Александр и Юлия

Свияш

Улыбнись, пока не поздно

Позитивная психология для повседневной жизни

астрель

Оглавление

Введение
Глава 1. Корень всех бед

Это страшное слово «идеализация»
Начинаем вести Дневник самонаблюдений
Когда переживания накапливаются
О, я не гений! Идеализация своего несовершенства
Когда все под контролем. Идеализация контроля
Давайте жить только дружно. Идеализация отношений
Нет в жизни счастья. Идеализация Жизни
Все на семейный фронт! Идеализация семьи
Не в деньгах счастье, говорите? Идеализация денег
Жизнь укрощает «строптивых». Идеализация независимости
А я ближе к Богу! Идеализация духовности
Ваш труд пропал не напрасно! Идеализация работы
Я круче вас всех! Идеализация способностей
Чем вы думаете?! Идеализация разумности
Ах, не смотрите на меня, я ужасно выгляжу! Идеализация красоты
Если я чего решил… Идеализация цели
Куда девать переживания

Глава 2. Учимся думать заново
Начнем с головы
Сменим старую пластинку
Как это случается
Если жизнь достала…
Что вы о себе думаете?
Формулы любви
Деньги заказывали?
Ближе к телу!
А как у вас «с этим»?
Разговор с внутренним критиком
Парадоксальные утверждения
Вопросы и возражения

Глава 3. Наполняем себя радостью
О себе, любимом
Я люблю тебя, Жизнь!
Разговор с телом
Спасибо за урок

Заключение
Самый счастливый день

Введение

Книга книгой, а мозгами двигай.
Русская пословица

Здравствуйте, уважаемый читатель!

Если вы держите в руках нашу книгу – это уже не случайно. Она пришла к вам в нужное время.

Просматривая «Введение», вы наверняка захотите получить ответ на пару простых вопросов. О чем эта книга? Нужна ли она вам? Вопросы вполне резонны: книг сегодня развелось такое количество, что прочитать их все вам не грозит. По крайней мере, в этой жизни. Хочешь – не хочешь, приходится выбирать. Не будем мучить вас долгими разъяснениями, ответим сразу.

Книга будет полезна всем читателям, периодически задумывающимся о своей жизни и о жизни вообще. И тем, кто полагает, что хоть что-то в этой жизни зависит от него самого. Если вы считаете, что все предопределено судьбой, звездами, Богом или еще чем-то, а вы всего лишь жалкий винтик (жертва, мученик) в этом огромном вселенском механизме, то вам вряд ли стоит тратить усилия на работу с этой книгой.

Книга – не панацея. Она не будет за вас исполнять ваши желания. Она не сделает из вас миллионера. Она не предскажет будущего. Она не вылечит вас от болезней – мы полагаем, наш читатель не настолько наивен и прост, чтобы рассчитывать на это.

Наша книга – о другом.

Мы не учим тому, чего не умеем сами

Каждый хочет иметь что-то, чего не имеет сейчас. В этой книге – **опыт людей, которые УЖЕ получили то, что хотели.**

Вы обратили внимание на оптимистичное название книги? В нем содержится не вопрос и не рассуждение. Это призыв к действию. **Наша книга научит вас ДЕЙСТВОВАТЬ.**

Мы исходим из простого факта, что **любой человек (ЛЮБОЙ!) может кардинально изменить, улучшить свою жизнь так, как он этого хочет.** А значит, и вы тоже, уважаемый читатель.

Чтобы понять и применить эту книгу в своей жизни, достаточно двух вещей: элементарного здравого смысла (надеемся, у вас это есть) и желания (с этим сложнее, но тоже поправимо).

Желательно еще, чтобы у читателя присутствовало здоровое чувство юмора, хотя бы в зачаточном состоянии. Впрочем, если вы взяли в руки книгу с таким названием, то считайте, что юмором вы, скорее всего, не обделены).

Почему это важно? Потому что мы, взрослые и умные дяди и тети, воспринимаем мир слишком серьезно. А это вредная привычка. Даже более

вредная, чем курение и любовь к спиртному (от них человек хоть удовольствие получает). Поэтому анекдоты, шутки, стихи и афоризмы замечательных авторов и просто веселых людей будут периодически снимать «умняк» с наших серьезных физиономий.

Стих в тему

Поскольку жизнь, верша полет,
Чуть воспарит – опять в навозе,
Всерьез разумен только тот,
Кто не избыточно серьезен.
И. Губерман

Эта книга – пособие

К чему бы человек ни стремился (а он, мятежный, все время чего-то ищет и хочет) – он, в конечном итоге, стремится к счастью. Так вот, наша книга – ПОСОБИЕ ДЛЯ ТОГО, КТО НЕ ПРОСТО МЕЧТАЕТ О СЧАСТЬЕ, А УЖЕ ОСОЗНАЛ, ЧТО ЭТО ТАКОЕ (В ЕГО ПОНИМАНИИ) И ГОТОВ СДЕЛАТЬ ШАГИ ДЛЯ ЕГО ДОСТИЖЕНИЯ.

Вероятно, вы уже знакомы с книгами Александра Свияша и изложенными в них идеями Разумного мира. Эта книга родилась как необходимое дополнение к написанному ранее. Для читателя это возможность реально понять причины и способы решения самых различных жизненных ситуаций.

Благодаря этой книге вы, уважаемый читатель, не столкнетесь больше с безразличием Жизни, а Жизнь не увидит вашего унылого выражения лица.

Это «заочная школа на дому», маленький семинар, где вы сами себе будете и учеником, и учителем. Это сборник упражнений и заданий по методике, позволяющей любому человеку разобраться в собственном прошлом и настоящем, и расчистить себе дорогу к тому, чего больше всего хочется. Предыдущие книги отвечали в основном на вопрос: ПОЧЕМУ так сложилось, что ваша жизнь не устраивает вас? Настоящая книга отвечает на вопрос: **КАК сделать так,** чтобы вы были счастливы?

Мы знаем, что, используя нашу методику, многие тысячи людей уже изменили свою жизнь к лучшему. Однако любая книга – это учебник, теория, и для многих читателей этого оказывается недостаточно. Поэтому настоящая работа родилась как дополнение к теории, как инструмент для того, чтобы не просто прочитать о методике, но и начать жить в соответствии с ней.

Наши читатели часто задают один и тот же вопрос. Звучит он примерно так: «Я прочитал и понял, что почти все сказано про меня. Да, в моей жизни есть проблемы. Теперь скажите, что с этим делать?» Книга отвечает на подобные вопросы.

На ее страницах вы найдете немало историй, случаев из практики наших

консультаций и тренингов. Здесь нет ничего придуманного, за исключением имен и фамилий героев, естественно, измененных нами. Не исключено, что в этих историях вы будете находить что-то общее с собой, похожее на вашу собственную жизнь.

Позитивная психология для повседневной жизни

Эта книга – своеобразный учебник по позитивной психологии, но написанной не для студентов-психологов, а для вполне обычных людей, живущих повседневной жизнью. В жизни практически любого человека рано или поздно возникают трудности, требующие психологической поддержки. Обращаться к специалисту-психологу у нас в стране пока что не очень-то принято, в отличие от стран Запада, где каждый более-менее обеспеченный человек имеет своего психолога-консультанта. У нас люди выкарабкиваются из проблем сами, опираясь на помощь родных и знакомых, а к специалистам обращаются, когда сами уже ничего сделать не могут. Эта книга представляет собой мощный инструмент для самостоятельной работы, для самопомощи в сложных психологических ситуациях. Изложенные здесь идеи уже помогли многим тысячам людей во всем мире. Поэтому, если вы не будете лениться, и станете выполнять приведенные в книге задания, то, скорее всего, профессиональная помощь психолога может потребоваться вам только в самых сложных случаях.

Умная мысль

Возможность самому загубить свою жизнь – неотъемлемое право каждого человека.

А. Пулен

Психология не совсем обычная

Сразу обращаем ваше внимание, что предлагаем не совсем обычную, материалистическую психологию. В классической психологии человек рассматривается как отдельный самодостаточный объект и внутри него происходят какие-то сбои, которые нужно исправить. Иногда изучаются взаимосвязи человека с его ближайшим окружением – семьей, сотрудниками, знакомыми, поскольку именно здесь могут лежать причины появления искажений в психике. Мы тоже учитываем эти факторы, поэтому смело относим наши рассуждения к психологии.

Но мы рассматриваем человека и его взаимосвязи с окружающим миром значительно шире, чем это сегодня принято в психологии. Мы исходим из идеи многократности прихода души каждого в этот мир – отсюда и возникают объяснения причин рождения человека в той или иной обстановке, с определенным здоровьем, чертами характера и т. д.

Мы исходим из того, что человек должен не просто прожить свою жизнь, как растение, но эволюционировать. И в этом ему помогают и направляют какие-то

силы, чье существование современная наука еще не признала, но чьи проявления несложно обнаружить при непредвзятом взгляде на собственную жизнь. То есть мы допускаем, что в мире существует нечто, что мы еще не познали, но с чем можно взаимодействовать и понимать его обращения к себе.

Это непознанное мы будем обозначать словами Жизнь, Творец, Высшие силы, предполагая, что рано или поздно человечество окончательно определится с пониманием того, кто это такие и что им от нас нужно. Точнее, что им от нас нужно, мы уже примерно знаем и учитываем в своих рассуждениях, которые вы найдете на страницах книги. В общем, мы предлагаем вам ознакомиться с нетрадиционной, альтернативной позитивной психологией для повседневного применения.

Книга для мужчин и женщин

Сразу обратим внимание на один чисто технический вопрос. Материалы этой книги с успехом могут использовать как мужчины, так и женщины. Но иногда фразы строятся так, что нет возможности обратиться сразу к представителям обоих полов, нужно выбирать. Повторение фраз с измененными окончаниями (мужского и женского рода) – напрасное увеличение объема книги. Приставление в конце глаголов бесконечных (а) также не украшает текст. Поэтому мы решили ограничиться построением фраз, обращенных к представителям одного пола, в надежде, что представители второго пола спокойно примут сказанное и на свой счет, мысленно изменив окончания некоторых слов.

Как вы думаете, кто уступил право прямого обращения к себе? Конечно, мужчины, как существа изначально благородные и готовые на многое ради женщин. Так что в этой книге прямая речь будет обращена преимущественно к женщинам. А мужчин при чтении книги просим понимать, что все написанное в полной мере относится и к ним.

Что будем делать?

Чтобы понять, нужна ли вам эта книга, прямо сейчас ответьте на один простой (даже банальный) вопрос:

ХОТИТЕ ЛИ ВЫ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ
в какой-то конкретной области или в целом?

Предвидим, что у вас возникло легкое раздражение от вопроса. Очень уж часто он звучит в последнее время (так обычно начинается реклама средств для похудания, а также многих других товаров и услуг, иногда весьма дорогостоящих).

Если в вашей голове прозвучало четкое и однозначное «НЕТ», можете без колебаний отложить книгу в сторону. Мы уважаем ваш выбор.

Возможно, вы уже достигли состояния Будды – когда нет желаний. Или же вам настолько хорошо, что хотеть просто нечего! Тогда можно полагать, что у вас уже

все есть, и книга вам тоже не очень-то нужна.

Если у вас родились другие ответы типа:

«Хочу!»,

«Хочу, но осторожно...»,

«Хочу, но не всю...»,

«Хочу, но не верю, что смогу...»,

«Да кто же этого не хочет?...»,

«Да, я-то хочу изменить, но...»,

«Конечно, хочу! Меня уже достало то, что...» и т. д., можете считать, что нам с вами по пути.

Мало довольных своей жизнью на 100 %. Такие люди, наверное, существуют, но они обычно не читают подобных книг. Поэтому совершенно неважно, мужчина вы или женщина, сколько вам лет, какое у вас образование и состояние здоровья, есть ли у вас семья, кем вы работаете (и работаете ли вообще) и т. д. Важно другое: в вашей жизни есть то, что вы хотели бы улучшить. А может быть, она нуждается в кардинальном пересмотре и изменении. Что это будет за изменение – пока не важно. Сейчас достаточно одного вашего желания внести что-либо новое в собственную жизнь.

Какими бы ни были причины, побудившие вас взяться за эту книгу, мы не сомневаемся, что вместе с ней позитивные перемены войдут в вашу жизнь. Почему? Потому что обычные книги нужно просто читать, а с этой книгой нужно действовать. То есть работать.

Между просто чтением и действием большая разница. Эта книга научит вас думать таким образом, что станет меняться не только ваше восприятие себя и жизни, но и сама жизнь.

О чем наша книга?

Наша книга не претендует на всеобъемлющий учебник жизни. Но она поможет вам ответить на три вопроса:

1. Почему я имею то, что имею (проблемы, недовольство и т. д.)?
2. Как разобраться с возникающими проблемами? Как устранить из моей жизни то, что мне не нравится?
3. Как не создавать себе новых проблем?

Поэтому наша книга – об изменении себя и своей жизни. Обратите внимание: об изменении *себя*...

Согласитесь, когда нас что-то не устраивает, в первую очередь хочется поменять окружение: родителей, детей, начальника, работу, образование, мужа или жену, друзей, страну, в которой родился... В общем, все, кроме себя.

Опыт работы с людьми привел нас к одному выводу. Единственный эффективный путь изменения собственной жизни – это изменение себя, точнее,

той своей части, которая и привела нас к трудной ситуации.

Именно поэтому большая часть нашей книги посвящена путешествию внутрь себя и своего отношения к миру. И даже если вам кажется, что знаете о себе все (или почти все), работая с нашей книгой, будьте готовы увидеть в себе то, что раньше для вас не было очевидным!

Все, что происходит с нами в жизни, мы привыкли объяснять внешними причинами. Например, нехватка денег объясняется неудачным образованием, местом работы или экономическим положением в стране. Крах семейной или личной жизни объясняется, как правило, поведением партнера (или его родственников) и т. д.

Согласитесь, совсем нетрудно найти внешнее объяснение! И, к сожалению, столь же малоэффективно. В нашей книге будет предложен другой подход. Изучая свою повседневную жизнь, мы сосредоточим внимание на внутренних, во многом скрытых причинах, делающих нашу жизнь такой, какую мы имеем. Другими словами, посмотрим внимательно, что именно внутри нас послужило созданию той или иной ситуации.

Не будем ждать понедельника!

Сколько раз вы решали: начинаю новую жизнь... с понедельника. Да, именно с понедельника. Потому что сейчас нет времени, одолевает усталость, невозможно сосредоточиться и т. д. Все! С понедельника я...

- *начинаю бегать по утрам*
- *стану ходить в тренажерный зал*
- *сяду на диету*
- *буду искать новую работу*
- *не буду больше ни с кем спорить*
- *начну учить английский*
- *подставьте собственный вариант:*

  _____

Умная мысль

Желание начать новую жизнь – не от хорошей жизни.

Б. Крутиер

К сожалению, обычно этот знаменательный понедельник так и не наступал, или откладывался до лучших времен.

Вместе с нашей книгой мы предлагаем вам сделать шаг в «новую жизнь», не дожидаясь понедельника. Потому что ее прочтение потребует от вас не только времени, но и активных действий. Однако они не настолько сложны, чтобы сломать привычный образ жизни и оторвать вас от насущных дел.

Мы готовы многое отдать за решение своих проблем: время, деньги и т. д. Но

только не свои собственные усилия и привычные стереотипы мышления. Это очень напоминает ситуацию, когда человек, страдающий перееданием, вместо того, чтобы правильно питаться, ест таблетки, облегчающие усвоение тяжелой пищи. Мы же предлагаем вам путь чуть более трудоемкий, но гораздо более интересный и эффективный.

Попробуйте его, прежде чем разочарованно вздыхать: ничто мне не поможет....

Умная мысль
Ничто не дается нам так дешево, как нам хочется.
А. Кнышев

Как работать с этой книгой?

То, что вы держите в руках, по сути своей книгой не является. И построено оно не совсем обычным образом. Поэтому нам меньше всего хотелось бы, чтобы вы прочитали ее, как обычную книгу, затем поставили на полку или отдали знакомым.

Можно сказать, что это не книга для прочтения. Это **Дневник для самостоятельной работы** Или **Рабочая тетрадь для изменения самого себя**. Так к ней и отнеситесь.

Почти каждый человек когда-нибудь, в разные годы своей жизни, мечтал завести дневник. Ведь в жизни столько всего интересного – почему бы это не записывать? Теперь у вас появилась подобная возможность. Только это не совсем обычный дневник. Вести его нужно будет по определенным правилам. Это может иногда показаться трудным, но в нашей книге вы найдете все необходимые пояснения и подсказки.

Работать нужно с ручкой или карандашом. Выделите специальное время для этого, пусть его будет немного, но оно должно быть только вашим. Пусть никто и ничто не отвлекает вас. Ведь вы так редко выделяете время на то, чтобы позаботиться о себе!

Возможно, вам придется записать в этот Дневник очень личные вещи, и вы не захотите, чтобы кто-то прочел их. Тогда позаботьтесь заранее, чтобы этот Дневник был доступен только вам. Найдите место, где его не смогут прочитать ваши знакомые или родные. Главное, чтобы вы сами его потом нашли.

В ходе ведения Дневника постоянно возвращайтесь к написанному и прочитанному. Книга построена таким образом, что можно работать параллельно с несколькими разделами и параграфами.

Мы будем только рады, если в результате этой работы вся книга будет исписана вами и зачитана «до дыр». Пишите в табличках, пустых колонках, в специально отведенных для этого местах. Пишите между строк, на полях. Здесь возможно ВСЕ! Пусть книга станет вашим другом и собеседником.

Подводный камень. Один, но большой.

Предупреждаем сразу: у нашей методики есть один серьезный недостаток. А именно: от одного только прочтения книги ни вы, ни ваша жизнь не изменятся!

Для того, чтобы эта книга не пролетела мимо вас как осенний лист, гонимый ветром, нужно как минимум **выполнять упражнения и задания, данные в каждом разделе**. И не забывайте, что во всех заданиях желательно не обманывать самого (саму) себя. Иначе мы, авторы, сразу готовы выкинуть белый флаг. Так что вооружайтесь ручкой или карандашом – и вперед!

И еще одно маленькое дополнение. Если вы не знакомы с книгами Александра Свияша, рекомендуем почитать, например, такие книги: «Как быть, когда все не так, как хочется», «Разумный мир. Как жить без лишних переживаний». В трех первых главах мы кратко пересказываем основные идеи методики Разумного пути, но для полного ознакомления с ней неплохо иметь одну из этих книг у себя дома, если вы хотите работать с Дневником. Однако и без предварительного прочтения упомянутых книг здесь вы найдете все необходимое.

Счастливого, и, конечно же, Разумного пути! (Заметим, одно другому не противоречит).

Глава 1. Корень всех бед

Любой человек хочет понять свою жизнь. Пока все хорошо – и думать нечего. А вот когда все плохо… он идет к другу, советчику, психоаналитику, мудрецу. И просит объяснить, как же это так жизнь-то устроена?

М. Веллер

Наше путешествие внутрь себя начинается. А у любого путешествия есть начало, старт. И есть финиш, конечная точка. «Кто не знает, в какую гавань плыть, для того нет попутного ветра», – сказал Сенека еще несколько тысяч лет назад. Наша работа тоже не даст нужного результата, если мы не знаем, с чего начинаем и к чему стремимся в итоге. Мы никогда не придем к нужной цели, если не знаем, куда нам нужно. Поэтому давайте прямо сейчас сделаем маленькое упражнение.

Куда идем?

Возьмите листок бумаги и напишите, пожалуйста, ваши ответы на следующие вопросы. Пишите то, что сразу приходит в голову, а не то, что потом будет приятно прочесть вам или вашей маме (мужу, жене, теще и т. д.)

Какие области вашей жизни вы хотели бы изменить или улучшить? Это может быть личная жизнь, семья, работа, материальное благополучие, взаимоотношения (с кем?), образ жизни в целом или другое.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

В настоящий момент я удовлетворен(а) своей жизнью на _____ % (поставьте цифру от 0 до 100 %).

Работая с этой книгой, я хочу _____
_____
_____
_____.

Готовы ли вы к изменениям?

А теперь ответьте на вопрос: **готовы ли вы сами меняться,** чтобы изменить те сферы вашей жизни, которые вы только что отметили? Это означает, что вам, возможно, придется пересмотреть некоторые милые сердцу принципы и убеждения, что совсем не просто, и вы должны это осознавать.

Например, вы могли написать, что хотите получить миллион долларов. Но готовы ли вы принять вытекающие из этого события изменения? Ведь тогда вам, скорее всего, придется поменять место жительства, и в итоге вы наверняка потеряете связь с давно знакомыми людьми, друзьями. Вам придется поменять или совсем бросить работу – а чем вы станете заниматься в новых условиях? У вас вынужденно появятся новые богатые знакомые с их чуждыми вам сегодня интересами – сумеете ли вы адаптироваться к их среде? Вам придется нанять персонал для личного обслуживания – а считаете ли вы себя достойным того, чтобы другие люди заботились о вас?

В общем, **прося деньги, вы объективно заказываете себе другую жизнь, а нужна ли она вам?** Или вы попытаетесь захватить в нее своих друзей и родных, подарив им часть своего богатства? Но ведь они не заказывали себе новой жизни,

и еще больше вас не готовы к ней, так что такого «счастья поневоле» никто из вас, скорее всего, не получит.

Поэтому **рекомендуем начать задумываться над неминуемыми последствиями своих желаний**.

Анекдот в тему

Один человек долго молил Бога о том, чтобы попасть в рай. И вот пошел он однажды в горы. Идет по узкой горной дороге, и вдруг оступился и полетел в пропасть. Схватился руками за кустик и висит над бездной. Кричит, бедолага:
– Есть здесь кто-нибудь?!
Тишина. Человек опять кричит:
– Есть здесь кто-нибудь?!
Вдруг раздается голос с неба:
– Я здесь…
– Ты кто? – кричит человек.
– Бог.
– Так сделай же что-нибудь!
– Ты долго молил меня о том, чтобы попасть в рай. Отпусти руки, и немедленно будешь там.
– Эй, есть здесь еще кто-нибудь?

Будем надеяться, что вы без труда определите области вашей жизни, нуждающиеся в изменении. Возможно также, что ответы на приведенные выше вопросы потребуют некоторого времени. Не спешите. Вы должны четко представлять, к чему стремитесь, чтобы конечный пункт путешествия не разочаровал вас.

Работая с книгой, вы можете прийти к неожиданным выводам о себе, можете испытать душевное спокойствие и радость, а время от времени чувствовать сильный дискомфорт, и это замечательно. Именно **непредвзятое самоисследование** – залог успеха на пути к вашим целям.

Первый раздел нашей книги посвящен ответам на вопросы:
$ Что делает мою жизнь такой, какова она сегодня? Почему я имею то, что я имею (проблемы, недовольство и т. д.)?
$ Что мне начать делать, чтобы все это изменилось в лучшую сторону?

Учимся самостоятельности

Даже у самого благополучного человека время от времени случаются периоды недовольства и бессилия. Каким бы крутым он ни был, временами он кажется себе бедным и слабым, одиноким и несчастным. Это те самые «черные полосы» нашей жизни, когда мы чувствуем себя в тупике и понимаем, что необходимо что-либо

менять. В такие моменты человека посещает мысль о собственной беспомощности. Как часто, пребывая не в лучшем расположении духа, вы задавали себе вопросы: «Почему опять все не так? Сколько это можно терпеть? Когда же это кончится? Кто в этом виноват и что можно сделать?»

Знакомо ли вам это состояние?

Если оно часто посещает вас, то вы могли приобрести устойчивое убеждение о том, что в сложных, запутанных жизненных ситуациях человек не в силах разобраться в происходящем и решить проблемы самостоятельно. Лишь кто-то посторонний способен помочь: врач, психолог, психотерапевт, астролог, ясновидящий, маг, волшебник и т. д. Мы, естественно, не отрицаем, что обращаться за помощью можно, а иногда и необходимо. Однако позвольте нам не согласиться с утверждением, что это – единственный выход.

Мы предложим вам другой путь. И на этом пути вы не будете зависеть от того, кто якобы сильнее и мудрее вас.

Цель первого раздела книги – дать вам в руки инструмент, владея которым, вы сможете **выявить и осознать особенности своего отношения к миру**. Именно оно и создает вокруг вас жизнь, которую вы имеете. Меняя свое отношение к миру, мы меняем то, как жизнь относится к нам.

Работая с данной частью книги, вы сделаете первый шаг из того безумного мира, в котором люди недовольны жизнью, собой и друг другом, в Разумный мир, где вы сами будете создавать то, что хотите. Если у вас что-то не будет складываться, вы будете знать, где находится причина неудачи. Если что-то будет вам нужно, вы будете знать, как достичь этого. Вас ждут интересные открытия и наблюдения. Вы увидите, как будет меняться происходящее с вами изо дня в день. Итак, приступаем.

Это страшное слово «идеализация»

Зачем мне знать, каков мир?
Достаточно того, что я знаю, каким он должен быть.
К. Чапек

Наши прежние книги были устроены по принципу: сначала теория, размышления об устройстве мироздания, затем следовали практические выводы и советы. Сейчас мы немного изменим этот принцип. Практика и теория будут идти параллельно. Все пояснения, что понадобятся вам в ходе выполнения заданий, вы обязательно найдете, работая с соответствующим разделом книги.

Эта книга служит практическим приложением к идеям Разумного пути, поэтому часть ее материалов будет пересекаться с опубликованными ранее. Это необходимо для того, чтобы вы лучше усвоили и применили на практике изложенные там идеи. Точнее, книга и представляет собой практическое руководство к применению изложенных ранее идей.

Будем наблюдать за собой

С того самого дня, когда вы начали изучать эту главу, и до последнего момента работы с книгой (а желательно и после) вы будете (или должны!) вести **Дневник самонаблюдений**. Надеемся, что ваше желание изменить свою жизнь к лучшему достаточно сильно, чтобы вы уделили этому занятию по 15–20 минут в день. К тому же ведение Дневника самонаблюдений – необычайно интересная и полезная работа.

Параллельно вы будете работать с другими разделами книги и выполнять разнообразные упражнения, но ведение Дневника – процесс непрерывный. Чуть дальше мы подробно расскажем о том, как это нужно делать.

Дискомфорт есть у всех

Надеемся, что в начале книги вы уже перечислили те области вашей жизни, которые вы хотели бы изменить, улучшить. Значит, именно в них вы чувствуете ощутимую неудовлетворенность или дискомфорт. Вы можете, конечно, сказать, что у вас все хорошо и ничего вас не тревожит, просто хотелось бы лучше и т. д.

Но давайте будем честны сами с собой. Никто из нас не доволен собственной жизнью полностью. Никто! А если такой редкий человек и найдется, то вряд ли возьмется за эту книгу. Отсюда вытекает вывод: дискомфорт и неудовлетворенность – наши спутники в жизни. Кого-то они донимают больше, кого-то меньше, и это не страшно само по себе. Плохо другое: мы пытаемся что-то делать, а у нас не получается. Мы еще раз пытаемся, а у нас не только не получается, но и становится еще хуже. В общем, жизнь скучать не дает.

Давайте попробуем разобраться: почему Жизнь обделяет нас в одном, и благосклонна в другом? (Слово Жизнь мы будем писать с большой буквы в случаях использования его в смысле: судьба, Бог, Вселенная, а не в смысле повседневных событий.) Почему часто человек не имеет желаемого, хотя и стремится к нему всей душой? И есть ли у всех проблем один, общий источник?

Последний вопрос может показаться слишком примитивным. «Если бы все было так просто!» – скажете вы. Но давайте подумаем: а не слишком ли часто мы все усложняем? Усложняем, чтобы уйти от практических действий?

Умная мысль

Жизнь становится проще, если перестаешь считать себя сложным.

Б. Крутиер

Главный источник проблем

Существует одна закономерность, на 90 % определяющая жизнь каждого из нас. Это, пожалуй, основной закон, управляющий судьбами людей. Закон этот, на первый взгляд, очень прост. Однако далеко не каждый способен осознать его и научиться соблюдать.

Если человек следует этому закону, пусть даже неосознанно, его жизнь становится полем неограниченных возможностей. Она открывается ему с лучшей стороны, и предоставляет все возможности для реализации его желаний. Если этот закон игнорируется, то жизнь становится полем проблем. Она начинает «вставлять палки в колеса», и трудные ситуации возникают одна за другой.

Умная мысль
Удары судьбы в лоб означают, что не возымели действия ее пинки в зад.
А. Подводный

В самом общем виде закон этот можно сформулировать так: **главным источником проблем, возникающих у человека, является его недовольство окружающим миром.**

Этот источник проблем можно назвать по-разному:

$ Недовольство
$ Дискомфорт
$ Негативные переживания
$ Отрицательные эмоции
$ Суждения

Суть, как вы поняли, от этого не меняется: недовольство приводит человека к конфликту с Жизнью.

Вывод из этого наблюдения крайне прост: чтобы не иметь проблем в жизни, **нельзя быть недовольным, нельзя находиться в конфликте с окружающим миром,** каким бы несовершенным, на ваш взгляд, он ни казался. А это значит – нужно **принимать окружающий мир таким, какой он есть в настоящий момент, несмотря на его очевидное несовершенство. Нужно уметь не судить мир.**

Это положение не содержит принципиальной новизны. Более того, люди уже давно знают его, но мало кто умеет его соблюдать.

Так в чем же дело?

В чем же дело? Почему так трудно соблюдать этот известный закон, несмотря на его кажущуюся простоту и доступность? Причина не в том, что люди забывают о нем или не хотят ему следовать. Она в другом.

Большинство людей неправильно понимают этот закон! Ошибка состоит в следующем. Очень легко принимать окружающий мир в целом. Очень легко возлюбить человечество как таковое. Вы смотрите телевизор и узнаете, что в Южной Африке уже третий месяц длится жестокая засуха, гибнет все живое. Вы вздыхаете и говорите: «*Ну что же, видимо, так надо. Значит, в этом есть какой-то смысл. Я принимаю то, что там происходит, хотя это и грустно*». Через несколько минут вы забываете об этом факте, и он перестает вас тревожить. Никакой проблемы в результате не возникает. И тут вы выходите в подъезд вашего дома и видите объявление, что с сегодняшнего дня у вас отключают воду. Холодную и горячую. На три недели. В связи с заменой водопровода. Вы кидаетесь на кухню, судорожно открываете кран, он фыркает и выдает несколько ржавых плевков. Вы бежите в ванную. Та же картина. А у вас – всего полчайника воды в запасе. Ваша реакция? ПОЧУВСТВУЙТЕ РАЗНИЦУ.

В чем же дело? Есть два события, несопоставимых по масштабу. Засуха в Африке и «засуха» в вашей квартире. Первое событие вы принимаете с покорностью святого, а второе… Конечно, вы будете вынуждены с ним смириться, но это внешняя сторона дела. А вот будет ли у вас внутреннее спокойствие? Только честно…

В этом и состоит вся проблема. Нам очень легко принять окружающий мир в целом. Тот мир, что нас не касается. И мы не учитываем, что **главный окружающий мир для нас – тот, с которым мы контактируем каждый день**. Это окружающие нас люди (их поведение и поступки, отношение к нам), обстоятельства нашей жизни, наша семья, коллектив, это мы сами (наш характер, внешность, здоровье, желания и т. д.). Все это и есть наш настоящий окружающий мир. И именно его нам нужно принимать, чтобы Жизнь не давала нам повода для тягостных раздумий.

И тут оказывается, что принимать этот окружающий мир гораздо сложнее, чем тот, далекий. Принять (без душевного дискомфорта) свою маленькую зарплату труднее, чем «дыры» в государственном бюджете и экономический кризис где-нибудь в Азии.

Поэтому фразу «Принимай окружающий мир…» нужно понимать так: **«Принимай все, что происходит с тобой и вокруг тебя».** Почувствуйте разницу еще раз.

Повторим основную закономерность: **чем больше вы недовольны Жизнью, тем больше она недовольна вами,** тем больше у вас проблем. Жизнь отнюдь не стремится помогать человеку, недовольному ею. Она стремится его «укротить», доказать ему беспочвенность его претензий. Но это не означает, что Жизнь никому не хочет помочь. Ситуация в корне меняется, когда меняется наш внутренний подход к повседневной жизни. Можно сказать так: Жизнь помогает во всех начинаниях, поддерживает, веселит, заботится о людях, не имеющих к ней претензий. Другим она противостоит, делает все наоборот, все как бы назло. То есть она занимается развитием их духовности: истинно духовный человек не берется судить поступки окружающих людей, да и самого себя.

Отчего возникает недовольство?

Что в нашем мире может служить источником недовольства? Да все, что угодно. Начиная с того, что погода мерзкая и вам нечего надеть по сезону, и заканчивая тем, что ребенок не учится, а муж пьет. Источников переживаний может быть очень много – десятки и даже сотни тысяч разных обстоятельств.

Когда у человека появляется хоть малейшее недовольство? Когда он заранее знает, **каким должен быть окружающий мир, какой должна быть его собственная жизнь, но реальность не соответствует ожиданиям.** Мир-то в действительности совсем не такой, каким мы хотим его видеть.

У нас есть позитивные и важные для нас ожидания

У каждого из нас есть свой набор самых замечательных, очень ПРАВИЛЬНЫХ И ПОЗИТИВНЫХ убеждений о том, что и как должно в этом мире происходить, как должны вести себя окружающие люди, и каким человеком должны быть вы сами. Например, чем плохи такие убеждения: «Люди должны быть честными (благодарными, ответственными, воспитанными и так далее). У вас должно быть достаточно денег, чтобы удовлетворить любые ваши потребности. Люди должны вести себя разумно. Ваш ребенок должен хорошо учиться. Ваш муж должен смотреть только на вас. Вы всегда должны выглядеть замечательно» и так далее.

Казалось бы, что плохого в этих ожиданиях? Мы все хотим, чтобы наш мир стал лучше, добрее, красивее и пр.

Вся проблема состоит в **избыточности наших ожиданий**. А избыточность состоит в том, что **мы никак не можем согласиться, когда какое-то из этих замечательных убеждений не выполняется кем-то, или вами же.**

У нас сразу же возникает нестерпимое желание пойти и исправить ситуацию. Сделать так, чтобы все было правильно.

Поэтому мы открываем рот и говорим о том, как должно быть. Спокойно, по-доброму.

Послушает ли нас кто-то при таком обращении? Сами знаете, что нет.

А ведь это неправильно!? Чтобы исправить ситуацию, наш организм переводит нас в перевозбужденное состояние, чтобы **мы с позиции силы объяснили этим неразумным существам, как им жить и вести себя ПРАВИЛЬНО**.

Это перевозбужденное состояние, которое возникает у вас для реализации ваших замечательных намерений, люди называют «негативными эмоциями» типа раздражение, гнев или даже бешенство. А какие же они негативные? Очень даже позитивные по своим намерениям. Разве что по форме проявления не очень…

А если вы начинаете давить на другого человека, что делает он?

Чтобы защитить себя, он автоматически тоже переходит в перевозбужденное состояние, и из него начинает либо рассказывать вам свое замечательное ожидание, как должны вести себя вы в его красивой картинке мира. Или просто посылает вас с вашими поучениями…

Все, самые замечательные намерения привели к обычному результату - скандалу. Как говорит народная мудрость: «Благими намерениями устлана дорога в АД». Это как раз про наши очень важные позитивные ожидания.

Все эти процессы очень подробно рассмотрены в книге «Открытое подсознание: как влиять на себя и других» [11].

Как это выглядит

А далее все очень просто. Человек пребывает в состоянии недовольства и тем самым вступает в конфликт с окружающим миром. На это окружающий мир реагирует ухудшением ситуации или делает невозможным какое-то изменение.

То есть человек посылает в окружающий мир мысленное недовольство, а ему оттуда в ответ – бумерангом – прилетает усугубление и без того противных обстоятельств. Вот когда начинается «веселая жизнь».

Это взаимодействие человека с жизнью можно изобразить в виде простой схемы:

Имеются значимые идеи о том,
как должен
быть устроен окружающий мир

I

Реальная **жизнь не соответствует**
нашим представлениям о ней

I

Возникает недовольство миром
или отдельными его элементами

I

Накапливаются
негативные переживания

I

Возрастает уровень проблем

ВЫВОД: **длительное недовольство (негатив) – это пусковой механизм усугубления проблемы или невозможности ее разрешить.**

Что делать?

Чтобы не входить в конфликт с миром, человек для начала должен позволить ему быть многогранным, разнообразным, постоянно меняющимся и... несовершенным. Ведь несовершенство мира и отдельных его элементов (людей, событий и т. д.) – это **только наш набор идей,** и ничего более. Мир реален и не зависит от наших суждений о нем. Поэтому главное условие, которое должен соблюдать человек – **принимать окружающий мир его таким, какой он есть.** Сегодня. Сейчас.

Конечно, занять подобную позицию очень сложно в нашем мире, который делится на богатых и бедных, здоровых и больных, красивых и не очень, верующих и атеистов.

Умная мысль
Жизнь – такую, какая она есть, – можно принимать только после еды.
А. Кнышев

Сегодня население Земли составляет шесть миллиардов человек. У каждого из этих людей есть собственные представления о том, как правильно должен быть устроен этот мир. Однако он никогда не сможет подстроиться под требования шести миллиардов человек хотя бы потому, что эти требования часто взаимоисключающие. Даже в одной семье взгляды на жизнь (например, на способы воспитания детей) нередко бывают диаметрально противоположными.

Поэтому совершенно бесполезно пытаться «втиснуть» жизнь в рамки своих представлений о ней. В этом мире мало что изменится с приходом одного конкретного человека, мало что изменится и с его уходом. Человек приходит в мир, который существовал миллионы лет до него, и будет существовать еще очень долго после его ухода. И надо понимать, что у нас мало шансов изменить объективную реальность, существующую помимо наших желаний и амбиций. Но есть немало шансов сделать собственную жизнь успешной и радостной.

Такова жизнь. И прожить ее все же нужно. По возможности, с удовольствием.

Идеализация: рассмотрим с разных сторон

Мы уже выяснили, что **в основе любого недовольства лежат наши идеи,** наши очень правильные и замечательные представления о том:

$ как должна складываться ваша жизнь (жизнь ваших близких),
$ как (когда) должно произойти определенное событие,
$ как должен вести себя конкретный человек или люди в целом,
$ каким (какой) должны быть вы сами и т. д.

Вы держите у себя в голове эту модель-ожидание. Когда реальность начинает отличаться от созданного вами образа, вы испытываете разнообразную гамму не очень приятных чувств. Здесь мы вплотную подошли к явлению идеализации, считающемуся базовым, центральным во всем первом разделе.

ИДЕАЛИЗАЦИЯ – это значимая для человека позитивная по сути идея, модель замечательного устройства жизни, при нарушении которой у него возникают длительные негативные переживания (как способ исправить ситуацию в желательную нам сторону). *Это часто неосознаваемая сверхценная для вас идея, при нарушении которой возникает длительное недовольство.*

Можно рассмотреть это же явление с другой стороны и дать другое определение.

ИДЕАЛИЗАЦИЯ – это переживание в течение довольно длительного времени отрицательных эмоций, возникающих в результате расхождения созданного человеком идеального образа с реальностью.

Можно сказать и так:

ИДЕАЛИЗАЦИЯ – это комплекс негативных переживаний, возникающих у человека в результате несовпадения созданного им мысленного образа с реальной действительностью.

Идеализацию всегда можно выявить по двум признакам – **негативные эмоции** и мысленный образ, **идеальная модель**, существующая в сознании человека.

Мы сравниваем жизнь с идеальной моделью и говорим: что-то не сходится, не получается. Что-то в этой жизни идет не так, как я считаю нужным. И начинаем испытывать негативные чувства – страх, зависть, злобу, обиду и т. п.

Саму жизнь, ее многогранность и постоянное изменение мы пытаемся подменить собственными представлениями о ней, своими идеями о том, какой она должна быть, каким стандартам должна соответствовать.

Ни в чем так не упорствует человек, как в своих убеждениях. Жизнь многогранна, ее нельзя задержать, остановить и загнать в рамки собственных идей. А мы хотим увидеть только одну ее грань, устраивающую нас. Окружающий мир и отдельные люди не смогут соответствовать нашим идеалам, потому что все в этом мире изменяется, и нет ничего постоянного. А наши представления существуют только в нашем уме, и нигде более. Они либо взяты из нашего прошлого, уже ушедшего, либо позаимствованы у других людей (родственников, знакомых и т. д.).

Мы же хотим видеть соответствие нашей идеальной модели и жизни вокруг. Если мы этого соответствия не видим, то погружаемся в переживания: почему все так неправильно, нехорошо и несправедливо. **Так не должно быть!**

Сделать себя несчастным легко

Действительно, сделать себя несчастным очень просто. Для этого **нужно иметь как можно больше представлений о том, как должен быть устроен окружающий мир. И ожидать (или требовать), чтобы все было так, а не иначе.**

Предположим, у вас есть ожидание того, как должен вести себя знакомый вам человек (муж, жена, родитель, ребенок, начальник, друг, любимый). **Вы знаете, как** он должен себя вести. А он ведет себя немного (или совсем) не так. То есть не соответствует идеалу, существующему в вашем уме.

Ваши действия? Вы вскипаете, как чайник, и своим кипением пытаетесь заставить человека поступать так, как считаете нужным! Либо впадаете в обиду от того, что он ведет себя неправильно (это тоже способ заставить его вести себя так, как нужно вам, только не силой, а через чувство вины). У вас на лице появляется обиженное выражение, и этот человек понимает, что именно он – виновник вашего состояния.

В обоих случаях **вы не принимаете этого человека** (а через него и весь мир) таким, каков он есть, поскольку он не соответствует тому идеалу, что существует в вашем сознании.

Идеализировать можно не только отдельных людей, но и ситуации окружающего мира в целом. Например, правительство руководит страной неправильно. Молодежь ведет себя ужасно. Наука пришла в упадок. Слишком много насилия показывают по телевидению. И так далее.

Ситуаций, отравляющих нашу жизнь, много. Однако их все можно уложить в несколько идеализаций. Подробное их описание вы найдете в следующих главах.

Понятно, что разделение это довольно условно и часть ситуаций попадает сразу под несколько идеализаций, но различать сферы наших недовольств необходимо, поэтому мы и придерживаемся такого деления.

Жизнь разрушает наши идеализации

Как мы уже говорили, Жизнь не любит недовольных. Когда человек продолжительное время пребывает в мрачном или агрессивном состоянии духа,

жизнь «ощетинивается» и начинает его воспитывать, доказывая, что он напрасно упорствует в своих ожиданиях.

Эти слова вовсе не означают, что человек должен быть полным «пофигистом» и не иметь в голове никаких идей. **Человек имеет полное право иметь любые убеждения, устремления, ожидания**. Он может и должен стремиться к их реализации, иначе жизнь будет совсем неинтересной. И вот как раз на пути к реализации ваших идей они могут стать идеализацией.

Ваши ожидания и устремления не будут идеализацией в случае, если вы способны не впадать в длительные переживания, когда на пути к их исполнению возникают трудности. Если при встрече с другой стороной жизни вы способны как-то смириться с этим, приспособиться к ней или постараться сделать так, чтобы вы не пересекались, то ваши идеи не станут идеализацией, и Жизни не придется применять свои меры, чтобы образумить вас.

Для того, чтобы доказать человеку ошибочность его идей, а точнее, ошибочность его отношения к своим идеалам, Жизнь разрушает наши идеализации самыми разными способами.

Если вы долго и ощутимо переживаете по какому-либо поводу, реализуется один из следующих воспитательных процессов, направленных на то, чтобы доказать вам ошибочность ваших претензий к жизни:

1. Вам не дается то, без чего вы не представляете себе «нормальную жизнь». Например, вас уже достали многочисленные близкие родственники, делящие с вами одну и без того небольшую жилплощадь (тот же бывший муж или жена). Вы уже давно стремитесь разъехаться с ними, но безрезультатно, все ваши усилия идут прахом. Так и живете друг у друга на головах, испытывая множество нерадостных эмоций и не имея возможности изменить что-либо.

2. Жизнь сталкивает вас с человеком, который имеет систему ценностей, отличную от вашей. Он живет по иным принципам и по-другому относится к очень важным для вас вещам. И, что обидно, неплохо себя чувствует.
Например, вы человек честный и стремитесь строить открытые, доверительные отношения. А ваш муж (или жена) не обременен этой добродетелью. Так случилось. И вы вынуждены жить в обстановке лжи, изворотливости, скрытности и подпольных действий. Для вас это невыносимо. А для вашей половины это норма жизни, и он искренне не понимает ваших переживаний.

3. Вы сами делаете то, чего не принимаете (осуждаете) в других людях, и в итоге попадаете в ситуации, которые считаете для себя недопустимыми.
Например, вы осуждали не работающего и живущего за счет своих родных знакомого. Вы искренне недоумеваете: как может взрослый, здоровый мужчина быть нахлебником? И волею судеб сами попадаете в аналогичное положение, и

теперь вы со своим другом «на равных». Вы ненавидите себя за это, но ничего изменить не можете.

4. Жизнь разбивает ваши планы и ожидания, но конкретного виноватого нет. Например, вас не устраивает размер вашей зарплаты. Вы переживаете, что вам не платили уже два месяца. И вдруг оказывается, что ваша фирма (организация) обанкротилась, всех увольняют. И никакой выплаты долгов в ближайшем тысячелетии не предвидится.

5. Срабатывают подсознательные программы, заставляющие нас вести себя несовершенным образом. Например, вы еще от родителей усвоили установку: «*С твоим умом приличную работу не найдешь!»* Вы начинаете искать работу, тревожиться и никак не можете найти ничего приличного, того, что вас полностью бы устроило. Таким образом Жизнь реализует вашу внутреннюю программу.

6. Болезнь. Это средство применяется в крайних случаях, как способ «укрощения строптивых». Например, вы очень переживаете по поводу лишнего веса, боретесь с ним всеми известными и неизвестными науке способами, но результат отсутствует. В один «прекрасный» момент у вас открывается язва желудка, и вы понимаете, что несколько лишних килограммов – это просто цветочки.

В действительности все не так плохо

Конечно, добрая жизнь не сразу окунает нас головой в… омут проблем, скажем так. Это случается только, когда сила и длительность наших переживаний превышает допустимую норму (норма, к сожалению, определяется не нами).

Поэтому переживать можно, но недолго и не очень сильно. **Нельзя накапливать переживания!** Что случается, когда переживания накапливаются, мы расскажем в следующей главе, а сейчас выполним упражнение.

Упражнение «Делим эмоции»

Это упражнение выполняется в течение 15–20 минут. Пожалуйста, постарайтесь не отвлекаться и не прерываться во время его выполнения. В ходе выполнения упражнения не обращайтесь к посторонним людям и источникам (книги, справочники и др.)

Возьмите листок бумаги, разделите его на две части. В левой колонке напишите ***как можно больше негативных эмоций,*** *какие только сможете вспомнить. Время работы с левой колонкой – 7–10 минут.*

В правой колонке напишите ***как можно больше позитивных эмоций****, какие только сможете вспомнить. Время работы с правой колонкой – 7–10 минут.*

В табличку ***не следует заносить понятия, которые не являются эмоциями,*** *а отражают особенности характера или различные психические*

состояния, например: общительность, доброжелательность, депрессия, экстаз, обман и т. д. – это не эмоции. Пишите только эмоции, то, о чем можно сказать: я чувствую ... (например, грусть или радость). Не переходите к чтению последующего текста, не заполнив табличку.

Подведем итоги

Посмотрите на обе колонки. Каких эмоций оказалось больше? Какую колонку было легче заполнять? Какие эмоции вспомнились первыми?

Какие эмоции – негативные или позитивные – чаще посещают вас в жизни? Какие эмоции создают ваше настроение в течение дня? Какие из них наиболее длительные? Поймите, что именно они отражают ваше отношение к жизни.

Негативные эмоции, записанные вами в левой колонке, являются следствием идеализаций. Скорее всего, в этой колонке у вас оказалось больше записей. Именно с ними вы и будете работать в первую очередь.

Мы, сами того не замечая, привыкли к отрицательным эмоциям. Они постоянно посещают нас, и мы никогда не считаем, сколько раз за день испытываем чувства негативного характера. В итоге они становятся неотъемлемым элементом нашей жизни. Это и есть наше неприятие окружающего мира. Именно поэтому Жизнь предъявляет нам непростые, проблемные ситуации: мы недовольны ею, она недовольна нами.

Первое, что нужно сделать

Среди бизнесменов или просто людей, добившихся успеха в своем деле, существует такое правило.

> *«Предположим, вы зарабатываете сто долларов, и вам это не нравится. Вы хотите зарабатывать больше, скажем, тысячу. Первое, что вы должны понять – нужно перестать делать то, что вы делаете сейчас. То есть зарабатывать сто долларов».*

Другими словами, **если ваши действия не дают нужного результата, их нужно прекратить.** А что делает человек, когда его что-либо не устраивает? Правильно. Переживает. Вскоре он понимает, что от этого лучше не становится. Никому не легчает. И что он делает? Снова переживает, уже по новому поводу. Он делает это настойчиво и самозабвенно.

Значит, **первое, что нужно сделать – перестать переживать**. Ведь именно переживания делают вашу ситуацию тупиковой или трудноразрешимой.

Нужно **перестать быть источником отрицательных эмоций**. Убрать конфликт с окружающим миром. И чем раньше вы это сделаете, тем лучше для вас же. Понятно, что это непросто, поэтому мы вам поможем.

ИТОГИ.

$ Главный источник проблем – наше недовольство окружающим миром. Мы недовольны Жизнью, она недовольна нами.

$ Чтобы избавиться от недовольства, нужно научиться принимать окружающий мир таким, какой он есть, несмотря на его несовершенство.

$ В основе нашего недовольства миром лежат значимые для нас идеи о том, как должен быть устроен окружающий мир. Когда реальная действительность не соответствует этим идеям, мы испытываем негативные переживания. Эти значимые для нас идеи, вызывающие негативные эмоции, называются идеализациями.

$ Как только мы накапливаем недовольство, Жизнь применяет к нам «воспитательные процессы». Она поворачивается к нам той стороной, которую мы меньше всего хотим видеть. Нам раз от разу предъявляется то, чего мы не принимаем и от чего стараемся избавиться.

$ Чтобы изменить «проблемную» ситуацию к лучшему, нужно перестать посылать ей негативные эмоции, то есть перестать переживать по этому поводу.

Начинаем вести Дневник самонаблюдений

Некоторых больных надо бы поздравить уже с тем, что они увидели свою болезнь.
Сенека

Для начала еще раз повторим некоторые выводы предыдущей главы.

Если вы хотите изменить к лучшему то, что сегодня вас не устраивает, **первое, что нужно сделать – убрать те свои действия, которые приводят к отрицательному результату**. То есть убрать собственные негативные переживания. Чем больше мы переживаем, тем менее благосклонно смотрит на нас Жизнь. И тем меньше она старается помочь нам. Сами подумайте: зачем идти навстречу человеку с недовольным лицом? Вам бы захотелось? Вряд ли. Вот и Жизни тоже не хочется.

Если негативные переживания представить в виде серого, грязного дыма, то **недовольный человек будет похож на старую печку**. У этой печки из всех щелей идет дым, копоть, гарь и загрязняет все, что есть вокруг, включая и ее саму.

А на Тонком плане все происходит именно так. (Помимо физического, видимого плана, существует еще не познанный человеком Тонкий план. Это мир нашей энергетики, различных душевных состояний, вибраций, мыслей и чувств и т.

д. Обычно человек не может видеть его, но многие люди весьма чувствительны к нему. Например, вы пришли на работу в хорошем настроении. Но, пообщавшись (или просто посидев рядом) со своим коллегой, у которого крупные неприятности, вы почувствовали тревогу, беспокойство и общее недомогание. Почему? Потому что на Тонком плане он излучает вибрации страха и дискомфорта).

Чем больше вы испытываете негативных переживаний по поводу несовершенства окружающего мира (или конкретного человека), тем больше мир (или человек) начинает поворачиваться к вам своей несовершенной стороной (которую вы идеализируете), вызывающей ваше недовольство, доставляя вам еще больше переживаний. Называется это явление «воспитательным процессом» и применяется к человеку с тем, чтобы он повысил свою духовность и перестал судить реальную жизнь. То есть, чтобы он пересмотрел отношение к отдельным сферам собственной жизни.

Оглянитесь на свой жизненный опыт: ваши отрицательные эмоции (страх, обида, раздражение) когда-нибудь помогли вам? Может быть, они сделали вас преуспевающим? Или здоровым? Вряд ли. **Само по себе недовольство еще не решило ни одну проблему.** А вот отсутствие недовольства – это самый эффективный и поистине волшебный инструмент!

Поэтому наша первая задача – перестать «коптить» окружающий мир своим негативом. И для этого есть один очень эффективный прием. Безболезненный.

Знакомьтесь: Дневник самонаблюдений

Дневник самонаблюдений позволяет:

- *Начиная с первого дня значительно сократить количество негативных переживаний в своей жизни;*
- *Улучшить свое общее эмоциональное состояние;*
- *Самостоятельно провести диагностику своих идеализаций;*
- *Перевести идеализации в разряд важных для вас идей, не приводящих к негативным переживаниям;*
- *Значительно ослабить, а в отдельных случаях и совсем нейтрализовать «воспитательные процессы» со стороны окружающей жизни;*
- *Улучшить свое состояние здоровья и избавиться от болезней, вызванных накоплением негативных эмоций в вашем теле;*
- *Как следствие, снять блокировки, стоящие на пути осуществления ваших желаний.*

Дневник – **ваш первый шаг** на пути к положительным изменениям, независимо от того, какой сферы они касаются (личная жизнь или работа, отношения с детьми или отношение к самому себе, деньги или любимое занятие).

Само по себе ведение любого дневника, куда вы записываете свои мысли, переживания, становится мощным психологическим приемом защиты от стрессов, поскольку вы переносите переживания из себя на бумагу. Но если просто описывать свои переживания, то они могут повторяться изо дня в день. Если же Дневник вести по особой форме, соединяя запись переживаний с их анализом, процедурой прощения и принятия ситуации, то эффективность подобной работы повышается во много-много раз.

Дневник самонаблюдений выглядит следующим образом:

Событие моей жизни, вызвавшее негативные переживания	**Выявленная идеализация**	**Отработка идеализаций**

Первая колонка: *«Событие моей жизни, вызвавшее негативные переживания».* Сюда вы ежедневно будете записывать текущие жизненные эпизоды, вызвавшие у вас отрицательные эмоции. Вы наблюдаете за собой и коротко записываете, какие конкретные события вызвали у вас те или иные переживания. Речь идет о негативных переживаниях, разумеется. Жизнь предоставляет нам богатейший материал для изучения самого себя! Желательно коротко перечислить, какими эмоциями сопровождалось переживание данного эпизода вашей жизни.

(Положительные эмоции мы не будем анализировать – радуйтесь на здоровье!)

Вторая колонка: *«Выявленная идеализация».* Сюда вы будете записывать, какие ваши идеализации «воспитывает» жизнь этим эпизодом. Поскольку за любым переживанием стоит значимая для вас идея о том, каким должен быть этот мир (или конкретный человек), а мир с вашими ожиданиями не совпал, то вы запишете туда свои ожидания.

Более подробно и детально разные идеализации будут рассмотрены нами дальше. Даже если вам не удастся сразу правильно определить идеализацию, то после изучения материалов этой главы вы их «вычислите» без труда!

Третья колонка: *«Отработка идеализаций».* Здесь вы будете в письменной форме (а заодно и мысленно) отрабатывать, т.е. отказываться от своей идеализации. Делается это по следующей формуле:

«Я прошу прощения у Жизни и у себя самого (самой) за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеям *(указать, каким именно)* ***избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам, и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за этот эпизод и все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации».***

Эту формулу вы ***каждый раз должны записывать своей рукой, и много раз проговаривать про себя.***

По вашему желанию вы можете добавить в третью колонку еще что-нибудь, но основная формула должна сохраняться.

Для ведения Дневника возьмите толстую тетрадь или делайте записи на отдельных листах бумаги, подшивая их затем в папку. Если у вас есть компьютер, то вы можете создать отдельный файл или директорию и вести Дневник там.

Не пропадет ваш скорбный труд!

Дадим дополнительные разъяснения. Дневник самонаблюдений – не самоцель и не способ занять свободное время!

Это увлекательное и крайне выгодное (для вас) занятие!

Ведя Дневник, вы день за днем будете учиться **брать на себя ответственность** за то, что с вами происходит, и за то, как вы к этому относитесь (не вину, а ответственность!). Вы увидите, в каких областях жизни вы все еще подобны ленивому ученику, которого уже устали воспитывать, а он не понимает очевидных вещей. Вы увидите, где и в чем придерживаетесь позиции жертвы: «Я не виноват, это все они!»

Пока мы не осознаем своих идеализаций, они носят характер требований к окружающему миру и отдельным людям. Как только мы начинаем осознавать это и просить прощения, у Жизни не будет больше повода, чтобы проверять наши нервы на крепость.

Так что будьте уверены: Жизнь не оставит без внимания ваши действия! Если раньше Жизнь только и подыскивала, чем бы вас в очередной раз «повоспитывать», то теперь она удивится: «О, человек-то за ум взялся!». И с удовольствием поможет вам реализовать ваши желания.

