

Более 3 миллионов книг продано по всему миру!

Лиз Бурба



СЛУШАЙ СВОЕ ТЕЛО

СНОВА И СНОВА

Ты познаешь истинную свободу тогда,
когда позволишь руководить собой
своему внутреннему Богу.

софия

Лиз Бурбо

Слушай свое тело

– снова и снова!

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70241002

Слушай свое тело – снова и снова!: ООО Книжное издательство

«София»; Москва; 2020

ISBN 9785907525443

Аннотация

Центральная идея книг Лиз Бурбо – «доставлять (себе) удовольствие». Как принципиальная установка, она противоречит Благородной Истине Будды «Жизнь есть страдание».

Страдание возникает из-за того, что я подавляю свои желания. Страдание возникает из-за того, что я хочу все контролировать. Что же получится, если мое желание заключается в том, чтобы все контролировать? Подавлять это желание?

Жизнь есть страдание? Жизнь трудна? Жизнь сложна? Долой эти древние оковы! Жизнь должна быть, и может быть, и будет – простой материально, богатой духовно и полной радости, движения, гармонии.

Кто же это все принесет нам на тарелочке? Не пророки, не вожди, не ученые интеллектуалы. Только мы сами. Каждый в отдельности и все вместе. Как этого достичь? В книге об этом написано очень просто и убедительно.

Но главное, что всем нам неплохо бы усвоить из этой книги, —
ТЫ ЕСТЬ БОГ.

Сохранен издательский макет.

Содержание

Предисловие	6
Часть 1	9
Глава 1	9
Глава 2	30
Глава 3	46
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Лиз Бурбо
Слушай свое тело
– снова и снова!

Copyright © Lise Bourbeau, 1994

ÉCOUTE TON CORPS ENCORE!

© ООО Книжное издательство «София», 2014

* * *

Предисловие

Вот мы и встретились снова! Я предлагаю Вам продолжение моей первой книги «Слушай свое тело – твоего лучшего друга на Земле». Я написала ее в 1985 году, но в продаже она появилась только в 1987. А сейчас мне не терпится поделиться с вами всем тем, чему я сама научилась за истекшие восемь лет. Позвольте, как и в первой книге, обращаться к Вам на «ты» – это помогает мне чувствовать Вашу близость¹. И еще одно: когда я обращаюсь к слову Вселенная, я обращаюсь к Богу.

Как и в первой, в этой книге 21 глава, каждая из которых завершается упражнениями: то, что ты прочитал, необходимо усвоить практически. Иначе как через опыт настоящее осознание не приходит, поэтому я всегда настаиваю на том, чтобы новые знания воплощались в повседневную практику. Можно, конечно, читать эту книгу и без упражнений, но польза будет не та; все, чему ты здесь научишься, останется лишь интеллектуальным знанием.

Настоящее знание и осознание – это практическое исполь-

¹ Французский язык, как и английский, не требует определения рода при обращении на «ты»; в русском переводе мы выбрали – для определенности – обращение в мужском роде. Мы надеемся, что читательницы из-за этого не потеряют интереса к тексту, а мужчинам станет немного уютнее за пиршественным столом нашей очаровательной, но временами безжалостной хозяйки. – *Прим. перев.*

зование новых сведений в собственном физическом, эмоциональном и ментальном мире, полное освоение их всей личностью. Вот почему я так настойчиво прошу тебя выполнять все упражнения. Быть может, ты, подобно некоторым читателям первой книги, намерен *проглотить* все сразу, не обращая внимания на практическую сторону дела; тогда я предлагаю тебе найти время и все-таки прочитать книгу еще раз, но уже выполняя все упражнения.

Книга состоит из трех частей: «Иметь», «Делать» и «Быть». Я поместила «Иметь» на первое место, потому что хорошо знаю: большинство людей считают этот план очень важным. Но теперь, с наступлением Эры Водолея и усилением влияния его энергии, человеческие существа должны будут поменять приоритеты: важнейшим становится «быть». Человеку надлежит выяснить, что ему нужно для того, чтобы быть счастливым, и уже тогда «делать» соответствующие усилия, ведущие к желанному «иметь».

Во всяком случае, мы уже очень давно перестали жить по этому принципу. Фактически, последние две тысячи лет, находясь под воздействием Рыб, мы не расстаемся с убеждением, что «иметь» вещи важнее, чем «делать» дела и «быть» счастливым. Чаще всего мы слышим формулу: *«Если бы я имел (деньги, диплом, связи, здоровье), то смог бы делать (то-то и то-то) и был бы счастлив»*. Отныне будет наоборот: сначала и прежде всего мы должны быть.

Все же я решила начать книгу с раздела «иметь» – имен-

но для того, чтобы ты по-настоящему осознал, какое значение ты привык этому приписывать. Когда будет закончено чтение книги и выполнены все предложенные упражнения, ты, несомненно, глубоко осознаешь: если «быть» приобретает доминирующее значение, то «делать» и «иметь» прекрасно с ним согласуются.

Я хотела бы, чтобы эта книга помогла тебе значительно улучшить качество жизни. Читателю – счастливого пути!

С любовью, Лиз Бурбо

Часть 1

Иметь

Глава 1

Иметь веру и страх

В самом начале времен Бытие представляло собой чистый дух, то есть свет. Он пожелал и решил обрести опыт бытия БОГОМ в материи. Для этого Ему пришлось создать три тела – ментальное, эмоциональное и физическое, – которые составили три измерения мира, три измерения материального плана. Бытие таким образом становилось все более человеческим и переживало все разновидности опыта на планете Земля. Вот почему существа, живущие на планете Земля – планете материальной, – называются человеческими существами.

Создавая себе материальное тело, Бытие создало также душу, и отсюда произошла дуальность как следствие разделения души и тела. Душа представляет тонкий план материального мира, то есть эмоциональную и ментальную сферы человека. Изначальный замысел состоял в том, что Бытие проживет все виды опыта в материальном плане, всегда располагая свободной волей, то есть возможностью выбора.

Каждое существо имеет свободу выбирать любые виды опыта, которые оно пожелает прожить в материальном мире, а также способ этого проживания. Его же свободным выбором определяется и тот отрезок времени, когда Оно осуществит свою жизнь.

К сожалению, большинство живых существ настолько погрузились в материальную сферу, что забыли свое божественное право экспериментировать с материей! Большинство людей забыли свою *суть*, потому что начали думать и поверили, что их суть – интеллект. Почему интеллект? Потому что это самое высокое, самое мощное измерение в материальном мире.

