

# Как избавиться от негативных мыслей



Татьяна Купер

# Татьяна Купер

## Как избавиться от негативных мыслей

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=23587117](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23587117)

### Аннотация

Можно ли управлять своим сознанием, особенно когда вас одолевают негативные мысли, превращающие обычные стрессы в мировые трагедии, а отношения с людьми – в оборону неприступной крепости? Можно ли вычистить свой ментальный токсичный мусор раз и навсегда? Да, возможно, и даже необходимо. Это будет вашим самым важным умением в жизни, которое перевернет и ваше сознание и всю вашу жизнь. Итак, что вас ждет по прочтении этой книги? Вы ознакомитесь с главными тенденциями негативного мышления; получите план умственного здоровья со множеством практических упражнений; определите все свои негативные внутренние диалоги, кассеты-сценарии, ярлыки и стойкие ограничивающие убеждения; получите все необходимые инструменты для ежедневного ментального детокса; начнете путь к полной ментальной трансформации, включающий определение желаний и приоритетов, а также развитие своего потенциала.

**Татьяна Купер**

**Как избавиться от негативных мыслей**

© Copyright: Татьяна Купер, 2017

**Оглавление**

Татьяна Купер

Как избавиться от негативного мышления

Оглавление

Вступление

Глава 1. Тенденции негативного мышления

1. Роль Эго в негативном мышлении
2. Отношение Души к негативному мышлению
3. Внутренние фильтры
4. Внутренний диалог
5. Навешивание ярлыков
6. Негативные кассеты-сценарии
7. Стойкие ограничивающие убеждения

Глава 2. План умственного здоровья

1. Ознакомление с внутренним ландшафтом
  - 1) Выявление негативного внутреннего диалога
  - 2) Определение ярлыков
  - 3) Обнаружение кассет-сценариев
  - 4) Определение ограничивающих убеждений
2. Ментальный детокс

- 1) Самокопание
  - 2) Методика вопросов
  - 3) Получение и сохранение ясности
3. Ментальная трансформация
  - 1) Определение желаний
  - 2) Определение приоритетов
  - 3) Направления развития потенциала
- Послесловие  
Об авторе

## **Вступление**

Что вы делаете первым делом, когда встаете по утрам? Наверняка, идете в ванную и занимаетесь тщательным уходом за своим телом, волосами и зубами, так как это стало абсолютной необходимостью и привычкой. Ну вот, кожа чистая, наверняка смазанная кремом, подушена, волосы высушены, а с зубов снят неприятный налет. Конечно же, мы хотим хорошо выглядеть, хорошо пахнуть, и нравиться не только окружающим, но и самим себе! Мы чувствуем себя в полном порядке, осталось только подкрепиться, одеться и можно с чистой совестью выходить в мир. Но не торопитесь. А что там притаилось за аккуратно уложенными волосами? Вы не забыли причесать, пригладить и привести в порядок свои мысли, вычистив сознание от вчерашних стрессов и конфликтов? Только потому, что их никто не видит, еще не означает, что вы можете выйти из дома с полным бар-

даком в голове. Или вы надеетесь, что сможете их стыдливо спрятать и прикрыть победоносной улыбкой? Или если они и прорвутся в самую неподходящую минуту, вы всегда найдете для них веское оправдание "Эти люди сами нарвались!»??

Так нужно ли ухаживать за своими мыслями? Что вообще собой представляет мысленный процесс? Несомненно, способность мозга анализировать, отбирать и планировать помогла нам достичь всего того, что мы имеем сегодня. Но существует и другая сторона медали – наш мозг может стать небывалой обузой. Его способности производить мысли в быстрой последовательности, а также его дикость и необузданность, поистине феноменальны. Но что интересно, когда мы расслабляемся, и поверхностные мысли успокаиваются, на смену им приходят даже более болезненные – воспоминания о конфликте, глубоко запрятанные страхи, проигрываемые в голове диалоги, несбывшиеся желания, гнев и беспомощность.

Попробуйте остановить свои мысли хотя бы на несколько секунд, и вы тут же осознаете всю дикость и необузданность своего мозга. Это что-то вроде бумеранга – чем больше вы пытаетесь от них избавиться, тем чаще они возвращаются. Вместо того, чтобы расслабиться и успокоиться, вы начинаете гнаться за своими мыслями, которые мчатся с захватывающей скоростью, проходя расстояние от Москвы до Лондона и обратно за какие-нибудь пять секунд, при этом успев выпить по дороге бокал вина, пообедать и между делом осу-

ществить пару сделок. И это в обычный спокойный день!

Но можно ли управлять своим сознанием, особенно когда вас одолевают именно негативные мысли? Возможно ли это? Да, возможно. Но сначала давайте разберемся, что такое негативное мышление. Негативное мышление – это ментальный токсичный мусор, который засоряет ваше энергетическое поле, истощает организм и приводит к различным заболеваниям. Этот мусор очень опасен, так как, подобно бактериальной инфекции, он разъедает душу, отнимает покой, лишает любви и убивает любые ростки радости. Это умственный сорняк, произрастающий на непроверенных фактах и ставший закоренелыми убеждениями.

