

Натали Любимова

# **КАК НАУЧИТЬСЯ ОБЩАТЬСЯ ЛЕГКО И ПРОСТО?**



**Практическое пособие  
по развитию таланта  
к общению, дружбе,  
построению отношений**

**Натали Любимова**

**Как научиться общаться  
легко и просто? Практическое  
пособие по развитию  
таланта к общению, дружбе,  
построению отношений**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69711715](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69711715)  
SelfPub; 2023*

**Аннотация**

В этой книге не будет сухой теории. Я поделюсь своим собственным живым практическим опытом как я прошла путь из полного интроверта в абсолютного экстраверта. Расскажу что мне помогало на этом пути, какие недостатки и язвы души я исцеляла и какие добродетели, полезные для жизни и общения качества развивала. А также дам множество практических ключей и целительских упражнений для самоисцеления и самопомощи. Что, с моей точки зрения, важно – так это то что мой путь в раскрытии таланта к общению и обретению друзей не был трудным и болезненным, как у многих других авторов, а был легким, приятным и интересным. И по этому пути я проведу Вас за руку и дам все нужные ключи и практики чтобы Вы могли

также легко и увлекательно его пройти. И эти практики будут помогать Вам и Вашим близким практически во всех областях жизни, которые Вы захотите исцелить, всю оставшуюся жизнь...

# Содержание

ГЛАВА 1. МОЯ ИСТОРИЯ. ПУТЬ ИЗ ПОЛНОГО ИНТРОВЕРТА В АБСОЛЮТНОГО ЭКСТРАВЕРТА	8
ГЛАВА 2. ЧТО ПОМОГАЕТ МНЕ ЛЕГКО И ОТКРЫТО ОБЩАТЬСЯ С ЛЮДЬМИ?	15
ГЛАВА 3. КАК НАУКА ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ ПОМОГАЕТ МНЕ В ОБЩЕНИИ С ЛЮДЬМИ?	20
ГЛАВА 4. ПОЧЕМУ НАМ СЛОЖНО ОТКРЫВАТЬСЯ И БЫТЬ СОБОЙ? ГОРДЫНЯ И ВЫСОКОМЕРИЕ / ЗАНИЖЕННАЯ САМООЦЕНКА	23
ГЛАВА 5. САМОПОМОЩЬ И САМОТЕРАПИЯ ПРИ ГОРДЫНЕ И ЗАНИЖЕННОЙ САМООЦЕНКЕ	30
ГЛАВА 6. КРИТИКА И ОБИДНЫЕ СЛОВА	35
ШАГ 1. ПОЗИТИВНОЕ УТВЕРЖДЕНИЕ.	42
ШАГ 2. ЧТО ЖДЕТ В БУДУЩЕМ?	43
ГЛАВА 7. НАПАДКИ И ОБВИНЕНИЯ	46
Конец ознакомительного фрагмента.	51

**Натали Любимова**  
**Как научиться общаться**  
**легко и просто?**

**Практическое пособие**  
**по развитию таланта**  
**к общению, дружбе,**  
**построению отношений**



Выражаю сердечную благодарность всем светлым учителям психологии, психотерапии, йоги и целительства, которые передавали мне свои знания, опыт, навыки и умения в течении всей моей жизни.

Выражаю благодарность моей дочке Машеньке, моим близким любимым людям и моим друзьям за любовь и дружбу и за вдохновение к написанию этой книги.

Выражаю благодарность моим дорогим любимым читателям за то доверие, которое мне оказали, читая эту книгу, и за то, что дали мне шанс сделать Вашу жизнь счастливей и лучше.

Человек-Любовь Натали Любимова

E-mail: NATALYLUBIMOVA@GMAIL.COM

**“Самая большая роскошь на свете – это роскошь человеческого общения...”**

**Антуан де Сент-Экзюпери**

# **ГЛАВА 1. МОЯ ИСТОРИЯ. ПУТЬ ИЗ ПОЛНОГО ИНТРОВЕРТА В АБСОЛЮТНОГО ЭКСТРАВЕРТА**

Сразу хочу сказать, что я не гуру и не буду говорить Вам в этой книге что делать в надежде, что Вы не скажете мне куда мне идти) Я просто поделюсь своим опытом как я из 99% интроверта, не умеющего общаться от слова совсем, превратилась в 99% экстраверта, для которого общение – самое легкое и приятное занятие в жизни и расскажу что мне помогло на этом пути. А также дам практические техники, которые мне помогли. Буду рада, если что-то из моего опыта понравится Вам и пригодится в Вашей жизни)

Для Вашего удобства я выложу содержание в последнем Приложении в конце этой книги.

Итак, вот моя история. Все началось с того, что я родилась в семье очень хороших, образованных, интеллигентных людей. Я очень любила свою маму. Я искренне считала, что у меня инопланетная мама, потому что за всю жизнь она меня ни разу не обидела и не сказала плохого слова. Она была невероятно начитана и образована, работая инженером, проектировала космодромы, при этом ей было очень сложно общаться с людьми. Когда в дом приходили гости, за столом всех развлекал и веселил в основном весельчак-балагур мой



папа, а мама в основном слушала других. И вот такой тип поведения я впитала с молоком матери.

Я очень сложно сходилась с детьми во дворе и в школе, предпочитала держаться отдельно от групп и играть одна.

Где-то в средней школе я поняла для себя, что, на самом деле, неумение общаться с людьми мне очень мешает и портит жизнь. Глядя на своих одноклассников и учеников других классов, в какой-то момент я четко отследила закономерность: все лучшее достается тем, кто умеет легко и свободно общаться с другими.

Всех кто не боялся и легко строил отношения с окружающими – их всегда первыми принимали в октябрята и комсомол (да, я родом из СССР). Их выдвигали на все общественные должности. Им поручали вести дискотеки и концерты. Самые лучшие парни выбирали самых раскрепощенных и легких в общении девочек. А интроверты и все, кто испытывали трудности в общении также как и я – почему-то всегда оставались на задворках жизни, в самых последних рядах. Нами никто не интересовался по большому счету и мы не были нужны ни для чего.

В какой-то момент я поняла, что если не научиться общаться сейчас, то и дальше во взрослой жизни будет абсолютно все тоже самое и, скорее всего, я пролечу над всеми благами и радостями жизни как фанера над Парижем и так и буду огребаться на задворках всю оставшуюся жизнь.

И тут я приняла интуитивно правильное решение. Я стала

смотреть и наблюдать за людьми, которые легко и просто общаются с другими, как они это делают.

Моя сестра училась в нашей школе на 2 класса младше меня и среди ее подруг я выделила одну девочку – Олю Болдышеву, которая была очень приятная, милая, улыбочивая, общительная и трындила без остановок с утра до ночи с подружками.

