

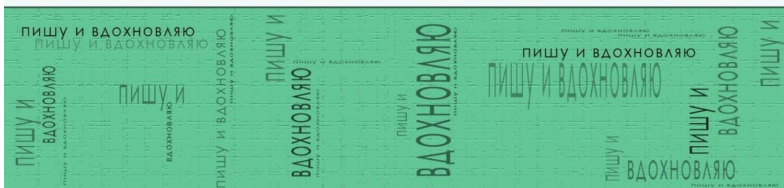


ГАЛИНА ЛИМОНОВА

# СТРАХ ОБЩЕСТВЕННОГО МНЕНИЯ

КАК ЗАЯВИТЬ О СЕБЕ  
И НЕ УМЕРЕТЬ ОТ  
СТРАХА

[СЕРИЯ Пишу и вдохновляю]



**Галина Лимонова**  
**СОМ (страх общественного**  
**мнения). Как заявить о себе**  
**и не умереть от страха?**  
**Серия «Пишу и вдохновляю», книга 2**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70051921](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70051921)*  
*SelfPub; 2023*

**Аннотация**

Книга написана для тех, кому страх общественного мнения мешает в жизни. Автор сама долгие годы жила с оглядкой на мнение окружающих, пока не решила все поменять. Книга включает в себя личные истории, практические упражнения и авторские техники по преодолению страха оценки, осуждения, критики. Цель книги – помочь каждому читателю найти в себе силы и уверенность. Книга написана для женщин. Но и мужчинам ее читать можно.

# Содержание

1. Мечтать не вредно?	9
2. Главное, чтоб «костюмчик сидел»!	14
3. Проявленность, как урок Души	17
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# **Галина Лимонова**

## **СОМ (страх общественного мнения). Как заявить о себе и не умереть от страха?**

### **Введение**

Все мы, рожденные на Земле, имеем задачу – проявить себя в этом Мире. Не сидеть в «своем собственном домике», не наблюдать из окошечка, как живут другие, а выйти и реализовать свой потенциал полностью, не боясь говорить, писать, делать то, что нравится.

Но часто страх общественного мнения сводит на нет все наши цели, мечты, желания.

Не секрет, что из-за этого мы не можем испытывать удовлетворение от жизни, не пользуемся всеми ее дарами.

Страх чужого мнения, страх показать свое истинное лицо, страх оценки, осуждения, неприятия другими и прочие подобные «бояшки» имеют под собой одну основу, которой я дала название – СОМ.

**СОМ – страх общественного мнения.**

Я – любитель ассоциаций, в чем вы убедитесь, читая эту книгу, и мне было интересно провести параллель между СОМ-страхом и СОМ-рыбой.

Вы же знаете сома, который водится в реках?

Сом имеет огромную пасть и брюхо. Он заглатывает много мелкой рыбы, которая идет к нему прямо в пасть, как в мешок.

А сейчас представьте, что этот сом и есть страх. Он поглощает всех, кто боится показаться не таким, какой есть на самом деле. Вместо уверенной в себе личности, человек с таким страхом становится, словно, та самая маленькая рыбешка, которая не понимает, что впереди открытая пасть ненасытного чудовища!

Попадает человек в брюхо жуткому Сому, и сидит там в темноте, где нет возможности увидеть, насколько хороша и красочна жизнь снаружи.

А к чему приводит такое положение?

Страдают самые важные сферы жизни:

Социальная реализация. Сомнение в правильности выбора профессии, неудовлетворенность работой, отсутствие карьеры, статуса, недовольство начальством, коллективом.

Отношения. Проблемы в общении с близкими, коллегами, окружением в целом.

Деньги Страх проявляться, рисковать и выражать свое мнение не дает показать свою экспертность, и, как следствие, доход не тот, который хотелось бы иметь.

Как же вырваться из пасти этого Лохнесского чудовища?

Во-первых, решиться прочитать эту книгу до конца.

