



20

МЕНТАЛЬНЫХ

ЛОВУШЕК,

которые

ДУШАТ,

ОТРАВЛЯЮТ

и ПОДВЕРГАЮТ ГНИЕНИЮ

УСПЕШНУЮ

и СЧАСТЛИВУЮ

ЖИЗНЬ

Школа успеха

Лариса Большакова

**20 ментальных ловушек,
которые душат, отравляют
и подвергают гниению
успешную и счастливую жизнь**

«Издательство АСТ»

2010

Большакова Л.

20 ментальных ловушек, которые душат, отравляют и подвергают
гниению успешную и счастливую жизнь / Л. Большакова —
«Издательство АСТ», 2010 — (Школа успеха)

Вы образованны. Вы готовы работать. Вы понимаете, как идея превращается в бизнес, который приносит деньги. Но при этом вы почему-то не зарабатываете достаточно? Вас преследуют неудачи? Вы готовы предположить, что на вас сглаз? Никакой мистики нет! Просто вы попали в одну из 20 психологических ловушек. Эта книга станет для вас нитью Ариадны, которая выведет вас из лабиринта ловушек. Просто следуйте ее указаниям, и скоро вы обнаружите, что ловушки уже бессильны как-то повлиять на ваш нарастающий успех. Эта книга – подробная инструкция по выходу из ловушек мышления и поведения. Вы увидите, насколько нелогично и во вред себе вы иногда действуете, и сможете отказаться от стереотипов, предубеждений, чужих мыслей, лести и рекламы, которые загоняют вас в ловушку.

© Большакова Л., 2010

© Издательство АСТ, 2010

Содержание

Вступление	6
Откуда берутся ловушки?	8
Какие-то из этих ловушек имеют к вам отношение, какие-то – нет	10
Часть 1	11
Ловушка номер 1	11
Откуда берется страх	11
Как страх мешает нам жить	12
Как выбраться из ловушки страха	12
Ловушка номер 2	15
Почему мы чувствуем себя виноватыми	15
Как чувство вины мешает нам жить	15
Как выбраться из ловушки чувства вины	16
Ловушка номер 3	19
Как возникает обида	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Лариса Большакова
20 ментальных ловушек, которые
душат, отравляют и подвергают
гниению успешную и счастливую жизнь

© Большакова Л., 2010

© ООО «Издательство АСТ», 2011

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Вступление

Хорошая новость!

Наше время благоприятствует успеху.

Если раньше ваша жизнь вас не устраивала, вы не можете получить то, к чему стремитесь, добро пожаловать! Сегодня у вас есть реальная возможность все исправить.

Все что сковывало и тормозило вас, все что мешало жить счастливо и наслаждаться каждой минутой, все, что было препятствием к успеху – фантом. Пристально взгляните на него, и он развеется.

Если вы оглянетесь на свое прошлое, то сами поймете, как часто оказывались в плену миражей: боялись того, чего на самом деле нет, ломались в открытые двери и так и не смогли войти, верили в ложь и не доверяли правде. Да мало ли еще было в жизни каждого ошибок, которые вполне можно было бы не совершать, если бы мы знали немного больше об истинном положении дел!

Все то, что вы считали препятствиями – это не просто фантом и мираж – это ловушка!

Психологическая ловушка – это обман, иллюзия, которую мы принимаем за реальность. И в итоге совершаем ошибки, действуем совсем не так, как надо для успеха.

Рыба принимает приманку на крючке за вкусный обед – и в итоге сама становится чьим-то обедом.

Путник в пустыне гонится за миражом, не видя пути к настоящему оазису, и в итоге умирает от жажды.

Птицы летят прочь от пугала огородного, не зная, что оно не в силах причинить им никакого вреда.

А люди?