И я к ней просто прибилась. Каждую перемену я находила Олю, брала ее под руку и наматывала с ней круги по коридору, просто ее слушая. Ольга трындила охотно и без умолку. А я иногда с умным видом, как Киса Воробьянинов, вставляла многозначительное “да ужжжж...”.

Я не очень понимаю зачем я была нужна Оле. Вероятно это было круто дружить со старшеклассницей на целых 2 года старше. Звучит прикольно, но в детстве 2 года разницы – это целая пропасть. Может быть она была просто добрый, хороший человек и не отталкивала никого, кто хотел с ней дружить и общаться.

И вот так вот изо дня в день на каждой перемене слушая Ольгу, я начала потихоньку “оттаивать”. Месяца через три я могла кроме “да уж” произнести уже одну целую не менее многозначительную фразу. Через полгода – уже 2-3 фразы и так далее.

Постепенно я обзавелась уже и другими подружками, в основном из младших классов, с которыми начала понемножку строить отношения и налаживать контакт.

В то время мне попались хорошие книги Дейла Карнеги и Владимира Леви об искусстве коммуникаций. Я проглотила их с интересом и внутренне поняла принцип как это работает.

В старших классах я расцвела, стала очень хорошенькой и ко мне каждый день подходили знакомились парни и общения стало очень много без каких-либо усилий с моей стороны.

Затем была неудачная попытка поучиться в техническом вузе. Мне было ужасно скучно от всех этих сопроматов, я забила на учебу и поняла, что моя душа просит чего-то живого, интересного, общения с людьми, а не с железками. И я пошла учиться на переводчицу.

Мне необычайно легко давалось изучения английского, помогало еще и то, что я закончила в детстве английскую спецшколу, а также другие языки в институте давались мне тоже очень легко.

Я много общалась с иностранцами и открыла для себя удивительный мир совершенно другой культуры. Я была по-настоящему очарована людьми, которые всегда улыбаются, всегда позитивны, выдержаны, вежливы, культурны, задают тебе множество вопросов, живо интересуются тобой, и твоей страной, и всем что у нас тут происходит, а, кроме того, щедры и благодарны и это общение оставляет впечатление волшебства и сказки.

Надо сказать, что само по себе изучение языков непосред-

ственно связано с коммуникацией. Ты постоянно учишься задавать вопросы и отвечать на них, правильно формулировать предложения, пересказывать тексты, составлять диалоги и, я считаю, что это очень помогло мне развить речевые навыки.

А, кроме того, практика работы переводчицей – это постоянное общение с людьми разных культур и оно невероятно развивает способности к общению и расширяет кругозор.

Кстати сказать, у меня много знакомых переводчиц было за жизнь. При этом я не видела ни одну переводчицу, у которой были бы трудности с общением и самовыражением. И даже знала одну девушку, которая была достаточно замкнутой, но выучившись на переводчицу и поработав с людьми, стала легко общаться и строить отношения с любыми людьми.

Потом я вышла замуж за иностранца, но брак оказался неудачным и я стала искать ответы на свои вопросы как строить отношения в семье так, чтобы все было хорошо. Этот поиск привел меня в психологию и первое куда я попала – это была Школа Позитивного Мышления Луизы Хей. Я стала посещать тренинги и группы поддержки и занятия там были построены таким образом, что каждый участник много рассказывал о себе, о своих чувствах и внутренних переживаниях и вся группа вместе с тренером обсуждали все, что тебя волнует.

Как я сейчас это называю – учась в этой Школе, мое под-

сознание “вывернулось наизнанку”. Если до этого вектор общения и внимания был направлен в основном внутрь меня, то в процессе групповых занятий я вся как бы вывернулась наизнанку, вовне, стала легко открываться, говорить о самых сокровенных чувствах в присутствии множества людей. И я очень благодарна этим людям, что никто не осуждал меня там, никто не плюнул в открытую душу, все принимали и поддерживали как могли.

Поначалу мне было сложно и непривычно делать задания тренингов, но с каждым разом я все больше раскрывалась, все стало получаться легче и легче и, в конце концов, я вся “вывернулась наружу” и стала легко и открыто говорить обо всем, что меня волнует и говорила без умолку.

Как я сейчас понимаю, мне сильно помогла собственная открытость тренера и теплая доверительная атмосфера на занятиях. Говорить о самом сокровенном и открываться перед другими людьми на тренингах было совсем не страшно. Никто не злоупотреблял моей открытостью и не плевал мне в душу. А, кроме того, вокруг меня были такие же люди, которые также легко и искренне говорили обо всем и никто их доверием не злоупотреблял.

Примерно через полгода учебы и работы администратором в этой Школе, я стала абсолютно открытым, общительным, позитивно настроенным человеком. Я вышла из депрессии, от которой сильно страдала примерно в возрасте с 20 до 30 лет, полностью слезла с антидепрессантов. Я научи-

лась строить отношения так что людям хотелось и нравилось общаться со мной. А мне и подавно)

И общение стало самым любимым и самым приятным занятием моей жизни.

С тех пор прошло уже несколько десятилетий (я начала свои поиски в психологии в 1998 году). Все это время я профессионально изучала и работала в области психологии и целительства. И сейчас я легко схожусь и легко общаюсь с самыми разными людьми.

Интересно, что мой любимый мужчина – полный интроверт. Ему сложно открываться и строить отношения с незнакомыми людьми. Даже в рабочем коллективе, где он трудится уже не первый год, он не общается вне работы практически ни с кем, только в рабочие часы, на рабочие темы и только при необходимости, совсем мало. Придя же домой, мы начинаем живо обсуждать все события дня и общаемся часами, причем он с удовольствием говорит не меньше, а часто и больше меня.

А как у меня это получается – общаться и строить отношения так, чтобы люди не боялись со мной открываться и чтобы им хотелось делиться со мной всем самым сокровенным, даже 100% интровертам – об этом я расскажу в следующей главе.

## **ГЛАВА 2. ЧТО ПОМОГАЕТ МНЕ ЛЕГКО И ОТКРЫТО ОБЩАТЬСЯ С ЛЮДЬМИ?**

Многие со мной, наверное, согласятся, что одна из основных сложностей и преград в общении – это закрытость, стеснение, страх открываться и отсутствие доверия. По большому счету, с моей точки зрения, если между собеседниками нет открытости, искренности и доверия – то нет и ничего. Ничего настоящего, ничего ценного, ничего человеческого. Есть только напряженность, натянутость, вымученные банальные фразы ни о чем. И такое общение никому не приносит радости и быстро сходит на нет.

Понимая это душой, я внутренне всегда придерживаюсь принципа – если я вижу, что человек стесняется открываться и как бы настороженно изучает меня, не зная можно ли мне довериться и чего вообще тут ждать – я начинаю искренне, открыто и охотно рассказывать о себе и о своих делах сама, показывая человеку таким образом, что со мною открываться безопасно.