Во-вторых, сделать это!

Книга поможет вам найти причины, которые мешают победить СОМ (страх общественного мнения). А, если вы будете читать внимательно и делать все, что рекомендовано, то, возможно, и вовсе избавитесь от него.

Перед тем, как читать книгу, настройтесь на позитивные изменения. Знайте, они только ждут случая, чтобы войти в вашу жизнь!

Приготовьте тетрадку и ручку, чтобы выполнять несложные практические упражнения, которые я даю на протяжении всей книги. Все они проверены на собственном опыте. Более того, многие из практик уникальны, так как имеют мое авторство.

Делайте те задания, которые в данный момент вам особенно откликаются. В конце книги я дам описание, как работать с книгой на более глубоком уровне, и вы сможете повторно использовать эту книгу уже в качестве индивидуального тренинга.

Желаю вам приятного и полезного чтения!

Об авторе

Меня зовут Галина Лимонова. Я не прячусь под псевдонимом, это мое настоящее имя.

Моя жизнь напоминает духовное пробуждение, которое началось в 2000 году после того, как я поняла, что уже не просто хожу по граблям, а танцую на них. Этот танец не давал мне вырваться из музыкального ритма, потому что я не понимала, как остановить эту зловещую музыку. Ее надо бы-

ло сменить. Но как?

О том, как я встретила первого учителя, который погрузил меня в мир подсознания и образного мышления, написано в моей первой книге «Не складываются отношения? Поменяй обиду на счастье!»

В 2013 году чья-то невидимая рука направила меня на более серьезный путь самопознания и помощи другим.

Я погрузилась в метафизический мир через арканы таро, затем пошла в изучение астрологии и нумерологии. К 2015 году у меня уже был круг клиентов, все было отлично, за исключением одного «но».

Не было полного удовлетворения от того, что я делала.

Я понимала, что все, что знаю – это диагностика людей и ситуаций. Осознать, что происходит у клиента, найти причину и объяснить причинно-следственные связи мне удавалось. А реально помочь решить проблему я не всегда была в силах.

Мне нужно больше знаний в этой теме.

И тут же мне подвернулась информация, что в Институте практической психологии проводится обучение на психолога с интересной специализацией «Нейротрансформинг-консультант». В программе предусматривалось прохождение теории и большого количества практики по работе с подсознанием.

Ни минуты не сомневаясь, я решилась на это обучение. Первой мотивацией было – помочь клиентам.

Но, в процессе получения новых знаний, я неоднократно сталкивалась с тем, что у меня самой есть много вопросов к себе. Я прорабатывала все практики погружения в свое подсознание и вытаскивала оттуда такое! Даже сейчас помню шок, который испытывала первое время, когда в практике видела определенные ситуации, а потом родные подтверждали, что это так и было в реальности. Причем много лет назад.

Примерно в тот же период я получила второе высшее психологическое образование и закончила Московскую высшую школу классической астрологии.

Багаж знаний огромный, немалый опыт работы с живыми клиентами. Вроде бы все шло отлично, но снова переломный момент.

Я пошла работать в интернет. И тут открылись новые скрытые препятствия, которые спали во мне, пока я работала в оффлайне.

Книгу, которую вы сейчас читаете, можно назвать моим вторым духовным пробуждением. Она основана на личном опыте и опыте работы с клиентами.



# 1. Мечтать не вредно?

Однажды я увидела в магазине детских игрушек, как ребёнок запускает железную дорогу и, тут же, поймала ассоциацию.

Когда мы дети, мы подобны паровозикам. Родители нас запускают по определённым рельсам, и мы ездим так все детство, а потом, порой, и всю свою взрослую жизнь.

Мы не понимаем, что железную дорогу можно перестроить или построить новую, задать другое направление, соответствующие нашим истинным желаниям, иногда просто, переведя стрелки.

Но что такое ИСТИННОЕ ЖЕЛАНИЕ?

