

Владимир Лавров



КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ В ТРУДНУЮ МИНУТУ

Приглашение в новую жизнь

Владимир Сергеевич Лавров
Как помочь себе
в трудную минуту.
Приглашение в новую жизнь

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23142541
ISBN 9785448383755

Аннотация

Жизненный опыт многих выдающихся людей учит, что именно преодоление трудностей является ключом к успеху в жизни. Но чтобы преодолеть трудности – нужно преодолеть самого себя! Преодолеть свои негативные мысли, привычки и слабости. Как это сделать, когда эмоции заволакивают разум и не дают увидеть истинное положение вещей, рассказывается в этой книге. В качестве срочной психологической помощи книга рекомендуется всем, кто оказался в трудной ситуации и не знает, как из неё выбраться.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Болото	7
С чего всё начинается?	7
Измены и предательства	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

**Как помочь себе
в трудную минуту
Приглашение
в новую жизнь**

**Владимир
Сергеевич Лавров**

© Владимир Сергеевич Лавров, 2017

ISBN 978-5-4483-8375-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Ох, сколько трудностей может выпадать на долю каждого отдельно взятого человека! Обманы, измены, предательства, издевательства, грубости, побои, болезни, потери... Негативное прошлое, хотим мы этого или не хотим, есть у каждого человека!

Как отпустить своё прошлое и научиться жить настоящим? Как отпустить тех людей, ради которых вы когда-то жили? Как научиться не цепляться за тех людей, которые ушли? Это не просто, но давайте учиться этому.

Задумайтесь: почему вы держитесь за своё прошлое? Потому что вам там было хорошо? Но с чего вы взяли, что не может быть лучше? Неужели вы не понимаете, что **корни многих ваших проблем лежат в вашей привязанности к прошлому**? Отпустите его – и многие ваши проблемы исчезнут!

Вы родились не для того, чтобы страдать. **Вы родились и живёте для того, чтобы радоваться, смеяться, чувствовать себя счастливым человеком и делиться своей радостью с окружающими людьми.** Поэтому вашей обязанностью по отношению к людям является найти способ избавиться от страданий и снова начать жить. Как бы тяжело вам сейчас не было.

Да, потери причиняют нам боль. Но боль пройдёт, если вы

отпустите её. Просто не держитесь за неё. Не думайте о ней. И медленно, но верно вылезайте из болота, в котором оказались. Сейчас – самое подходящее время для этого.

Глава 1. Болото

С чего всё начинается?

Все ваши проблемы, как ни странно, начинаются с обид.

Обида – это чувство, которое возникает тогда, когда вы считаете, что к вам отнеслись несправедливо. Бросили вас, заставили страдать, унизили... И обижаясь, вы показываете, что хотите, чтобы отношение к вам изменилось. Чтобы вас начали уважать, ценить, понимать и любить. Но поверьте, другим людям нет до этого дела... Они заняты лишь собой. К сожалению, это правда жизни. И **только вы сами можете начать уважать себя, ценить, понимать и любить.** Требовать этого от других – неразумно.

Зачем вы копите свои обиды? Чтобы в очередной ссоре достать их и предъявить своему обидчику! Но поверьте, чихать он хотел на ваши обиды! **Если вы на кого-то обиделись и не можете простить обиду, – то от этого хуже будет только вам.** Если вы хотите и дальше страдать, то продолжайте обижаться. Но если вы хотите начать радоваться и полноценно жить, выберите не обижаться! Прощать не обязательно! Просто выберите не обижаться и не обижайтесь больше!

Как это сделать? Да очень просто! Нужно лишь понять,

что другие люди вам ничего не должны! Они ничем вам не обязаны! Они не обязаны делать то, что вы хотите! Они не обязаны бегать за вами и выполнять все ваши желания и прихоти! Научитесь уважать их! И тогда они тоже будут уважать вас!

Задумайтесь: зачем вы отдали в руки других людей власть над собой? Неужели вы не видите, что вы стали их рабом? Смотрите, вот кто-то нажимает на невидимую кнопку (говорит вам, к примеру, что вы свинья) и вы послушно обижаетесь! А другой нажал на другую невидимую кнопку (к примеру, бросил вас и ушёл) и вы стали послушно страдать и переживать! Неужели вы не видите, как ваши же собственные эмоции управляют вами, словно куклой? Вам не стыдно?

Вы – хозяин своей судьбы! Вы в любой момент можете остановиться и сказать себе: *«Я больше не желаю идти на поводу у других людей! Пусть они делают что хотят, а я всё равно буду радоваться жизни!»*

А если вы всё-таки затаили на кого-то обиду и не знаете, что с ней делать, – так бывает, не переживайте, – просто купите десяток цветных шариков и начните надувать их, вдывая в них всю свою обиду, всю свою ярость и весь свой гнев. Как только надуете, скажите себе: *«в этих шариках всё самое плохое, что случилось со мной»* и начните их мять, бить и кусать! Наблюдайте, как лопаются шарики и вместе с ними исчезают все ваши обиды и проблемы! Лопайте их до тех пор, пока на сердце не станет светло, тепло и радостно!

Если шарики не помогают или вам это кажется слишком по-детски, – тогда купите боксёрскую грушу и поколотите её.

Измены и предательства

Когда вы заводите отношения с другим человеком, вы заведомо ставите себя в уязвимое положение. Вы довольно беззащитны перед изменами и предательствами. Когда вас предадут, вы, конечно, можете унижить человека, но от этого будете чувствовать себя ещё хуже. Вы можете отомстить, но от своей мести вы можете пострадать сами. Поэтому когда вас предадут, **остановитесь и сделайте один шаг назад, чтобы собраться с силами**. После этого, трезво оценив то, что произошло, примиритесь с мыслью о том, что так и должно было быть.

Может быть, это ваш личный ангел-хранитель, заботясь о вашем благополучии, лишил вас общества того человека, который вёл вас к смерти? Может быть, это ваш личный ангел-хранитель попытался вывести вас на вашу собственную дорогу, на которой вы непременно вскоре найдёте своё счастье? Такая мысль может помочь вам избавиться от обид.

Подумайте, а вдруг действительно, человек, которого вы потеряли, мог бы принести вам в будущем ещё более серьёзные проблемы? Подумайте, а вдруг вы не были бы счастливы с ним! Подумайте, а вдруг ваше счастье связано с другим человеком, которого вы раньше не замечали? И ангел-хранитель помог вам сойти с чужой дороги, ведущей к несчастью, чтобы вы не упустили свою дорогу? Подумайте об этом.

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.