

Инна Гуляева

**Из треугольника
СТРАДАНИЯ —
в треугольник
БЛАГОПОЛУЧИЯ**



Как встретить своего мужчину
и построить с ним гармоничные
и счастливые отношения



Инна Гуляева

**Из треугольника страдания –
в треугольник благополучия.
Как встретить своего мужчину
и построить с ним гармоничные
и счастливые отношения**

ИГ "Весь"

2023

УДК 159.9
ББК 86.30

Гуляева И. В.

Из треугольника страдания – в треугольник благополучия. Как встретить своего мужчину и построить с ним гармоничные и счастливые отношения / И. В. Гуляева — ИГ "Весь", 2023

ISBN 978-5-9573-5032-3

Существует три шаблона мышления, из которых вы принимаете решения, создаете планы, ищете свою вторую половинку. Первый — мышление страдания. Люди, думающие в этом формате, пытаются найти ответ на вопрос «кто виноват?». Кто виноват, что у меня не получается реализовать желаемое, раскрыть способности, выстроить свою жизнь так, как я хочу. Они все время чувствуют себя жертвой чего-то или кого-то. На этом уровне жить очень некомфортно, так как подобные представления забирают энергию, вдохновение, жизненные силы и здоровье. Второй шаблон — мышление действия. Типичные вопросы людей, привыкших думать в этом формате, — «что и как делать?». Такие люди — деятели и «решатели». Они реализуют свои цели, несмотря на возникающие трудности. И наконец, третий шаблон — мышление благополучия. Люди, научившиеся мыслить в этом формате, спрашивают себя: «Какой проект мне больше всего интересен? Какого мужчину мне выбрать?». В этой книге я подробно расскажу вам об этих форматах мышления и о том, как постепенно, шаг за шагом, в спокойном режиме дойти до формата мышления благополучия и уже из этого состояния встретить мужчину, с которым вы сможете построить гармоничные, спокойные отношения. Инна Гуляева О чем книга Психолог Инна Гуляева предлагает начать движение к счастливым отношениям не с поиска мужчины, а с определения того, с какой точки зрения вы смотрите на мир и какую роль играете в этой системе координат. Поэтому первые части книги посвящены трем треугольникам, связанным с соответствующими форматами мышления — страдания, действия и благополучия: — «Жертва — Спасатель — Критик». Самый энергозатратный треугольник, если вы в нем, то или пропустите мужчину мечты, или сами «все испортите», какой бы идеальный кандидат

вам не встретился. — «Деятель — Мотиватор — Исследователь». В этом треугольнике вы перестаете цепляться за прошлое, надеяться на «принцев» и «волшебников» и начинаете активно искать и тестировать возможности улучшить свою жизнь. — «Созидатель — Стратег — Созерцатель». Вы ясно осознаете, что вам нужно и как этого достичь. Вы расслаблены, ощущаете вдохновение и энтузиазм. Перейдя в третий треугольник и сформировав, благодаря упражнениям и авторским медитациям, мышление благополучия, вы уже из него создадите аватар мужчины, которого хотите встретить, напишите план, как его найти, и приступите к реализации цели. Почему книгу стоит прочитать Прочитав книгу, вы... — Перейдете на новый уровень мышления, который поможет вам не только найти счастливую любовь, но и улучшить все сферы жизни. — Определитесь свои настоящие ценности и цели. — Удалите «битые программы», которые были сформированы в детстве: «женщина всегда должна уступать», «все мужчины выпивают/изменяют/ унижают» и т. д. — Значительно повысите уровень энергии — ведь ее больше не будут отнимать бесплодное «пережевывание» одних и тех мыслей и неконструктивные сожаления. — Соединитесь со своей женской природой. — Создадите отношения, в которых будете расти, расцветать и радоваться жизни. Для кого эта книга Если вы устали от бесконечных страданий в отношениях, никак не можете понять, что вы делаете не так, почему выбираете токсичных партнеров, отчего вам так больно, хотя вначале все было так хорошо, — эта книга даст вам ответ. И поможет обрести счастливые, удовлетворяющие вас отношения. Почему решили издать Возможно, читая описание этой книги, вы подумали: «Почему я должна копаться в себе и что-то менять, когда другие легко и просто получают желаемые отношения?». Во-первых, все ли вам известно об отношении этих других? А во-вторых, из шаблона мышления благополучия все действительно получается «легко и просто» — но к нему еще нужно прийти. Одна женщина регистрируется на сайте знакомств и сидит там годами с убеждением: «всех нормальных мужчин давно разобрали». А другая — о чудо! — находит подходящего ей человека за пару месяцев. Однако никакого чуда здесь нет. Когда вы почувствуете, будто сама «Вселенная вам помогает» и все начинает складываться так, как вы хотите, — это означает, что вы прошли трансформацию мышления и научились жить в мире треугольника благополучия. Внутренняя работа, которую предлагает провести автор, преобразит вашу жизнь в целом. Ведь, освоив навык мышления из треугольника благополучия, вы уже не захотите ни в одной сфере возвращаться в треугольник страдания — ни на работе, ни в отношениях с друзьями и близкими. Информация об авторе Инна Гуляева — писатель, автор бестселлеров, психолог с более чем 20-летним опытом работы, коуч, художник, преподаватель медитации в танце и экстатик-диджей. Эксперт в области трансформации мышления через творчество, танец и терапию EMDR. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9