Многие из нас так всю жизнь и ездят по рельсам, которые проложили им родители. Могут страдать, могут не понимать себя, могут вообще об этом не задумываться, а лишь жаловаться на свою судьбу.

Многие и вовсе не умеют мечтать и желать, потому что родительское заклинание: «Мечтать не вредно», разбило вдребезги эту способность.

Я встречала много людей, которых вопросы: «Что ты хочешь на самом деле?» или «О чем ты мечтаешь по-настоящему?», ставили в тупик.

И я этому несколько не удивляюсь, потому что сама большую часть своей жизни жила с иллюзией, что мечты – это

всего лишь сказки, которые никогда не станут явью. Только в сказках существуют золотые рыбки и волшебные палочки. А в жизни их нет.

В июне 2019 мы путешествовали по Европе на автомобиле. Эти незабываемые впечатления останутся в моей памяти на всю жизнь.

Мы были в разных городах Италии, Франции, Швейцарии, и даже посетили Монако.

И, конечно. больше всего своей роскошью поразило Княжество Монако.

У меня захватывало дух от шикарных яхт и автомобилей. И так живут ЛЮДИ !!!

Такие же, как мы с вами. Homo sapiens. По определению, но, не по сути.

Что-то в моей жизни перевернулось после той поездки. До этого я уже понимала, что мое неумение мечтать, многого меня лишало в жизни.

«Много хочешь, мало получишь» – это выражение долгие годы для моего подсознания являлось «красным кирпичом». Если вы водитель, то учили дорожные знаки, и понимаете, о чем я. Если нет, знайте, это знак «проезд запрещен!».

Но во время той поездки по Европе я уже имела другое мировоззрение. Я знала, что мечтать нужно и даже полезно.

Что все эти «красные кирпичи» ставят крест на наших потенциальных возможностях и их просто нужно убрать с дороги.

Я смотрела на умопомрачительные яхты и ловила себя на ощущениях, что очень хочу прокатиться на любой из них или, хотя бы, ступить ногой на палубу.

Но охранники с крепкой мускулатурой и неживым выражением лица, лишали всякой возможности осуществить это. Они стояли, как исполины, защищающие врата своего фараона и всем своим видом показывали, что мы, всего лишь мелкие людишки, пришедшие поглазеть на чужую роскошь.

Да, возможности ступить на борт даже самой скромной яхты, у нас не было.

**ВОЗМОЖНОСТИ!!! Но не МЕЧТЫ!**

В Монако я научилась мечтать о большем.

Некоторые мои знакомые говорили: «Зачем мечтать о том, что никогда не сможешь осуществить? Только травить душу!»

Я отвечала: «Если вы считаете, что этим травите душу, не мечтайте! Ваше подсознание просто не готово это принять».

Этому надо учиться. И этот процесс может быть не быстрым.

А мне приятно от таких картинок. А что если они когда-нибудь сбудутся?!

Даже, если нет, все же это намного позитивнее, чем смотреть в прошлое или страдать от того, что тебе что-то недоступно.

Зачем перекрывать себе доступ к Вселенскому изобилию?!

Так вот, мои дорогие, помните, что наша задача – понять, что строительство своей дороги, фундаментом которой может стать ваша мечта или большие желания, эта и есть наша жизнь.

И именно «под это» нам дан определенный потенциал. Каждому свой.

И тут же возникает вопрос: «Если Бог наградил каждого из нас какими-то определенными талантами и способностями, то почему же он не помогает нам это реализовать?»

– Вот, на тебе это и это, – говорит он, – пользуйся!

И тут человек впадает в стопор: «Как понять, какой настоящий талант у меня есть? Как я могу использовать то, не зная, что?»

Мы часто пытаемся что-то делать, но потом оказывается, что это был не наш путь.

Почему у нас не получается, если мы и правда имеем какие-то врожденные способности?

Какой толк от всего этого добра, если оно лежит в сундуке, который висит на дубе, а путь к тому дубу в неизвестном направлении?