Как правильно заполнять Дневник

Запись в Дневник лучше делать вечером, в конце дня. Вы вспоминаете все случаи, произошедшие в течение дня и сопровождавшиеся вашими негативными переживаниями (даже если они были не очень сильными), и записываете их в

левую колонку Дневника. Не забудьте указать дату записи – это поможет вам отслеживать динамику происходящих с вами изменений.

Не нужно носить с собой Дневник в течение дня и, как только что-либо случилось, пытаться сразу же записывать. Отмечайте в памяти все, что происходило с вами в течение дня. А вечером не пожалейте нескольких минут свободного времени на записи и прочтение ранее записанного. Если не хотите, чтобы ваш Дневник кто-нибудь прочитал, позаботьтесь об этом заранее.

В Дневнике следует отражать **любые негативные переживания** (внутренние, подавленные и внешние, ярко выраженные, сильные и не очень). Не прячьте от себя ничего.

Разговор в тему

– Отчего вы такой умный?

– Дело в том, друг мой, что я постоянно перечитываю себя…

А. Кнышев

Работайте только с текущими событиями

Не стоит заносить в Дневник общие впечатления от какого-либо случая в далеком прошлом, или от длительных отношений с определенным человеком. Вам трудно будет в этом разобраться. Ведите Дневник по принципу:

1. Произошел случай, эпизод в моей жизни. Я испытал(а) негативное переживание.

2. Я кратко описал(а) этот случай в Дневнике (первая колонка).

3. Я проанализировал(а) лежащие в основе переживаний ожидания и выявил(а) свои идеализации (вторая колонка Дневника).

4. Я попросил(а) прощения за мои переживания (третья колонка Дневника).

Может быть и такое, что переживания возникают сами по себе, без конкретного случая. Например, вы проснулись, и в голову пришла мысль, что когда-нибудь вы состаритесь. Рисуя картины собственного будущего, вы до вечера были грустны и подавлены. Это тоже бывает, и, нужно сказать, весьма часто (особенно у женщин). Такие вещи тоже бывают, и их также необходимо записывать и анализировать. Просто в данном случае переживания спровоцированы не внешними обстоятельствами, а вашими внутренними процессами.

Перечитывайте свои заметки несколько раз! Например, делая запись в пятницу, вы перечитаете то, что происходило с вами, начиная с понедельника. Очень скоро (скорее, чем вы думаете) воспоминания о произошедших неприятных событиях станут абсолютно нейтральными (даже забавными). Таким образом, вы перестанете отдавать им свою жизненную энергию.

Стих в тему
Как сдоба пышет злоба дня,
И нет ее прекрасней,
А год спустя глядишь – фигня,
Притом на постном масле.
И. Губерман,
слегка подвергнутый цензуре

Примеры ведения Дневника

Предлагаем вам образцы ведения Дневника, сделанные нашими читателями, участниками тренингов и консультаций. Обращаем ваше внимание, что вести самонаблюдения в такой художественной форме и столь подробно совсем не обязательно. Если вы не обладаете литературными способностями, вполне достаточно более кратких записей. Важно только, чтобы они не были настолько краткими, чтобы позже вы не смогли бы вспомнить, о чем была сделана запись.

Событие моей жизни, вызвавшее негативные переживания	**Выявленная идеализация**	**Отработка идеализаций**
Мария Л., врач Первым событием, вызвавшим мои негативные переживания, стала сама необходимость вести этот Дневник. Первая мысль: не хочу фиксировать на бумаге то, что и так, само по себе неприятно. Во-вторых, не хочу признавать, что какие-то негативные эмоции, а значит, и идеализации присутствуют в моей жизни (а их – куча!). Как же так, **я ведь и сама кого хочешь жить научу!** В-третьих, есть очевидная боязнь сделать мои сокровенные переживания достоянием общественности. Не хочу, чтобы это когда-то прочли. Как будто покажешь себя голой. Ну, и последняя мысль, которая меня укусила, была следующая: не умею писать о себе! А если быть совсем откровенной, я не сумею красиво описать свои тонкие страдания (хотя ясно, что	**Идеализация своего совершенства**. Как это я, такая идеальная, покажу кому-то не самые лучшие свои стороны? Я просто **не могу позволить себе быть несовершенной!** Причем не только в глазах посторонних, но даже саму себя я готова убедить, что все у меня о'кей и никакой самоанализ мне не нужен! **Идеализация общественного мнения**: Боже мой, что обо мне подумают, когда прочтут все, что я напишу! **Контроль окружающего мира** – у меня все обязано быть под контролем, машина, муж и	Я прошу прощения у Жизни и у себя самой за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеализациям избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам, и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за этот эпизод и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и

Дневник этого и не требует). Очень интересно получается, сначала я пыталась отрицать наличие у меня негативных переживаний как таковых, но уж раз они есть, то писать о них хочется элегантно, в лучших традициях классики. Примерно как у Тургенева. Ну вот, даже самой смешно, как я лелею свой образ. Всего лишь полчаса моей жизни, а сколько переживаний! Утро началось великолепно. Я вышла из дома, собираясь поехать на работу на машине. Но не тут-то было. Замкнуло сигнализацию. Здрасьте, приехали... Машина орет, как бешеная! Нажимала на все кнопки – не замолкает. Выходной, 8.30 утра, люди спят, а тут такая какофония! Отключила аккумулятор – стало тихо. Поднялась в квартиру, разбудила мужа. Попросила посмотреть, что случилось. «Надо разбирать рулевую колонку», – сказал он противным голосом и снова уснул. Раздражаюсь уже не на шутку. А как же мой девиз: «На все воля Божья?» и «Что ни делается – все к лучшему»? Что же это за жизнь такая?! Не знаю, что бы я делала, если бы через некоторое время сигнализация сама собой не успокоилась. Машина завелась, и я поехала по делам.	т. д. Я не могу даже мысли допустить, что где-то что-то выйдет из строя, ослушается команды, проигнорирует мои приказы и произойдет без моего ведома и согласия, и не так, как нужно мне. **Идеализация общественного мнения –** просто ужас, что люди обо мне подумают после того, какой концерт я устроила им ранним воскресным утром. **Идеализация отношений** (в семье) – муж не имел права так равнодушно ко мне отнестись!	внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации.
Виктория М., секретарь Утром долго приходится уламывать сына, чтобы он пошел в школу. Он, как обычно, ссылается на недомогание, что невозможно проверить. Я пытаюсь объяснить ему, что в школу нужно ходить каждый день, как на работу, независимо от настроения и не обращая внимания на легкие нарушения самочувствия. Еще я говорю, что если часто пропускать школу,	**Контроль окружающего мира**: мне должны подчиняться во всем, что я считаю правильным. А если этого не происходит, я начинаю применять давление и очень расстраиваюсь, если оно оказывается безуспешным. А откуда же у меня	Я прошу прощения у Жизни и у себя самой за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеализациям избыточное значение. Впредь я отказываюсь от

то будет трудно не отставать от всех и успешно закончить учебный год. Все это я говорю взвинченно, на повышенном тоне, раздражаюсь, оказываю давление. Сын меня практически не слушает и не слышит, ему хочется остаться дома, и чтоб от него отстали, он «бьет» на мою жалость (которой в действительности нет) и пытается защищаться от моих нападок агрессивностью. Я нервничаю еще больше, так как сама спешу на работу и не могу до конца повлиять на ситуацию. В результате он остается дома, а я ухожу, продолжая переживать по дороге. Удручает то, что такое положение вещей повторяется уже не в первый раз и довольно часто, что снова может привести к попаданию сына на второй год.	желание контролировать? Думаю, что под этим желанием скрывается следующее. **Идеализация разумности**: я пытаюсь доказать свою правоту с помощью доводов, понятных только взрослому человеку, ребенок руководствуется совсем другой логикой. **Идеализация образования**: не могу допустить, чтобы МОЙ РЕБЕНОК учился плохо. **Идеализация отношений в семье** (родители – дети): дети не должны игнорировать мнение родителей, я права, потому что я мать. **Идеализация разумности:** я пытаюсь объяснить ребенку вещи, очевидные для взрослого. Но в рамках его логики это все ерунда, поскольку отдых сегодня для него значительно важнее будущих успехов.	своих переживаний по этим вопросам, и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за этот эпизод и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации.
Аркадий В., менеджер Я в полном шоке от того, что мой начальник не хочет добровольно и мирно отпустить меня на увольнение. Я точно знаю, что его поведение не будет мне препятствием, я уйду любым путем, но мне обидно, что я не могу повлиять на его решение, которое заключается в том, что я должен отрабатывать не три дня, как я хочу, а две недели. Ведь мне всегда удавалось так легко увольняться без проблем и сохранять при этом хорошие отношения, почему же теперь не получается? А ведь я пытался	**Идеализация независимости**: не терплю, когда мной командуют, тем более в такой «нецивилизованной форме». **Идеализация разумности** поведения людей: какой же он глупый! Разве не понимает, что я все равно уйду? Так чего кривляться? **Идеализация**	Я прошу прощения у Жизни и у себя самой за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеализациям избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам, и теперь буду к

по-всякому: и официально, и с уговорами, просил по-человечески и с ультиматумом, что его политика не поможет. Мне просто хотелось уйти легко. Сегодня он окончательно отказал мне в этом. Я погрузился в совершенно неконтролируемые переживания по этому поводу. Я почувствовал, что теряю силы, энергию, что не могу с этим справиться, начинаю физически плохо себя чувствовать. И все это несмотря на то, что совершенно однозначно бюрократические препоны не являются для меня препятствием для ухода.	**отношений между людьми:** я не могу допустить, что у меня с кем-то будут напряженные отношения, не могу себе позволить участвовать в конфликте. Ну почему нельзя договориться по-хорошему, по-человечески? **Контроль окружающего мира:** только я могу решать, когда мне увольняться и в какие сроки.	этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за этот эпизод и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации.
Игорь А., предприниматель Сегодня провожал жену на работу. Стоя на пороге, она как-то странно посмотрела на меня, видимо, хотела обнять, но почему-то не сделала этого. Сказала короткое «пока» и вышла. Я закрыл дверь. Потом целый день я думал, что могло случиться. Чем я мог ее расстроить? Не выдержал, позвонил ей на работу. Мне сказали, что она вышла на обед. Это еще больше обеспокоило меня. Знаю, что страдаю ерундой, а поделать ничего не могу. В конце концов, убедил самого себя в том, что она не обязана кидаться мне на шею при каждом расставании. В конце концов, я сам бы мог ее приобнять, но почему-то этого не сделал. Может быть, именно этого она ждала от меня сегодня утром. А я не догадался. Болван! Сегодня на заправке заливал бензин и мыл машину. Рядом было маленькое кафе. Покупал там сигареты. Две девушки – одна продавец, другая кассир – какое-то время наблюдали за мной, выдали мне чек, потом как-то странно переглянулись и	**Идеализация человеческих отношений,** причем в крайней форме. Я, наверное, в глубине души считаю, что мы должны висеть друг на друге и говорить душераздирающие слова любви каждый раз, когда прощаемся (даже если один из нас пошел в магазин за хлебом). **Идеализация своего совершенства** (не могу допустить, что где-то я мог ее расстроить или обидеть своим поведением, ведь я – почти святой). **Идеализация общественного мнения** (мне важно, что обо мне думают окружающие, пусть даже девушки-продавцы).	Я прошу прощения у Жизни и у себя самой за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеализациям избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам, и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за этот эпизод и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в

заулыбались. Что это значит? Чем я рассмешил их? Что-то во мне не так? Сел в машину, посмотрел на себя в зеркальце. Все вроде бы на месте, только покраснел от смущения. Неприятно.		подобной ситуации.
Дарья Т, журналист Работаю на большой конференции. Во время моего публичного выступления один из участников конференции, Владимир (я с ним не знакома), сидел, а точнее, полулежал на стуле, скрестив ноги и руки. Когда я сделала короткую паузу в своем монологе, он, чтобы все слышали, произнес: «Что за чушь?». Воцарилась минута молчания. Все посмотрели на меня. Я продолжила, как будто не было этого комментария, параллельно анализируя, что же я сказала такого, что тянет на чушь, да еще и публично упомянутую. Вроде бы ничего, все по программе. Стоило мне сделать очередную паузу, как туда был вставлен следующий его комментарий: «Почему мы должны выслушивать то, что она несет?» Потом последовало еще несколько подобных предыдущим комментариев, уже не обязательно попадавших в паузы, а иногда просто произносимых одновременно со мной. С моей стороны реакции не было никакой (по крайней мере внешней). Наступил обеденный перерыв. Боковым зрением я увидела Владимира, подходящего ко мне. Привожу наш диалог: Он: *«Даша, ты на меня не обижаешься?»* Я: *«Нет».* Он: *«Извини, у меня такой характер: когда я вижу дуру, обязательно что-нибудь скажу. Ничего не могу с собой поделать».* Я: *«Я вам сочувствую».* Конференция закончилась поздно	**Идеализация собственного совершенства, способностей:** видимо, я считаю себя крутым специалистом и профессионалом, который просто не может говорить глупости. То, что я делаю – идеально и не должно вызывать недовольства в ком бы то ни было. Оказаться дурой, да еще и публично – что может быть страшнее? **Идеализация отношений между людьми:** я считаю, что люди не должны говорить друг другу гадости или грубые слова, тем более публично. Если тебе что-то не нравится – промолчи или скажи наедине, но так, чтобы не обидеть другого. **Контроль окружающего мира**: не могу позволить другому человеку вести себя так, как ему вздумается. Да кто он такой, чтобы позволять себе эти выходки? Вот когда будешь на моем месте, тогда и выпендривайся! А пока сидишь как все, слушай и помалкивай. **Идеализация общественного мнения:**	Я прошу прощения у Жизни и у себя самой за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеализациям избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам, и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за этот эпизод и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации.

вечером, весь остаток дня после обеда я пребывала в анабиозе. Мои мысли: наверное, я и вправду дура, раз человек не удержался и открыто сказал мне об этом. В довершение всего, я осудила себя за все свои недружественные чувства по отношению к нему. Про себя назвала его сукой и сволочью, потом опомнилась, и мне сделалось еще хуже. Когда люди разошлись, я несколько раз пыталась заплакать, но не получилось. Вернувшись домой, когда анабиоз полностью отошел, со мной было что-то похожее на истерику, но не буйную (без криков и битья посуды). Просто рыдала и долго не могла остановиться. Дело кончилось головной болью. Воспоминания о Владимире вызывали приступы отвращения к нему, какое бывает у меня к ползучим гадам (а именно к дождевым червям).	просто ужас, что подумают обо мне все эти люди после его публичных комментариев. Не позволяю себе выглядеть глупой.	

Параллельно с ведением Дневника самонаблюдений вы будете выполнять другие задания этого раздела. Но и потом, когда первый раздел будет полностью освоен вами и вы перейдете к освоению последующих материалов, не прекращайте ведение Дневника, даже если будете испытывать негатив весьма редко. Жизнь все время будет подбрасывать новые ситуации, к которым вы можете оказаться не готовы, поэтому не забрасывайте ведение Дневника, даже если почувствуете в себе полную святость.

Когда переживания накапливаются

Эмоции обычно через какое-то время проходят. Но то, что они сделали, остается.
В. Швебель

Переживать – невыгодно!

Уже несколько раз в нашей книге прозвучала мысль о том, что долгие и сильные переживания вредны. Вредны для здоровья и для успешности в любой сфере жизни. Кроме того, они не очень приятны сами по себе.

Плохо не то, что человек переживает, большинство людей не может этого не делать. Более того, для ощущения полноты и остроты жизни они полезны.

Плохо то, что человек **переживает долго и сильно**, в результате чего негативные эмоции скапливаются в его эмоциональной сфере (в теле эмоций) и влияют на его жизнь. (Помимо физического, плотного тела у человека имеется ряд тонких тел. Конечно, разделение между этими телами условное. Тело эмоций – это та часть нашего существа, а точнее, нашей психики, которая отвечает за возникновение, протекание и характер наших эмоций. Эмоциональное тело «окрашивает» восприятие жизни человеком).

Здесь можно привести аналогию с лишним весом. Есть можно все, что хочешь, но если есть больше своей личной нормы, то организм не успевает тратить калории и вес растет. Точно так же избыточные интенсивные переживания имеют свойство накапливаться, поскольку защитных сил организма не хватает для очистки от них.

Что же происходит, когда наше недовольство достигает определенного предела? К сожалению, ничего хорошего.

Степень успешности, комфортности и благополучия всей вашей жизни напрямую зависит от количества накопленных вами негативных переживаний!

И зависимость эта обратно пропорциональна: **чем больше негатива вы испытываете, тем менее комфортна ваша жизнь.**

Для того, чтобы лучше понять взаимосвязь между негативными эмоциями и тем, насколько благополучна наша жизнь, мы введем понятие «накопитель переживаний».

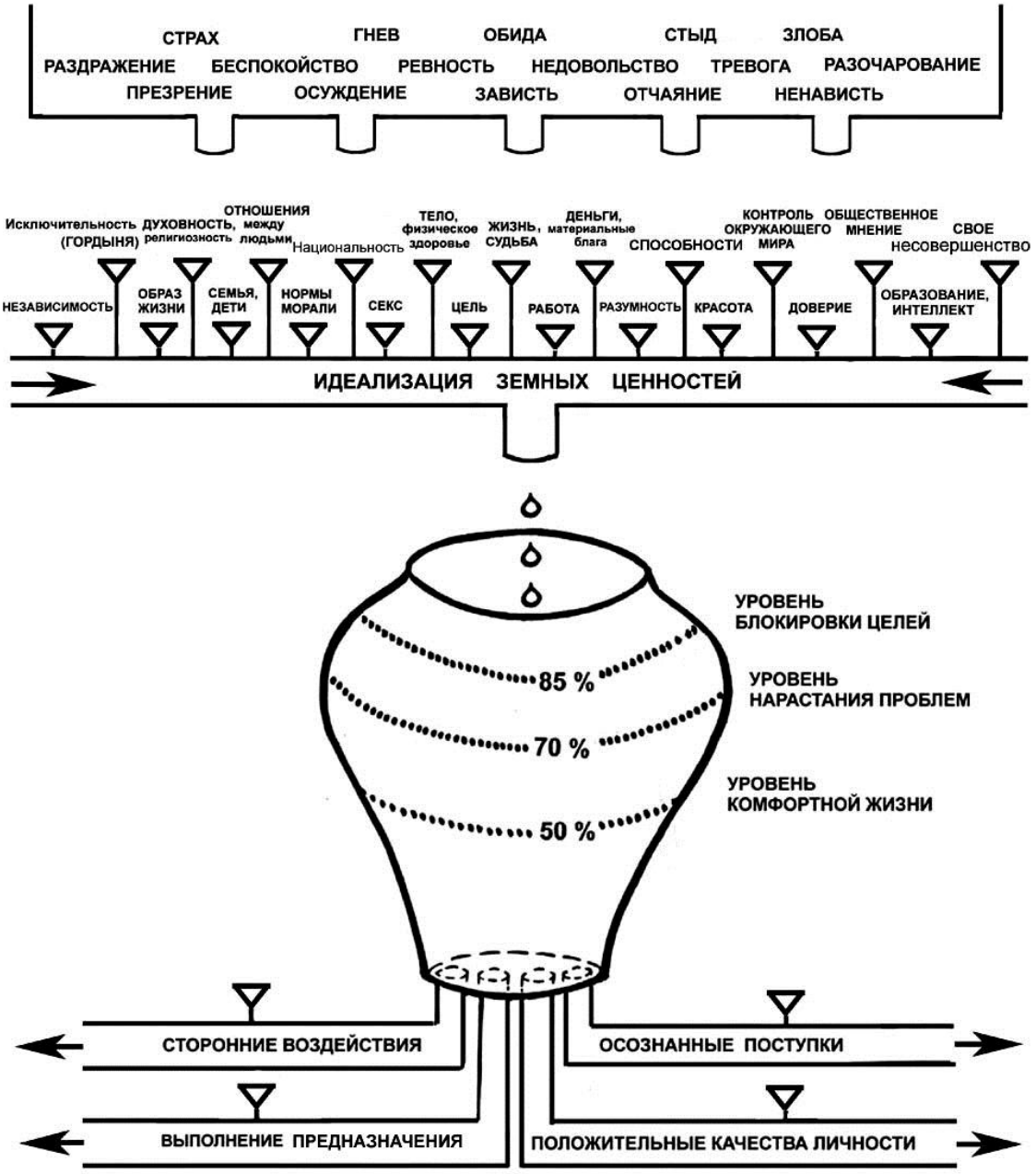
«Накопитель переживаний»

Давайте представим себе, что все наше недовольство миром (и собой, разумеется, тоже) скапливается в специальной емкости – в «накопителе переживаний».

Сразу предупреждаем читателей, что **никакого сосуда в действительности внутри человека нет** и искать его не нужно! (Многие добросовестные читатели до сих пор его ищут). Это условная модель, созданная для удобства описания происходящих с нами процессов.

Наши негативные переживания по различным трубам и клапанам (условным) попадают в «накопитель переживаний» в виде жидкости (тоже условной!). Уровень этой жидкости в сосуде характеризует количество отрицательных эмоций, накопленных человеком. На дне сосуда есть несколько труб, по которым жидкость покидает его, т.е. происходит очищение от негативных переживаний.

Схема накопителя приведена на рисунке 1.



На рисунке идеализации изображены в виде треугольных клапанов, через них негативные переживания заполняют сосуд. Сами негативные эмоции, которые мы можем испытывать, представлены в виде жидкости, всегда хранящейся в «корытце» выше клапанов. Пока клапаны закрыты, она не имеет возможности пролиться в «накопитель переживаний». Как только клапан открывается, жидкость из «корытца» сразу попадает в накопитель.

Клапан «открыт» и «капает», если вы имеете соответствующую идеализацию и испытываете переживания. Если переживаний нет, клапан «закрыт».

В этой модели заполнение и опустошение сосуда происходит достаточно медленно, то есть уровень может подняться в течение месяца всего на 1 – 2%, как бы вы ни нервничали и переживали. Правда, очищать сосуд можно значительно быстрее, если применять для этого специальные техники, с которыми вы познакомитесь в этой книге. Если новых переживаний не накапливать, то сосуд очищается тоже, но значительнее медленнее, чем заполняется.

На сосуде есть несколько отметок (они обозначены пунктиром), характеризующих различные уровни накопленных переживаний. Поговорим об этом подробнее.

Уровни заполнения «накопителя переживаний»

Как можно оценить, сколько негативных эмоций «плещется» в вашем сосуде? Это довольно легко сделать, оценив уровень комфортности и благополучия вашей жизни в целом и отдельных ее элементов.

Заполнение в 30 – 40% – «беспечный ангел»

Если **в вашем сосуде 30 – 40%,** это означает следующее:

- *Вы молоды (вам не более 30 лет) и на все, что происходит, машете рукой. Жизнь – штука клевая, жить нужно в кайф. Нечего себя растрачивать на всякую ерунду. Даже на удовольствия времени мало!*
- *Вы неистребимый оптимист, во всем видите смешную или положительную сторону. Чем горевать, лучше выпить и закусить.*
- *Вы – здоровый пофигист. Вы не циничны, а просто с юмором относитесь ко всем ситуациям, которые остальные люди воспринимают как вселенскую катастрофу. Таких людей мало. Им обычно завидуют или осуждают за «легкость бытия».*
- *Вы – человек, уверенно идущий по пути духовного самосовершенствования. На все события своей и чужой жизни вы смотрите философски. Зачем переживать-то? Душа вечна. Если чего не успели в этой жизни, успеем в следующей. Все мирское бренно и тленно.*

Можно сказать, что при таком уровне человек удовлетворен своей жизнью и негативные эмоции почти не посещают его.

Вопрос на засыпку. А вы, уважаемый читатель, можете отнести себя к одной из этих категорий? Если да – примите наши поздравления.

Заполнение 40 – 50% – все «ОК»

Если **в вашем сосуде не более 50%,** это означает следующее.

Многие окружающие могут вам позавидовать. Вы не имеете серьезных претензий к Жизни? и она тоже к вам благосклонна. Если вы чего-либо действительно хотите, достаточно быстро достигаете этого. Вы успешны во всем, что затеваете. У вас преобладает хорошее настроение. Если вас иногда посещают проблемы, вы совсем не видите в них трагедии, поэтому они довольно скоро разрешаются или забываются. Наоборот, небольшие сложности подстегивают ваш азарт и интерес к жизни. Как правило, 50% в «накопителе переживаний» бывает у относительно молодых людей в возрасте до 35 лет, если они сумели избежать серьезных проблем или трагедий.

Заполнение 50 – 60 % – «могло бы быть и лучше»

Если **в вашем сосуде около 60%,** у вас в целом все нормально, но могло бы быть и лучше. Жизнь иногда подкидывает вам сигналы о том, что не все так хорошо, как хотелось бы. Достижение целей требует определенного времени и напряжения. У вас, скорее всего, неплохое здоровье без особых проблем. Приложив определенные усилия, вы преодолеваете сложности и многие ваши стремления в конце концов реализуются. Выражение лица у вас бывает деловито-озабоченным, но когда на вас ничто не давит, вы вполне оптимистичны.

Заполнение 60 – 70% – «палки в колесах»

Уровень в сосуде 70% можно охарактеризовать как уровень нарастания сложностей. Почти все ваши начинания идут «со скрипом». Это, конечно, не смертельно, но достаточно сильно отравляет жизнь. Ваше отношение к миру нельзя назвать легким. Многие ваши цели не достигаются, а те, которые все-таки реализуются, приходится буквально «продавливать» большим количеством усилий. Выражение лица часто бывает мрачным или озабоченным. То же самое можно сказать и о настроении.

Заполнение 70 – 80% – «33 несчастья»

Если **в вашем сосуде около 80%,** можно сказать, что вы накопили изрядное количество переживаний. Этот уровень можно охарактеризовать практически полной блокировкой ваших усилий. Создается ощущение, что куда бы вы ни пошли, за что бы ни взялись, вас ждут проблемы. Для этого уровня характерны громкие сигналы-напоминания о том, что давно пора переосмыслить свое отношение к

жизни (может ухудшиться здоровье, произойти несчастный случай, возникнуть непредвиденные обстоятельства и т. д.). Иногда про таких людей говорят: «тридцать три несчастья».

Заполнение 80 – 90% – «профессиональный мученик»

Уровень 90% можно охарактеризовать как критический. Очень часто на этой отметке человека принудительно извлекают из привычной обстановки и дают ему время подумать о том, правильно ли он относился к жизни и обосновано ли его хроническое недовольство.

Обычно это происходит посредством тяжелой болезни, когда человека буквально укладывают на больничную койку, либо тюрьмы, когда у него появляется масса времени для размышлений.

Если уровень заполнения сосуда **превышает отметку 95%**, человека забирают из этой жизни. Однако не нужно думать, что большое количество людей покидает мир из-за переполнения «накопителя переживаний». Смерти из-за переполнения сосуда составляют не более 10 – 15% от их общего числа. Большинство же людей уходят из жизни совсем по другим причинам, преимущественно от старости.

Представьте, что вы – внутри сосуда

Чтобы представить, как чувствует себя человек с разным заполнением «накопителя переживаний», приведем следующее сравнение.

Представьте себе, что **вы находитесь внутри большого сосуда** – ваши ноги стоят на дне, а макушка головы сравнялась с верхними краями. Высота сосуда как раз равна вашему росту. Испытывая негативные переживания, вы заливаете сосуд жидкостью.

- *Когда **сосуд залит на 30%,** жидкость поднимается чуть выше колен и вы можете быстро и легко идти туда, куда вы хотите.*
- *Если **в сосуде 50%,** жидкости вам по пояс. Вы можете спокойно двигаться к своим целям, испытывая лишь небольшие затруднения.*
- *Если **в сосуде 60%,** жидкость плещется на уровне солнечного сплетения. Идти можно, но не быстро.*
- *Когда **в сосуде 70%,** вы залиты по грудь. Скорость передвижения резко ограничивается, чтобы идти, нужно прикладывать значительные усилия.*
- *Если в сосуде **больше 80%,** жидкость доходит до шеи. Теперь вы двигаетесь медленно и осторожно, чтобы не «хлебнуть». К тому же вам тяжело дышать, потому что жидкость сдавила легкие.*
- *Когда в сосуде **около 90%,** жидкость добралась до подбородка, и теперь вы не можете идти куда захотите. Вы можете лишь стоять на цыпочках, и все ваши действия подчинены одной цели: **не захлебнуться!***

- *При заполнении **сосуда на 95%** вы попросту захлебываетесь. Увы! Если бы рот был на макушке, можно было бы дотянуть и до 100%.*

Это сравнение довольно хорошо иллюстрирует, как возрастает уровень проблем и неприятностей вместе с накоплением негативных переживаний.

Как очищается «Накопитель переживаний»

Как вы уже знаете, содержимое сосуда – это наши негативные переживания, наиболее характерные из которых собраны в «корытце» в верхней части рисунка. Они поступают в сосуд по трубе «Идеализация земных ценностей» через клапаны, то есть идеализации.

Понятно, что сосуд не только наполняется, иначе бы мы жили совсем недолго, поскольку сильные переживания у большинства людей возникают уже в детстве. Однако большинство людей благополучно доживает до шестидесяти, а то и больше лет. Это происходит потому, что на дне сосуда имеется несколько труб, по которым накопленные переживания вытекают, тем самым очищая его. То есть человек своими мыслями и отношением к жизни может не только накопить негатив, но и избавиться от него.

Труба «Осознанные поступки».

Человек может идеализировать самые разные ценности, переживать, биться и бороться за свои идеалы и тем самым заполнять свой «накопитель переживаний».

Но одновременно он может очищать его от переживаний, если станет осознанно совершать положительные поступки и тем самым открывать клапан на трубе «Осознанные поступки». В результате уровень заполнения сосуда будет уменьшаться, не доводя до тяжелых последствий.

Причем к «положительным» поступкам, очищающим от накопленного негатива, относятся только поступки, приносящие вам и окружающим удовольствие или пользу. К этой категории не относятся действия, формально считающиеся положительными (это хорошо с точки зрения общественного мнения или моральных норм), но не доставляющие вам радости или удовольствия. Так что если вы переводите бабушку через дорогу исключительно из заботы о собственной святости, то для вас в этом никакого толку нет. Хотя бабушка может быть вам искренне благодарна.

Сюда же относятся **проявления милосердия, помощи, бескорыстного служения светлым целям, благотворительность** и подобные дела, направленные на благо других людей. Но они приводят к снижению заполнения сосуда только в том случае, когда вы делаете это искренне, с удовольствием, без переживаний типа: «Сколько процентов мне скинули за этот хороший поступок?». При таких мыслях не скинут ничего, будьте уверены.

И еще сюда относятся осознанные практики по очищению своего тела от накопленных переживаний – о некоторых из них мы расскажем ниже.

Умная мысль
Очень трудно искренне служить Богу. И не потому, что задание трудное, а – искренности не хватает.
А. Подводный

Труба «Положительные качества личности».

К этим качествам относятся такие свойства человеческой души, как доброта, веселость, оптимизм, чувство юмора, здоровый пофигизм и т. п. Человек может накапливать переживания по одному из верхних клапанов (и даже нескольким), но его «накопитель переживаний» никогда не переполняется, поскольку переживания быстро и весело сливаются по этой трубе. Он же продолжает радоваться жизни.

Третья труба «Сторонние воздействия»

Любой человек может пойти к хорошему психологу, психотерапевту или целителю, тот произведет какие-либо манипуляции и «откачает» часть жидкости из «накопителя переживаний». В результате жизненная ситуация нередко улучшается. На душе, как говорится, легчает. Здоровье улучшается.

Но это воздействие будет, скорее всего, кратковременным, поскольку без пересмотра человеком своих взглядов на жизнь и, соответственно, без перекрытия клапанов сверху сосуд довольно скоро вновь наполнится новыми переживаниями через неделю, месяц или год.

Четвертая труба «Выполнение предназначения»

Признаком наличия предназначения **в профессиональной сфере** считается явно выраженная **тяга к занятиям каким-либо видом деятельности.** Обычно она сопровождается хорошими способностями к тому виду деятельности, которым человек должен заняться для исполнения своего предназначения.

Если человек занимается тем, к чему его тянет, то у него все получается, он успешен и доволен судьбой. Подобное восприятие мира и есть индикатор исполнения человеком своего предназначения.

Если же человек под влиянием родственников или друзей, воспитания или придуманных им самим идеалов идет против того, к чему тянется душа, то начинается накопление недовольства жизнью по клапану «идеализация работы». Человек чувствует неудовлетворенность жизнью, у него появляются повышенная обидчивость, раздражительность, злоба, уменьшается интерес к жизни. Так бывает, например, когда человек при внутренней тяге работать с детьми (педагогом, воспитателем и т. п.) поступает на работу в банк или инофирму из-за

желания получать большую заплату. В результате у него есть деньги, но нет удовлетворенности жизнью. А раз нет удовлетворенности, то неизбежно появятся проблемы в личной жизни, со здоровьем и т. д.

Но обращаем ваше внимание на то, что, по нашим наблюдениям, **далеко не у каждого человека есть предназначение в профессиональной сфере**! То есть далеко не каждый человек должен испытывать тягу к какому-либо определенному виду деятельности. Многие люди могут заниматься всем, чем могут или захотят, не нарушая никаких специальных требований. Так что все, кто живет с удовольствием, но судорожно ищет свое особое предназначение, могут расслабиться.

Более того. По нашим наблюдениям, достаточно распространены случаи, когда **у человека нет ни одного явного предназначения!** То есть душа такого человека просто пришла в наш мир на экскурсию, а не в командировку, и человек может выбирать себе профессию и вид деятельности исходя из любых соображений (больше зарплата, ближе к дому, возможность путешествовать и т. п.).

А сейчас выполните следующее задание.

Задание: «Первичная самодиагностика»

1. Вернитесь к схеме «накопителя переживаний».

2. Постарайтесь примерно определить уровень заполнения вашего сосуда по приведенным выше показателям. Главное – ваши интуитивные ощущения: насколько вам легко, комфортно в жизни, много ли у вас переживаний, недовольств и обстоятельств, которые вы считаете проблемами.

3. Постарайтесь определить, какие клапаны сосуда у вас открыты, т.е. какие идеализации могут иметь место в вашем отношении к жизни. Заштрихуйте пустые треугольники, соответствующие вашим идеализациям.

Возьмите листок бумаги и запишите результаты ваших размышлений в таблицу. По мере изучения материалов последующих глав возвращайтесь к таблице и вновь заполняйте ее строки, исходя из ваших новых знаний о себе.

Дата	**Примерное заполнение «накопителя переживаний», %**	**Имеющиеся идеализации**	**Примечания**

О, я не гений!
Идеализация собственного несовершенства

В предыдущих разделах мы ввели понятие идеализации и показали, как они способствуют накоплению наших переживаний.

Рассмотрим каждый из этих недругов более подробно, чуть ли не под микроскопом. То есть мы предлагаем вам ознакомиться с тем, как идеализации обычно проявляются в жизни, какие характерные мысли свидетельствуют о наличии конкретной идеализации и со многим другим, что с ними связано.

В общем, мы предлагаем вам развернутый портрет того, с чем вы должны будете бороться (но не с гневом и осуждением, а с любовью и благодарностью. Хотя она и идеализация, так ведь ваша же!).

А начнем мы с очень распространенной идеализации собственного несовершенства. Точнее, с преувеличения своего несовершенства, поэтому мы ее так и назовем.

Страсть к совершенству побуждает ненавидеть то, что им не является. И даже то, что к нему приближается.
Г. Флобер

Ничто нам так не отравляет жизнь, как мы сами. А особенно мучительно чувство недовольства собой… Кому из нас оно незнакомо?

Анекдот в тему
Доктор:
– Да, батенька, страдаете вы от комплекса неполноценности!
– Да это было бы еще ничего, только какой-то этот комплекс у меня не очень полноценный...

Что это такое – идеализация своего несовершенства?

У каждого из нас есть множество идей о себе самом. Фактически то, как мы живем, следует из того, как мы к себе относимся, что о себе думаем.

Идеализация несовершенства – это наличие очень значимой модели самого себя, которую вы оцениваете как положительную, эталонную и переживаете, если вы «реальный» не так хороши, как вы «идеальный». В вашем сознании есть некий образ, которому вы стремитесь соответствовать. И ясное дело, вы-реальный далеко не дотягиваете до вас-идеального.

Идеальный образ себя может быть самым общим (у меня в жизни ВСЕ должно быть на высоте – комплекс «отличника»), или затрагивать какие-либо частности (у меня должен быть идеальный вес). Есть два человека: вы – реальный, такой, какой есть в действительности, сегодня, сейчас. И вы – идеальный, чей образ нарисовало ваше воображение. Вы знаете, каким должны быть.

Естественно, что этот идеальный образ местами немного, а иногда очень даже сильно не соответствует тому, какой вы в действительности. Вам хочется быть хорошим (умным, способным, красивым, стройным, сильным и т. д.), а вы не совсем такой. Или совсем не такой.

Дальше следуют мучительные попытки переделывания самого себя, чтобы догнать «стандарт качества». В довершение всего возникает самоедство, чувство собственной неполноценности, стеснительность, зажатость, всевозможные комплексы.

Знакомая картина, не правда ли?

Умная мысль
Быть хорошим – это очень изнашивает человека.
М. Твен

Формы и сферы проявления

Основной симптом наличия этой идеализации один. Это **недовольство собой,** выражающееся в самых разнообразных эмоциях и поступках. Кто недоволен собой основательно, часто имеет профессионально скорбное выражение лица.

Какие же идеи о себе могут вызвать длительные переживания и превратиться в идеализацию? Самые разные. Например, идея о том, что **вы никогда не должны ошибаться** – отсюда длительные переживания при принятии решений и осуждение себя в случае ошибки.

Умная мысль
Семь раз отмерь, семь раз отрежь – все равно ошибешься!

Ничто человек не признает в себе так неохотно, как недостаток ума, глупость то есть. Поэтому страх выглядеть дураком (или дурой) – что может быть страшнее? Вот и боится человек сделать шаг вправо-влево, лишь бы выглядеть умно и пристойно.

Отсюда вытекает **постоянная попытка принять единственно правильное решение**, что приводит к длительным просчетам вариантов, бесконечным сомнениям и иногда даже к полной остановке дела. Причем это может проявляться в любой сфере жизни – начиная от бесконечных колебаний на тему, какие ботинки или какое платье купить, и заканчивая тотальным сбором

информации в бизнесе для принятия единственно правильного решения, которое таким путем никогда принять не удается.

Умная мысль
Не бойся выглядеть глупее, чем кажешься на первый взгляд…
Г. Остер

Эта же идеализация часто **мешает при публичных выступлениях** – человек понимает, что он отнюдь не выдающийся оратор, каким вроде бы должен быть (придуманный идеал). Ну не Цицерон, и все тут. А раз он не идеален, то как же можно вылезать с выступлением? И вот человек сидит в углу и молчит, хотя ему часто есть что сказать.

Вы можете искренне считать себя недостойным каких-либо благ (*я не пойду устраиваться на работу в эту организацию, потому что там нужны молодые и образованные, а я не такой*…), несовершенным, бесталанным, неудачливым, некрасивым и т. д.

То есть идеализация несовершенства возникает, когда человек придумывает идеального, совершенного человека, способного решать какие-либо вопросы, и сравнивает себя с этим идеалом. Естественно, сравнение оказывается не в пользу реального человека, он начинает осуждать себя, и сам блокирует какие-либо шаги во внешнем мире.

Эта же идеализация **блокирует возможность поиска нового места работы**. Человек узнает, что где-то существует интересующая его работа. Но он не делает никаких попыток сходить (или даже позвонить!) туда и попробовать получить это место. Он заранее уверен, что на это место возьмут какого-либо другого, более совершенного специалиста (более молодого, имеющего больший опыт работы, связи, умеющего общаться и т. д. и т. п.). Он не делает никаких шагов, поскольку не соответствует им же самим придуманному идеалу. Либо он делает какие-то шаги, но с глубокой внутренней уверенностью, что ему ничего не светит. Естественно, в таком случае место достанется другому.

Еще одна форма проявления этой идеализации – неистребимое **чувство ответственности** (переходящей в вину) по отношению к чему-то, кому-то или перед кем-то (перед людьми, перед самим собой, перед работой). Причем эта ответственность может как основываться на ваших реальных обещаниях, так и быть придуманной.

Немало переживаний вызывает также идея о том, что **вы никому не должны доставлять неудобств и всегда должны быть удобным и правильным**

человеком для всех, кто вас окружает. Если же эта идея рушится (вы стали причиной переживаний для кого-то, у вас вышел резкий разговор и т. д.), вы начинаете осуждать себя за то, что поступили неправильно (некорректно, жестоко, резко и т. д.). Отсюда и возникают бесконечные самоограничения, попытки угодить всем вопреки собственным интересам, отказ от собственных потребностей в пользу других лиц и т. д.

Сюда же можно отнести ситуации, когда человек **должен назвать цену за оказанные им услуги** (постриг, погадал, полечил, подвез на машине и т. д.), а у него спазм перехватывает горло, и он говорит нечто вроде: «*Платите, сколько хотите*». При этом он знает, сколько стоит его услуга (или сколько он хотел бы получить за нее), но назвать цену не может. В итоге его клиент (пациент, наниматель, работодатель) платит гораздо меньше желаемого, что вызывает очередной всплеск осуждения самого себя: «*Ну почему я опять не сумел назвать желаемую цену за свою работу*!». Что помешало ему открыть рот и сказать несколько желанных слов? Неосознаваемый страх доставить неудобство своему клиенту, патологическое желание выглядеть хорошим (нежадным, отзывчивым и т. д.) и ряд других внутренних идей – в совокупности их можно обозначить как идеализацию собственного совершенства.

Еще одним характерным признаком человека с этой идеализацией считается **полное отсутствие любви к себе** как к объекту, недостойному внимания (понятно, что и окружающие будут так же относиться к нему). Он всегда готов прийти на помощь другим, но себя считает недостойным того, чтобы хоть как-то защитить свои интересы, занять чье-то внимание или время. Все силы и энергию он отдает другим людям (детям, родителям, сотрудникам) и никогда не находит времени для самого себя.

Умная мысль
Есть один верный способ потерпеть неудачу в жизни. Старайтесь понравиться всем без исключения.

Понятно, что если вы хронически недовольны собой, то дать вам чуть-чуть жизни может только внешнее одобрение других людей, вы очень от него зависите. Вас похвалили, одобрили, вами восхитились – вы летаете на крыльях радости. Вас покритиковали или на вас косо посмотрели – вы провалились в пучину недовольства собой.

То есть хроническая несамодостаточность, зависимость от внешнего одобрения – еще один характерный признак этой идеализации.

Характерные установки

Посмотрите внимательно на приведенный ниже список. Отметьте мысли, характерные для вас. Если те же переживания выражаются у вас какими-то другими мыслями, то смело можете дополнить ими приведенный список:

$ Я обязательно должен принять правильное решение, я не имею права ошибаться!
$ Я бездарность, у меня никогда ничего не получается, я могу развалить любое дело, мне ничего нельзя доверить!
$ Все время боюсь, что сделаю что-то не так!
$ Я не имею права на ошибки.
$ Я не имею права тратить время или силы на себя, я недостоин этого.
$ Все, что я делаю, я должен делать лучше всех.
$ Я никому не должен доставлять неудобств.
$ Это ужасно, если из-за меня кто-то страдает!
$ Я не могу позволить себе не вернуть долг! Я сделаю это любой ценой!
$ Я не могу быть банкротом! Я не переживу этого!
$ Я виновата в том, что не смогла вовремя помочь этому человеку! Я никогда не прощу себе этого!
$ Я лучше потерплю или сделаю все сама, чем стану обременять людей своими просьбами.
$ Для меня нестерпимо доставлять кому-то хлопоты или огорчения.
$ Я всегда должен быть на высоте (это может касаться внешности, уровня профессионализма, уровня жизни в целом, отношений с людьми и т. д.), я не имею права в чем-то подвести людей.
$ Мне не стоит даже пробовать это делать, у меня все равно ничего не получится!
$ Я не умею общаться, люди сторонятся меня.
$ Для меня совершенно недопустимо плохо выглядеть (подвести кого-то, доставить неприятность, обмануть ожидания, не оправдать доверия).
$ Если кто-то думает обо мне плохо, это ужасно.
$ Я должен вызывать восхищение, иначе – жизнь не удалась.
$ Я не могу позволить себе сделать глупость и выглядеть дурой.
$ Я все время ощущаю себя виноватой.
$ У меня нет ничего, за что меня можно уважать или любить.
$ Если я не получаю одобрения людей, я чувствую свое ничтожество.
$ Я тяжело переживаю любую критику в мой адрес.
$ Если меня не ценят, это болезненно для меня.
$ Я ничтожество.
$ Я ничего не стою в этой жизни.

Как разрушается эта идеализация

Что же случается, если у вас сформировалась слишком значимая модель того, каким вы должны быть, и для вас недопустимо, если реальность не совпадает с вашими представлениями?

1. Вам не дается то, без чего вы не представляете себе жизнь. Например, весьма драматично, если вы не займете первое место в конкурсе, не поступите в институт, не сдадите экзамены на отлично и т. д. Пока это слишком значимо для вас и вы переживаете, возможность получить то, чего вы хотите, с большой вероятностью будет заблокирована.

2. Вам встречается кто-то, обладающий другой системой ценностей. Например, для вас недопустимо опаздывать и вы переживаете, если кто-то задерживается на деловую встречу. Вы и себя ругаете, если опаздываете. В то же время у вас есть руководитель, просто никогда не приходящий вовремя. При этом он не только не переживает, но и прекрасно себя чувствует. Он не считает это недостатком. А если кому-то пришлось его подождать, так это не он опоздал, это другие пришли раньше.

3. Вы попадаете в ситуации, где ваш «светлый образ» страдает. Например, для вас недопустимо выглядеть глупо, непрофессионально, смешно (боитесь, что не сумеете ответить на вопрос, забыть слова выступления, сказать глупость и т. д.). Поэтому с большой вероятностью вы рано или поздно попадете в ситуацию, когда будете выглядеть самым нелепым образом. Да еще при большом скоплении людей, смотрящих на вас.

4. Вы сами делаете то, за что осуждали других. Например, вы осуждаете тех людей, которые берут деньги в долг и потом не могут отдать их. Тем более вы считаете это недопустимым для себя. И вдруг оказываетесь в ситуации, когда заняли денег и по обстоятельствам, которые от вас даже не зависят, не можете их вернуть, что вызывает ваши страшные переживания.

5. В вашей жизни начинают работать негативные программы, заложенные на сознательном и подсознательном уровне. Например, для вас очень значимо, что все порученные вам дела вы делаете от начала до конца и без недостатков. Вы всеми силами пытаетесь реализовать эту модель, но в голове у вас есть программа, пришедшая еще от родителей: «Тебе ничего нельзя доверить. Ты испортишь любое дело». Поэтому иногда, невзирая на все ваши усилия сделать «как лучше», получается «как всегда».

6. Возникает болезнь, как способ разрушения идеализации. Например, для вас очень важно провести деловую встречу, все успеть, произвести на партнеров хорошее впечатление. Неожиданно, за день до переговоров, вы простужаетесь (теряете голос, чихаете, кашляете и т. д.) Это вызывает ваши страшные переживания, но изменить ничего нельзя, и вы проводите встречу больным. Или совсем не приходите.

Все процессы описаны выше вовсе не для того, чтобы вас помучить. Они служат толчком к тому, чтобы вы не придавали чрезмерного значения собственному несовершенству и любили себя безусловно, независимо от обстоятельств и мнения других.

Стих в тему
Ты совершенен.
Каждый твой порок
Точно определен.
Каждый твой недостаток
На нужном месте.
Каждый твой безумный поступок
Совершен в нужное время.
Только Бог мог сделать так,
Что эта несуразица
Функционирует.
Рам Цзы

Откуда берется идеализация собственного несовершенства?

Источников появления этой идеализации не так уж и много. Рассмотрим основные.

Сами того не желая, **наши родители, родственники и авторитетные для нас люди** способствуют появлению идеализации несовершенства: «Ты должен хорошо учиться, потому что ты из семьи Преображенских!», «Ты должен вести себя достойно: твой отец – уважаемый человек!». Соответственно, ребенок начинает переживать, если может не оправдать возложенные на него ожидания. Он не может допустить, что где-либо и в чем-либо окажется не на высоте. Он старается всегда и везде оправдать ожидания, но это часто не удается, и он погружается в длительное недовольство собой («комплекс отличника»).

Однако возможен и другой вариант. Вспомните, не приходилось ли вам в детстве слышать от родственников выражения типа: «У тебя никогда ничего не получится! Все, что ты делаешь, ужасно! Ты ничего не можешь сделать толком! У

тебя руки растут не оттуда!» и подобные. Понятно, что ребенок будет пытаться доказать родителям обратное – именно этого они и добиваются своими попреками.

Но, к сожалению, негативная программа «ты ничего не можешь» часто зависает в подсознании ребенка, и управляет событиями его жизни уже во взрослом возрасте. И вполне взрослый человек, приходя в магазин или офис, неосознанно пытается не совершить ошибки, принять только правильное решение. В итоге его жизнь превращается в сплошную попытку принять единственно правильное решение и в самоосуждение по поводу совершенного ранее.

Конечно, **человек может и сам придумать некоторый идеал** (любовника, бизнесмена, политика и т. д.). Обычно образец этого идеала заимствуется из увиденного, услышанного, прочитанного или навязанного рекламой (настоящая женщина – это женщина с фигурой Синди Кроуфорд). Понимая, как он безнадежно далек от идеала, человек впадает в переживания.

Взаимосвязь с другими идеализациями

Понятно, что идеализация собственного несовершенства тесно пересекается с другими идеализациями, и ее не всегда удается четко идентифицировать.

Например, очень близка к ней **идеализация жизни или судьбы**, выражающаяся в постоянном недовольстве жизнью в целом и ощущении полной безнадежности изменить хоть что-то.

Иногда она пересекается с **идеализацией собственной исключительности** (гордыней), когда человек свысока смотрит на всех людей и судит все их поступки с точки зрения собственной исключительности.

Идеализация несовершенства часто ходит вместе **с идеализацией отношений между людьми**. Например, нередко человеку неловко вмешаться в разговор двух других людей, хотя это очень нужно и у него нет времени ждать, пока они поговорят («Что они обо мне подумают, если я влезу со своими делами? Я не позволю людям думать о себе плохо!»). Таким же образом возникают проблемы с попытками продать что-либо («А вдруг люди подумают, что я спекулянт или нищий?»), сложности с назначением реальной цены на свои услуги («Я не буду называть цену – вдруг подумают, что я жлоб?») и т. д.

Идеализация собственного несовершенства пересекается практически со всеми идеализациями: способностей, красоты, семьи и детей, образования, работы, общественного мнения, денег, образа жизни и т. д.

Примеры из практики, анализ

1. За консультацией обратился Максим, 30 лет. Основной вопрос – проблема выбора. Имея большой заработок, он оставил свою прежнюю деятельность (рынок недвижимости). Решил найти новое применение своим силам. Предложений о новой работе поступило сразу пять.

Вот уже несколько месяцев Максим практически не работает. Он размышляет о жизни и перебирает плюсы и минусы своей возможной будущей работы. Он хочет выбрать ее сознательно, чтобы она была не просто зарабатыванием денег (но денег все-таки очень хочется!), а соответствовала его глубинным интересам и стремлениям. Из сделанных ему предложений есть весьма привлекательные с материальной и содержательной точки зрения. Но Максим буквально «увяз» в сомнениях. Оказывается, что при ближайшем рассмотрении, все варианты чуть-чуть неидеальны.

Взвешивая все аргументы за и против, Максим понял, что запутался и устал. А главное, появилось гнетущее ощущение, что он не в состоянии просчитать все до конца. В последнее время он почувствовал, что «застопорился». Деньги, заработанные на прежней работе, постепенно кончаются. И, что самое неприятное, деловые предложения стали отпадать одно за другим. Последние несколько недель Максим крайне недоволен собой, и это мешает ему думать.

АНАЛИЗ СИТУАЦИИ. Обстоятельства, в которых оказался Максим, стали прямым следствием **идеализации своего несовершенства.** Идеальная модель рассуждений Максима такова: «*Я не могу совершить ошибку, должен просчитать все на 100%, я должен принять только идеальное решение. Выбранную работу я должен уметь делать в совершенстве. Все, что я делаю, все, что от меня исходит, должно быть идеальным. Иначе это просто не имеет смысла*».

Для Максима недопустима ситуация, если он чего-либо не просчитал или не предусмотрел. Он придает избыточное значение своему умению все делать правильно, принимать идеальные во всех отношениях решения. Если же этого не получается, Максим переживает. Именно поэтому жизнь поставила Максима в обстоятельства, когда заведомо невозможно принятие абсолютно правильного решения: аргументов и фактов не будет хватать никогда, в будущее Максим заглянуть все равно не в состоянии, а решение принимать рано или поздно нужно.

Данная ситуация – это разрушение идеализации собственного несовершенства. Обстоятельства жизни провоцируют Максима к тому, чтобы несколько расслабиться, позволить себе быть несовершенным. Потому что все равно из нескольких зол нужно что-то выбрать. Выход один – позволить себе принимать решения, даже если знаешь, что они могут оказаться не совсем идеальными, и никогда не сожалеть о результатах собственного выбора. Ему

нужно хотя бы внутренне допустить, что и он может иногда совершать ошибки. Позволить себе быть таким, какой он есть.

2. За консультацией обратилась Наталья, 19 лет, учащаяся колледжа. Проблема, тревожащая Наталью – полное отсутствие личной жизни. На вопрос о том, приглашают ли ее на свидания молодые люди, она ответила, что приглашают, но она на свидания ходить отказывается.

На вопрос, почему она так поступает, последовал неожиданный ответ: «Не представляю, что буду говорить на свидании. Ведь нужно что-то умное говорить. А что я могу сказать? Ничего умного я не знаю. Ну и как я буду выглядеть? Как последняя дура. Вот и не хожу на свидания».

В итоге таких размышлений в личной жизни Натальи наступило полное затишье. На вопрос, что говорят на свиданиях ее подруги, учащиеся колледжа, Наталья ответила: «Да всякую ерунду!».

АНАЛИЗ СИТУАЦИИ. У Натальи имеется **идеализация собственного несовершенства**. Она придумала некую совершенную молодую девушку, которая, встретившись на свидании с молодым человеком, говорит ему только умные вещи (непонятно даже, какие). Поскольку Наталья очень молода и не обременена высшим образованием, она понимает, что ничего особенно умного сказать не может. А раз сказать ничего не получается, как же можно ходить на свидания?

Вследствие этого она сидит дома и горюет по поводу своей неудачной личной жизни. И ее не волнует пример друзей и подруг, говорящих на свиданиях что попало.

Для Натальи единственный выход из сложившейся ситуации – отказаться от придуманного идеала и позволить себе говорить то, что приходит в голову, не задумываясь, насколько это умно. В конце концов, свидание – не зачет и не экзамен, где нужно доказывать уровень знаний и произносить умные речи. То есть ей нужно позволить себе быть несовершенной и понять, что ее модель поведения на свидании – не что иное, как плод собственной фантазии, и, кроме нее самой, ничего подобного никто от нее не ждет.

Примеры заполнения Дневника самонаблюдений

Надеемся, вы не забыли о необходимости ведения Дневника самонаблюдений, и в нем появились первые записи. Чтобы вам было легче выявлять идеализацию своего несовершенства, приводим несколько примеров подобных ситуаций из Дневников самонаблюдений.

Событие, вызвавшее негативные переживания	Выявленная идеализация	Отработка идеализации

Валерий Н., юрист Сегодня был на курсах вождения. Одно расстройство! Наверное, я не такой, как все, если не могу научиться водить машину. Это же не самолет! Или я тупой, или у меня руки не оттуда растут. Представляю, какими словами назвал бы меня мой инструктор, если бы мог. Они и так написаны у него на лице. Пока еще он не грубит мне, но каждый раз, когда он на меня смотрит, мне стыдно за себя. Кстати, сегодня поймал себя на том, что вообще не хочу идти и садиться за руль. Может, бросить эту затею? Не всем же быть водителями!	Думаю, что это **идеализация своего несовершенства.** Я считаю, что не имею права быть бестолковым. Уже десять раз ошибся, и все равно переживаю по поводу каждой ошибки. А мог бы и привыкнуть. Осуждаю себя за то, что не соответствую своему представлению о себе, которое я сам же и придумал. Ну кто сказал, что я обязан быть сообразительным и ловким? Это я сам придумал. Кроме меня, никто этого не ожидает. А инструктор? Его мнение обо мне – это его проблемы. В автошколу ведь идут только те, кто ничего не умеет. Если он этого еще не понял, видимо, со мной он это осознает.	Я прошу прощения у Жизни и у себя самого за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеализациям избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам, и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за эти эпизоды и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации.
Марина Л, домохозяйка. Мне уже давно не было так тоскливо. Делаю эту запись спустя два дня после того, как это случилось, раньше даже противно было подступаться. В разговоре с подругой я узнала, что на меня очень обижается наша общая знакомая. Недавно у нее был день рождения и за столом я, произнося тост, пожелала ей удачно устроить свою личную жизнь. На мой взгляд, тогда это прозвучало нормально. А для нее это, оказывается, больной вопрос. Она решила, что таким	Что для меня в этой ситуации самое болезненное? То, что я, не подумав, причинила человеку боль. Хороший человек из-за меня переживает, чувствует себя несчастным. Мне стыдно за себя, съедает чувство вины. Получается, что я не могу позволить себе быть источником неприятностей для постороннего человека. Я не должна никому причинять	Я прошу прощения у Жизни и у себя самого за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеализациям избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам, и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность

образом я обнародовала ее проблемы. Говорят, она даже плакала после моего ухода. Какая же я дура! Я же знала, что лучше не касаться этой темы. И кто меня дернул за язык? Испортила человеку праздник! Как я теперь буду ей в глаза смотреть? Ужасно стыдно!	неприятностей, должна быть для всех хорошей. Если это не получается, я просто умираю с тоски. Получается, что я не позволяю себе быть плохой. Это похоже на **идеализацию собственного несовершенства**. Получается, я живу для того, чтобы быть для всех хорошей. Но это же абсурд!	за эти эпизоды и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации.