Давайте уделим несколько минут тому, чтобы разобраться, что же такое человеческий интеллект – его можно называть также низшим разумом, маленьким «я» или внутренним «я», просто памятью. Это от него происходят мыслеформы (элементали), верования, страхи и *эго*. Главная задача человеческого интеллекта – прежде всего собирать и накапливать всевозможную информацию, поступающую от органов чувств физического тела и от желаний тела эмоционального. Таким образом, интеллект – это в первую очередь память.

Все, что было замечено нашими физическими органами восприятия и почувствовано нашим эмоциональным телом на протяжении этой жизни и предыдущих жизней, записывается в память, интеллект. Задача интеллекта сводится к ре-

гистрации этих опытов и к их использованию по потребности, но не к суждению: он не должен решать, хороши они или плохи. Самая важная его функция – помочь нам вспомнить, что мы существа *световые*, желающие прожить свои опыты в любви и гармонии.

Личность уравновешенная, знающая, что она есть БОГ, не может жить иначе, как по законам любви. Уравновешенное существо любит себя и любит других и поэтому дает себе и другим право прожить все виды опыта без чувства вины. Суждения нет, есть только констатация, которая помогает нам оставаться в равновесии, быть самими собой. Если наши опыты болезненны, если мы не в гармонии, то только потому, что забыли БОГА и любовь.

Всякий зарегистрированный интеллектом опыт личности, всякая ее мысль становятся мыслеформами, или элементами, которые живут вместе с этой личностью. Эта память, эти мыслеформы обязаны нам помогать, когда в этом возникает необходимость. Память нужна нам как средство передвижения по планете Земля; мы все время что-то вспоминаем – от собственного имени до умения ходить, разговаривать и т. д.

Однако вместо того, чтобы пользоваться памятью для простого запоминания пережитого опыта и происшедших событий, человеческие существа решили считать, что их опыт – это и есть реальность. И вместо того чтобы просто отправить этот опыт в память и обращаться к нему по по-

требности, человек, в чьем физическом или эмоциональном мире произошел некий болезненный инцидент, приписывает ему особую важность: *«Нельзя, чтобы этот инцидент повторился, поэтому я его не забуду. Я очень боюсь нового страдания, если это еще раз случится»*. Чем больше мы усиливаем некую мыслеформу, твердя себе «нельзя» или «я не должен», тем больше она разрастается, укореняется и в итоге превращается в верование. Как все, живущее в материальном плане, верования становятся тем сильнее, чем больше их питают. Верование – это память, которой мы позволяем управлять нами.

Возьмем для примера рождение ребенка в семье, где родители уже перегружены – другими детьми, службой, общественной деятельностью и т. п. Новый человек появляется не в лучший момент, никому, в сущности, нет дела до него. Опыт этого ребенка может развиваться по следующей схеме. Он почувствует себя заброшенным, лишним, его почти не замечают в повседневной суете. Он станет задавать себе вопрос: чем же он так отличается от других?

Если в этот период он придет к выводу, что он действительно лишний, что никто не любит его, потому что ни у кого нет на него времени, то такой вывод (мыслеформа) окажется тем сильнее и устойчивее, чем больше энергии пойдет на его подкрепление. Этот опыт имеет очень большие шансы повторяться и в зрелом возрасте: человек склонен чувствовать себя лишним и нелюбимым, ведь он еще в детстве при-

шел к этому выводу, *поверил* в это.

Большинство людей, переживающих ситуации подобного рода, рассуждают так: *«Конечно, так оно и есть. Как же не верить, если это повторяется всякий раз!»* Они считают, что верят во что-то потому, что это происходит, на самом же деле все наоборот. Мучительный опыт повторяется потому, что они сами считают себя лишними и нелюбимыми. Задача состоит в том, чтобы именно это осознать. Ведь как только мы позволяем какой-либо мыслеформе стать нашим верованием, она тут же превращается в нашего хозяина и командует нами, мешая нашему внутреннему существу, нашему собственному свету направлять нашу деятельность.

Это и означает забыть свою суть, забыть, кто мы есть. Можно сказать, что с нами всегда происходит то, во что мы верим, а не то, чего мы хотим. Почему? Потому что, позволяя интеллекту управлять нами, мы передаем ему и нашу творческую способность. А поскольку интеллект представляет собой всего лишь память, то он и не может управлять иначе, чем опираясь на прошлый, уже зарегистрированный опыт. Он способен только воссоздавать опыт прошлого.

Очень важно отметить еще одно обстоятельство: когда нами руководит вера, мы живем в страхе. Почему? Потому что нас больше не ведет наш внутренний свет. И, следовательно, мы блуждаем во мраке. Но у нас всегда есть выбор между светом и мраком, между любовью и страхом, между счастьем и несчастьем.

Конечно, ты мне возразишь: *«Во что-то же нужно верить! С детства меня учат, что нужно верить в себя, верить в жизнь, верить в счастье, верить в БОГА»*. Я согласна с тобой. Человек, достигая все более высоких ступеней сознания, использует свой интеллект для того, чтобы различать среди своих верований действительно благотворные. Интеллект всегда решает, что хорошо и что плохо. И когда человеческое существо становится совершенно сознательным, оно интуитивно *знает*, что для него хорошо, и ему уже нет нужды в это *верить*. Некоторые люди начинают со слов: «Я верю (я считаю), что могу справиться с этой ситуацией»; потом они осуществляют свое намерение. То есть они начинают с верования, но приходит день, когда они могут сказать: «Теперь я в состоянии справиться».

Утверждение «Я могу справиться» значительно сильнее, чем «Я верю, что могу справиться». Пока есть вера, есть и возможность сомнения, возможность веры во что-то другое. Это относится и к БОГУ. Человек начинает с веры в БОГА, но в один прекрасный день он уже чувствует и знает: «Я есмь БОГ, я есмь выражение БОГА в материальном плане» – а это значительно сильнее. Таким образом, *вера* – необходимый этап на пути к *знанию*. Когда твои верования действительно благотворны (например, «Я верю, что я могу»), ты знаешь, что они ведут тебя к чему-то по меньшей мере приятному.

И все-таки очень важно помнить, что всякая вера поддерживает страх – страх, что случится что-то

неприятное, если ты будешь действовать вопреки этой вере.