Например, когда мой мужчина приходит домой после рабочего дня, который он провел с чужими людьми, он внутренне закрыт и зажат в себе и поначалу неохотно открывается и со мной, принеся домой состояние напряженности и

недоверия, приобретенное за день.

Чтобы снять напряжение и расслабить его – я начинаю искренне и охотно общаться первой. Рассказываю какие события произошли за день, делюсь своими планами, замыслами, мечтами. Своей искренностью я показываю ему: “Я доверяю тебе, я открыта. Я не боюсь доверять тебе. Я не боюсь тебя. Мне с тобой безопасно и тебе со мной тоже безопасно”. При этом внутренне я полностью расслаблена, открыта и дружелюбна.

Почувствовав, что тут ему доверяют и полностью открываются, он подсознательно расслабляется и начинает делать тоже самое.

Есть такое ходячее выражение в народе: “Будьте проще и люди к вам потянутся”. Я с ним полностью согласна и еще бы добавила: “Будьте искренними и открытыми и люди будут доверять и открываться Вам навстречу и потянутся к Вам”.

По моим наблюдениям люди вообще похожи в этом смысле на обезьянок. Мы как зеркало отражаем внутренний настрой собеседника, он передается нам и мы начинаем вести себя также как и наш собеседник. Если собеседник закрыт – и нам становится неловко и мы уходим в себя. Если же с нами искренни, открыты, позитивны – с таким человеком даже самые безнадежные интроверты начинают понемногу оттаивать и раскрываться все больше и больше.

В это трудно поверить, но когда я следую вышеописанной тактике, интроверты становятся со мной настоящими трын-



дичихами и мне даже в какой-то момент становится обидно – ну что они столько трывают? Мне когда-нибудь дадут тут слово вставить? Мне-то ведь тоже хочется поговорить)

Почему мне так легко открываться и доверять людям? Как я сама для себя это понимаю – я строю отношения мягко, интеллигентно, этично с людьми. Никогда не позволю себе обидеть, оскорбить собеседника. Никогда не плюну в душу, если передо мной ее открыли, и никогда не злоупотреблю доверием.

Я знаю себя и внутренне уверена, что со мной легко и безопасно, мне можно доверять. Я не боюсь себя, не боюсь быть собой. И транслирую это все в окружающий мир в надежде, что мир примет мои правила игры и ответит мне тем же.

Я стараюсь никогда не превозноситься над собеседником, не выпендриваться, не самоутверждаться за его счет. И, когда строишь отношения на волне простоты и легкости – люди начинают отвечать тебе тем же.

Когда люди ведут себя как-то неправильно в отношениях, не так как мне хочется – я никогда не нагрублю, не отвечу тем же, не нападу, не укушу. Я стараюсь сглаживать острые углы, все решать миром и искать компромисс.

Бывает так, что человек непонятно почему, без всяких на то видимых причин, почему-то негативно настроен ко мне. Может, у него плохой день, а может я ему чем-то не нравлюсь. Для себя я объясняю необъяснимую неприязнь с первого взгляда тем, что мы что-то сделали плохое друг другу в

прошлых воплощениях. С такими людьми я сразу проговариваю эту неловкую ситуацию.

В таких случаях, когда человек непонятно с чего негативно ко мне настроен или нападает на меня без каких-либо причин, я обычно говорю: “Я извиняюсь, я ничем Вас не обидела?” И эта простая фраза заставляет негативщика остановиться и призадуматься: “А действительно? Что она мне сделала такого?”

И затем я добавляю: “Извините, если что не так”... И после этого обычно неловкая ситуация разрешается. Собеседник внутренне душой понимает, что ему действительно ничего плохого не сделали, по крайней мере, в этом воплощении, а за прошлые, на всякий случай, извинились. И неприязнь обычно сходит на нет.

Что еще мне очень помогает строить отношения – это чувство юмора и позитивный настрой. С моими домашними мы вообще постоянно смеемся и никогда не обижаемся друг на друга. Все переводим в шутку, в юмор.

По Восточному гороскопу я родилась в год Обезьяны (1968 год) и, как мне кажется, люди, рожденные в год Обезьяны, вообще созданы Природой для того, чтобы всех смешить и развлекать.

Мне очень легко смеяться над собой и я ничуть не обижаюсь когда мои домашние шутят надо мной.

Чувство юмора часто выручает меня в самых сложных и безнадежных ситуациях. Чувство юмора позволяет жить в

атмосфере постоянной радости и праздника.

В свое время, чтобы развить чувство юмора, я каждый день по утрам читала анекдоты, афоризмы и веселые истории на англоязычных сайтах, а затем на нашем русскоязычном [anekdot.ru](http://anekdot.ru). Я обожаю веселые шутки и анекдоты. Они помогают разрядить натянутую атмосферу в любой сложной ситуации, превращают недоброжелателей в союзников.

Один мой знакомый, приходя на собеседование по работе, смешил работодателей веселыми анекдотами и его везде брали, потому что с веселым позитивным человеком приятно работать в коллективе.

А другой мой знакомый, когда заключает сделки по бизнесу, чтобы получить выгодные условия, всегда смешит своих партнеров и использует техники позитивного мышления. И ему в 90-95% случаев идут навстречу его пожеланиям там, где другим унылым занудам отказывают.

Позитивное мышление – это отдельная история, которая на практике открывает закрытые двери, превращает недоброжелателей в союзников и делает своих последователей счастливыми людьми. И о нем я расскажу отдельно в следующей главе.

# **ГЛАВА 3. КАК НАУКА ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ ПОМОГАЕТ МНЕ В ОБЩЕНИИ С ЛЮДЬМИ?**

Как я уже говорила выше, мой путь в психологии начался с изучения Науки Позитивного Мышления в Школе Луизы Хей. И первое чему нас научили было умение концентрироваться на позитиве и умение контролировать свою мысль.

Освоив эти техники, я вышла из депрессии и у меня появилось море положительной энергии. До учебы в Школе я болела депрессией и мои знакомые между собой говорили, что со мной тяжело общаться и при общении со мной чувствуется утечка энергии, вампиризм. Отучившись в Школе, я превратилась из больного, депрессивного вампира – в веселого, жизнерадостного человека, полного бодрости и сил, донора положительной энергии.

Знакомые, которые раньше старались поменьше общаться со мной, стали отмечать, что со мной стало легче и приятнее общаться. Я больше не грузю их своими проблемами, а нахожу из каждой ситуации позитивный выход сама. А также при общении со мной их энергия не убывает, а увеличивается.

Люди стали притягиваться ко мне сами, как бабочки на

огонек, стремясь погреться в моих теплых лучиках и напиться светом моей души.