Мысли на заметку

Подумайте о следующем:

- ✓ Осуждение себя – разве это не меньший грех, чем осуждение любого другого человека?
- ✓ Вы хотите всю жизнь прожить только для того, чтобы быть для всех хорошим и удобным человеком? А хороши ли вы для себя?
- ✓ В вашей жизни уже наверняка были случаи, когда кто-либо высказывал недовольство вами. Ну и что? Произошло что-то объективно катастрофичное? Извержение вулкана, например, или землетрясение?

Задание

Если вы нашли у себя признаки идеализации собственного несовершенства, сформулируйте их несколькими характерными для вас фразами или мыслями и запишите – они понадобятся вам для избавления от идеализации. Если ваши мысли совпадают с характерными установками, приведенными ранее, вы можете использовать и их.

Мои характерные мысли, относящиеся к идеализации (преувеличению) моего несовершенства:

_____

_____

_____

_____

Когда все под контролем
Идеализация контроля окружающего мира

Откажитесь от своей потребности в контроле и поменяйте ее на безусловное принятие всех, кого вы встречаете. Ведь это родственные души, равные в глазах Бога. Никто не главный!
У. Дайер

То, о чем мы будем говорить в этой главе, в разной степени характерно для абсолютного большинства людей. Часто это становится неотъемлемым элементом характера и отношения к жизни в целом.

Идеализация контроля окружающего мира – это наличие значимой для человека модели, согласно которой он должен контролировать протекающую вокруг него жизнь в соответствии со своими представлениями о том, как должны поступать окружающие его люди и происходить события. Если что-то вокруг развивается не так, как представляется человеку нужным, и при этом он не может проконтролировать и исправить ситуацию, у него возникают негативные переживания.

Другими словами, человек хорошо знает, **как должен вести себя какой-то элемент окружающего мира** (он сам, другой человек, событие, мероприятие и т. д.), и переживает, если его не удается довести «до совершенства» или нет возможности повлиять на ход событий. Например, вы знаете, как должен вести себя ваш ребенок, а он не поддается вашему воспитательному воздействию. Или ваш муж должен вовремя возвращаться с работы, а у него это не получается из-за характера его деятельности, что вызывает у вас сильное раздражение.

Как и другие идеализации, **контроль окружающего мира может проявляться в нескольких видах.** Более того, это самая многоликая идеализация среди всех прочих! Судите сами.

Я знаю, как нужно!

Первый вариант **– контроль направлен вовне** (собственно в окружающий мир – родственники, друзья, дети, работа, политика и т. д.).

Как правило, «контролер» (назовем его так) не стремится объять необъятное и руководить буквально всем и всеми. Его волнует поведение нескольких основных объектов из его ближайшего окружения (например, ребенок, муж или жена, коллеги или подчиненные, друзья). Иногда, правда, «контролера» очень беспокоят поступки

незнакомых людей (в общественном транспорте, на улице и т. д.), политиков, артистов и других известных людей. У него есть свои представления о том, как нужно жить, вести себя, выглядеть и т. д. Люди, не соответствующие его ожиданиям, вызывают раздражение, непонимание и желание призвать их «к порядку».

Умная мысль
«Возлюби ближнего своего» – это значит прежде всего «Оставь ближнего своего в покое!» И как раз эта деталь добродетели связана с наибольшими трудностями.
Ф. Ницше

Такой вариант контроля обычно выражается в двух видах. Это могут быть **только внутренние переживания** (обида, сожаление, раздражение, страх, гнев, ярость и т. д.), когда что-то вокруг происходит не так, как представляется нужным, правильным.

Из-за каких-либо внутренних установок «контролер» не может вмешаться в ситуацию непосредственно, высказать собственное мнение по поводу происходящего и навязать свой вариант действий. В основном это происходит в случаях, когда «неправильные» ситуации и поступки людей не зависят от «контролера» и недоступны для вмешательства (политическая жизнь, большой коллектив и т. д.).

Либо «контролер» не так воспитан, чтобы вмешиваться в происходящее, считая это для себя недопустимым по этическим, моральным или иным соображениям (например, женщине не нравится то, что происходит в семье ее сына, она сильно переживает, но открыто вмешаться не может, потому что считает это неэтичным).

Другой вариант идеализации заключается в том, что**, наряду с переживаниями, «контролер» использует внешнее давление на людей и обстоятельства с целью изменить их поведение в нужную ему сторону** (указания, навязывание своей точки зрения, всевозможные манипуляции, уговоры, конфликты и т. д.). Он сильно переживает, если ситуация не поддается контролю или люди не слушаются его мудрого руководства.

Анекдот в тему
Пожилая пара готовится ко сну. Жена спрашивает:
– Вася, ты калитку закрыл?
– Закрыл.
– А дверь закрыл?
– Закрыл.
– А замок английский запер?
– Запер.

– А засов задвинул?
– Задвинул.
– А цепочку повесил?
– Повесил.
– А шваброй дверь подпер?
– Не подпер…
– Ну вот!!! Заходи кто угодно и бери чего хочешь!

Главным отличительным признаком «контролера» служит то, что ему всегда есть дело до того, что и как происходит вокруг. И если что-то идет не так, он переживает. Стремление контролировать может проявляться во всех сферах жизни человека.

Например, **на работе.** Такого «контролера» всегда тревожит, чем занимаются его коллеги, начальство, подчиненные, сотрудники другого отдела и т. д. Он может давать советы, даже когда его не просят. И переживает, если к ним не прислушиваются. Иногда он может напомнить, что, если бы его послушали, сейчас все было бы, как нужно. Он тревожится о том, как развиваются события. И не имеет значения, что дело может быть сделано и без его личного участия. Он должен всегда быть в курсе дел, и горе тому, кто вовремя не доложит о развитии событий.

Руководитель, обладая подобной идеализацией, обычно сильно переживает, если его планы и расчеты не реализуются именно так, как он себе это представлял. У него есть стойкое представление, что без его участия ничто не может быть сделано правильно и в срок. Он не способен не контролировать, ведь без него напортачат так, что век не разберешь. В итоге у него не бывает отпусков, а часто и выходных, поскольку он опасается оставить свою организацию без присмотра.

Не менее ярко контроль окружающего мира проявляет себя **в семейных отношениях**. Для вас, например, может быть очень важным знать, где в данную минуту находится каждый член вашей семьи и что они делают, не нуждаются ли они в вашем руководстве, помощи. Переживания возникают, если стакан или тапочки стоят не на том месте, если муж слишком долго занимает ванну, если он курит тайком от вас и т. д. Естественно, близким ничего не остается делать, как разрушать идеализацию и постоянно уходить из-под вездесущего ока «контролера». Муж, например, будет вынужден искать место, где сможет освободиться от тотально руководящей женушки.

По иронии судьбы, контролируют, как правило, тех, кого больше всех любят. Поэтому **ревность** тоже относится к идеализации контроля окружающего мира: я знаю, кого должен любить этот человек (меня и только меня!), на кого он должен смотреть, кем он имеет право восхищаться, кому он должен уделять внимание и т. д.

Анекдот в тему

Мужчина после свадьбы говорит своей жене:
– Дорогая, теперь я должен тебе сказать об одном своем большом недостатке: к сожалению, я часто бываю беспричинно ревнив.
– Не волнуйся, дорогой, меня тебе не придется ревновать без причины!

Общим признаком таких контролеров служит стремление (явное или скрытое) «исправить» близких людей, перевоспитать их, направить на путь истинный (даже вопреки их желанию), устроить их судьбу как положено и т. д. Неудачи или сбои на этом поприще вызывают у них разнообразные переживания негативного характера.

Боюсь, как бы чего не вышло

Другой вариант проявления контроля – постоянный **страх и тревога** за жизнь и здоровье близких людей, когда человеку нужно в каждый момент времени знать, кто где находится, что делает и нет ли для них какой-нибудь опасности. Характерным признаком такой разновидности контроля становится недоверие человека Жизни (или Богу), внутреннее нежелание выпускать близких людей из зоны своего внимания. Обладающий такой идеализацией не может допустить, что у каждого человека собственная судьба и все, что с ним происходит – это его уроки, его жизнь, его выбор.

Для такой формы контроля характерны болезненное (связанное с переживаниями) стремление уберечь близких людей от совершения возможных ошибок, неприятностей и попытки исправить ошибки, уже совершенные.

Сюда же можно отнести **страхи перед будущим**. Где я буду жить в старости? Сколько у меня будет денег? Какое у меня будет здоровье? Кто меня будет окружать? Эти и подобные вопросы постоянно тревожат контролера и не дают ему жить спокойно. Понятно, что никто не может достоверно ответить на них, но контролера это не волнует. Он должен знать, как сложится жизнь в будущем, иначе он не может успокоиться и довольствоваться текущими достижениями.

Я же о них забочусь!

А вот и другая, на первый взгляд, безобидная форма контроля: **тотальная забота** о близких и родных. Сама по себе забота – явление полезное, но как и все в этом мире, хороша она только в меру. Но «контролер» не может дать права близким людям жить собственной жизнью.

Если, заботясь об окружающих, человек начинает сильно переживать о том, все ли он сделал для них, и обижаться, если близкие не хотят принимать эту заботу, пренебрегают ею, не ценят ее, стремятся избежать, если забота о близких становится единственным смыслом его жизни – **это становится идеализацией.** Сюда, например, входят бесконечные звонки с вопросами типа: «Как ты, милый? Где ты сейчас? Во сколько будешь дома?» и подобные. Дети родителя-контролера не имеют ни минуты свободного времени, независимого от его внимания.

Понятно, что разрушается эта идеализация поведением близких людей, которые почему-то **совершенно не хотят, чтобы о них заботились**. Единственное их желание – чтобы их оставили в покое и не дергали по каждому поводу или каждые полчаса. Что, как вы понимаете, очень обидно для «контролера». Он же хотел как лучше!

Сюда же относится постоянное **ощущение ответственности** за то, что происходит с близкими людьми? и переживания, если нет возможности помочь, воздействовать на «неправильную» ситуацию или поведение человека.

Тотальный самоконтроль

Существует и контроль, направленный **вовнутрь**, на самого себя: на свои эмоции, на свое поведение, на внешний вид, поступки, речь и т. д. Обладая тотальным самоконтролем, человек находится в весьма дискомфортном состоянии. Он, например, не может позволить себе громко и от души смеяться, даже если хочется. Он не может есть больше положенного, спать дольше положенного, расслабиться, отдохнуть и т. д. Он все время следит за собой. Следствие – раздражение и недовольство собой, если он хотя бы на время утратил этот контроль, повел себя как-то иначе, проявил себя не так, как хотелось, как представлялось ему правильным, как было запланировано. У такого человека обычно полностью заблокирована интуиция – он не доверяет слабым внутренним сигналам, ему нужно все много раз проверить и убедиться, что он не ошибается.

Что характерно для «контролеров»

«Контролера» можно узнать по ключевым фразам, характеризующим его отношение к жизни:

$ Я не могу быть спокойной, если не знаю, где мой ребенок (муж, мама, брат и т. д.), что он делает, все ли с ним в порядке.

$ Почему они не сделали так, как я велела?

$ Без моего участия это дело непременно провалится!

$ Если это не проконтролировать (встречу, уборку, переговоры и т. д.), то без моего участия все будет сделано не так, как нужно.

$ Я всегда должна быть в курсе всех дел моего мужа (ребенка, подруги и т. д.).

$ Я не могу сосредоточиться на делах, поскольку все время прислушиваюсь к тому, что происходит вокруг меня.

$ Я не могу расслабиться, пока не буду до конца уверена, что сегодня я сделала все, что могла (в срок, так, как нужно, и т. д.)

$ Я не могу позволить моему родственнику совершить ошибку!

$ Я знаю, как правильно должна складываться моя жизнь (жизнь моего ребенка, друга, родственника и т. д.). И я добьюсь этого!

$ Я всегда должен владеть ситуацией, держать руку на пульсе.

$ Я отвечаю за все, никому ничего нельзя доверить.

$ *Каждый шаг моих детей должен быть под контролем, ведь я отвечаю за их безопасность.*
$ Я знаю, как должны поступать окружающие меня люди, и я любой ценой добьюсь, чтобы они вели себя правильно!
$ Меня раздражает, когда мои сотрудники делают что-то сами, без согласования со мной!
$ Никому ничего нельзя доверить, все приходится делать самой!
$ Я страшно беспокоюсь, когда мои родные где-то задерживаются, и я не знаю, где они!
$ Я очень боюсь будущего и постоянно переживаю по этому поводу!
$ Если что-то происходит без моего участия, я переживаю.
$ Я чувствую ревность, когда мой любимый человек обращает внимание не на меня (не уделяет мне должного внимания, занимается своими делами дольше положенного и т. д.)
$ Я всегда в ответе за моих ближних (за все, что происходит вокруг меня).

Как воспитывают «контролеров»

Чтобы разрушить идею человека о том, что только он знает, как все должно происходить в этом мире, Жизнь предоставляет «контролеру» свои воспитательные процессы. Рассмотрим, в какой форме они могут происходить.

1. Вам не дается то, без чего вы не представляете себе жизнь. Например, ваше чувство собственной значимости требует, чтобы у вас была возможность руководить кем-то, контролировать людей, события. Вам нужно, чтобы с вами всегда и везде считались, чтобы ваши распоряжения и требования выполнялись неукоснительно. Без этого вы чувствуете себя дискомфортно. Однако в порядке воспитательного процесса вам достается работа, где у вас не только нет подчиненных, но вы сами находитесь в положении подчиненного. В семье тоже никем не покомандуешь: у вас такие жена и теща, что любые действия в пределах квартиры производятся строго по их команде.

2. Вам встречается кто-то, обладающий другой системой ценностей. Например, в вашем ближайшем окружении найдется кто-то (любимый человек, ребенок, сотрудник и т. д.), обладающий сильным **чувством независимости**, а его образ жизни, черты характера или отдельные поступки не будут соответствовать вашим представлениям. Все ваши попытки «подкорректировать» или «выстроить» этого человека будут встречены в штыки. При каждом удобном случае такой «воспитатель» будет напоминать, что ваше мнение для него ничего не значит. Возможен и другой вариант: с вами будут соглашаться, но поступать станут непременно по-своему.

3. Вы попадаете в ситуации, где идея о том, что вы в состоянии все проконтролировать, оказывается несостоятельной. Например, ваши планы будут рушиться по стечению обстоятельств, не зависящих от вас (подвела нелетная погода, сломался автомобиль, «случился» финансовый кризис и т. д.).

4. Вы попадаете в ситуацию, в которой вы осуждали других. Например, вы считаете, что опаздывать недостойно для самостоятельных и деловых людей. Поэтому когда вам приходится ждать непунктуального человека, у вас внутри тихо бурлит возмущение. Если вы человек воспитанный и сдержанный, вы не упрекаете опоздавшего, но ваше выражение лица будет красноречивее любых слов. Если же вы не обременены нормами этикета, все, что кипело внутри, найдет свое выражение. Какой бы ни была ваша реакция, в душе вы переживаете. И вот в порядке воспитания, чтобы вы не очень осуждали опаздывающих, вы неожиданно для самого себя опаздываете раз, другой, третий... Причем на суперважные мероприятия…

5. В вашей жизни начинают работать негативные программы, заложенные на сознательном и подсознательном уровнях. Если у вас в подсознании существуют устойчивые убеждения, например, о том, что «Мои планы всегда ломаются», «Со мной никто не считается», «Никому ничего нельзя поручить» или другие, похожие, они начинают срабатывать, и ваша жизнь складывается в соответствии с ними.

6. Возникает болезнь как способ разрушения идеализации. Например, вы чрезмерно озабочены тем, как ведут себя ваши домашние (или коллеги), и, несмотря на все ваши попытки призвать их к порядку, они продолжают творить Бог знает что. У вас же на фоне переживаний критически повышается (или понижается) давление, и вам уже не до них. Вы лежите на диване и не можете корректировать их неправильное поведение никак.

Все эти нерадостные явления, описанные здесь, обычно служат уроком для переоценки человеком некоторых жизненных ситуаций. Если что-то случается не в соответствии с вашими планами или представлениями, а вы при этом не в состоянии вмешаться, проконтролировать и исправить происходящее – это не повод для серьезных переживаний. Если же вы можете вмешаться, но ваши усилия не дают никакого результата (или дают обратный результат)… это тоже не повод переживать!

Но **главный урок контролерам** – это возможность научиться **жить своей собственной жизнью:**

$ не портя жизнь окружающим,
$ не держа руки на шее у близких людей,
$ не мешая им делать то, что они хотят или считают нужным,
$ не навязывая свою модель поведения,

$ короче, *позволяя жить им в свое удовольствие, пусть даже оно крайне сомнительно, с вашей точки зрения.*

Это не значит, что нужно все бросить.

Некоторым читателям может показаться, что мы призываем пустить все на самотек и молча, без переживаний сидеть и наблюдать, как все рушится (муж спивается, ребенок распускается, родители болеют, сотрудники заваливают бизнес).

Сразу хотим сказать, что это абсолютно неправильно. Занять подобную позицию, конечно, можно, но тогда вы уподобитесь лежачему камню, под который вода не течет. Все вокруг начнет приходить в упадок, если вы не станете принимать активного участия и контролировать (да, именно контролировать!) происходящее.

Ведь **контроль сам по себе – качество совсем не вредное**, иногда очень даже полезное. Без него человеку трудно организовать свои дела, бизнес, личные планы, воспитание детей и т. д. Более того, если в силу обязанностей вы призваны управлять, руководить, быть организатором, контроль вам просто необходим. Вам необходимо «держать руку на пульсе».

Контроль становится идеализацией, когда у вас возникают длительные негативные переживания, если окружающий мир и люди вокруг вас проявляют себя не так, как вам хочется. Обращаем внимание, именно длительные переживания. А испытать кратковременный всплеск возмущения, раздражения или даже гнева – «дело житейское»! При этом хорошо, если вы сумеете как-то выразить эти эмоции (не кулаками, разумеется). Наедине с собой вы можете покричать, сказать людям все, что вы о них думаете, разбить тарелку другую (если не жалко), порвать старую книгу и т. д. Если вы «разрядились» качественно, после этого, как правило, наступает облегчение.

А затем наступает самое подходящее время подумать, какие ваши представления не соответствуют реальности, и сказать себе: «Это только мои идеи, фантазии, но не более того. Я не могу требовать того, что мир (или человек) не может или не хочет мне дать. Он имеет полное право быть таким, какой есть. Что бы он ни сделал, это не повод для переживаний, а повод для размышлений о том, как я сам породил эту ситуацию и каким способом ее можно исправить».

Поэтому планируйте и контролируйте на здоровье. Прилагайте все усилия, чтобы ваши планы реализовывались. Отдавайте распоряжения сотрудникам и следите за их выполнением. Воспитывайте детей, заботьтесь о своих близких. Контролируйте себя и свое поведение. Но **не переживайте**, если дела идут не так, как вы рассчитывали.

Не переживайте, если у ваших сотрудников собственные представления о том, как нужно работать, если ваши дети свободолюбивы и лучше вас знают, как нужно жить, а ваши близкие не нуждаются в опеке и заботе. Если сотрудники не выполняют ваших распоряжений, вы имеете полное право наказать или даже уволить их, но не делайте это со скандалом и взаимными обвинениями. Сотрудник не выполняет своих

обязанностей, что грозит предприятию убытками, а вы призваны защищать интересы предприятия любыми способами, вплоть до увольнения того, кто не выполняет своих обязанностей. Где здесь основания для переживаний? Но часто ли мы способны не путать личные отношения и защиту интересов предприятия?

Анекдот в тему
Муж упрекает жену:
– Вот ты постоянно поправляешь меня во всем уже целых двенадцать лет!
– Тринадцать лет, дорогой, тринадцать…

Действовать так, как хочется или как нужно, и не испытывать при этом обиды, гнева, раздражения и тревоги – это и есть та самая «золотая середина», которая не даст пустить ваши планы на самотек, и Жизнь примет вас как полноценного создателя собственной судьбы.

В любой момент жизни нужно допускать свободное развитие событий и независимое поведение других людей, позволить им поступать так, как они считают нужным, и иметь собственное мнение, если даже оно не совпадает с вашим. Они живут по своим законам и свободны точно так же, как и Вы.

Умная мысль
Если дела предоставить самим себе, они улучшатся.
В. Лангин

С какими идеализациями пересекается контроль

Контроль окружающего мира пересекается практически со всеми известными идеализациями! Можно сказать, что он является как бы их частью, характеризует отдельные их стороны.

В семейной жизни идеализация контроля может проявляться вместе с **ревностью и идеализацией отношений между людьми**. Честная и добропорядочная жена предъявляет мужу требования, которым он никак не хочет соответствовать (быть примерным семьянином, зарабатывать приличные деньги и заботиться о детях). При этом она недовольна им и пытается контролировать его поведение, чтобы привести в соответствие с ее идеалом.

Идеализация собственного несовершенства тесно связана с контролем, направленным на самого себя: я знаю, каким должен быть? и я обязан сделать все, чтобы соответствовать этому образу.

Контроль окружающего мира проявляется в **идеализации работы**, когда руководитель постоянно тревожится о ходе выполнения заданий, проверяет каждый шаг и действия подчиненных, раздражаясь и нервничая в случаях, когда ситуация выходит из-под его влияния.

В **идеализации цели** контроль активно проявляется, когда любое отступление от намеченной цели и планов рассматривается как катастрофа.

Случай из жизни

За консультацией обратился Борис, 51 год. Два года назад его единственный сын Роман ушел из дома, а год назад отказался общаться с родителями. Любые их попытки пойти на контакт Роман пресекает. Предыстория такова.

Родители Романа много сил положили для его воспитания. Им всегда хотелось, чтобы он вырос достойным (по их представлениям) человеком. Трудности начались, когда Роман без ведома родителей оставил политехнический институт. В доме был скандал, отец долго пытался образумить сына, но это ему не удалось. Романа забрали в армию. После возвращения он не захотел продолжать учебу и, несмотря на все увещевания родителей, пошел работать. Работа сына тоже не вызвала восторга у Бориса. Он мечтал о другой карьере для своего сына. Однако очень скоро молодой человек преподнес еще один сюрприз папе и маме: он стал пить, причем в больших количествах и не в самых лучших компаниях. Чего только не предпринимал Борис и его жена, чтобы направить своего ребенка на путь истинный! Воздействовали на его друзей, сотрудников, вызывали милицию, несколько раз кодировали его от пьянства. Но ничего не помогало.

Несколько раз родители пытались женить Романа в надежде, что он возьмется за ум. Но не тут-то было! Женщины, которые ему нравились, приводили родителей в ужас, и каждый раз Борис делал все, чтобы «уберечь сына» от них. Во время очередного скандала Роман ушел из квартиры родителей, стал снимать жилье в доме напротив. Он не захотел пускать туда ни отца, ни мать. Чтобы знать о том, как живет сын, Борис купил подзорную трубу и установил ее на балконе своей квартиры. Он регулярно дежурит у трубы, наблюдая, какие компании и какие женщины бывают в гостях у Романа.

По словам Бориса, «вытащить сына» из ямы стало единственным смыслом его жизни. Он признался, что отношения с женой давно уже потеряли актуальность, их семью объединяет лишь одна цель – сделать так, чтобы у сына сложилась достойная судьба. Последние слова, сказанные Романом родителям, таковы: «Вы мне жизнь исковеркали!». Это уже долгое время ранит Бориса. Он же хотел как лучше! В последнее время он чувствует себя все более и более несчастным, у него стало портиться здоровье, в жизни он не видит никакого смысла.

АНАЛИЗ СИТУАЦИИ. Главная идеализация Бориса – **контроль окружающего мира** (следующая по важности – идеализация образа жизни). Идеализация контроля

направлена вовне (на сына) и выражена явно (Борис не только переживает, но и активно пытается перевоспитать Романа).

Борис хорошо знает, как должна складываться судьба сына (он знает, какое образование, какая работа и жена ему нужны), и всеми силами пытается реализовать собственное видение жизни Романа. Сын же стал классическим «воспитателем» своего отца, принимающим в штыки любые попытки управлять собой.

Контролировать сына стало единственной целью жизни Бориса. Ему кажется, что без его руководства Роман просто пропадет. При этом сын уже два года живет без родителей, и ничего страшного с ним не произошло. Но для Бориса это не в счет. Он уверен, что правильно выражает свою отцовскую любовь к сыну и не понимает, зачем тому нужно поступать «по-своему». Последние годы Борис живет не своей жизнью, а жизнью своего сына: его мысли круглосуточно занимают одни и те же вопросы – где Роман, что с ним, что он делает?

Борис даже никогда не думал о том, что можно позволить Роману хотя бы чуть-чуть пожить своими интересами, без предварительного согласования и контроля со стороны родителей. Сама мысль о том, что жизнь Романа может быть не такой, как представляет ее Борис, для него недопустима. И конечно же, отец должен всегда знать, что происходит в жизни сына: вдруг понадобится родительское участие?

Как следствие всего этого, Роман начисто лишает родителей возможности контролировать себя, манипулировать собой и уходит из дома, запретив приходить и звонить. Он уже привык к тому, что общение с родителями сводится к переживаниям по поводу того, что он неправильно живет, и попыткам «сделать из него человека». Своим поведением Роман дает родителям урок, смысл которого в общем виде можно выразить так: ребенок – не собственность родителей, это в первую очередь самостоятельная личность, имеющая право на собственную жизнь, какой бы она ни была.

Умная мысль

Цель воспитания – научить наших детей обходиться без нас.

Э. Легуве

Примеры заполнения Дневника самонаблюдений

Событие, вызвавшее негативные переживания	**Выявленная идеализация**	**Отработка идеализаций**
Галина Т., домохозяйка Дочь пришла домой глубоко за полночь. Я весь вечер дежурила у окна и не давала никому позвонить по	Самая основная, на мой взгляд, идеализация – это **контроль окружающего мира** (в данном случае	Я прошу прощения у Жизни и у себя самой за мои негативные эмоции по отношению

телефону – вдруг Оля объявится? Когда она заявилась, я была готова ее растерзать и даже ударить. Еле сдержалась. Зато дала волю словам. Обвинила ее во всех смертных грехах, не забыла отметить, что ее лучшая подруга уже экстерном сдала экзамены за второй курс, а та девка, с которой она сейчас общается, слова доброго не стоит. В пример был приведен старший сын, который только и знает, что учится. С ним другая проблема – я бы и рада была, чтобы он пошел погулять, с девочками встретился, но он сидит как сыч дома и играет в компьютер. Когда мой пыл был еще в полном разгаре, она ушла в ванную и заперлась там. Еще немного постояв под дверью и поняв, что она скоро не выйдет, я, обессиленная, ушла в свою комнату. Спать не могла и всю ночь «крутила» наш разговор.	дочери). В чем же он выражается? Я должна всегда знать, кто где находится, что там происходит и кто когда придет домой. Получается, что я не доверяю Жизни, не доверяю детям. Да, кстати, я очень хорошо знаю, какими должны быть мои дети, и ни один меня не устраивает по-настоящему. Видимо, весь этот контроль выражен в моей четкой жизненной позиции, согласно которой мои домашние обо всем должны докладывать мне. И даже если они делают не так, как я считаю правильным, я должна быть поставлена в известность, дабы моя рука всегда была на пульсе.	к дочери. Я знаю, что придаю своей идеализации избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам, и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за этот эпизод и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации.
Сергей В., педагог Я проснулся позже обычного и увидел, как моя жена пьет кофе на кухне. При этом у нее было какое-то странно-довольное выражение лица. Захотелось спросить ее, о чем она думает. Я подошел к плите – она меня не заметила! Еще через несколько минут она стала собираться на работу, и я увидел, что она одевает свою парадную блузку. Обычно она спрашивала меня, прохладно ли на улице и что ей стоит одеть. А тут – странная молчаливость. Я попытался заговорить с ней о какой-то ерунде, но она, похоже, думала о своем, и мое вмешательство было явно некстати. Она даже не спросила меня, когда я вернусь с работы! На мой вопрос, когда ждать ее, она рассеянно	Никогда бы не подумал, что в моих отношениях с женой для меня так важно контролировать ее. Я заметил, что в тот момент, когда она пила кофе и молчала, мне захотелось буквально влезть в ее голову и посмотреть: какие у нее там мысли бродят? И потом, я привык держать ее на ниточке внимания, привык, что она спрашивает у меня совета, что смотрит, как я передвигаюсь по квартире. Я привык, что ее голова и душа заняты мною! А тут вдруг я почувствовал, что	Я прошу прощения у Жизни и у себя самой за мои негативные эмоции по отношению к дочери. Я знаю, что придаю своей идеализации избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам, и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за этот эпизод и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и

пожала плечами и пролепетала: «Как получится...». С этого момента я почему-то не мог далеко отойти от нее: старался держать в зоне видимости или хотя бы слышимости. Я ничего не сказал ей в это утро. Но к тому времени, как она захлопнула дверь, я уже успел про себя обозвать ее нехорошим словом, подумать, что она любит другого и что я стал ей не нужен. Неужели мне так мало нужно, чтобы мучиться ревностью?	не знаю, о чем она думает, и это было для меня больно! Выходит, я хочу, чтобы она всегда думала только обо мне. Я хочу хозяйничать в ее мыслях, контролировать их. Открыто сказать о своих чувствах мне было унизительно. Это все равно, что в кабинет войдет бывший начальник и спросит: «Разве я уже не начальник?»	внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации.

Задание 1

Есть ли в вашей жизни такие люди (или дела), которые постоянно крутятся у вас в голове? Ловите ли вы себя на том, что постоянно ведете внутренние диалоги, доказываете что-либо, пытаетесь изменить «неправильности»? Если есть, запишите, кто это (или что это):

_____

_____

Подумайте, не является ли такое поведение признаком идеализации контроля окружающего мира? Или это проявления другой идеализации (например, своего несовершенства)?

Задание 2

Если вы нашли у себя признаки идеализации «контроль окружающего мира», сформулируйте ее несколькими характерными фразами и запишите ниже – они понадобятся вам для дальнейшей работы. Если ваши мысли совпадают с характерными установками, приведенными ранее, можете использовать и их.

Мои характерные мысли, относящиеся к идеализации контроля окружающего мира:

_____

_____

_____

Давайте жить дружно!
Идеализация отношений между людьми

Отношения между людьми редко бывают человеческими.
А. Подводный

Вся наша жизнь – это отношения. Хотим мы этого или нет, общение с себе подобными – весьма существенная, а может быть, и главная часть нашей жизни. Вы находитесь в отношениях везде: дома, в коллективе, в компании, в транспорте, даже если просто сидите в вагоне метро рядом с незнакомыми людьми или идете по оживленной улице. Порой отношения с одним-единственным человеком могут сделать вас несчастным или счастливым. Если страдают отношения – страдает жизнь в целом. И напротив, умение гармонично выстроить отношения – это ключ к удачной карьере, счастливой семейной жизни, увлекательному общению и успеху у людей. Да и вообще, жизнь сверкает радугой красок!

Большинство людей мечтает о счастливых, бесконфликтных отношениях (с родителями, с женой, мужем, любимым, друзьями, детьми, соседями, коллегами, начальством и т. д.). И, как это ни печально, огромная часть людей страдает от того, что таких отношений нет. А то, что есть, даже отношениями назвать сложно.

Умная мысль
Иногда стоит узнать человека поближе, как хочется послать его подальше.
К. Мелихан

Идеи об отношениях вместо самих отношений

Как ни странно, чаще всего человек взаимодействует и общается не с реальными людьми, окружающими его, а... со своими идеями. Идеями о том, какими, по его мнению, должны быть эти люди и как они должны вести себя по отношению к нему. Просим прощения за тавтологию, но в отношениях есть идеализация отношений. Эта беда портит жизнь многим хорошим людям.

Идеализация отношений – это значимая модель того, как должны быть построены человеческие отношения (поведение, поступки,

общение и т. д.), и вытекающие из нее длительные негативные переживания, когда реальные отношения не соответствуют этой модели.

Другими словами, мы подменяем реальные отношения собственными представлениями о том, какими они должны быть. Когда партнер по общению не вписывается в ваши представления о нем (а он почти никогда не вписывается), то самой распространенной реакцией становится недовольство этим человеком или обида на него (выраженные вслух или скрытые внутри – не имеет значения). Нас как бы обманули. «Я думал, ты нормальный человек, а ты…»

Умная мысль
Если человек вас обманул, значит – он мошенник.
Если он обманул вас дважды, значит, вы дурак.

Получается, что мы обижаемся на человека за то, что он оказался непохожим на наши идеи о нем.

Как это бывает?

Обнаружить идеализацию отношений довольно легко. Чаще всего она **проявляется в переживаниях и негативных эмоциях в адрес других людей**, когда они ведут себя не так, как вам кажется правильным, достойным, справедливым. В этом случае вы видите источник своих переживаний в действиях другого человека.

Что ж тут необычного, спросите вы? Кто же не загрустит, если ему, например, нахамят? Или соврут? Или не выполнят обещание? Действительно, это так. Но один при этом вспыхнет, а через полчаса махнет рукой и забудет неприятный инцидент. Зато другой испытает подавленность, будет долго грустить, постоянно возвращаться к этому в мыслях и размышлять на тему: «Отчего люди так грубы и жестоки?», «Что я ему сделал такого?», «Ну почему он так поступил?» и т. д. Результат – испорченное настроение и общее уныние на весь день, а то и больше. Это и есть идеализация отношений.

Бывает еще один вариант проявления этой идеализации. **Вы недовольны собой,** когда вам не удается выстроить отношения желаемым для вас образом. Например, вы осуждаете себя за то, что не сдержались, накричали, не уделили внимания и т. д. Конечно, подобные эпизоды бывают в жизни каждого, и это еще не говорит о наличии идеализации. Но если вы погружаетесь в долгое и болезненное самобичевание (например, из-за того, что повели себя с кем-либо неуважительно),

то явно идеализируете отношения. Вы знаете, как вы должны вести себя, для вас это очень значимо, и вы не допускаете никаких отклонений от этого образца.

Что характерно

Мы не будем приводить здесь характерные внутренние установки людей – их слишком много, и они самые разнообразные. Перечислим наиболее характерные поводы, вызывающие длительные переживания. Все это может касаться и отношений с близкими людьми, и с едва знакомыми.

Вы весьма ощутимо переживаете, если:

 # услышали грубое, неаккуратное слово в ваш адрес или в адрес другого человека;
 # сталкиваетесь с проявлением хамства, невоспитанности, несдержанности;
 # над вами не слишком удачно (на ваш взгляд) подшутили;
 # вас не выслушали, оборвали;
 # к вам отнеслись без должного внимания;
 # о вас забыли, о вас не позаботились;
 # вас не защитили, не поддержали;
 # пренебрегли вашими интересами;
 # отнеслись слишком прохладно, безучастно;
 # не приняли участия в ваших проблемах;
 # не выполнили обещания, подвели;
 # не оценили ваших заслуг или достоинств;
 # вам не благодарны за то, что вы сделали;
 # с вами не пошли на контакт;
 # предпочли вам другого человека (это, пожалуй, самое ужасное – не так ли?);
 # вас (или ваших родственников) не поздравили с каким-либо праздником;
 # вам указали на недостатки (какой кошмар!);
 # о вас говорят за вашей спиной;
 # от вас что-то держат в секрете;
 # люди делают что-то втайне от вас или не в вашу пользу;
 # на вас посмотрели «недобрым взглядом», неприветливо;
 # вы оказались втянутыми в конфликт, в выяснение отношений;
 # ситуация требует, чтобы вы отказали хорошим знакомым или родственникам, а для вас это невыносимо;
 # вы повели себя не так, как считаете правильным (стыд какой!);
 # вы позволили себе сказать резкое слово кому-либо (сорвались);
#вы вынуждены что-то требовать от кого-то;
 # вы всеми силами пытаетесь создать теплую доверительную атмосферу в своем коллективе, а встречаете только подлость и обман;
 # забыли поздравить кого-либо;
 # оказались неучтивым и т. д.

Как воспитывают эту идеализацию

Нужно сказать, что отношения – одна из самых «живучих» идеализаций. Отучить человека переживать из-за того, что окружающие ведут себя не так, как хочется… Ох, совсем не просто!

Попробуйте вспомнить, какие из перечисленных ниже способов вашего духовного воспитания применялись Жизнью к вам, и в связи с чем. Напомним еще раз, что любой воспитательный процесс имеет целью изменение вашего отношения к избыточно значимой ценности на более легкое и оптимистичное взамен имеющегося патетически-драматического.

1. Вам не дается то, без чего вы не представляет себе жизнь. Например, вы мечтаете о чутких, деликатных и доверительных отношениях с близким человеком и всю жизнь пытаетесь создать именно такие отношения (в семье или в коллективе – не имеет значения). Однако к вам все время притягиваются люди, рано или поздно разрушающие этот образ отношений – они могут неожиданно предать вас, сделать что-либо за вашей спиной или окажутся поразительно индифферентны к вашим устремлениям.

2. Вам встречается кто-то, обладающий другой системой ценностей. Жизнь сводит вас с человеком, имеющим свою модель отношений, отличную от вашей. Или просто не придающим значения тому, какими должны быть отношения. Например, вы выходите замуж и выясняете, что ваш избранник, еще недавно чуткий и заботливый, может запросто ругнуться матом (у него в семье все так разговаривали) и даже не заметить этого! Он, оказывается, не особо вникает в ваши дела и не разделяет ваших интересов. Для вас это – крушение надежд, а для него – мелкие нюансы, не стоящие внимания.

3. Вы попадаете в ситуации, где ваша идея о том, какими должны быть отношения, разрушается. Например, вы росли в образованной интеллигентной семье с соответствующими отношениями, и неудивительно, что искренне не любите матершинников. Вы полагаете, что это недостойно приличного человека. Но почему-то жизнь часто сталкивает вас с людьми, которые хоть матом и не ругаются, но вполне красноречиво на нем объясняются (в транспорте, на улице, в доме, на работе и т. д.). А то и выходите замуж, после чего обнаруживается, что ваш любимый не прочь по любому поводу закатить скандал, да еще с использованием нецензурной лексики. А то и кулаками начнет размахивать, что вам покажется совершенно ужасным.

Наблюдение из жизни

С раскрытым ртом слушает свою жену Сысой Свиридович Сидоров, чтобы звуковое давление на перепонки снаружи и изнутри было одинаковым.
А. Кнышев

4. Вы попадаете в ситуацию, за которую ранее осуждали других. Например, вы считаете, что кричать, громко выяснять отношения, устраивать истерики, допросы и т. д. – дело, недостойное нормального человека. То есть вас, уважаемый читатель. Но в один прекрасный день близкий человек так выводит вас из себя, что вы срываетесь и... о, ужас! Из ваших уст вырываются такие слова и выражения, вспоминая которые, вы не раз будете краснеть... Или вы принимаете несколько лишних граммов спиртного и устраиваете громкий скандал друзьям, когда они пытаются прервать ваш лихой танец на праздничном столе.

5. В вашей жизни начинают работать негативные программы, заложенные на сознательном и подсознательном уровне. Например, вы работаете в коллективе, где все руководствуются принципом: «Что бы ни случилось, ты не должен этого показывать», или «Ты никогда не должен повышать голос», или «Ты не имеешь права конфликтовать», или «Не высовывайся».
Неожиданно люди начинают вести себя так, что вам искренне хочется повысить голос, заявить о своих правах, послать всех куда подальше. Иногда объективная реальность этого требует. Бывает, что просто необходимо заявить о своей позиции или праве на что-либо. Но вы не можете так поступить, поскольку это не укладывается в вашу модель поведения и отношений с людьми. Это наносит вам ощутимый вред, вы бы и не прочь высказаться и исправить положение. Хотя если бы вы и наступили на горло собственным установкам и открыли рот, ничего страшного бы не произошло, но, увы.... Все это сводится к внутренним монологам и длительному недовольству собой.

6. Возникает болезнь как способ разрушения идеализации. Болезнь в этом случае обычно служит сигналом того, что вы слишком много переживаете по поводу, того не стоящему. Например, у вас сложные отношения с любимым человеком, вы недовольны им, недовольны собой. Вы искренне полагаете, что так жить нельзя. На почве длительных переживаний у вас возникает невроз, и ваше общение начинает сопровождаться слезами, переходящими в истерику: вас выводит из себя все, что бы он ни делал и ни говорил.

Коротко об источниках

В большинстве случаев идеализация отношений приобретается в детстве или молодости. Среда жизни и общения – вот ее главный источник. В основном она прививается в семье, где приветствуется один тип отношений и отрицается другой.

Еще один важный источник – коллектив (работа) и компания (друзья). Например, ваши родители – интеллигентные и воспитанные люди, никогда не повышающие голоса при детях. Вырастая в такой семье, вы решаете, что это и есть нормальные отношения, и не представляете, что они могут быть иными. В то же время в другой семье родители по любому поводу выясняют отношения, используя крики, ненормативную лексику, а то и предметы домашнего обихода. Ребенок, вырастающий в подобной семье, обычно запоминает такую модель отношений и с трудом представляет себе, что люди могут жить и разговаривать по-иному. Можно представить, что будет, если любовь сведет их в семью.

Однако мы часто сталкиваемся с парадоксом, когда идеализация бывает врожденной, и не зависит от условий жизни. Вам, наверное, известны случаи, когда в простой и не очень образованной семье, не обремененной нормами этикета и не страдающей излишней трезвостью, рождается чуткий, деликатный и обидчивый ребенок. И ни школа, где можно быстро набраться знаний «народного фольклора», ни армия с ее жесткими условиями выживания не могут выбить из него этой внутренней мягкости и ранимости. Характер и личность такого человека формируются не благодаря, а вопреки условиям жизни. Скорее всего, здесь проявляются какие-то элементы характера, принесенные из прошлых жизней.

С какими идеализациями связана идеализация отношений.

Как одна из самых распространенных, она связана практически со всеми другими идеализациями. Приведем примеры.

Собственное несовершенство. Вы очень хорошо знаете, как должны вести себя по отношению к другим людям. Как вы должны общаться, на каких принципах и правилах должны строиться ваши отношения. Соответственно, переживаете, если вам не удается реализовать свою модель отношений. Вы расстраиваетесь одновременно по двум поводам: «Почему я оказался несовершенным?» и «Я не должен так относиться к N.N. Нормальные люди так не поступают».

Контроль окружающего мира. Отношения полноценны только в случае, если вы можете в той или иной степени контролировать людей. Вы пытаетесь контролировать их деликатно, но когда они упираются, приходится срываться на крик и угрозы. А потом долго ругать себя за это.

Семья, дети. Отношения – неотъемлемый элемент семейной жизни, и вы знаете, какими они должны быть. Например, вы имеете четкое представление о том, что ваш муж должен помнить день свадьбы, день рождения жены, имена тещи и тестя и так далее. А он все это забывает или путает, что вызывает ваши огромные переживания.

Анекдот в тему

Муж заметил, что жена давно уже не проявляет к нему знаков внимания. Обеспокоенный, он решил исправить положение.
– Дорогая, а если я умру, ты будешь плакать?
– Конечно! Ты же знаешь, я расстраиваюсь по каждому пустяку!

Исключительность, гордыня. Я так крут… Почему же со мной так обходятся?

Независимость. Вы переживаете чрезмерное посягательство на вашу независимость, такие отношения для вас неприемлемы.

Общественное мнение. Очень и очень важно, что о вас думают и говорят другие люди. Вы не можете допустить, чтобы о вас плохо думали и говорили. Такие отношения для вас неприемлемы.

Нормы морали. У вас есть свои моральные ценности, на которых вы строите свои отношения с людьми (верность, обязательства, честность, ответственность и т. д.). Если окружающие люди не придерживаются в отношениях с вами (или с другими) этих норм, вы переживаете.

Среди всего перечисленного специфика именно этой идеализации заключается в том, что переживания возникают из-за недовольства формой и содержанием человеческих отношений: за всем этим стоит глобальная установка «Такого между людьми (между нами) быть не должно».

Умная мысль
Я прекрасно отношусь к людям,
потому что ничего хорошего от них не жду.
О. Брик

Случай из жизни

Ольге 45 лет. Жизнью она явно недовольна, о чем красноречиво говорит возмущенное выражение лица и обличительно-разоблачительное содержание разговоров.

Первым ее разочарованием в жизни стало предательство близкой подруги, которая «увела» ее жениха практически из-под венца. Почти год Ольга не могла прийти в себя. В голове крутились только две мысли: «Как она могла?» и «Как он мог?»

За этим последовали несколько лет неустроенной личной жизни. Ольга боялась повторения подобного. Мужчины представлялись ей ненадежными донжуанами, а женщин-подруг у нее больше не было. Она сознательно избегала дружеских отношений. В 30 лет Ольга вышла замуж. Первым неприятным открытием для нее стало то, что ее муж грубо разговаривал со своей матерью. Воспитательные беседы на тему: «Как ты можешь? Она же твоя

мать!» ни к чему не привели. Разве что через год Валерий (муж Ольги) точно так же стал разговаривать и с ней. К тому времени Ольга была уже беременна. Думала, что рождение ребенка «исправит» мужа. Но надежды не сбылись. Когда сыну было два года, они развелись.

С этого времени у Ольги было несколько попыток устроить свою личную жизнь. Но мужчины, знакомящиеся с нею, уже на начальном этапе дискредитируют себя. Забывают позвонить, поздравить, не дарят ни цветов, ни подарков. В общем, крайне безответственны. Главное для них – собственные, мужские интересы.

В последнее время Ольгу тяготит еще одно обстоятельство: сын совершенно не считается с ней. Более того, в его голосе она слышит нечто знакомое… Именно так ее бывший муж разговаривал со своей матерью. Последней каплей терпения было заявление сына о том, что папу он, оказывается, любит больше! И это при том, что Ольга, по ее выражению, «всю жизнь положила на сына!» После этого «открытия» у Ольги появились мысли о том, что жить ей, по большому счету, незачем.

АНАЛИЗ СИТУАЦИИ. Ольгина беда – сильная, почти неистребимая **идеализация отношений.** Ко всем окружающим людям она относится с непременным требованием «чтобы вели себя достойно». Соответственно, в жизни ей попадаются злостные нарушители этого принципа. Ольга сделала несколько попыток найти человека, модель отношений которого совпадала бы с ее собственной. Но они всегда оказывались неудачными, и она вычеркнула «неблаговерных» из своей жизни. В результате все, с чем боролась, она обнаруживает в своем ребенке. А его уже никуда не выкинешь.

В речи у Ольги много оценочных слов, таких как: хам, грубиян, предатель, распущенный, наглый и т. д. К тому же Ольга до сих пор не задумывалась, почему «нормальные» люди ей не попадаются. Но она уверена, что где-то они есть.

Фактически, при подобном подходе к людям у Ольги заблокирована возможность встретить в окружающем мире нормальное к себе отношение, поскольку она попала под третий способ кармического «воспитания». То, как ведут себя люди рядом с нею, отражает ее внутреннее отношение к ним. Просто она держит его внутри, а люди демонстрируют это открыто.

Примеры заполнения Дневника самонаблюдений

Событие, вызвавшее негативные переживания	**Выявленная идеализация**	**Отработка идеализации**
Раиса, педагог	У меня явно **идеализация**	Я прошу

Ира с Лешей (это мои друзья) собираются пожениться. Сегодня, когда я сидела у них и обговаривала с Ириной все подробности подготовки к торжеству, я стала свидетелем отвратительной сцены. Приехал Леша, отозвал ее на балкон и сказал ей что-то. Это, видимо, касалось предстоящего события. Разговор тут же перешел на повышенные тона. Когда же они стали кричать, я оцепенела. Я никогда не слышала подобного мата даже от пьяных бомжей! Я никогда не думала, что Ирка может так ругаться. Да еще на кого: на своего будущего мужа! Она поливала его, он – ее. Я уж не знаю, что он ей такого сказал, чтобы можно было так скандалить. Я открыла рот и молча сидела. У меня даже не возникло мысли унять их: было противно. Они выясняли отношения минут десять. Потом все утихло, последней фразой Иры было: «Да пошел ты...», после чего она вернулась в комнату и плюхнулась на диван. Я уже подумала, что она зарыдает или скажет: «Свадьбы не будет!». Но не тут-то было. Когда Леша снова уезжал через полчаса, они попрощались как ни в чем не бывало. Она даже чмокнула его в щеку!!! Ну как люди могут жить вместе после такого? Я в полном шоке.	**отношений между людьми.** Произошло то, что я считаю недопустимым. Нет причины, которая может заставить людей так опуститься! Интересно, почему я так переживаю за то, что меня совершенно не касается? Ведь это не мне жить в их семье. Хорошая, кстати, будет семейка! Наверное, я просто примеряю такую модель на себя и прихожу в ужас. И еще: мне стало не по себе, ведь я как бы обманулась в своей подруге. Во-первых, она открылась мне с новой, неприятной стороны. Во-вторых, я не понимаю, как она могла себе позволить сделать меня свидетельницей такой сцены. Хоть бы постеснялась!	прощения у Жизни и у себя самой за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеализациям избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам, и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за этот эпизод и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации.

Задание

Проанализируйте ситуации, периодически (или хронически) вызывающие у вас негативные переживания. Есть ли среди причин этих переживаний ваши ожидания того, как должны были вести себя окружающие вас люди? Можно ли сказать, что в основе переживаний лежит идеализация отношений? Если да, то запишите ниже все ваши внутренние установки, разрушенные другими людьми. Результаты этого самоанализа понадобятся вам для избавления от идеализации.

Мои характерные мысли и установки, относящиеся к идеализации отношений между людьми:

Нет в жизни счастья!
Идеализация жизни, судьбы

Не смотри на жизнь мрачнее,
чем она на тебя.
Г. Малкин

Не будет преувеличением сказать, что почти у каждого из нас бывают моменты недовольства жизнью. Вот если бы все сложилось по-другому... И зачем я только:

$ упустила кучу возможностей и т. д.;
$ родилась с таким лицом, с такой фигурой, с таким здоровьем;
$ пошла в этот институт;
$ вышла замуж за этого человека;
$ отказалась от этой работы;
$ не заботилась о своем здоровье;
$ не занималась карьерой;
$ не ездила отдыхать и т. д.;
$ родилась в этой семье;
$ живу в этой стране.

Иногда эти рассуждения принимают другой вид. Например, такой: ну почему

$ в мире столько несчастья и горя;
$ страдают хорошие люди;
$ жизнь заставляет меня так страдать;
$ близкий мне человек умер так рано;
$ умер мой ребенок, чем он это заслужил;
$ жизнь такая несправедливая, в ней так много нищих, больных, обиженных;
$ за что страдают несчастные брошенные собачки (кошечки, птички и т. д.).

В принципе, подобные рассуждения время от времени посещают почти каждого из нас. И иногда в результате этих мыслей человек приходит к глобальному выводу: **жизнь сложилась не так, как нужно**. Ничего хорошего больше не будет, и ждать нечего. И ничего теперь не поправишь.

Эти грустные выводы, как правило, приводят к соответствующему настроению и выражению лица. Иногда это длится день, иногда неделю, месяц, год, а иногда затягивается... на всю оставшуюся жизнь. Наверняка вам знакомы такие люди, а может быть, вы замечали и за собой подобный настрой?

Все не так, как надо...

Идеализация жизни, судьбы – это длительные негативные переживания, возникающие у человека из-за того, что его реальная жизнь сложилась не так, как ему представляется правильным, или же случилось нечто, что он считает несправедливым. Как следствие, возникает недовольство жизнью, уныние, ощущение, что мир устроен неправильно, жалость к себе, чувство обиды на Жизнь, на Творца, на Высшие Силы.

Анекдот в тему

Человек, доведенный до отчаяния, взывает к Богу:
– Ну за что мне так, Господи? Дачу построил – сгорела, машину купил – угнали, с работы выгнали. Жена ушла! Боже, ну за что?
Разверзаются небеса:
– Ну не люблю я тебя, мужик, не люблю!

Как это проявляется

Формы проявления этой идеализации весьма разнообразны. Однако общим является одно: человек переживает (бурно или тихо – не имеет значения), что его жизнь (жизнь другого человека или Жизнь вообще) несовершенна, устроена неправильно, сложилась не так, как нужно, несправедлива, жестока и т. д.

Исходные позиции для этого переживания могут быть разными. Вот самые распространенные.

- ✓ *«Мне грустно, что жизнь не удалась. Вот если бы не …(не эта страна, не эта национальность, не эти родители), все было бы по-другому».* В этом случае человек недоволен жизнью и одновременно осуждает нечто, что помешало его судьбе сложиться так, как ему хотелось бы (это может быть конкретный человек или обстоятельство).
- ✓ *«Мне грустно, что жизнь не удалась. Я знаю, что сам виноват, но от этого мне не легче»*. В этом случае человек тоже недоволен жизнью и вдобавок осуждает себя самого.

Иногда человек не осуждает ни себя, ни окружающих, а просто исходит из философски-пессимистического принципа: жизнь проходит мимо, ничего хорошего от нее не было, и впредь ждать этого не приходится.

Горе – тоже идеализация жизни

Есть еще один вариант проявления обиды на жизнь, выражающийся словом «горе». Когда случается горе? Когда что-либо вокруг нас происходит неправильно. Например, умирает кто-то из близких людей. Мы знаем, что этот человек должен жить, а он ушел из мира. Значит, этот мир устроен неправильно. Или тот, кто управляет нашим миром, не знает, что и как здесь должно происходить. А мы – знаем.

При этом мы совершенно не учитываем, по каким глубинным, внутренним причинам близкий человек ушел из жизни. Однако мы уверены, что он должен был жить. Если бы мы были на месте Творца, мы распорядились бы по-иному. А Он, видимо, неважно справляется со своими обязанностями. При этом, если глубоко задуматься, мы грустим более не об ушедшем, а о том, что нас оставили, разрушили наши ожидания. Чем дольше и сильнее человек погружен в горе, тем активнее он заполняет себя негативными переживаниями.

Еще одна общая черта для всех, кто обижен на жизнь – позиция жертвы. *«Я – маленькая песчинка. Мир вокруг меня большой и сильный. Я ничто перед волей Судьбы или случая. И даже если мне удалось создать свое крохотное счастье, мир рано или поздно на него наступит. И я уже ничего не смогу поделать»*. Примерно так рассуждают люди, имеющие идеализацию жизни.

Характерные установки

Как правило, человека, погруженного в обиду на жизнь, съедают не очень приятные мысли. Он может высказывать их вслух или держать внутри. Итог же почти всегда один – «все плохо». Приведем несколько характерных примеров:

$ жизнь не удалась;
$ судьба несправедлива ко мне;
$ почему это случилось именно со мной? Этого не должно было быть!
$ за что мне такие мучения?;
$ моя жизнь – это сплошные страдания;
$ я неудачник;
$ я самый несчастный человек;
$ мир жесток и несправедлив;
$ в этом мире всегда происходит что-то, чтобы я не слишком сильно радовался...
$ счастье проходит мимо меня;
$ в этом мире я никому не нужен, меня никто не любит;

$ мне никогда не везет;
$ такая жизнь меня доведет до могилы;
$ кто-то рождается для радости, а я – для страданий;
$ как я могу жить дальше, когда случилось такое!
$ моя жизнь кончена;
$ Бог не любит меня;
$ я неправильно прожил жизнь, встал не на тот путь;
$ жизнь несправедлива к хорошим людям;
$ я никогда не буду счастливым;
$ я так и знал, что это произойдет. Жизнь не даст мне спать спокойно!
$ я не могу радоваться жизни, когда так много людей страдает;
$ судьба отбирает у меня все самое ценное;
$ я обречен...
$ в современном мире невозможно выжить (хорошим людям);
$ как только Бог позволяет это...
$ если бы Бог действительно был, он бы не допустил этого...
$ я могу обманывать себя сколько угодно, но в действительности все плохо...

Так или примерно так рассуждает человек. Подобные соображения вызывают самый разнообразный спектр настроений – от сиюминутной досады до ощущения глобальной несправедливости бытия...

Пусть, пусть я умру...

Что интересно, среди людей, недовольных жизнью, есть и такие (и их немало), кто в действительности **получает удовольствие** от подобных мыслей и пребывания в состоянии «самого несчастного из всех несчастных». Хотя часто они этого не осознают. Просто иногда человеку в глубине души нравится ощущать себя в таком энергетически «проваленном» состоянии. Как ни парадоксально, из него можно извлечь немало выгод. Каких? Например, следующую:

$ У меня появляется ощущение своей уникальности, неповторимости. Мой печальный образ облагорожен страданиями. Страдание всегда благородно. А радость – это удел простых, незамысловатых натур, просто не умеющих видеть всей сложности бытия.