Важно знать, что вы не рождаетесь с этим мусором – вас знакомят с ним вскоре после того, как вы начинаете понимать речь и учитесь говорить. Этот ментальный внешний мусор обычно реорганизуется в вашей голове по трём категориям:

**Навешивание ярлыков:** внешний мусор, который вы отторгаете и которому еще сопротивляетесь, и поэтому наклеиваете на него ярлыки. Часто вы его просто игнорируете и не замечаете в самом себе, зато прекрасно и отчетливо узнаете в чужих головах.

**Негативные кассеты-сценарии:** внешний мусор, который вы вроде принимаете, но не совсем уверены, что с ним дальше делать. И тогда вы начинаете его бесконечно переставлять с места на место. Мусор под вопросом!

**Устоявшиеся ограничивающие убеждения** : внешний мусор, принятый на ура и аккуратно расставленный по полочкам. Теперь вы гордо объявили миру: «Это мой мусор!»

## **Глава 1. Тенденции негативного мышления**

### **1. Роль Эго в негативном мышлении**

Так как негативное мышление – это всегда внешний мусор, некоторые эзотерики еще называют его коллективным функциональным расстройством, душевной болезнью разума, или, другими словами, человеческим Эго. Эго является энергетическим эквивалентом загрязнения планеты. Только физический мусор перерабатывается и остается в грунте и воде, а энергетический – оседает в человеческом организме. Что-то организм переработает, а что-то останется там навсегда, и, что еще хуже, будет передаваться из поколения в поколение.

Именно Эго дает корни негативным мыслям, которые приводят к дисбалансу основных трех взаимозависимых составляющих человека – здоровое тело, здравый рассудок и зрелая душа. Эти сорняки мешают распуститься и созреть нашему главному благородному растению – душе. Ведь сорняк никогда не принесет сочных спелых плодов, оттого и говорят: «незрелый ум» или «потерянная душа». Человечество в процессе своей эволюции должно избавиться от этого ненужного паразита, как в свое время оно избавилось от хвоста – рудиментарного придатка, доставшегося ему от обезья-

ны, и теперь мешающего его развитию. Также и с Эго и негативным мышлением – людям не нужно больше постоянно думать об окружающих его опасностях и угрозе жизни, как в древние времена. Хотя реальность такова, что они продолжают чувствовать себя в опасности, даже имея все необходимое для жизни. Разница только в том, что одним для безопасности нужны миллиарды, а другим – несколько сотен...

Если вы серьезно намерены избавиться от негативного мышления, вы должны прежде всего научиться распознавать Эго в себе, и не давать ему доминировать в ваших ощущениях. Своего злейшего врага нужно знать в лицо! Поэтому давайте подробнее разберем, какие характеристики и тенденции ему присущи:

– Основная формула Эго – это полное отождествление с временной формой: физической, мысленной, эмоциональной. И тут воображаемое «Я» принимается в детстве за опорную точку для дальнейших интерпретаций действительности. Следующий шаг – это обозначить вещи, которые будут «моими». Со временем игрушка заменяется моей машиной, моей квартирой, моей одеждой и т.д. Слово «я» также отождествляется с половой принадлежностью, телом, национальностью, религией, профессией, а также ролями и жизненным опытом – «я и пережитое мной».

– Эго обожает все материальное и использует вещи в качестве средства само усиления, а также живет через сравнение. Обладание – это фикция, созданная Эго для придания себе

видимой прочности и постоянства, а также для того, чтобы выделиться. Когда чувство обладания не удовлетворено, оно перерастает в алчность.

– Следующей базовой формой отождествления Эго с материальным является «мое» тело, например половая принадлежность, внешний вид. Люди, обладающие привлекательной внешностью, любят только привлекательных, не замечая в других людях такие важные и ценные человеческие характеристики, как доброта, щедрость, верность и др. Такие холодные «красавцы» и «красавицы» обычно очень переживают и страдают, когда эти атрибуты увядают, так как считают, что их личности грозит полное исчезновение.

– Эго хочет оставаться несчастным, ощущать превосходство и правоту. Поэтому недовольство является одной из любимых стратегий Эго, используемых им для само усиления и желания испытать торжество над другими. Это выражается в недовольстве – дорожными пробками, политиками, «жадными богачами» или «ленивыми безработными», коллегами или бывшим супругом, когда вы считаете себя правым, а человека неправым. У вас появляется потребность защищаться, оправдываться и нападать, создавать искаженные интерпретации. Все начинается с навешивания ярлыков, брани и споров. Еще ступенькой ниже по шкале неосознанности – пронзительный крик, еще ниже – физическое насилие. Особняком стоят менее заметные формы негативности – нетерпение, раздражение, нервозность, злопамятство.