ББК 86.30

ISBN 978-5-9573-5032-3

© Гуляева И. В., 2023

© ИГ "Весь", 2023

Содержание

Предисловие	8
Часть I	9
Глава 1. Страдание, действие, благополучие – стандарты мышления треугольников, определяющие вашу жизнь	10
Глава 2. Формат мышления треугольника страдания. Как никогда не встретить свою судьбу или все испортить, даже если вам попался мужчина вашей мечты	12
Глава 3. Первый шаг к новой себе – и к «своему» мужчине. Трансформация Жертвы в Деятеля	15
Глава 4. Прокачиваем своего Деятеля. Счастье собственного изготовления	16
Глава 5. Гормональная поддержка вашего состояния	18
Глава 6. Какого мужчину вы хотите найти? Аватар вашего избранника	21
Глава 7. Прочь установку «Нормальных мужчин не осталось». Как развить в себе мышление изобилия	23
Глава 8. Мечта окрыляет. Как разрешить себе мечтать и осуществлять свои мечты	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Инна Гуляева
Из треугольника страдания – в
треугольник благополучия. Как встретить
своего мужчину и построить с ним
гармоничные и счастливые отношения

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© АО «Издательская группа «Весь», 2023

Предисловие

В этой книге я расскажу вам о трех шаблонах мышления – страдания, действия и благополучия. У вас появится понимание того, из какого стандарта мышления вы ищете свою вторую половину и строите взаимоотношения.

Знания, которые я даю в книге, помогут вам избежать ошибок при нахождении партнеров. Вы больше не будете выбирать таких мужчин, которые приносят вам травматический опыт взаимоотношений. Вы начнете выбирать благополучные и здоровые отношения.

Часть I

Как выбраться из мышления треугольника страдания «Жертва – Критик – Спасатель»

Успехи и неудачи, в том числе в личной жизни, во многом определяются тем, как вы мыслите. Ведь как вы мыслите – так вы и действуете. Какое у вас представление о себе? От этого зависит и ваше представление об окружающем мире и о человеке, который мог бы «составить ваше счастье».

Глава 1. Страдание, действие, благополучие – стандарты мышления треугольников, определяющие вашу жизнь

Существует три вида мышления, и есть три «контрольных» вопроса, по которым можно определить, из какого шаблона мышления вы принимаете решение, создаете планы, начинаете искать свою вторую половинку, строите взаимоотношения с другими людьми.

Первый шаблон мышления – мышление страдания. Это знаменитый треугольник Карпмана. Ему соответствуют определенные роли: Жертва, Критик (его еще называют Преследователем) и Спасатель. Люди, думающие в этом формате, пытаются найти ответ на вопрос «Кто виноват?»: кто виноват, что у меня не получается реализовать желаемое, раскрыть способности, выстроить свою жизнь так, как я хочу и т. д.

Женщины, мыслящие в формате мышления треугольника страдания, все время чувствуют себя жертвой чего-то или кого-то. На этом уровне жить очень некомфортно, так как подобные представления забирают энергию, вдохновение, жизненные силы и здоровье. Как правило, такой формат мышления приводит к болезненным и сложным отношениям, которые в итоге плохо заканчиваются и часто оставляют глубокие неприятные эмоции, которые не дают в дальнейшем построить новые отношения.

Второй шаблон – мышление действия. Ему присущи соответствующие роли из треугольника действия – Деятель, Исследователь, Мотиватор. Эти роли можно назвать «аналогами» ролей из предыдущего треугольника, но на более высоком уровне мышления. Типичные вопросы людей, привыкших думать в этом формате, – «Что и как делать?». Такие люди – деятели и «решатели». Они решают свои задачи, несмотря на возникающие трудности. Если вы держите в руках эту книгу, вы точно активировали у себя формат мышления действия: осознали свое желание, начали поиск вариантов решения, один из которых – купить книгу и поработать с теми упражнениями, которые в ней даются.

Перейти из формата страдания в формат решения своих задач достаточно трудно, так как этот переход требует много душевных сил и энергии. Легче всего осуществить его в режиме групповых занятий, именно поэтому так эффективны тренинги/ретриты / групповая работа или индивидуальная работа с психологом.

Третий шаблон – это мышление благополучия, а роли соответствующего треугольника, треугольника благополучия, более «продвинутого» в сравнении с треугольником действия, – Созидатель, Созерцатель, Стратег. Люди, научившиеся мыслить в этом формате, часто задаются вопросами: «Из каких проектов выбрать наиболее интересный? Какое состояние я хочу пережить?» Они обладают умениями успешно выполнить любой проект, для них становится более актуальным вопрос времени и интереса. Женщины, активизирующие у себя мышление благополучия, спрашивают себя: «Какого мужчину мне выбрать? Какое состояние этот мужчина будет у меня активизировать и развивать?»