$ Если я несчастен и беспомощен, то у меня масса поводов, чтобы ничего не менять в своей жизни. Если от жизни не ждать ничего хорошего, то и не нужно прилагать никаких усилий, чтобы что-то изменить.

$ Жить, страдая и ничего не делая, мне привычнее. А если я вдруг перестану страдать, мне придется что-то делать. А кто знает, вдруг у меня не получится? Лучше уж я поживу так.

$ На меня обратят внимание, если я буду страдать. У меня есть шанс быть замеченным.

$ Все, чего я не могу получить от окружающих людей в обычном состоянии, у меня есть шанс получить, будучи несчастным. Никто не станет сочувствовать и утешать сильного, радостного человека. А вот меня, слабого и страдающего, все будут любить, утешать, сочувствовать, жалеть и ценить.

$ Если я буду страдать, они наконец поймут, как виноваты передо мной. Наконец я докажу им, как несправедливо они поступили. Я еще подумаю, прощать их или нет.

$ Богу угодны мои страдания. Страдания возвышают и очищают душу, а значит, страдая, я ближе к Богу.

Люди не задумываются над тем, что и в ощущении горя и подавленности есть свои выгоды. Тем не менее это так. Именно поэтому многие «зависают» в состоянии жертвы на многие годы, а то и на всю жизнь. Даже несмотря на то, что пребывание в подобном состоянии часто связано с материальными лишениями или физическими страданиями. Но чего только не вынесешь ради любимой идеи!

Умная мысль

Жизнь не так уж плоха, пока можно на нее жаловаться.

Б. Крутиер

О таких людях часто говорят, что они просто притягивают к себе несчастья. На энергетическом уровне так и происходит. Если постоянно думать о плохом, смириться с существующим положением вещей и регулярно обращаться к мыслям о несчастной жизни, то Жизни просто ничего не остается делать, как подстроиться под ваши ожидания и подкинуть вам пару новых неприятностей.

Что значит – притягивать к себе несчастья? Думая все время о негативном, мы просто формируем его сами, заказываем у Вселенной. И чем больше негативных программ у нас будет в голове, тем чаще они будут реализовываться.

Как разрушают эту идеализацию?

Чтобы доказать человеку, что его судьба не самая ужасная и не стоит так переживать, жизнь, которая у него есть он имеет на настоящий момент, начинает плавно (а иногда и резко) ухудшаться. Это может происходить как по всем фронтам (страдает здоровье, сокращаются доходы, портятся отношения и т. д.), так и в частности (например, несчастный случай или отдельная неудача).

Этим самым человеку дается шанс осознать, что жизнь, что была еще совсем недавно, не так уж и плоха, особенно с точки зрения сегодняшней. И там можно было найти массу хорошего, чего уже нет сегодня.

Кроме этого, воспитательные процессы нужны человеку для того, чтобы он взял на себя здоровую ответственность за то, как он проживает собственную жизнь.

Связь с другими идеализациями

Недовольство жизнью или судьбой часто, а точнее, почти всегда связано с другими идеализациями. Можно сказать, что идеализация жизни, судьбы возникает как следствие и обобщение других, более частных идеализаций. Приведем несколько примеров.

Идеализация образа жизни доставляет человеку массу переживаний, потому что он не может достичь уровня жизни, который считает нужным. Вывод – жизнь не удалась (идеализация жизни, судьбы).

Идеализация собственного несовершенства приводит к тому, что человек все меньше соответствует своему идеалу и все больше переживает. Вывод – жизнь не удалась (идеализация жизни, судьбы).

Идеализация цели ведет к тому, что она становится недостижимой. Вывод – жизнь не удалась (идеализация жизни, судьбы).

Идеализация семьи не позволяет эту семью создать, или удается создать такую, что лучше бы уж ничего и не было. Вывод – жизнь не удалась (идеализация жизни, судьбы).

И так далее. Любая идеализация может стать источником недовольства жизнью, судьбой.

Случай из жизни, анализ

Яне 32 года, родилась в небольшом городке Алтайского края. Обладает приятной внешностью, тонким умом и красивой, грамотной речью.

В Москву приехала учиться, там и осталась. Еще в раннем детстве поняла, что никогда не будет жить в родном городе, потому что там не было возможности ни получить хорошее образование, ни сделать карьеру, ни достичь других благ жизни. В Москве ее жизнь складывалась вполне успешно. Она закончила институт, некоторое время снимала квартиру, потом купила свою. Сейчас Яна работает начальником отдела крупной торговой компании. В коллективе ее ценят.

Внешне ее жизнь выглядит вполне респектабельно: у нее есть возможность отдыхать за рубежом несколько раз в году, имеет машину, собственную квартиру, может позволить себе одежду класса, который она считает для себя достойным. Однако при всем этом внутри у Яны ощущение застоя, несбывшихся надежд, нереализованных планов. Она считает, что все, чего она добилась – конечно, неплохо, но она заслуживает гораздо лучшего.

Давняя мечта Яны – жить в одной из европейских стран с высоким уровнем жизни, получить образование в престижном университете, сделать действительно классную карьеру, иметь достойную ее семью (мужа и детей),

отдыхать по высшему разряду и пользоваться последними достижениями цивилизации и культуры. А все, что она имеет сейчас в России – это лишь легкий отблеск ее мечты.

Яна не раз пробовала осуществить свои планы. Она выезжала в Европу, пыталась остаться там, но у нее не получилось. Подводили люди и обстоятельства. Она встречалась со многими мужчинами, но ей так и не встретился тот, с кем она хотела бы прожить жизнь. В результате – ни карьеры (той, которой хочется), ни уровня жизни (достойного ее), ни семьи (той, о которой мечтает).

В результате всех этих безуспешных попыток и невеселых размышлений у Яны возникло ощущение жизненного тупика. Ну почему она, такая умная, способная, молодая и красивая, до сих пор живет в России, не имеет престижного образования и карьеры, и абсолютно не реализована как женщина?

В последнее время ничто Яну сильно не радует, скорее наоборот, огорчает. К тому же начались неприятности на работе. Дело может дойти до того, что ее уволят или она сама уйдет, потому что работать в новых условиях невозможно. Ее стала посещать мысль о том, что жизнь, похоже, зашла в тупик. Появилось чувство ***общего разочарования своей судьбой.***

АНАЛИЗ СИТУАЦИИ. Происходящее с Яной можно охарактеризовать как один большой «воспитательный» процесс. Жизнь не дает ей реализовать ее цели, несмотря на все прилагаемые усилия и отличные способности. За что же Яну воспитывают?

Самое сильное переживание Яны – общее недовольство тем, как складывается ее жизнь, то есть **идеализация жизни, судьбы**. Жизнь разочаровывает ее по всем значимым пунктам: страна проживания – не та, образование – не самое лучшее, карьера – так себе, семьи вообще нет. Все, о чем мечталось, – не сбылось. Точнее, сбылось, но меньше, чем наполовину.

В результате накопления недовольства жизнью у Яны включилась очевидная и весьма сильная блокировка значимых целей, а в последнее время ситуация даже стала немного ухудшаться. Очевидно, что вступает в силу воспитательный процесс по разрушению значимых для Яны ценностей. Если уровень недовольства не понизится, то не исключено, что у Яны появится возможность осознать, что ее жизнь не так плоха, как ей казалось. (Кстати, умом Яна понимает это, но переживания все равно остаются).

Идеализация жизни у Яны появилась как следствие нескольких других идеализаций, она как бы обобщила их. Какие же еще идеализации явно просматриваются у Яны? Кратко перечислим их:

- ✓ **идеализация образа жизни** (все, что у Яны есть в жизни, должно быть лучшим из того, что бывает вообще);

- ✓ **идеализация собственной исключительности, гордыня** (Яна не может жить так, как большинство людей вокруг нее, и довольствоваться тем, что имеют они);
- ✓ **идеализация цели** (Яна не может себе позволить не добиться того, что наметила);
- ✓ **идеализация независимости** (при достижении своих целей Яна не может себе позволить попасть в зависимость к кому- или чему-нибудь); **идеализация семьи** (Яна пока еще не нашла никого, кто отвечал бы ее представлениям о партнере для создания семьи. В мужчинах, которые ей встречались, ее не устраивает уровень развития, образования, материальной обеспеченности);
- ✓ **идеализация отношений** (Яну не устраивает то, как в России относятся к женщинам – по ее оценке, недостаточно уважительно);
- ✓ **идеализация образования, интеллекта** (в России почти невозможно получить достойное образование, и Яна недовольна, что пока не имеет другого);
- ✓ **идеализация способностей** (Яна иногда осуждает себя за свою неспособность достичь всего того, что ей необходимо).

Пример заполнения Дневника самонаблюдений

Событие, вызвавшее негативные переживания	**Выявленная идеализация**	**Отработка идеализации**
Маргарита, повар Вчера все несчастья сошлись на мне. Видимо, к вечеру я поняла, что их критическая масса велика для меня одной, и расплакалась. Плакала я не от чего-то конкретного, а от накопившейся обиды: живу в коммуналке, личная жизнь не устроена, денег нет, сын не учится и не хочет, набрала лишние 10 килограммов, соседи у меня ужасные и т. д. Это не жизнь, а пародия на жизнь.	Поскольку причина моих слез – это моя несчастная судьба и жалость к себе, то идеализация ясна – **жизнь, судьба**. Я, видимо, считаю, что жизнь обходится со мной несправедливо, что я заслуживаю лучшего. Очень уж трудно признать, что моя жизнь – это рай. Однако, если я не перестану гневаться на судьбу, у меня, похоже, будет шанс убедиться в том, что это действительно был рай: у	Я прошу прощения у Жизни и у себя самой за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеализациям избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам, и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за этот эпизод и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне!

	меня и у сына есть еще здоровье.	
Инна, преподаватель географии Пару месяцев назад я вышла на свою первую работу. Педагогический институт позади. Я всегда подозревала, что школа и дети – это не мое, но надо же было где-то учиться! На работу я устроилась тоже автоматически, соответственно полученному диплому. И что я имею? Недовоспитанные родителями дети и милый коллектив из теток предпенсионного возраста. Ну что мне светит на этом месте? Неужели вся моя жизнь пройдет вот так? Мне душно с ними. Кажется, что моя жизнь умирает здесь по чуть-чуть каждый день. Обидно: почему все так нелепо сложилось?	Явная идеализация жизни, судьбы. Я считаю, что моя жизнь загублена из-за того, что я получила неправильное образование и нашла не ту работу. Хотя умом понимаю, что это все было сделано не без моего участия. И потом, ни диплом, ни работа как таковая сами по себе еще никому не загубили жизнь. Видимо, через какое-то время я созрею, чтобы поменять что-нибудь. Я ведь вчерашняя студентка, мне еще никуда не поздно!	Я прошу прощения у Жизни и у себя самой за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеализациям избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам, и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за этот эпизод и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне!

Задание 1

Подумайте, какие личные выгоды вы можете извлекать, находясь в состоянии обиды на жизнь. Запишите их:

_____

_____

_____

Задание 2

Проанализируйте источники своих длительных переживаний – нет ли там идей относительно несправедливости жизни? Если вы нашли у себя явные признаки этой идеализации, сформулируйте ее несколькими характерными для вас фразами и запишите ниже – они понадобятся вам для дальнейшей работы.

Мои характерные мысли, относящиеся к идеализации жизни, судьбы:

_____

Все на семейный фронт!
Идеализация семейной жизни, детей

Семейная жизнь есть лучший способ расплаты за кармические преступления.
А. Подводный

Семья как поле битвы за свои идеалы

Анекдот в тему
– Девушка, вы замужем?
– Да, и не один раз. Весь паспорт изгажен!

Пожалуй, нет другой идеализации, которая своим размахом и драматичностью происходящего так сильно напоминала бы Бородинское сражение. Годами, десятилетиями бьется человек на семейном фронте. Грудью на амбразуру! Отстоим вечные ценности!

Один переживает, что никак не может жениться, другой – что невозможно развестись. Почти каждый из нас с разным успехом и разной степенью удовольствия проходит этот путь. Бывает, что и не один раз.

Анекдот в тему
Встречаются две подруги, одна спрашивает:
– Ты что, к мужу возвращаешься?
– Да, не могу смотреть, как этот гад жизнью наслаждается!

Известно, что более половины браков сегодня распадается (официально). А если учесть тех, кто недоволен своей семейной жизнью, но не разводится в силу разных обстоятельств, то это число существенно возрастет. Спросите у тех, кто связан узами брака, не посещала ли их (тайно или явно) мысль о свободе? И, кстати, ответьте на этот вопрос сами. Только честно. Если бы вы могли делать все, что хотите, и вам за это ничего бы не было (вас никто бы не упрекал, не мучила бы совесть, не нужно было бы делить имущество, платить алименты и т. д.), вы бы:

– продолжали бы жить в своей настоящей семье без всяких изменений;
– предпочли бы пару месяцев пожить отдельно от семьи;
– остались бы в семье, но занимаясь тем, чем сейчас нельзя (ходить на рыбалку, к знакомым, налево, курить в комнате, не работать, смотреть телевизор когда хочется и т. д.);
– развелись и вышли замуж за другого (женились на другой);
– развелись окончательно и бесповоротно.

Семья – это самое распространенное место, где происходит разрушение нашей системы ценностей.

Таким образом**, идеализация семьи означает наличие у человека значимой идеи (или идей) о том, как должна складываться его семейная жизнь, и вытекающие из этого длительные негативные переживания, если его реальная жизнь не соответствует этой модели.**

Конечно, наше определение недостаточно. Поэтому рассмотрим подробнее, что за ним стоит.

Каждый наступает на свои семейные грабли

Основная закономерность, наблюдающаяся у людей с идеализацией семьи, состоит в том, что **мужчина и женщина подбираются в пару так, чтобы каждый из супругов разрушал ценности, которые идеализирует второй супруг** (напомним: идеализирует – то есть твердо знает, как это должно быть, ожидает этого и переживает, если это оказывается не таким, как он хочет). Таким образом, разрушение системы ценностей одного из супругов происходит путем отрицания или игнорирования его идеалов другим супругом.

Семейная жизнь имеет огромное количество аспектов, о каждом из них у нас могут быть свои представления и, соответственно, переживания. Итак, какие же представления о семье могут быть идеализацией? Перечислим основные.

Во-первых, сама идея: **семья должна быть! И точка.** От этой мысли вам, видимо, придется отдохнуть, если:

- вы придаете этому чрезмерное значение

и

- переживаете, что *«…уж полночь близится, а Германа все нет».*

Анекдот в тему

– Когда ваша сестра думает выйти замуж?
– Всегда.

То есть, если вы действительно сильно переживаете на эту тему, то, скорее всего, в ближайшее время семьи у вас и не будет. Так разрушается значимая для

вас модель жизни, в которой у вас обязательно есть семья. Это явление иногда называется «венец безбрачия» или даже «пояс девственности» (если девушка дожила до катастрофического, по ее мнению, возраста, а ни одного мужчины в ее жизни так и не было). Некоторые маги и целители специализируются на том, что снимают эти «пояса» и «венцы». Причем не один раз.

«Ну, где же они, нормальные мужчины?» – вопрошают сотни тысяч добропорядочных женщин, беспокоясь по поводу своего семейного будущего. И не находят ничего, совпадающего с их ожиданиями. А между тем, серьезной войны у нас уже много лет нет, и мальчиков рождается больше, чем девочек. Куда только они деваются во взрослом возрасте?

Во-вторых, идеализацией может стать **целый комплекс представлений о том, каким должно быть распределение ролей и обязанностей в семье.** Кто из супругов должен обеспечивать семью деньгами, кто делает покупки, воспитывает детей, в булочную ходит, моет посуду, подходит к телефону, кто в семье хозяин и т. д.

Анекдот в тему

Жена спрашивает у мужа:
– Милый, разве есть на свете что-нибудь важнее любви?
– Нет, конечно, – отвечает муж, – кстати, а что у нас на обед?

Жизнь показывает, что именно на этом фронте происходит большинство конфликтов, скандалов и претензий в семейной жизни многих людей. Обычно супруги с успехом снимают «розовые очки» друг с друга через год или два после свадьбы. И тут оказывается, что спутник жизни смотрит на свою роль в семье совершенно иначе, нежели вы. Или вообще никак не смотрит. Он(а) даже редко вспоминает о том, что он(а) женат (замужем). Все попытки призвать к порядку «слабое звено» ячейки общества, как правило, малоэффективны.

В третьих, идеализацией могут стать значимые **представления о том, как должны складываться отношения с мужем, женой, детьми, родителями супругов, родственниками** и т. д. Какие бывают это идеи? Да самые разные: кто кому подчиняется, кто кого слушается, кто перед кем отчитывается, кто первый здоровается, кто каким тоном разговаривает, кто к кому ездит в гости на праздник, кто должен, а кто не должен вмешиваться в семейную жизнь, как родственники должны помогать вам, кто распоряжается деньгами в семье и т. д.

Список можете продолжить сами. Вот где богатое поле для проявления идеализаций и их разрушения! Если у вас есть значимая идея о том, как должен вести себя кто-то из ваших домашних, то с большой вероятностью именно он будет вести себя не совсем так (или совсем не так). А если вы будете при этом сильно

переживать, то «воспитательный» процесс усиливается (к нему могут подключиться другие члены семьи: дети, бабушки, тети, племянники и т. д.).

Идея о том, что **супруги должны быть верными друг другу**, довольно часто разбивается о суровую реальность жизни. Как правило, один из супругов считает верность неотъемлемым атрибутом семейной жизни. В порядке «воспитательного» процесса ревнивцу достается половина, которая значительно легче смотрит на отношения мужчин и женщин.

Анекдот в тему

Муж возвращается из командировки домой и застает свою жену в постели с любовником. Он в ужасе замирает. Жена:

– Дорогой, что с тобой? Разве ты не узнал своего коллегу по работе?

Разрушением наших идеализаций чаще всего занимаются близкие и дорогие нам люди. Почему так? Ведь с посторонними людьми, не соответствующими нашим ожиданиям или требованиям, мы можем легко разойтись и уйти, таким образом, от урока, не усвоив его до конца. Живя с ними в одном городе, мы можем не разговаривать годами. При желании мы можем уехать в другое место, то есть полностью перестать общаться. А попробуйте вычеркнуть из своей жизни мужа, ребенка или родителей! Не выйдет. Этот урок нужно усвоить «по полной программе».

Кстати, а вы помните, в чем состоит этот самый урок? Напомним, что таким странным (на наш взгляд) образом **Жизнь учит вас, что этот мир многообразен, не вы создавали его и не вам судить, каким он должен быть**.

Вы можете спокойно придерживаться своих идеалов, но добиваться любыми доступными вам способами того, чтобы и другие люди жили только по вашим требованиям – перебор. Это непринятие мира таким, каков он есть.

Никто не может доказать, что ваша модель жизни лучше, чем модель вашего оппонента – вы оба божественные существа, имеющие право на любой выбор. То есть оказывается, что ваш бездельник-муж или скандалистка-свекровь в действительности занимаются вашим духовным воспитанием, научая вас не судить и принимать мир во всем его разнообразии. Они так мучаются, заботясь о вашей духовности, а вы этого никак не оцените!

Характерные установки

Поскольку внутренних установок на тему семьи и детей, приводящих к разного рода нерадостным переживаниям, существует огромное количество, мы перечислим только некоторые из них:

$ жизнь без семьи – не жизнь. Настоящая жизнь начнется только, когда я выйду замуж (женюсь)!

$ стыдно быть старой девой (матерью-одиночкой), нужно обязательно выйти замуж;
$ всю свою жизнь я должна (должен) посвятить семье и детям, я уже свое отжила;
$ замуж нужно выходить только по любви (или по расчету);
$ семья без ребенка неполноценна. Настоящая жизнь начнется только с появлением ребенка;
$ у ребенка обязательно должен быть отец. Без отца он будет несчастлив. Это неполноценная семья;
$ мне стыдно, что у моих детей такой отец (такая мать);
$ главное для человека – чтобы его дети были счастливы. Если с детьми что-то не так, это ужасно!
$ я знаю, как должна складываться жизнь моего ребенка, и сделаю все, чтобы она была счастливой;
$ я знаю, как должна поступать моя жена (мой муж) в этой ситуации;
$ за что, за какие грехи мне достался такой муж (жена)?
$ у всех дети как дети! А у меня что?
$ жениться (выходить замуж) нужно только один раз. Разводиться стыдно;
$ в нормальной семье муж должен зарабатывать больше жены (муж должен содержать семью, быть кормильцем);
$ молодая семья обязательно должна жить отдельно от родителей. Они не имеют права вмешиваться в наши дела;
$ я буду несчастлива, если в жизни моих детей что-то будет не так;
$в семье все решения должны приниматься совместно;
$ все члены семьи должны считаться друг с другом;
$ супруги обязаны хранить верность друг другу. Никто не должен изменять;
$ дети обязаны .... (подставьте сами);
$ жена должна... (подставьте сами);
$ муж обязан... (подставьте сами).

Как рушатся семейные ценности

«Воспитывают» нас путем создания ситуаций, в которых унижаются и разрушаются значимые для нас ценности, в данном случае семейные. Поговорим о том, как это происходит в сфере взаимоотношений мужчины и женщины, семьи, брака, рождения и воспитания детей.

1. Вам не дается то, без чего вы не представляете себе жизнь. Например, девушка не мыслит своего будущего без семьи и переживает, что до сих пор не замужем. По ее мнению, счастье, комфорт и самореализация возможны только в

семье. Жить одной, конечно, можно, но разве это жизнь? Всеми силами она стремится к замужеству, но в порядке «воспитательного» процесса ей не дается то, без чего жизнь для нее скучна и тосклива. «Уж полночь близится, а Германа все нет…»

> ***Анекдот в тему***
> *Старая дева каждый вечер, отходя ко сну, смотрела себе под кровать – не забрался ли туда какой-нибудь мужичонка... Прошло десять лет, и она купила себе еще одну кровать. Чтобы ее шансы возросли в два раза.*

2. Вас сталкивают с человеком, имеющим другую систему ценностей. Например, для вас важно, чтобы муж содержал семью и поддерживал порядок в доме (а как же иначе?!). И тут оказывается, что для вашего мужа не главное, сколько денег он вам приносит и насколько чист в вашей квартире ковер. Для него семья – место, где можно спокойно лежать на диване и чтобы никто его не трогал (в том числе и вы). А на ковре хорошо смотрится пепельница. Это очень удобно – смотреть телевизор, лежа на диване, и курить, опуская руку вниз, чтобы стряхнуть пепел. Если мимо – не страшно. Главное – далеко ходить не нужно!

3. Вы попадаете в ситуации, где значимые для вас идеи разрушаются. Например, ваши родители – воспитанные интеллигентные люди. Они никогда не повышают голос, и в стенах вашего дома вы не слышали даже слова «дура». Когда будущий муж ухаживал за вами, вы замечали, что он немного грубоват. Но это так несущественно, ведь вы любите его. Вы выходите замуж... и попадаете в «благородное семейство», где матом не ругаются, а на нем просто разговаривают. Причем все. А что тут такого? Оказывается, когда ваш будущий муж за вами ухаживал, он очень старался и следил за собой. А дома-то кого стесняться? Все свои!

4. Вы попадаете в ситуацию, за которую вы ранее осуждали других. Например, вы осуждаете жену своего близкого друга за то, что она флиртует направо и налево. Вы осуждаете и его за то, что он так «попал» и позволил этому случиться. Возможно даже, вы обсуждаете это со своей женой или в кругу знакомых. Ваша жена согласна с вами, что такое поведение не украшает женщину, к тому же дешево смотрится. Ее слова – бальзам на ваше любящее сердце. Однажды вы в поисках зажигалки открываете сумку своей жены, и в ваших руках оказывается стопка свеженьких фотографий с ее работы. Видимо, это вечеринка в кругу коллег. Ваша благоверная с бокалом шампанского сидит на коленях у какого-то мужчины, и, похоже, они оба неплохо себя чувствуют.

5. В вашей жизни начинают работать негативные программы, заложенные на сознательном и подсознательном уровнях. Обычно такие установки мы приобретаем в семье родителей или от наших друзей и знакомых, чье мнение для

нас значимо. Это могут быть убеждения, которые, несмотря на все ваши сознательные усилия, не дают вам жить комфортной жизнью в семье: «Ты никогда не выйдешь замуж», «В нашем роду все разводятся», «Жить нужно только ради семьи», «Семья – это самопожертвование», «Все женщины (мужчины) …», «С появлением детей ты не сможешь жить ради себя» и т. д. Потом, во взрослом возрасте, эти установки начинают управлять вашей жизнью, часто помимо ваших желаний и усилий.

6. Возникает болезнь как способ разрушения идеализации. Например, женщина страстно хочет ребенка, не представляет своей жизни без детей. Она переживает, что почему-то ребенок не получается. Через некоторое время у нее обнаруживается болезнь, делающая невозможным (во всяком случае, на какое-то время) рождение детей.

Дети «воспитывают» родителей. Как?

Значимые убеждения, идеи и ценности родителей часто разрушаются детьми, предъявляющими папам и мамам иную картину мира, иную систему ценностей, нежели их собственная. Чаще всего это «воспитание» проявляется **через качества ребенка, противоположные тем, что идеализируют родители. Или качества, которые родители презирают или осуждают в других людях**.

Анекдот в тему

– У тебя в дневнике опять одни двойки! Какое оправдание у тебя на этот раз?

– Я еще не знаю: или наследственность, или семейное окружение…

Перечислим типовые приемы разрушения идеализаций родителей через детей.

Итак, если в семье растет **ребенок, который:**

$ **плохо учится** в школе или совсем хочет не учиться (не хочет поступать в институт, продолжать образование), то, скорее всего, он разрушает идеализацию родителями знаний, интеллекта, планирования и управления своей жизнью;

$ **увлекается выпивкой, курением или наркотиками,** то он может разрушать идеализацию родителями дисциплины, порядка, образа жизни, норм морали, общественного мнения;

$ постоянно **разводит грязь и беспорядок**, где бы ни появлялся, то он явно разрушает избыточное стремление одного из родителей к чистоте и порядку;

$ **примыкает к молодежному движению** типа рокеров, рэперов, панков и т. д., тем самым он разрушает идеализацию родителями общественного мнения, правил поведения в обществе, норм морали;

$ рано увлекся сексом, то, похоже, он разрушает консервативные взгляды родителей на отношения полов, избыточный морализм, осуждение и ограничение сексуальных отношений;

$ **избыточно жесток**, груб, циничен, беспринципен, бескомпромиссен и т. д., то он разрушает избыточную мягкость и деликатность родителей, возможно, идеализацию отношений;

$ **ворует, врет** и не краснеет, совершает противоправные действия, то, скорее всего, тем самым он разрушает у своих родителей идеализацию честности, осуждение ими людей нечестных, эгоистичных или неблагодарных (идеализацию отношений);

$ **вообще ничем серьезным в этой жизни не интересуется,** то он разрушает чрезмерную увлеченность родителей своими делами, бизнесом, карьерой, наукой и т. д.;

$ **сильно любит деньги и материальные ценности,** то он разрушает избыточную духовность и оторванность от земных ценностей своих родителей;

$ **презирает деньги и все, что с ними связано,** то он разрушает избыточную привязанность родителей к материальным ценностям;

$ **патологически самостоятелен и независим,** не признает никаких авторитетов, никого не слушает и никого к себе не подпускает, то он разрушает контроль окружающего мира и стремление чрезмерно опекать, присутствующие в своих родителях (или в одном из них);

$ не хочет создавать свою семью, не хочет иметь детей (хотя пора!), то тем самым он разрушает идеализацию семейной жизни своих родителей (или одного из них – того, кто сильно переживает), выражающуюся в идее о том, что у всех обязательно должна быть семья, поскольку только семейная жизнь дает счастье и комфорт;

$ **безволен и безынициативен,** то он разрушает чрезмерные проявления энергичности, контроля или суетности у своих родителей.

Хотим сразу предупредить читателей, что все не так однозначно и мы дали лишь самые общие закономерности. Наверное, можно найти еще немало подобных проявлений противоположных взглядов на жизнь детей и их родителей.

Конечно, далеко **не все дети «воспитывают» своих родителей**. Семейная жизнь и отношения с ребенком могут быть вполне благополучными и счастливыми, если родители:

$ не пытаются прожить свою жизнь за ребенка;
$ не имеют сильно выраженных идеализаций и негативных переживаний, связанных со своим ребенком;
$ не осуждают его взгляды на жизнь и поведение;
$ не пытаются силой навязать ему свои принципы и решения;
$ воспитывают и оказывают посильную помощь, но не впадают в отчаяние, если ребенок не пользуется ею или отвергает ее;
$ признают за ребенком самостоятельную личность (в любом возрасте), имеющую свои взгляды (пусть не совпадающие с их собственными), желания и стремления (или их отсутствие).

В общем, часто родители не осознают, что, прежде чем начать «переделывать» ребенка в соответствии с собственными ожиданиями, неплохо бы задуматься, почему он так себя ведет. И начать «переделку» не с ребенка, а с самих себя. Но, к сожалению, это не принято в нашем обществе.

Источники появления идеализации

Откуда у человека появляется идеализация семьи и детей? Самый распространенный источник – конечно, **семья родителей**. Если семья была благополучной, человек берет модель этой семьи за основу и пытается реализовать ее в собственной жизни. Если же не все было гладко, человек идет от противного и говорит: «В моей семье никогда такого не будет!»

Анекдот в тему

Старший брат спрашивает у младшего:
– Слушай, почему ты до сих пор не женишься?
– Честно говоря, я все время думаю о твоей жене.
– Что? О моей жене? Да ты подонок!
– Не волнуйся! Просто я боюсь, что и мне такая же попадется…

Однако и в том, и в другом случае жизнь оказывается намного разнообразнее и, скорее всего, будет отличается от модели, созданной человеком в своем воображении. Если он будет переживать по этому поводу, его представления перерастают в идеализацию и дают начало «воспитательным» процессам, которые будут разрушать значимые для него идеи. Если он принимает жизнь без осуждения и претензий в варианте, в котором она предъявлена ему на настоящий момент, то

серьезных проблем, как правило, не возникает. А если и случаются неурядицы, человек не воспринимает их как причину для длительных переживаний.

Второй источник появления идеализации семьи – **общественное мнение** (в том числе телевидение и литература) и распространенные в нем установки, которые человек принимает за образцы и стремится им соответствовать, иногда вопреки собственным желаниям. Это, например, такие установки, как:

«Замуж нужно выходить до двадцати пяти, потом уже никогда не выйдешь»;

«Детей нужно рожать до тридцати»,

«Семья должна быть одна и на всю жизнь»;

«Муж хоть плохонький, но пусть будет. Все лучше, чем одной быть»;

«Муж должен быть кормильцем семьи»;

«Жить нужно ради семьи и детей»;

«Замужем хоть раз, но побывать нужно» и т. д.

Третьим источником этой идеализации можно назвать **проявление врожденного инстинкта продолжения рода**. Он заставляет нас на неосознаваемом уровне любой ценой создавать семью и рожать детей, заботиться обо всех членах семьи, жить под одной крышей, заботиться о детях, о родителях до их глубокой старости и многое другое. Конечно, не у всех людей этот инстинкт проявлен сильно (наиболее сильно – у людей с восточной кровью), но иногда он становится источником непонятных самому человеку поступков и вытекающих из них переживаний.

Взаимосвязь с другими идеализациями

Идеализация семьи и детей тесно связана с другими идеализациями. Перечислим некоторые из них.

$ **Контроль окружающего мира** – значимая идея о том, что человек может контролировать своих домашних – мужа, жену, детей или тотальная забота обо всех. Переживания связаны с тем, что близкие люди оказываются независимыми и самостоятельными, поступают не так, как хочется контролеру, и не нуждаются в опеке. Как следствие всего этого – неудовлетворенность семейной жизнью.

$ Идеализация денег и материальных благ – значимая идея о том, сколько денег должно быть в семье для нормальной жизни, и длительные переживания, если реальность не соответствует этой идее. Как следствие – недовольство семейными делами или отдельным членом семьи, недостаточно зарабатывающим или чрезмерно много тратящим.

$ **Идеализация образа жизни** – значимая идея о том, как вы должны жить (семья здесь выступает как часть этого образа жизни). Недовольство возникает оттого, что

семья, которая есть у вас (или отсутствие ее), не соответствует желаемому образу жизни.

$ **Идеализация общественного мнения** – для человека важно, как он и его семья (жена, муж, дети, отношения, квартира, машина, дача и т. д.) выглядят в глазах окружающих.

Случай из жизни

Ирина, 29 лет, сотрудник кадрового агентства. По словам Ирины, жизнь ее достаточно благополучна, за исключением одного момента: не может выйти замуж. А замуж очень хочется. Последние пять лет своей жизни она целенаправленно работает с этим: обращается в брачные агентства, знакомится через Интернет, по переписке, через друзей и т. д. Результат усилий – практически нулевой.

Ирина осознала, что пора замуж, когда ей исполнилось 23 года. Толчком к этому послужила череда свадеб ее подруг. В итоге она одна из всей компании оказалась не замужем, ей стало не с кем общаться, она почувствовала себя одиноко и неустроенно. Начала ощущать зависть к тем, кто уже устроил свою личную жизнь. С этого момента идея о замужестве крепко засела в ее голове, и вся ее жизнь сейчас посвящена только одной цели – найти мужа.

Ирина считает, что с ее данными (привлекательная внешность, высшее образование, умение общаться, отсутствие материальных проблем и т. д.) она давно уже могла бы иметь мужа и детей. Однако долгое время у Ирины вообще не было никаких постоянных знакомых. Одни только кратковременные случайные знакомства, что оканчивались так же внезапно, как и начинались. Затем у нее было несколько серьезных романов длительностью до года, но молодые люди исчезали самым неожиданным для Ирины образом, когда она уже начинала приглядывать свадебное платье. Один раз ее поклонник даже сделал ей предложение, потом вдруг сказал, что «пожалуй, поторопился»... Все это очень травмирует девушку, жизнь кажется ей пустой. Ирина горько шутит по этому поводу: «Мои женихи тают от любви, не доходя до загса!»

Она убеждена, что начнет жить по-настоящему только с появлением семьи. Поэтому сейчас она откладывает многие мероприятия (путешествия, ремонт в квартире и т. д.) до лучших времен, мотивируя тем, что потом она сделает это вместе с мужем.

Каждый, кто посмотрит в ее сторону, вызывает у нее замирание сердца: а вдруг это Он?

АНАЛИЗ СИТУАЦИИ. Как видно из приведенной истории, Ирина имеет ярко выраженную **идеализацию семейной жизни,** заключающуюся в том, что семья непременно должна быть. Без семьи нет нормальной, полноценной жизни. Поскольку Ирина активно переживает по поводу своего одиночества, то, несмотря

на все ее усилия, в порядке «воспитательного» процесса ей предъявляются молодые люди, далекие от мыслей о семейной жизни. В каждом встречающемся мужчине она начинает видеть потенциального мужа. Однако мужчины, с которыми сталкивает ее жизнь, патологически свободолюбивы, и никто из них не спешит делать ей предложение.

Таким образом, в жизни Ирины реализуется первый способ разрушения идеализаций: **ей не дается то, без чего она не представляет свою жизнь, т.е. семья.** Таким образом, вместо того, чтобы жить и радоваться тому, что она молода, красива, здорова, свободна, что у нее есть работа и деньги, Ирина грызет себя мыслями о том, какая она одинокая и несчастная.

Имея стойкое убеждение, что жизнь без семьи – не жизнь, она сама заблокировала себе возможность к замужеству. То, что она считает «не жизнью», продолжается уже несколько лет, и, тем не менее, Ирина живет в этом. Пока идея о наличии семьи будет провоцировать ее на новые переживания, возможность выйти замуж, скорее всего, для нее маловероятна. Если же Ирина осознает, что отсутствие семьи – не только не трагедия, но даже имеет свои плюсы (ведь половина ее подруг уже развелась!), тогда она начнет жить и радоваться жизни уже сегодня. В таком случае, скорее всего, возможность устроить личную жизнь будет для нее открыта.

Примеры заполнения Дневника самонаблюдений

Событие, вызвавшее негативные переживания	**Выявленная идеализация**	**Отработка идеализации**
Елена Ф., домохозяйка Уже поздний вечер. Сижу дома одна, все перестирала, везде убралась. Ужин приготовила. Все как всегда. Муж – на работе отмечает день рождения главбуха, дочь – у друзей, сын – на подготовительных курсах. Хожу по пустой квартире. Смотреть телевизор? Не хочу, он меня раздражает. Приготовленный ужин остывает. На глазах сами	Отчего обидно? Оттого, что семья у меня есть только номинально. Муж, двое взрослеющих детей. Но в действительности каждый живет своей жизнью, и никому ни до кого нет дела. До меня тоже никому нет дела. Но у всех что-то есть! У мужа – его работа. У дочери – подруги, тусовки, свидания. У сына – компьютер. Я, как курица, пытаюсь собрать всех за общим	Я прошу прощения у Жизни и у себя самой за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеализациям избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам, и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за этот эпизод и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок

собой появляются слезы. Мне одиноко и обидно. Впрочем, это состояние в последнее время стало скорее правилом, чем исключением. Просто к вечеру оно нарастает.	столом, поговорить о жизни. Вот это в моем представлении – семья. Но, если в жизни все не так, видимо, мои представления нужны только мне. Получается, что это моя идеализация. **Идеализация в том, какой должна быть семья** – все друг другу нужны, все друг о друге заботятся и т. д. А моя семья не такая, и я от этого страдаю.	и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации.

Предлагаем сделать выводы

В заключение этой главы мы хотим сделать несколько выводов, над которыми предлагаем задуматься нашим читателям. Возможно, в вашей голове родились некоторые вопросы. Например, такие:

$ если всерьез хочется иметь семью, неужели к этому не нужно стремиться?

$ может ли вообще существовать счастливая семья, где никто не занимается взаимным «воспитанием»?

$ если дети вытворяют неизвестно что, неужели на это нужно махнуть рукой?

$ если муж пьет, неужели не нужно бороться за него?

$ если жена изменяет, неужели нужно закрыть на это глаза?

Спешим ответить, что вы можете (а иногда просто обязаны!) делать то, чего требует ситуация. То, чего вам хочется, и то, что пойдет на пользу вашей семье. Но при этом желательно помнить, что жизнь многообразна в формах проявлений, и не вам судить, какими должны быть ваши близкие. Ваши принципы, по которым вы строите свою жизнь, хороши для вас самих. Другим же людям полезно позволять жить по их принципам. Если же они не соответствуют вашим, то **это не должно служить основанием для долгих и сильных негативных переживаний.** Конечно, нужно стремиться к отношениям, считающимся для вас идеалом, необходимо воспитывать своих детей. Только не нужно проживать за них свою жизнь!

Если вы видите, что кто-то из близких явно демонстрирует вам иное видение жизни, задумайтесь, не придаете ли вы этой стороне вашего существования

избыточного значения? Может быть, вам поучиться у них чему-нибудь? Выводы можете сделать сами. Надеемся, что они принесут спокойствие, радость и любовь в вашу жизнь. И ваша семья станет такой, что окружающие люди (да и вы сами) на полном основании назовете ее счастливой.

Анекдот в тему

Жена мужу:
– У меня для тебя две новости: хорошая и плохая.
– Ну и какие же?
– Я от тебя ухожу...
– Так... А плохая новость?

Задание

Проанализируйте источники своих переживаний – нет ли там повторяющихся негативных мыслей, порожденных сложностями семейной жизни? Если вы нашли у себя признаки этой идеализации, то запишите ниже все ожидания, которые разрушают ваши близкие, становясь тем самым источником ваших переживаний.

Мои характерные мысли, относящиеся к идеализации семьи и детей:

_____
_____
_____
_____
_____

Не в деньгах счастье, говорите? Идеализация денег и материальных благ

Презрение к деньгам встречается нередко, особенно среди тех, у кого их нет.
Ж. Куртелин

Хотеть денег – хорошо это или нет?

Что служит главной причиной мрачной озабоченности, так явно написанной на лицах прохожих, пассажиров метро, посетителей магазинов и рынков? В основном эта печаль – деньги. А точнее, их отсутствие. Может быть, вам тоже хочется

смотреть на мир через темное стекло своего лимузина? Или сидеть на балконе с видом на море, с бокалом коллекционного вина, листая журнал о красивой жизни? Но вместо этого постоянно приходится экономить, так что радостная улыбка на вашем лице подолгу не задерживается. Поэтому давайте поговорим о деньгах, а точнее, о том, почему их не хватает.

Анекдот в тему
– Кем вы работаете?
– Испытателем.
– А что вы испытываете?
– Нужду.

Деньги являются очень существенным элементом нашей жизни, поэтому, естественно, они тоже могут стать источником негативных переживаний. Точнее, источником переживаний могут стать не сами деньги, а их отсутствие у нас в требуемом количестве. Практически каждый человек имеет идею о том, сколько денег или материальных благ у него должно быть. И почти у всех реальность не совпадает с ожиданиями, в результате чего могут возникнуть нерадостные переживания. Причем количество имеющихся денег не имеет никакого значения, поскольку потребности у людей могут быть самые разные. Как говорит русская пословица, «У одного суп жидкий, а у другого жемчуг мелкий», но переживают бедняги по этим поводам примерно одинаково.

Анекдот в тему
Жена идет в магазин, а муж спрашивает:
– Деньги взяла?
– Взяла...
– Смотри, не трать!!!

Идеализация денег и материальных благ – это значимая для человека идея о том, сколько денег и иных материальных ценностей он должен иметь, приводящая его к длительным негативным переживаниям, когда реальность не соответствует этим ожиданиям.

Из этого следует, что хотеть денег, даже очень много денег и прилагать к их достижению все усилия – еще не идеализация. А вот переживать, что у вас еще пока нет их в достаточном количестве, а у других уже есть – как раз и является идеализацией. Поэтому, перефразируя известную пословицу, хотеть – не вредно, вредно – переживать.

Идеализация денег проявляется по-разному

Самый характерный признак этой идеализации – **длительное недовольство уровнем своей материальной обеспеченности**. Какие причины вы находите в этом – обвиняете ли себя, других людей, правительство, судьбу или просто переживаете, особого значения не имеет.

Умная мысль

Деньги портят человека. Ему хочется еще и счастья.
Б. Крутиер

В жизни идеализация денег обычно сопровождается блокировкой увеличения ваших доходов. Иногда (хотя и необязательно) случаются неприятности вроде краж, пожаров, несчастных случаев с порчей имущества, обманов со стороны аферистов и т. д. Конечно, эти же события могут быть вызваны и другими факторами, но наличие явной идеализации денег – одна из самых вероятных причин проявления «воспитательного» процесса именно в такой форме, приводящей к материальным убыткам.

Люди по-разному идеализируют деньги. Это определяется характером, воспитанием (или его отсутствием), возрастом и т. д. Кто-то будет громко и, не стесняясь в выражениях обвинять мошенников («новых русских», политиков, предпринимателей, конкретных людей) в том, что они разворовали страну и оставили его нищим. Другой будет эту же печаль заливать алкоголем в одиночестве или в компании других, солидарных с ним. Третий будет молча, со скорбным лицом пилить себя за то, что не может заработать и обеспечить семью. Четвертый станет жаловаться на жизнь друзьям, родственникам, знакомым, коллегам и всем, кто еще готов его слушать. Пятый будет молчать и улыбаться, делая вид, что все в порядке, потому что «приличный человек о деньгах говорить не должен». В общем, люди могут маяться по поводу денег самыми разными способами.

Объединяет их то, что внутренне **человек хронически недоволен существующим положением дел в сфере материального благополучия**. Другими словами, он не принимает свою жизнь такой, какая она есть в настоящий момент (в которой у него столько-то денег). Ему кажется, что это не жизнь. А если и жизнь, то не та, которой можно радоваться. Настоящая, нормальная жизнь начнется, когда у него будет столько денег, сколько... Кстати, некоторые даже не представляют, сколько именно.

Как вы понимаете, идеализация денег может проявляться во всех сферах нашей жизни. Она может принять форму переживаний по поводу того, что у вас нет шубы или автомобиля, нет возможности отремонтировать квартиру, оплатить учебу ребенка или путешествие за границу. Весьма распространен вариант, когда мужчина считает, что обязан быть кормильцем и обеспечивать семью, а если с этим возникают проблемы, он погружается в осуждение самого себя.

В отношениях с другими людьми эта идеализация часто служит причиной зависти (тайной или явной), порой переходящей в ненависть к тем, кто сумел добиться обеспеченности. Как более редкий вариант возможно презрение к бедным или неудачникам со стороны успешного человека.

На работе идеализация денег может выражаться в недовольстве уровнем своих доходов. Но вместо поиска другого места работы или дополнительного заработка человек сводит все к обидам и сетованиям на свою неудавшуюся жизнь.

В отношении к самому себе идеализация денег может вылиться в депрессию и уныние по поводу своего неумения приспосабливаться и выживать в нашем изменчивом мире, отсутствие интереса к миру.

Характерные установки

Человек, обладающий идеализацией денег, характеризует свое отношение к финансовому благополучию определенными внутренними установками. Они могут проскальзывать в речи, а могут существовать в голове в виде мыслей.

$ мне всегда не хватает денег!
$ я обречен жить в нищете, ничто не может мне помочь!
$ с моими деньгами – не жизнь;
$ деньги в нашей стране распределяются неправильно, достаются только жуликам и проходимцам, здесь, наконец, нужно навести порядок!
$ и как только люди могут столько думать о деньгах!
$ ужасно жить с такими доходами, как у меня;
$ мои доходы (зарплата) смешны. Это не деньги;
$ и за что мне такая жизнь?
$ мне даже стыдно говорить о том, сколько я зарабатываю;
$ он (она) живет как человек, это я – как нищий.

Как разрушается идеализация денег

Жизнь наша неимоверно щедра на уроки. Спасибо ей за это! Она чутко наблюдает за нами, и даже если мы обманываем себя, ее мы провести не сможем. Так что рано или поздно она предоставит человеку возможность осознать, что деньги и материальные ценности не стоят длительных и серьезных переживаний. Что вы сами создали то положение, в котором вы находитесь. Что пора менять отношение к деньгам и вообще к миру материальному. Если вы, конечно, хотите жить лучше. Как же это происходит?

1. **Вам не дается то, без чего вы не представляете себе жизнь.** Например, вы живете и думаете, что с такими деньгами, как у вас – не жизнь. Разве так живут люди? Однако, чтобы доказать вам ошибочность ваших взглядов, вам дается шанс осознать, что жизнь существует всегда, в любом состоянии, в том числе и в вашем. Поэтому у вас продолжается эта «не жизнь». Год, два,

три и больше. Вы живете с убеждением, что это «не жизнь». В общем, от денег вы отдыхаете.

Наблюдение в тему

Он любил и страдал. Он любил деньги и страдал от их недостатка.

И. Ильф и Е. Петров

2. **Вам встречается кто-то, обладающий другой системой ценностей.** Например, вы переживаете по поводу нехватки денег и любые траты вызывают у вас замирание сердца. И вдруг в вашем ближнем окружении появляется человек, например, муж (о, ужас!). Он получает копейки (в вашем представлении) и не только не считает это проблемой, но и не задумываясь может потратить заработанное на всякую ерунду типа рыболовных снастей. Возможно, вы считаете его больным или «не от мира сего», это не имеет значения. Просто самим фактом своего существования он опровергает вашу идею о том, что нехватка денег есть основание для переживаний. У него денег еще меньше, а он живет. И, что совсем уже странно, радуется жизни!
3. **Вы попадаете в ситуации, где ваша идея о том, что с вашими доходами жить нельзя, разрушается.** Например, получаете триста долларов в месяц и переживаете по этому поводу, поскольку другие люди зарабатывают во много раз больше. Происходит что-то («черный вторник», дефолт, ваша фирма разоряется, вас увольняют, понижают в должности и т. д. – жизнь полна «сюрпризов»). Теперь вы получаете сто долларов. У вас есть все основания по-новому взглянуть на свою прежнюю зарплату, бывшую в три раза больше нынешней. Разве вам не приходит в голову, как здорово было жить, когда вы получали целых триста долларов, а не сотню, как сейчас? Так почему же вы переживали? Да и как вернуть то время?

Умная мысль

Пока не наступит завтра, ты не поймешь, как хорошо тебе было сегодня.

Л. Левинсон

4. **Вы попадаете в ситуацию, за которую осуждали других.** Это иногда случается с людьми, которые, добившись финансового благополучия, смотрят свысока и презирают бедных или неуспешных людей. Когда этого осуждения накопится достаточно, жизнь может дать вам шанс побыть в положении тех, кого вы недавно презирали.

5. **В вашей жизни начинают работать негативные программы, заложенные на сознательном и подсознательном уровнях.** В области денег это могут быть убеждения, внушенные в детстве родителями: «Деньги – грязь», «Торговать стыдно», «Нищим родился, нищим и умрешь», «Все уже давно поделено» и так далее. В более взрослом возрасте вы сами могли «подхватить» убеждения типа: «Денег нет и не будет», «Стыдно требовать деньги за свой труд», «Деньги достаются только тяжелым трудом», «Деньги – это опасность» и т. д. К сожалению, все эти программы помимо нашей воли управляют нашей жизнью, обрекая нас на финансовые проблемы.
6. **Возникает болезнь как способ разрушения идеализации.** Болезнь появляется, как правило, когда ваше недовольство уровнем своих доходов становится хроническим и отравляет жизнь в целом. Вдруг на этом фоне открывается, например, язва желудка и вам предоставляется возможность полежать на диване (или больничной койке) и подумать о том, как хорошо было, когда вы были здоровы, свободны, могли есть и пить что угодно, ходить куда угодно и так далее. А если вам было хорошо, так почему же вы так переживали? Ну, подумаешь, денег не хватало! Что значат деньги в сравнении со здоровьем?

Взаимосвязь с другими идеализациями

Давайте посмотрим, какие идеализации могут сопровождать наше недовольство материальным положением.

Идеализация собственного несовершенства: человек осуждает себя, недоволен собой, потому что не может позволить себе зарабатывать мало денег или не зарабатывать их вообще. Он не может позволить себе быть несовершенным, то есть бедным в данном случае.

Идеализация отношений между людьми: вы не можете позволить себе пойти на обострение отношений ради денег. Вы стесняетесь поговорить о повышении зарплаты, вам стыдно попросить денег взаймы, хотя очень нужно.

Например, вам не возвращают долг, а вы не находите в себе сил потребовать его в более-менее жесткой форме, потому что не хотите сделать неприятное должнику.

Анекдот в тему

– Последний раз требую, чтобы вы вернули мне мои десять тысяч!
– Хорошо, что в последний, а то, если честно, вы уже заколебали меня своей настойчивостью!

Идеализация способностей: человек недоволен собой, поскольку уверен, что способен зарабатывать огромные деньги, но в реальности все получается наоборот.

Идеализация образа жизни: человек недоволен тем образом жизни, который ему позволяют вести его доходы, потому что в его представлении он достоин совсем другого. В этом случае недовольство количеством денег становится частью общего недовольства образом жизни. Вам, например, хочется покупать одежду в хороших, дорогих магазинах, летом вы хотели бы слетать в Италию, зимой – на горнолыжный курорт, вы хотите ездить на приличной, новой машине и время от времени обедать в ресторанах. Однако с вашими деньгами вы одеваетесь на рынках, летом ездите на дачу с грядками, зимой вообще никуда не ездите, машина разваливается на ходу, а рестораны вообще отдыхают от вашего присутствия.

Идеализация работы: вы недовольны своей работой, потому что она не обеспечивает вас желаемыми доходами.

Идеализация общественного мнения: вы недовольны отсутствием или нехваткой денег, потому что для вас очень значимо, как вы выглядите в глазах окружающих вас людей. Вы не можете позволить себе выглядеть хуже того, как вам представляется нужным.

Идеализация цели: если обладание определенной суммой денег служит для вас очень значимой целью и вы не можете себе позволить не достичь ее, вы переживаете, если эта цель оказывается нереализованной, то с большой вероятностью эта цель (в виде денег) будет для вас заблокирована.

Случай из жизни

За консультацией обратился Тимур, 36 лет. Повод обращения – невозможность в силу необъяснимых причин увеличить свои доходы. Тимур имеет собственный бизнес – торговля продуктами питания и моющими средствами. Его фирма существует уже несколько лет, переживала разные времена. Были взлеты и падения. Сегодня же, по словам Тимура, она существует на минимальных доходах. Тимур уже неоднократно пытался поднять бизнес на новый уровень. Он находил выгодных поставщиков товара, заказывал пробную небольшую партию. Эта партия как правило, быстро распродавалась, и фирма закупала уже большее количество товара. И, как это ни странно, почти всегда товар оставался нереализованным. Постепенно стали появляться долги. Тимура беспокоит то, что у других таких же торговцев, аналогичный товар хорошо продается.

Как только Тимур осознал себя предпринимателем, он стал недоволен своими доходами. Он не помнит времена, когда ему хватало денег. По его убеждению, такой человек, как он, не должен жить в нужде. На вопрос, почему для него так важно иметь много денег, Тимур ответил: «А что еще в жизни

может быть хорошего? Все остальное я куплю. Если у меня нет денег, получается, что нет самого основного в этой жизни». Свои успехи в жизни Тимур измеряет исключительно мерками финансовых достижений. А пока они невысоки, соответственно, похвалить он себя ни за что не может. Он убежден, что единственное, что позволит ему добиться уважения людей – это деньги. Тимур признался, что, если у него когда-нибудь появятся большие деньги, похоже, что ощущение их нехватки не покинет его.

АНАЛИЗ СИТУАЦИИ. В лице Тимура мы имеем пример, когда **идеализация денег** не дает человеку достичь материального благополучия (первый способ разрушения идеализации). Тимур живет с установкой, что денег всегда не хватает, и жизнь реализует это его убеждение. Денег ему действительно не хватает. Правда, нельзя сказать, что он живет в нужде. У него есть квартира, машина, дача, фирма снимает неплохой офис, он обедает в ресторанах. Но субъективно Тимур оценивает свое положение как нужду.

Поскольку Тимур считает, что без денег нормальной жизни нет, и переживает по этому поводу, его идеализация не дает возможности увеличить доходы. У него несколько лет продолжается «не жизнь». Но, несмотря на это, он уже давно находится в таком состоянии, и объективно оказывается, что так жить можно.

Пример заполнения Дневника самонаблюдений

Событие, вызвавшее негативные переживания	**Выявленная идеализация**	**Отработка идеализаций**
Алина К., биолог Вчера я поняла, что мне неловко встречаться с Татьяной. За то время, как мы перестали видеться часто (а это уже около двух лет), наша жизнь стала слишком разной. Она непрерывно разговаривает по сотовому телефону, причем не о насущно необходимом, а о том, какая сегодня нудная погода. Целый час она рассказывала мне, как ездила в Австрию. Потом, перебирая многочисленные золотые кольца на пальцах, еще час сетует на то,	Благодаря этому случаю я, пожалуй, окончательно осознала, что недовольна тем, как живу. А точнее, тем, что я постоянно, на каждом шагу должна себе отказывать. Отчасти я забываю об этом, когда нахожусь среди таких же, как я. Тех, для кого экономия – норма жизни. Но стоит мне попасть в общество человека более-менее обеспеченного, я ужасающе чувствую свое ничтожество. Моя жизнь	Я прошу прощения у Жизни и у себя самого за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своей идеализации избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам, и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за эти эпизоды и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко

как трудно найти хорошую вещь даже в самом дорогом магазине. Когда мы уходили из кафе, она расплатилась, не глядя, за двоих. Она согласилась со мной в том, что мы слишком редко видимся и предложила сходить в ночной клуб. Я сказала, что у меня нет на это денег. «Да брось ты, я же приглашаю. Пошли за мой счет!» – ответила она как бы между прочим. Я отказалась. Не могу я так. Приехав домой, я была так подавлена, что пару раз накатывали слезы. Зависть? Да, зависть. Что я могу себе позволить? Раз в месяц купить журнал «Cosmo» и почитать о вещах, которые все равно никогда не куплю. Неужели это все, что меня ждет? Ну ее куда подальше, мою работу.	похожа на непрерывное прозябание. Конечно, это **идеализация денег и материальных благ**. Видимо, я переживаю оттого, что знаю: с такой зарплатой, как у меня, можно только в булочную ходить! Радоваться жизни с такими деньгами категорически невозможно. Хотя мне, кажется, известны люди, которые живут неплохо и имеют еще меньше, чем я. Самое тяжелое – осознать, что мои представления о том, сколько мне нужно иметь денег (в отличие от других), и переживания, связанные с этим – это не более чем моя идея.	мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации.
Денис М., менеджер по продажам Какой позор! Я уже сообщил своей ненаглядной, что мы едем отдыхать. Сейчас она наряды, наверное, перебирает. Ну как я ей скажу, что мой «стопроцентный контракт» сорвался? Ей все равно, почему у меня не хватает денег. Ей плевать, что мне никто не заплатит проценты от несостоявшейся сделки. Что обидно, это уже не первый мой серьезный «пролет» с финансами. Почему в этом мире так много зависит от денег?	Нужно признать, что если деньги загнали меня в угол, видимо, я их идеализирую. Хотя идеализировать-то, как оказалось, нечего. Нет денег. Ну почему я, как последний дурак, должен губить свои нервы и здоровье из-за денег? А сколько у меня еще будет этих сорвавшихся сделок? Я что, всегда так буду переживать? Сейчас мне кажется, что всегда.	Я прошу прощения у Жизни и у себя самого за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своей идеализации избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам, и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за эти эпизоды и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации.

