечатление на людей (0)

б) Я стараюсь выглядеть в глазах других лучшим образом, но уже начинаю понимать, что это пустая трата энергии, что «насильно мил не будешь» и «всем не угодишь» (1)

в) Я не произвожу впечатление. Я просто делаю то, что нужно, нравится это кому-то или нет (2)

4. Вам трудно отказывать, говорить «нет»?

а) Да, мне трудно отказать, приходится напрягать фантазию, чтобы находить причины для отказа (0)

б) Да, иногда бывает трудно отказать, но я работаю над тем, чтобы сказать «нет», если это мне нужно (1)

в) Не проблема отказать, когда нет времени или возможности (2)

5. Трудно ли вам высказывать свое мнение?

а) Да, мне трудно высказывать свое мнение, вдруг оно не соответствует мнению большинства (0)

б) Понимаю, что нужно уметь высказывать свое мнение, но пока это трудно дается (1)

в) Я всегда имею собственное мнение, и у меня нет проблем с тем, чтобы его высказывать (2)

6. Если вы слышали о себе что-то (оценку, сплетню)

негативного содержания, вас это надолго выбивает из колеи и портит вам настроение?

а) Да, это так (0)

б) Работаю над тем, чтобы не отвлекаться на негатив, но пока не могу сказать, что успешно (1)

в) Я не отвлекаюсь на мелочи, я занят своими планами и целями (2)

Результаты теста:

0—5 – К сожалению, вы подвержены страху общественного мнения. Для того, чтобы победить этот страх, вам нужно его осознать. Страх общественного мнения является препятствием для достижения и осуществления ваших планов и целей. Поработав над собой, вы сможете победить этот негативный комплекс. Желаем вам удачи в достижении этой цели.

5—9 – Вы частично подвержены страху общественного мнения. Примите критику, как составляющую вашего успеха, поймите, что невозможно движение вперед без препятствий. Если критика конструктивная, делайте выводы и меняйтесь.

9—12 – Рады за вас. Даже если вас критикуют и осуждают, и вы испытываете неприятные чувства, самому страху общественного мнения вы не подвержены. Вы идете к своей цели, не обращая внимания на препятствия, возникающие на пути. Вы целеустремленный человек, и непременно достигнете успеха в жизни.

Проработка страха нарушить родительские запреты и семейные устои.

Как влияют детско-родительские отношения на нашу взрослую жизнь?

Отношения с родителями – это первые отношения в жизни ребенка, поэтому в любых психотерапевтических подходах им уделяют большое внимание. Детско-родительские отношения играют ключевую роль в становлении ребенка как личности, развитии личных границ и дальнейшего взаимодействия с людьми.

Можно выделить несколько главных факторов, оказывающих влияние на психологию ребенка: роль каждого из родителей в воспитании, запреты, наказания, поощрения, отношение между родителями, реакция на проявление ребенка как отдельной личности, методы родителей справлять-

ся с собственными проблемами, выражение любви и заботы и реакция на любовь ребенка, чувство безопасности в детстве, гиперзабота, равнодушие, метод запугивания, манипуляции.

Эмоциональный интеллект (умение осознавать и выражать эмоции, взаимодействовать с другими людьми) и мировоззрение формируются у ребенка с самого рождения до условной юности и молодости. На каждом этапе развития у ребенка возникают несознательные вопросы: «а почему так?», «а что будет, если я сделаю так?», «а как должно быть нормально?».

В итоге получается, что гиперопека выливается в безответственность и неумение решать проблемы: ему не давали экспериментировать и справляться с результатом, даже если он негативный.

Как проработать травмы и отпустить рычаги взаимоотношений с родителями

Лучше всего, конечно, работать с психологом. Но если вы умеете распознавать свои эмоции, давать место переживаниям, можно попробовать самостоятельно проработать вопрос детско-родительских отношений в своей жизни.

Первое и главное, что стоит запомнить: вы никогда не поменяете своих родителей. Как и никогда не перепишите прошлое. Все, что вы можете сделать со своим прошлым – пересмотреть свое отношение к нему.

Дайте место обиде на своих родителей, вы имеете право на них обижаться и злиться. Есть много техник выражения подавленной обиды. Например, вы можете написать письмо своим матери или отцу, в котором в деталях, не брезгуя любыми словами, выразите, как и почему вы обижаетесь на них. Письмо не нужно отдавать. Прочитайте его вслух и порвите, если хотите.

Только выразив обиды, вы сможете иначе взглянуть на отношения, выстроить здоровы границы в них и понять – родители растили вас, как могли, как умели, и можно быть благодарным им хотя бы за это.

Помните о собственном «Я» и учитесь заботиться о себе. Отделяйте себя от матери с отцом, как и от своих детей.

Любовь. Именно любовь – то, что нужно ребенку и важно уметь ее проявлять на эмоциональном уровне.

Здоровые отношения между мамой и папой. Говоря о здоровых отношениях, мы говорим не всегда о жизни под одной

крышей, и никогда не о страхе развестись «ради детей». Когда оба родителя ведут себя адекватно, проявляют уважение друг к другу, не порицают при ребенке за спиной, не настраивают его негативно – это здоровые отношения. Вместе родители или нет уже второстепенно.

Разрешить себе делать ошибки. Боязнь ошибок может возникать из-за установок родителей, которые сформировались у них еще в детстве. Позволить себе быть несовершенными.

Боязнь сделать ошибку – выученная реакция ребенка, сначала воспринятая от родителей, а затем закрепленная в школе, где мерилom хорошего и плохого служит успеваемость, а за ошибки и пометки снижают оценки.

Чем сильнее страх разочаровать взрослых, тем сильнее внутренняя тревога, напряжение. Постоянный стресс, заниженная самооценка, потеря мотивации – это последствия страха сделать ошибку, ощущения собственной «неидеальности», «плохости».

Научитесь проживать свои эмоции.

Когда мы осознаем и проживаем свое чувство, мы одновременно переходим в позицию наблюдателя. Смотрим

со стороны и без оценочно описываем словами все ощущения. Так мы отделяем себя от эмоции, она не становится нами, не накрывает нас с головой. Мы понимаем: «я» не равно «мои чувства», потому что я больше, чем они. Когда я проживу их, то не разрушусь, а стану счастливее и свободнее.

Способы проживания эмоций

– Нарисовать. Возьмите ручку в левую руку (она связана с правым полушарием мозга, которое отвечает за эмоции) и начните вырисовывать свою злость (вину, обиду и т.п.). Лучше закрыть глаза. В произвольном движении рука будет переносить все эмоции из тела на бумагу.

– Пропеть или прокричать. Например, в лесу. Сделать это нужно столько раз, сколько необходимо, пока не ощутите внутри пустоту.

– Сходить на силовой массаж. Качественный массаж, разминание точек в местах зажимов помогает справиться в том числе и с эмоциями.

– Потанцевать. Сфокусируйтесь на эмоции, закройте глаза, прислушайтесь к себе – и движение возникнет. Не останавливайтесь, следуйте за желаниями тела.

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.