Сразу перейти от мышления страдания к мышлению благополучия невозможно – сначала надо пройти стадию мышления действия, когда ваша Жертва становится Деятелем, Критик – Исследователем, а Спасатель – Мотиватором. И уже тогда, из шаблона мышления действия, благодаря медитации, развитию стратегического мышления и видения на несколько ходов вперед, можно освоить стандарт мышления благополучия – когда ваш Деятель преобразуется в Созидателя, Исследователь – в Созерцателя, а Мотиватор – в Стратега.

В этой книге я подробно расскажу вам об этих форматах мышления и о том, как постепенно, шаг за шагом, в спокойном режиме дойти до формата мышления благополучия и уже из этого состояния встретить мужчину, с которым вы сможете построить гармоничные, спокойные отношения.

Если вы устали от бесконечных страданий в отношениях, никак не можете понять, что вы делаете не так, почему выбираете токсичных партнеров, отчего вам так больно в отношениях, хотя вначале все было так хорошо, – это книга даст вам ответ.

Глава 2. Формат мышления треугольника страдания. Как никогда не встретить свою судьбу или все испортить, даже если вам попался мужчина вашей мечты

В треугольнике страдания женщина мучится от бесконечной смены ролей. Иногда она Жертва, через какое-то время она Критик, после чего переходит в роль Спасателя.

Почти каждый человек обучается этим способам мышления в процессе воспитания. Возможно, кому-то очень повезло с родителями, которые умеют мыслить в рамках треугольника действия или треугольника благополучия, но, как правило, родители бессознательно учат нас быть либо Жертвой, либо Критиком, либо Спасателем или «прыгать» из одной роли в другую.

Несмотря на то что такой стиль усвоен вами с детства, вы можете научиться другому мышлению, постепенно позволяя себе отказываться играть в игры треугольника Карпмана – треугольника страдания – и начать осваивать стиль мышления треугольника действия и треугольника благополучия.

Для чего вам это нужно? В этой книге я буду постепенно давать вам представление о том, как стиль мышления треугольника страдания приводит к несчастной любви и сложным, иногда сильно травматическим отношениям, которые лишают женщину желания начинать что-то новое и оставляют годами думать над тем, что она «неправильно» сделала. Я встречала много женщин, которые декларируют, что они хотели бы найти своего мужчину, но на самом деле их душевные раны после предыдущих отношений настолько глубоки, что они всячески саботируют любые намеки на развитие новых романтических отношений.

Я собираюсь рассказать, как и почему складываются неудачные отношения и как научиться другому стилю мышления, в итоге приводящему женщину в более ресурсное состояние, из которого она захочет и сможет найти себе достойного партнера.

Мышление родом из детства

Возможно, в вашей жизни уже был период влюбленности и вам повезло встретить мужчину, который вам «идеально» подходил, или вы так думали. Затем события вдруг принимали неожиданный оборот, вы или мужчина начинали странно реагировать на те или иные события, все вдруг как будто перемещалось в «иную» реальность – и хорошо начавшиеся отношения превращались в сплошной кошмар, так что единственным вашим желанием было поскорее выбраться из этого страшного сна.

Отчасти вы правы, это действительно страшный сон – реальность людей, привыкших жить в треугольнике страдания, где царят ревность, злость и зависть. Любовь – сильное чувство, и оно может поднять вас на высоты треугольника благополучия, а может ввергнуть в реальность треугольника страдания, в зависимости от развития вашей осознанности и наличия психологических травм.

Поговорим о том, почему мышление из треугольника страдания такое стойкое и почему взаимодействие с партнером «более высокого порядка» не в состоянии его преодолеть.

Надежды на то, что любовь, знакомство с человеком более высокого уровня мышления «вытянет» вас в состояние удовлетворенности жизнью, ощущения самодостаточности и изобилия, часто не оправдываются, так как привычка мыслить форматами треугольника страдания у многих женщин сформировалась в раннем детстве.

Многие родители, воспитатели в детских садах и учителя в школе пытаются создать из ребенка «удобного человека», то есть такого, который бы их слушался. В возрасте от трех лет и

старше дети перестают быть удобными, начинают проявлять свои «хочу» и «не хочу», впервые начинают говорить «я сам».

Часто эти первые детские проявления самостоятельности взрослыми блокируются. Не хочется ждать, пока маленький ребенок сам завяжет шнурки или оденется. Неудобно и долго объяснять, почему надо что-то делать так, как просит родитель или воспитатель. Легче и быстрее сделать все самому, а вместо объяснений повысить тон и авторитетно сказать: «Потому что я так сказал(а)».

Таким образом ближайшее окружение начинает формировать у маленькой девочки мышление Жертвы: ты ничего сама не можешь решить, ничего сама не можешь сделать, лучшее, что ты можешь, – это быть послушной девочкой. Будешь послушной девочкой – и у тебя все в жизни будет. Задави свои желания и жди, когда кто-то большой исполнит их в обмен на твое послушание. Вот так и вырастают девочки, которые, став уже взрослыми женщинами, все пытаются найти «большого взрослого» мужчину, который поймет все их желания и исполнит их.