Мы не говорим – будьте бедными

Чтобы читатели поняли нас правильно, хотим уточнить один существенный момент. **Мы не говорим, что бедным быть хорошо.**

Есть одно очень мудрое изречение: **«Бог дает всем. Берут те, кто расторопнее».** Так вот, мы не призываем вас смириться с существующим материальным положением, сидеть и ждать, когда Бог подаст, вовсе нет.

Если вам нужны деньги или материальные объекты, которые сделают вашу жизнь более комфортной – пробуйте их достичь доступными вам способами. Но не переживайте и не осуждайте себя, если в какой-то момент оказались недостаточно расторопны, и Бог не подал вам столько, сколько вы считаете нужным.

Самый главный принцип в достижении материального благополучия – **не погружаться в мир негативных эмоций** и помнить о том, что жизнь хороша такая, какая она есть уже сегодня. И если вам удастся следовать ему более-менее постоянно, рано или поздно Жизнь пойдет вам навстречу. А если сегодня что-то не получается, **это вовсе не повод для переживаний**. А всего лишь повод для размышлений – а нужно ли вам в действительности то, за что вы бьетесь, все ли вы сделали для достижения этого, нет ли каких-то других вариантов реализации ваших планов?

Анекдот в тему

– Ты собираешься на мне жениться, потому что я унаследовала от тети Норы виллу?

– Конечно, нет. Это просто смешно. Я женился бы на тебе, от кого бы ты ее ни унаследовала!

Если вы захотите еще лучше разобраться с тем, какие именно ваши внутренние установки создают вам проблемы с деньгами, почитайте книгу «Что вам мешает быть богатым» – она поможет ответить на многие вопросы в области общения с деньгами [9].

Вы сами создали то, что вы имеете

Мы хотим, чтобы у наших читателей сложилось верное представление о том, в чем смысл «воспитательных» мероприятий, которые организует нам Жизнь в сфере денег, да и всего остального.

Так вот, смысл вовсе не в том, чтобы показать человеку, какой он несовершенный, недалекий и ограниченный. И не в том, чтобы наказать его за ошибки в мировоззрении и отношении к материальным благам. И не в том, чтобы запугать его с целью не совершать ошибок в будущем. В нашем мире нет никого,

кто бы наказывал! Просто есть причина и следствие, то есть результат ваших собственных усилий.

Если ваше материальное положение уже долгое время ощутимо вас не удовлетворяет, и все попытки его улучшить не дают результата, это означает следующее. Идет духовный «воспитательный» процесс. И основная цель его – показать вам для вашего же блага, **как (чем) вы создали эту ситуацию**. Именно вы ответственны за это. Не виноваты, а ответственны. А если вы ответственны, значит, можете менять положение вещей. Человек ответственный не переживает, не убивается (как это делает виноватый), а изменяет то, что считает нужным.

Логика Жизни проста: ее дело показать, что происходит, а будете ли вы менять это, или продолжите свои душевные страдания – ваш добровольный выбор. Вы ответственны за все происходящее. Нет никого другого, кто желал бы вам зла или нарочно подстраивал вам козни. Нашу реальность создаем только мы сами!

Умная мысль

Люди! Учитесь радоваться мелочам! Вот я, например, всегда радуюсь, когда получаю зарплату. Мелочь, а приятно!

Задание 1

Просмотрите свою жизнь на 5 – 10 лет назад. Не было ли там событий, которые сейчас, с позиций вновь полученных знаний, можно охарактеризовать как «воспитательные» процессы, примененные к вам Жизнью? Были ли у вас финансовые или материальные потери, и нельзя ли их рассматривать как «воспитательный» процесс за идеализацию денег? Какой способ «воспитания» применяла к вам Жизнь?

Задание 2

Оцените, вызывает ли у вас длительные негативные переживания ваше нынешнее материальное положение. Есть ли у вас идеализация денег и материальных благ?

Если вы нашли у себя признаки этой идеализации, сформулируйте ее несколькими вашими характерными мыслями и запишите ниже – они понадобятся вам для избавления от этой идеализации.

Мои характерные мысли, относящиеся к идеализации денег и материальных благ:

_____

_____

Жизнь укрощает «строптивых»... Идеализация независимости

...Если я знаю, что в восемь вечера я буду сидеть дома и смотреть телевизор, я это переживу. Но если я узнаю, что буду делать это, потому что моя жена так хочет... я непременно пойду к друзьям и мы оторвемся как следует!

Андрей И., узник семейной клетки

О ней мечтают. К ней стремятся. Ее желают. За нее борются. Из-за ее отсутствия страдают. Кто же она, эта загадочная особа?

Имя ей – независимость.

Идеализация того... чего нет!

Говоря об **идеализации независимости**, мы сталкиваемся с таким интересным фактом, как... призрачность этой самой независимости. Если раньше, говоря об идеализации денег, семьи и т. д., мы имели в виду вполне конкретные понятия, то независимость – вещь очень и очень эфемерная. Более того, на наш взгляд, абсолютной независимости не существует вообще.

Пока человек жив, он обречен от чего-то зависеть. Если пять тысяч лет назад люди зависели от огня в пещере, то сегодня нужно всего лишь на сутки отключить электричество и воду в отдельно взятой квартире. И вы поймете, как слаб и немощен современный человек.

И все-таки, несмотря на то, что абсолютной независимости не существует, люди переживают из-за ее отсутствия. Особенно в некоторых областях жизни. В каких именно?

Человек хочет:

 # быть независимым от конкретных людей (например, от мужа, жены, тещи, начальника, друга, ребенка). В данном случае имеется в виду независимость от контроля, давления, чрезмерной опеки, указаний, распоряжений, руководства и всяческих ограничений, какие только может один человек наложить на другого.

 # быть независимым в личных отношениях (для такого человека главное в отношениях, чтобы партнер его не контролировал).

 # быть материально независимым (здесь все понятно – «хочу иметь столько денег, чтобы от них не зависеть», «не люблю брать деньги в долг» и т. д.).

 # быть независимым в принятии решений (что носить, с кем жить, что покупать, с кем общаться, чем заниматься в свободное время и т. д.)

 # быть независимым в выборе образа жизни (хочу сам определять, как строить свою жизнь, когда жениться, куда ехать отдыхать и т. д.)

 # быть независимым в области самореализации (будь то работа, творчество, карьера, род занятий и все, что с этим связано). Человек хочет сам определять, кем стать, что делать и как делать.

 # быть независимым в стремлении иметь свои взгляды, предпочтения и свободно выражать их (например, религиозные, политические, нравственные и т. д.)

В общем, куда ни глянь – везде одна жажда независимости.

Не стоит прогибаться под изменчивый мир...

Пожалуй, эта строчка из известной песни как нельзя лучше подходит в качестве девиза для тех, кому независимость нужна как воздух. Скажем сразу, что эта идеализация характерна далеко не для всех людей. Что же это такое?

Идеализация независимости – это наличие очень значимой для человека модели своей жизни и поведения, согласно которой он может принимать все решения только самостоятельно и жить так, как он сам считает нужным, независимо от влияния людей и обстоятельств. Если в жизни человека появляются внешние ограничения, противоречащие его интересам, он испытывает длительные негативные переживания.

Как определить у себя эту идеализацию? Довольно просто. Если она у вас есть, вы, должно быть, испытываете ощутимый дискомфорт при любой попытке контроля или давления на вас. Подумайте, может быть, в вашей жизни есть кто-то или что-то, посягающие на ваше право поступать так, как вы считаете нужным (вас контролируют, вами руководят без вашего на то согласия, вас опекают, вам дают указания и т. д.)? Вас это раздражает, вы пытаетесь избавиться от этого, вам нужен глоток свободы. Вы использовали разные способы, от обмана до открытого бунта, но, к сожалению, это не сработало. Едва успев освободиться от одной ненавистной «клетки», вы попадаете в другую. Вас тяготит невозможность быть тем, кто вы есть, и поступать так, как вам хочется. Живя в условиях ограничений, вы считаете свое существование неполноценным, и осознание этого факта заставляет вас грустить.

Если большинство перечисленных признаков имеют к вам отношение, можно смело предположить, что у вас есть идеализация собственной независимости.

Умная мысль

Единственное, что я ценю в свободе, это борьбу за нее.
Обладание же ею меня не интересует.
Г. Ибсен

Как это проявляется?

Ревнивый муж и свободолюбивая жена. Заботливый родитель и неугомонный ребенок. Строгий учитель и юный нарушитель дисциплины. Авторитарный шеф и непокорный сотрудник.

Знакомые сюжеты, не так ли?

Идеализация независимости может проявляться двояко. Чаще всего она находит свое выражение в самых разных, но всегда не очень приятных эмоциях по отношению к тому, кто пытается ограничить вашу свободу. Возникает раздражение и обида на человека, зависимости от которого хотелось бы избежать. Периодически между сторонами возникают выяснения отношений.

В ходе этих переговоров контролирующая сторона не упустит возможности поучить жизни своего подопечного, а борец за свободу – сказать ключевую фразу: «Да пошел ты...». Хотя возможны варианты с незначительными изменениями.

Если же «борец за свободу» хорошо воспитан, интеллигентен или просто боится выяснять отношения, он будет тихо ненавидеть своего поработителя. Или втихую обижаться на него. В общем, не имеет значения, как именно выражает человек внутренний протест, главное, что в обоих случаях **негативные эмоции направлены на внешний объект** – человека или обстоятельства жизни.

Если у человека существует внутренний протест против всякого контроля над собой и осуждение людей, посягающих на его свободу, это будет притягивать их в его жизнь. И, к его возмущению, они будут стремиться ограничить его независимость. Эта ситуация будет повторяться, постоянно провоцируя его на новые переживания. И так будет длиться до тех пор, пока он не осознает, что они занимаются его духовным воспитанием, разрушая его идеализацию.

Типовые установки

Что же происходит в голове у человека с идеализацией независимости? Вот несколько типичных внутренних установок, которые приблизительно могут отражать ход его мыслей. Они могут быть высказаны вслух, а могут молчаливо вариться в уме.

$ Главное в жизни – это свобода, возможность быть самим собой.
$ Жизнь без свободы не имеет смысла. Я боюсь потерять свободу.
$ Где бы я ни был и что бы ни делал, я не могу терять мою индивидуальность.
$ Главное – свобода быть тем, кто ты есть.
$ Когда я вынужден подчиняться кому-то, я задыхаюсь.

$ Меня раздражает необходимость работать только по инструкции, согласовывать свои действия с кем-то. Я сам знаю, что мне делать!
$ Не терплю высокомерного обращения со мной!
$ Я трудно уживаюсь с авторитарными людьми.
$ Я не терплю никакого контроля над собой!
$ Ничто не может заставить меня делать что-то против моей воли!
$ Только я могу оценить, кто может мной руководить, кому я могу подчиняться.
$ Я не терплю, когда со мной говорят авторитарно, тоном приказаний и наставлений.
$ Я сам знаю, кому подчиняться.
$ Меня возмущает, когда мне дают указания люди, не имеющие на это права.
$ Необходимость подчиняться кому-то унижает мое достоинство.
$ Я не терплю напоминаний.
$ Я не терплю, когда оказываюсь в зависимости от обстоятельств.
$ Меня возмущает, когда мной управляют без моего на то согласия.
$ Как он смеет мне указывать, что делать?
$ Я задыхаюсь, когда не могу делать то, что считаю нужным.
$ Никто не вправе указывать, с кем я могу общаться, куда могу ходить, что делать.
$ Для того чтобы чувствовать себя комфортно, я должен иметь свободу принятия решений.
$ Семья не должна отнимать у человека свободу, иначе это жизнь в клетке.
$ Даже моя любимая не может указывать мне, как поступать в той или иной ситуации.
$ В отношениях с людьми для меня главное, чтобы никто не посягал на мою свободу.
$ В моем личном пространстве распоряжаюсь только я.
$ Я никогда не пойду работать туда, где я должен быть только исполнителем и не иметь никакой свободы!
$ Я никогда не беру деньги в долг, чтобы не чувствовать свою зависимость от кредитора!

Посмотрите на этот список, может быть, часть из этих мыслей характерна для вас. Однако не стоит думать, что если две-три фразы нашли отклик в вашей душе, то вы обладаете явно выраженной идеализацией. Вовсе нет.

Большинство этих установок созвучны каждому нормальному человеку. Но вот если наряду с ними у вас есть **длительные негативные переживания** – стоит задуматься: не слишком ли большое значение вы придаете своей независимости, если жизнь уже начала вас «воспитывать»?

Способы «укрощения строптивых»

Как только идея о своей независимости становится очень значимой и начинает порождать отрицательные эмоции, Жизнь быстро находит способы «укрощения строптивого». Как это происходит? Очень просто.

1. Вам не дается то, без чего вы не представляете себе жизнь. Например, мужчина живет в семье, где жена контролирует его и даже пытается руководить им. Она не может иначе. А мужчина этот – патологический свободолюб, он не может терпеть такое к себе отношение. Конфликт нарастает. Все попытки договориться и отстоять свои права не дают эффекта, а приводят к усугублению контроля. Он понимает, что единственный выход – развестись. Только тогда он наконец почувствует себя человеком. Но не тут-то было! Жена не дает развода и заявляет, что беременна третьим ребенком. Теща стоит на защите жены. Дети не хотят терять папу. И потом, уходить просто некуда. То, что кажется ему адом, становится повседневной жизнью.

Анекдот в тему

Разговаривают две подруги:

– Пять лет назад мы с мужем впервые решили отдохнуть отдельно друг от друга.

– Ну и как? Мужу понравилось?

– Не знаю: он еще не вернулся.

2. Вам встречается кто-то, обладающий другой системой ценностей. Иными словами, свободолюбивого героя сталкивают с кем-то, кто берет бразды правления в свои руки. Например, прогрессивно настроенная женщина выходит замуж за мужчину, который при ближайшем рассмотрении оказывается воинствующим домостроевцем. И главный его аргумент – «Жена да убоится мужа своего!» А у этой самой жены, по несчастью, засели в голове идеи женской эмансипации. Она, видите ли, хочет развиваться как личность, самореализовываться, и вообще, что тут такого, если она нравится многим мужчинам? Муж, осознав, что за сокровище ему досталось, хладнокровно создает ей режим наименьшего благоприятствования. Переживания несчастной представить несложно.

3. Вы попадаете в ситуации, где ваша идея о собственной независимости разрушается. В семье подрос мальчик, в свои 17 лет решивший, что он уже большой и может все сам. Своим надоедливым предкам он сказал: «Руки прочь от меня!». Не найдя понимания в этом вопросе, он решает уйти из дома, чтобы обрести независимость. И когда уже свобода махала ему крылом... появился человек на пороге и помахал ему повесткой в армию. Свидание со свободой отложилось на пару лет. Выйдя в мир, он обнаружил, что родители уже

подготовили ему теплое место в учебном заведении. Понимая свою материальную зависимость от мамы и папы, он вынужден несколько лет поучиться. И на этот раз свобода упорхнула от него. А через пару-тройку лет, когда остается всего шаг до желанной цели, подруга-однокурсница заявляет ему и заодно его родителям, что она, кажется, беременна, и им самое время создать семью. Далее его ждет семья со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Умная мысль
Для некоторых свобода – это возможность делать то, что хочется. Для большинства же – это право не делать то, чего не хочется.
Э. Хоффер

4. Вы попадаете в ситуацию, в которой осуждаете других. У вас, например, есть подруга, полностью находящаяся под властью мужа и десятка родственников. Она живет их жизнью, всегда подчиняясь их советам и наставлениям. Ей это не очень нравится, но она ничего не делает для изменения ситуации. Вы не понимаете такой ее жизни и в глубине души считаете ее безвольной дурочкой. Проходит пара лет, и вы устраиваетесь на желанную и высокооплачиваемую работу. Однако выясняется, что там от вас требуют полной самоотдачи и подчинения. И никакой самодеятельности. Шаг влево, шаг вправо – расстрел. Вас это тяготит, но уйти вы не можете, поскольку у вас редкая профессия, да и заработок там слишком хороший. И, при встрече с вашей подругой вам уже неловко напоминать ей о ее проблемах. Своих полно.

5. В вашей жизни начинают работать негативные программы, заложенные на сознательном и подсознательном уровнях. Один молодой человек несколько лет работал на предприятии своего дяди. Не очень интересно, немного перспектив, но зарплата регулярная. И вот однажды, когда друг предложил ему заняться своим делом, создав фирму, молодой человек решил оставить привычное место и заняться собственным бизнесом. В принципе, это была возможность получить независимость, к которой он уже давно стремился. Нужно было всего лишь написать заявление об уходе. И тут он обнаружил, что просто не в состоянии это сделать. Когда он начинал думать о новом деле, его преследовал страх. Он долго не мог понять, в чем дело. Ведь все предпосылки для начала нового, пусть небольшого, бизнеса у него были. Все встало на свои места, когда он вспомнил слова дяди, неоднократно произносимые: «Опасно работать самостоятельно. Это рискованная свобода. У тебя нет никаких гарантий, никакой защиты. Ты можешь прогореть в любой момент». Именно эта программа зависла в его подсознании и успешно заблокировала путь к желанной свободе.

6. Возникает болезнь как способ разрушения идеализации. Довольно часто болезнь возникает, когда вы устраняете из своей жизни людей, ставящих вас в зависимое положение (родители, муж, жена, любимый человек, начальник, партнер и т. д.). Вы расстаетесь с такими людьми, иногда резко – не поняв, не приняв и не простив этой ситуации. Как только вы начинаете думать, что теперь наконец не будете ни от кого зависеть, появляется болезнь (например, инсулинозависимость), диктующая вам новые условия. Выкинуть болезнь из жизни не так просто, как человека.

С кем ходит рядом независимость

Идеализация независимости пересекается со многими другими, являясь как бы частью, аспектом другой, более выраженной идеализации. Наиболее часто с ней соседствуют следующие идеализации:

$ **Идеализация своих способностей** (я могу всего добиться исключительно своими силами, я могу сам, без посторонних советов прожить свою жизнь, я достаточно умен и развит, чтобы обойтись без указаний, способен жить, не завися ни от кого и т. д.)

$ **Идеализация своей исключительности,** или гордыня (кто они такие, чтобы мне указывать, я такой исключительный, а тут меня вынуждают..., я никогда не унижусь… и т. д.)

$ **Контроль окружающего мира** (ни от кого не завишу, более того, многие зависят от меня, и я научу их, как нужно...)

$ Идеализация своего несовершенства (я неполноценный человек, пока мною понукают, если со мной так обращаются, значит, я из себя ничего не представляю, я ничтожество...)

$ Идеализация отношений (люди должны уважать мое право жить своей жизнью, диктат в отношениях унижает человека, так не должно быть).

$ Идеализация творчества (я свободный художник, и никто не может диктовать мне, как я должен творить, иначе все это не имеет смысла).

$ Идеализация работы (никто не может указывать, как я должен делать свою работу, в своем деле я не должен ни от кого зависеть, моя работа – самое ценное, что у меня есть, и я сам знаю, что и как делать).

$ **Идеализация денег** (мне нужно зарабатывать больше денег, чтобы ни от кого не зависеть, тогда я смогу посылать всех куда подальше!)

$ Идеализация цели (во что бы то ни стало я должен стать независимым, это моя главная цель).

Случай из жизни

Соне 30 лет. С раннего детства она чувствовала, что обязана постоянно радовать родителей своей порядочностью и правильностью. По словам Сони, мама всегда была озабочена морально-нравственном обликом своей дочери. Нужно говорить только правильные вещи, желать только правильных вещей. Думать можно только правильно, вести себя правильно.

После окончания школы Соня поступила в институт в другом городе. Начала встречаться с молодым человеком. Познакомила его с родителями. Мама заняла позицию: «Ты должна выйти замуж именно за него». Поэтому Соня считает, что ее замужество – скорее выбор мамы, чем ее собственный. Выйдя замуж, она осознала, что получила в мужья вторую маму. Муж с удвоенной силой принялся воспитывать Соню. Как ей себя вести, как одеваться, как разговаривать – муж пытался взять решение этих вопросов на себя. К тому же он оказался достаточно ревнив. По словам Сони, ее муж хочет только того, что считается морально правильным, и обязывает к этому свою жену.

Через год после замужества у Сони родился сын. Воспитание ребенка стало очередной почвой для споров с мужем. Он считал, что его жена слишком вольна в воспитании ребенка и сама с ним зачастую впадает в детство.

Выйдя из декретного отпуска, Соня устроилась в организацию, где работала педагогом. Администрация вскоре начала давить на нее в плане идеологии ее работы. По словам Сони, ей буквально диктовали, в каком ключе следует работать. Советовали больше налегать на нравственное воспитание подрастающего поколения. Во всем этом Соне слышались родные уже нотки. Однако она не хотела оставлять работу: ей трудно было даже представить свою жизнь только в пределах квартиры.

В последнее время Соню стало тяготить ощущение, что она живет «как бы не свою жизнь». Точнее, она поняла, что не реализует право быть самой собой, иметь собственные желания. Живя, она должна в первую очередь выполнять не свои роли.

На работе Соне стали намекать, что лучше бы ей уволиться. Она уволилась. У мужа появилось больше оснований для того, чтобы воспитывать Соню. У нее же появилось ощущение, что она вообще не живет в последнее время.

АНАЛИЗ СИТУАЦИИ. С первого взгляда может показаться, что Соня – жертва злого рока. Тем не менее, если все это с ней произошло, значит, она сама создала эту ситуацию. Или благоприятствовала тому, что «случилось».

Главная идеализация Сони – **идеализация собственной независимости.** Что за этим стоит? Во-первых, большая внутренняя потребность быть свободной и независимой во всех своих проявлениях, какими бы они не были. Соня с детства отличалась этим качеством, и именно поэтому она появилась в семье с избыточно властными родителями, тотальными контролерами. Скорее всего, чувствуя в своем

ребенке бунтарские замашки, мама с папой решили вырвать ростки инакомыслия, пока они еще малы. Соня, конечно, была недовольна этим, и нашла, как ей казалось, спасительный выход – уйти из-под родительской опеки. Однако, устранив один диктат из своей жизни, Соня тут же получила второй – в мужья ей досталась «вторая мама». В таких условиях ей было трудно чувствовать себя человеком, имеющим право на собственное мнение. В довершение ко всему, выйдя на работу, Соня попадает под авторитарную дирекцию. Получается, что вся ее жизнь – скрытая борьба за независимость.

Идеальная модель Сони – жить так, как хочется, без посторонних советов. А поскольку Соня переживает из-за нехватки свободы, эта модель рушится все более и более. Полноценные отношения, как Соня считает, возможны только, когда один предоставляет другому полную свободу и не претендует на его независимость. Она внутренне не может позволить другому человеку ограничивать ее свободу. В порядке «воспитательного» процесса в ее окружение постоянно попадают люди, не желающие видеть в ней самостоятельную личность, имеющую собственные права.

Примеры заполнения Дневника самонаблюдений

Событие, вызвавшее негативные переживания	***Выявленная идеализация***	***Отработка идеализации***
Вика Л., студентка Пожалуй, у нас с сестрой такого еще не было. Я открыла дверь осторожно, думая, что все уже спят. Пробралась на кухню, и вдруг – резкий свет в глаза. В дверях стояла Жанна. Оказалось, что предки наши уехали на дачу и она пообещала им, что присмотрит за мной. А я ушла на вечеринку, не сказав ей, да еще и пришла за полночь. Я не привыкла, что мне нужно перед ней отчитываться. И потом, сегодня пятница, почему я не могу прийти поздно? Чего только на меня не посыпалось! Она орала, будто ее обокрали. Обозвала меня шлюхой. Я ушла в свою комнату, хлопнула дверью как следует, чтобы показать ей, что не хочу	Откровенно говоря, я не вижу за собой никакой вины за произошедшее. А почему было обидно? Я-то думала, что уже круто взрослая. Не тут-то было. Жанка дала мне понять, что я еще мелкая и мне нужно отпрашиваться у нее. Я же так не считаю. Мне восемнадцать лет, и я могу жить так, как хочу. Может, в этом и состоит мое основное заблуждение? Похоже, это **идеализация свободы и независимости.** Я слишком переживаю, если мне указывают, что я должна делать, а на что не имею права. Да как они смеют? Я же не спрашиваю их, куда они идут и чем будут заниматься. Мне до	Я прошу прощения Жизни и у себя самой за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеализациям избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам, и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за этот эпизод и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь

продолжения разговора. Закурила в открытое окно. Я вроде бы и плакать не хотела, но слезы катились сами. Я смогла немного успокоиться только, когда подумала, что Жанка мне просто завидует. Она толстая и парень у нее – так себе, но ей трудно что-то изменить. Они встречаются уже три года, все идет к свадьбе. Он от нее не отцепится. Ну и пусть выйдет за этого козла и скучает всю оставшуюся жизнь. А я назло ей буду молодая и красивая.	них дела никакого нет. Вторая моя явная идеализация – отношений. Я не люблю, когда не меня кричат (а кто любит?), и долго переживаю после конфликта. Что же мне делать? Смириться я не готова. Все равно буду делать так, как хочу. Просто нужно быть хитрее. И не стоит переживать, если кто-то зудит или даже кричит над ухом.	впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации.

Для чего дано воспитание?

Главный урок, который Жизнь дает борцам за свободу – урок смирения. Но не рабски покорного внешнего смирения с внутренним протестом, а смирения истинного, осознанного, добровольного. Вдумайтесь в это слово: СМИРЕНИЕ, то есть жизнь С МИРОМ в душе.

Отнеситесь с миром к тому, кто пытается вас контролировать или указывать вам, как жить или работать. Попробуйте получить удовольствие от того, что вас контролируют – ведь они делают это не со зла, а из самых лучших побуждений. Позвольте им получить удовольствие от своих попыток контроля, это придаст им чувства собственной значимости и самоуважения. Возможно, они и борются только за эти ощущения таким странным способом. Наверное, других способов получить уважение и признание окружающих они не знают.

А сами спокойно делайте то, что считаете нужным (конечно, если это не противоречит вашим должностным инструкциям или требованиям руководства). Без скандалов, без протеста и попыток доказать окружающим что-то. Но не из чувства протеста, а просто потому, что вам так действительно хочется. Против такой свободы Жизнь ничего не имеет, лишь бы вы ей радовались.

Задание

Если вы нашли у себя признаки идеализации независимости, сформулируйте ее несколькими характерными для вас фразами и запишите их ниже.

Мои характерные мысли, относящиеся к идеализации независимости:

А я ближе к Богу!
Идеализация духовности, религиозности

Духовный свет следует источать так,
чтобы он не слепил глаза окружающим.
А. Подводный

Поговорим о высоком. Если вы держите в руках эту книгу, слово «духовность» вам должно быть знакомо. Сейчас появилось множество методик развития сверхспособностей, мистические и духовные школы, эзотерические книги и многое другое, что так или иначе направлено на работу с нашим духом. Понятно, что в этом же ряду стоит множество больших и малых религиозных организаций, также занимающихся воспитанием нашей духовности.

Общепринятого толкования термина «духовность» не существует, поэтому каждый человек вкладывает в него свой смысл. Однако все сходятся на том, что быть духовным человеком – дело неплохое.

Не будем пытаться дать свое определение духовности. Скажем лишь, что духовный человек – это тот, кто признает наличие многомерности Вселенной, то есть существование наряду с физическим миром еще и мира Непроявленного (Высших сил, Высшего разума, абсолютного сознания, Тонкого мира, Бога, Творца, Создателя, Универсума и т. п.). Духовный человек пытается строить жизнь в соответствии со своими представлениями о Высших законах, управляющих нашим миром.

Иногда слово «духовный» заменяют близкими по значению терминами «верующий» или «религиозный», хотя это далеко не одно и то же. Противоположность духовности, как вы понимаете, – материализм. В мыслях и ценностях.

Духовный человек может не быть приверженцем какой-то религии, его духовность проявляется в мыслях и поступках, а не в выполнении каких-то обрядов. И наоборот, нередко человек, строго выполняющий религиозные обряды, в жизни демонстрирует жестокость, бездушие, алчность, гордыню и другие неприятные качества личности. Поэтому мы бы предложили разделять термины «духовность» и «религиозность».

Казалось бы, может ли духовность быть чрезмерной и повредить человеку? Оказывается, может.

Как можно идеализировать духовность?

Идеализировать можно собственную духовность и духовность окружающих. И то, и другое будет приводить к негативным переживаниям и вытекающим из них «воспитательным» процессам. Приведем несколько вариантов проявления этой идеализации:

$ человек переживает, что он сам недостаточно духовен, и на этом основании постоянно осуждает себя;
$ человек долгое время осуждает себя (чувствует вину) за те поступки, которые он считает бездуховными (за грехи);
$ человек переживает, что другие люди недостаточно духовны и не хотят становиться духовнее,
$ человек считает себя высокодуховным, считает, что он ближе к Богу, чем все остальные, и на этом основании смотрит свысока на «духовно недоразвитых». Как следствие – он осуждает или презирает неверующих, материалистов, атеистов, грешников, иноверцев и т.п.
$ человек выполняет обряды какой-то религии и постоянно осуждает тех, кто молится другим богам или имеет атеистические убеждения.

Таким образом, можно сказать, что **идеализация духовности (или религиозности) – это наличие значимой для человека модели устройства мира, согласно которой каждый человек должен быть высокодуховным (или религиозным), и возникновение длительных переживаний при столкновении с реальностью, в которой он сам или окружающие люди озабочены мирскими (земными) делами и не занимаются развитием своей души либо делают это неправильно (молятся не тем богам).**

Идеализация духовности одинаково часто встречается среди последователей и приверженцев любых религиозных, эзотерических или мистических организаций, несмотря на то, что почти все они формально проповедуют равенство людей перед Богом и не одобряют осуждение других людей.

Стих в тему

Богу безразлично,
Что ты ел на завтрак.
Он сотворил сою и колбасу
С одной и той же целью.

А вы, продвинутые,
Лопаетесь от гордости,
Уверенные, что ваша диета
Кратчайший путь на небеса.

Рам Цзы

Что характерно

Вот некоторые мысли и фразы, указывающие на идеализацию духовности:

$ К Богу ведет только один путь! (Предполагается, что именно этим путем я иду).
$ Люди погрязли в материальных потребностях! Куда катится наш мир?
$ Как можно жить таким безбожником?
$ Все эзотерики и мистики – слуги Дьявола! Рано или поздно Бог их накажет!
$ Куда церковь смотрит: столько сект развелось!
$ И куда Бог смотрит? Почему он позволяет людям творить такое?
$ Главная цель человека – духовный рост. Материальный мир – это порождение грубой и низкой энергии, я презираю земные интересы.
$ Все материальное – от Сатаны!
$ Человек должен жить, постоянно преодолевая греховные соблазны!
$ Забота о преуспевании в делах мешает духовному росту!
$ Сколько иноверцев развелось!
$ Сейчас люди грешны как никогда! Все должны покаяться!
$ Я великий грешник! Я совершил столько ошибок! Гореть мне в аду!
$ И когда только люди прозреют? Нельзя же жить только тем, что у тебя под носом!
$ Все только строят из себя высокодуховных, а что на деле? В действительности это просто модно сейчас!

Если эти или подобные мысли постоянно тревожат вас, то, скорее всего, идеализация духовности нашла приют в вашей системе ценностей.

Стих в тему

Вхожу в мечеть. Час поздний и глухой.
Не в жажде чуда я и не с мольбой:
Когда-то коврик я стянул отсюда,
А он истерся, надо бы другой.
О. Хайям

Примеры заполнения Дневника самонаблюдений

Событие, вызвавшее негативные переживания	Выявленная идеализация	Отработка идеализаций
Сегодня вечером я ехал на машине домой и заскочил к другу на работу, чтобы забрать его (мы живем в одном доме). Я не случайно это сделал – мне нужен был его совет. Я уже давно хотел осуществить одно дело, а для этого нужно было съездить за границу. Но уже два месяца у меня ничего не получалось. Доходило до того, что я сдал билеты на самолет, потому что сильно заболела моя дочь. Я сделал около семи попыток уехать, но каждый раз что-то не пускало меня. Я регулярно делился со своим другом по поводу происходящего. И в этот раз я рассказал ему очередную историю на тему, что у меня ничего не получилось. На это я услышал: – Разве ты не понимаешь, что тебе просто не нужно туда ехать? Тебя же туда не случайно не пускают! Сколько можно упираться? Ты просто материалист какой-то! Вот уж никогда бы не подумал, что словом «материалист» меня можно задеть. Однако друг задел. Всю дорогу мне не хотелось с ним разговаривать. Я просто сказал, что никакой я не материалист, и прекратил бурное обсуждение моей проблемы.	Как это ни странно, меня в этой ситуации задело вовсе не то, что сорвались в очередной раз мои планы. Меня задело высказывание моего друга, а именно слово «материалист». Наверное, я был не согласен с этим. Я-то себя материалистом не считаю! И не хочу, чтобы он считал. Поразительно, но это **идеализация духовности!** Я никогда не думал о себе как о духовном человеке. Просто читаю книги иногда, хожу в церковь (редко). Но вот замечание друга меня зацепило! Значит, в глубине души я считаю себя духовным. И для меня это, наверное, значимо, иначе бы я позволил называть себя кем угодно: материалистом, атеистом… А я не могу! Видимо, мне нужно позволить другим людям заблуждаться на мой счет. К тому же мой друг, похоже, прав. Ведь если бы я действительно доверял Высшим силам, я бы так не упорствовал!	Я прошу прощения у Жизни и у себя самого за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своей идеализации избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам, и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за этот эпизод и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации.

Случай из жизни

Виктории исполнилось 50 лет. К этой дате она подошла в полном разочаровании собой, жизнью и окружающими. Действительно, ситуация ее не очень оптимистическая. Она потеряла почти всех своих друзей, знакомых и

даже родственников. Потеряла не в прямом смысле, а в переносном: с ней никто не хочет общаться. Виктория считает, что все от нее отвернулись. Хотя она зла никому не желает, наоборот – хочет помочь, наставить на путь истинный.

Виктория регулярно ходит в церковь, соблюдает все посты, исполняет ритуалы, молится, исповедуется, ведет почти аскетический образ жизни. Только в церкви, во время службы, она чувствует душевное облегчение. Затем жизнь снова «набрасывается» на нее.

От Виктории ушла взрослая дочь, вышла замуж и не хочет жить вместе с ней. Как матери ей обидно, что все попытки повлиять на жизнь своего ребенка заканчиваются скандалами. Самым ужасным для нее стало откровение дочери, сказанное в ссоре: «Ты уже достала меня! Ты уже и так мне всю жизнь исковеркала! Видеть тебя не хочу!» Виктория считает, что Бог рано или поздно накажет дочь за такое отношение к матери.

Кроме того, с Викторией почему-то не хотят общаться друзья и родственники. Они избегают ее безо всякой видимой причины. Виктория попыталась выяснить это и услышала от подруги, что ее с некоторых пор считают занудой. Это замечание очень обидело Викторию, она целый месяц не могла забыть сказанных слов. И вообще, она видит в мире много несправедливостей. Ее раздражает поведение людей в магазинах, на улице, на работе. Ее обычное состояние – депрессия. По ее мнению, люди злы, жадны и порочны. Мир катится куда-то вниз.

У Виктории плохое здоровье и слабые нервы. Она не знает, как дальше жить, и боится будущего. Виктория считает, что Бог наказывает ее, но не может понять – за что. Ведь она делает все, что положено делать верующему человеку. Ее возмущает, что тех, бездуховных, он почему-то не наказывает: и деньги у них есть, и здоровье, и дети почему-то ведут себя нормально.

Анализ ситуации

То, что происходит с Викторией, довольно типично. Она погрузилась в полное неприятие окружающего мира. А главная причина тому – **идеализация духовности.**

На основании того, что Виктория ходит в церковь и исполняет все необходимые ритуалы, она искренне считает себя человеком духовным, верующим. Это дает ей основание для чувства собственного превосходства над окружающими людьми, которые в церковь не ходят, не молятся, не постятся и думают только о том, как денег побольше заработать. И, как назло, ее окружают именно такие люди. Ее раздражает, что никто не прислушивается к ней, несмотря на ее просветленность. Она постоянно ждет от окружающих, что они «прозреют».

В действительности духовность Виктории мнимая, потому что она в глубине души не верит в Бога. Она недовольна миром, созданным Творцом. Ее страх за будущее говорит, что она не доверяет Богу свою судьбу.

Идеализации духовности здесь сопутствует довольно сильная гордыня, поскольку Виктория осуждает людей на каждом шагу, считая себя выше их. Как следствие, наступили «воспитательные» процессы.

Материальный мир может отвернуться

Еще одна общая проблема, с которой сталкиваются многие люди, идеализирующие духовность: материальные блага начинают обходить их стороной.

Анекдот в тему

Набожный человек уже не первый год молится:

– Боже, ну почему ты так несправедлив! Я твой слуга, воздаю тебе молитвы денно и нощно и живу в бедности. А эти безбожники понастроили тут дач и живут, купаясь в роскоши! Почему, Боже?!

Голос с неба:

– Потому что они меня не достают, решают свои проблемы сами!

Презрение к земному приводит к тому, что ценности этого мира (деньги, вещи, работа, здоровье, комфорт) начинают уходить от человека. Поэтому люди, идеализирующие духовность, очень часто имеют не очень высокий материальный достаток, что нередко вызывает их недовольство. Они с удовольствие потратили бы деньги на открытие церквей, приютов, домов престарелых и т. д., но Бог почему-то не дает им денег для всех этих благородных целей. К тому же они обычно встречают мало людей, понимающих их и разделяющих их интересы (поскольку большинство людей живет чисто земными интересами). Более подробно механизмы ухода денег рассмотрены в книге «Что вам мешает быть богатым» [9].

Задание

Проанализируйте источники ваших постоянных переживаний – нет ли там часто встречающихся мыслей, указывающих на идеализацию духовности? Если вы нашли у себя признаки этой идеализации, сформулируйте ее несколькими характерными фразами и запишите ниже.

Мои характерные мысли, относящиеся к идеализации духовности:

_____

_____

_____

Ваш труд пропал не напрасно!
Идеализация работы

Ежели людей по работе ценить,
тогда лошадь лучше всякого
человека.
М. Горький

На работе мы проводим третью часть, а то и половину жизни. Не все, конечно, но большинство. При этом кто-то занимается на работе любимым делом и посвящает ей все возможное время. Другой едва мирится с необходимостью трудиться и тем самым ежедневно сокращает свою жизнь на восемь часов. Как ни странно, и те, и другие испытывают на работе множество негативных переживаний.

Анекдот в тему
Попали два ежика в яму.
– Ну и что делать будем?
– Карабкаться изо всех сил, конечно!
– Бедняга, и здесь без работы не можешь!!!

Если идеализировать работу…

Понятно, что сама по себе работа не является идеализацией. Работа – это выполнение человеком определенных действий, в результате которых что-то создается и человек получает материальное вознаграждение. Конечно, это самое общее определение. Ведь часто в результате работы ничего не создается или даже что-то уничтожается. Да и вознаграждение за свой труд человек получает далеко не всегда.

Но в основном на работе мы все же получаем положительные эмоции (иногда) и реальное вознаграждение (более-менее регулярно). **Идеализация работы возникает, когда у человека появляются длительные негативные переживания, связанные с его производственной деятельностью (делом, бизнесом**).

Есть несколько характерных проявлений этой идеализации:

$ Осуждение себя за то, что в данный момент вы не работаете.

$ Презрение к бездельникам или людям, не сумевшим достичь успехов в работе или не сумевшим найти любимого дела.
$ Недовольство руководством или подчиненными, которые не думают об интересах дела.
$ Недовольство содержанием своей деятельности или ее результатами, отсутствием перспектив роста или планами будущей реорганизации и т. д.
$ Избыточная уверенность в том, что все на работе держится только на вас, что без любимого дела вы не сможете жить или что жизнь без работы не имеет смысла.
$ Твердая убежденность в том, какая именно работа вас устроит, и нежелание мириться с другими вариантами, которые предлагает вам жизнь.

Как видите, спектр оснований для переживаний, связанных с работой, достаточно широк.

«Рабочие» страдания

Сформулируем распространенные переживания на эту тему.

$ Человек должен работать, потому что его главная цель – созидание. Жить, только потребляя – невозможно!
$ Не работать – стыдно!
$ Не представляю, как люди могут жить без работы! Это не жизнь, я так не смог бы просуществовать и дня!
$ Мне нужна именно эта работа, я не согласен ни на что другое!
$ Это просто ужасно – работать только ради денег! Работа должна быть по душе!
$ Если меня уволят, я этого не переживу! Моя работа – мое детище! Я столько всего вложил в нее!
$ Не понимаю людей, относящихся к работе наплевательски и безответственно! Как это возможно?
$ Что бы ни случилось в моей жизни, я всегда должен работать, иначе остановлюсь в развитии и деградирую!
$ Разве это люди, если они ничего не делают, не создают ничего полезного обществу! Их и людьми-то назвать сложно!
$ Моя жизнь пуста и бессмысленна, когда у меня нет любимого дела, которому я мог бы отдаться без остатка!
$ Я презираю бездельников, бесцельно прожигающих годы своей жизни!
$ Настоящим человеком может считаться только тот, кто постоянно трудится.
$ Я ужасно переживаю из-за того, что обстоятельства не позволяют мне заниматься любимым делом! Я не могу жить без него!

$ Отдых – бессмысленная и пустая трата времени. Как люди могут тратить столько времени зря!
$ Не понимаю людей, способных годами жить, не испытывая влечения к какому-то делу. Я так не могу!
$ Не понимаю, как можно жить без цели, без дела, просто так проводя годы своей жизни! Такие люди – это трутни, им не должно быть места среди нормальных людей!
$ Я презираю бездельников и не нахожу нужным обращать на них свое внимание!
$ Основное назначение человека – трудиться, и если человек не исполняет это предназначение, ему нет места в нашем мире!
$ Я презираю эгоистов, живущих только личными интересами! Человек должен производить что-то полезное и для других людей!

Понятно, что эти переживания могут принимать самые разные формы – от мелких вспышек раздражения до длительной подавленности, депрессии и нежелания что-либо делать, затяжных конфликтов, всевозможных подлостей и даже массовых акций протеста.

Случай из жизни

Геннадию 38 лет. Он – сотрудник представительства иностранной фирмы. Его беспокоит странная ситуация, сложившаяся в его отделе.

Всю жизнь Геннадий активно занимался карьерой. У него два высших образования, он в совершенстве владеет двумя языками. Из-за постоянной загруженности Геннадий только недавно устроил свою личную жизнь. Он женился на девушке из другого отдела в своей же фирме. Брак их вполне гармоничен.

Сотрудники считают Геннадия трудоголиком и требовательным шефом. Он полностью согласен с такой оценкой. Он строго относится к безответственным сотрудникам и считает, что на работе человек должен «выкладываться» по максимуму. Его отдел считался в фирме образцовым в плане дисциплины и результатов. Геннадий очень гордился этим.

Однако в последнее время ситуация изменилась. Геннадий на своей работе получает немалые деньги, работая в должности начальника отдела. Периодически в фирме меняется руководство. Весь руководящий состав – иностранцы. Центральный офис фирмы в США периодически меняет управляющих филиалами.

После очередной замены руководства в фирме, где работает Геннадий, произошла реструктуризация. Несколько отделов прекратили свое существование, появились новые. Однако с отделом Геннадия случилась нечто странное. Его отдел не сократили, но все функции передали сотрудникам из

других отделов. Подчиненных Геннадия расформировали по всей фирме. Получилось, что Геннадий – сам себе начальник, которому буквально нечего делать. Однако ему продолжают платить зарплату, и увольнять его никто не собирается.

Геннадия просто ужасает это вынужденное безделье. Он приходит на работу, читает газеты, путешествует по Интернету, обедает, курит и… идет домой. Ему стыдно перед коллегами. Он неоднократно обращался к руководству филиала, чтобы ему дали выполнять другие функции, нашли ему фронт работы, но для него ничего не находится. Увольнять его тоже почему-то не хотят. Геннадия просто ужасает то, что фирма живет и развивается без его участия, он же только деньги получает. Он чувствует себя бесполезным. Так продолжается уже около года. Геннадий в ужасе и не знает, что делать.

Анализ ситуации

В жизни Геннадия начался явный «воспитательный» процесс. Причина тому – **идеализация работы**. Вот идеальная модель Геннадия: много и тяжело трудиться, постоянно бить все рекорды, работа – то, что делает человека человеком, поэтому жизнь без созидания – не жизнь. Самое ужасное, что он только мог представить – это когда в жизни нечего делать (да еще получать за это большие деньги!).

Он придерживался подобных принципов сам, того же требовал и от подчиненных. В итоге сам поневоле оказался в числе «бездельников», получающих большие деньги и мало что делающих. Его принцип «жизнь без работы – это не жизнь» потерпел полное крушение. Он живет в полном смысле слова без работы. Уйти он не может, потому что ему платят немалые деньги, каких он не получил бы ни в одном другом месте, даже работая вдвое больше. Увольнять его не хотят, мотивируя тем, что он ценный сотрудник и нужен фирме. Таким образом, Геннадий попал в недопустимую для себя ситуацию, когда он живет, ничего не созидая.

Суть этого «воспитательного» процесса состоит в следующем: жизнь – явление многообразное, и работа является лишь частью этой реальности. Если вы осуждаете жизнь без работы, то в соответствии с четвертым способом духовного «воспитания» (вы сами делаете то, за что осуждали других) вы оказываетесь безработным, и это состояние не должно вызывать у вас негативных переживаний. Работа, безусловно, может быть значимым элементом жизни, но потеря не должна отнимать у человека смысл и радость в жизни.

Анекдот в тему

На должность директора фирмы пришел новый человек. Собрал он коллектив и объявил план на неделю:

– В понедельник отдыхаем от субботы и воскресенья. Во вторник – готовимся к работе. Среда – работаем. В четверг – отдыхаем от работы. В пятницу – готовимся к выходным. Вопросы есть?
Поднимается возмущенный сотрудник:
– Это что же получается, мы каждую среду работать будем?!

Пример заполнения Дневника самонаблюдений

Событие, вызвавшее негативные переживания	***Выявленная идеализация***	***Отработка идеализации***
Вчера вечером я была такой уставшей, что даже не было сил сделать запись в Дневник. Не говоря уже о том, чтобы вымыть гору посуды и постирать кое-что из вещей. Не хотелось даже смотреть телевизор. Я притащилась с работы и упала в кровать. Потом вспомнила, что неплохо бы умыться. Встала, умылась, опять рухнула. Когда я засыпала, моей единственной мыслью было: «Ну почему я так мучаюсь? Почему я не могу жить, как все нормальные люди? Ведь так вся жизнь пройдет. У меня совсем нет времени на себя. И судя по всему, оно никогда не появится. Жить некогда. Одна работа».	Анализирую утром. Вечером голова отключилась. Ведь это у меня не что иное, как **идеализация работы**. Я работаю по 12 часов в сутки. Но меня никто не заставляет это делать, я сама на себя все взвалила. И потом сама недовольна тем, что мне некогда жить. А действительно, когда мне жить, если вся моя жизнь – это работа? Ведь я считаю, что человек должен много работать, что работа – это главное. Жить, не работая – как-то пошло. Получается, что я пожинаю плоды собственного отношения к работе. И никто в этом не виноват. Не хочешь работать – не работай!	Я прошу прощения у Жизни и у себя самой за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеализациям избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам, и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за эти эпизоды и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации.

Какие еще идеализации воспитываются на работе?

Поскольку на работе мы постоянно сталкиваемся с другими людьми, вместе с идеализацией работы часто встречаются и другие избыточно значимые идеи. Например, вы создали фирму. Когда дела у вашего любимого детища идут не очень хорошо, вы ищете причины появления такой ситуации. Часто оказывается,

что нанятые вами люди не справляются с работой или относятся к ней наплевательски. Вам бы нужно кого-то из них уволить, но **идеализация отношений** (как же я сделаю гадость хорошо знакомому человеку? Это невозможно!) не позволяет вам этого сделать. В итоге вы постоянно переживаете и, естественно, дела в фирме, в которую вы вкладываете все свои силы, идут все хуже.

Идеализация своих способностей будет заставлять вас добиваться успеха быстро и сразу. Естественно, дела вряд ли будут складываться так, как вы считаете нужным. Вы будете бросать одно дело, хвататься за другое, потом за третье, за четвертое и т. д. И хотя в каждом случае вы можете заниматься любимым (или ненавистным) делом, недопущение ситуации, когда вы добиваетесь успеха медленными темпами, приведет к накоплению переживаний, и вся ваша деятельность будет заблокирована.

Идеализация цели на работе приводит к тому, что значимый для вас результат будет заблокирован. Вы не позволяете себе достичь его, переживаете, и Жизнь в качестве воспитания реализует самый неприятный для вас результат: цель не достигнута, все усилия напрасны. Вам стыдно, вам неловко, вы терпите поражение.

Идеализация контроля может проявляться в постоянном желании заставить окружающих вас людей работать лучше, вкладывать в дело больше сил и ответственности. А когда вы встретите непонимание или даже сопротивление такому отношению к работе, у вас неминуемо возникнет длительное раздражение.

Как воспитывают?

Если переживаний у вас накоплено немного и у вас нет сильной идеализации работы, то воспитательные процессы со стороны Жизни к вам, скорее всего, не применяются. Вы имеете работу, устраивающую вас морально и материально. Однако нужно быть осторожным, если в данный момент вы только ищете работу. Ваша мысль о том, что «хорошую работу сейчас найти невозможно», может реализоваться в действительности как «заказ».

Если вы сильно идеализируете работу, то почти наверняка находитесь под воспитательным процессом. Например, он может проявляться следующим образом:

$ Вы уже долгое время находитесь без работы и не можете найти ничего, что бы вас устраивало.
$ Вас увольняют (или уже уволили) с работы, очень вам нравящейся.
$ Вас не берут на работу, о которой вы мечтали.
$ Куда бы вы ни устраивались, вам не платят денег (вас обманывают, у вас конфликты с коллегами).

$ Вы много и тяжело работаете, при этом другие сферы вашей жизни страдают, у вас не остается времени на себя.
$ Вы делаете в работе ошибки, за которые вам стыдно (вас подвергают санкциям).
$ Вы мечтаете об интересной и увлекательной работе, где бы вы могли развиваться как личность, а сидите и выполняете однообразные скучные действия.
$ У вас постоянные проблемы на работе. Любое дело требует огромных усилий и идет с большим трудом.

Если что-то из перечисленного выше длительное время встречается в вашей жизни, то, скорее всего, идеализация работы входит в ваш комплект избыточно значимых идей.

Анекдот в тему
Прораб:
– Почему вы несете четыре кирпича, когда все другие несут по восемь?
Рабочий:
– Я думаю, оттого, что они слишком ленивы, чтобы ходить по два раза!

Попробуйте сделать выводы

Из всего прочитанного попробуйте самостоятельно (а как же еще?) сделать выводы. Например, о том, насколько разумно ваше отношение к работе. Эти выводы могут быть любыми.

Мы, авторы этой книги, такой вывод для себя сделали. Не так важно, чем ты занимаешься. Главное, чтобы твоя работа не мешала тебе жить, а по возможности помогала – морально и материально. Если это не получается, то работа (или ее отсутствие) – еще не повод для душевных мук.

Подумайте над этим.

Стих в тему
Главным делом жизни вашей
Может стать любой пустяк.
Надо только твердо верить,
Что важнее дела нет.
И тогда не помешает
Вам ни холод, ни жара,
Задыхаясь от восторга,
Заниматься чепухой.

Г. Остер

Задание

Проанализируйте, что именно вызывает ваше длительное недовольство жизнью. Если вы нашли у себя признаки идеализации работы, запишите ниже свои характерные мысли и внутренние установки на тему работы – они пригодятся для дальнейшей работы.

Мои характерные мысли, относящиеся к идеализации работы:

_____

_____

_____

Я круче вас всех!
Идеализация своих способностей

– Доктор, мои друзья считают, что у меня мания величия.
– Да? Расскажите все с самого начала.
– Так. Сначала я сотворил небо и землю…

Вы, наверное, сталкивались с людьми, уверенными в фатальной неизбежности собственного успеха. Такие люди нередко производят впечатление преуспевающих и довольных собой. Они часто говорят о своих победах, достижениях, высоком профессионализме и знании дела. Иной раз к такому и подступиться страшно! Однако… наступает момент, когда обнаруживается, что этот умный, способный, деловой, предусмотрительный, имеющий кучу полезных связей и знакомств человек потерпел полное фиаско! Или вдруг выясняется, что внешний лоск и презентабельность – всего лишь красивый фасад, скрывающий истинное положение вещей, зачастую самое плачевное.

В чем же дело? Чего же этот человек не учел, не предусмотрел, не предвидел?

Вроде он профессионал, и работает много, и цель видит, и необходимыми средствами для ее достижения располагает, однако не идет дело, и все тут… Не везет ему, бедному.

Надеемся, что вы знаете таких людей, но это – не вы. И не ваш портрет мы обрисовали только что. Если же вы узнаете себя… Рекомендуем почитать настоящую главу.

Анекдот в тему

Едет водитель автобуса по горной дороге, везет пассажиров. Едет быстро – 100 км/час. Пассажиры ему кричат: «Ну что же вы так гоните?! Осторожней!» Водитель отвечает: «Ерунда! Я классный водитель. И Ангел-хранитель меня бережет». И гонит уже 120 км/час. Пассажиры ему: «Остановите автобус, мы выйдем!» Водитель опять за свое: «Трусы… Я классный водитель. И Ангел-хранитель меня бережет!» И гонит 140 км/час. Пассажиры: «Немедленно остановите автобус. Мы выйдем!»

Водитель остановил автобус, все пассажиры вышли. Поехал он один еще быстрее – 160 км/час. Слышит голос из салона: «Куда ты так быстро?» Водитель отвечает: «Ерунда, я классно вожу, и Ангел-хранитель меня бережет!» И гонит уже 180 км/час. Потом думает: кто же это там говорит, если все вышли?

Оглянулся – сидит Ангел-хранитель и говорит: «Мужик, останови автобус, я тоже выйду!»

Что идеализируем?

Причиной полной блокировки ваших усилий может быть **идеализация** (то есть преувеличение) **своих способностей.**

У этой беды есть две стороны.

Первая – представление человека о том, что он обладает огромными способностями, и способен достичь всех своих целей. Само по себе это может быть недалеко от истины.

Хуже, что есть вторая сторона, состоящая в наличии переживаний, связанных с преувеличением этих способностей. Например, он презирает или осуждает людей, не одаренных в той же мере, как он. Или, что бывает чаще, человек очень сильно обижается, когда его не понимают и не поддерживают. Он же способный! Как же получается, что он терпит поражение? Просто он окружен малоразвитыми людишками, которые не могут правильно оценить то, что делает или предлагает он!

У таких людей часто возникает стремление добиться всего и быстро, они не позволяют себе двигаться к своим целям постепенно. Всякое препятствие или замедление вызывает у них бурю эмоций, причем далеко не радостных.

Вот характерные внутренние установки таких людей:

$ Не учите меня жить!

$ Никто лучше меня не сделает этого!

$ И как такая бездарность может заниматься этим сложным делом?

$ Мне не нужно малых результатов. Или все, или ничего!

$ Боже, как трудно жить, когда вокруг одни ослы и идиоты!

$ Только я могу решить этот вопрос, вам даже и пробовать не стоит!

$ Все, что я делаю – совершенно!

$ Я профессионал в своем деле и не терплю никаких советчиков!

$ Терпеть не могу дилетантов!

$ Мне не нужно ничьих советов. Я сам знаю, что мне делать!

$ Спросили бы у меня – не опозорились бы!

$ Маленькие деньги – не для меня! Мне нужно много – и сразу!

$ Бездарности заняли все приличные места, толковому человеку негде приложить свои силы!

$ Как такие люди могут руководить предприятием, я бы их и охранниками сюда не взял!

$ Я не терплю подсказок и поучений!

$ Если бы я был на месте моего начальства, все пошло бы по-иному!

$ Я могу быстро заработать много денег и сделаю все, чтобы достичь этого! Не допускаю даже мысли, что этого может не произойти!

$ Настоящий мужчина не будет размениваться на мелочи! Я берусь только за глобальные дела!

Я бы уже давно добился успеха, если бы не окружающие меня людишки, которые ничего не могут сами и только мешают мне!

$ Чего вы все без конца лезете с поучениями! Нужно будет, сам спрошу! Отстаньте все от меня!

$ Я профессионал в своем деле и сам могу решить любой возникающий вопрос!

$ Кто вы такие, что лезете с критикой или советами! Чихать я на вас хотел!

$ Я сама знаю, как вести свои дела, будь то воспитание ребенка или ведение домашнего хозяйства, и не терплю никаких замечаний!

$ И как таких дебилов ставят руководить людьми! Я бы их и грузчиками не взял!

$ Они думают, что все им так обойдется! Как бы не так, они меня еще попомнят!

$ Я все тут переверну, пусть мне только представится хоть малейшая возможность! Я им докажу!