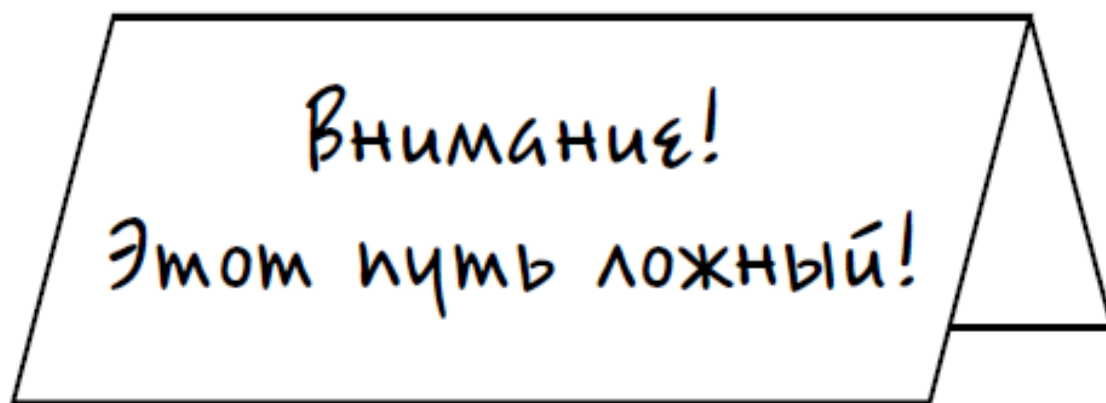
Люди оказываются у разбитого корыта, не достигая успеха, потому что руководствуются в своей жизни не реальными ориентирами, а ложными, обманчивыми представлениями о том, что реально, а что нет. Они попадают в ловушки.

Каждый из нас, идя по жизненному пути, **обладает всем необходимым**, чтобы преуспевать и благоденствовать. Это:

- ✓ силы,
- ✓ разум,
- ✓ умения,
- ✓ желание.

Только ловушки и западни могут сбить нас с толку и отнять все преимущества.

Но рядом с каждой ловушкой есть табличка:



Если мы настроены решительно и готовы увидеть подсказку, то обязательно найдем обходную дорогу, выберемся из ловушки, а может и вовсе в нее не попадем.

Эта книга содержит описание **20 ловушек** и **20 подсказок**.

Вы увидите: все то, что мешало вам на пути к успеху, все то, что вы считали серьезными препятствиями, непроходимым барьерами – на самом деле лишь «обманки», ловушки, в которые вы попали по ошибке. Распознав ловушку, вы легко освободитесь от нее. И увидите, что на вашем пути к успеху больше нет препятствий.

Откуда берутся ловушки?

Ловушки общечеловеческие

Эти достались нам от рождения и присущи всем. Зачем природа заложила в нас склонность обманываться? Именно затем, чтобы мы научились отличать истинное от ложного, чтобы через преодоление трудностей нашли в жизни себя и свою дорогу. То есть в итоге это дано нам для нашего же блага. Если мы это знаем – то воспринимаем такие ловушки правильно: как вызов, который нужно принять, как сложную задачу, которую нужно решить. К тому же если бы жизнь не ставила нам сложных задач, наверное, она была бы менее интересна, разве не так?

Итак, общечеловеческие ловушки – это:

- ✓ страх,
- ✓ чувство вины,
- ✓ обида,
- ✓ чувство жалости,
- ✓ стремление к справедливости.

Ловушки социальные

Вроде бы специально никто эти ловушки не ставит – но воздействие норм и принципов жизни, принятых в вашем окружении, заставляет вас все время попадать в эти невидимые капканы, мешающие вашему свободному и счастливому продвижению по жизненному пути. Сюда же относятся и ловушки, навязанные вам семьей, воспитанием – ведь в семье, как в капле воды, отражаются все процессы, происходящие в социуме.

Вот эти ловушки:

- ✓ стремление жить для других,
- ✓ подчинение авторитетам,
- ✓ стремление жить как все,
- ✓ ощущение себя хуже всех,
- ✓ ощущение себя лучше всех.

Ловушки, которые нам создали окружающие

Как правило, те, кто желает нами пользоваться и манипулировать нами. Вот они:

- ✓ навязываемое чувство долга,
- ✓ рекламные трюки,
- ✓ лесть,
- ✓ чрезмерная доверчивость,
- ✓ иллюзии, связанные с отношениями между мужчинами и женщинами.