Кстати, к тому времени «послушные девочки» настолько привыкают подавлять свои желания, что им самим становится сложно себя понять. В результате у них формируется ожидание, что мужчина «поймет их» (не понятых собой), угадает все их желания, а также их реализует.

«Послушные девочки» думают, что послушание мужчине обеспечит им реализацию их желаний. В итоге на мужчину проецируется так много ожиданий, что даже если такой женщине встретится мужчина с форматом мышления благополучия, ему будет сложно понять, чего же она хочет.

Эмоции и страхи Жертвы

Мышление Жертвы часто выражается в том, что человек думает, что мир вокруг – страшное и непредсказуемое место, в котором все хотят его обидеть, в том числе и сама жизнь. Жизнь все время «делает» с женщиной что-то, с чем она не может справиться, ощущая себя беззащитной, подвергающейся постоянным нападениям и унижениям, с которыми ничего невозможно сделать. Вся жизнь таких женщин кажется чередой сплошных страданий.



Основные эмоции Жертвы – обида, вина, страх, зависть, ревность, страдание. Они прочно «поселяются» в теле, делая его менее подвижным, более ригидным, и из-за постоянного телесного напряжения у Жертвы со временем развиваются соматические и психологические заболевания. Мир такого человека тоже ригидный и неподвижный, любые изменения отвергаются – человек не готов идти ни на какие перемены в жизни.

Часто из-за отсутствия решимости что-то поменять женщина с мышлением Жертвы впадает в депрессию. Внешне это порой никак не выражается, она может, наоборот, суетиться сверх меры, отчего еще больше устает и страдает. Депрессия возникает из-за того, что душа жаждет развития и вступает в конфронтацию с ригидностью внутренних убеждений.

Часто женщины-Жертвы говорят: «Как же я от всего устала!», «Почему никто не оставит меня в покое!», «Когда же я наконец отдохну!».

Если такой женщине неожиданно повезет и у нее вначале сложатся отношения с мужчиной более высокого уровня мышления, например действия или благополучия, то со временем она своими бесконечными жалобами и претензиями к партнеру – «Ты во всем виноват!», «Ты много работаешь и не уделяешь мне внимание!», «Ты меня не любишь!» – сведет эти отношения на нет. В итоге женщина оказывается с разбитым сердцем, множеством негативных воспоминаний о взаимоотношениях и убеждением «все мужчины – плохие, лучше даже не начинать отношения».

Если, читая строки этой книги, вы заметили, что некоторые описанные убеждения похожи на ваши или ваших знакомых, – не пугайтесь. Есть хорошая новость: мышление Жертвы – это ПРИВЫЧКА. Возможно, кто-то из значимых для вас людей, которые вас воспитывали, смотрел на мир сквозь призму внутренней Жертвы, и вы бессознательно усвоили это мышление.

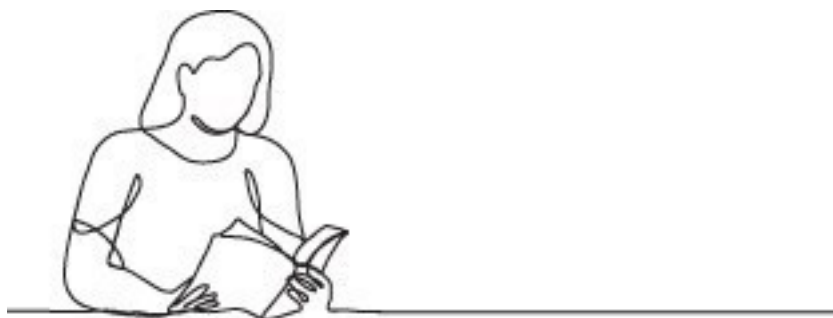
Бывает, что люди, уже достигшие более высокого уровня мышления, в определенные кризисные периоды жизни регрессируют и возвращаются к мышлению страдания. В любом случае всегда можно выйти из треугольника страдания и начать свое путешествие в треугольник действия и треугольник благополучия. Этим треугольникам соответствуют другие типы мышления, которые помогут вам начать по-другому смотреть на себя и свою жизнь и дадут возможность найти своего осознанного мужчину, с которым возможно построить здоровые, спокойные, благополучные отношения.

Глава 3. Первый шаг к новой себе – и к «своему» мужчине. Трансформация Жертвы в Деятеля

Первым шагом является осознание своего стиля мышления. Понаблюдайте за собой – как часто вы ощущаете внутри себя обиду, страх, чувство несправедливости, ощущение, что вам «должны» или на вас «влияют»? Это мышление Жертвы. Для того чтобы начать перестраивать свое мышление, научитесь мыслить в стиле Деятеля. Со временем ваша Жертва, сделав по-настоящему титанические усилия по реструктуризации своего мышления, сможет освоить эту роль из треугольника действия.