Чтобы избавиться от некоторых верований, необходимы большие дополнительные усилия – только потому, что эти верования разделяют миллионы других людей. Вот некоторые примеры:

- верят, что от сквозняка бывает насморк;
- верят, что если поздно лечь спать, то завтра будешь разбитым;
- верят, что с возрастом трудоспособность снижается, а болезни неминуемы;
- верят, что три приема пищи в день – условие крепкого здоровья и энергии;
- верят, что если человек делает то, что хочет, то он эгоист;
- верят, что если человек говорит то, что нужно говорить, то он ранит других людей;
- верят, что если человек всегда говорит правду, то его меньше любят;
- верят, что того, кто ведет себя разумно, больше любят;
- верят, что если человек не скрывает свои эмоции, то другие этим воспользуются;
- верят, что красивое тело необходимо для того, чтобы быть любимым и желанным;
- верят, что для красоты необходимо быть худощавым.

Такие верования можно назвать популярными, или всенародными. Очень важно осознать их как можно раньше, в

противном случае ты позволишь им направлять и контролировать твою жизнь. Кроме популярных верований, в тебе гнездятся и всевозможные другие, в большинстве своем неосознанные.

Всю эту совокупность верований у отдельного человека называют «эго» или маленьким «я». Эго – это то, что мешает человеку быть самим собой. Личность, обладающая сильным эго, испытывает много затруднений в отношениях с другими людьми: она без конца возражает и часто упрямится. Она считает, что все знает, что всегда права, – потому что всегда остается узником собственных интеллектуальных верований. Она верит только собственному интеллекту; она закрыта для советов со стороны и для всего нового.

В общем, тебе крайне необходимо осознать свои верования, ибо, оставаясь неосознанными, они управляют твоей жизнью, а ты питаешь и укрепляешь их, даже не отдавая себе в этом отчета. Когда ты прекратишь их подпитку, они снова станут простыми воспоминаниями, которыми можно пользоваться при случае.

Чтобы выполнить эту задачу, я настоятельно рекомендую тебе пересмотреть обитающие в тебе страхи – ведь всякое верование всегда связано с некоторым страхом. Как правило, кажется легче вначале осознать страх, а затем уже – соответствующее верование. Бывает и наоборот: сначала человек осознает свое верование, а затем и порождающий его страх.

Как пример рассмотрим человека, который ищет работу,

но никак не может найти. Сознательно этот человек говорит, что хочет работать, но тот факт, что он никак не найдет то, чего хочет, подсказывает: неосознанное интеллектуальное верование блокирует поиски. Для того чтобы обнаружить, что мешает проявиться настоящему желанию, этот человек должен задать себе вопрос: *«Если я найду работу, что неприятного может со мной произойти?»* На такого рода вопрос обычно следует ответ: *«Ничего неприятного со мной не произойдет, потому что именно этого я желаю. Мое самое большое желание – получить работу. Это было бы чудесно»*. Такой ответ показывает, что в данный момент человек находится в контакте со своим желанием, а не с блокирующим его страхом.

Чтобы найти страх, человеку следует углубиться дальше: прежде всего необходимо допустить возможность того, что скрытый страх существует. Самый быстрый способ найти страх – *дать себе право иметь его*; тогда человек открывается для поиска и ему удастся обнаружить тот или иной из следующих разновидностей страха: страх оказаться не на высоте на новой работе; страх не получить достойную оплату своего труда; страх, что тебя будут эксплуатировать; страх потерять свободу; страх ошибиться и получить неинтересную работу; страх оказаться объектом насмешек (особенно если подобное уже случилось) и т. п.

Предположим, что речь идет о человеке очень преданном, и этот человек опасается, как бы его не стали эксплуатиро-

вать. Можно сразу же догадаться, что в прошлом ему уже случалось проявить преданность, которую кто-то затем использовал в корыстных целях. Этому человеку совершенно необходимо осознать угнездившееся в нем верование, сущность которого такова: если ты кому-то очень предан, то рано или поздно тот, другой, использует тебя в своих целях. Именно это верование предопределяет неминуемое возникновение таких ситуаций. Дело не в том, что кто-то хочет использовать этого человека; скорее, он сам создает соответствующие обстоятельства, потому что верит в их неизбежность. Способность создавать у человека огромна. И только полностью осознав свое нерациональное и неблагоприятное верование, он сможет создавать то, чего так желает, а не что-то противоположное.

Другой способ осознать неблагоприятное верование – пересмотреть свои повседневные привычки. Как правило, наши привычки продиктованы нашими верованиями. Поэтому, что бы ты ни делал по привычке, спроси себя: это действительно твой выбор или данная привычка возникла из страха? Например, если ты привык принимать пищу три раза на день, то не потому ли это, что ты боишься ухудшения здоровья? Если ты пропускаешь один прием пищи, тебе становится страшно, что разболится голова или наступит усталость? Если да, то это означает, что не ты, не твоя сущность принимает решения. Очевидно, наесться три раза в день тебя заставляет определенное интеллектуальное верование.

Твое же тело может и не нуждаться в таком количестве пищи.

Осознать собственные верования можно также, проследив за своими суждениями и высказываниями, как мысленными, так и озвученными. Я здесь не буду распространяться, поскольку подробно на эту тему мы поговорим в главе 9.

Кроме указанных средств, ты можешь также заняться учетом всех случаев, когда подумал или сказал «нужно, чтобы» или что-то подобное в условном наклонении, вроде «нужно бы», «я должен был бы», «я хотел бы», «мне бы следовало», «мне бы не следовало», «хотелось бы» и т. п. Все эти выражения выдают страх в тебе и показывают, что даже если ты хочешь чего-то, то ничего не делаешь для этого, потому что твоя голова, твой интеллект говорят обратное.

Когда ты говоришь «нужно, чтобы», действительно ли ты делаешь выбор? Возможно, ты оказался в таких обстоятельствах или обязался сделать нечто такое, что выход из этой ситуации обойдется тебе слишком дорого. В таком случае ты становишься в позицию «нужно, чтобы»: поскольку это твой выбор, постольку это благотворно для тебя. И наоборот, когда ты осознаешь, что «нужно, чтобы» сказано под действием интеллектуального верования, а не в силу сознательного выбора, это поможет тебе понять, что опять-таки не ты управляешь своей жизнью.

Всякий раз, когда человек позволяет себе руководствоваться ментальными верованиями, он не находится в равно-

веси; другими словами, он сам себе не господин. Если за нас решает наше верование, то решение не может быть благотворным, потому что по-настоящему определить свои потребности мы можем только в уравновешенном состоянии.

Вообрази свою *сущность* как центр всего, а вокруг этого центра расположены тела – ментальное (интеллектуальное), затем эмоциональное и, наконец, физическое. Подобно луковице, ты окружил свой центр равновесия этими телами, чтобы практически действовать в материальном мире; только в материальном мире они субстанциальны, с духовной же точки зрения они суть лишь иллюзия. Человек гармоничный отчетливо знает, чего хочет, он легко распознает свои потребности: они идут из его центра, то есть от внутреннего БОГА, и только тогда с целью их проявления он использует три свои тела материального плана. Так материя служит Сущему.