Ловушки, которые мы создали сами

Часто мы делаем ложные выводы о реальности. Наше восприятие реальности может – и очень часто бывает – довольно искаженным. Исходя из искаженного восприятия реально-

сти, мы делаем ложные выводы, действуем – и, конечно, совершаем ошибки. Эта часть книги поможет вам разобраться в ловушках такого плана:

- ✓ чувство, что вам должны,
- ✓ иллюзия чтения мыслей,
- ✓ преувеличение неприятностей,
- ✓ ощущение себя неудачником,
- ✓ негибкие убеждения.

Какие-то из этих ловушек имеют к вам отношение, какие-то – нет

Прочитав книгу, вы лучше разберетесь в себе, узнаете, имеется ли у вас склонность к попаданию в ловушки. А главное – научившись распознавать эти ловушки, вы поймете механизм их действия, узнаете, как их обезвредить, и уже больше никогда не попадетесь в эти психологические капканы.

Вы сможете в полной мере использовать все природные инструменты, данные вам для успеха:

- ✓ силы,
- ✓ разум,
- ✓ умения,
- ✓ желание.

Вы откроете свою внутреннюю силу и способность побеждать.

Вы обезопасите себя от ошибок, сумеете преодолеть все препятствия, начнете достигать всех своих целей и действовать всегда себе во благо.

Часть 1

Капканы, в которые попадают все люди



Ловушка номер 1

Страх и все, что с ним связано

Откуда берется страх

Страх – свойство, данное каждому человеку от природы. Это часть механизма самосохранения. Поэтому совсем без страха жить нельзя. Главный страх всех людей – страх смерти – в определенной мере полезен: именно он заставляет нас мобилизовать все наши силы в экстремальной ситуации с одной только целью – выжить. Именно он оберегает нас от ненужного риска, спасает от опасностей, заставляет беречь свое здоровье и жизнь.

Именно страх заставляет нас всеми силами искать способы преодолевать преграды, бороться за себя, брать новые вершины в жизни.

Если бы не этот страх, большинству людей не удавалось бы дожить и до среднего возраста! Мы бы просто не сопротивлялись болезням, бедам и невзгодам.

Но бывает, что страхи выходят за пределы механизма самозащиты: человек начинает бояться даже тогда, когда ему ничего не угрожает. Именно такой, неоправданный, призрачный страх и является психологической ловушкой.

Попадаем мы в ловушку страха по двум причинам.

Первая. Механизм самосохранения сформировался у человека еще в первобытные времена, когда окружающий мир таил слишком много опасностей. Мы созданы природой и эволюцией настроенными на постоянную борьбу за выживание. Но в нашем современном комфортном и благоустроенном мире это свойство человеческой натуры оказывается невоспребованным. Большинству из нас не нужно ежедневно бороться за жизнь, за пищу, крышу над головой, защищаться от врагов и хищников. Все необходимое для жизни практически само идет в руки. В итоге слишком развитый механизм самосохранения вынужден бездействовать, а он этого не терпит. И вот мы начинаем подсознательно выискивать причины для тревоги и беспокойства, даже когда их нет.

Вторая. Если хотя бы раз мы испытали страх – не важно, в ситуации реальной или воображаемой опасности – он глубоко впечатывается в наше сознание и подсознание. И всплывает каждый раз, когда возникает ситуация, хотя бы отдаленно напоминающая ту, в которой мы чего-то испугались, либо испытали какой-то стресс. Даже если эта новая ситуация не сулит никакой опасности – подсознанию может «показаться», что опасность есть, и вот уже включается «программа», согласно которой мы начинаем испытывать страх. Людям свойственно, что называется, «обжегшись на молоке, дуть на воду», потому что память о пережитом однажды страхе включается по поводу и без повода.

Как страх мешает нам жить

Главная неприятность, которую сулит нам ловушка страха – прожить тусклую, неинтересную жизнь, не реализовать и малой доли своих возможностей. Человек, всего опасующийся, никогда не рискнет испытать себя в новом деле, отправиться в далекий путь, громко заявить о себе, завести новые знакомства. Он лишает себя множества удовольствий и новых впечатлений. Чрезмерная осторожность может привести к тому, что за проходящей мимо вас жизнью вы сможете наблюдать только из окна своего дома, и с завистью будете слушать рассказы людей, много повидавших и многого достигших.