Первые шаги – самые сложные, так как вам придется столкнуться с инерцией треугольника страдания. Я дам вам несколько упражнений, которые помогут преодолеть эту ригидность. На первой неделе изменений желательно составить список того, что вы хотите, выбрать из него самые несложные желания и начать их реализовывать. Если у вас не получается с первого/второго/п-го шага осуществить запланированное, больше практикуйте мышление Деятеля, постоянно задавая себе вопрос: **«Как я могу осуществить желаемое, несмотря на...?»**.

Мысля так, вы не ищите, кто виноват в том, что у вас не получилось, не обвиняете никого, в том числе и себя, – вы учитесь смотреть на этот мир по-другому, отказываясь от стиля Жертвы, считающей, что мир опасный и непредсказуемый, там все хотят вас обидеть или причинить вред. Вы начинаете практиковать взгляд на мир как на место, где много возможностей, тем самым запуская внутри себя мышление действия, то есть перемен.



Домашнее задание

1. Составьте список того, что вы хотите.
2. Выберите из списка самые несложные желания.
3. Начните их реализовывать.

Глава 4. Прокачиваем своего Деятеля. Счастье собственного изготовления

Состояние Жертвы характеризуется у женщины тем, что она ищет мужчину, который ее сделает счастливой. В этом и заключается самая большая сложность – из состояния Жертвы если вы и найдете мужчину, то такого, с которым будете «развиваться», проходя уроки боли один за другим, но точно не сможете построить долгие и счастливые отношения.

Вы будете притягивать к себе Критиков и Спасателей и тогда вместе начнете играть в игры треугольника Карпмана. Для того чтобы найти мужчину, который мыслит категориями треугольника действия, вам самой надо активировать в себе Деятеля.

Предлагаю вам начать активировать своего Деятеля через освоение того, как быть счастливой самостоятельно, то есть самой учиться реализовывать свои мечты. Вначале будет сложно, все время станут вклиниваться мысли о том, почему у вас это не получится. Или о том, что поздно/рано/не вовремя. И еще о том, почему вы этого не достойны. И много разных других мыслей, отвлекающих вас от важного для себя дела – стать счастливой самой.

Что делает вас счастливой? Здесь попробуйте отойти от социальных стереотипов и шаблонов вашего окружения. Начните с маленьких действий, приносящих вам счастье, например, купите ваш любимый иван-чай с мятой и отведите утром время на то, чтобы выпить его не спеша, наслаждаясь ароматом. Или вспомните о том, как давно вы хотели приобрести крем для тела с ароматом дикой розы, но у вас все не хватает времени, чтобы зайти в магазин и купить его.

Часто женщина с мышлением Жертвы не оставляет себе ресурсов на то, что доставляет удовольствие. Она может потратить приличную сумму, сидя с подругами в баре и часами обсуждая посторонних людей, – и у нее не остается денег на любимый крем. Или она будет до двух ночи смотреть сериал, который ей даже не интересен, тем самым лишив себя времени для утренней медитации.



Мелочи важны для создания счастья. Мелочи незаметно могут забрать у вас ресурсы – время, деньги, энергию, и они же могут помочь вам накопить эти ресурсы для создания счастливого состояния.

Начните с того, что запишите все-все свои желания, реализация которых сделает вас чуточку счастливее. Возможно, это просмотр артхаусного фильма, вечерняя прогулка, чтение книги. Счастливое состояние часто создается постепенно, «еле слышно и едва заметно» из того, что вы начинаете уделять внимание мелочам, которые приносят в каждый ваш день капельку счастья.

Каждое проявление своего счастливого состояния желательно замечать. Ваш Критик постарается обесценить ваши действия: «Попила чаю и что – стала счастливее? Как просмотр этого фильма поможет тебе найти мужчину? Лучше иди в бар, там больше шансов познакомиться с женщиной!» Несмотря на всю критику, которую вы будете слышать внутри себя, про-

должайте действовать. Продолжайте делать себя счастливой, постепенно, день за днем, реализуя свои маленькие мечты и желания.

Чтобы из этих ваших скромных действий родилось ощущение счастья, желательно записывать все свои желания и отмечать, когда вы их осуществили. Также важно хвалить себя за каждое свое действие по созданию себя счастливой. Нужно научиться переводить свое внимание на то, что вам действительно важно, – создание своего внутреннего счастья для того, чтобы затем создать внешнее счастье с мужчиной, которого вы встретите не из состояния Жертвы, а из состояния Деятеля.



Домашнее задание

1. Составьте список маленьких и больших действий и желаний, которые делают вас счастливой.
2. Выполняя эти действия, отмечайте их выполнение.
3. Хвалите себя за каждый сделанный шаг по созданию себя счастливой.

Глава 5. Гормональная поддержка вашего состояния

Когда у женщины внутри активирован Критик и есть привычка все время себя ругать, критиковать, осуждать на каждом шагу – она сама загоняет себя в кортизолную ловушку.