Первоначально человек чего-то хочет. Желание идет от его интуиции, из центра равновесия. Эмоциональное тело первым испытывает это желание; затем человек, обращаясь к своей памяти, подключает интеллектуальное тело, чтобы найти средства проявления желания. Наконец, человек использует физическое тело, чтобы выполнить конкретные действия. Именно так, через совокупность этих четырех элементов, потребность может гармоничным образом проявиться в физическом мире. К сожалению, многие наши потребности не проявляются вообще – из-за препятствий, воз-

двигнутых нашими ментальными верованиями.

Еще один очень хороший способ выявить верование — расшифровка болезни или недомогания. В книге я даю некоторые объяснения, помогающие лучше осознать те ментальные механизмы, которые вызывают состояние болезни или недомогания.

Болезнь или недомогание в физическом теле указывают на то, что в определенном участке тела что-то мешает энергетическому потоку. Физическое препятствие возникает из-за эмоционального торможения, которое само является следствием ментальной блокировки. Это означает, что ты чего-то хочешь в своем физическом мире, но интеллект (верование) блокирует эту потребность, нашептывая тебе, например, что если ты это сделаешь, то останешься без денег или тебя перестанут любить и т. п.

Пораженный участок физического тела непосредственно определяется характером твоего желания, даже если оно бессознательное. Поэтому, намерившись найти интеллектуальное верование, ставшее причиной блокировки, ты должен принять во внимание локализацию боли или дискомфорта. Мне по этому поводу вспоминается одна моя знакомая, у которой болела вся правая рука, а особенно область локтя. Я спросила ее: «Если боль усилится, чему это помешает?» Поскольку правая рука нужна для разнообразных работ, я этим вопросом хотела выяснить, какое конкретное занятие важно для этой женщины. Ее первый ответ был: «Это помеша-

ет мне играть в теннис». Я сразу поняла, что ее блокировка как-то связана с теннисом; ведь она не сказала, что боль мешает ей убирать квартиру или брать на руки ребенка. Вот что она сказала на самом деле: «Меня угнетает моя манера игры в теннис». После этого я спросила ее, действительно ли она любит играть в теннис, и она ответила утвердительно.

Поскольку я знаю, что болезнь для того и возникает, чтобы помочь нам осознать нездоровую ментальную установку, я спросила женщину, что же ей не нравится в собственной манере игры. И тогда она рассказала: «Мне нравится играть в теннис ради удовольствия, но сейчас я играю с тремя другими женщинами, а они стремятся к выигрышу. Мы разделились на две команды, и теперь в каждой игре я должна выкладываться, иначе потеряю партнершу. В общем, все это превратилось в соревнования, а удовольствия никакого».

Ее настоящим желанием была игра в теннис для удовольствия, но она считала, что должна уступить желанию подруг, чтобы не потерять их. Ее верование *«Я должна делать то, чего хотят другие, тогда у меня будут друзья»* мешало ей играть в теннис ради чистого удовольствия. Если бы она и дальше позволяла этому верованию руководить собой, ей становилось бы все труднее делать что бы то ни было на собственный вкус.

Но женщина поняла, насколько вредным для нее было то, что она бессознательно считала необходимым. Она поговорила с подругами, чтобы выяснить, приемлемо ли для них

играть просто ради удовольствия, а не на выигрыш. И они нашли компромисс. Подруги согласились играть ради удовольствия, но раз в месяц устраивать соревнования. Все оказались в выигрыше, и моя знакомая не потеряла своих друзей. Боль в руке прошла, и женщина поняла, что ее верования не всегда соответствуют действительности. Возможно, она пережила подобную ситуацию в детстве, когда не уступила желаниям подруги и та ушла от нее. Как бы то ни было, самое важное – осознать, что то, что однажды случилось, вовсе не обязательно должно повторяться.

Самая приятная сторона осознания заключается в том, что оно помогает решить проблему значительно быстрее – и не только на физическом, но и на эмоциональном и ментальном уровне.

Повышая свое осознание, ты замечаешь, что верование не обязано быть незыблемым. Все, что ты видишь в материальном мире, преходяще. Никакие явления материального мира, независимо от их уровня – физического, эмоционального, интеллектуального, – не обладают постоянством. Жизнь движется безостановочно. Постоянство существует лишь в мире духовном – но человек слишком легко путает два мира. Забыв о своей духовной природе, он считает постоянным видимый ему материальный мир; это – заблуждение. И констатировать это – благотворно: ты приходишь к пониманию, что нет смысла до конца своих дней цепляться за одни и те же верования, даже если им уже много лет...

Чтобы разоблачить нездоровое верование, осознай, чего ты хочешь, и задай себе вопрос: *«Что самое худшее может со мной произойти, если я позволю себе проявить мое желание?»* Не забывай, что если твое желание не проявляется, значит, оно заблокировано страхом. Не доверяйся интеллекту, когда он бормочет: «Нет, нет, я не боюсь, это мое истинное желание, никакой блокировки нет». *Позволь блокировке быть*, дай себе право на нее. И тогда ты осознаешь то верование, которое взяло верх над тобой.

Другой способ раскрыть неблагоприятное верование: постарайся вспомнить кого-нибудь, кто проявил такое желание, а в результате с ним произошло нечто на твой взгляд неприятное. Значит, в тебе сидит страх, что с тобой может произойти то же самое.

После этого этапа наступает самая важная часть процесса: ты должен согласиться с тем, что был такой момент, когда ты принял нечто на веру. Это совершенно необходимо, если хочешь достичь интеллектуального преобразования. Если ты злишься на себя за то, что поверил во что-то, значит, твое верование никуда не делось: чем меньше ты приемлешь нечто, тем крепче это нечто держится за тебя, тем более постоянным оно в тебе становится. И наоборот, если позволяешь ему быть тем, чем оно есть, – а этого ведь и требует закон любви, – то оно становится более подвижным. Жизнь есть процесс непрерывного преобразования; для того чтобы была жизнь, необходимо, чтобы была любовь.

Важно понять и то, что ты поверил в это в более молодом возрасте и вследствие некоторого опыта, который заставил страдать тебя или кого-то из любимых тобою людей. Единственная причина, по которой ты решил в это верить, заключалась в том, что ты не хотел подобным образом страдать в будущем. Такая мотивация на тот момент была хорошей. Только теперь ты осознаешь то, чего не знал, когда принимал решение верить: тебе не нужен был постоянный страх, что твое страдание может повториться. В том состоянии, только что пережив опыт страдания, ты поверил, что тебе необходимо защитить себя.