Вокруг меня вдруг стало очень много людей, которые ждали от меня психологической помощи и хотели общаться со мной. И что я стала замечать – от общения с ними моя энергия не убывала, а увеличивалась. Это когда я говорила о трудностях, горестях и неудачах – вся моя жизненная сила превращалась в негативную энергию и очень быстро истощалась. А когда я начала строить общение в позитивном ключе – от такого общения рождалась позитивная энергетика и чем больше я общалась в таком ключе – тем больше становилось положительной энергии.

В рабочих коллективах, где я работала, стали складываться мирные, дружные, позитивные отношения со всеми.

В то время я написала и издала книгу “Волшебные инструменты науки позитивного мышления”. Ее быстро раскупили весь тираж и на нее были только положительные отзывы и хорошие оценки везде, где она продавалась.

В настоящее время эту книгу можно скачать в подарок тут:

[Книги Натали Любимовой](#)

В этой книге есть все техники, которым нас обучали в Школе Позитивного Мышления, а также множество моих авторских разработок.

Прочитав эту книгу, Вы станете светлым, счастливым, позитивным человеком.

Если Вы видите человека больного депрессией и очень страдающего по жизни – подарите ему эту книгу и через некоторое время Вы приятно удивитесь произошедшим с ним переменам, а в нашем мире счастливых людей станет больше)

А в следующей главе я расскажу о том, что мешает нам быть искренними и открытыми в общении и как из этого выйти.

# **ГЛАВА 4. ПОЧЕМУ НАМ СЛОЖНО ОТКРЫВАТЬСЯ И БЫТЬ СОБОЙ? ГОРДЫНЯ И ВЫСОКОМЕРИЕ / ЗАНИЖЕННАЯ САМООЦЕНКА**

Прочитав предыдущие главы, Вы, наверное, уже поняли, что для того, чтобы легко общаться, очень важно, чтобы между собеседниками была атмосфера открытости, доверия, принятия, искренности и безопасности в общении. И для многих интровертов быть открытым и искренним – это камень преткновения. Я замечала что часто люди, испытывающие проблемы в общении, просто боятся быть искренними и открываться перед окружающими. Хорошо, если у них есть хотя бы один друг, которому они внутренне доверяют и не боятся быть собою перед ним. Но, подчас, даже и одного такого человека у нас нет.

Что же происходит с людьми? Почему так сложно открываться и быть собой?

По моим наблюдениям, у каждого такого человека когда-то был прошлый негативный опыт, когда он открылся перед окружающими, а его осмеяли или раскритиковали, или как-то унизили, или обидели.

Есть бедолаги, которых угораздило родиться в семьях, где все друг друга обижают, унижают и не упускают возможность плюнуть в душу близкого как только он ее раскрыл.

Такие люди с молоком матери впитали: “Открываться опасно. Нужно уйти в себя, закрыться и никому не показывать себя настоящего”.

Таким людям сложно, но тоже можно помочь. И в следующих главах мы поговорим о том, как исцелить травмы души, переписать прошлый опыт и научиться снова доверять миру.

А пока давайте разберемся – почему мы боимся и не хотим быть искренними, показывать себя настоящего? И как из этого выйти?

По моему опыту, когда я стеснялась и боялась общаться с людьми, я интуитивно, на каком-то бессознательно уровне чувствовала, что во мне самой есть какие-то качества, которые могут быть неприятными для людей и отталкивать людей от меня. И, если я буду открыто проявлять себя – то проявятся эти качества. Люди разочаруются во мне и будет неприятная ситуация.

И самое первое качество, которое отталкивало людей от меня в свое время и мешало мне открываться – это была ГОРДИНЯ.

Я не могу сказать сейчас когда она у меня впервые появилась. Мне кажется, я родилась уже очень гордой. У меня есть воспоминание детства, когда я гуляю во дворе с детишками, совсем малышка. И каждый раз, когда происходит какая-то



обычная дитячья ситуация – кто-то из детей отбирает у тебя лопатку, ломает кулич, не пускает играть и т.д. – все остальные дети как-то договариваются друг с другом миром, а я гордо разворачиваюсь, ухожу и играю одна.

В то время я еще еле держала лопатку в руках и не особо умела говорить, но моя гордыня, похоже, родилась раньше меня.

Как я сейчас для себя понимаю – это пришло с прошлых воплощений. И очень портило мне жизнь в детстве и юности.

Сейчас, смотря на чрезмерно гордых людей, я прекрасно понимаю и отслеживаю как дискомфортно чувствуют себя окружающие люди в их присутствии. От такого человека хочется поскорее уйти, спрятаться, прекратить общение. А, если это невозможно, после общения остается неприятный осадок. Неприятное послевкусие.

Таким людям очень тяжело самим и окружающим с ними тоже дискомфортно.

При этом я для себя отделяю гордыню и высокомерие от чувства собственного достоинства. В моем понимании, гордыня и высокомерие – это всегда чрезмерно высокое мнение о себе и превозношение над другими людьми. И это неприятно всем окружающим. Это нарушение природной гармонии и баланса.

А вот чувство собственного достоинства – это нормальное состояние любого здорового человека. Это когда человек ценит, любит, принимает себя и при этом нисколько не

превозносится над окружающими и никоим образом не причиняет им дискомфорт.

Сейчас модно говорить о том, что у человека обязательно должна быть высокая самооценка. По моему опыту, завышенная самооценка всегда ставит человека в позицию “я лучше и выше вас всех”. Такая позиция интуитивно напрягает и раздражает всех окружающих и такой человек обычно имеет либо совсем мало друзей, либо оказывается вообще в полной изоляции, один на один с собой и своей надуманной исключительностью.

Как я рассказывала в первой главе, когда я начала наблюдать за людьми, которые легко и свободно общаются, я прикоснулась к энергетике простоты, легкости, искренности. У моей школьной подруги Оли и у других легких в общении девочек-подружек совсем не было высокомерия. Они были просты, естественны, легки и комфортны в общении.

Они никогда не зазнавались, не хвастались, не считали себя какими-то исключительными, не пытались самоутвердиться за счет других. И поэтому с ними было так легко и комфортно.

И вот этой светлой, легкой энергетикой простоты и естественности я и напитывалась от них.

Как я сейчас для себя понимаю, вообще, самооценка у человека не должна быть ни низкой, ни высокой. Она должна быть здоровой. Простой, здоровой, естественной.

Сейчас я считаю ужасной глупость попытки показаться

лучше, круче, чем есть на самом деле. Самоутвердиться, похвастаться, доказать свою значимость.

Жизнь устроена так, что как только мы пытаемся выпендриться и превознестись – нас сразу опускают с небес на землю. Иногда легко и в шутку опускают окружающие. А иногда тяжело провозят мордой об асфальт, чтоб больше не выпендривался и не зазнавался.