Кортизол вырабатывается организмом в качестве первичной реакции на стресс, голод или активные физические нагрузки. Если женщина самокритикой постоянно вгоняет себя в стресс, тем самым она провоцирует повышение уровня кортизола в организме. Это приводит к ухудшению обмена веществ, отложению жира, к хроническому стрессу, который в итоге может вызвать депрессию.

У кортизола характерный суточный ритм секреции: максимальное его количество вырабатывается в утренние часы, а к вечеру выработка снижается. Если вы привыкли ругать себя по утрам, обратите на это внимание – возможно вы делаете это отчасти оттого, что утром вырабатывается больше кортизола. Не настало ли время не ругать себя по утрам, а медитировать?

Впрочем, желательно научиться останавливать своего Критика в любое время суток. Ругая себя, вы приближаете свою старость – увеличение уровня кортизола способствует повышению уровня сахара в крови и ускоряет старение кожи. Кожа становится более тонкой и неэластичной, увеличивается количество морщин.

Кстати, если вы решили худеть и при этом еще критикуете себя, вы удваиваете дозу кортизола в вашей крови – известно, что уровень кортизола повышается при голодании и диете с низким уровнем калорий, а также при постоянном осуждении себя.



Многие женщины, у которых преобладает шаблон мышления из треугольника страдания, находятся в кортизолной ловушке. Постоянное осуждение себя и других людей, сравнение себя с другими, зависть и другие отрицательные эмоции не дают женщине возможности выйти из шаблона треугольника страдания и поменять не только свое мышление, но и гормональный состав своей крови. Именно поэтому так сложно поменять привычки мышления – ведь они имеют гормональное подкрепление.

Вам потребуется все ваше внимание и осознанность на пути к изменению своих шаблонов мышления. Нужно будет учиться не ругать и не критиковать себя, даже заметив, что вы отклонились от своей цели – смены шаблона мышления. Заметив, что вы снова себя осуждаете, просто останавливать этот процесс.

Чтобы женщина начала чувствовать себя счастливой, ей нужно много окситоцина в крови. Окситоцин часто называют гормоном благорасположения или гормоном материнства. Нейропептид окситоцин синтезируется в гипоталамусе, а выделяется в задней доле гипофиза и затем поступает в кровь. Окситоцин усиливает ощущение «мы родные», когда мы рядом с важными и близкими нам людьми. Окситоцин создает у женщин чувство покоя и близости.

На физиологическом уровне окситоцин запускает механизм привязанности: благодаря окситоцину мать или отец становятся более привязанными к своему ребенку. Действие окси-

тоцина усиливает расположение женщин к их сексуальному партнеру, а у мужчин он создает романтический настрой и готовность быть верным одной женщине.

Окситоцин снижает уровень тревожности, улучшает состояние нервной и сердечной систем, поэтому люди с высоким уровнем окситоцина дольше сохраняют здоровье и дольше живут. Окситоцин стимулирует выработку эндорфинов, гормонов, помогающих преодолевать препятствия и чувствовать себя счастливее. Под влиянием окситоцина женщина начинает относиться к себе и к окружающим более доброжелательно, ее перестают интересовать сплетни и разговоры о других, она становится более сосредоточенной на своей жизни, на своих мечтах и их реализации.

Как вырабатывается окситоцин в обычной жизни? Любое дружеское соприкосновение, объятия, массаж приводят к повышению его уровня. Домашние животные тоже способствуют его выработке. Проводились эксперименты, которые показали, что при взаимодействии собаки и ее хозяина у обоих повышается уровень этого гормона.

Окситоцин вырабатывается во время любых коллективных действий, когда люди чувствуют между собой некую общность: во время танцевальных либо групповых спортивных занятий или совместного пения. Наибольшее количество окситоцина вырабатывается у мужчины и женщины во время хорошего секса и переживания оргазма.

Также повышению уровня этого гормона у женщин способствует общение с другими людьми, когда женщину заинтересованно слушают. В выработке окситоцина вам может помочь и питание – употребление в пищу бананов и авокадо.



Таким образом, для повышения уровня окситоцина нужны три составляющие: коллективное взаимодействие (кстати, замечено, что высокий уровень окситоцина помогает участникам переговоров прийти к общему согласию), эмоциональная яркость события и внутреннее ощущение общности «мы с тобой одной крови», «мы друг друга хорошо понимаем».

Хотите быстро перейти от мышления треугольника страдания к мышлению треугольника действия – повышайте свой уровень окситоцина. Он помогает относиться как к себе, так и к другим людям более доброжелательно и дружелюбно, на гормональном уровне помогая сменить форматы своего мышления.

Когда у вас высокий уровень окситоцина, вам сложно играть в игры треугольника Карпмана – обвинять себя, одновременно начинать защищаться и чувствовать себя жертвой, на которую нападают. Внутренняя доброжелательность, благодаря окситоцину, переводит «стрелки вашего внимания» на то, что у вас уже получается хорошо, в чем ваши сильные стороны, что бы вы хотели улучшить в своей жизни.