Представляете, каково будет ваше разочарование, когда под конец жизни вы осознаете, что ваши страхи были напрасны, но из-за них вы не осуществили ни одной своей мечты?

Поэтому лучше не дожидаться старости, а избавляться от страхов как можно раньше.

Как выбраться из ловушки страха

Шаг 1. Вспомните

Оглянитесь на свое прошлое и вспомните ситуации, где вы чего-то боялись. Ваши страхи были обоснованны или напрасны? Вы убедитесь, что в большинстве случаев вы боялись зря. Например, опасались лететь самолетом, а полет прошел нормально. Но сколько нервов было потрачено!

Осознайте, что большинство ваших страхов не имеют под собой реальной почвы. Да, в нашей жизни есть, к сожалению, и криминал, и терроризм, случаются и катастрофы, но их жертвами оказываются менее одного процента людей, а бояться – более 90 процентов!

Шаг 2. Создайте стимул

Представьте себе, какова была бы ваша жизнь, если бы у вас не было этих напрасных страхов.

Если бы вы ничего не боялись – как бы вы изменили свою жизнь? На что бы решились? Какие новые впечатления обязательно испытали бы? Где бы побывали? Каков был бы ваш круг общения? Чем бы вы занимались? Какие свои мечты осуществили бы?

Если ваша нынешняя жизнь очень сильно отличается от той жизни, которую вы только что себе представили – значит, у вас прямо сейчас должен появиться мощный стимул для избавления от страхов.

Шаг 3. Дайте определение страху

Проанализируйте, чего именно вы боитесь. Существует множество разновидностей страхов. Кто-то боится высоты, кто-то – замкнутых помещений, кто-то не может преодолеть страх публичных выступлений, кто-то страшится встречи с террористами и криминальными элементами, а кого-то преследуют и вовсе иррациональные страхи встречи с привидениями или инопланетянами.

У большинства людей не один страх, а несколько его разновидностей. Возможно, вы не все осознаете сразу, но наиболее сильные ваши страхи вам, конечно, известны.

Шаг 4. Разрядите первичный стресс

Вспомните, когда у вас появился самый большой ваш страх. Причиной была скорее всего ситуация, где вы чего-то сильно испугались, причем не важно, был страх обоснованным или нет. Так же причиной возникновения страха мог быть стресс, под воздействием которого вам больше не хочется оказаться в ситуации, где он был испытан. Например, вы опаздывали на самолет, очень переживали и нервничали в связи с этим, в итоге успели, и долетели нормально – но после появился страх полетов. На самом деле вы боитесь не самих полетов, а повторения тех неприятных переживаний.

Вспомнив ту изначальную ситуацию, ставшую причиной страха, переживите ее заново! Не бойтесь вспомнить все свои неприятные эмоции – теперь, когда вы в безопасности, они вам ничем не могут повредить, вы можете спокойно их выплеснуть, и таким образом разрядить тот первичный стресс, ставший причиной страха. Можете выражать эмоции так, как вам хочется – плакать, кричать, бить подушки или стучать кулаком по столу. Только не забывайте, что вам сейчас ничего не грозит – это поможет вам удерживать чувства под контролем.

Разрядив так причину самого большого страха, переходите к другим страхам. Но лучше делать это не за один раз.

Шаг 6. Пройдите сквозь страх

Теперь вам нужно окончательно избавиться от страха. Верное средство победить его – не стараться заглушить страх, не отгонять его от себя, а вместо этого идти ему навстречу.

Сначала нужно сделать это в своем воображении. Вам поможет такое средство решения многих наших глубинных проблем, как визуализация.

Визуализация – это психотерапевтический прием, направленный на воссоздание зрительного образа в воображении, или в нашем внутреннем

пространстве. Визуализируя то, как мы справляемся со страхом в воображении, в дальнейшем мы легче можем осуществить это в реальности.

Сядьте в удобную расслабленную позу. Закройте глаза и представьте себе, что перед вами экран. На нем разворачивается сцена, в которой вы испытываете страх. Вы видите то, чего больше всего боитесь. Важно: экран черно-белый и сцена как бы затемненная, вся картинка будто окутана сумраком.