Отнесись к этому верованию так же, как ты относишься к старому костюму, который висит в глубине шкафа и давно уже ни на что не годен. Логично ли и разумно ли злиться на себя за то, что много лет назад ты купил этот костюм? Нет, конечно. Ты знаешь, что тогда он был нужен, он тебе понравился, у тебя были веские причины его купить. А теперь тебе осталось только избавиться от него, как от всякой лишней вещи. То же происходит и с твоими верованиями, когда они становятся бесполезными.

Если хочешь понять, полезно верование или вредно, посмотри, какого рода результаты оно приносит.

Если результаты тебя не радуют, значит, твое верование перестало быть полезным. Тебе надлежит поговорить с ним, как с человеком; верование и в самом деле подобно человеку, которого мы создаем в своем ментальном пространстве.

Объясни ему, что оно было полезным некоторое время, а теперь ты его просишь превратиться в воспоминание – время от времени, при необходимости, ты будешь пользоваться им как памятью о том давнем событии.

Ты больше не хочешь, чтобы это верование управляло твоей жизнью, чтобы оно мешало тебе действовать, пугая возможностью повторения неприятного инцидента. Таким образом, ты снова намерен занять свое место и требуешь того же от своего верования. Ты делаешь открытие: уравновешенный человек, пребывающий в гармонии с самим собой, управляет своим интеллектом и не позволяет интеллекту управлять собой. Интеллект вовсе не для того создан, чтобы управлять человеческим существом; он даже не знает, как это делать. Это не входит в его функции. Не забывай: интеллект был создан для того, чтобы запоминать сведения и таким способом помогать нам анализировать, философствовать, судить. Для всего этого нам необходима память.

Применяя описанные выше средства для выяснения собственных верований, ты заметишь четкое изменение уровня твоих страхов. Поскольку твой страх является порождением верования, ты подвергаешь его той же процедуре, что и верование. Ты даешь себе право иметь этот страх, ты позволяешь ему – на мгновение – быть частью тебя. Впрочем, эта процедура длится не один день. Все зависит от того, насколько страх въелся в тебя. Дай себе право и дай себе время постепенно освободиться от этого страха и от этого верования.

Часто бывает так, что страдание, порожденное страхом, становится невыносимым, — и именно тогда человек наиболее быстро избавляется от своих верований. Вначале благодаря страху ты испытываешь определенное удовлетворение: у тебя создается впечатление, что ты не страдаешь. Но в конце концов и страдание, и страх становятся сильнее, чем первоначальная иллюзия отсутствия страданий.

Рассмотрим пример, когда человек не решается самоутвердиться, поставить свои требования, из страха, что ему скажут «нет», что его отвергнут. Этот страх приводит к тому, что он не говорит ничего; страх мешает ему сказать о своих требованиях. Таким образом, человек не подвергает себя никакому риску, что ему откажут. Он даже извлекает из этого некоторое чувство безопасности; он верит, что будет лучше принят окружающими, если станет говорить только то, что им нравится. И так он будет действовать до тех пор, пока страдание, вызванное необходимостью молчать, не превысит иллюзорную безопасность, обеспеченную согласием молчать.

Вот в такие моменты и совершаются наиболее быстрые скачки в развитии человека — он больше не видит смысла держаться за свои страхи и верования. Становится намного легче совершать поступки, противоположные тем, которые обычно совершались под гнетом страха. Это помогает постепенно избавляться от верований, ставших бесполезными; ведь всякое верование влияет на наши поступки, определя-

ет характер нашей повседневной деятельности. Итак, начиная действовать иначе, чем ты действовал раньше в подобной ситуации, ты замечаешь, что прежнее верование уже не управляет тобой.

В заключение главы я предлагаю тебе упражнение. Составь список из пяти результатов, которых в настоящее время ты не можешь добиться (чего-то хочешь, но получается нечто другое).

Завершив список, задай себе вопрос: *«Что самое худшее может случиться со мной, если я добьюсь исполнения моего желания?»* Покопайся в себе, пока не найдешь ответ.

Чтобы помочь тебе, я приведу пример человека, который хочет быть организованным, но всегда оказывается дезорганизованным. На заданный выше вопрос он отвечает так: *«Если бы я оказался организованным, то, кажется, я чувствовал бы себя обязанным выполнять запланированное, то есть лишился бы свободы и спонтанности»*.

Если ты не можешь найти самое худшее, подумай, нет ли у тебя знакомого, который дал себе право на такое же желание. Твое суждение об этом человеке может помочь тебе обнаружить верование или страх, мешающие проявлению *твоего* желания. А уж если ты его обнаружил – следуй по пути, описанному выше.

Наводя порядок в собственных верованиях и страхах, ты испытаешь очень яркое чувство внутреннего освобождения.

Поистине, наша настоящая свобода находится внут-

ри нас!

Глава 2

Иметь ожидания

Что значит иметь ожидания? Это хорошо или плохо? Или нормально? Естественные вопросы. Из толкового словаря можно узнать, что «ожидать чего-то» означает «предвидеть, считать вероятным, рассчитывать на, надеяться; верить, что кто-то или что-то появится, иметь уверенность в чем-то предстоящем, предвкушать».

Когда человек говорит «Я ожидаю того-то и того-то», то, как правило, он основывается на некотором обещании или на договоренности с кем-то. Мы не раз слышали фразы вроде «Я ожидаю денег по почте. Я ожидаю гостей к восьми вечера. Я жду поезда». Если человек ждет денег по почте, значит, кто-то сказал ему, что пришлет их. Тот, кто ожидает поезда, доверился расписанию, в котором указано время прибытия поезда.

Иметь ожидания в нашем материальном мире – дело привычное и хорошее; но оправданны они лишь в том случае, если имеется некая предварительная договоренность, – в противном случае из них ничего, кроме эмоций, не следует. Если человек ожидает чего-то, не имея соответствующей предварительной договоренности, значит, он основывается на некотором ментальном веровании: он *верит*, что нечто должно произойти или некто должен поступать, говорить,

действовать определенным образом. Одним из главных источников эмоций в наших повседневных отношениях – будь то отношения служебные, социальные, интимные или семейные – является ожидание, которому не предшествует договоренность.

Почему так происходит? Существует несколько причин. Одна из них, как я уже сказала, заключается в том, что люди полагаются преимущественно на предсказания собственного интеллекта, не удосуживаясь проверить, отвечают ли их ожидания намерениям причастных к делу лиц. Такие верования, принятые за достоверное знание, и являются главной причиной.