$ Далеко не каждому дано понять уровень моего таланта! Пусть они дорастут до меня!

$Настоящий талант никогда не находит понимания у бездарностей!

Нужно отметить, что идеализация в такой форме характерна для подавляющего большинства мужчин и гораздо реже встречается у женщин. Например, она нашла свое отражение в мужской пословице «Полюбить – так королеву, проиграть – так миллион».

Иногда ощущение себя самым крутым принимает неожиданные формы. Так, например, при изучении методики Разумного пути некоторые люди утверждают, что у них есть абсолютно все идеализации. Фактически, это тоже идеализация своих способностей, только выраженная в преувеличении собственных недостатков: «*У меня самый большой набор недостатков! Я круче всех!».*

В принципе, уверенность в своих силах и возможностях – дело хорошее и полезное. Как же отличить, где кончается уверенность в своих силах, и начинается идеализация своих способностей?

Вы уже, наверное, догадались, каким должен быть ответ. Идеализация начинается там, где кончается позиция человека, спокойно и трезво воспринимающего свои достижения и неудачи, и начинается недовольство, претензии к жизни, окружающим людям или себе.

Вопрос в тему

Боже! Почему ты так плохо мной руководишь?

А. Подводный

Как проявляется эта идеализация?

В первую очередь – в хронической уверенности в собственной безошибочности, профессионализме, умении всегда найти самое лучшее решение, выполнить любое дело лучше любого другого человека, достичь успеха на избранном поприще. И, как результат, возникает столь же хроническое недовольство уровнем руководства, организацией работы и всего остального, в чем он считает себя экспертом.

Довольно часто эта идеализация проявляется в непоколебимой (и безосновательной) уверенности в своих способностях организовать бизнес, заставить крутиться других людей в сфере своих интересов и работать на себя.

Если ожидаемый успех не достигнут, человек с такой идеализацией впадает в гнев и раздражение, обвиняя окружающих в своих проблемах. Ему никогда не придет в голову признать, что это он в чем-то просчитался, не учел каких-то обстоятельств. Виноваты все, только не он.

Или, что чаще бывает, он сам разрушает все возможные контакты с поставщиками, заказчиками, государственными органами и другими людьми и организациями. Разрушает тем, что публично демонстрирует свое превосходство над другими, сразу ввязывается в конфликты, доказывая свою правоту.

Иногда такие люди могут публично не проявлять свои истинные мысли и цели. Но, даже внешне соглашаясь со своими руководителями, они все равно все будут делать так, как считают нужным. Иногда руководство закрывает на это глаза, поскольку специалисты они обычно бывают хорошими. Но своим недовольством и амбициями они порождают в коллективе обстановку конфронтации. Поэтому, если изолировать их не удается, иногда лучше расстаться с ними, чтобы остальной коллектив работал спокойно и одной командой.

Случай из жизни

Чтобы показать, как эта идеализация может оказывать влияние на жизнь людей, рассмотрим ее на примере молодого человека, считающего, что его всю жизнь преследуют неудачи. Он прислал нам свою историю из Испании, где находится с целью заработка.

Здравствуйте. Сама жизнь подтолкнула меня написать Вам это письмо.

Ситуация, в которой я нахожусь, начинает меня все больше волновать. Поневоле посещают мысли, что с каждым днем я все более и более захожу в тупик.

Моя жизнь крайне проблематична и все время усугубляется. За 13 лет я не смог найти ни одного человека, который мне хоть чем-то реально помог. Хотя в любом городе есть люди, которые преподносят себя спасителями в любых семейных и жизненных ситуациях.

Меня зовут Аркадий. Мне 33 года. Место рождения – Краснодарский край. Мое детство и юность были омрачены тем, что я не видел внимания и заботы со стороны моих родителей, и тем более брата или сестры. Я и тогда уже начал понимать, что в этой жизни мне придется оставаться одному.

После школы я с отличием окончил техническое училище. После службы в армии я решил приобрести другую профессию, которая могла бы мне помочь выйти из положения постоянной нехватки денег. Мне было прислано сообщение из Риги о том, что я приглашаюсь на работу в Рижскую базу тралового флота.

И вот после оформления всех документов начался мой первый пятимесячный рейс. На третий день после выхода из порта Риги наше судно получает огромную пробоину, длиной 4 метра. Впечатления сразу захватывают: первый раз в море, и авария происходит именно там, где нахожусь я. Судно вернулось в Калининград на ремонт, затем опять выход в море.

По прибытии в промышленную зону, буквально через неделю, на судне происходит пожар. Третий пожар, который произошел в машинном отделении, меня уже не удивил. Единственное, что меня волновало, так это то, что не будет заработка, потому что судно понесло много затрат на ремонт. Так и произошло. Первый рейс – и полная финансовая неудача. Вот с этого момента и

начались мои проблематичные эпизоды. Следующий рейс оказался снова неудачным в плане заработка, но зато обошлось без пожаров и пробоин.

Вскоре, в очередном рейсе, я познакомился со своей будущей женой Олесей. Мы поженились, и она совершила обмен квартиры с Харькова на Ригу. Это выглядело как подарок мне с ее стороны.

В реальности же ситуация оказалась ужасной, потому что подруга сказала ей, что квартира находится в нормальном состоянии, что было полным обманом. Это был год, когда я приехал из рейса в Германию без монеты в кармане. Тогда, при маленькой заработной плате, меня еще и обманули с автомобилем (я купил для продажи автомобиль, а он оказался угнанным, и полиция конфисковала его). Я и моя семья остались без денег, а тут еще и комнаты в ужасном состоянии, требующем ремонта.

Мне не осталось ничего больше, как подписать контракт с фирмой на один год работы в Аргентине. Олеся уезжает к матери на Украину, а я вылетаю в рейс.

В этом рейсе наше судно оставили в порту Буэнос-Айреса без продуктов питания, воды, электричества и, самое главное, без заработной платы. И лишь желание выжить заставило меня изучить язык и заняться поиском любой работы, чтобы вернуться домой.

После этого приходится за любые деньги продать жилье в Риге и уезжать на Украину.

Ущемляя себя и семью во всем, пользуясь сезоном, на приусадебных участках и на ремонте дачных домиков мне удается заработать небольшую сумму на работу в Испанию. По прибытии в Испанию мне улыбнулось счастье с работой и жильем. Я остался в Барселоне.

Но опять начинается мрачная полоса. Потеря работы и нахождение в чужой стране, хроническое состояние безработицы невольно наводят меня на мысли из прошлого: «Неужели все закончится как прежде? Неужели все вернется и превратится в разбитое корыто?»

Анализ ситуации

Как видим, жизнь у Аркадия далеко не простая, его все время преследуют неудачи, причиной которых он считает своих родителей. В действительности, причиной всех бед стала его собственная система ценностей, а именно идеализация своих способностей. В первую очередь, способности **заработать много и сразу**. Закончив училище, он не стал работать по специальности, а завербовался моряком в загранплавание – только так в те времена можно было быстро заработать много денег. Ему стыдно быть бедным, в первую очередь перед женой. Он ни на секунду не сомневается, что может и должен зарабатывать большие деньги, маленькие деньги его не интересуют. Несколько сотен долларов, потраченных на дорогу в Испанию – не деньги! И это на Украине, где уровень жизни

значительно ниже, чем в России, где для большинства людей сотни долларов – если не состояние, то весьма значимая сумма. Он пишет, что купил машину в Германии и вез ее через границу. Значит, какие-то деньги у него все же были, но для него это – ничто! Аркадий любой ценой хочет доказать свою финансовую самостоятельность, поэтому жизнь постоянно направляет его в ситуации (на такие суда и рейсы), где избыточно значимая для него идея разрушается. Он не принимает этой ситуации как урока, обвиняя в своих неудачах всех окружающих, родителей, судьбу.

Аркадий убежден в своей способности быстро зарабатывать большие деньги, он не мирится с неудачей и прикладывает неимоверные усилия в борьбе за свои идеалы. Маленькие деньги его не интересуют, ему нужно сделать резкий рывок и доказать всем, что он не неудачник, а удачливый и преуспевающий человек, способный достичь огромного успеха! Жизнь убедительно показывает ему ошибочность его убеждений, но он не принимает ее воспитательных воздействий. Единственный выход в его ситуации – понять, какие уроки давала ему Жизнь, снять все претензии к ней и начать радоваться тому, что он имеет сегодня. А имеет он очень много чего – он видел весь мир, находится в цивилизованной стране, переписывается по Интернету и т. д. Какой другой юноша со средним образованием может похвастаться такой интересной жизнью? Если Аркадий осознает избыточность собственных претензий к жизни, научится радоваться нынешней реальности, то Жизнь отменит свои воспитательные процессы, и он легко достигнет желаемого успеха.

Каким будет вывод?

Вывод из всего этого будет следующим. Когда вам надоест бороться с воспитательными процессами, когда вас достанут переживания на тему: «Почему опять облом?», то, скорее всего, вы будете вынуждены смириться с мыслью, что вы не Господь Бог и что не так способны в своих начинаниях, как предполагали ранее. Отнеситесь к этому с легкостью.

Анекдот в тему:

– Пожалуйста, не волнуйтесь, – говорит хирург пациенту, лежащему на операционном столе.

– Но, доктор, это моя первая операция в жизни!

– Ну и что? У меня это тоже первая операция. Но я-то держусь!

Теперь просто нужно учитывать это обстоятельство в своих делах, **радуясь не только большим, но и малым успехам и достижениям**. Однако лучше сделать этот вывод еще до того, как Жизнь применит полный арсенал средств для укрощения избыточно прыткого бойца с ней.

Задание

Проанализируйте источники ваших постоянных переживаний – нет ли там часто встречающихся мыслей, указывающих на идеализацию своих способностей? Если вы нашли у себя признаки этой идеализации, сформулируйте ее несколькими характерными фразами и запишите ниже.

Мои характерные мысли, относящиеся к идеализации своих способностей:

_____

_____

_____

Чем вы думаете?!
Идеализация разумности

Почему мы так ценим свой разум?
Тревог от него много, а на утешение
его далеко не хватает.
А. Круглов

Этот безумный, безумный, безумный мир…

Вопрос в тему:
Любопытно, почему аппаратура для поисков разумной жизни во Вселенной всегда направлена ***ОТ Земли?***

У большинства людей периодически возникает мысль о том, что они живут в сумасшедшем доме, настолько дико и нелепо ведут себя окружающие люди.

К счастью, у большинства людей такое ощущение длится недолго, и они забывают о нем. У большинства, но не у всех. Есть люди, постоянно раздраженные тупым начальником или бестолковыми подчиненными, глупыми родителями или безумными детьми, «странными» знакомыми или слабоумными родственниками.

Например, ваш знакомый может иметь много денег, но жить как нищий, храня деньги «на черный день». Или наоборот, он может иметь множество долгов, но жить на широкую ногу, каждый день увеличивая свой долг. Чувствуете, в чем общность всех этих странных людей? **Все они по-своему безумны** – с вашей точки зрения.

Но, что особенно обидно, если выслушать их, то окажется, что они совсем не считают вас человеком великого ума, скорее наоборот. И приведут множество доводов в подтверждение своей правоты. Так кто же в действительности безумен? Как вы уже понимаете, скорее всего, никто. Точнее, наоборот, все! Что, в принципе, одно и то же.

Умная мысль
Количество разума на Земле постоянно. А население-то растет…

И, в общем-то, в этом не было бы ничего плохого (раз все безумны – чего убиваться?). Вот только отдельные граждане серьезно переживают из-за этого. Они делят мир на разумных и безумцев – к разумным, естественно, относятся они сами, к безумцам – некоторое количество людей, с кем им приходится иметь дело. Когда «безумец» начинает быть особо активным, «разумный» начинает переживать. Он, как вы понимаете, имеет идеализацию. Идеализацию разумности поведения людей.

Идеализация разумности – ситуация, когда у человека имеется очень значимая идея о том, что в своих поступках люди должны руководствоваться понятной ему логикой. А когда люди поступают так, как он сам никогда не поступил бы в подобных условиях, то у него возникают длительные переживания – гнев, обида, осуждение, раздражение, уныние и т. д.

Умная мысль
Ясными мы называем те мысли, которые мутны в той же степени, как и наши собственные.
М. Пруст

«Странные» люди

Понятно, что каждый человек как-то прогнозирует поведение окружающих людей, исходя из своего опыта, знаний, логики, идеалов и других явных и неявных установок. Чаще всего эти прогнозы оправдываются, иначе мир был бы непредсказуем. Но иногда кто-то из окружающих людей совершает поступки, никак не совпадающие с вашими ожиданиями. Если при этом возникают длительные переживания, то, видимо, у вас имеется идеализация разумности, и окружающие люди должны указать вам на нее. Что они успешно и делают своими странными поступками.

Как проявляется

Как обычно проявляется эта идеализация? **В виде осуждения людей, совершающих глупые, тупые или дикие поступки.** Вы можете высказать свое осуждение вслух, а можете промолчать, скрыв его внутри себя, проглотив – это не имеет значения (впрочем, имеет: второе еще хуже первого). Главное, что вы бы никогда так не поступили на месте этого человека. А он сделал глупость и совсем не жалеет об этом! И это бы еще полбеды, но разве можно вытерпеть, когда его глупость привела к проблемам уже не в его, а в вашей жизни?!

Другой формой проявления идеализации разумности становится постоянное **стремление обсудить любую проблему и договориться со сторонами конфликта**. Понятно, что это обычный способ решения проблем. Но нормальный человек не преувеличивает значение договоренностей, а человек с идеализацией разумности ожидает, что договоренность обязательно должна выполняться? и поэтому впадает в длительные переживания, когда она нарушается.

Где встречается

Где же можно встретить проявления этой идеализации? Да почти во всех сферах нашей жизни!

Например, **на работе**, где выживший из ума начальник дает вам задание, которое должен дать другому сотруднику. И никакие ваши возражения не дают положительного результата, скорее наоборот. Другой случай – когда ваш партнер (или сотрудник), с которым были оговорены все условия сотрудничества, вдруг совершает дикие поступки, каким вы не можете найти никакого объяснения.

Эта идеализация очень часто проявляется **в семье**, где муж обвиняет жену во всех своих проблемах или жена ревнует мужа без всяких оснований.

Это ситуация, когда родители пытаются вмешиваться в жизнь детей, исходя из собственной системы ценностей (естественно, давно устаревшей – с точки зрения детей). Это безумные престарелые родители, не слушающие своих достаточно взрослых детей и поступающие по-своему, доставляя всем одни огорчения. Это безумные дети, не слушающие мудрых родителей и стремящиеся все сделать по-своему.

Наверное, можно найти еще множество ситуаций, где проявляется эта идеализация. Главное, что их объединяет – ваши переживания по поводу того, что **другой человек поступает так, как вы бы никогда не поступили**. Он исходит из совершенно непонятной для вас логики, а все ваши попытки договориться с ним или доказать ему вашу правоту не приносят результата.

Стих в тему

Смешно, как тужатся мыслители –
То громогласно, то бесшумно, –
Забыв, что разум недействителен,
Когда действительность безумна.

И. Губерман

Характерные установки

Внимательно прочитайте приведенный ниже список характерных мыслей и переживаний, указывающих на наличие этой идеализации. Если какие-то из них очень близки вам, то, похоже, идеализация разумности вам не чужда.

 # Наш начальник совсем выжил из ума, ничего не понимает!

 # О чем вы думали, когда делали это! Чем вы думали?!

 # Вы меня достали своей глупостью!

 # Господи, где можно встретить нормального человека, который бы понимал меня и не лез со своими глупостями! Мне кажется, что нормальных людей уже не осталось на свете!

 # Ну почему они все делают по-своему? Ведь я столько раз предлагал сесть и обсудить все вопросы!

 # Ну почему вы так поступили? Неужели нельзя было позвонить и спросить совета у знающего человека?

 # Ни один нормальный человек не сделал бы такой глупости! Чем ты думал? Как мы теперь будем из этого выбираться?

 # Я не могу понять, почему они так делают! Разве нормальные люди так поступают?

 # Как они достали меня с этим требованием отмечать все праздники вместе! Я не терплю пустого времяпрепровождения, а они только и делают, что убивают время по совершенно пустым поводам!

 # Я не понимаю, как можно без конца лезть со своими поучениями! На свою жизнь посмотрели бы, прежде чем учить других! Я ведь не достаю их со своими замечаниями, так чего же они все время лезут ко мне со своими советами?

 # Ты хоть сам послушай, что ты несешь! Неужели непонятно, что полный бред

 # Ну почему он не понимает очевидных истин? Ведь все так просто, но я не могу до него докричаться, он меня не слышит!

 # Что ты уперся, как баран! Я тебе говорю очевидные вещи, а ты даже слушать не хочешь!

 # Почему я должен возиться с вами, как с детьми? Вы ведь взрослые люди, можете же хоть на день вперед предусмотреть последствия своих поступков!

#Ваше поведение не поддается никакому объяснению! Как я устал от этого!

 # Мои сотрудники постоянно совершают одни и те же ошибки! И это постоянно! Даже обезьяна уже все поняла бы, только не они!

 # Разве можно столько времени посвящать ерунде (компьютерным играм, Интернету, рыбалке, сексу и т. д.)! Ты ведь потеряешь работу (учебу, здоровье и т. д.)! Опомнись!

 # Я постоянно теряюсь в догадках, пытаясь понять, какие мотивы движут моими родными, когда они навязывают мне свои решения. Я не вижу в них ни логики, ни смысла!

 # Я до сих пор не могу понять, с какой стати я так поступил! Это было какое-то затмение!

Как разрушается эта идеализация

Что же происходит, если у вас есть ошибочная идея о том, что люди – это разумные существа и вы придаете слишком большое значение этой идее? Понятно, что Жизнь так или иначе должна разрушить вашу идеализацию. Как обычно, она использует для этого несколько типовых способов.

1. Вам не дается то, без чего вы не представляете себе жизнь. Например, вы осуждаете своего руководителя за глупость и стараетесь избавиться от него. Вы ищете себе место, где руководитель – умный и достойный уважения человек, пробуете перейти к нему на работу, но у вас ничего не получается. Или получается, но в последний момент устраивающий вас руководитель уходит на другое место работы, а его место занимает заместитель, еще более странный, чем бывший руководитель.

> ***Умная мысль***
> *Люби своего глупого начальника. Ведь следующий может оказаться идиотом!*

2. Вам встречается кто-то, обладающий другой системой ценностей. Например, вы достаточно разумный и рассудительный мужчина, принимающий только обдуманные и обоснованные решения (во всяком случае, вы так думаете). И все бы ничего, но вот на вас нападает любовь и вы женитесь на очаровательной женщине. У нее все замечательно, за исключением одного – полной непредсказуемости ее поступков, мыслей, настроений. Точнее, она хорошо предсказуема в своей непредсказуемости. И вы никогда не можете угадать ее реакцию на любые события, что вас очень огорчает. Огорчаться вы стали не сразу, конечно. Сначала вас радовала живость и необычность способа мышления вашей любимой. Но когда этот период «необычности» затянулся на многие годы, вы стали раздражаться на ее непонятные претензии, обиды, поступки.

Умная мысль

На каждого мудреца находится дура, от которой он без ума.

Б. Крутиер

Вы нервничаете и не понимаете, что своей избыточной рациональностью вы притянули в свою жизнь человека иррационального. Он предъявляет вам другую сторону жизни, которую вы никак не можете понять, принять и «переварить» без вреда для психики.

Анекдот в тему:

– Доктор, я обеспокоен.
– В чем дело?
– Вот уже несколько дней мне кажется… что все, что говорит моя жена, имеет какой-то смысл…

3. Вы попадаете в ситуацию, где ваша идеализация разрушается. В нашем мире подобное встречается очень часто. Массы людей подвержены влиянию моды, рекламы, политическому давлению и многому другоме. А вы – человек рассудительный (разумный) и привыкли сами принимать решения, не поддаваясь внешним влияниям. И вот толпы людей вокруг вас бросаются то в политику, то толпой же бегут обогащаться в финансовые компании, то идут на выборы делать совершенно странный выбор, то хором идут в церковь и выполняют там непонятные для них ритуалы. Вы пытаетесь образумить хотя бы часть из них, хотя бы свое ближайшее окружение, но терпите полное фиаско. В итоге вы недовольны жизнью, а окружающие вас люди счастливы и довольны своим странным (для вас) поведением.

4. Вы сами делаете то, за что осуждали других. Например, осуждаете людей за их странные поступки. Но вот наступает время, когда вам нужно принять ответственное и важное решение. Вы долго к нему готовились, обдумывали все варианты и пытались вычислить лучший. Но в момент, когда вам нужно сделать окончательный выбор, у вас случается какое-то помутнение рассудка и вы выбор делаете, но самый неудачный, о котором потом долго сожалеете. Вы не можете понять, как могли так промахнуться, а это было не случайно (вспомним пример с женитьбой на непредсказуемой особе). Просто Высшие силы на время отняли у вас способность рассуждать здраво и тем самым указали вам на идеализацию. Если вы не приняли выбор, то ситуация будет повторяться – выберете неудачного партнера по бизнесу, неудачного заказчика или исполнителя, неподходящее место

работы и т. д. И эти ситуации будут повторяться до тех пор, пока вы не поймете, зачем они возникают в вашей жизни.

5. В вашей жизни начинают работать программы, заложенные на сознательном и подсознательном уровне. Множество внутренних установок мы получаем в детстве, и потом старательно пытаемся ими руководствоваться. Например, «Семь раз отмерь, один раз отрежь», то есть сначала подумай, а потом делай. Установка неплохая, и вы пытаетесь ею руководствоваться, не принимая поспешных решений. Но вот Жизнь распорядилась так, что вы по долгу службы должны быстро принимать важные решения. У вас не хватает информации для принятия обоснованного решения, нет времени для размышлений, попытки с кем-то посоветоваться дают только дополнительную порцию раздражения из-за людской глупости. В общем, вы находитесь в хроническом стрессе, и виной этому – ваше желание не делать необоснованных поступков (эту ситуацию можно еще трактовать как проявление идеализации своего несовершенства).

6. Возникает болезнь как способ разрушения идеализации. В этом случае болезнь мешает вам принять обоснованное и разумное решение. Например, у вас заболело горло и из-за отсутствия голоса вы не смогли убедить партнера, чтобы он не делал ошибок. Либо вы вообще заболели в самый ответственный момент и не смогли довести до начальства (партнера, подчиненных) свою точку зрения, и в итоге они приняли совсем не то решение, которое вы ожидали.

Мы рассмотрели лишь несколько примеров, когда идеализация разумности приводит к неприятию мира таким, каков он есть, во всем его кажущемся безумии. Понятно, что в жизни такие случаи встречаются чаще, особенно у людей с высшим техническим образованием, поскольку это образование ориентировано на развитие логического, рационального мышления и полностью игнорирует интуицию, вдохновение, озарение и другие способы нелогического принятия решений.

Анекдот в тему:

Клиника для умалишенных. Корреспондент пришел беседовать с директором.

– Скажите, какой тест считается критерием для выписки?

– Мы наливаем полную ванну воды, кладем рядом чайную ложечку и большую кружку, и предлагаем освободить ванну от воды.

Корреспондент улыбается и говорит:

– Ну, любой разумный человек возьмет кружку.

– Нет, – говорит директор, – разумный человек вынет пробку.

Откуда берется идеализация разумности

Каковы источники появления этой идеализации? Их может быть несколько.

Прежде всего, это наша **система среднего и высшего образования**, ориентированная на запоминание и логическую обработку информации (на преимущественное использование левого полушария головного мозга). В школе и вузах нас учат сначала собрать полную информацию, затем мысленно переработать ее и принять единственно правильное решение (все учебные задачи имеют только один правильный ответ). В итоге все люди при одинаковых исходных данных должны приходить, казалось бы, к одинаковым выводам. Понятно, что в реальности такого не происходит, что может вызвать большое раздражение у человека, идеализирующего способность людей приходить к тем же выводам, к которым пришел он сам.

Другой источник появления идеализации – **родители и общество**, всячески внушающие нам мысль о том, что сначала нужно подумать, а потом что-то делать. К сожалению, никто не учит, как именно нужно думать, поэтому правильные вроде бы рекомендации приводят к самым странным результатам.

Наверное, немалое влияние оказывают врожденная рассудительность и склонность к дотошности, объяснению своей точки зрения и стремлению убедить окружающих совершать обдуманные поступки. Люди разные, и часть из них обладает такими врожденными склонностями, неминуемо приводящими к появлению идеализации разумности.

Взаимосвязь с другими идеализациями

Понятно, что идеализация разумности, как и все остальные, довольно часто пересекается с другими идеализациями.

Например, осуждение чужой глупости часто сопровождается досадой и раздражением на себя за то, что вы не смогли донести очевидные вещи до собеседника – а это уже **идеализация своего несовершенства**.

Нередко идеализация разумности соседствует с **идеализацией жизни или судьбы**, выражающейся в мыслях типа: «Господи, зачем ты создал этот мир, полный сумасшедших (тупиц, дебилов)? Я не заслужил такого обращения с собой, за что Жизнь так наказывает меня? Меня никто не слышит, я не могу никому ничего доказать или объяснить, они все безумны!»

Иногда идеализация разумности соседствует с **идеализацией своих способностей** или даже **с идеализацией собственной исключительности** (гордыней). Так происходит, когда человек, руководствующийся в своих поступках только разумом, начинает презрительно относиться к окружающим людям, озабоченным бессмысленной (на его взгляд) суетой и заботами.

Идеализация разумности часто соседствует с **идеализацией отношений между людьми**. Так происходит, когда вы пытаетесь договориться о чем-то с

человеком, объяснить ему свою позицию. А когда это не получается, вы срываетесь на крик и оскорбления, о чем потом долго жалеете.

Случай из жизни (вопрос из письма)

Здравствуйте, уважаемый Александр Григорьевич! Что делать и нужно ли, если жена кричит и бьет ребенка, заставляя делать уроки? Оставить их в покое, чтобы друг друга кармически «воспитывали»? Василий.

Анализ ситуации

Для начала Василию нужно понять, какие его идеализации разрушает своим поведением жена. Это **идеализация разумности поведения людей** (разве криками и лупкой чего-то добьешься?) и **идеализация отношений между людьми** (разве можно бить и оскорблять другого человека, особенно если он не может дать сдачи?). Видимо, ему нужно понять и поблагодарить жену за уроки, которые она ему дает. Василий уже пробовал вмешиваться в ситуацию, но ничего не получилось изменить. Осталось только одно – успокоиться и наблюдать, как идет борьба матери и ребенка, вмешиваясь время от времени и с минимальными переживаниями. Если он перестанет нервничать, то, возможно, у его жены пропадет интерес бить ребенка – ведь это еще и способ манипуляции мужем.

Как можно уменьшить свои переживания по поводу этого неприятного процесса? Василию можно успокоить себя следующими рассуждениями. Душа ребенка сама выбирает себе мать и отца еще до рождения. И если мать лупит ребенка, то, похоже, его душа чем-то это заслужила, так что все попытки оградить ее от насилия станут в какой-то мере вмешательством в заранее запланированный процесс. Мать и ребенок занимаются взаимным «воспитанием», так что лучше предоставить им эту возможность. В принципе, многих детей воспитывали таким образом, и ничего, выросли вполне приличные люди. Конечно, это неправильно, но чем-то ребенок это заслужил. Единственный выход – оставаться спокойным и вмешиваться только в самых сложных случаях, и то без лишних переживаний. Другой вариант – научиться переключать внимание жены с ребенка на какие-то другие темы (лучше не на себя), тогда ей будет не до ребенка. Конечно, это непросто, но в психологии наработано множество подобных приемов манипуляции другими людьми, нужно просто воспользоваться какими-то из них.

Примеры заполнения Дневника

Событие, вызвавшее	Выявленная идеализация	Отработка

негативные переживания		идеализации
Марна, риэлтер Меня часто раздражают мои клиенты, но сегодня меня просто достала женщина, которая пришла продавать свою квартиру. Всякая вещь имеет свою цену, это известно. Цена на ее квартиру не может составлять более пятисот долларов за квадратный метр. Я так ей и сказала, а она требует восемьсот и не желает ничего слушать. Я ей сначала объяснила все культурно сама, потом позвала другую сотрудницу, потом порекомендовала обратиться в другое агентство – все бесполезно. Она сидит, занимает мое время и требует свои бешеные деньги. Я все же выдержала приличный тон разговора до конца, но внутри у меня все кипело: «Сколько же идиотов водится на свете!».	Видимо, это проявилась **идеализация разумности.** Я считаю, что стоит человеку объяснить что-то, он тут же должен это понять. Что люди должны хотя бы примерно знать реальные цены на свое имущество и не пребывать в розовых мечтах. И когда им говорят разумные вещи, они должны их услышать и не упираться в своих заблуждениях. Наверное, именно поэтому я так нервничаю, встречаясь с клиентами, которые несут полную чушь. И именно поэтому они более часто попадаются как раз мне, потому что я почти не слышу от коллег жалоб на странных клиентов. Тем самым Жизнь постоянно давала мне урок, который я не понимала. Теперь мне придется с этим поработать.	Я прошу прощения у Жизни и у себя самого за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своей идеализации избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам, и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за эти эпизоды и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации.
Людмила К., домохозяйка Вчера была в гостях у брата, приехала ужасно расстроенная. У него куча проблем в семье, сложности на работе, того и гляди вылетит с нее. А все из-за его ужасного характера – он обвиняет в своих бедах окружающих, а себя считает	Похоже, что у меня есть **идеализация разумности** поведения людей. То есть если я говорю разумные вещи, то они должны меня услышать и воспользоваться моими советами. А мой брат поступает прямо наоборот и ничего не хочет слушать. Поскольку я злюсь на его поведение, то, видимо, идеализация у меня	Я прошу прощения у Жизни и у себя самого за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своей идеализации избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам, и теперь буду к этому

всегда правым. Я уже пробовала объяснять ему про Разумный путь, подарили ему книжки Свияша, а он ни одну даже не раскрыл. Причем логика у него странная – подожди, я сначала решу все свои дела, а потом буду читать твои книжки. Я-то уже понимаю, что никакого «потом» у него не будет, но как ему это объяснить? Он просто не слушает меня, а меня сначала берет злость за его тупое упрямство. А потом досада на себя – почему я не смогла объяснить ему очевидные вещи.	давняя – я не позволяю людям совершать глупости, особенно если это мои родственники. Наверное, здесь еще есть **идеализация отношений** (своим нужно помогать) и **идеализация контроля** (я не позволю моему брату пропасть). А осуждение себя за неумение донести важную мысль до другого человека – это уже **идеализация своего несовершенства**. Ну вот, учу других жить, а у самой полный букет идеализаций! Пожалуй, нужно начать больше работать над собой, не поучать или осуждать других.	относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за эти эпизоды и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации.

Мысли на заметку

Подумайте о следующем:

$ А есть ли она вообще – разумность? Ведь очевидно, что сколько людей, столько и «разумностей». И если ваша разумность отличается от разумности другого, подумайте, разумно ли будет на это обижаться? Ведь вы не впадаете в отчаяние оттого, что у вас глаза карие, а у большинства ваших друзей – голубые?

$ Осуждение других людей за глупость – разве это совместимо с вашим решением принимать мир таким, каков он есть в реальности?

$ Люди очень различаются по уровню образования, развития, привычному для них образу жизни, способному кардинально отличаться от вашего. Такая жизнь – их добровольный выбор, и нужно ли осуждать их за это?

$ Может быть, нормальных людей вообще не существует? Есть просто некоторая часть людей, чья логика поведения совпадает с вашей, и вы признаете их за нормальных. Но если бы вы воспитывались в других условиях (другая страна, раса, среда, другое время), были бы вам близки и понятны эти люди? Скорее всего, нет. А если нет, то стоит ли впредь тратить свою нервную энергию на осуждение тех, чей образ мыслей и жизни чужд вашему? Конечно, вы имеете полное право пробовать помогать им в сложных ситуациях, в которые они себя загнали – поступок нормального человека. Но впредь вы заранее будете допускать, что они вправе не принять вашей помощи, и это не повод для длительных переживаний.

Умная мысль

Если человека выписали из сумасшедшего дома, это еще не значит, что его вылечили. Просто он стал как все.

Я. Ипохорская

Задание

Проанализируйте свои характерные переживания – нет ли там осуждения людей за их глупость? Если вы нашли у себя признаки идеализации разумности, сформулируйте ее несколькими характерными для вас фразами или мыслями и запишите их ниже.

Мои характерные мысли, относящиеся к идеализации разумности поведения людей:

_____

_____

Ах, не смотрите на меня, я ужасно выгляжу! Идеализация красоты и внешнего вида

Женская драма: не успела оглянуться, как перестали оглядываться…

Б. Крутиер

Можно сказать, что на 90% эта идеализация характерна для женщин. У кого еще может испортиться настроение на неделю только от того, что на носу вскочил прыщик? Или сделали неудачную стрижку в парикмахерской? Или сами собой набрались пять лишних килограммов веса? Или с вами в одном отделе работает молодая красотка с внешностью фотомодели?

Можно сказать весьма уверенно, что для некоторых женщин это поистине неистребимая идеализация.

Понятно, что все эти переживания обычны для женщин. Хотя в последние годы в связи со все возрастающим культом тела, рекламными стереотипами, сменой сексуальной ориентации некоторых мужчин подобные переживания могут стать характерными и для них. А раз переживания существуют, можно говорить о наличии конкретной идеализации. К тому же, в подростковом возрасте почти все мы проходим через нее. Вот только у некоторых это проходит, а у других остается на долгие годы.

Идеализация красоты

Идеализация красоты и внешнего вида проявляется в наличии очень значимой идеи о том, как именно должен выглядеть человек. Какой должна быть кожа, волосы, фигура, вес, прическа, одежда и т. д., причем нередко все это должно быть не хуже (как минимум), чем у окружающих людей.

Понятно, что в некоторых аспектах реальность иногда расходится с ожиданиями, и это становится источником бесконечных переживаний. Любой, даже мельком брошенный взгляд на себя в зеркало повергает нас в отчаяние.

Часто люди предпринимают немыслимые усилия, чтобы подогнать реальность к ожиданиям. Но, поскольку все это делается одновременно с осуждением себя (то есть своего тела, своей внешности), то результаты далеко не всегда бывают положительными.

Анекдот в тему

Встречаются две подруги. Одна говорит другой:

– Ненавижу своего мужа.

– Почему?

– Вчера я попросила у него сто долларов на салон красоты.

– Не дал?

– Хуже! Посмотрел на меня внимательно и дал триста!

Как проявляется

Идеализация красоты проявляется почти всегда одинаково – **в виде недовольства собой, своей внешностью**. Основанием для недовольства могут служить врожденные особенности строения тела человека – кожа, фигура, волосы и пр. либо приобретенные качества, рассматривающиеся как дефекты внешнего вида (полнота, сутулость, прыщи, облысение, пятна, шрамы и т. д.). В общем, хочется иметь совсем другую внешность, хотя бы в некоторых ее аспектах. Сюда же входят требования к одежде, обуви, прическе и другим аксессуарам, влияющим на внешний облик. Иногда требование выглядеть «достойно» распространяется на родственников или даже на людей, занятых с вами общим делом.

Очень редко можно встретить иную форму проявления идеализации красоты – **в виде презрения к людям, имеющим некрасивую внешность**, некрасиво или немодно одетым, с неухоженной кожей и т. д. Такой формой проявления идеализации обладают те, кто очень доволен своей внешностью и считается общепризнанными (в своем кругу) эталонами красоты. Но таких людей, полностью довольных своей внешностью, в реальности очень мало.

Большинство женщин считают, что когда в Тонком мире выбиралась их внешность, там был перекур, перепой или еще какой катаклизм, в результате чего им

достался внешний вид, с которым они должны теперь мучиться. Приведем выдержку из письма нашей читательницы:

«…Дело в том, что ни на что в жизни я так не обижалась, как на свое тело. Думы о нем буквально отравили мою жизнь. Я думала, что если бы не мой лишний вес, у меня все в судьбе сложилось бы по-другому: другие отношения с людьми, другие возможности воплотить себя в жизни. Да и ничего нового я вам не скажу, вам пишут о подобных переживаниях сотни людей…»

Понятно, что такие мысли и вытекающие из них переживания очень способствуют заполнению «накопителя переживаний» и вытекающих из этого факта воспитательных процессов.

Характерные мысли

Идеализацию красоты можно легко обнаружить по характерным мыслям, смысл которых сводится к одному – я (или другие люди) ужасно выгляжу. Примерьте эти мысли к себе, и вы легко определите, есть ли у вас эта идеализация.

@ Я всегда переживанию – достаточно хорошо ли я выгляжу?
@ Моя фигура – источник моих бесконечных переживаний!
@ Что может быть в жизни важнее, чем внешний вид и привлекательность?
@ Я выгляжу ужасно! И зачем только я родилась на свет!
@ Я всегда тревожусь, достаточно хорошо ли я одета.
@ Я всегда страшно переживаю, когда у меня вскакивает прыщик или еще что-то на коже!
@ Посмотрите на себя! Из какой деревни вы приехали? Как можно так распустить себя!
@ У меня ужасная фигура! Любой ценой мне нужно сбросить 10 килограммов!
@ Достаточно ли хорошо я (и мой спутник) выгляжу?
@ Ну как можно жить с такой фигурой (лицом, прической, ногами и т. д.)? У меня не получилась прическа (вскочил прыщик, дурацкое платье и т. д.). На люди лучше не показываться, а то все только и будут смотреть на это.
@ Моя кожа (или волосы) просто ужасны! Чем я заслужил(а) такое наказание?
@ Я не могу позволить себе выглядеть плохо, даже оставаясь сама с собой! Но это отнимает так много времени!
@ Мой вес превышает все допустимые пределы на пять (десять, пятнадцать и т. д.) килограммов!
@ Я безобразно худа, на меня никто не станет обращать внимание! Что же делать?!
@ У меня безобразная фигура! Это проклятие на всю мою жизнь!
@ С такими ногами, как у меня, лучше было бы не рождаться на свет!
@ Я ужасно нервничаю, когда отсутствие денег или другие препятствия мешают мне воспользоваться последними достижениями науки ухода за собой!

@ Я не выношу, когда окружающие смеются надо мной или считают мои занятия пустыми и бесцельными. Посмотрели бы на себя!
@ Человек создан для наслаждения красотой! Нельзя даже назвать человеком того, кто не следит за собой!
@ Я сильно переживаю, когда мои знакомые узнают или используют что-то из средств ухода за собой раньше или лучше меня!
@ Я ужасно переживаю, как буду выглядеть в старости, когда моя кожа потеряет свежесть!
@ Я просто ужасно себя чувствую, если рядом есть кто-то привлекательнее меня.
@ Я завидую красивым людям. Это отравляет мне жизнь.
@ Наши сотрудники ужасно выглядят и еще более ужасно одеваются!
@ Как могут люди так ужасно одеваться и выглядеть!
@ Что за люди! Одеваются как попало и совсем не думают о том, какое ужасное впечатление они производят на окружающих!
@ В таком платье (пальто, костюме и т.п.) мне было бы стыдно даже вынести мусор! А они разгуливают в этом по городу!
@ Эти люди совершенно не уважают окружающих! Кто только научил их так ужасно одеваться!
@ Человека встречают по одежде! И я никогда не позволю, чтобы меня плохо встретили!

Взаимосвязь с другими идеализациями

Идеализации обычно ходят парами, тройками и еще большими компаниями. С какими же идеализациями наиболее часто пересекается идеализация красоты?

Это **идеализация своего несовершенства** – наряду с недовольством своей внешностью человек может быть недоволен способностями, умом, образованием, происхождением и всем остальным. В сущности, идеализация красоты является проявлением идеализации своего несовершенства в одной только сфере жизни человека.

Это **идеализация цели**, проявляющаяся в стремлении любой ценой сбросить вес на 5 – 15 килограммов или как-то еще изменить свою внешность.

Это **идеализация общественного мнения**, когда из-за кажущихся недостатков внешности вы очень переживаете по поводу того, что скажут о вас коллеги или знакомые.

Где это проявляется

Эта идеализация проявляется там, где хоть что-то зависит от человека, ее имеющего.

В семье она может проявляться в виде необоснованных капризов и перепадов настроения из-за проблем с внешностью, в виде постоянных претензий к мужу из-за отсутствия денег на косметику, на какие-то процедуры или модную одежду, в отказе выполнять договоренности (пойти в гости, поехать в отпуск) из-за появления прыщика на носу или пятнышка на щеке и в других столь же обоснованных поступках.

На работе она может проявляться в излишней замкнутости, скованности, стремлении к уединению или отказу выполнить какое-то поручение, и единственным мотивом подобных поступков служат те же мнимые дефекты внешности.

В общении с близкими людьми она может проявиться опять же в неожиданных (для окружающих) отказах встречаться, в виде зависти и вытекающего из нее плохого настроения из-за того, что у ваших знакомых появилась красивая обновка и т. д.

В общем, для окружающих поведение человека с идеализацией своей красоты и внешности может казаться более чем странным, поступки – необоснованными и капризными. А самому владельцу идеализации это поведение будет казаться более чем обоснованным.

Анекдот в тему

Встретились на улице две подруги. Одна из них несет огромный торт.

– Куда это ты идешь с таким тортом?

– На работу к мужу.

– У него день рождения?

– Нет, это для его секретарши.

– У нее день рождения?

– Нет. У нее слишком стройная фигура.

Как «воспитывают»

Как и при любой другой идеализации, Жизнь не упускает случая ее как-то разрушить, чтобы показать человеку ошибочность его убеждений по поводу своей внешности. Но нужно отметить, что мало кто осознает, что Жизнь дает ему урок, большинство предпочитает биться за свою внешность до последнего вздоха. Итак, что же использует Жизнь для разрушения этой идеализации?

1. Вам не дается то, без чего вы не представляет себе жизнь. Вы не можете представить себя без стройной фигуры, красивых волос или длинных ног – если вы не получили этого при рождении, то не получите никогда, как бы ни страдали при этом. Если вы мучаетесь из-за отсутствия достойной вас одежды, то и здесь вас могут ожидать большие сложности – возникнут проблемы с деньгами либо постоянно будут

появляться остро необходимые траты и нужная вам покупка будет откладываться до бесконечности.

2. Вам встречается кто-то, обладающий другой системой ценностей. При использовании этого способа духовного воспитания вам встретится человек, выглядящий гораздо хуже вас (с вашей точки зрения), но при этом он будет доволен жизнью и счастлив. А вы при гораздо лучших внешних данных (все же не устраивающих вас) будете чувствовать себя ущербной и несчастливой. Этот человек своею жизнью будет разрушать вашу идею о том, что жить с вашей внешностью нельзя.

3. Вы попадаете в ситуации, где ваша идея о том, какой должна быть ваша внешность, разрушается. Жизни очень легко сделать это – стоит лишь поместить вас в обстановку, где нет возможности ухаживать за собой. Это может быть жилье без воды или электричества, тюрьма, больница и так далее. Конкретно виноватого нет, но все обстоятельства жизни мешают вам выглядеть так, как вы считаете нужным.

4. Вы попадаете в ситуацию, за которую ранее осуждали других или себя.
Это очень распространенная ситуация при борьбе с излишним весом. Вы осуждаете себя (свое тело) за избыточный вес и предпринимаете огромные усилия, чтобы сбросить несколько килограммов, но у вас ничего не получается. И не должно получаться, поскольку вы все время должны получать то, что вы осуждаете.

5. В вашей жизни начинают работать программы, заложенные на сознательном и подсознательном уровне.
В юности нам внушают самые разные установки, которые мы затем должны исполнять, независимо от нашего желания. А если это не удается, мы впадаем в переживания.

Например, вам могли внушить идею о том, что на работе всегда нужно выглядеть элегантно и одетой по моде, но в силу ряда обстоятельств (все деньги уходят на помощь больным родителям) вы не можете ее реализовывать, что вызывает у вас огромные переживания.

Или наоборот, вам с детства внушили идею о том, что вы – дурнушка, и вы стесняетесь и избегаете людей, хотя объективно выглядите ничем не хуже, а то и лучше многих других девушек, не имеющих подобной установки.

6. Возникает болезнь как способ разрушения идеализации. Когда уровень ваших переживаний по поводу своей внешности превысит некоторую норму, у вас может появиться заболевание, ее портящее (пятна на коже, выпадение волос и т. д.). Вы

будете прилагать огромные усилия, чтобы избавиться от этого «украшения», но лекарства окажутся бессильными, поскольку корни этой болезни будут лежать отнюдь не в вашем физическом теле.

Как видите, эта идеализация может быть разрушена любым из известных способов духовного воспитания, поэтому лучше от нее побыстрее избавиться.

Примеры заполнения Дневника самонаблюдений

Надеемся, что вы продолжаете вести свой Дневник самонаблюдений. Чтобы вам было легче выявлять идеализацию красоты и внешности, приводим несколько примеров подобных ситуаций из Дневников самонаблюдений.

Событие, вызвавшее Негативные переживания	**Выявленная идеализация**	**Отработка идеализации**
Марина. Н., экономист Сегодня весь день у меня было плохое настроение. Я не понимала, в чем дело, день был обычным. И только к концу дня поняла, что меня раздражала новая секретарша нашего начальника, прежняя была обычной теткой без особых примет. Не знаю, откуда у нее такие доходы, но одевается она очень ярко, так что сразу чувствуешь свою неполноценность. И фигурка у нее что надо… Наверное, подрабатывает где-то в свободное время, и совсем не головой. Я встретила ее утром, и настроение упало на весь день. Что с этим делать, не знаю.	Думаю, что это **идеализация своего внешнего вида.** Видимо, я не позволяю себе выглядеть хуже, чем другие женщины у нас в отделе. Раньше, пока не было новой секретарши, я чувствовала себя неплохо, поскольку выгляжу я совсем прилично, но для своего возраста. А когда я оказалась рядом с этой новой девицей, так сразу поняла, что потеряла все основания для самоуважения. Понятно, что это ерунда и мне незачем тягаться с ней, но все же неприятно. Нужно простить ее за ее молодость и красоту и себя за недовольство собой. Ведь в ее годы и я была не последней красавицей и, наверное, отравляла жизнь многим женщинам.	Я прошу прощения у Жизни, у этой женщины и у себя самой за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеализациям избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам, и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за эти эпизоды и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации.
Ирина К., журналистка	Конечно, я понимаю,	Я прошу прощения у Жизни и у себя самой за

С утра испортилось настроение сразу, как только подошла к зеркалу. На левой щеке вскочил какой-то красный болезненный бугорок. Наверняка будет большой прыщ. Я пробовала убрать его с помощью косметики, но ничего толком не получилось. Ну куда я выйду с такой щекой! А у меня сегодня, как назло, интервью. Что обо мне подумают? Это ужасно! И отказаться уже невозможно! Нужно выполнить задание редакции. В общем, весь день мучилась. Пряталась в угол, поворачивалась к коллегам только правым боком. Не знаю, как я буду жить завтра, если эта гадость не пройдет!	что нельзя так переживать из-за прыща на щеке. Не СПИД все-таки. Умом понимаю, а душой принять не могу. Это явная **идеализация моей внешности**, но ведь так хочется выглядеть красивой! А вдруг это останется навсегда? (Кстати, такие мысли доводят меня каждый раз до холодного пота). В общем, попробую полюбить себя с этим безобразием, хотя бы не нервничать и не прятаться от людей. Чем-то они заслужили это! Пусть теперь смотрят! А я буду пытаться успокоиться.	мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеализациям избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам, и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за этот эпизод и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации.

Задание

Если вы нашли у себя признаки идеализации красоты и внешности, сформулируйте ее несколькими характерными фразами или установками, желательно своими собственными – они нужны будут для избавления от этой идеализации.

Мои характерные мысли, относящиеся к идеализации красоты:

_____

_____

Если я чего решил….
Идеализация цели

Хочешь всего и сразу, а получаешь ничего и постепенно.

В. Зверев

Мы все чего-то желаем

Все мы чего-то хотим, куда-то стремимся, ставим перед собой различные цели и всячески пытаемся достичь их. Цели бывают самые разные, например, сугубо материальные – купить машину, квартиру, дом, путевку, шубу, заработать определенную сумму денег и т. д. Цели могут лежать в сфере личной и общественной жизни – выйти замуж или развестись, наладить отношения или добиться благосклонности, познакомиться, найти работу, реализовать идею или проект, прославиться, занять какую-то должность и многое другое. Цели могут лежать в области личного развития и самосовершенствования – изучить английский язык, сбросить десять килограммов веса, получить образование или повысить квалификацию, добиться просветления и т. д. и т. п.

Количество целей, которые ставят перед собой люди, значительно превышает количество людей на Земле, поскольку каждый человек ставит перед собой в ходе жизни десятки, а то и тысячи больших и маленьких целей. И, что удивительно, большинство из них сбываются.

Мы как-то не задумываемся над этим, но вся наша жизнь есть непрерывный процесс перехода от одной цели к другой. Даже не имеющий избыточных желаний человек примерно трижды в сутки ставит перед собой цель поесть, и чаще всего находит способ ее реализовать.

В общем, вся наша жизнь есть процесс перехода от исполнения одного желания к другому, а то и к нескольким вместе. Если желание сбывается, мы слегка радуемся этому или воспринимаем эту ситуацию как должное. А если на пути к реализации цели у нас встречаются проблемы, то мы стараемся «продавить» ситуацию либо испытываем нерадостные эмоции по поводу того, что не все получается так, как хочется.

Внимание: идеализация цели

Раз речь зашла о переживаниях, то, видимо, где-то нашла себе место очередная идеализация. В данном случае мы будем рассматривать еще одну идеализацию – цели.

> ***Идеализация цели – ситуация, когда человек поставил перед собой какую-то цель и считает, что она обязательно должна быть реализована. Соответственно, при возникновении препятствий на пути к исполнению его замыслов он испытывает длительные негативные переживания.***

Не имеет значения, какую именно цель ставит перед собой человек – вы уже поняли, что их может быть множество. Люди постоянно к чему-то стремятся, и большинство их желаний сбывается, так устроена наша жизнь. Другое дело, что на пути к достижению **практически всегда встречаются разного рода препятствия**, и от того, как вы к ним отнесетесь, будет зависеть, станет эта цель идеализацией или останется просто желанной целью, которую вы рано или поздно воплотите в жизнь, невзирая на все трудности.

То есть просто «сильное стремление к цели» и «идеализацию цели» отличают лишь наличие или отсутствие сильных и длительных негативных переживаний.

Если переживания есть, это означает, что **вы не позволяете Жизни течь как-то еще, нежели как вы себе это представляете**. Это идеализация, и Жизни придется доказать вам, что вы немного ошибаетесь, что она очень многогранна и ее вполне устраивает такое развитие событий, когда ваша цель не достигается. Как бы вы при этом ни прыгали, ни ругались, ни угрожали или рвали на себе волосы, все равно жизнь на планете не остановится, да и ваша жизнь тоже.

Хотя вы можете даже утверждать, что без достижения этой цели никакой жизни у вас нет. Ошибаетесь, есть, и вам придется убедиться в этом на собственном опыте. Жизнь легко докажет вам это, рассчитывая, что вы сделаете правильные выводы из ее намеков.

Где она встречается

Эта идеализация встречается там, где у человека могут возникнуть какие-то важные для него желания и цели. То есть практически везде. В этом есть некоторая сложность выявления данной идеализации, поскольку она не ограничена рамками какой-то сферы нашей жизни, как, например, идеализация работы, секса, образования или денег. Идеализация цели может проявиться абсолютно во всех сферах нашей жизни (как, впрочем, и идеализация контроля, разумности или независимости).

Например, **в повседневной жизни**. Допустим, семья живет в одной комнате в коммунальной квартире, и прилагает неимоверные усилия, чтобы получить от города отдельную жилплощадь. Понятно, что весь этот процесс сопровождается весьма нелестными высказываниями в адрес городских властей, руководства предприятия, правительства, гнусных чиновников и всех остальных недругов, специально сплотившихся и договорившихся между собой, лишь бы не дать вам желанную площадь. В итоге вы многие годы живете одной мечтой и устремлениями, которые за все эти годы не реализуются. Хотя ваши соседи, менее нуждающиеся и менее озабоченные этой проблемой, как-то умудрились получить желанную отдельную квартиру, что, понятно, совсем не прибавило вам радости и не улучшило вашего мнения об умственных способностях и моральных устоях чиновниках.

На работе вы поставили перед собой цель увеличить оборот фирмы до какой-то суммы или пробуете реализовать новый проект, который должен дать вам огромную отдачу. Вы очень многое ставите на этот проект, прилагаете огромные усилия к его реализации, а он буксует и буксует. Вы нервничаете, обвиняете себя или окружающих в нерадивости, лени, тупости, злонамерении и так далее, а результата все нет и нет. И, к сожалению, не будет, поскольку ваша цель стала для вас идеализацией, и Жизнь начала применять к вам «воспитательные» процессы для повышения вашей духовности и более спокойного отношения к реальности.

В личной жизни вы ставите перед собой какую-то цель (выйти замуж, родить ребенка, поступить в институт, получить определенный разряд, занять какое-то призовое место и т. д.) и не мыслите, что сможете прожить без исполнения этого замысла. Вы тревожитесь, пытаетесь принять все меры, чтобы цель была реализована, а она все ускользает и ускользает от вас.

Понятно, что мало кто останется спокойным в такой ситуации, но никакие ваши усилия не могут изменить ход событий. В итоге вы не получаете то, без чего не представляете себе жизни. Вам кажется, что все ужасно, отвратительно, гнусно, бессмысленно и так далее. И в этом малоприятном состоянии вы пребываете год, два, три, искренне недоумевая, чем вы это заслужили. Другие люди получают то же самое легко и без малейших усилий, а у вас будто все заблокировано.

Тут поневоле приходят на ум разные мысли о злых силах, колдовстве, порчах и прочих мистических страстях. А на деле все значительно проще. Вы считаете, что у вас нет жизни без достижения цели, а Жизнь доказывает, что вы глубоко ошибаетесь. Доказывает самим фактом вашего многолетнего существования без реализации вашего замысла. Которое вы, кстати, **за жизнь не признаете, что и служит вашей главной ошибкой и препятствием на пути к получению желаемого**.

Жизни (Богу, Вселенной) совершенно не жалко того, что может только пожелать себе человек, и он может легко получить это, если не будет делать одной ошибки – не станет идеализировать свою цель.

Как она проявляется

Существуют две формы проявления этой идеализации. Первая, самая распространенная – когда **вы ставите перед собой цель и не допускаете, что она может быть не достигнута**. Она суперважна для вас, поэтому любые препятствия на пути к ее реализации вызывают у вас массу переживаний – отнюдь не радости по поводу очередных проволочек и неурядиц, а гораздо менее благостных эмоций.

Здесь возможны два варианта переживаний. Первый – когда вы считаете, что делаете все абсолютно правильно, а в сложностях виноваты какие-то окружающие «козлы», делающие все нарочно и назло вам. То есть **вы обвиняете во всех**

проблемах окружающих (сотрудников, партнеров, поставщиков, заказчиков, друзей, родственников и т. д.) и прилагаете нарастающие усилия, чтобы вопреки их сопротивлению все же добиться своего. Но у вас ничего не получается, что вызывает очередную бурю эмоций и очередную порцию усилий, что опять же не дает желаемого результата, и так по кругу.

Другой вариант реагирования на препятствия – **вы во всем обвиняете самого себя**, то есть погружаетесь в самоосуждение за бесталанность, неумение предусмотреть все препятствия, делать выбор, настоять на своем и т. д., и т. п. Выбор мотивов для самоосуждения столь же широк, как и спектр наших целей. Но какой бы ни была ваша негативная реакция на задержку – будь она направлена вовне, на окружающих людей, или вовнутрь, на самого себя, результат будет одним и тем же – проблемы с достижением цели будут только нарастать, отодвигая ее от вас все дальше и дальше.

Другая форма проявления этой идеализации встречается у людей деловых и успешных, умеющих ставить перед собой цели и достигать их. В итоге у них может возникнуть **презрение к людям**, бестолково мечущимся по жизни и не умеющим достичь даже малой доли того, что, казалось бы, можно было получить безо всяких усилий.

Характерные мысли и установки

Понятно, что идеализация цели характеризуется своими типичными мыслями и установками, отличающими ее от других идеализаций. Внимательно прочитайте приведенный ниже список характерных мыслей и переживаний, указывающих на наличие этой идеализации. Если какие-то из них очень близки вам, то, похоже, идеализация цели нашла место в вашем сознании.

$ Жизнь есть непрерывная борьба за достижение своих целей. И я все равно добьюсь своего, как бы мне ни мешали окружающие меня люди!
$ Я всегда четко планирую свое будущее и любой ценой добиваюсь исполнения своих планов.
$ Моя жизнь теряет всякий смысл, когда у меня нет цели, к которой можно было бы стремиться.
$ Я готов пожертвовать многим ради достижения поставленных целей!
$ Меня раздражают препятствия на пути к моим целям. Но я все равно добьюсь своего, чего бы мне это ни стоило!
$ Я не понимаю, почему после стольких усилий я не добился успеха!
$ Я всегда добиваюсь поставленных перед собой целей, чего бы это мне ни стоило!
$ Цель всегда оправдывает средства, и я использую любые возможности, чтобы достичь того, к чему я стремлюсь!