Представьте себе, что вы встаете, расправляете плечи, поднимаете высоко голову, набираетесь смелости и идете прямо к экрану, и вот уже шагаете туда, в его затемненное пространство. Вы внутри вашего страха. Там все будто окутано темно-серым туманом, а может, и вообще темно. Если хотите, представьте себе страх в виде какого-то живого существа, зверя или человека, с которым вы встречаетесь в этих потемках и которому смело смотрите в глаза. Можете поприветствовать его: «Здравствуй, страх!». Можете даже спросить, чего он от вас хочет и чему он может вас научить. Не исключено, что вы даже «услышите» ответ. Но самое главное – когда вы бесстрашно посмотрите в глаза страху, он развеется. Вы увидите, что перед вами ничего и никого нет. Смело шагайте дальше, за воображаемый экран. Вы делаете шаг из этого темного пространства – и оно не просто остается позади, а мгновенно развеивается за вашей спиной. Вы снова на свету, в цветном, ярком мире. Осознайте, что стоило вам пройти сквозь страх, как он исчез.

Представьте себе как можно ярче все краски окружающего мира. Затем сделайте глубокий вдох, выдох и откройте глаза.

После каждого выполнения этого упражнения вы будете становиться сильнее, а ваши страхи – слабее.

Шаг 7. Смело встречайтесь со страхами

Теперь, когда вы научились проходить сквозь страхи в своем воображении, вам будет гораздо легче делать это и в реальности. Теперь от вас требуется только одно: не убегать от ситуаций, несущих в себе страх, не прятаться, а делать то, что вы делали раньше боялись. Помните, что без преодоления себя и своих страхов невозможна полноценная жизнь. Научитесь хотя бы время от времени делать шаги навстречу своим страхам. Вы узнаете, какое это наслаждение – одерживать победу над своими страхами.

Бойтесь летать – летайте. Бойтесь публичных выступлений – выступайте. Бойтесь высоты – идите в горы. Бойтесь новых знакомств – знакомьтесь. И каждый раз делайте это с уже известным вам по визуализации чувством: я иду навстречу страху с гордо поднятой головой, я смело смотрю в глаза страху, я прохожу сквозь страх!

Но очень важно не переступать грани разумного риска: помните, что вам не следует пытаться отключить естественный инстинкт самосохранения! Смело встречайте опасность, если уж она пришла. Но самим идти навстречу явным опасностям, угрозам жизни и здоровью не надо, если не хотите уподобиться людям, одержимым страстью к саморазрушению.

Ловушка номер 2 Чувство вины

Почему мы чувствуем себя виноватыми

Чувство вины знакомо почти всем людям, при том, что большинство из нас ни в чем не виноваты. Оно закладывается в человека начиная с самого рождения. Причин тому две – объективная и субъективная.

Объективная причина. Каждый ребенок рождается на свет беспомощным. В раннем возрасте он не способен выжить без помощи взрослых. И ребенок, конечно, это ощущает – что сам он ничего не может в этом большом и непонятном мире. Но он не знает, почему так происходит. Он не в состоянии понять, что он просто еще маленький, что он вырастет, тоже станет взрослым и перестанет быть беспомощным. И, конечно, он не понимает, что состояние беспомощности свойственно всем детям, а не ему одному, что это естественное для его возраста состояние, которое пройдет со временем. Он просто не способен еще все это осознать. Из-за чего у ребенка возникает чувство, что он плохой, недостаточно старается, раз у него не получается что-то сделать без помощи других. Эти другие, взрослые, могут, а он – нет. Значит, он хуже их.

Субъективная причина. Очень часто родители усугубляют чувство вины у ребенка, упрекая и ругая его за какие-то ошибки и промахи, в которых ребенок не виноват, так как в силу возраста он еще не может нести ответственность за свои действия. Например, ребенок не виноват в том, что он плохо спит и мешает спать матери, но мать может ругать его за это, из-за чего он начинает чувствовать себя плохим. Ребенок не виноват и в том, что он испачкал одежду или сломал игрушку, ведь он не отдает себе отчета в своих действиях, к тому же у него еще плохо развита координация движений и просто нет умения вести себя «правильно».