Вот и ходят люди туда – сюда, не зная, куда. Все тропинки

уже пропечатали разными подошвами и каблуками.

Одни ходят кругами, другие пересекают одну и ту же местность в разных направлениях, а на свою дорожку так и не могут выйти.

А кто-то вышел, увидел свет, понял куда идти, а какой-то внутренний страх сковывает и дальше ноги не идут. Так и сидят бедолаги в тени и думают, что надо ещё чему-то поучиться, потому что никто не замечает их таланты.

– А пойдут-ка я ещё вон в ту избушку, авось ещё чему-то там научат, вот тогда точно мой талант проявится.

А Бог смотрит сверху и говорит:

– Все уже есть внутри тебя, ты с собой разберись! Ты и родился для того, чтобы РАСКРЫТЬ свои таланты. Не воспользоваться ими с рождения, а именно раскрыть!

Запомните, важен не ваш талант, а то, что вы с ним делаете!

## 2. Главное, чтоб «КОСТЮМЧИК сидел»!

Сейчас есть много специалистов помогающих профессий, которые возьмут вашу дату рождения и разложат ее по полочкам. Расскажут про вас все!

Про ваши таланты, способности, предназначение, отношения.

Чем заниматься для души, а чем для денег. И это может быть не всегда одна и та же деятельность.

Я много лет консультировала в качестве астролога и нумеролога, и уверена, что о своем врожденном потенциале знать важно и нужно.

Но это не значит, что все могут воспользоваться этими внутренними сокровищами.

Тыкаться носом в поисках своего пути, как слепые котята – вот удел многих из нас.

Посмотрите на свою линию жизни, которая у вас простирается за плечами. Сколько там годиков? Тридцать? Сорок? Пятьдесят?

Неважно, меньше или больше. Неважно сколько тропинок уже пройдено. Важно другое.

Нашли вы или нет то место, на котором испытываете кайф от того, что делаете и удовольствие от результатов, которые

получаете?

Если вы сейчас задумались или ответили «нет», то у меня к вам следующий вопрос:

Насколько вы себя знаете? Умеете ли вы слышать себя?

Слышать не те мысли, которые бегущей строкой отражаются на вашем внутреннем экране в области головы и называются «бетономешалкой», а те, которые идут изнутри, из области груди. Там, где бьется ваше сердечко, где живет ваша Душа!

Если вы сдали в аренду свою голову бетономешалке, то все время будете ходить в чужом костюмчике. И скорее всего, этот костюмчик будет вам или велик, или нестерпимо мал.

Если костюмчик велик, то вы можете лезть вверх по лестнице успеха, пыхтя и карабкаясь, глядя в спину тем, кто легче вас взбирается на эту же стену. У тех, за кем вы пытаетесь успеть, с размером костюма все в порядке.

А ваши ноги будут соскальзывать, пальцы будут цепляться за выступающие камни, чтобы не свалиться. Длинные штанины и рукава, в которых запутываются ноги и руки, будут преграждать вам путь, призывая понять, что не туда вам надо!

Притяжение земли будет тянуть ваше тело вниз, потому что на этой стене не ваш жизненный путь. Ваш – в другом месте.

А, если вы носите костюмчик, который маловат, жмет и

сковывает движения, то значит, вы боитесь проявлять себя. Вам страшно надеть костюм по размеру, расправить плечи, улыбнуться, и сверкая глазами, сказать Миру: «А вот и Я!».

Сказать это с такой уверенностью, что любой СОМ (вы же помните, что это за зверь?) развернется и со скоростью света исчезнет навсегда.

Подумайте, в каком костюме вы ходите?

На вырост? Извините за выражение, но в этом костюме только «нюхают чужие следы». Если вы не знаете себя и бегите за другими, вспоминайте про лестницу у стены. Вам точно туда надо?

Костюм маломерит? Ну, что-ж, есть хорошая новость!