Что можно делать, чтобы повысить уровень окситоцина в крови?

Обниматься с близкими людьми.

Гладить домашнего питомца.

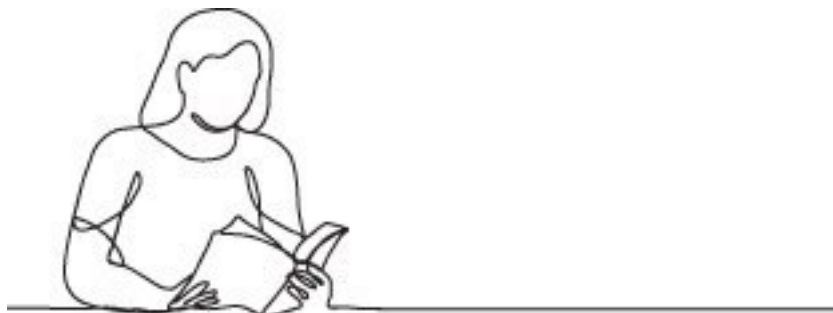
Принимать сеанс массажа.

Беседовать с кем-то, кто заинтересованно выслушает. Такую роль может взять на себя психолог.

Участвовать в различных тренингах, когда много людей работают над решением одной задачи.

Практиковать совместное пение.

Танцевать, рисовать, что-то творчески создавать (это может быть даже суп или шарлотка). Когда вы занимаетесь этим, вы присоединяетесь к «потoku творчества», к потоку людей, что-то создающих, и это повышает уровень окситоцина.



Домашнее задание

1. Определите для себя, чем вам нравится творчески заниматься: вязать, готовить еду, писать тексты, танцевать, рисовать и т. д.
2. Начните что-то делать в том направлении, которое вы для себя выбрали.

* * *

Для тех, кто любит танцевать: вы можете включить мои плейлисты, которые я специально собирала для своих танцевальных занятий, и присоединиться к потоку танцующих людей, которые практикуют осознанные танцы по всему миру. Плейлисты можете найти по ссылке <https://www.mixcloud.com/inna-gulyaeva/>.

Глава 6. Какого мужчину вы хотите найти? Аватар вашего избранника

С чего начать поиск? С понимания, какого мужчину вы хотите. Для этого нужно составить аватар желаемого мужчины. Проблема многих женщин, мечтающих об отношениях, – в том, что они весьма приблизительно знают, с каким мужчиной они хотят связать свою судьбу. Я бы сказала, многие женщины влюблены в идею отношений, где мужчина больше выполняет статическую роль, как необходимый элемент отношений. То есть на первом месте у женщин – отношения, а мужчина как таковой – на втором.

Женщина приблизительно представляет себе внешность желаемого кандидата и род его занятий, но все настолько расплывчато, что стоит задать конкретные вопросы, как становится понятна степень неопределенности образа мужчины, с кем женщина хотела бы связать свою жизнь. Составление аватара желаемого мужчины дает возможность:

понять, какого мужчину вы хотите;

начать «сканирование реальности» в поиске подходящего кандидата.

Чтобы было понятно про сканирование, давайте объясню на более простом примере. Например, вы решили купить автомобиль. Вы еще не знаете, какой именно хотите, начинаете смотреть в интернете или ходить по автосалонам. Некоторые идут на тест-драйв. Так у вас начинает складываться мнение о том, какую машину вы хотите, а какая вам точно не подходит. Когда вы точно знаете, какую машину вам нужно, вы находите автосалон, где продаются такие автомобили, и покупаете. Можно сказать, что поиском в интернете, походами в автосалоны и тест-драйвами вы составляли аватар вашей будущей машины.

В случае с мужчинами все, конечно же, сложнее, но есть определенная повторяемость схемы. Вы знаете, что хотите отношений. Начинаете ходить по местам, где возможно встретить мужчину. Вы понимаете, кто вам нравится, а кто не очень. Иногда вступаете в отношения – вот вам и тест-драйв. Иногда «тест-драйв» так негативно отражается на вас, что вы потом еще долго не хотите никаких отношений. То есть сфера межличностных отношений – очень хрупкая, и неприятные впечатления от тех или иных связей могут влиять на ваше дальнейшее поведение.



Составление аватара способно помочь вам понять себя: какого мужчину вы на самом деле хотите. Затем вы можете представить этого мужчину в реальности и подумать, где его можно повстречать.

Когда вы начинаете понимать, какого мужчину вы хотите и где вы его можете встретить, к «поиску» нужного претендента присоединяется ваше бессознательное, «поисковый ресурс» которого на несколько порядков больше, чем у сознания, так как наше бессознательное «подключено» к коллективному бессознательному. Можно сказать, что вы, создав аватар мужчины, вышли из домашнего компьютера на просторы «интернета» – коллективного бессознательного

– и в своем внутреннем «Яндексе»/«Гугле» сделали запрос: «Мне нужен такой мужчина. Как его найти?»



Домашнее задание

Составьте два аватара «своего» мужчины.

Пропишите (в двух вариантах) следующие параметры.