И люди, не сбалансированные в области самооценки, так и живут всю жизнь как на качелях. То взлетают ввысь, то опускаются ниже плинтуса. И в этом нет радости, нет покоя, нет гармонии, нет баланса.

Мне, наверное, повезло что в своей жизни я встречала множество людей здоровых в плане самооценки и напиталась их энергиями и стала такой же как они.

Сейчас мне очень нравится пребывать и общаться с людьми из состояния простоты, естественности и легкости. У меня нет ни заниженной самооценки – чувства собственной неполноценности, ни гонора. И окружающим легко со мной.

Для себя внутри я знаю, что делаю нужное, важное, полезное дело для людей. И внутренне ценю, принимаю себя и нахожусь в согласии с собой.

При этом стараюсь никогда не хвастаться перед другими людьми, не превозноситься. Я стараюсь даже никогда не рассказывать случайным знакомым или где-то в новом обществе, что я медийный человек и пишу книжки, чтобы не сму-

щать людей, не ставить их в неловкую ситуацию.

Если в разговоре случайно всплывают какие-то факты обо мне, которые невольно заставляют окружающих чувствовать свою ущербность – я обычно сразу перевожу все в шутку и таким образом разряжаю атмосферу. Например, если разговор заходит о профессиях и мне приходится сказать, что я больше 30 лет проработала переводчиком и преподавателям английского, меня обычно сразу спрашивают: “Так ты свободно говоришь по-английски?” и я обычно сразу же вспоминаю шутку “Ду ю спик инглиш? – Дую, дую, но хреново....” и ситуация разряжается смехом.

Скромность, простота, естественность, юмор – вот те качества, которые помогают мне находиться в гармонии с природой и окружающими людьми. И благодаря этому все, кто меня знают, говорят что им легко и комфортно со мной.

Для себя я кратко сформулировала такие принципы, как я их называю – золотые формулы, золотые слова:

**САМООЦЕНКА НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ НИ ВЫСОКОЙ, НИ НИЗКОЙ. ОНА ДОЛЖНА БЫТЬ ЗДОРОВОЙ.**

**ПРОСТОТА И ЕСТЕСТВЕННОСТЬ = ЛЕГКОСТЬ И КОМФОРТ В ОБЩЕНИИ.**

**“БУДЬТЕ ПРОЩЕ И ЛЮДИ К ВАМ ПОТЯНУТСЯ”** как говорили классики.

Другая крайность, которая также создает сложности в общении – это заниженная самооценка и комплекс неполноценности. Бывают люди, которым кажется, что они хуже всех

остальных и окружающим будет неинтересно, неприятно, бесполезно общаться с ними. Ощущение собственного ничтожества закрывает их в собственный панцирь и делает отшельниками.

Когда такие люди пытаются идти на контакт и проявлять себя – собеседники подсознательно считывают их заниженную самооценку и просто отражают то, что люди с заниженной самооценкой о себе думают сами.

Со временем окружающие начинают и сами верить в то, что мы ничтожество, если такое убеждение сидит внутри нас, и начинают соответственно к нам относиться. И это тоже вечные качели.

Очень часто завышенное самомнение и ощущение собственной ничтожности – это близнецы-братья, две стороны одной медали, которые всегда идут по жизни рука об руку.

Общение на вечных качелях становится болезненным и затруднительным для всех участников беседы и это тоже дорога в никуда. В вечное одиночество. Из этого есть выход и помочь таким людям можно.

Если Вы узнали себя в примерах описанных в этой главе – обратитесь к следующей главе, в которой мы научимся проводить терапию, исцелять и гармонизовывать свою самооценку и отношения с окружающими.

# ГЛАВА 5. САМОПОМОЩЬ И САМОТЕРАПИЯ ПРИ ГОРДЫНЕ И ЗАНИЖЕННОЙ САМООЦЕНКЕ

Если Вы отследили в себе признаки **гордыни** и поняли, что она больше вредит, чем помогает Вам и хотели бы **избавиться** от нее – имеет смысл обратить внимание на людей со здоровой самооценкой в Вашем окружении, простых и легких в общении. Просто смотрите, наблюдайте за ними, напитывайтесь их энергиями, понемножку копируйте их и со временем все эти здоровые энергии и качества станут частью Вас самих.

На этот процесс Вам потребуется некоторое время, кому-то больше, кому-то меньше времени. Если же Вы хотите решить этот вопрос – обрести качества простоты, легкости, естественности в общении и здоровую самооценку – сразу, в один момент – у меня для Вас есть хорошая новость. С помощью изобретенного мною метода Перепрограммирования этот вопрос можно решить за 15 минут раз и навсегда.

Метод Перепрограммирования я выкладываю в Приложении 1 в конце этой книги.

Для **исцеления от чувства неполноценности** и повы-

шения самооценки можно использовать вот какой способ. Задайте сами себе вопросы:

*За что меня можно ценить, любить и уважать?*

*Какие во мне есть ценные, положительные качества?*

*За что меня обычно хвалят окружающие?*

*За что бы я сам(а) себя похвалил(а)?*

И напишите список всех хороших, ценных, положительных качеств, которые в Вас есть. Пусть это будут даже какие-то мелочи, которые кажутся неважными на первый взгляд, просто пишите все что приходит в голову.

Некоторым людям бывает сложно оценить себя самого. Мы видим, понимаем окружающих и можем сказать какие они и для нас это гораздо легче, чем анализировать и оценивать самих себя.

Таким людям подойдет спросить у окружающих – что они думают о Вас? Например, можно сказать, что сейчас читаете книгу, в которой Вам дали практическое задание – расспросить окружающих что они думают о Вас. Какие у Вас есть хорошие сильные стороны. Наверняка, близкие люди поддержат Вас в этом и Вы услышите о себе много приятного.

Например, я точно знаю какая есть сильная положительная сторона у каждого моего читателя. Все мои читатели – люди ищущие, развивающиеся, стремящиеся к самообразованию и самосовершенствованию.

Вы не сбегаете от проблем, не опускаете руки, не ставите на себе крест – а ищете, читаете, учитесь, стремитесь раз-

виваться и становиться лучше. И за это Вам просто честь и хвала.

Скорее всего, Вы не ищите утешения в вине и наркотиках, а ищите в книгах и в самопознании. И Вы большой молодец!

Вы интересуетесь психологией и, скорее всего, Вы образованный, начитанный, интеллигентный человек. И это просто здорово!

И я могу часами рассказывать о том, как прекрасны мои читатели. И все это будет правдой. И ее не нужно стесняться.

Продолжайте этот список сами. Возьмите бумагу и ручку или создайте текстовый документ и пишите все, что Вам нравится в самом себе.