Например, некто считает, что, поскольку приближается его день рождения, все должны об этом вспомнить и прислать ему поздравления. Так всегда было раньше, следовательно, можно верить, что так будет и впредь. Понятно, что если никто не вспомнит об имениннике, ему придется пережить бурю эмоций и разочарование.

Другой пример – вера в то, что «когда мы поженимся и у нас будут дети, то воспитывать их мы будем вдвоем». Во всяком случае, я лично пережила очень большие эмоции вследствие именно этих ожиданий. Мне казалось вполне естественным, выйдя замуж, нарожать детей. Ведь брак для того и существует, чтобы рождались дети; так нас тогда воспитывали. Я даже не дала себе времени убедиться в том, что мне этого хочется; да чего там, у всех, кто женился, рожда-

ются дети, это как-то само собой понятно... Я еще, помню, спросила мужа: «Если заводить детей, то, наверное, лучше делать это сразу, как ты думаешь?» Он ответил мне, что ему это совершенно безразлично, так как он не ради этого женился; а если я хочу иметь детей, то он не возражает, потому что всегда считал, что матери надлежит воспитывать детей. Раньше мы никогда не обсуждали эту проблему, потому что, оказывается, я тогда еще не знала, что означает слово *общение*. Со всем пылом молодости я принялась вить семейное гнездо, не спросив у мужа, разделяет ли он мой энтузиазм относительно детей. Я считала само собой разумеющимся, что он будет заниматься детьми, поскольку он их отец. Не тут-то было.

Как видишь, помимо верований, весьма серьезной причиной несбывшихся ожиданий является недостаток общения. В продолжение нашего брака больше всего эмоций приносили мне мои многочисленные ожидания. Когда я упрекала мужа в том, что он мало мне помогает, он отвечал: «Да, ты права, но я не умею быть отцом, я никогда этому не учился. В нашей семье я был младшим, и я был совсем еще ребенком, когда отец оставил нас. Я, в сущности, никогда не видел, каким бывает отец». Я все-таки ждала, что он автоматически научится быть отцом – ведь он же на самом деле отец! Это стало одной из причин нашего развода. Я решила, что он безответственный человек, потому что не хочет заниматься детьми, как я этого ожидала.

На чем были основаны мои ожидания? В детстве и юности образцом для меня был мой отец; он не принимал решений относительно детей, но всегда помогал матери, когда мы были совсем крохами, и потом много занимался с нами, когда мы стали подростками. Тогда-то и определилась моя вера в то, что хороший отец семейства должен вести себя именно таким образом и хотя бы частично освободить мать от домашних обязанностей. Выходя замуж, я забыла одну важную вещь: выяснить, что об этом думает мой жених, и отнестись с уважением к его точке зрения. Мне казалось очевидным, что он разделяет мои взгляды.

Отсюда следует, что все ожидания, не основанные на предварительной договоренности, возникают от недостатка общения.

Например, жена говорит мужу: «Ужин будет готов к шести часам». Она ожидает его возвращения к указанному времени, даже если он этого не обещал; она просто уведомила его, что ужин будет к шести. Легко представить себе эмоции, которые переживут супруги, если муж опоздает или не придет на ужин. Накопление таких эмоций постепенно превращает их совместную жизнь в тяжкую повинность.

То же самое с детьми. Родитель решил купить ребенку подарок, но, как водится, даже не выяснил, чего на самом деле хочется малышу. Родитель ожидает радости и признательности, а ребенку подарок совершенно не интересен. Откуда же такое родительское ожидание? Еще в детстве его научили,

что, получая подарок, нужно быть благодарным. Но современная молодежь, к счастью, не желает постоянно соответствовать «нормальным» ожиданиям взрослых. Дети предпочитают быть правдивыми и не скрывают этого, несмотря на то, что многих взрослых это обескураживает или шокирует.

За каждым безосновательным ожиданием прячется страх. Скажем, родители хотят, чтобы их дети хорошо питались, были здоровы и отлично учились; но все это из-за страха, что в случае неудач дети сочтут их плохими родителями. Или вы считаете, что это не так?

Кроме того, мы нередко бываем склонны ожидать от других того, чего сами не смогли или не можем сделать. Нестерпимый вакуум незавершенности заставляет нас искать кого-то, кто бы его заполнил. Так отец ожидает, что сын закончит институт и сделает хорошую карьеру, – этот отец никак не может смириться с тем, что сам не сумел получить надлежащее образование. Самое досадное в подобных ситуациях то, что ради всех этих ожиданий принимаются решения относительно *других* людей. Решать за другого, не удостоверившись, что ему это нужно или что он этого желает, значит прямо попираť законы любви.

Ожидание, которому не предшествовала договоренность, свидетельствует о желании человека контролировать другого человека или ситуацию. Если ты узнал себя в предыдущих примерах, то полезно будет напомнить тебе, что ты имеешь право выбора в твоём материальном мире, но это право рас-

пространяется только на тебя самого. Никто на этой Земле не вправе выбирать за другого, если не получил на это согласия. Никогда не бывает известно, что предстоит пережить человеку для обретения собственного пути.

Быть может, ты думаешь, что иметь ожидания – это нормально, учитывая, что они есть у всех, в любом слое общества и в любых разновидностях. У начальников есть ожидания относительно подчиненных, у подчиненных – относительно начальников, родители чего-то ожидают от детей, дети от родителей (дети ожидают внимания со стороны родителей, но также и денег в желаемом количестве), у супругов – свои ожидания и т. д. Из-за всех этих ожиданий без предварительной договоренности человеческие существа живут в нескончаемых эмоциях, от простого страха боли до злобы, зависти, ненависти.

Мне не раз приходилось быть свидетельницей отношений, подобных описанным ниже. Старая женщина 80 лет, очень больная, живет в доме для престарелых. У нее трое детей, муж умер. К ней приходит лишь одна из дочерей, а она ожидает, что все трое будут регулярно посещать ее. Из-за того, что двое других появляются очень редко, она сильно разочарована и подавлена. Дочь, которая опекает старую мать, со своей стороны тоже ожидает, что брат и сестра станут приходить чаще и выполнять свою часть обязанностей. Кроме того, она ожидает признательности от матери, за которой никто, кроме нее, не ухаживает. Не видя никакой признатель-

ности от капризной и требовательной матери, она начинает испытывать по отношению к ней такую же досаду и злобу, как и по отношению к сестре с братом, которые живут, как им нравится, совершенно не заботясь о больной матери в приюте.