1. Имя.
2. Возраст.
3. Его мечты
4. Уровень зарплаты.
5. Стил.
6. Как принимает решения.
7. Образ жизни и его причины.
8. Что хочет делать/иметь, кем хочет быть.
9. Какую женщину хочет.
10. Какие уже были отношения, почему закончились.
11. Что его интересует, что цепляет.
12. Чем занимается, кем работает.
13. Описание мужчины, как если бы вы рассказывали о нем подруге (100 слов минимум).
14. Где, в каких местах такие водятся.
15. Какой должны быть вы, чтобы заинтересовать такого мужчину (100 слов минимум).

* * *

Почему важно составить два аватара? Основная идея этой книги – выйти из треугольника страданий, перестать быть жертвой, выйти за рамки клише дефицитного мышления, предполагающего, что мужчин мало, и научиться быть в треугольнике благополучия – когда всего хватит на всех (об этом мы поговорим чуть ниже).

Если вы сосредоточитесь на создании аватара одного мужчины и будете искать того единственного, для вас «судьбой припасенного», вы тем самым бессознательно перейдете в состояние дефицитного мышления и треугольника страдания. Составляя два аватара, вы даете своему бессознательному установку на то, что мужчин много, за них не надо бороться, с кем-то конкурировать, и таким образом активизируете мышление изобилия из треугольника благополучия – «всего хватит на всех».

Внимание! Создав аватары мужчин, пока ничего не делайте с ними. Данные аватары вам нужны для повышения уровня осознанности. Составив их, вы начнете лучше понимать, какого мужчину вы бы хотели. Но действовать, искать мужчину желательно тогда, когда вы дочитаете эту книгу до описания шаблона мышления треугольника благополучия.

Глава 7. Прочь установку «Нормальных мужчин не осталось». Как развить в себе мышление изобилия

Однажды мой текст к группе «Как найти своего мужчину?» одна женщина прокомментировала так: «А что, если нормальных мужчин осталось мало?»

В нашей стране такая позиция является общераспространенной. Дефицитное мышление в сфере мужско-женских отношений заставляет женщин вести себя немного неадекватно – либо хвататься за любой объект мужского пола, проявивший хоть какое-то внимание, неважно, подходит он женщине или нет, либо изображать из себя духовно просветленную личность, которую подобные низковибрационные вещи не интересуют. Еще есть вариант – удариться в работу и/или в воспитание детей (если таковые имеются) или близких.

Все происходит оттого, что «мужско-женская» тема в нашей стране «перегрета», и это влияет на поведение как женщин, так и мужчин. А что, если попробовать эту тему остудить? Для того чтобы посмотреть на нее более объективно, а значит, получить возможность найти верное решение этой задачи. Взять и убрать из вопроса такое важное слово, как «мужчина», и вместо него подставить другое.

«А что, если нормальных квартир не осталось?»

«А что, если нормальных вещей не осталось?»

«А что, если нормальных яблок не осталось?»

Вы же не будете сгоряча «хватать» убогую квартиру, потому что она «одна-единственная», или покупать плохие яблоки...

Когда тема не такая горячая, становится очевиден источник проблемы – дефицитное мышление. Призрак из советского прошлого – когда ничего не хватало, за всем надо было стоять в очередях и за все бороться. В том числе и за мужчин.

Мы давно живем в иной реальности – в реальности достаточности и изобилия, когда всего кругом хватает, но до сих пор в области межличностных отношений «стоим в очередях», «сторожа свое место», и начинаем кричать и бороться, если вдруг кто-то решил пролезть «без очереди».

Привычки мыслить определенным образом – самые стойкие, их сложнее всего заметить за собой и тем более поменять. Для того чтобы научиться мыслить не из дефицитного мышления треугольника страдания, нужно прежде всего научиться замечать за собой этот стиль мышления и с помощью продвигающих вопросов переводить себя в мышление треугольника действия, а со временем – в треугольник благополучия и изобилия.

Глава 8. Мечта окрыляет. Как разрешить себе мечтать и осуществлять свои мечты

Эту главу я хочу начать сразу с домашнего задания – и от него естественным образом перейти к фигуре Критика.



Домашнее задание

Мечтайте.

Энергия мечты со временем легко может перенести вас из треугольника страдания в треугольник действия.

* * *

Но кажущееся таким простым задание – мечтать – для людей, привыкших мыслить из треугольника страдания, на деле оказывается очень сложным. Некоторые участницы группы «Как найти своего мужчину», что я вела, столкнулись со сложностями, которые могут повстречаться и вам. «Приступила к заданию по описанию аватара, и поднялась такая волна гнева, внутри все кричит: размечталась, все равно такого не встретишь, чтобы все в одном сошлось, зачем все это писать и расстраивать себя несбыточными мечтами и т. д. Гневные тирады, сомнения: а не на много ли замахнулась, а не сбавить ли запросы – бесконечные по каждому пункту аватара. Мне совсем не мечтается, я поняла, что когда-то давно запретила себе мечтать».

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.