Вот, например, мой список:

- 1) Я веду здоровый образ жизни, интересуюсь здоровым питанием, природными методами лечения, занимаюсь спортом
- 2) Я забочусь о своих близких и у меня хорошие отношения с ними
- 3) Я постоянно занимаюсь самообразованием и самосовершенствованием
- 4) Я люблю свою работу и делаю полезное дело для людей
- 5) Я поддерживаю, помогаю и выручаю всех своих близких и знакомых и всех, кто меня об этом просит
- 6) Я забочусь о голодных животных и кормлю их...

И так далее. Я могу продолжать этот список часами, но не хочу утомлять. Пишите как можно больше. Лучше если в



Вашем списке будет не менее 100 пунктов.

Если сразу не получается написать много – ничего страшного. Просто задайте этот вопрос самому себе – что мне нравится в себе? За что меня можно ценить, любить и уважать? Затем отложите Ваш список и спокойно занимайтесь своими делами.

Задав себе вопрос, Вы заложите в подсознание программу на поиск ответа и постепенно из глубин внутреннего мира Вам начнут приходить какие-то светлые идеи и осознания, ответы на этот вопрос. Как только что-то пришло – ловите сразу инсайт, открывайте список и записываете туда свое озарение. Таким образом за несколько дней Вы напишите все 100 пунктов и будете и дальше делать эту работу с удовольствием и пожинать ее благодатные плоды...

По мере написания Вы начнете чувствовать прилив сил, приятную теплоту внутри. В какой-то момент Вы поймете, что стали лучше относиться к себе, помирились с собой и Вы стали больше любить, ценить, уважать и принимать себя.

Это приятнейшая работа и ее необходимо проделать хотя бы раз в жизни, чтобы принять себя, примириться с собой и дальше жить в полном согласии, мире, гармонии и принятии самого себя.

Если чувствуете, что начинаете зазнаваться и задевать носом за облака – можно пошутить и посмеяться над собой. Я в таких случаях обычно говорю себе: “Эх, чего-то тяжело ходить стало – корона давит, нос об потолок царапается.

Как дальше жить?” Просмеявшись, я возвращаюсь в естественное, здоровое, природное состояние легкости, простоты и здоровой самооценки, когда одновременно и любишь, и ценишь, и принимаешь себя, и не превозносишься ни над кем...

Также метод Перепрограммирования, приведенный в Приложении, подойдет и людям с чувством неполноценности и низкой значимости для изменения этой программы на любовь к себе, принятие и здоровую самооценку.

А в следующей главе я расскажу еще об одном свойстве характера, которое мешает людям легко общаться и быть собою.

## ГЛАВА 6. КРИТИКА И ОБИДНЫЕ СЛОВА

Сразу скажу, что я никогда не болела этой болезнью души. Я выросла в интеллигентной семье. Мои бабушка Лиза и дедушка Илья, у которых я жила в раннем детстве, как они сами говорили в конце жизни “за всю жизнь не сказали друг другу ни одного грубого слова”. Я до сих пор искренне считаю, что у меня была инопланетная мама, потому что за всю жизнь она не оскорбила и не обидела меня ничем. Живя в таком розарии, я сама выросла очень мягким, интеллигентным, психологически комфортным человеком, как говорят мои близкие и все кто меня знает. При этом на своем веку я встречала множество людей, которые совсем другие – они критикуют, ругают и обижают словами окружающих людей, почему-то чаще всего своих самых близких людей.

Меня всегда удивляло – как такие люди ощущают жизнь? Как они сами понимают и оценивают то как обращаются с окружающими людьми? Неужели они не понимают, что своей грубостью приносят боль живым людям? И что в результате окружающие люди начинают избегать общения с ними? Либо, если людям некуда деваться и они не могут избежать болезненного общения – они начинают замыкаться в себе и тихо ненавидеть обидчика и критика в своей душе.

Прислушавшись к тому, что такие люди говорят, я поняла, что они считают критику важной и полезной частью общения, неким воспитательным процессом, в результате которого окружающие по идее должны становиться лучше.

И доля истины, конечно, в этой точке зрения есть. Закрывать глаза на косяки и недостатки близких людей и замалчивать то что тебя не устраивает – это дорога в никуда. Как говорят англичане “That is the road to hells” (Это дорога в ад).

Замалчивая то, что нам не нравится и не устраивает в поведении наших близких, мы копим энергию раздражения и недовольства внутри. Она растет как снежный ком и однажды нас прорывает. Получается большой взрыв или большой скандал, который, к сожалению, может положить конец большой любви и крепкой дружбе.

Чтобы избежать этого, я тоже проговариваю со своими близкими и дальними все, что меня не устраивает, но делаю это не в форме критики, а в форме... похвалы)

Например, если мне не нравится, что дети не помогают по дому – я вспоминаю те случаи, когда дети принимали участие в уборке и начинаю говорить какие у меня замечательные дети и как у них хорошо получается убираться, гораздо лучше, чем у мамы. После этого ненавязчиво прошу, допустим, помыть пол когда будет возможность.

Дети, получив энергию на выполнение этой работы, спокойно заканчивают свои дела, которыми заняты в текущий момент и дальше с удовольствием делают то, о чем я прошу,

зная, что их похвалят и поблагодарят после этого еще.

Когда мой мужчина садится на бутылку, я сразу начинаю вспоминать как у него здорово получалось в свое время вести здоровый образ жизни, заниматься спортом и вообще какой он у меня хороший, красивый и талантливый когда трезвый и как приятно с ним иметь дело по трезвой. Получив энергию похвалы и веры в его лучшие качества и потенциал, моя половина обычно переключается на что-то более достойное и интересное чем выпивка и в результате все счастливы.

Я обратила внимание, что в домах, где за все ругают детей, дети внутренне напряжены как натянутая струна и в душе мечтают поскорее стать взрослыми и при первой же возможности выпорхнуть из родительского гнезда.

В семьях где детей постоянно хвалят за все, даже за их потенциальные возможности, дети обожают и боготворят своих родителей и никуда от них съезжать не торопятся. Для таких детей их дом, их семья – крепкий тыл, настоящая крепость, где они набираются сил, вдохновения, моральной поддержки и положительной энергии для новых свершений во внешней жизни.

В семьях где ругают мужчин за выпивку и вообще за все что не нравится – мужчины становятся грубыми, раздражительными, подчас жестокими. Предпочитают больше времени проводить с друзьями и собутыльниками. С каждой попыткой “вразумить

заблудшего алкаша” – мужчины все больше отдаляются и еще глубже подсаживаются на алкоголь, как на единственную отдушину в море негатива их близких.

С одной стороны, критика она вроде как и нужна, и иногда она даже достигает своей цели – люди через ломку и негатив, но все же меняют свое поведение и становятся лучше. При этом, с другой стороны, по факту критика часто подрывает и рушит отношения, убивает теплоту, близость, доверие, разрушает открытость и искренность в отношениях, вызывает скрытую потребность при случае отплатить той же монетой, укусь и отомстить.