Все эти ожидания приводят к унынию и болезням – таким, как боли в позвоночнике (потому что люди слишком много взваливают на спину, стараясь всем угодить), боли в ногах (потому что ногам приходится идти не туда, куда им действительно хочется, а в нелюбимые места) и т. п. Вот почему так важно разобраться с нашими ожиданиями и осознать их: ведь не для того человек создан, чтобы жить эмоциями; он обладает эмоциональным телом лишь для того, чтобы чувствовать и желать. Если же он не может избавиться от эмоции, это означает, что его желание не проявилось – оно заблокировано ментальным верованием, которое управляет жизнью этого человека. Другими словами, получается, что эмоциональное тело выполняет функции, прямо противоречащие первоначальному замыслу. Человек не может быть счастлив, пока он живет эмоциями. Он должен чувствовать свое окружение, ощущать ситуации, но не испытывать при этом эмоций².

Все, чего ты ожидаешь от других людей, представляет в то же время твои собственные ожидания от самого себя – обыч-

² Подробное объяснение эмоций читатель найдет в книге «Слушай свое тело – твоего лучшего друга на Земле».

но человек поступает с другими так же, как и с собой. Внешнее поведение есть проявление того, что происходит внутри человека; возможность узнать себя через других представляет главную причину человеческой потребности жить в обществе. Наоборот, всегда легче смотреть, что происходит у соседа, чем следить за собой, потому что обычное состояние человеческого существа – неуравновешенность. Человек забыл свою истинную природу и слишком занят внешним, материальным миром. Я рекомендую тебе проверить, чего ты ожидаешь от окружающих, а затем проанализировать свои ожидания относительно самого себя.

Всякий раз, когда ты разочарован, осуждаешь и критикуешь себя, бьешь себя по лбу, – все это делается для того, чтобы лучше осознать ожидания, которые ты лелеял на свой счет, но забыл проверить, соответствуют ли они тому, чего ты действительно хочешь. Эти ожидания основаны на том, что ты усвоил раньше, когда был моложе. Ты, вероятно, ожидал, что всегда будешь деликатным, будешь все знать, ничего не забывать, всем приносить счастье, что у тебя будет крепкое здоровье, что ты никогда не будешь впадать в ярость по пустякам и т. п. И теперь, когда ты не соответствуешь собственным ожиданиям, тебя охватывает разочарование, злость, досада на самого себя. Ты все чаще бываешь в скверном расположении духа, а это ведет к недомоганиям и настоящим болезням.

Конечно, если ты систематически колотишь себя по лбу,

обзывая идиотом, то этого вполне достаточно, чтобы вызвать головную боль. Если ты принадлежишь к тому типу людей, которые считают, что их дом всегда должен быть в образцовом порядке, что все у них должно быть сделано точно к сроку и безупречно, прежде чем они смогут позволить себе сесть и отдохнуть, – тогда очень вероятно, что у тебя разболятся ноги или поясница именно в тот момент, когда ты решишься сесть и отдохнуть *прежде*, чем закончить работу. Твое тело помогает тебе понять, что иногда ты хочешь сесть и ничего не делать, прекратить эту нескончаемую гонку за совершенством твоего физического мира. Мало того, что ты живешь в эмоциях, обращенных на себя; твои ожидания заставляют тебя переживать и по поводу других людей, стоит тебе заметить, что они позволяют себе то, чего ты себе не позволяешь. Ты ожидаешь от других, что они будут вести себя так же, как и ты.

То же самое происходит, когда ты хочешь указывать кому-то путь. Сколько людей дают советы, наставляют любимых на истинный путь, а затем переживают разочарование, потому что те не следуют их наставлениям! Если ты принадлежишь к такому типу, то тебе полезно будет иной раз проследить, обещал ли твой подопечный следовать твоему совету и хочет ли он вообще знать, что бы ты делал на его месте. Если ты хочешь дать совет, помочь кому-то – сделай это без ожиданий. Сделай это с любовью. Точно так же поступай и в том случае, когда определяешь собственную линию поведе-

ния. Отведи время для внутреннего разговора с собой: действительно ли ты готов следовать этой линии? Оставил ли ты себе возможность исследовать ее, проверить результаты? У тебя есть право давать себе советы, и вместе с тем ты не обязан этим советам следовать.

Если ты решил что-то кому-то дать, будь верен тому же принципу – давай без ожидания. Чтобы убедиться в том, что ты есть воистину дающий, проверь себя: ожидаешь ли ты получить что-то взамен? Как ты будешь себя чувствовать, если сделаешь человеку несколько услуг, а он тебе – ни одной? Если ты не испытываешь по этому поводу никаких эмоций, значит, ты даешь без ожиданий. Но если внутренний голос говорит тебе: «Хорошенькое дело! Я уже в четвертый раз оказываю ему услугу, теперь его очередь. Я не обязан ему угождать», – это знак того, что ты даешь с ожиданиями.

Чем давать с ожиданиями, лучше не давать вовсе. Если все-таки даешь, то *осознай*, что делаешь это с ожиданиями, и используй ситуацию для обнаружения страха, который толкает тебя на этот поступок. Ибо, если ты даешь с ожиданиями, это означает, что в глубине души тебе не хочется этого делать. Ты делаешь это по определенной причине – быть может, чтобы тебя любили или из страха, что перестанут любить или назовут эгоистом и т. п. Если ты осознал свой страх, то сможешь иногда позволить себе давать с ожиданием, уведомляя об этом и партнера: «Мне доставит удовольствие тебе это дать, но я хотел бы получить нечто взамен. Можем

ли мы сделать вот такой обмен?» Тогда будет ясно, что ты стремишься установить предварительную договоренность с другим человеком; и в таком случае твои ожидания, какого бы рода они ни были, вполне обоснованы, поскольку партнер подтвердил свою готовность к обмену. Точно определить и вразумительно высказать то, что мы сами же и совершаем, почему-то оказывается самой трудной задачей для всех.

Все те, кто дает с неопределенными ожиданиями, считают своим долгом что-то отдать взамен, когда сами получают дар. Это чувство долга по отношению к другому человеку возникает от собственной привычки ожидать ответного дара. Ты предполагаешь, что и другие испытывают то же самое, и даешь из чувства долга, а не из чистой радости дарения. По той же причине ты и сам испытываешь дискомфорт, когда получаешь дар. Ты не веришь в бескорыстные дары, то есть в дары без ожиданий. Даже невинные удовольствия ты позволяешь себе с трудом, стараясь, например, вдвойне отработать их, чтобы оправдать свою «слабость».