Если родители своей критикой и упреками не усугубляют чувство вины у ребенка, то оно будет проявляться реже и в меньшей степени, если же воздействие родителей было неблагоприятно, то человек всю жизнь может очень сильно страдать из-за чувства вины, мучительно переживая малейшие свои промахи, или даже воображаемые провинности.

Бывает, что чувство вины усугубляется у человека уже во взрослом возрасте, вследствие каких-то тяжелых переживаний. Главным переживанием, формирующим чувство вины у взрослого человека, является потеря близких. Механизм здесь тот же, что и в детстве: перед лицом неизбежной потери мы чувствуем свою беспомощность, неспособность что-либо изменить. Но нам очень трудно принять и признать тот факт, что мы беспомощны, психика защищается от этого – и вот уже нам начинает казаться, что мы могли бы что-то исправить, но не сделали этого, а значит – виноваты. Тогда как на самом деле никакой вины нет.

Как чувство вины мешает нам жить

Чувство вины по сути своей саморазрушительно. Человек, чувствующий себя виноватым, склонен к самоуничтожению и самонаказанию. Ему кажется, что он плохой, недостойный, а потому подсознательно он избегает всего того, что может принести ему радость, удачу, успех. Напротив, он словно специально из всех возможностей, которые преподносит жизнь, выбирает самые неудачные, те, где его ждет провал. Чтобы опять убедиться, что он «плохой» и «недостойный».

Таким образом, чем сильнее чувство вины, тем больше шансов стать хроническим неудачником.

Чувство вины вовсе не аналогично раскаянию в совершенных ошибках. Напротив, чем больше человек погружен в чувство вины, тем труднее ему осознать свои ошибки и раскаяться в них. Вместо этого он занимается совершенно не конструктивным делом – самобичеванием. То есть ведет себя жестоко по отношению к себе самому, не понимая, что такая жестокость несправедлива. Чувство вины – это мучительное, тяжелое переживание. Человек мучается, терзается, постоянно ощущает себя очень дискомфортно. В итоге у него снижается самооценка, пропадает уверенность в себе, возникает упадок сил, нежелание что-либо делать, апатия и потеря интереса к жизни. А следствием может стать глубокая депрессия.

В результате чувство вины, если с ним не справиться вовремя, может привести к полной потере смысла жизни, а затем и к деградации личности, к духовному и нравственному упадку, к тяжелым формам саморазрушительного поведения, таким, как алкоголизм и наркомания.

Как выбраться из ловушки чувства вины

Шаг 1. Осознайте

Чувство вины появляется в результате неосознанных процессов в нашей психике. Вы начинаете чувствовать себя виноватым, хотя ни в чем не виноваты. А затем вам начинает казаться, что на вас в самом деле лежит какая-то вина.

Чтобы избавиться от чувства вины, в первую очередь надо осознать, что оно появилось у вас без реальных на то причин. Имейте в виду, что настоящие злодеи и преступники не мучаются чувством вины. Страдают от него только хорошие люди, которые на самом деле ни в чем не виноваты. Именно они-то и считают себя плохими и недостойными. Поймите, что на самом деле это не так. Что ваше чувство вины является ложным. И если вам кто-то внушал (или продолжает внушать), что вы виноваты и недостойны – вас обманывают. Правда состоит в другом. А именно в том, что вы хороший, достойный человек.

Шаг 2. Составьте список своих «прегрешений»

Найдите час свободного времени, возьмите лист бумаги и ручку, и вдумчиво перечислите все то, что заставляет вас испытывать чувство вины. На какое-то время отложите этот лист. Затем (лучше через день-два) возьмите его снова в руки и представьте, что все это писали не вы, а другой человек – но человек вам близкий и вами любимый. Вы очень хорошо понимаете этого человека, вы безмерно добры к нему и любите его так, что готовы простить ему все что угодно.

В таком настрое внимательно перечитайте все написанное, останавливаясь на каждом пункте. Вы увидите, что там перечислены, как правило, не какие-то серьезные грехи, а мелкие ошибки и промахи, свойственные всем людям. Также вы увидите, что чувство вины подчас возникает под влиянием других людей, которые, внушая вам его, таким образом самоутверждаются и демонстрируют свою власть. Если даже вам покажется, что для чувства вины есть реальные основания – помните: нет такого проступка, который нельзя было бы понять и простить.