$ На пути к моим целям меня постоянно подводят окружающие меня люди, и это очень раздражает меня!
$ У меня часто бывают моменты, когда ситуация сначала «прогибается» под моими усилиями и все идет как по маслу. Но потом я натыкаюсь на невидимую стену или упираюсь в тупик, и это вызывает немалое раздражение.
$ Я не могу даже представить себе, как сложится моя жизнь, если не получу того, к чему так стремлюсь!
$ Победителей не судят – я много раз убеждался в этом, поэтому использую все средства для достижения своих целей.
$ Настоящий человек должен четко планировать свою жизнь и не отступать от намеченного, что бы вокруг ни происходило!
$ Четкие планы, четкие задачи для себя и окружающих – только таким путем можно чего-то добиться в этой жизни. Только тупые и неразвитые люди не понимают таких очевидных вещей!
$ Я не понимаю людей, готовых менять свои планы и даже отказываться от них под давлением внешних обстоятельств. Я так никогда не делаю!
$ Я не могу допустить даже мысли, что у меня что-то не получится или я не добьюсь своей цели!
$ Я всегда ставлю себе сроки для достижения цели и очень нервничаю, когда чувствую, что они нарушаются.
$ Неудачи порой выбивают меня из колеи, у меня опускаются руки и не хочется ничего делать.
$ Человек тем и отличается от животных и растений, что сам планирует и организует свою жизнь. Если кто-то не хочет или не может это делать, то вряд ли ему стоит называть себя человеком.
$ Меня всегда раздражает фраза: «Главное – не победа, а участие!» Главное – победа!
$ Меня всегда раздражают люди, бессмысленно плывущие по течению жизни и бесцельно тратящие отпущенное им время.
$ При наличии какой-то важной для меня цели я испытываю огромный душевный подъем, моя жизнь полна смысла и действия! А в остальные моменты все раздражает меня!
$ Жизнь – это страсть, азарт, желания! А иначе не стоит и жить!
$ Я ненавижу себя, когда мне ничего не хочется и ни одно желание не волнует мою кровь!
$ Я часто ругаю себя, когда вижу, что упустил какую-то возможность достичь того, что мне нужно!
$ Только я виноват, что моя цель не достигается!
$ Наверное, что-то не в порядке со мною, поэтому мне приходится прилагать так много усилий на пути к моим целям!

Как видите, выбор характерных мыслей и внутренних установок достаточно велик и он довольно сильно пересекается с другими идеализациями.

Взаимосвязь с другими идеализациями

Идеализация цели порой неотличима от некоторых других идеализаций, и она часто соседствует с ними.

Идеализация своих способностей – когда вы ставите перед собой цель (заработать определенную сумму, реализовать проект, добиться внимания) и жестко уверены, что только вам по силам эта задача. Если происходит сбой на пути к достижению цели, вы испытываете целую гамму негативных эмоций.

Идеализация контроля окружающего мира проявляется в претензиях к окружающим людям, в попытке заставить их действовать так, как вам представляется нужным для достижения вашей цели.

С идеализацией цели обычно соседствует **идеализация власти**, поскольку человек, не представляющий себе жизни без управления другими людьми, постоянно ставит перед собой все возрастающие задачи и использует все возможности для их достижения. Понятно, что на этом пути трудно обойтись без переживаний.

На пути к своей цели нередко можно начать переживать по поводу людской глупости, то есть обнаружить у себя **идеализацию разумности**. Так происходит, когда люди вроде бы понимают и разделяют вашу цель, но делают по глупости все, чтобы ее не достичь.

Идеализация семейной жизни возникает, когда ваша цель как-то связана с семейной жизнью. Например, ваша единственная и желанная цель – выйти замуж, родить ребенка, развестись или что-то еще из этой же серии.

Идеализация собственного несовершенства всплывает во всей своей красе в случае, когда вы начинаете сильно осуждать себя за совершенные ошибки на пути к желанной цели.

Идеализация собственной исключительности проявляется в осуждении людей, не имеющих значимых целей или не умеющих их добиваться.

Наверное, можно найти еще несколько идеализаций, встречающихся в спектре переживаний, нередко возникающих в случае появления препятствий на пути к желанной цели.

Как разрушается эта идеализация

Что происходит, если у вас имеется идеализация цели и вы испытываете длительный и сильный дискомфорт из-за того, что реализации ее из-за каких-то причин откладывается?

1. Вам не дается то, без чего вы не представляете себе жизнь. Если вы поставили перед собой очень значимую для вас цель (выйти замуж, заработать миллион долларов, уехать за границу и т. д.) и впали в переживания из-за того, что возникают препятствия на пути к ее воплощению, то с большой вероятностью препоны постоянно будут нарастать вплоть до полной блокировки.

2. Вам встречается кто-то, обладающий другой системой ценностей. Например, вы впятером живете в однокомнатной квартире. Понятно, что условия невыносимые, и вы поставили перед собой цель любыми путями улучшить свои жилищные условия. А ваш муж считает, что вы живете прекрасно и нужно тратить все силы и деньги на приобретение дачи (машины, лодки и т. п.). Вы нервничаете, а он прекрасно себя ощущает и явно готовится к строительству дачного домика, блокируя вам тем самым возможность улучшить жилищные условия.

3. Вы попадаете в ситуацию, где ваша цель блокируется, но так сложились обстоятельства жизни. Например, вы страстно желаете выйти замуж, но вокруг вас нет ни одного мужчины, которого можно было бы приспособить для этих целей, и нет никакой возможности что-то изменить (вы оказались в лесу, в тюрьме, в населенном пункте с пожилыми обитателями и т. д.). Тем самым ваше страстное и единственное желание блокируется самой Жизнью.

4. Вы сами делаете то, за что вы осуждали других. Например, вы осуждаете людей, бесцельно прожигающих годы своей жизни. Но вот все ваши прежние цели достигнуты, и вы никак не можете найти себе новое занятие, наполняющее вашу жизнь смыслом. В итоге вы оказываетесь в состоянии, за которое презирали других людей. Понятно, что такое состояние не вызывает у вас радости и уважения к себе.

5. В вашей жизни начинают работать негативные программы, заложенные на сознательном и подсознательном уровне. Например, в детстве родители внушили вам, что «настоящие мужчины всегда идут до конца, никогда не отступают перед трудностями». Сейчас вы взрослый, но внушенная в детстве программа не позволяет вам отступить, когда ситуация полностью заблокирована и любой нормальный человек будет искать какой-то другой путь. Для вас это неприемлемо, вы должны довести начатое дело до конца, чего бы это ни стоило. Возможно даже, что вы понимаете бессмысленность своих усилий, но отступить не можете – не позволяет внушенная в детстве установка.

6. У вас возникает болезнь как способ разрушения идеализации. Вы очень хотите родить ребенка и не представляете себе жизнь без этого. Но у вас обнаруживается заболевание, блокирующее саму возможность забеременеть. Достижение желанной цели откладывается на неопределенное время.

Иногда Жизнь использует не один, а сразу несколько способов, чтобы доказать ошибочность нашего убеждения о том, что если мы не достигнем поставленной цели, то жизнь остановится. Не остановится, и нам придется убедиться в этом на собственном опыте.

Примеры заполнения Дневника самонаблюдений

Надеемся, вы не забыли о необходимости ведения Дневника самонаблюдений, и в нем накопилось некоторое количество записей. Чтобы вам было легче выявлять идеализацию цели, приводим несколько примеров подобных ситуаций из Дневников самонаблюдений.

Событие, вызвавшее негативные переживания	**Выявленная идеализация**	**Отработка идеализации**
Николай Б., служащий торговой фирмы Я второй день в бешенстве, вчера не было даже сил сделать запись. Полгода назад я предложил начальству создать новое подразделение по сбыту продукции за рубеж. Они поддержали, и я полгода занимался продвижением этой идеи. Я подготовил все документы, разработал внутренние инструкции, заключил ряд договоров с партнерами, подобрал сотрудников и помещение и даже кресло себе новое приготовил. Я сделал все и уже видел себя начальником этого отделения, оставалось только согласовать формальности на заседании Совета директоров. Вчера состоялось это заседание, и вдруг начальником назначают не меня, а Леонида Л., а меня даже об этом не информируют. Вот это был удар! Хотя формально все правильно, мне никто и не предлагал эту	Совершенно очевидно, что я **идеализировал свою цель** – создать новое подразделение для себя. Сначала я исходил из интересов предприятия, а потом этот проект стал как бы моим личным делом, поэтому я так огорчился, когда его у меня неожиданно отняли. Что же теперь делать? Бросить все и уйти в другое место? А как же мое желание стать руководителем этого подразделения? Что же я, спасую при первом же сбое? Ведь для Леонида эта работа новая, он долго будет разбираться в делах, и тут я могу легко показать руководству его некомпетентность. Через полгода-год они поймут свою ошибку и будут искать нового руководителя. Если мне действительно дорога эта должность, то нужно спокойно	Я прошу прощения у Жизни и у себя самого за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеализациям избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам, и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за эти эпизоды и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в

должность, просто я считал, что заслужил ее своим усердием. Мне, правда, потихоньку объяснили, что так Председатель совета расплатился с Леонидом за то, что он когда-то вытащил его (Председателя) из милиции после сложного ДТП. Но что мне делать сейчас? Уйти, хлопнув дверью – глупо и некуда, я был полностью сосредоточен на новом проекте, никаких запасных мест работы у меня нет. Оставаться работать на прежнем месте – так неизвестно, предложат ли мне вообще идти работать в новую структуру, это будет решать Леонид. В общем, полное крушение всех ожиданий!	выждать еще некоторое время, разворачивая ситуацию в свою пользу. Займу-ка я ситуацию игрока, выжидающего в засаде, когда сложится удобная ситуация. В общем, я буду ковать свою удачу.	подобной ситуации
Ирина С., домохозяйка Вчера я испытала очередную порцию острых переживаний по поводу очередного переноса срока исполнения моей мечты. Еще два года назад я решила сделать себе пластическую операцию на лице. Удовольствие это дорогое, а семейный бюджет невелик, поэтому приходится копить необходимую сумму. Уже два раза мне удавалось ее собрать, но оба раза возникала острая потребность в деньгах и мне приходилось их тратить на другие цели. И вот вчера в очередной раз пришлось пожертвовать их на лечение матери. Когда же я увижу себя с новым лицом? Я так состарюсь в ожидании, когда моя мечта сбудется, зачем мне тогда нужна будет эта операция? Ужасно грустно и непонятно, почему потребность в деньгах возникает именно тогда, когда я набираю нужную для операции сумму?	Наверное, я идеализирую операцию и свой вид после нее. Это, видимо, **идеализация цели**, и Высшие силы указывают мне на это. Не зря же три тратить раза подряд мне приходится свои накопления именно, когда собирается сумма, нужная на операцию, и не раньше. Если так будет продолжаться, то мне не удастся сделать операцию никогда! Что-то нужно с этим делать! Может быть, у меня есть еще **идеализация красоты**, ведь я недовольна своей внешностью. Наверное, нужно полюбить себя без операции, но это так сложно. Я так сжилась со своим образом после операции, что смотреть на себя реальную нет сил, не то что любить себя. Лучше я займу денег и сделаю операцию. Пишу, а сама понимаю, что это ерунда,	Я прошу прощения у Жизни и у себя самого за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеализациям избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам, и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за эти эпизоды и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания,

	ничего хорошего из этого не выйдет, операция не даст желаемого результата. Придется, видимо, прощать себя и Жизнь, иного выхода нет.	оказавшись в подобной ситуации

Задание

Если вы нашли у себя признаки идеализации цели, сформулируйте их несколькими характерными для вас фразами или мыслями и запишите ниже – они понадобятся вам в дальнейшей работе по избавлению от идеализации. Если ваши мысли совпадают с теми характерными установками, приведенными ранее, вы можете использовать и их.

Мои характерные мысли, относящиеся к идеализации цели:

_____

_____

_____

_____

Дальше думайте сами!

На этом мы завершаем подробное рассмотрение идеализаций, но это вовсе не означает, что они на этом заканчиваются. Мы рассмотрели подробно только 13 из них, а если вы посмотрите на схему «накопителя переживаний», то увидите, что там 23 клапана. То есть в нашей методике все источники переживаний условно разделены на 23 зоны, или идеализации.

В рамках данной книги мы не рассматриваем подробно следующие 10 идеализаций: доверия, исключительности, национальности, норм морали, образа жизни, общественного мнения, образования, секса, здоровья и увлечений.

Но то, что мы не рассматриваем их подробно, вовсе не означает, что их нет. К сожалению, они существуют, но встречаются в нашей жизни чуть реже, чем рассмотренные нами подробно. Поэтому вы должны учитывать их в работе над собой, в самодиагностике и при использовании приемов отказа от переживаний.

Попробуйте сами сформулировать типовые установки, характерные для этих идеализаций. Короткое описание их вы найдете в предыдущих книгах – можете взять их за основу [1, 4, 6]. А если вас интересуют более полные описания –

обратитесь к **«Энциклопедии идеализаций»** на Видеоблоге А.Свияша www.sviyashA.ru

А теперь пора перейти к рассмотрению вопроса о том, что же можно сделать с этими источниками длительных переживаний.

Куда девать переживания
Борцам с идеализациями посвящается…

Научись правильно переживать – и никто тебе не начальник!
А. Подводный

Кажется, мы знаем, чего хочет наш уважаемый читатель. Внимательно изучив все описанные идеализации и найдя у себя изрядное количество оных, он хочет одного – чтобы эти самые идеализации канули в Лету скоропостижно и безвозвратно.

Воистину неукротим человек в своем стремлении к совершенству!

Техника безопасности

«Я уже устал бороться с идеализациями. Сил моих больше нет!» – эти слова мы часто слышим на консультациях и семинарах от измученных самосовершенствованием читателей наших книг.

Хотим заверить вас, уважаемые читатели, что мы, авторы книги, вовсе не хотим, чтобы вы пали в жестокой схватке с самим собой. Мы хотя и заставляем людей работать над собой, но не до такой же степени!

Как выяснилось, некоторые люди, борясь с идеализациями, получают обратный эффект. Хотел избавиться от них, а они, наоборот, захлестнули с головой, поскольку наряду с прежними переживаниями появились новые (например, по поводу своей неспособности избавиться от идеализаций). В результате – стал еще более «грешен», чем был. Почему? Потому что у многих читателей есть несколько заблуждений о том, как и почему нужно избавляться от этих самых идеализаций.

Можно ли от них избавиться

Начнем с главного. *Что значит «избавиться от идеализации»?*

Как вы помните, любая идеализация состоит из двух частей. Это сама **ваша идея** о том, как должно правильно (хорошо, справедливо и т. д.) происходить что-

то в жизни, и **ваши переживания** от того, что в реальности все не так, как хочется. Так от чего же нужно избавляться? От идеи, переживаний или от всего сразу?

Не будем углубляться в теорию. Ответим коротко. **Избавиться от идеи практически невозможно**. Да и не нужно! По этому поводу можете расслабиться.

Предположим, у вас есть убеждение, что люди должны быть взаимно вежливы и деликатны. Вы с малых лет усвоили это, и жили с этим всю сознательную жизнь. Теперь вы поняли, что это ваша идеализация. Так неужели вы должны отбросить эту идею и искренне поверить в то, что хамство – это норма жизни? Хоть наизнанку вывернитесь – не получится! Да и не нужно!

Избавляться нужно как раз от второй части, существующей у каждой идеализации. То есть от длительных переживаний. Да, у вас есть идея о том, как должно быть правильно, но вы не переживаете, если окружающий мир временами не совпадает с вашим видением. Вы позволяете миру быть многогранным. Если нет переживаний – нет идеализации. Остается просто идея.

Повторим этот принцип еще раз.

Избавиться от идеализации = избавиться от переживаний.

Полюбите себя, несовершенного

Следующее заблуждение таково. *С идеализациями нужно БОРОТЬСЯ, не жалея сил и времени*, желательно до победного конца.

А между тем, само слово «бороться» предполагает негативные эмоции. Борются обычно с тем, что ненавидят и хотят уничтожить. А по первому способу духовного «воспитания» то, чего вы не можете принять, то, чему вы изо всех сил сопротивляетесь, будет крепнуть и расти, и предъявляться вам снова и снова. Сосредотачиваясь на идеализациях, **вы питаете энергией свои переживания,** и этим только укрепляете их.

Гораздо лучше, если вы не будете воспринимать работу с идеализациями как смертельную схватку с силами зла в борьбе за свой духовный рост. Не нужно ненавидеть свои идеализации! **Поблагодарите их** за то, что они вас так многому научили! Примите и полюбите себя с идеализациями! Если это удастся, смотришь, и все основания для переживаний исчезнут.

Не прячьте их вовнутрь

Еще одна распространенная ошибка: вместо того, чтобы перестать переживать, человек начинает загонять эмоции внутрь, то есть давить. И думает, что это ему поможет.

А теперь представьте, что вы поставили на плиту кастрюлю-скороварку, плотно закрыли крышку и зажгли огонь. Какое-то время, действительно, все будет тихо и спокойно. А потом ваш обед разлетится фейерверком во все стороны. Вместе с кастрюлей.

Если вы хотите избежать подобной участи, запомните следующий принцип:

Не загоняйте переживания внутрь!

Уж если они есть, не пытайтесь их подавить и проглотить. Примите себя с переживаниями. Вы имеете на них полное право! Вы пока еще не причислены к лику святых и не собираетесь стать апостолом. А те, кому это не нравится, могут выйти. Пусть они возносятся на небеса. Хотя, скорее всего, они ничем не круче вас.

Отсюда вытекает следующий принцип:

Не ругайте себя, если не получается все и сразу!

Особенно это относится к борцам за совершенство. Разрешите себе еще какое-то время переживать. Простите за каламбур – не идеализируйте работу с идеализациями. Вы ведь не экзамен сдаете!

Не пробуйте переделывать других.

Но это все цветочки. Есть еще одно заблуждение, от которого люди почему-то никак не хотят избавляться. А именно: *работа с идеализациями нужна для того, чтобы повлиять на поведение других людей.*

Например. Есть женщина, у которой муж пьет (изменяет, бьет, хамит и т. д.). Ход ее размышлений таков: «Ага, все понятно. Сейчас я поработаю над собой, сниму идеализации и этот козел (!!!) наконец-то перестанет пить (изменять, бить, хамить и т. д.)».

Не выйдет, к сожалению. Торг с Жизнью неуместен. Обмануть можно кого угодно, даже себя, но Жизнь еще никому не удавалось провести. Работа с идеализациями нужна ВАМ для изменения ВАШЕГО отношения к миру, а изменение других людей становится продуктом побочным и совсем необязательным. Каждый отвечает за себя.

Поэтому запомните следующий принцип:

Вы работаете со СВОИМИ идеализациями для СЕБЯ.
А не для того, чтобы изменить других людей!

Переживайте с удовольствием

Ну, и последнее предупреждение борцам с идеализациями.

В этой жизни нет ничего принципиально лишнего. Бывает лишь перекос в сторону избыточности. И если человеку дана способность к негативным переживаниям, значит, она ему нужна. Важно только знать, где «граница

безопасности». Лишив себя полностью негативных эмоций, вы отнимете у себя часть жизни (причем не самую плохую, как это ни парадоксально). Поэтому помните:

Все хорошо в меру!
Переживания иногда нужны – для полноты жизни.

Приступим!

Теперь, когда читатель вооружен… простите, осведомлен о технике безопасности, он может приступить к работе.

Для начала – пример того, к какому результату вы должны прийти в итоге работы над собой.

Допустим, вы любите делать все вовремя и качественно, и требуете этого же от окружающих. Но вот, как назло, ваши ближайшие родственники (муж, дети или родители) оказались людьми необязательными – они постоянно нарушают договоренности, вечно опаздывают и забывают сделать то, что обещали.

Вас это сильно раздражало, что говорило о наличии у вас идеализации контроля окружающего мира. Но вот вы приняли твердое решение больше не переживать в подобных ситуациях, что бы ни происходило. Сами вы по-прежнему точны и обязательны, но перестали нервничать, когда ваши планы как-то нарушаются из-за необязательности ваших близких. Вы стали исходить из логики: «Раз это происходит, значит, так оно должно быть».

Более того, вы изменили отношение к родным и, прекрасно помня об их необязательности, стали так планировать свои дела, чтобы они могли нанести минимальный ущерб. В итоге значимая для вас **идея обязательности осталась по отношению к себе**, а чужая необязательность перестала вас раздражать. А раз вы больше не нервничаете, то идеализация контроля пропала, клапан перекрылся.

Что же можно сделать для того, чтобы перестать переживать по всегда волновавшим вас поводам? Здесь можно использовать **несколько приемов**.

Волевое подавление переживаний

Один из приемов состоит в том, что вы даете себе слово не переживать при повторении ситуации, постоянно вызывавшей раньше ваши переживания. Но это вовсе не означает, что вы будете подавлять переживания в случае их возникновения. Это значит совсем другое.

Дело в том, что **способность управлять своими эмоциями можно натренировать точно так же, как тренируют память, мышцы тела и любой другой навык**.

Распространенное убеждение о том, что эмоции не поддаются контролю, – это МИФ ДЛЯ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ НЕ ХОТЯТ что-то делать с собой.

Если вы выполняете задания нашей книги (а вы их, конечно же, выполняете, в противном случае вы и есть тот человек, который НЕ ХОЧЕТ что-то менять в своей жизни), то уже должны были несколько раз переписать в своем Дневнике самонаблюдений следующие слова:

@ «*Я прошу прощения у Жизни и у себя самого за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своей идеализации избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за эти эпизоды и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации!».*

Это и есть ваше внутреннее обязательство не переживать больше по поводам, так волновавшим вас раньше.

Если вы перепишете эти слова в Дневнике **несколько десятков раз**, то они запишутся у вас в подсознании и автоматически будут всплывать в памяти каждый раз, когда вы снова начнете нервничать по какому-то поводу. А раз вы их вспомните, то все ваши негативные эмоции уйдут. И вы спокойно сможете обдумать ситуацию и принять осознанное решение.

– *Разве такое возможно,* – спросите вы, – *чтобы нужные мысли всплыли «по заказу», да еще в момент, когда внутри все бурлит?*

Очень даже возможно. Вот пример. Сколько будет пятью пять? У вас в голове уже прозвучал ответ. Причем правильный. Что характерно, вы не задумывались, не считали. Вы просто это помните, знаете. Вы хорошо потренировались в детстве. И в каком бы состоянии ни были, этого вы не забудете никогда. Этот ответ, эта мысль перешла в ваше подсознание. И оно выдает правильный ответ, не задумываясь.

Точно также можно натренировать себя на любую другую реакцию. В том числе и на обстоятельства, когда нужно снять негативные переживания.

Иногда (довольно редко) этот способ может давать осечку у людей сверхэмоциональных и суперэнергичных, которые сначала три часа бьются в скандале или в истерике, а потом начинают вспоминать, что они давали себе слово не нервничать. Но таких людей, к счастью, немного. Все остальные люди спокойно могут использовать этот прием, и если много раз повторять внутреннюю установку «Я не переживаю, что бы ни происходило», то через месяц-два она даст свой замечательный эффект. В итоге вы позволяете другим людям не соответствовать вашим ожиданиям.

Наступите на идеализацию

Следующий прием, помогающий научиться не переживать в травмирующей ситуации, заключается в том, что **вы сами сознательно совершаете то, что ранее считали недопустимым,** и за что осуждали других людей (или себя). Это, конечно, сложно, но если вы примените всю свою волю и сознательно нарушите свои идеалы, то у вас будет значительно меньше оснований осуждать других людей, поскольку станете одним из них.

Приведем несколько примеров, как это можно сделать.

Молодая мама рассказала, как ее ребенок научился вымогать у нее любые вещи (мороженое, игрушки и т. д.), манипулируя ею через ее идеализацию. Для этого он при людях начинал громко просить маму купить ему понравившийся предмет. Если мама отказывалась, то он начинал громко плакать, а то и падал на землю и бился в истерике. Маме было страшно неудобно перед окружающими людьми, и она покупала ребенку то, что он требовал. Понятно, что у нее была **идеализация общественного мнения**, выражавшаяся в очень значимой для нее идее, что у нее (и ее ребенка) должно быть образцовое поведение. Ребенок интуитивно нащупал эту идеализацию и начал активно использовать ее в своих интересах.

Ознакомившись с нашей методикой, мама решила «наступить» на свою идеализацию. Поэтому, когда ребенок в следующий раз начал закатывать истерику, мама закрыла глаза, глубоко вздохнула и громко закричала: «А-а-а! Не куплю, жалко денег!». И это прямо на улице, в окружении людей. Ребенок растерялся, сразу замолчал и стал тянуть маму куда подальше. Теперь уже ему стало неудобно перед людьми за поведение своей мамы. Он еще раз попробовал потребовать у мамы мороженое, она еще раз громко закричала, и все. С тех пор ребенок прекратил истерики. И если ему что-то нужно, то он начинает просить маму, но очень осторожно: «Мама, я очень бы хотел мороженого, но если тебе жалко денег, то ты, пожалуйста, не кричи, я потерплю и так». В результате у мамы исчезли основания для переживаний, и она теперь совершенно спокойно относится к тому, что люди могут о ней подумать.

В другой семье взрослый сын-студент так увлекся компьютерными играми, что забросил учебу и был на грани отчисления из института. Он игнорировал все обращения матери, ее скандалы, ругань, попытки выключить компьютер и т. д. Понятно, что тем самым он разрушал у матери **идеализацию разумности поведения людей**. Осознав это, вместо осуждения безумного поведения сына она сама решила стать «не совсем нормальной». Она взяла отгулы на работе и попросила сына научить ее играть в его игры. А потом сама засела за компьютер на несколько дней, забросив все работы по дому, включая приготовление еды, уборку и прочее. Ее сын дня два терпел свою «сумасшедшую» мамашу, а потом взбунтовался и потребовал, чтобы она занялась своими делами, потому что мешает ему заниматься в институте. В результате у матери, которая вместо

осуждения сама попробовала побыть безумной, пропали основания для переживания.

При идеализации отношений между людьми можем предложить вам использовать следующие способы «наступить» на значимые для вас отношения:

Стих в тему *Если ты с подругой лучшей* *Расплевалась навсегда* *И сказать ей не успела,* *Кто она такая есть,* *Помирись пойди и больше* *С ней не ссорься до тех пор,* *Пока все, что накипело,* *Ей не выскажешь в глаза!* Г. Остер	***Стих в тему*** *(подражание Г. Остеру)* *Если ты за стол садишься* *И увидел муху в супе,* *Положи ее соседу –* *Он ведь мясо очень любит!* *Но запомни очень твердо,* *Что, когда ты опоздаешь,* *Он тебе в тарелку плюнет,* *Посморкается впридачу.* И. Раткин

Как вы уже поняли, возможны разные варианты использования этого приема. Например, если вы патологически честны и осуждаете нечестных или необязательных людей, то попробуйте сами побывать в «их шкуре», причем с удовольствием. То есть попробуйте с удовольствием соврать разочек-другой, или не выполнить свое обязательство. Или даже украдите что-то простенькое (авторучку, скрепку и т. д.) у своего знакомого. Но только легко, с удовольствием, без самоосуждения (или как получится, но без последующих самоосуждений)! Потом вам не нужно будет это делать – ведь вы честный человек, им и останетесь. Но у вас не будет оснований осуждать нечестных – ведь вы сами когда-то совершили что-то подобное.

Анекдот в тему

Женщина у психиатра:

– Доктор, как я вам благодарна! Я ведь так страдала от клептомании. Бывает, украду какую-нибудь мелочь ненужную, и так мучаюсь, так мучаюсь! Совесть покоя не давала. Спасибо, доктор, вы меня спасли!

– У вас что, пропала тяга воровать?

– Да нет, просто теперь я краду то, что мне нужно, и совесть меня не мучает!

Учтите, что мы вовсе **не призываем вас изменить свою систему ценностей на противоположную и вместо честного человека стать лжецом или вором,** вовсе нет! Просто мы предлагаем разочек-другой попробовать сделать то, что вы считаете недопустимым. Тогда вам значительно легче будет допускать, что другие люди могут мыслить и поступать как-то иначе.

Понятно, что далеко не всегда существует возможность использовать этот прием, хотя иногда именно он дает самые быстрые результаты.

Однако если вы твердо решили, что он вам совсем не подходит, то попробуйте использовать следующий прием.

Смените исходную установку

Еще один сильный прием, позволяющий перестать переживать, когда значимая для вас идея кем-то нарушается, – смена исходной предпосылки на какую-то иную, в результате чего у вас исчезнут основания для переживаний.

Например, у вас есть **явно ошибочная идея о том, что все люди – разумные существа**, и вы ждете от них осознанных поступков. А они ведут себя самым диким образом, что вызывает у вас непонимание, негодование и другие столь же нерадостные эмоции. В результате клапан «Идеализация разумности» у вас открыт и переживания через него просто хлещут в «накопитель переживаний». Как же перекрыть этот клапан?

Для этого можно **сменить исходную установку на противоположную**: люди – безумные существа, и это их естественное, природное состояние. Соответственно, от них не приходится ожидать нормальных (с вашей точки зрения) поступков.

Если вы сумеете так перестроить себя, то ваше настроение изменится коренным образом. Например, раньше при безумных поступках окружающих вы нервничали, а теперь совершенно спокойны: «Чего еще ждать о них, сумасшедших?». Если же они ведут себя нормально, то раньше вы принимали это как должное, а теперь это становится основанием для тихой радости: «Надо же, больные на голову, а ведут себя разумно!».

Вот еще пример. Вы очень цените отношения со своими родственниками, но в результате вынуждены отдавать им большую часть заработанных денег, что вызывает у вас немалые переживания (у вас явная **идеализация отношений между людьми**).

Ваша исходная предпосылка в этом случае: «Я вынужден отдавать свои деньги неизвестно за что». Измените ее на другую: «На свои деньги я приобретаю хорошее отношение ко мне близких людей». Это очень выгодное вложение, поэтому у вас нет никаких оснований для переживаний. Но не забудьте, что не нужно ждать от них благодарности за вашу помощь (вы ведь просто делаете выгодную покупку), иначе они будут вынуждены еще раз разрушить вашу идеализацию отношений своей неблагодарностью.

Еще пример. Вас постоянно раздражает ваш избыточный вес (рост, длина ног и т. д.)? Вы считаете, что у вас что-то не в порядке? Это ошибка, измените свою исходную установку. У вас прекрасный вес, а вот у остальных женщин, видимо, большие проблемы со здоровьем, поэтому они такие тощие. Посочувствуйте им, больным. А вы здоровая и красивая!

Анекдот в тему

Женщина встает на весы. Ее муж спрашивает:

– Лишние килограммы есть?

– Ну что ты, милый! Просто при моем весе я должна быть сантиметров на десять повыше!

Подобным способом можно избавиться от множества идеализаций. Важно только **поверить в свою новую установку** и с юмором отнестись к прежней. И как только ваше подсознание примет ее как команду к исполнению, все ваши прежние переживания исчезнут, как дым.

Получите удовольствие… от переживаний!

Еще один прием отказа от идеализаций – научиться получать удовольствие от своих переживаний.

В отличие от всех предыдущих рекомендаций, здесь не нужно вникать в суть вашей проблемы, выявлять вашу избыточно значимую идею или негативную установку, то есть не нужно перегружать свой мыслительный аппарат, что явно пугает некоторых читателей. Здесь все проще. Нужно лишь иметь небольшое воображение и желание перестать переживать.

Когда вы ощутите гнев, раздражение, ярость или другую сильную отрицательную эмоцию, вам нужно отключиться от процесса конфликта и посмотреть на себя со стороны. И не просто посмотреть, а постараться **получить максимальное удовольствие от бурления энергий**, которое в этот момент происходит в вашем организме.

Ведь что такое эмоция, будь она положительная или отрицательная? Это бурление энергий (эфирного и эмоционального планов) в нашем организме. Положительная эмоция сопровождается мыслями, которые мы одобряем, а отрицательная – мыслями, которые мы считаем плохими (обычно уже после конфликта). **При желании можно научиться получать удовольствие от любых эмоций, как положительных, так и отрицательных!**

Для этого нужно лишь отключиться от предмета конфликта или переживания и сосредоточиться на процессах, происходящих у вас в организме. Например, если это гнев, то вы можете получить от него полноценное удовольствие, обратив внимание на то:

– Как сильно и эротично вздымается моя грудь!

– Как ослепительно сверкают мои глаза!
– Как высок и убедителен мой голос!
– Как выразительно дрожат мои руки!
– Как упоительно стучит сердце в моей груди!
– Как горячо стучит кровь в висках!
– Вот оно, бурление жизни!
– Как все это здорово!

Правда ведь, как здорово испытать все эти ощущения! Это ли не основание для радости! Если вам удастся сосредоточиться на своих ощущениях, то сам предмет спора или переживаний станет вам неинтересен, поскольку есть более важный объект для наблюдений – вы сами. Вы получаете удовольствие от процессов, происходящих в вашем теле, а все остальное – полная ерунда.

Понятно, что ваши эмоции вскоре затихнут, поскольку вы не будете их подпитывать мыслями, но ведь мы этого и добивались? Сначала побуянили, потом «потащились» от своих переживаний – и все замечательно! Чем быстрее вы станете переходить к получению удовольствия от процессов в своем теле, тем меньше негатива попадет в ваш «накопитель переживаний».

Этот прием особенно хорош для высокоэмоциональных переживаний типа гнева, ярости, ненависти и т. д. А в случае низкоэнергетических эмоций типа уныния трудновато почувствовать что-то в своем теле. Хотя при желании и это можно. Усильте свои ощущения, насколько это возможно! Например, вас посетила меланхолия (грусть):

– Как прекрасно задумчиво мое лицо!
– Как глубоко я опечален! О, как глубоко я опечален!
– Как романтичен мой печальный образ!
– Как выразительно мое молчание!
– О, как тонка и уязвима моя душа!
– Ах, как тяжелы мои вздохи!
– Как все это эстетично!

Здесь мы рассмотрели только четыре приема работы с идеализациями. В книге «Разумный мир. Как жить без лишних переживаний» приведены еще 5 сильных приемов отказа от идеализаций – вы можете смело использовать их, чтобы найти мир в своей душе.

На сайте Помощник по самотрансформации www.selftrans.ru вы найдете тренажеры для очистки своего «накопителя переживаний» и отказа от своих сверхважных идей.

Задание

Перечитайте записи в Дневнике самонаблюдений. Еще раз проверьте, какие идеализации вам удалось обнаружить у себя. Примерьте к каждой из них по

очереди все предложенные приемы. Попробуйте применить каждый прием для каждой из идеализаций, по 5 – 6 дней на одну. Выберите прием, наилучшим образом подходящий лично вам для работы с каждой идеализаций. Поработайте с приемами в течение последующих двух месяцев, **соблюдая правила безопасности, данные в начале этой главы.**

Глава 2. Учимся думать заново!

Жизнь на десять процентов состоит из того, что вы в ней делаете, а на девяносто – из того, что вы о ней думаете.

Сомерсет Моэм

Умная мысль

Когда не знаете, за что взяться, беритесь за ум.

Ю. Рыбников

Теперь, когда вы подробно познакомились с внутренними недругами, создающими проблемы в вашей жизни, настала пора расстаться с ними. Расстаться легко, без переживаний, как с отслужившими свое вещами. Более того, при расставании с идеализациями нужно поблагодарить их за то, что они были в вашей жизни и позволили вам познать ее (то есть Жизнь) с новой стороны.

Таким образом, второй раздел книги будет посвящен рассмотрению приемов, с помощью которых можно перейти от длительных переживаний к состоянию умиротворения и внутренней гармонии. То, с чем вы здесь познакомитесь, основано на личном опыте авторов настоящей книги и опыте большого количества людей. Благодаря приемам и упражнениям, описанным здесь, многие тысячи людей уже изменили свою жизнь (к лучшему, разумеется). Порой эти изменения были похожи на волшебное вмешательство. Многие из этих «волшебников» и сами толком не верили, что такое возможно. Скептиков среди них хватало, но, тем не менее, изменения пришли и в их жизнь!

Умная мысль

Чудеса иногда случаются, но над этим приходится хорошо поработать!

Х. Вейцман

Окно в мир

У каждого из нас есть свое окно в мир. Оно, конечно, не физическое, оно условное. Окно в мир – это наша система ценностей, через которую мы воспринимаем все происходящие вокруг нас события. Это тот экран, сквозь который мы видим все, что происходит вокруг.

То есть окно в мир – это наше МИРОВОЗЗРЕНИЕ, включающее мысли, убеждения, принципы, установки, ожидания, всевозможные нормы и ограничения, мнения, опыт и многое другое.

То, что для одного прекрасно, другого совсем не трогает. То, что для одного смешно, для другого – глупо. То, что одному трагедия, другому – пустяк. Казалось бы, информация от мира поступает одна и та же. А реакция – разная. Точнее, у каждого своя. Поэтому можно считать, что окно в мир – это как раз та невидимая призма, стоящая между нами и окружающей реальностью.

Мы так привыкли к своему окну, что вовсе не замечаем его. А оно, между тем, делает очень важное дело: **оно каждый день, шаг за шагом строит нашу судьбу.** Оно выкладывает неповторимую мозаику нашей жизни. Оно создает нам обстоятельства, закономерности и даже то, что мы называем случайностями. Как это происходит?

Представьте, что вы нарисовали клеточки на своем окне и смотрите наружу. Каким будет мир? Разумеется, в клеточку. И вы будете абсолютно правы, доказывая, что он в клеточку, потому что ваше окно в мир такое. Для вас этот мир – «клетчатый».

Теперь посмотрим с другой стороны. Интересно, а вы для внешнего мира какой? Разумеется, тоже в клеточку.

А теперь сотрите клеточки. Оказывается, мир вовсе не клетчатый, он полосатый – если вы не очень хорошо стерли клетки и от них остались полоски.

А теперь представьте, что на вашем окне написано: «Меня никто не любит» или «Я никому не нужен». Сделайте при этом соответствующее выражение лица. Вы смотрите наружу и видите мир, в котором вас никто не любит и где вы, разумеется, никому не нужны. Логично? Логично. Но! Окружающий мир тоже смотрит и видит за окном человека, которого никто не должен любить, никому не нужного. Ведь именно так вы заявляете себя миру! **Как же он разглядит в вас другое, когда вы сами себя и свое место точно определили?** Вы уже постарались! Миру не остается ничего другого, как подтвердить вашу «заявку». Мир сделает так, как заявлено вами.

❖ ***Умная мысль***

Мир выглядит юной красавицей или страшной ведьмой в зависимости от того, через какие очки на него смотришь.

Генрих Гейне

Предположим, на вашем окне вывеска: «Жизнь – это борьба» или «Мне никогда не найти моего единственного». Вам любезно организуют такую жизнь, о которой вы упомянули. Вы получите то, о чем думаете. Мир обращается с вами соответственно вашему внутреннему взгляду на него. Кстати, часто неосознаваемому. Этим можно объяснить неожиданные, на первый взгляд, закономерности.

Например: в доме живут две женщины примерно одного возраста. Работают они в одном и том же районе и возвращаются домой в одно и то же время. При этом одна из них к своим тридцати годам уже более десяти раз обращалась в милицию в связи с попытками ограбления и нападения на улице, взломов двери, уличных хулиганов, ночных приставаний и т. д. Ее регулярно грабят в такси, обвешивают в магазинах и отнимают кошелек. Возвращаясь вечером домой, она часто попадает в неприятные истории.

Другая женщина, живущая в соседнем подъезде, даже не знает, что в их районе могут напасть, ограбить или избить. У нее никогда не отнимали кошелек. Она не боится идти домой поздним вечером. Они живут в одном доме, но в разных мирах. Точнее, мир-то у них один, а вот окна в него – разные.

Переходим к главному. Это окно есть у каждого из нас. Оно – внутри нас. Это наше сознание (и подсознание), наши мысли, убеждения и разум (если таковой имеется).

Мы сами вешаем вывески («заказы») на это окно и сами получаем результаты. От нас улетает мысль (как правило, с эмоциями), а обратно, как бумеранг, прилетает конкретный жизненный факт. Приятный или не очень. Чем больше у нас, например, страхов, тем выше вероятность их реализации.

❖ ***Стих в тему***

Начиная в неудаче
Виноватого искать,
Опасайся слишком близко
Приближаться к зеркалам!

Григорий Остер

Человек – это целая ФАБРИКА МЫСЛЕЙ. Словомешалка (то есть процесс неконтролируемого бега мыслей) прочно укоренилась в нашей голове. Чтобы сделать хоть что-нибудь, нужно сначала об этом подумать. И чтобы ничего не сделать – тоже. Хотим мы этого или нет, но каждый час, каждую минуту МЫСЛИ сопровождают нашу жизнь (если, вы, конечно не просветленный, навсегда остановивший бег ума). Почти ежесекундно мысли рождаются у нас в голове, сменяют одна другую, повторяются, возвращаются, меняются и так бесконечно.

Среди этой суеты есть мысли, которым мы верим и не подвергаем сомнению. И есть также **мысли, посещающие нас чаще других**. Именно они и создают наше неповторимое окно в мир.

Большинство убеждений приходят к нам в детстве или юности. А в этом возрасте у нас еще нет критериев, позволяющих отличать «полезные» мысли от «вредных».

ДУМАЯ, мы ведем непрерывный внутренний диалог с Жизнью, и она постоянно отвечает нам. Она создает нам опыт, служащий отражением наших мыслей. Фактически **мы живем так, как думаем**. Наша повседневная жизнь есть физическое проявление наших внутренних убеждений. Это наши невидимые мысли, обретающие плотную форму.

Заказываем только то, что надо

Каждая наша мысль – это маленький «заказ», отданный нами Вселенной. Подумали раз, подумали два, добавили эмоцию и... процесс пошел! Это взаимодействие похоже вот на что: стоит одинокий человек в горах и кричит: «Мне отсюда не выбраться!». Эхо повторяет «Не выбраться, не выбраться, не выбраться!».

Обратите внимание: многие из нас привыкли думать, говорить и просить чего-либо у мира, заранее отрицая положительный результат. Например: «Вы меня не пропустите?», «У вас не будет для меня ...?», «Вы не скажете?», «Как мои дела? Никак».

Что же из этого следует?

- *Мир постоянно взаимодействует с вами, говорит, дает обратную связь.*
- *Первое слово исходит от вас.*
- *Следовательно, результат этого диалога с миром определяете вы.*
- *ВАМ НУЖЕН ПЛОХОЙ РЕЗУЛЬТАТ?*

Поскольку **источник всего происходящего – мы сами**, значит, мы имеем силы и возможность менять свою реальность в соответствии с собственными желаниями.

Чтобы сделать это, нужно научиться:

1. Видеть то, что написано на вашем окне в мир. Ваши вывески, ваши «заказы» Вселенной.
2. Менять заказы (убеждения, мысли, установки – как хотите), благодаря которым ваша жизнь нас не устраивает.

❖ ***Умная мысль***

Бытие пусть себе определяет сознание, но сознание не согласно!

С. Кржижановский

То, во что мы верим и то, что мы думаем, рано или поздно проявляется в нашей жизни. Это и есть результат нашего разговора со Вселенной. Меняя убеждения, мы меняем наши «заказы», реализуемые миром. Таким образом, изменяется то, что нас окружает. **МЫСЛЬ – ЭТО САМЫЙ СОЗИДАЮЩИЙ ИНСТРУМЕНТ ВО ВСЕЛЕННОЙ!**

❖ ***Умная мысль***

Если погрузиться в проблему достаточно глубоко, мы непременно увидим себя как часть проблемы.
Аксиома Дюшарма

Когда мы овладеваем искусством позитивно направлять свои мысли и чувства, то получаем возможность созидать свою жизнь такой, какой хотим ее видеть. Мы получаем все блага этого мира – радость, любовь, процветание – мир открывается навстречу нам. Без борьбы, без насилия, без лишних переживаний.
Как это сделать? Не очень сложно.

Начнем с головы!
Что делать с негативными программами?

Получил повестку на Страшный Суд. Срочно жгу компрометирующие мысли и чувства.
А. Подводный

Есть люди (конечно, это не вы, уважаемый читатель), хронически живущие в состоянии слепоты и глухоты. В ушах у них затычки и на глазах повязка. И натыкаются поэтому они на все острые углы жизни. А Жизнь уже устала кричать им и давать предупредительные сигналы. Им бы затычки из ушей вынуть и повязку с глаз снять!

❖ **Умная мысль**
Гораздо легче стать умным, чем перестать быть дураком.
В. Ключевский

Вселенная (Жизнь, Бог, Космос, Высший Разум) ведет с нами постоянный диалог. Она слышит нас, отвечает нам, учит нас. И это хорошо! Плохо другое: мы не слышим ее или не понимаем. Мы не слушаем сигналов Жизни. Мы излучаем негативные мысли и эмоции, а потом удивляемся, почему так не везет. А жизнь всего- навсего отражает наш внутренний мир, полный тревог, страхов, обид и претензий.

Мысль – самый созидающий элемент нашего мира. Ни человеческие руки, ни деньги не способны создать столько, сколько создают мысли.

Скажем короче: наша судьба есть результат наших мыслей. Мысль можно изменить, а значит, можно изменить и жизнь. Звучит высокопарно, но так оно и есть.

Что делать с «вредными» мыслями?

❖ **Умная мысль**

Эту мысль надо выжить из ума.

Андрей Кнышев

Строго говоря, не бывает мыслей вредных и полезных, поскольку все они имеют право возникать в наших головах. Просто есть мысли, дающие благополучный результат, а бывают мысли, приносящие дискомфорт и страдание. Вот их мы условно и назовем «вредными». В том смысле, что над ними нужно поработать.

Сформулируем задачу: **нужно научиться думать полезным** (и даже выгодным) **для нас образом**. Звучит непривычно: думать полезно... Но ведь существует же полезная пища, полезные физические упражнения. Здоровый образ жизни, в конце концов! Люди пользуются диетами и гимнастиками, чистками и голоданиями, выводят шлаки. А в голове и в душе что, можно держать помойку? Почему бы ее тоже не почистить?

Если внутри у вас страх, жизнь будет пугать вас. Если внутри – агрессия, жизнь будет «нападать» на вас. Если внутри у вас желание бороться, вы получите соперников. Если внутри у вас чувство вины, жизнь найдет способ вас «наказать». Если внутри у вас обида, жизнь будет давать поводы обижаться еще больше. И все это с одной целью: **показать вам то, чем вы являетесь, что носите в душе**. Жизнь видит вас таким, какой вы изнутри. А вовсе не теми, какими мы хотим показаться ей и окружающим людям.

Итак, нам необходимо:

* **выявить «вредные» мысли и убеждения** (создающие страдание, дискомфорт),
* **удалить** их из сознания (или подсознания), "выжить" вредные мысли из ума,

* **заменить** их «полезными» мыслями, создающими **радость, любовь, процветание, успех** (и все то, что может пожелать любой из нас).

Уточним главное

Самое время сделать следующее пояснение. Мы вплотную подошли к такому явлению, как внутренняя **негативная программа** (синонимы: ошибочное убеждение, ограничивающая установка, «вредная» мысль и т. д.) Но суть от этого не меняется. Дадим несколько определений. Все они отражают одно и то же, но с различных сторон.

- **Негативная программа** – это внутреннее убеждение (мысль, установка, настрой, принцип), которое, существуя в нашем сознании (или подсознании), приводит к появлению дискомфортных ситуаций в нашей жизни или создает негативный опыт, то есть формирует события, заставляющие нас страдать.
- **Негативная программа** – это фактически наш «заказ» Вселенной на определенное развитие событий, нежелательное для нас. Это дисгармония в сознании, проявляющаяся как дисгармония в жизни и судьбе.
- **Негативная программа** – это образ мышления или способ думать и относиться к миру, благодаря которому вы заставляете жизнь давать вам различные ситуации в качестве уроков, стимулов к изменению себя.
- **Негативная программа** – это внутренний вирус, вирус ума, заставляющий нас испытывать дискомфорт всю жизнь.

Что делать?

Допустим, вы подозреваете, что у вас есть несколько негативных программ (а у кого их нет?) и хотите от них избавиться. Для начала нужно их выявить.

Дело это увлекательное, но не очень простое. Почему? Потому что заглянуть в свою собственную голову не так легко, как в холодильник или в кошелек.

Казалось бы, чего проще – взять все свои негативные убеждения, вырвать их широким благородным жестом, закинуть куда подальше, да и зажить счастливо и богато! Но...

Не все так просто. **Большая часть наших убеждений неосознанна.** Мы их просто не видим. Представьте себе дерево. Мы привыкли считать, что дерево – это то, что возвышается над землей. Однако мы забываем, что мы видим не все дерево, что огромная часть его таится под землей. Его корневая система так же сложна и ветвиста, как крона. Приблизительно так же обстоит дело и с убеждениями. То, что мы видим, замечаем и анализируем – это пласт наших осознанных убеждений. То, чего мы не замечаем, о чем мы никогда не задаем себе вопросов и принимаем как должное – это пласт неосознанного. И порой он скрывает такое…

Наша задача – выявить осознанные и неосознанные убеждения, что отравляют нам жизнь: заставляют стесняться самого себя, не дают зарабатывать больше денег, быть здоровым, выйти замуж, жениться, развестись, детьми обзавестись – в общем, кому что нужно.

Как выявить свои негативные программы?

1. **Посмотрите на свой жизненный опыт.** Это самый красноречивый учитель. Кстати, мы чаще всего пренебрегаем им. Обратите внимание на закономерности в вашей судьбе. Жизнь – это отражение наших мыслей о ней. Если вы хотите обнаружить причину, по которой имеете негативный опыт, почаще задавайте себе вопрос: **Какое мое убеждение (мнение, мысль, страх, или внутренняя выгода) создает такую ситуацию в моей жизни?** Иногда убеждение может быть настолько завуалированным или запутанным, что поиск его похож на раскопку древностей в недрах земли.

Во всех событиях нашей жизни лишь проявляются результаты, уже произведенные нашим разумом. Мысли человека воплощаются в его судьбу.

Обратите внимание, какие области вашей жизни не удовлетворяют вас: личная жизнь, работа, деньги, отношения, здоровье? Ищите ваши негативные убеждения прежде всего в этих областях.

2. **Понаблюдайте за своей речью, за мыслями, за внутренними диалогами**. Вот где настоящий кладезь находок! Если одна и та же неприятная мысль энергично и бодро прокручивается у вас в голове изо дня в день, считайте, что вам уже есть над чем поработать.

Конечно, мы не обольщаемся на счет того, что любой человек может легко, путем самонаблюдения вытащить из себя все негативные программы. Но не стоит расстраиваться! Даже того, что вы обнаружите невооруженным взглядом, вам хватит с избытком. К тому же в следующих главах вы найдете столько примеров негативных программ, что придется выбирать, с чем работать в первую очередь, а с чем – во вторую.

Формулируем!

Следующий этап после самонаблюдений – **правильная и точная формулировка нашей негативной программы**. Многие пренебрегают этим этапом работы (конечно, это не вы, уважаемый читатель). А зря. Ухватили в своих

мыслях что-то общее и несвязное – и считают, что это и есть негативная программа. Но это не так. Не спешите.

Нет формулировки – нет материала для работы. Пока вы четко не выразили в словах то, что вас беспокоит, тревожит, раздражает или то, что формирует нежелательный для вас опыт – не спешите. Вы не будете знать, а что же собственно, вам нужно перепрограммировать.

Поэтому соберите все свое красноречие (какое есть) и ***сформулируйте негативное убеждение (мысль, программу, установку) в словах в виде одной фразы или предложения.*** Желательно, чтобы в этой фразе было местоимение «Я». Это даст вам четкость в понимании того, как же вас лично касается эта проблема.

Вот несколько примеров того, как можно сформулировать свою негативную программу.

- *Все, что происходит, я воспринимаю как проблему.*
- *Я боюсь будущего.*
- *Мне незачем жить...*
- *Моя жизнь никого не интересует.*
- *Меня не за что любить. Я ничего хорошего не сделал в этой жизни.*

Если вы правильно сформулировали свое негативное убеждение, у вас может появиться чувство «узнавания» или инсайта (озарения, по-научному). «Ага, вот оно! Это действительно про меня, я в действительности так думаю!».

Однако заметим: этого чувства может и не быть.

Как избежать Сизифова труда?

Выявили негативную программу. Сформулировали. Что дальше?

Подумайте: не стало ли негативное убеждение **прямым следствием ваших идеализаций?** Не находитесь ли вы сейчас под активным духовным воспитательным процессом со стороны Высших сил? Почему это важно? Поясним.

Если вы будете работать с выявленной негативной программой, используя, например, положительное утверждение типа: «Я радуюсь жизни каждый день!», но параллельно с этим будете все время переживать: «Отчего мир такой несовершенный?», то результатов, скорее всего, не дождетесь. У вас не появится больше оснований для радости, поскольку в несовершенном мире их быть просто не может. Ваши усилия будут напоминать действия человека, взявшегося вычерпать всю воду из реки. Можно черпать кружкой, можно, можно бочкой. Можно черпать интенсивнее, быстрее. Ну и что? Вспотеете, да и только.

Например, вы нашли у себя такое негативное убеждение: «Деньги всегда проходят мимо меня». Вот он, вредитель! Ура, в бой! Создали новое, позитивное

утверждение: «Деньги приходят ко мне легко и в большом количестве!». И ходите, повторяете его сотни, а то и тысячи раз, чтобы везде отложилось!

Да вот беда. У вас имеется явно выраженная идеализация денег и материальных благ. Вы считаете, что с такими доходами как у вас, человек жить не может. Вам не понятно, почему люди, подобные вам, еще не вымерли как класс. Вы обижены на жизнь, на себя, на свою работу, на начальство и правительство, а также на всех, кому деньги достаются легко. И переживания эти просто хлещут водопадом в ваш «накопитель переживаний». Жизнь уже устала воспитывать вас. А тут вы, хитренький, со своим позитивным утверждением... Что же, так вам сразу и подать деньги, да еще в большом количестве?

Не выйдет, к сожалению. Еще никому не удалось обмануть Жизнь, которую мало заботит количество наших денег. Ее заботит только то, какие мысли и эмоции мы испытываем. Если с этим все в порядке, то и деньги придут к вам легко и в большом количестве – Жизни их не жалко для хорошего человека. Но только для хорошего, не имеющего идеализации денег (да и других впридачу). Так что начните «разбор завалов» прежде всего с идеализаций. Примите вашу сегодняшнюю жизнь с любовью и благодарностью и сократите до минимума негативные переживания. Тогда и работа с убеждениями даст эффект!

Создаем позитивную программу

Следующий этап – **создание позитивной программы**. Чтобы она была эффективной, нужно кое-что учесть при ее составлении.

Вы уже знаете, в чем заключается ваша негативная программа. Теперь задайте себе вопрос: **«Что я хочу иметь на месте того, что меня сейчас не устраивает?»** Как я хочу чувствовать себя, каким (какой) я хочу быть? Попытайтесь сформулировать эту цель, используя местоимение «Я» или «Меня».

Опыт показывает, что большинству из нас гораздо легче ответить на вопрос: «Что меня не устраивает?» или «Что мне не нравится?». Мы все хорошо знаем это. Очень просто назвать все то, чего не хочется.

Вам наверняка знакомы люди (ни в коем случае не вы лично, уважаемый читатель), описывающие свою жизнь по принципу: «Я больше не хочу...», «У меня больше нет сил терпеть...», «Мне надоело...», «Меня достало...», «Когда же кончится...» и т. д. Что это? Не что иное, как привычка думать отрицаниями.

А попробуйте спросить такого человека: «Хорошо. Это тебе не нравится. А чего бы тебе хотелось?». Скорее всего, ответом будет пауза, а за ней последуют долгие и маловразумительные попытки сформулировать свое желание.

❖ ***Умная мысль***

Большинство из нас не знают точно, чего желают, но твердо уверены в том, что этого у них нет!

Альфред Ньюмен

Итак: **ваше новое убеждение должно быть сформулировано позитивно**. А не путем отрицания имеющегося.

По смыслу позитивное убеждение должно быть противоположно вашей негативной программе. Слишком общие фразы о том, что, например, «Вселенная щедра» или «Моя жизнь налаживается» не работают!

Вот **несколько рекомендаций** для составления позитивной программы:

**** Сформулируйте Ваше новое убеждение в настоящем времени.***

**** Не используйте отрицаний.***

**** Не используйте неприятных для вас слов (проблема, ошибка, страх и др.)***

**** Используйте слова, приятные вам или означающие приятные чувства (легко, с радостью, с удовольствием и др.)***

**** Избегайте многословия, формулируйте кратко.***

**** Позитивное изменение должно затрагивать лично вас, а не окружающий мир (людей).***

Приведем несколько примеров того**, как не нужно формулировать позитивные установки:**

* Все **<u>проблемы</u>** я решаю легко. (Вы «заказываете» себе проблемы).

* Я больше **<u>не поправляюсь</u>**. (Нет позитивного образа результата).

* Я **<u>хочу</u>** выйти замуж (Хотеть не вредно. Можно хотеть и до пенсии).

* Я **<u>не болею</u>** и **<u>не боюсь заболеть</u>**. (Нет заказа здоровья. Что более важно: не болеть или быть здоровым?)

* Я **<u>все меньше и меньше ошибаюсь</u>** в своей работе. (Вы заказываете себе ошибки. Лучше сказать не о том, что негативного становится меньше, а о том, что позитивного становится больше).