Поэтому я не использую критику в общении с людьми вообще, от слова совсем. А вместо нее использую только похвалу, вдохновение, поддержку и повышение мотивации, от которых, по моему опыту, одни только бонусы. Люди, которых хвалишь, становятся реально лучше без ломки, без насилия, как я это называю “без крови”.

А кроме того, люди искренне благодарны мне за своевременную похвалу и поддержку. Я ничем абсолютно не обижаю их. После такого общения они и меняются к лучшему и, одновременно, наши отношения становятся еще лучше, теплее и душевнее. Как бы убиваешь сразу двух зайцев.

Как Вам кажется, намного лучше ведь, чем критика, обиды, холод, отчуждение и месть, не правда ли?

В принципе, я лично совсем не против критики в свой адрес. Я сама человек абсолютно необидчивый и очень люблю

когда мне говорят открытым текстом всю правду обо всем. Я рассматриваю это как некий трамплин, возможность стать лучше, совершеннее, что-то исправить в себе. Единственное, мне наверное, легко принимать критику и нравится ее слушать потому что у меня хорошие отношения со всеми кто меня окружает и люди высказывают мне свои мысли без внутренней агрессии и оскорблений. “Критика с любовью”, как я это называю – для меня очень важная, нужная и полезная вещь.

Например, я постоянно пристаю к своим читателям с просьбой покритиковать мои книги, чтобы знать что с ними не так и что можно в них улучшить. И радуюсь критике не меньше чем похвале, воспринимая ее как возможность для роста. При этом с этим почему-то всегда сложно. Я живу в атмосфере тотального обожания моих близких, читателей, клиентов, друзей и добиться хоть какой-то критики для меня лично обычно очень сложно.

Единственное место где я получаю реальную возможность для роста и совершенствования – это на занятиях по йоге и целительству в Университете йоги где я учусь.

При этом я хорошо отдаю себе отчет в том, что таких небидчивых людей с крепкой психикой и любовью к духовному росту и самосовершенствованию как я – не так уж и много и большинство людей все же любит когда их гладят по шерстке. Поэтому сама я редко использую даже критику с любовью и помогаю окружающим осознавать свои ошибки

и меняться к лучшему через похвалу, поддержку и мотивирование.

На практике я знаю множество семей, в которых люди сошлись по большой любви и через некоторое время разошлись врагами из-за критики, обвинений и обид. Знаю людей, которые уходили с любимой и денежной работы из-за критики и придирок начальства или коллег. Знаю случаи, когда критика разрушала большую дружбу, когда делала детей и родителей чужими равнодушными друг к другу людьми, а подчас и врагами.

С моей точки зрения, все это просто ужасно и для себя я вывела золотую формулу:

**“ХОЧЕШЬ НАЖИТЬ СЕБЕ ВРАГА – ПОКРИТИКУЙ СОБЕСЕДНИКА”.**

Будьте уверены, даже если в результате Вашей критики человек изменит свое поведение к лучшему, он не упустит случая уколоть и разнести Вас в пух и прах при любом удобном случае когда Вы сделаете что-то не так. А оно Вам нужно?..

И вот мой рецепт как правильно критиковать людей, формула счастья:

**“ХОЧЕШЬ СДЕЛАТЬ ЧЕЛОВЕКА ЛУЧШЕ – ПОХВАЛИ ЕГО АВАНСОМ И СКАЖИ, ЧТО ОН ВСЕ СМОЖЕТ, ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ”.**

И тут есть две новости – хорошая и плохая. Хорошая новость в том, что метод похвалы проверен временем. Он ра-



ботаает на практике и работает просто прекрасно.

Плохая же новость в том, что привычку критиковать часто люди впитывают буквально с молоком матери еще в родительской семье, буквально рождаются с ней. И на практике изжить эту привычку может оказаться не так уж и просто.

Вроде как умом мы все понимаем и стремимся строить отношения по-другому, а подсознательные глубоко укоренившиеся с детства программы вылезают вдруг в самый неподходящий момент и снова и снова рушат наши отношения.

Что же делать? Неужели мы обречены мучиться с генетическими программами всю оставшуюся жизнь?

Хорошая новость в том, что мой метод Перепрограммирования помогает людям изжить привычку критиковать и разрушать этим других людей за один раз, буквально за 15 минут, раз и навсегда.

Вот пример, как я перепрограммирую привычку критиковать и обижать словами людей. Вы можете составить что-то свое по образу и подобию, теми словами и выражениями, которые Вам лично больше подходят.

Либо, если моя версия полностью Вам подходит – можете прописать и изменить свои программы по образцу приведенному ниже.

# **ШАГ 1. ПОЗИТИВНОЕ УТВЕРЖДЕНИЕ.**

Итак, первое, что нам надо сделать – это определиться какую **ПОЛЕЗНУЮ** привычку / черту характера мы хотим в себя заложить вместо той, которая нам не нравится

Например, “Я избегаю критиковать и обижать словами людей и всегда только хвалю их за способность и потенциал делать все правильно”.

Обратите внимание, что я не использую частицы **НЕ** в утверждении. Вместо нее я использую такие слова как “избегаю”, “воздерживаюсь от” и так далее.

## **ШАГ 2. ЧТО ЖДЕТ В БУДУЩЕМ?**

Следующий шаг – мы определяемся, что может ждать нас В БУДУЩЕМ, какая БОЛЬ и НЕПРИЯТНОСТИ, если мы не изменим старую привычку.

Например: “Если я буду продолжать критиковать людей – я буду травмировать их этим и они откажутся от общения со мной или будут платить мне той же монетой. В результате мы возненавидим друг друга со временем и перестанем общаться. И я потеряю друзей / близкого человека. Мне не с кем будет общаться. А оно мне надо?”

Этот шаг очень важен, так как позволяет четко продумать и прописать – куда в реальности ведут нас наши дурные привычки.

Во время такого прописывания внутри что-то меняется. Мы до глубины души понимаем, что может ждать нас в будущем, если мы не изменимся.

В дальнейшем, в реальной жизни, после такого прописывания мы начинаем подсознательно, автоматически избегать следовать разрушительной привычке.

## **ШАГ 3. ПОЗИТИВНОЕ ПЕРЕПРОГРАММИРОВАНИЕ**

На этом этапе нам нужно заложить **НОВЫЕ, ПОЗИТИВНЫЕ, конструктивные ПРИВЫЧКИ**, которые мы хотим в себе **РАЗВИТЬ**.

Например: “Вместо критики я выбираю хвалить собеседника за его потенциальную возможность делать все правильно”.

Либо “Вместо критики, я утешаю собеседника в неудачах и поддерживаю в его желании развиваться и двигаться дальше”.