Для того чтобы отучить себя от бесполезных ожиданий, необходимо привыкнуть заранее сообщать другим о своих желаниях. Например, родитель может сказать ребенку: «Если ты действительно хочешь сделать мне приятное, то приноси хорошие отметки, готовь себя к серьезной работе. Я очень хотел бы на это рассчитывать». Но не следует ожидать автоматического исполнения только потому, что этого очень хочется. Научись давать свободу партнеру, когда он не хочет

браться за то, что тебе так мило. Дай ему право решать самому. Когда ты отчетливо сообщаем о своих желаниях, имеющих отношение к другому человеку, он с большей вероятностью захочет сделать тебе приятное, потому что ты достаточно глубоко уважаешь его, чтобы играть в открытую игру, и ты заведомо соглашаешься с его решением, каким бы оно ни было.

А что делать с твоим ожиданием, если оно возникло как следствие договоренности с другим человеком, но он не выполняет своих обязательств? Такой опыт дает тебе возможность проверить свой уровень толерантности, ибо, напомним еще раз, другие относятся к тебе так же, как ты сам к себе относишься. Когда другой в чем-то обязуется перед тобой, у тебя появляются основания для ожиданий; если он не выполняет своих обязательств, ты должен использовать этот случай и хорошо проанализировать свои чувства, поскольку они бывают точно такими же и тогда, когда ты не выполняешь своих обязательств перед самим собой. Степень разочарования одна и та же, а роль другого сводится к тому, чтобы помочь тебе осознать это.

Не случается ли тебе время от времени пообещать себе что-нибудь, например, откладывать деньги на будущую покупку или ежедневно выполнять физические упражнения, но потом по той или иной причине ты нарушаешь собственное обязательство? Способен ли ты позволить себе такое поведение и не испытывать досады и злости на себя? Толерант-

ность к самому себе, оказывается, точно такая же, как и к другим в подобных обстоятельствах. Ты должен научиться быть одинаково толерантным и к себе, и к другим людям.

В тот момент, когда человек дает обещание или берет на себя обязательство, он обычно исполнен благих намерений, но обычно в таких случаях никто по-настоящему не знает, по плечу ли ему взятая на себя ноша. У тебя могут быть искренние намерения, ты хочешь все сделать наилучшим образом, но идет время, и ты начинаешь замечать, что взял на себя слишком много. Обнаружить это можно только на опыте, переживая реальную ситуацию. И тогда ты должен дать себе право не надрываться, осознать, что в данный момент ты еще не готов выполнить задуманное, и снять свои обязательства.

Это не означает, что подобные обстоятельства непреодолимы: все в материальном мире, включая пределы наших возможностей, носит временный характер. Если ты даешь себе право иметь пределы, то сможешь предоставить такое право и другим (супруге, детям и т. д.). Тебе легче будет примириться с тем фактом, что они не всегда выполняют свои обещания.

Используй окружающих тебя людей для того, чтобы выработать такое к ним отношение, какого ты хотел бы ожидать от них.

Я заметила также, что мы испытываем куда больший гнев на себя, чем на другого, когда тот пообещал нам что-то и не

сдержал обещания. Мы злимся на себя за то, что позволили другому использовать себя, наше эго уязвлено. Эго считает, что не выполнить обязательство – плохо. Но это не плохо и не хорошо; это просто еще один опыт, помогающий нам сделать выбор – предпочесть любовь гневу. Поэтому полезно научиться заранее давать себе право принимать обязательства, зная в то же время, что выполнить их не всегда бывает возможно.

Со временем ты станешь лучше осознавать свои ожидания. Ты заметишь, что иногда они у тебя есть, а иногда отсутствуют. Тебе станет легче различать, когда и от кого стоит чего-то ожидать. Ты найдешь свое место, и окружающие тебя люди будут больше уважать твоё пространство.

С другой стороны, наши родители, дети, супруги, сотрудники и другие люди нередко имеют свои ожидания относительно нас. Их ожидания тоже основаны на том, во что они верят. Если их ожидания превосходят твои пределы, значит, они верят в твои возможности больше, чем ты сам.

Например, если твой ребенок ожидает, что ты как родитель всегда будешь терпелив, снисходителен и склонен прощать, то он тебя идеализирует. Он не понимает, что у тебя есть известные пределы выносливости и толерантности. Оцени тот факт, что другие считают тебя лучше, чем ты сам себя. Поблагодари их за этот знак любви; будь признателен и скажи: «Я благодарю тебя за то, что ты веришь в меня, в мою способность сделать это. Но, признаюсь, я не разделяю твоей

веры и не чувствую, что готов ответить твоим ожиданиям». Не сердись на других за то, что они ожидают от тебя чего-то, на твой взгляд нереального.

Не забывай, что в нашем материальном мире невозможно не иметь ожиданий: они составляют его часть. Тебе не остается ничего другого, как принять ту истину, что ты находишься здесь лишь для того, чтобы пережить все виды опыта. Иногда твои ожидания оправданны, то есть им предшествовала договоренность, а иногда нет. Твои ожидания приносят тебе возможность проверять с годами собственный прогресс – продвижение к безусловному приятию самого себя и других людей. Кроме того, они помогают лучше осознать свои беспочвенные верования, которые не дают дороги желаниям. Как видишь, во всем, что с тобой происходит, есть хорошая сторона.

В заключение этой главы, а также для лучшего осознания всего, что в ней изложено, я предлагаю тебе найти человека, относительно которого у тебя есть неоправданные ожидания, и найти время поговорить с ним – просто и понятно рассказать о своих ожиданиях, то есть о связанных с ним желаниях. Проверь вместе с ним, могут ли эти ожидания сбыться, и согласен ли он на них отвечать. Примите взаимные обязательства, если это возможно.

После этого найди человека, у которого есть ожидания относительно тебя. Поговори с ним, скажи ему, что тебе очень приятно видеть такие ожидания на свой счет. Поскольку, ве-

роятно, он тебя слишком идеализирует, скажи ему, что он видит в тебе то, чего ты сам еще не видишь. Расскажи ему о своих ограничениях и о своих возможностях отвечать на его ожидания в настоящий момент.

И наконец, найди человека, на чей счет у тебя есть вполне обоснованные ожидания, то есть с которым у тебя была предварительная договоренность, но он свое обещание не сдержал. Расскажи ему о своих переживаниях по этому поводу. Поблаговари его также за то, что возникшая ситуация помогает тебе разобраться в собственных ожиданиях, что она показала тебе то, что ты раньше воспринимал лишь как внутренние переживания.

Глава 3

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.