Пойдем подбирать новый! Не в магазин, а к хорошему портному, который вам сошьет лучший костюм по индивидуальным лекалам.

И еще одна хорошая новость! Этим портным будете вы! А лекала и выкройки – с меня!



### 3. Проявленность, как урок Души

В начале книги я рассказывала про страшное чудовище, которому дала определение «СОМ».

Вспомните эту огромную пасть и ненасытное брюхо, и спросите себя: «Если бы у меня не было этого страха, как бы изменилась моя жизнь?»

Когда я задала этот вопрос себе, то мои извилины побежали бегом по лабиринту, выискивая ответ, чтобы найти из него выход.

Я поняла, что из-за этого страха лишена многого в жизни.

Когда ты боишься, что о тебе подумают, что скажут, как отреагируют, будут обсуждать, критиковать, и дальше, больше ....

СТОП! Подумайте, кто такой живет у вас внутри и закидывает в ум все эти страшилки. Сидит на корточках, делает бумажные самолетики, пишет на каждом из них пугалку-страшилку и запускает их вверх, целясь вам в то место, где живут мысли.

И если вы слушаете этого внутреннего балабола, значит он главнее вас?

Зачем он это делает? От чего хочет вас отвлечь? Что запрещает?

Все эти вопросы я задавала себе несколько лет назад.

И нашла ответ!

Этот «товарищ» запрещает мне проявляться! Проявлять себя, свои способности, потенциал, быть заметной, видимой для других.

Он это делает со зла?

Да нет же! Он меня защищает от чего-то, что считает опасным!

И вот тут мне пришлось копнуть намного глубже.

Потому, что жизнь с постоянной оглядкой на мнение других, это жизнь «в футляре».

Представьте, вы боитесь проявляться в социуме, но ваш потенциал огромен! Вы сдерживаете его внутри, и у вас есть в этом помощник. Тот, который запускает самолетики.

Но знаете, когда он успокаивается и засыпает?

Когда вы приходите домой, где нет опасности, где все свои, где вы можете говорить без оглядки на их мнение.

Я сейчас не про тех, кто и в семье не умеет говорить «нет» и отстаивать свои границы. Это совершенно другая история.

Я про тех, кто только дома снимет с себя футляр и, расправляя свои плечи, начинает проявляться во всей своей красе!

Дома появляется недовольный всем командир или строгий надзиратель, и начинает выносить всем мозг.

– Почему носки на полу валяются?

– Ты, что, не мог мусор вынести?

– Да сколько можно за тобой убирать?

– Твоего мнения никто не спрашивает!

Добавьте сами, что вы дома говорите своим домочадцам, когда ваше гордое «Я», не проявленное вне родных стен, начинает изливать на них тонны непроявленных за день эмоций.

Вспомните, какую ответную реакцию вы получаете?

Ваши близкие не хотят с вами связываться и молча принимают «страшную мамочку»? А может начинают в ответ кидаться эмоциональными стрелами?

А что и как вы говорите своему ребенку? Обратите на это особое внимание. Именно в такие, самые эмоциональные моменты, вы можете заложить своему чаду «путь в будущее» в виде вредного запрета или опасной установки.

Так где вы больше проявляетесь?

Если ваша проявленность дома уже всех достала, значит пора перенести ее на свою работу.

Пользы будет гораздо больше и для вас, и для ваших родных.

Вы скажете, что это очень страшно – проявлять себя на территории, где вы не хозяйка.

И я с этим соглашусь.

Я погрузилась мир познания себя летом 2013 года. Тогда я не думала ни о какой проявленности, самооценке, самоценности и прочих атрибутах личности.

«Иди на свой страх, там твой потенциал!» – мысль, которая пробудила меня.

Я поняла, что нужно найти свой «Самый Страшный

Страх» и идти на него. Или, хотя бы попытаться сделать это. Как оказалось, именно эти три «С» и есть та сила, которая сигнализирует: «Иди сюда!»