Либо “Вместо критики в лоб, я рассказываю собеседнику истории из жизни как другие люди или я сама поступаю правильно в подобных ситуациях. При этом делаю это мягко и подбираю слова, чтоб не обидеть его”.

Здесь Вы можете продумать чем замените старую привычку. С моей точки зрения, просто замалчивать ситуацию – это тоже не выход. Недовольство может накопиться, как снежный ком и превратиться в большой взрыв. Поэтому важно продумать конструктивные привычки на будущее.

Попробовав эту трехступенчатую методику один раз, Вы просто полюбите ее.

Таким образом, я исправляю в себе все, что мне не нравится, меняю характер в лучшую сторону, закладываю полезные привычки на будущее на все случаи жизни.

У меня всегда под рукой лежит специальная тетрадка и ручка для этих целей, либо я делаю записки в телефоне. Это очень удобно в транспорте, когда есть свободное время. И я с большим удовольствием занимаюсь этой работой и вижу ее плоды каждый день.

А в следующей главе я расскажу как такое качество как

гнев рушит наши отношения и как из этого вый<sup>ти</sup>.

# ГЛАВА 7. НАПАДКИ И ОБВИНЕНИЯ

Все знают как легко и приятно общаться с человеком, который делает все правильно и во всем поступает с нами хорошо. При этом таких людей, которые всегда все делают правильно и никогда не ошибаются – практически нет. По крайней мере, я на своем веку не встречала ни разу. И, значит, если Вы живете и общаетесь с живым человеком, а не с мумией – по любому будут какие-то разногласия и спорные ситуации. И от того как мы в них проявляемся – будет зависеть сложатся наши отношения или нет.

Когда все хорошо в отношениях, розово и в шоколаде – не трудно быть счастливым, мягким, белым и пушистым. Но вот когда начинаются разногласия и конфликты, когда партнер начинает делать что-то не так с нашей точки зрения – вот тут и проверяются наши отношения на прочность и решается их судьба.

Существуют два основных типа реакции на неправильное поведение партнера. Во-первых, сразу скажу, что понятие “неправильное поведение партнера” очень субъективно. Оно может казаться нам неправильным, может не соответствовать нашим привычным ожиданиям, но партнер может этого просто не понимать и иметь совсем другую точку зрения.

По большому счету, наверное, и нельзя ставить так вопрос – позиция одного правильная, а другого – неправильная. Когда начинаешь разбираться в разногласиях и конфликтах, часто понимаешь, что нет ничего правильного и неправильно. Каждый прав по-своему, и каждый в чем-то неправ, и при этом каждая точка зрения имеет право на существование.

Так вот, существует два основных способа реакции на разногласия и конфликты. Один – когда недовольная сторона, чьи ожидания не оправдались – начинает нападать, обвинять и отстаивать свою точку зрения, пытаясь доказать партнеру, что он не прав. Другой тип реакции – когда мы сдерживаем себя, выслушиваем друг друга, даем себе время и пытаемся глубоко понять что происходит с партнером, почему он так поступил, что им двигало и мог ли он в той ситуации поступить по другому.

Мы ищем не вину близкого человека, а пытаемся понять его и найти оправдание его поступкам, а затем прийти к какому-то консенсусу, мирной договоренности. Например, “В этот раз так сложилось, ну ничего страшного. Ты просто не знал что я хочу. Тут никто не виноват. Давай сделаем урок на будущее: чтоб нам обоим было комфортно – в следующий раз в подобной ситуации будем вести себя по другому”. И все. Конфликт исчерпан. Без обвинений, без нападок, без выедания мозга. Как я это называю “без крови”. И в отношениях снова восстановлены мир, гармония и взаимопонимание.

Те же люди, которые привыкли решать спорные ситуации через нападки, скандалы, обвинения – превращают в ад жизнь своих близких и часто по жизни остаются одни. Кому приятно иметь в своем доме или в своем окружении судью или прокурора, который тебя постоянно обвиняет и “шьет тебе дело”?

Правда в том, что каждый человек внутренне считает себя хорошим. И для нас очень важно поддерживать этот внутренний самообраз и самооценку – я хороший.

Если мы начинаем верить в то, что мы плохие – мы начинаем саморазрушаться. Поэтому важнейшая потребность каждого человека – сохранить целостным свой самообраз, защитить себя от разрушения. И для этого нам нужно понимание, оправдание и одобрение окружающих.

Тех же людей, которые нас рушат своими претензиями и обвинениями – мы неосознанно избегаем. Просто спасаемся бегством от тех разрушительных программ и энергетики которые они в нас закладывают. Как все живое в природе спасается бегством от угрозы выживанию.

Если Вы понаблюдаете за людьми которые склонны обвинять своих близких и дальних – Вы увидите как реагируют окружающие на них. Это либо ответная агрессия и обвинения – “а ты сам такой”, “посмотри на себя”, “ты еще хуже”. Либо это избегание – окружающие закрываются от таких людей, уходят в себя, перестают делиться с ними сокровенным и пускать в свою душу. Часто стараются общаться как можно



меньше и чисто формально “привет-привет”, “пока-пока”. А бывает, что, затаив обиду, не общаются и вовсе...

И это, повторюсь, нормальная природная реакция всего живого на угрозу разрушения нашего внутреннего мира.

Если Вы узнали в этом описании себя – значит пришло время остановиться и подумать. Правда в том, что нападая и обвиняя своих близких – я разрушаю их энергетически и психологически. Они не становятся от этого лучше. Они только перестают доверять мне и начинают избегать меня. В результате, если не изжить эту привычку – я останусь в полной изоляции. А оно это все мне нужно?

На самом деле, наблюдая за людьми склонными к нападкам и обвинениям, я пришла к выводу, что такие люди – просто не знают как вести себя по другому. Они считают себя абсолютно правыми и выражают, как им кажется, праведный гнев. И считают что только так можно и нужно реагировать на неправильное с их точки зрения поведение партнера. Возможно, также вели себя родители в их семье или какие-то значимые для них люди. И такую модель поведения они впитали с молоком матери.

Таким людям достаточно посмотреть, понаблюдать как реагируют в подобных ситуациях счастливые гармоничные люди – и появляется шанс изменить себя и свои отношения в лучшую сторону, а значит и свою судьбу.

Как мы уже говорили в начале этой главы – счастливые гармоничные люди не спешат набрасываться на близких и

дальних, когда что-то идет не так как они ожидали. Они сдерживают свой гнев и спокойно разбираются в том, что на самом деле происходит с человеком. Внимательно расспрашивают, задают уточняющие вопросы – Что случилось? Почему так поступил? Какие были обстоятельства? Почему не сделал как нужно? Мог ли поступить по другому? Как сделать так, чтобы больше такого не повторялось? Как дальше строить отношения так, чтобы все были довольны? Чтобы всем было хорошо?

# 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.