Шаг 3. Смотрите на себя любящими глазами

Чтобы научиться себя прощать, надо сначала научиться себя любить. Только тогда вы перестанете себя казнить, считать плохим, и начнете относиться к себе как к хорошему, достойному, замечательному человеку.

Представьте себе, что есть на свете существо, бесконечно любящее вас, очень хорошо вас понимающее и все вам прощающее. Для верующих людей это может быть Бог, но Бог не суровый, не наказующий, а безмерно любящий Отец. Но вы можете создать и другой образ – человека, который бескорыстно любит вас, принимает вас таким, какой вы есть, не ставя никаких условий, не осуждая, не предъявляя претензий.

Уделите некоторое время ежедневно, чтобы смотреть на себя глазами такого бесконечно любящего вас существа, которое во всем вас понимает, за все прощает и никогда не осуждает. Постепенно вы добьетесь того, что привычка смотреть на себя любящими глазами станет вашей второй натурой.

Шаг 4. Научитесь прощать себя

Продолжайте смотреть на себя глазами доброго, любящего, всепрощающего человека. Осознайте: даже если вы в чем-то ошиблись, или совершили какой-то поступок, который, как вам кажется, достоин осуждения, то сделали это не потому, что вы такой «плохой», а потому, что для этого у вас были какие-то серьезные причины. Например, вы раздражаетесь на какого-то человека и из-за этого чувствуете себя виноватым. Но на самом деле вполне возможно, что ваше раздражение естественно, так как для него есть основания: этот человек упорно лезет в вашу жизнь, не считаясь с вашими интересами и вашим правом на собственную «территорию». Никто не спорит, раздражение – не лучшая реакция, но ее, во всяком случае, можно понять, а поняв, искать конструктивные способы решить эту проблему, вместо того чтобы мучиться бессмысленным чувством вины.

Итак, отнеситесь к своим промахам и недостаткам с добром и пониманием, тогда вам легко будет простить себя. И помните, что вы всего лишь человек, а среди людей нет совершенства. Поэтому нет ничего страшного в том, что вы иногда ошибаетесь или бываете не правы. Каждый день тренируйтесь прощать себе несовершенства и быть к себе снисходительным. Для этого можете снова взять свой список «прегрешений» и каждый день посвящать какое-то время, чтобы рассмотреть каждый пункт в нем, понять себя и простить.

А можно сделать так: встаньте перед зеркалом и вспомните, что вызывало у вас чувство вины в детстве. Вы капризничали, не хотели спать, шумели, смеялись, плакали, мешали родителям? Громко обратитесь к себе, называя себя уменьшительным именем (как к ребенку), и скажите, что вы прощаете себе все это! Что это нормально и даже замечательно, что вы вели себя так – потому что так ведут себя все здоровые дети! Это значит, что у вас все хорошо и правильно!

Точно также прощайте себе и другие, уже более взрослые «грехи».

Шаг 5. Пресекайте попытки самобичевания

Научитесь следить за собой и своим внутренним состоянием. Не давайте чувству вины власти над собой. Замечайте и отслеживайте все его попытки начать вас мучить и терзать. Как только замечаете, что опять начали себя ругать, осуждать, критиковать, сразу же говорите

себе: «Стоп!» Поначалу вам придется делать это не по одному разу в день, но постепенно этот злобный критик внутри вас начнет утихать.

Шаг 6. Научитесь одобрять себя

Надо приучиться говорить себе хорошие слова, хвалить и одобрять себя, даже если поначалу вам будет это непривычно. В этом вам поможет такое проверенное средство самопомощи, как аффирмации.

Аффирмации – это словесные формулы, утверждения, содержащие позитивные установки и дающие произносящему их человеку нужный настрой на успех, уверенность в себе, достижение целей, исполнение желаний и т. д. С помощью аффирмаций можно изменить отношение к самому себе с негативного на позитивное, обрести новый взгляд на мир и как следствие – другую, более счастливую судьбу.

Главное условие: аффирмации работают тогда, когда их применяют регулярно. Поэтому старайтесь находить хотя бы немного времени ежедневно, чтобы встать перед зеркалом и произнести (непрерывно вслух) следующие аффирмации:

Я – хороший, просто замечательный человек.