Многие проводят в этом состоянии большую часть своей жизни. Это обычно истории, сочиненные Эго с целью убедить вас в том, почему в данный момент вы не можете быть спокойными и счастливыми.

– Эго всегда жаждет драмы. Хотя все люди вроде бы хотят покоя, тем не менее в каждом из нас живет нечто, что желает драмы и конфликта. Стоит только дожидаться определенной ситуации: кто-нибудь бросит вам в лицо обвинение или вторгнется на вашу территорию, поставив под сомнение ваши поступки. Почувствуете ли вы в этот момент, как внутри поднимется волна гнева и возмущения? Сможете ли вы осознать происходящий в голове лихорадочный поиск способа защиты – оправдаться, напасть или обвинить? Сможете ли вы пробудиться от неосознанности? Предпочтете ли быть правым, нежели спокойным и счастливым?

– Всеми действиями Эго управляет страх – страх быть никем, страх потери, страх быть отвергнутым, страх смерти, страх ущерба. Почему страх? Потому что Эго отождествляется только с временными формами, а они могут в любой момент исчезнуть и вызвать нестабильность. Поэтому все ваши действия будут направлены на устранение этого страха, который вы временно прикроете интимными отношениями, новой вещью или победой над очередным «врагом». Еще вы начнете казаться красивее, умнее, намного лучше, чем вы есть на самом деле. Эго подтолкнет вас притворяться, обманывать, манипулировать, вместо того, чтобы

просто быть самими собой и наслаждаться своей сущностью.

– Эго многолико и всегда играет какую-то роль, направленную на удовлетворение своих потребностей. Например, материальное благосостояние, власть, превосходство, собственная уникальность, вознаграждение. Особенно бурно Эго разрастается на внимании окружающих, являющемся для него психической энергией – оно питается чужим состраданием и жалостью, интересом «к моим проблемам». Одной из самых распространенных ролей Эго является роль жертвы, когда у человека появляется привычка оскорбляться, обижаться и жаловаться. Тогда он становится «кем-то», а это всё, что для Эго имеет значение. Ролевые игры – довольно частое явление на ранних стадиях романтической любви. Их цель – притянуть и удержать того, кто «сделает меня счастливым, и исполнит все мои желания». Такие роли нельзя выдержать долго, особенно когда люди начинают жить вместе, и перед ними открывается грубое, не прикрытое никакими ролями Эго.

– Эго всегда создает разобщенность, которая, в свою очередь, приводит к страданию, одиночеству и депрессии. Такие формы Эго, как жадность, эксплуатация, жестокость и насилие по-прежнему пронизывают все сферы нашей жизни, и только усиливают чувство разобщенности между людьми, в то время как они больше не в состоянии почувствовать общую божественную природу.

– Эго всегда хочет получать или забирать, поэтому ему

нужно быть замеченным. Ему нужны сцена, аплодисменты и цветы, чтобы соревноваться и всем доказать, что оно лучше всех. Именно поэтому оно видит опасность на каждом углу, трудность в любом препятствии, проблему в каждом человеке, и никогда не бывает самодостаточным, так как не верит, что ему положена любовь и похвала. Все проблемы в мире происходят от соревнования Эго различных людей, которые жаждут, чтобы их заметили и чтобы они могли доминировать еще больше.

Итак, стоит хотя бы раз увидеть Эго таким, какое оно есть, реагировать на него становится намного проще. Вы перестанете жаловаться, упрекать, осуждать и делать других неправыми. Когда вы начинаете понимать, что все страдают от одной и той же болезни ума – неосознанности, в вашей душе рождается истинное сочувствие и сострадание к абсолютно каждому человеку. Вы больше не подливаете масла в огонь драмы, на которой Эго бурно разгорается, а вместо этого тихо уходите из первого ряда чуждого вам спектакля.

## **2. Отношение Души к негативному мышлению**

Безумному Эго противостоит только один духовный инструмент, и это наша Душа. Душа хочет быть в полной гармонии с окружающим миром, природой и людьми, а также научить нас безусловной любви к людям и к себе. А безусловная любовь и Эго несовместимы. Это два полных антипода.

Вы не можете проявлять безусловную любовь и одновременно быть махровым эгоистом. Поэтому все внутренние терзания, конфликты и противоречия рождаются именно из этого противостояния – между Эго и Душой.

В то время как Эго обожает все материальное и стремится к обладанию, Душа просто любит – со всей щедростью и бескорыстием. «С милым и в шалаше хорошо» гласит русская пословица, и это правда. В то время как Эго хочет остаться несчастным, Душа хочет только радоваться и приносить радость, помогать и поддерживать. В то время как Эго нужно ощущать превосходство и правоту, Душа видит всех людей как равных себе, обладающих таким же неограниченным потенциалом. В то время как Эго жаждет драмы, Душа стремится к полному равновесию.

# 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.