А сейчас давайте сделаем небольшую практику.

## ПРАКТИКА № 1

Закройте глаза, глубоко подышите – вдох, выдох.

Представьте, что все вокруг принимают вас такой, какая вы есть.

Никакого осуждения, никакой критики. Только доброжелательное отношение к вам и ко всему, что вы говорите, делаете, как выглядите. Все вас понимают, воспринимают и искренне поддерживают.

Это другой мир, где все так живут. И это норма.

Увидьте картинку, где вы общаетесь с разными людьми. Вас слушают с большим интересом. И даже, если вы запнулись, забыли, что сказать, вас дружески хлопают по плечу, или обнимают, или... Сами представьте то, что вам больше откликается. Это знак одобрения.

Послушайте свое тело.

Что вы чувствуете? Расслабленность или страх?

Если страх, попробуйте определить, с чем он связан?

Верите ли вы, что такой Мир возможен?

Если ваш ответ «да», я вас поздравляю, вы на верном пути.

Если ваш ответ «нет», значит еще нужно время, чтобы вы сказали «да». Но вы уже молодец, потому что читаете эту

книгу!

Такой мир создается не снаружи. Он рождается внутри. А внутренний мир лишь отражает то, что вы сами себе построили мыслями, чувствами, намерениями, и, что самое главное – верой!

Когда я погружалась в такие вопросы, мне приходило понимание, о котором сейчас все так часто говорят. Все ответы, действительно, есть внутри нас.

У меня ушло несколько сессий, которые я называю само-коучингом, чтобы понять, почему мой потенциал, который записан в натальной карте (индивидуальном гороскопе), никак не проявляется в моей жизни.

Как говорила одна моя клиентка, которая до меня побывала у нескольких астрологов и нумерологов: «Почему у меня все так хорошо, но ничего не получается?»

Такой же точно вопрос и мне не давал покоя много лет, пока я с собой не разобралась.

И в этом частично мне помогли те вопросы, которые я вам написала выше и те практики, которые буду давать дальше в этой книге.

Мой «ССС» (Самый Страшный Страх) на протяжении всей жизни – это страх публичности, проявления себя, своих мыслей, идей, мнения, в конце концов.

«Скромная девочка» – вот, кем гордился мой папа. И я долгие годы старалась этому соответствовать.

«Тебя не спрашивают», «Закрой рот!» с вариантами:

«кишки простудишь!» или «желудок видно!»

Все это говорилось без всякой злобы, налегке и с юмором. Но мой детский мозг воспринимал такие слова, как указание, которым нужно следовать всю жизнь.

Наш страх осуждения, критики со стороны других, страх сказать свое мнение – а вдруг не поймут? – все это толкает к позиции «Я в домике!»

Причем, если в вас заложен потенциал яркой личности, но вы не проявляете себя, а живете в роли социального наблюдателя, то, как я уже говорила, ваш внутренний огонь будет проявляться в общении с самыми близким людьми, капая им на мозги своими искрами недовольства, гнева, агрессии и эмоциональными срывами.

А разве они виноваты? Вы сами спрятались от социума в свой домик, как улитка.

Вы можете обвинять своих родителей, что вас так воспитали.

Но тут я вам сразу говорю – СТОП!

Родители все делали из лучших побуждений!

Не верите?

Тогда читайте мою книгу «Не складываются отношения? Поменяй обиду на счастье!», и вы все поймете.

Я благодарна своим родителям за все, что они для меня сделали. За все запреты и рамки, которые они мне поставили, совершенно не ведая, как это мне будет мешать в жизни.

За то, что мне самой пришлось убирать с себя всю эту ше-

луху, снимая один пласт за другим.

Если бы этого всего не было, я не смогла бы накопить ту мудрость и иметь свою философию, к которой пришла сейчас. Я не могла бы помогать людям через свои знания и опыт, не написала бы книги, которые идут от души.

# 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.