Я достоин всего самого лучшего в жизни.

Я достоин любви и понимания.

Я себя люблю, я себя понимаю, я себя одобряю.

Мне все нравится в себе – то, как я хожу, говорю, как я мыслю, какие поступки совершаю.

То, что я делаю – это самое лучшее из всего, что можно делать в данный момент.

У меня все хорошо, и я просто молодец!

Можете придумать также свои аффирмации, какие вам больше нравятся.

И еще важное условие: хвалите себя как можно чаще! По самым незначительным поводам и даже без повода.

Шаг 7. Научитесь конструктивному отношению к ошибкам

Если вы ошиблись в чем-то, совершили какой-то промах, или невольно причинили кому-то какой-то вред – сразу же пресекайте попытки самобичевания (см. Шаг 5). Посмотрите на себя добрыми, любящими глазами (см. Шаг 3) и спросите себя: «Чему мне следует научиться? Какие уроки извлечь?». Подумайте о том, как вы должны были себя вести, чтобы избежать этой ошибки. Может, еще не поздно все «переиграть», исправить? Тогда исправьте как можно скорее. В любом случае – «переиграйте» все в своем воображении. Для нашего подсознания нет разницы между воображением и реальностью. Значит, вы получите опыт правильных действий, что поможет вам в следующий раз в аналогичной ситуации не повторить ошибок. Главное – принять твердое решение, что больше такое не повторится. В этом случае чувство вины не будет вас мучить, потому что вы сделали правильные выводы.

И помните – что бы ни случилось, вы имеете право не оправдываться перед другими людьми. У вас есть собственный высший суд – суд вашей совести. Этого более чем достаточно. Не надо отдавать себя на суд других людей, которые могут быть несправедливы просто потому, что недостаточно хорошо знают вас и им неизвестны истинные мотивы ваших поступков.

Ловушка номер 3 Обида

Как возникает обида

Обида – одно из общечеловеческих чувств: нет человека, который не был бы от природы подвержен обиде. Одни люди более обидчивы, другие – менее, но обидчивы все. И если вы встретите человека, который не обижается – знайте, он не родился таким, он стал таким в результате самовоспитания, большой работы над собой.

Почему же мы все подвержены обиде? Первый ответ, который, казалось бы, напрашивается сам собой: потому что жизнь несправедлива, мир жесток, и люди злы... Но на самом деле это не так. Придерживаться такой точки зрения – значит, не только не избавиться от обид, а разрушать себя обидами все больше и больше. На самом деле не обстоятельства виноваты в том, что мы обижаемся. Обстоятельства играют лишь роль спускового крючка, который приводит в действие заложенную в человеке программу обиды. А если уж программа такая существует, то спусковым крючком для нее может стать что угодно, даже подчас сущая мелочь...

Откуда же берется эта программа обиды? Как и большинство негативных чувств – из раннего детства. И вовсе не потому, что всех нас в детстве обижали! Причина в другом.

Каждый ребенок рождается слабым, беспомощным, зависимым от других людей. Если родители постоянно заботятся о нем, удовлетворяют все его потребности – все хорошо. Но если родители вдруг перестают уделять ребенку должное внимание – у него сразу возникает страх и паника, связанные с чувством буквально смертельной опасности. И не удивительно, ведь маленький ребенок не может выжить в одиночку, без взрослых.

Так формируется программа: когда другие люди соответствуют моим ожиданиям, делают все так, как мне надо – все хорошо. Если же другие не соответствуют моим ожиданиям, ведут себя не так, как я хочу – включается сигнал тревоги: опасность, угроза, все плохо! Тогда как для взрослого человека реальной угрозы чаще всего уже нет – в отличие от ребенка, он не является столь зависящим от других, как ему порой представляется.

Еще один серьезный механизм формирования обидчивости связан с тем, что в детстве ребенок привыкает многого добиваться при помощи слез. Чего-то не получил от родителей – обиделся, заплакал – в итоге получил то, что хотел. В подсознании закладывается модель поведения: надо обидеться, чтобы получить необходимое, а значит – выжить.

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.