* Мой шеф больше **<u>не придирается</u>** ко мне. (Это проблема не шефа, а ваша. Вы не можете его изменить своими установками).

* Я **<u>буду</u>** больше зарабатывать (Когда? В следующей жизни?).

❖ ***Нарочно не придумаешь***

Чего только не услышишь на тренингах Разумного пути! В каждой группе обязательно бывают веселые аффирмации, которые участники составляют "на полном серьезе", по всем правилам.

Например, такие:

Негативная программа	**Позитивная программа**

Мне всегда не хватает денег.	*Я по уши в деньгах !!!*
Я не могу отказать, если меня склоняют к сексу.	*Я легко откажу любому! Если захочу…*
Что бы я ни делала, я обязательно надрываюсь.	*Я надрываюсь легко и с удовольствием!*

Что действительно важно, а чем можно пренебречь?

В действительности, создать позитивную программу не сложно. Обилие наших рекомендаций – это не более чем советы, вынесенные из жизненного опыта. А советами, как известно, иногда можно пренебречь ради главного.

Поэтому закономерен вопрос: **какому главному требованию должна отвечать ваша новая (позитивная) программа?** Что сделает ее эффективной?

Такой секрет есть, и он очень прост. **Главное – чтобы составленная и написанная вами фраза вам нравилась, была эмоционально привлекательной, вызывала только приятные и радостные ощущения**. Само произнесение ее должно доставлять вам удовольствие. Каждый раз, говоря про себя или вслух позитивное утверждение, вы должны испытывать прилив хороших чувств. Хотя бы маленький. Она может вызывать радость или гордость, смех или спокойствие, восторг или удовлетворение – годится любая положительная эмоция!

Это условие – и есть главный залог эффективности положительных перемен.

Приведем несколько **удачных** (на наш взгляд) примеров позитивных программ:

Негативная программа	**Позитивная программа**
Я – ничтожество. Я ничего не стою.	*Я совершенный, свободный и счастливый человек!*
Все, что случается со мной, я воспринимаю как проблему.	*Все, что я вижу, радует меня!* *Все, что я слышу, радует меня!* *Все что я делаю, радует меня!*
Я не создан для достатка.	*Я достоин жить в роскоши! Я создан для роскоши!*
Я не заслуживаю ничего хорошего. Я не добьюсь успеха.	*Сегодня у меня есть все, чтобы создавать свой успех легко и радостно.*

Учтите возможности своего сознания

Для того, чтобы позитивная программа прижилась в нашем сознании, а затем и в подсознании, она не должна быть слишком фантастической и нереальной. Приведем пример положительных программ, в которые трудно поверить даже с большими усилиями:

Н.П. – *Я обречен быть бедным.*
П.П. – *У меня куча денег! Я богат и преуспеваю во всем!*

Н.П. – *Я ненавижу свою фигуру.*
П.П. – *У меня совершенная фигура! Я восхищаюсь собой!*

Если ваша позитивная программа **чересчур радикальна** для вашего сознания, вы ее сразу просто не воспримете всерьез. Ничего, кроме внутреннего протеста и скепсиса, она не вызовет. У вас возникнет чувство несоответствия себя поставленной задаче. Если вы сегодня ненавидите себя, то сказать себе искренние слова любви вы не сможете. Вы просто не поверите в это! Ваша прежняя негативная программа будет изо всех сил сопротивляться, потому что в действительности вы ей верите гораздо больше, чем новой, позитивной. Кстати, прежние программы и обладают такой большой силой, потому что мы искренне в них верим.

Не занижайте планку запросов

Однако нужно избегать и другой крайности: составлять слишком скромные позитивные программы, которые не будут вызывать у вас никакого энтузиазма и желания действовать. У каждого из нас сознание имеет свои границы, пределы. Нужно, чтобы позитивные утверждения выходили за эти границы, но не слишком далеко, чтобы не казаться неосуществимыми.

Приведем примеры, как лучше сформулировать новые утверждения:

Н.П. – *Я обречен быть бедным.*
П.П. – *Я обречен на успех! Я сам создаю его!*

Н.П. – *Я ненавижу мою фигуру.*
П.П. – *Я вижу красоту и уникальность моего тела! Я в восторге от себя!*

За дело!

Мы сообщили достаточно для того, чтобы вы, уважаемый читатель, могли приступить к делу. Не откладывайте это до понедельника. Ведь мы хотим счастья сегодня, а не к пенсии и не в следующей жизни.

Результаты этой работы не заставят себя долго ждать! Вы убедитесь в том – что мысль – это главное созидательное орудие человека. У вас есть шанс воспользоваться им на 100 %!

В следующей главе мы подробно расскажем, что нужно делать с позитивными программами.

А сейчас настало время выявить и сформулировать ваши негативные программы. Сделайте это прямо сейчас, пока вы погружены в тему и иные заботы

не отвлекли вас. Запишите всплывающие в вашем сознании негативные программы прямо здесь, затем подберите к ним позитивные утверждения и запишите их тоже. Несколько позже мы будем рассматривать, как правильно применять позитивную программу в разных сферах нашей жизни, и вы сможете уточнить свои формулировки.

Задание

Сформулируйте свои негативные убеждения из разных сфер жизни (любовь, работа, деньги, семья т. д.) и запишите и в левом столбце. Подберите к каждой негативной программе одно-два позитивных утверждения и запишите в правом столбце.

Негативная программа	Позитивное утверждение
1. 2. 3. 4. 5.	

Сменим старую пластинку!
Дадим жизнь позитивной программе

К психологу приходит постоянный посетитель.

- *Ну, как жизнь? – спрашивает психолог.*
- *Спасибо, хорошо. Благодаря вам, я сменил одно свое ошибочное убеждение на другое!*

Шутка психологов Разумного пути

Перечислим основные шаги, которые вы должны были сделать к настоящему моменту, работая с этой книгой.

- *Выявить область дискомфорта, четко сформулировать свою негативную программу.*
- *Создать новую, позитивную установку.*

Однако это еще не все. Дальше нужно сделать так, чтобы новая программа начала работать и дала свои плоды. Поэтому в наших дальнейших рассуждениях воспользуемся близкими многим людям образами из садово-огородной практики. Мы уже проделали следующее: обнаружили сорняки, вырвали их, вскопали землю и посадили семя (позитивную программу). Чтобы оно проросло, нужно всего три условия:

- ***Чтобы семя не задушили новые сорняки***. (Чтобы старые, негативные установки не возобладали снова, нужно отслеживать свои мысли и не скатываться на старый, привычный образ мышления).
- ***Чтобы светило солнце***. (Солнце – это радость и хорошее настроение. Вам необходим позитивный эмоциональный настрой на настоящее и будущее, без него позитивная программа никогда не начнет действовать. Короче: долой уныние!).
- ***Чтобы была вода***. (Вода дает семени жизнь. Дать жизнь новой позитивной программе может только наше внимание. Ведь внимание – это энергия: к чему его приложишь, то и вырастет! Мы будем постоянно питать энергией, то есть вниманием, нашу новую позитивную установку).

Если всего этого не будет, семя погибнет. А мы хотим, чтобы из него выросло прекрасное дерево, чтобы оно расцвело и дало желанные плоды. Все, что от нас нужно – создать нашему мысленному семени хорошие условия для роста.

Давайте рассмотрим, как можно соблюсти все три указанные условия.

Повторяем позитивное утверждение

❖ ***Умная мысль***

Что часто повторяется, то вскоре становится доказанным.

О. Минье

Произнесение положительной установки (программы, аффирмации, заказа) – очень сильный инструмент и нельзя недооценивать его действенности (что делают, кстати, очень многие. Но не вы, уважаемый читатель).

Когда мы произносим позитивную программу – подпитываем соответствующую реальность. На белом холсте, благодаря штрихам художника,

появляется картина. Точно так же и в нашей жизни – постепенно, шаг за шагом, маленькими штрихами вырисовывается то, о чем мы сегодня только говорим и думаем.

Вы даже можете быть не уверены, что ваша программа, позитивная мысль реализуется. Вы даже можете в ней немного сомневаться – все это не страшно. Главное – вы допускаете, что это, в принципе, возможно. Это все, что от вас требуется на нынешнем этапе.

Периодически произнося и повторяя позитивную программу, вы подпитываете ее своей энергией. И нет ничего плохого в том, что ваше внимание иногда ускользает и вы замечаете, что произносите позитивную программу автоматически. Настанет момент, когда новая мысль станет частью вас, вы примете ее, а главное, **вы поверите в нее**. Вы будете не просто надеяться, **вы будете знать, что она обязательно реализуется**. С этого момента и начнется активная «материализация» вашей позитивной программы. Все вокруг вас будет складываться таким образом, чтобы помочь вашему новому «образу себя» проявиться. Вселенная начнет исполнять ваш мысленный заказ. Мир начнет откликаться на ваши новые мысли.

Говорите, повторяйте вашу позитивную программу с удовольствием! Повторяйте ее с любовью и радостью, с уверенностью и спокойствием, с восторгом и легкостью. Мы специально не даем никаких указаний о том, сколько раз необходимо ее повторять, в какое время дня, вслух или про себя. Наш опыт показывает, что это не имеет большого значения. Главное – ваш импульс желания! Вам хочется повторять это утром или вечером, про себя или вслух – делайте так, как хочется.

На сайте Помощник по самотрансформации www.selftrans.ru вы найдете инструменты, которые помогут вам выявить ваши негативные убеждения и заменить их на позитивные с помощью приема «Эффективное самопрограммирование». Или почитайте о них в книге «Начните жизнь заново. 4 шага к новой реальности» [12].

❖ ***Умная мысль***

Если пытаться достаточно долго и достаточно старательно, всегда можно дать пинок под зад самому себе.

Закон Либлинга

Создаем ожидание хорошего!

То, чего мы ожидаем, рано или поздно воплощается. С момента, как у вас появилась новая, позитивная установка, вы начинаете ожидать, что она даст свои плоды. Это вполне естественно. Однако ожидание бывает разным. Ждать можно

напряженно, нервно, переживая и боясь (примерно так школьники или студенты ждут первый экзамен). А можно ожидать радостно, спокойно, восторженно, умиротворенно (примерно так ждут наступления праздника, рождения желанного ребенка, встречи с любимым человеком и т. д.).

Вспомните эпизод из своей жизни. Вы ждали радостного для вас события, знали, что оно наверняка произойдет и **вам от этого было очень хорошо**. Вы даже не торопили ход времени, потому что **само ожидание, предвкушение было наслаждением!**

Именно такое, второе ожидание и становится благоприятной почвой для нашей работы. Не нужно напряженно ждать: «Ну когда, когда же это сработает? А может, не сработает, может, все зря?». Если такие сомнения будут преобладать в вашей голове, то вы получите именно то, о чем думаете. Не забывайте: внимание, мысли – это энергетическое насыщение события. Если сосредоточите внимание на тревоге и беспокойстве – получите событие, отражающее ваши страхи. Не нужно считать дней до наступления желанного момента – это лучший способ сделать так, чтобы он никогда не наступил. Погрузитесь в **спокойную, атмосферу приятного, радостного ожидания**. В этой атмосфере не должно быть ненависти к текущему моменту, потому что он – только ступенька к следующему, лучшему. В вашем ожидании должны быть покой, радость и предвкушение хорошего.

Представляем, что это уже случилось и… начинаем действовать!

Для многих людей образы гораздо убедительнее слов. Представьте: **каким вы будете, когда ваша позитивная программа станет реальностью?** Подумайте, как вы будете двигаться, ходить, смотреть, разговаривать, как вы будете ощущать себя. Поймайте внутреннее ощущение себя преображенного.

Например, ваша позитивная программа такова: «Я живу в гармонии со временем. У меня всегда есть время на то, что мне нужно». Представьте, как будете чувствовать себя, когда эта программа реализуется и станет вашей действительностью.

Начните вести себя так, словно желаемые перемены уже произошли.

Понятно, что вы не сможете сразу сделать всего, чего хочется, например, купить дорогую вещь в то время, когда у вас еще нет достаточного количества денег. Однако вы можете зайти в магазин, где продается желанная вещь, и еще раз примериться к ней, ощутить себя ее обладателем. Представьте свое будущее – с каким настроением вы будете просыпаться, когда желаемые перемены наступят, как вы будете общаться со своими близкими, каким станете. Все, что доступно вам сегодня – сделайте, не откладывайте. Получите от этого удовольствие.

Тем самым вы значительно ускорите наступление желаемой перемены!

Концентрируемся на положительных моментах

Удерживайте свое внимание на положительном. Кто-то видит заманчивую цель и радуется этому, а кто-то видит сложности ее достижения и грустит. То, на чем вы будете сосредотачивать свое внимание, и будет реализовываться. Поэтому не концентрируйтесь на том, «как этого сложно достичь», а думайте, «как будет здорово, когда это случится»!

Записываем свои цели

Что написано пером – не вырубишь топором. Это не просто пословица. Здесь заложен более глубокий, метафизический смысл.

Мы проводили один эксперимент. Суть его такова. Собрались вместе несколько человек, почти не знакомых между собой. Каждый из них дал сам себе обещание в присутствии других, и записал его на бумаге. Петр, например, написал следующее: «Я займусь спортом и сделаю все, чтобы за этот год стать здоровым!». Марина дала такое обещание: «Я научусь, наконец, водить машину и начну ездить сама!», и так далее. Все записки были размножены в двух экземплярах. Один экземпляр сложили в общую папку, второй остался у участников эксперимента. Группа решила собраться через год, но вскоре выяснилось, что у всех без исключения (!) сбылось то, о чем было заявлено, гораздо раньше!

Поэтому обязательно **напишите свою позитивную программу**: пусть это будет плакат, призыв, напоминание, объявление или что-то другое. Повесьте его там, где чаще всего бываете. Приведем пример.

Для Елены всегда большую сложность представляла уборка квартиры. Она то и дело откладывала ее, страдала от пыли и беспорядка, ругала себя, потом с отвращением убиралась, уставала и опять забрасывала быт на долгое время.

Она повесила по всем комнатам листовки с позитивной программой: «Я люблю свой дом. Уборка – это моя медитация. Я медитирую и отдыхаю! Я живу в порядке и гармонии!».

Не прошло и месяца, как процедура поддержания порядка из пытки превратилось в удовольствие. Это стало естественным гармоничным действием, не вносящим дискомфорта и не вызывающим протеста.

Пройдет некоторое время и вы заметите, что позитивная программа стала вашим естественным образом мыслей и вашей реальностью!

Задание.

Вы уже начали работать с положительными программами, а эта работа требует определенного времени и усилий. Поэтому мы предлагаем прямо здесь начать вести учет времени и места вашей работы с положительными программами. Записи можно делать вечером, перед сном, когда вы припомните все события прошедшего дня. В это время вы можете спланировать свой будущий день и найти в нем время для работы с аффирмацией. Например, ваши записи могут иметь

следующий вид:

Дата	**Длительность и содержание работы с ПП**
5.01	Прямо с утра 15 минут повторяла положительную программу (ПП) и представляла, как буду радоваться, когда она реализуется.
2.01	Сегодня я написала плакаты с положительной программой и развесила их по комнате, при этом 20 минут повторяла ПП.

Такие записи будут дисциплинировать вас и подталкивать к тому, чтобы работать над собой и своими негативными убеждениями, а иначе в повседневной суете вы можете забыть о благих намерениях изменить свою жизнь. И не забывайте, что вы должны продолжать вести **Дневник самонаблюдений**, в котором вы анализируете все свои переживания и выявляете идеализации.

та	**Длительность и содержание работы с ПП**

Как это случается
Примеры из практики консультирования

Что имеешь, это и есть твое желание.
М. Лежепеков

«Бойтесь своих желаний! Они имеют свойство исполняться». Эту поговорку вы, конечно, знаете. Мы не хотим вас запугивать. Просто иногда (даже гораздо чаще, чем мы думаем) этот принцип срабатывает буквально.

❖ ***Умная мысль***
Мечты сбываются по-своему – так, что их и не узнать.
Виктор Кротов

В этой главе собраны короткие жизненные истории разных людей. Здесь нет ни одного придуманного слова, за исключением имен героев этих историй. Их мы, естественно, изменили.

Суть историй одинакова. Они иллюстрируют, как человек формирует события своей жизни, но не в позитивном ключе, а, скорее, в нежелательном. Эти истории на конкретных примерах показывают, что каждая наша мысль – это инструмент воздействия на реальность, маленький разговор со Вселенной, «заказ» на определенное развитие событий. Хотим мы этого или нет, мы что-то непрерывно просим у окружающего мира и он исполняет наши пожелания.

Во всех этих историях присутствует так называемый **фактический «заказ».** Что это такое? Это неосознаваемая мысль-пожелание, почти всегда негативная программа, живущая в сознании или подсознании человека и приводящая к нежелательным последствиям в его реальной жизни.

Непридуманные истории

1. Сергей с самого детства был патологически ответственным человеком. Главное кредо его жизни – не совершать ошибок и необдуманных действий (идеализация своего несовершенства). Его проблема состояла в том, что его не берут на работу, несмотря на хорошее современное образование. Он прошел много собеседований, но безо всякого результата.

Фактический заказ Сергея: *«Сделайте что-нибудь, чтобы я не мог совершить ошибку и отвечать за нее».*

Так оно и происходит. Нет работы – нет ошибок. Нет ошибок – нет последствий.

2. Раиса: уже полтора года безуспешно лечится от депрессии. Никакие лекарства и обращения к специалистам не помогают. В результате анализа ее ситуации выяснилось, какое убеждение помогает ей находиться хронически в этом состоянии. Это ее неосознаваемая программа: «Если я буду чувствовать себя хорошо, муж может покинуть меня и я останусь одна. Значит, лучше я буду болеть».

Фактический «заказ» Раисы: *«Дайте мне что-нибудь, чтобы мой муж меня не бросил!»*

В результате она получила депрессию.

3. Вячеслав обнаружил закономерность, касавшуюся его бизнеса. Каким бы делом он ни занимался, это длилось не более 2-х лет. Затем с его бизнесом что-то происходит: дело разваливается, останавливается, становится неприбыльным, возникают конкуренты или другие обстоятельства, делающие всю работу нецелесообразной.

До того, как заняться бизнесом, Вячеслав более 10 лет проработал в НИИ. Его деятельность состояла в решении сложных конструкторских задач, требующих нахождения новых, нестандартных ходов и решений. Он получал большое удовольствие от этой работы. Проанализировав свое отношение к бизнесу, Вячеслав пришел к выводу, что им до сих пор руководит исследовательский интерес: ему важно поставить дело на ноги, запустить процесс работы, наладить контакты и связи, а затем, когда «задача решена», он теряет к этому делу интерес. Ему в тягость этим заниматься. И именно в момент, когда, казалось бы, все уже налажено, дело останавливается. Для подсознания Вячеслава «решение найдено» и дело на этом можно считать законченным. То есть ведущим мотивом его деятельности служит взятие очередного рубежа, а не создание долговременного, приносящего стабильный доход дела.

Фактический «заказ» Вячеслава: *«Я живу, когда преодолеваю трудности. Дайте мне сложную задачу, которую я буду решать».*

Задачи дают, Вячеслав их мужественно решает и… на этом его подсознание считает дело выполненным. Можно переходить к следующей задаче.

4. Игорь: сменил уже несколько мест работы. Каждый раз он переходил на новую работу в надежде, что уровень зарплаты будет больше, но этого не случалось. Каждый раз он получал меньше остальных сотрудников. Проанализировав происходящее, пришел к выводу, что он подсознательно выбирает такие места, где в итоге будет получать меньше всех. Это происходит потому, что у него осталось глубокое убеждение из юности: «Нельзя выделяться среди себе подобных, ведь ты ничем не лучше их».

Фактический «заказ» Игоря: *«Дайте мне такую работу и такую зарплату, где я не буду ничем выделяться».*

Игорю всегда подыскивают такую работу, где он действительно «не лучше других».

5. Аня перед выступлением на конференции разговаривает с подругой: «Если я открою рот на людях, обязательно опозорюсь. Господи, не дай мне сказать глупость!»

Выйдя на сцену, Аня просто забыла тему своего доклада, забыла все слова до последнего, постояла одну минуту, и ушла, потому что так и не смогла ничего вспомнить.

Фактический «заказ» Ани: *«Сделайте что-нибудь, чтобы я не сказала какую-нибудь глупость. Я не хочу опозориться!»*

Заказ Ани выполнен: ей не дали сказать глупость.

6. Михаил: жалуется, что ему не хватает денег. На вопрос, зачем они ему, утверждает, что стал бы больше ходить на тренинги личностного роста. Ему не

хватает денег на саморазвитие. Он регулярно посещает различные тренинги, доходы остановились и совсем не растут уже год.

Фактический «заказ» Михаила: *Дайте мне столько денег, чтобы хватало ходить на тренинги.*

Ему дают ровно столько, чтобы хватало на тренинги для саморазвития.

7. Галина: Выходит на улицу с перебинтованной рукой и берет перчатки. Про себя думает: зачем мне перчатка на перебинтованную руку? Не нужна. Но все равно берет с собой. Приехала домой без перчатки. Потеряла, не знает где.

Фактический «заказ» Галины: *Мне не нужна перчатка на правую руку.*

Не нужна, так не нужна.

8. Виктор постоянно попадает в ситуации, когда должен брать на себя чужую вину, расхлебывать чужие ошибки, выручать неожиданно попавшего в беду человека или кого-то спасать. Начав работу над собой, пришел к пониманию, что с детства он жил по принципу, внушенному отцом: «Настоящая жизнь – это самопожертвование».

Фактический «заказ» Виктора: *Дайте мне совершить подвиг!*

Виктору дают побыть героем, как он того и хочет.

9. Ирина: Первый муж предал ее тем, что выставил в плохом свете перед всеми своими родственниками. Затем развелся с ней и оставил ее одну с ребенком. С тех пор она сказала себе: я не хочу больше, чтобы подобное безобразие с мужчиной повторилось в моей жизни. Она так и не может выйти замуж.

Фактический «заказ» Ирины: *Я больше не хочу мужчин, они предатели. Я хочу быть одна. Дайте мне одиночество!*

Нет мужчин – нет проблем с предательством.

10. Олег долгое время прослужил в Вооруженных силах. Когда он начал свой бизнес, в его работе обнаружилась странная закономерность: он панически боится принимать всякие решения и всегда просит совета, ждет, когда кто-нибудь подскажет. В результате время уходит, дело страдает, а советы, если и даются, то часто не вовремя и неправильные. Проанализировав ситуацию, Олег пришел к выводу, что живет «по инструкции», словно он до сих пор военный.

Фактический «заказ» Олега: *Любое решение должно быть согласовано и кем-то одобрено. Дайте мне что-нибудь, чтобы я не принимал решения самостоятельно.*

Олег добровольно придерживается своего принципа: ни шагу без команды!

11. Марина: Всегда хотела ребенка. Однако видела, что вырастая, дети перестают нуждаться в родителях и это очень больно для стариков. Мужья тоже часто уходят от жен, оставляя их с детьми. Принимая решение родить ребенка, она больше всего хотела, чтобы он был всегда с ней и никогда не покинул бы, не предал, не бросил бы ее. Рождается ослабленный, болезненный ребенок с задержкой развития, которому сейчас уже 14 лет, а он не может обходиться без опеки и присмотра. Есть вероятность, что он еще долго будет таким, и это буквально приковывает его к матери.

Фактический «заказ» Марины: *хочу ребенка зависимого, ибо это единственный способ удержать его около меня.*

Хочешь – получи.

12. Роман: Считает, что сильный мужчина – это мужественно преодолевающий сложные препятствия, а если нужно терпеть боль, значит, терпящий ее. Хочет быть сильным. Недавно начал собственный бизнес. За последний год несколько раз болел, попадал в автокатастрофы, получал травмы. Бизнес под угрозой распада, партнеры уходят в самый ответственный момент, оставляя все хлопоты Роману, он один, превозмогая болезни и травмы, вытаскивает на себе все дело.

Фактический «заказ» Романа: *Дайте мне препятствия, чтобы я мог показать свою силу. Жизнь без борьбы – признак слабости, я этого не хочу.*

Счастье в борьбе, говорите? Пожалуйста, боритесь на здоровье!

13. Варвара: несколько лет борется за эстетику своей внешности. Считает себя недостаточно красивой, к тому же ее мучают проблемы с кожей и волосами. Причем на голове волосы выпадают, зато растут на лице. Стоит ей справиться с одной проблемой, как тут же возникает другая. Мужчины, тем не менее, часто обращают на нее внимание, но она сторонится их, не может позволить за собой ухаживать.

Фактический «заказ» Варвары: *Я некрасивая, дайте мне что-нибудь, чтобы подтвердить это!*

Дают прыщики, волосы на лице.

14. Алексей считал себя неудачником в личной жизни, хотя в остальных областях был вполне преуспевающим человеком. Он знакомился с женщинами, но его ухаживания приводили к тому, что «неожиданно» женщина оказывалась несвободной, или же заставляла долго «обхаживать» ее, а в результате уходила от Алексея с легкомысленным ловеласом. Задав себе вопрос, какое убеждение позволяет этому происходить, Алексей четко сформулировал программу из юности: «Счастье никогда не приходит легко. Любовь женщины нужно обязательно заслужить. А я этого не умею».

Фактический «заказ» Алексея: *Дайте мне девушку, которую я буду должен «заслуживать».*

Вот тебе девушка, Алексей. Поухаживай за ней годик, а потом видно будет.

15. Алина к своим тридцати пяти годам была незамужней женщиной, что ее очень расстраивало в глубине души, хотя она никому этого не показывала. Будучи человеком веселым, общительным и доброжелательным, тем не менее она производила на людей впечатление существа без определенного возраста, и как ни странно... без пола. Алина одевалась и выглядела «без особых примет», весь ее облик был лишен форм и выразительности. Мужчины и женщины воспринимали ее одинаково: как «хорошего человека». В ходе анализа обнаружилось, что она живет, соблюдая один неосознаваемый ей самой принцип: «Быть Женщиной (привлекательной, яркой, заметной, сексуальной) опасно, это не для меня. Меня или предадут, или не оценят. Лучше я буду получать любовь по-другому. Буду для всех другом. Это надежнее и безопаснее».

Фактический «заказ» Алины: *«Хочу жить так, чтобы меня не предавали!»*

Вот тебе надежный имидж – рубаха-парень!

16. Жанна выходила замуж три раза. Первый муж был состоятельным, финансово независимым человеком. Он легко и резко оставил ее. После этого Жанна сделала еще две попытки создать семью. Каждый раз ее мужья оказывались финансово несостоятельными, ей приходилось работать, чтобы содержать семью. Эти мужья-неудачники долго не хотели ее отпускать, не давали развода. Проанализировав ситуацию, Жанна пришла к выводу, что после первого замужества у нее появилась программа: «Состоятельный мужчина слишком независим и легко бросает женщин. А я этого не хочу».

Фактический «заказ» Жанны: *«Мне нужен такой мужчина, который меня так просто не оставит, который будет зависеть от меня»*.

Хотели – получите!

Задание

Подумайте, нет ли у вас, подобно этим героям, таких «нечаянных заказов», которые вы запускаете во Вселенную. Такие заказы есть почти у каждого человека, только далеко не все их осознают. Попробуйте сформулировать ваши:

_____

_____

Если жизнь достала…
Убеждения о собственной жизни, судьбе

Не жалуйся на жизнь –
могло не быть и этого.
Из коллекции А. Кивинова

В этой главе мы хотим рассмотреть наиболее характерные негативные программы, связанные с претензиями к жизни. Можете не сомневаться, если Жизнь достала вас, значит, и вы достали ее. Чем вы ее достали – вам лучше знать. Может быть, своим возмущением (тайным или явным), недовольством, унынием или чем-то другим.

Чувство недовольства жизнью – кому это незнакомо? Пожалуй, таких людей мало. Это, можно сказать, всеобщая болезнь, которой люди подвержены в разной степени. Кто-то болеет этим время от времени, а кто-то – хронически. Бывают даже люди с профессионально-скорбным выражением лица, на котором явно написано: «Посмотрите, как я страдаю, как жизнь несправедлива по отношению ко мне!». Можно сказать, что с тех пор, как человек обрел разум, он обрел способность обижаться на жизнь. А в жизни, как известно, всегда найдется то, чем можно быть недовольным. Давайте вспомним одну истину, о которой все мы забываем, когда погружаемся в мир переживаний.

ЖИЗНЬ. Вдумайтесь в это слово. Прочитайте еще раз. Она ЖИВАЯ! Все, что мы говорим, думаем и чувствуем, она слышит, видит и понимает! Она откликается на все! И если сегодня мы ею недовольны, то завтра она докажет нам, что мы зря на нее обижались. Она докажет, что у нас была очень даже неплохая жизнь, нужно было только радоваться и ценить то, что есть, а мы этого не понимали. Как она это сделает? У нее тысяча способов. Самый распространенный – путем сравнения с еще более худшей ситуацией.

❖ ***Умная мысль***
Нет такой плохой ситуации, которая не могла бы стать еще хуже!
Закон Гаттузо

Человек, приходящий на нашу Землю, получил огромный подарок – жизнь. Но вместо того, чтобы благодарить за него, он придумал кучу сказок о том, что «жизнь ужасна», «нет в жизни счастья», «жизнь – штука сложная», «жизнь стала хуже», «жить тяжело», «ну разве это жизнь?», «так жить нельзя» и тому подобные.

Меняем свои мысли на позитив

Чтобы вашей Жизни не пришлось доказывать вам, что вы еще не на дне, а в очень даже райском месте, предлагаем срочно заменить недовольство жизнью на что-нибудь веселое. Например, с помощью положительных установок.

Негативная программа, установка	**Возможная аффирмация, позитивная установка**
Жизнь – это самопожертвование Жизнь – это борьба Жизнь – это страдание	Жизнь – это радость и счастье! Жизнь – это подарок Бога! Жизнь прекрасна в любой момент! Жизнь – это веселая игра!
Жизнь несправедлива ко мне и к людям.	Мир совершенен! Жизнь совершенна! Все происходит так, как нужно. Все имеет свой смысл.
Я боюсь будущего.	Я радуюсь каждому дню! Я живу здесь и сейчас. Я в радостном ожидании будущего!
Я боюсь одиночества.	Я радуюсь своей свободе!
Я ничего не сделал за свою жизнь. Я зря прожил жизнь.	Я – божественное творение и у меня великая задача – жить с радостью. Все, что я делаю – уже совершенно!
Мир полон опасностей. Я в нем беззащитен.	Я излучаю спокойствие и радость. Мир вокруг меня спокойный и радостный.
Если мне сейчас хорошо, то завтра может быть плохо.	Я с радостью встречаю каждый день моей жизни. Я излучаю радость, мое будущее радует меня.
Я иду не тем путем. Я заблудился.	Я всегда иду тем путем, который дал мне Бог. Я благодарен Богу за то, как он ведет меня по жизни!
Я не исполняю своей кармической задачи.	Моя кармическая задача – жить легко и счастливо. Я радуюсь своей жизни!
От меня в этой жизни ничего не зависит.	Я создаю свою жизнь с любовью и радостью.
Я не могу изменить мою жизнь.	Я создаю свою жизнь в каждый момент. Я меняю свою жизнь к лучшему!
Я все воспринимаю как проблему.	Все, что происходит вокруг – радует меня. Я благодарен Богу за все, что он делает!
Я не знаю, что делать в сложных ситуациях.	Я люблю свои учебные ситуации. Я подхожу к урокам жизни спокойно, я всегда нахожу, что нужно делать и получаю бесценный опыт.
Жизнь не любит меня, она не благосклонна ко мне.	Я люблю Жизнь и Жизнь любит меня!

Я одинок в этой жизни.	В этой жизни я свободен. Я радуюсь общению, я радуюсь одиночеству. И то, и другое полезно для меня.
Жизнь – это хаос. Высшего Разума не существует.	Жизнь – это совершенный порядок. Я во всем вижу проявление Высшего Разума.
Сегодня кому-то плохо. Я могу оказаться на его месте в любой момент.	Я создаю в своей жизни то, что для меня полезно. Я в гармонии с жизнью и самим собой.
Жизнь отбирает у меня все самое дорогое.	Жизнь дает мне все самое лучшее! Я благодарю свою жизнь за все!
Я боюсь наказания за грехи.	Греха нет. Есть разговор с Жизнью. Я люблю свою жизнь и Жизнь любит меня.
Мой удел – страдать.	Мой удел – радоваться! Я сам – источник своего счастья.
Мир безнадежно испорчен и погряз в грехах.	Мир совершенен. Все что я делаю, делает его еще совершеннее.
Я не могу быть счастливым, когда кто-то страдает.	Я живу своей жизнью и счастлив. Я помогаю другим стать счастливыми.
Я боюсь перемен.	Мир всегда в изменении и это прекрасно. Все стремится к совершенству, все перемены к лучшему!
Я постоянно тревожусь.	Все, что я вижу, радует меня! Все, что я слышу, радует меня! Все что я делаю, радует меня!
Нехорошо слишком высоко взлетать, падать будет больно	Я получаю только то, чего я достоин, а я достоин многого. Я с радостью принимаю подарки от Жизни, она любит и защищает меня.

Задание.

Проанализируйте свои мысли о жизни. Выявите имеющиеся там негативные установки, оказывающие влияние на вашу действительность, и запишите в левый столбец таблицы. В правый запишите положительные программы, отменяющие негативные установки. Поработайте с положительными установками по предложенным нами рекомендациям (см. с.).

Негативная программа, установка	**Позитивная установка**

Что вы о себе думаете?
Убеждения о себе самом (самой)

Лучше быть знаменитым на весь мир пьяницей, чем анонимным алкоголиком.
Из коллекции А. Кивинова

В этой главе речь пойдет о себе, любимом. То есть о вас, уважаемый читатель. Кстати, как вы относитесь к себе?

Мы почти уверены, что вам есть над чем подумать. Отношения с собой у многих людей напоминают запущенный хозяином огород. Чего там только там нет: и покосившийся забор, и чертополох на грядках.

❖ ***Умная мысль***
Не обращайте внимания на мелкие недостатки. У вас имеются и крупные.
Бенджамин Франклин

А между тем из этого огорода растет и развивается вся наша жизнь. Как вы смотрите на себя в зеркало? Как вы одеваетесь, говорите? Какое впечатление производите? Какое у вас настроение, как вас оценивают окружающие? Какие возможности предлагает вам жизнь? Каково ваше здоровье? Все это происходит из одного внутреннего источника – вашего отношения и чувств к себе.

Что есть гармония с собой

Есть такое заезженное выражение: «жить в гармонии с собой». Об этом мечтают, об этом говорят, к этому призывают, этому учат. Но… большинство людей всю свою жизнь пытаются казаться не такими, какие они есть в действительности ! Отсюда – огромное напряжение.

- **Гармония с собой – это искусство быть тем, кто вы есть в действительности, и умение получать удовольствие от себя такого**.

Это позитивное восприятие себя в целом, осознание себя совершенной частицей Вселенной, принятие себя со всеми своими особенностями, это отношение к себе, лишенное осуждения и борьбы. Это такое внутреннее состояние, которое заряжает вас энтузиазмом и радостью каждый день, и каждый день вы проживаете с ярко и полно (это, кстати, не исключает сложностей и определенных переживаний).

- *Человек настолько счастлив, насколько он в гармонии с собой.*
- *Человек настолько успешен, насколько он в гармонии с собой.*
- *Человек настолько здоров, насколько он в гармонии с собой.*

Это мерило всего положительного в жизни человека. Ни деньги, ни семья, ни работа, ни здоровье сами по себе не могут дать удовлетворения, если нет внутреннего согласия и любви к себе. Если же оно есть, то вся ваша жизнь выстраивается так, что вам не придется бороться и страдать.

Предлагаем вам поработать с установками, составляющими основу вашего отношения к себе, вашей самооценки. Ведь среди нас нет человека, полностью довольного собой. Осуждение себя (каким бы вы ни были) – ничуть не меньший грех, чем осуждение другого человека.

❖ ***Наблюдение в тему***

Вчера признался в любви к себе. Остался не услышан.

Максим Иванов

Мы критикуем и порицаем себя гораздо чаще, чем других. Жизнь мгновенно откликается на это, организуя нам подтверждение наших мыслей. И наоборот, чем больше мы любим себя, тем больше нас любит Жизнь.

Убеждения о себе, которые вы найдете в этой и последующих главах – не более, чем примеры. Они должны натолкнуть вас на осознание собственных моделей мышления. Приведенные нами негативные программы могут в точности соответствовать вашим убеждениям о себе, а могут отличаться от них. Ваша задача – найти и записать свои собственные негативные убеждения о себе. А потом составить противоположные им позитивные установки и сделать их частью собственного отношения к жизни.

Меняем свои мысли на позитив

Позитивные установки должны быть составлены вами. Мы даем лишь опору и примеры, то, от чего вы можете оттолкнуться. Однако если приведенная нами положительная установка понравится вам безоговорочно – воспользуйтесь ею!

Негативные программы, установки, убеждения	**Возможные аффирмации, Позитивные установки**
Я никогда не смогу полюбить себя.	Сейчас я люблю себя! Я люблю себя всей душой и всем телом! Я люблю себя за то, что я есть!
И зачем я только родился?	Я благодарен Творцу за то, что я есть! Я создан по образу и подобию Бога! Это чудо – что я есть!
Я не достоин ничего хорошего в этой	Я – творение Бога, а значит, совершенен! Я

жизни.	достоин всех благ этого мира! Моя жизнь полна возможностей!
Я постоянно недоволен собой.	Я совершенен! Я одобряю себя во всем, что я делаю!
У меня никогда не будет успеха.	Все, что мне нужно, приходит ко мне! Я обречен(а) на успех! Я открыт(а) успеху! Сегодня я сам создаю свой успех.
Если бы не …. *(мой возраст, мои родственники, отсутствие образования и т. д.)*, я бы добился успеха.	Сегодня у меня есть все, чтобы создавать свой успех!
Я должен все делать только сам.	Я позволяю Жизни заботиться обо мне!
Мой характер портит мои отношения с ..... (Мой характер портит мне жизнь).	Я люблю и ценю свой характер. Мой характер облегчает мне жизнь.
Я ничего не стою в этой жизни.	Я люблю свою жизнь и себя в ней!
Я – ничтожество.	Я – совершенное создание Творца! Он создал меня наилучшим образом!
Я родился не в той стране (семье, времени и т. д.)	Я сам выбрал свою семью (страну). Это то, что мне нужно для моего духовного роста. Я благодарен своей семье (стране) за уроки.
Я не должен отказывать людям, если они просят меня о чем-то	Я уважаю свои интересы. Я делаю только то, чего действительно хочу. Я легко говорю «нет». Я позволяю людям получать свои уроки от жизни.
Я не могу причинять людям неудобство. Я должен быть для всех удобным.	Я люблю себя и уважаю свои интересы. Я позволяю людям думать обо мне все, что им хочется. Я свободен в своих поступках.
Я никогда не должен ошибаться. Я не имею права на ошибку.	Я делаю то, что считаю нужным. Я принимаю любой результат своих поступков.
Все, что я делаю, должно получаться сразу и безупречно	Все, что я делаю, я делаю с удовольствием.
Я не могу тратить свое время на отдых или удовольствия. Я трачу время на себя в последнюю очередь	Я живу, чтобы быть счастливым. У меня всегда есть время на то, что приносит мне радость. Я с удовольствием занимаюсь собой. У меня много времени для себя.
Я не умею формулировать свою мысль	У меня ясные мысли и ясная речь. Я с удовольствием выражаю себя.
Я все обязан делать вовремя	Я живу в гармонии со временем. У меня

	всегда есть время на то, что мне нужно.
Я не могу себе позволить открыто выражать свои эмоции	Я люблю и одобряю все свои эмоции. Я с удовольствием выражаю себя таким, какой я есть.
Что бы ни случилось, я должен улыбаться	Я выражаю себя так, как мне хочется.
Я ищу одобрения окружающих	Я одобряю себя во всем, что я делаю.
Люди должны думать, что у меня все в порядке	Я позволяю людям думать обо мне все, что им хочется. Я легко думаю о людях.
Радость и счастье нужно заслужить, иначе это не радость и не счастье	Я живу легко и радостно. Я легко принимаю от жизни подарки.
Я должен всем нравиться и завишу от всех.	Я нравлюсь себе все больше и больше. Я совершенный, счастливый и свободный человек. Я любуюсь собой во всех своих проявлениях.
Я ни одно дело не могу довести до конца	Я прекрасно делаю то, что действительно хочу.
Я занимаю не свое место.	Я всегда на своем месте!

Задание.
Проанализируйте свои мысли о себе. Выявите имеющиеся там негативные установки, оказывающие влияние на вашу действительность, и запишите их в левый столбец таблицы. В правый запишите положительные программы, отменяющие негативные установки. Поработайте с положительными установками по предложенным нами рекомендациям (см. с.).

Негативная программа, установка	**Позитивная установка**

Формулы любви
Убеждения о любви и личном счастье

Семейная жизнь есть лучший способ
расплаты за кармические преступления.
А. Подводный

– Мне уже тридцать пять, а личная жизнь не складывается. Прямо заколдованный круг какой-то, – говорит симпатичная, подтянутая женщина.

- *А в чем дело?*
- *Да не любят меня мужчины, и все тут!*
- *Ну а вы их любите?*
- *В смысле?*
- *Любите ли вы мужчин, как класс?*
- *А за что их любить-то?*

Вот так всегда. Ну, если не всегда, то очень часто. Все мы хотим, чтобы нас любили и принимали такими, какие мы есть, но… не спешим делать это сами. Сначала ты меня полюби, а я уж потом… если ты себя хорошо покажешь, то, может быть...

Любовь и семейная жизнь – область, способная сделать человека сильным и счастливым или стать источником страданий.

Наиболее частая проблема – невозможность устроить свою личную (семейную) жизнь так, как нам представляется нужным. Одному снится свадьба, другому развод. Кто-то страдает, что не может создать семью. Кто-то переживает, что создал семью, но не ту, о которой мечтал. Кто-то сокрушается, что оставил ту семью, о которой теперь мечтает. Что же нужно делать, чтобы эта сторона жизни доставляла нам только радость?

Для начала необходимо признать, что наша личная жизнь – это отражение наших представлений о самом (самой) себе и она настолько благополучна, насколько вы в состоянии взять на себя ответственность за ее создание. Как часто мы говорим:

- *если бы он (она) был другим, изменился бы…*
- *если бы мужчины (женщины) были не такими…*
- *если бы ко мне прислушивались… и т. д.*

Всеобщим заблуждением является следующее: **кто-то (или что-то) может сделать меня счастливым (счастливой)**. Если мне ответят взаимностью, я буду счастлива. Если он изменится, я буду счастлива. Мы все любим возлагать ответственность за свое счастье или несчастье на партнера, на близких. Мы видим источник счастья в том, каким будет наш партнер (муж, жена, ребенок).

Кому из нас не свойственно переделывать окружающий мир? Возможно, это весьма полезное свойство для развития прогресса и цивилизации. Но для человеческих отношений «переделка» своего партнера под себя, под свое видение мира, под свои представления о жизни, часто губительна. Именно это становится причиной большинства конфликтов, непонимания, разочарований и других сложностей, омрачающих близкие отношения, а иногда и приводящих к разрыву.

Условная и безусловная любовь

Слова «Я люблю тебя» так часто звучат между людьми! Однако помимо своего прямого значения они обычно таят еще и скрытый смысл. А именно, они негласно выдвигают целый ряд требований к объекту (объектам) нашей любви. То есть любимый нами человек получает от любящего его партнера целый набор ожиданий, которым он должен будет соответствовать за то, что его любят.

Вам знакомы такие реплики:

- *Я тебя люблю… А ты меня?*
- *Я-то тебя люблю, а вот ты…*
- *Я же тебя люблю, так почему ты…*

Предлагаем вам попробовать другой вариант взаимоотношений с теми, кого вы любите. Испытывая чувство любви, не задумывайтесь о том, что вы получите взамен или, по крайней мере, не требуйте этого, а **начинайте просто отдавать**. Вы отдаете, потому что любите. Наслаждайтесь самим процессом дарения!

ЛЮБОВЬ – ЭТО ТО, ЧТО СНАЧАЛА НУЖНО ОТДАТЬ, НЕ ЗАДУМЫВАЯСЬ О ВОЗВРАТЕ.

Не требуйте, чтобы ваша любовь была оценена и оплачена. Произойдет интересная вещь: чем больше вы даете, тем больше у вас появится.

Полюби другого как самого себя

Наши отношения с другими людьми отражают то, как мы относимся к себе. Именно так – к себе. Если вы наполнены любовью к себе и этой любви много, вы можете ее направить на кого-то, кто находится рядом с вами. Вы даете этому человеку то, чего у вас не убудет. И он принимает вашу любовь, если ему это нужно. Либо не принимает, если у него другие идеи на этот счет, но вас это не ввергает в огорчения, поскольку вы счастливы тем, что сами чувствуете любовь. И

когда вы говорите: «я люблю тебя», то это не означает «люби меня!», или «будь таким, как я хочу!».

Когда вы отказываетесь от принципов «каким он должен быть», и «что мне будет за мою любовь?» и фокусируетесь на своей способности дарить, ваше самоощущение в общении с ним начнет приносить вам радость и удовлетворение.

Отношения, основанные на ожиданиях, часто ведут к конфликтам и взаимным претензиям. А что лежит в основе любого конфликта? **Я знаю, каким ты должен быть (ты обязан быть таким, потому что я тебя люблю).** Я стремлюсь сделать близкого человека удобным для себя, для своих представлений о мире, об отношениях. А если он не такой? Возникает желание переделать его, довести «до совершенства». Вам известны семьи, отношения в которых сводятся к длительным попыткам переделать друг друга и выяснению, кто у кого в долгу и за что? Длиться это может годами, а то и десятилетиями. Задача-то непростая – переделать любимого, сделать из него человека, ей и всю жизнь можно посвятить!

❖ ***Умная мысль***

Хорошая семья та, в которой оба супруга одновременно ощущают потребность в скандале.

Жюль Ренар

Меняем свои мысли на позитив

Предлагаем вам поработать с позитивными программами, помогающими перестать осуждать близких людей, убрать недовольство собой и своей семейной (личной) жизнью. Это действительно волшебные формулы любви: вы увидите их результат в ваших отношениях.

Негативная программа, установка	**Возможная аффирмация, Позитивная установка**
Я никому не нужен (нужна).	Я люблю себя, я радуюсь своей жизни! Я благодарен (благодарна) судьбе за все, что имею!
Я не могу влюбиться.	Моя душа всегда открыта любви!
Любовь нужно заслужить.	Я люблю себя, меня окружает любовь! Я живу в любви, мир полон любви!
Я не достоин любви.	Я люблю себя и привлекаю любовь в свою жизнь!
Все мужчины … (козлы, сволочи, гады, бабники, кобели, безответственные, уроды и т. д.)	Мужчины прекрасны! Мужчины – божественные создания! Я люблю и одобряю мужчин! Я посылаю им свою любовь и уважение! Я благодарю Творца за то, что он создал мужчин!
Все женщины (дуры, стервы, шлюхи и т. д.)	Женщины прекрасны! Женщины – божественные создания! Я люблю и одобряю женщин! Я посылаю им свою любовь и уважение! Я

	благодарю Творца за то, что он создал женщин!
Нормальных мужиков не осталось!	С любовью и благодарностью я принимаю мужчин такими, какие они есть!
Мужчинам нужен только секс!	Это прекрасно, что мужчинам нужен секс! Я позволяю мужчинам заботиться обо мне и ухаживать за мной.
Мне попадаются одни уроды!	Я окружена прекрасными мужчинами! Я люблю мужчин и мужчины любят меня!
В семье нельзя быть свободным.	Я всегда и везде свободен! Я радуюсь своей свободе!
Семья – это опасность и большая ответственность.	Семья – это любовь и радость!
Я никогда не выйду замуж (не женюсь)	Я открыт(а), чтобы создать семью. Я всегда на пороге лучшего!
Мужчины (женщины) всегда изменяют	Я верен (верна) сам(а) себе. Я принимаю женщин (мужчин) такими, какие они есть.
Быть разведенным (разведенной, одинокой) – неприлично	Я свободен (свободна) и радуюсь этому дару!
Я слишком стара (некрасива и т.п.), чтобы выйти замуж (жениться, влюбиться, иметь детей)	Я отлично подхожу для того, чтобы…. Сейчас я как никогда …. Да я просто создана, чтобы…
Жить нужно ради детей (мужа, жены, семьи)	Я живу своей жизнью! Я счастлива и делюсь этим счастьем с близкими!
Я в ответе за жизнь моих детей. Я в ответе за всех моих близких. Я отвечаю за все, что происходит в моей семье.	Жизнь совершенна! Я дарю любовь и заботу своим близким! Я помогаю им жить своей жизнью!
Я должна оправдывать ожидания родителей (мужа, детей, родственников).	Я свободна и счастлива! Я живу так, как мне хочется и радуюсь каждому дню!
Мне не хватает … (денег, положения, работы и т. д.) чтобы устроить свою личную жизнь	Сейчас у меня есть все, чтобы устроить свою жизнь так, как я хочу! Я сама создаю свою личную жизнь!
Я в ответе за счастье своих родных и близких.	Я свободен и счастлив! Я помогаю своим близким учиться жизни и создавать свое благополучие.
Семья мешает моей работе.	Семья помогает моей работе! Я благодарен моей семье!

Задание.

Проанализируйте свои мысли о личной жизни, любви и семье. Выявите имеющиеся там негативные установки, оказывающие влияние на вашу действительность, и запишите их в левый столбец таблицы. В правый запишите положительные программы, отменяющие негативные установки. Поработайте с положительными установками по изложенным нами рекомендациям.

Негативная программа, установка	**Позитивная установка**

Деньги заказывали?
Убеждения о деньгах и о работе

*Если вы **боитесь**, что у вас не будет **денег**, удовлетворено будет **«боитесь»**, а не **«деньги»**.*
М. Лежепеков

- *Вот вы говорите, что нужно думать о деньгах и тогда они будут. Ну, я и думаю. А их как не было, так и нет!*
- *А что вы думаете о деньгах?*
- *Как что? «Почему нет денег, куда же они подевались…»*

Непридуманный диалог на тренинге "Деньги в вашей жизни"

Если вопросы материальной обеспеченности и успеха не волнуют вас, можете пропустить этот параграф. Мы уверены, что такие люди среди наших читателей есть, но их не очень много.

Скорректируйте свои формулировки желаний

Как часто мы говорим: **«Мне нужны деньги!»** Однако, как ни странно, эта фраза не является обращением к Жизни с пожеланием или требованием денег, поэтому лучше отказаться от этой привычной уже формулировки. Слово «нужны»

несет в себе нужду, нехватку, недостаточность, оно более наполнено энергетически, чем слово «деньги», так что оно и исполняется в первую очередь. Поэтому лучше сформулируйте свою мысль по-другому, например, так: **«Я тот, кто получает много денег!»**

Что вы чувствуете, когда читаете формулу заказа денег? Вы можете произнести эти слова искренне? Вы можете почувствовать в себе истинное желание денег и удовольствие от обладания ими? Или вы чувствуете только нужду? Может быть, вы привыкли нуждаться и боитесь изменений в своей жизни? Может быть, нуждаться – это нормально, а быть богатым – стыдно?

В любом случае, первое, что необходимо сделать –- **перестать подпитывать и укреплять своими мыслями ощущение нужды и нехватки**.

Деньги и материальные блага – как раз та область нашей жизни, где человеку бывает очень трудно признать, что именно он создал имеющийся уровень своего благополучия. Гораздо удобнее и комфортнее обвинять в своих материальных проблемах окружающих – начальство, правительство, страну, судьбу и т. д. Это удобно, но совершенно бесперспективно в плане изменения ситуации. Обвиняя в своих проблемах окружающих, мы посылаем Вселенной сигнал: «Я маленький и слабый, от меня ничего не зависит. Все меня обижают и забирают мои деньги». Понятно, что Вселенной ничего не остается, как только исполнить это наше более чем странное пожелание.

❖ ***Умная мысль***

Если вы вами цените себя невысоко, мир не предложит вам ни копейки больше.

Поэтому рекомендуем твердо усвоить, что материальная сторона жизни – это результат нашего внутреннего состояния, наших мыслей и эмоций. Мир только показывает нам то, что мы в действительности о нем думаем. Вселенная постоянно разговаривает с нами, в том числе с помощью денег.

Практически каждый человек время от времени нуждается в средствах. Но постоянная бедность, нужда – это в первую очередь состояние души, это мировоззрение. Точно также изобилие и богатство – состояние сознания, набор убеждений, принципов, реализованный в нашем материальном мире.

Отсутствие или наличие денег – результат вашего внутреннего отношения к ним. Мы сами создали эти отношения и сами пожинаем их плоды. Поэтому, если хотите создать достаток и процветание, вы должны изменить, в первую очередь, прежний образ мышления.

Все упражнения, приведенные ниже, позволят вам сделать это.

Негативная программа, установка	**Возможная позитивная установка, убеждение**

Д Е Н Ь Г И	
Не в деньгах счастье.	Я выбираю счастье с деньгами!
Деньги – это не главное в моей жизни.	Я люблю и ценю деньги. Деньги – это важная часть моей жизни.
Зарабатывать деньги – бездуховно.	Деньги – божественны! Деньги позволяют мне духовно развиваться.
Зачем деньги зря тратить? Я и так обойдусь.	Деньги приходят ко мне легко, я трачу их с удовольствием! Деньги дают мне комфорт и свободу.
Чтобы заработать много денег, я должен много и тяжело работать.	Большие деньги приходят ко мне легко и без особых усилий. Я получаю свои деньги играючи!
Нищим родился, нищим и умру.	Мое состояние – это мое отношение к жизни. Я успешен и достигаю всего, чего захочу. Деньги любят меня и приходят ко мне в нужном количестве.
Я должен жить по средствам и ограничивать свои потребности.	Я сам определяю, как мне жить. Я обеспеченный и независимый человек. Я достоин жить в роскоши!
Честным трудом я не могу заработать денег. А идти на обман я не хочу.	В этом мире много денег. Я способен заработать много денег тем путем, который меня устраивает.
Я должен сохранять деньги на «черный день».	Чем больше я трачу, тем больше ко мне приходит.
Я не могу себе позволить быть богатым, когда вокруг так много бедных людей.	Каждый получает то, что заслуживает. У меня своя жизнь, я сам определяю, как мне жить.
Деньги испортят меня.	Деньги позволяют открыться всем достоинствам моей души. Деньги мне совершенствоваться во всех отношениях.
Я бедный, но гордый (но честный, но порядочный и т. д.).	Я ценю деньги и позволяю себе получать их в нужном количестве. Я знаю цену своему труду. Я горжусь тем, что я богат.
Меня всегда обманывают. (Меня все равно обманут).	Я доверяю Жизни.
Все уже давно поделено. Мне ничего «не светит».	В нашем мире много денег. Каждый имеет столько, сколько заслуживает.
Деньги – это опасность.	Я доверяю жизни. Чем больше у меня денег,

	тем безопаснее я живу.
Стыдно брать с людей большие деньги.	Я знаю, сколько стоит мой труд. Ко мне обращаются состоятельные люди. Я отличный профессионал и люди готовы достойно оплатить мои услуги. Я позволяю людям проявлять свои лучшие качества, достойно оплачивая мой труд.
Брать в долг стыдно.	Брать в долг выгодно!
Я чувствую себя виноватым, когда я трачу деньги.	Я зарабатываю деньги, чтобы покупать то, что хочу. Я всегда трачу деньги с удовольствием. Я мудро распоряжаюсь деньгами.
Деньги всегда проходят мимо меня.	Деньги просто липнут ко мне! Мои карманы набиты деньгами. Я притягателен для денег.
Мне достаточно минимума. Жить нужно по средствам.	Я достоин больших денег. Я достоин жить в роскоши!
Стыдно думать о деньгах.	Я думаю о деньгах с удовольствием.
Деньги – это низкая и грубая субстанция. Они бездуховны.	Деньги – это часть божественного замысла. Деньги позволяют мне духовно расти.
Материальные вопросы вносят суету и отнимают много времени. Мне не хочется думать о деньгах.	Все, что я делаю, я делаю с удовольствием. Я с удовольствием думаю о деньгах, я с удовольствием занимаюсь деньгами.
Близкие мне люди разлюбят меня, если я буду преуспевать.	Каждый имеет ту жизнь, которую создал сам. Я легко и с юмором принимаю любое мнение обо мне.
Я не способен заработать столько денег, сколько мне нужно.	Я могу изменить любую сферу своей жизни. Я знаю, чего я хочу и сам создаю это.
Я не знаю, как заработать столько денег, сколько я хочу.	Я открываюсь выгодным возможностям.
Я не умею грамотно распоряжаться деньгами.	Я мудро распоряжаюсь деньгами. Мне нравится, как я получаю и трачу деньги.
Деньги слишком легко пришли ко мне. Так не должно быть. Я этого не достоин.	Если деньги приходят ко мне легко – значит, я этого достоин. Я одобряю себя за свое отношение к деньгам.
Я не имею права тратить деньги, которые не я заработал(а).	Чужих денег не бывает. Бог дает мне деньги через других людей и я благодарен ему за это.
Меня мучает совесть, когда я трачу деньги, которые не я сама заработала.	Я легко и бессовестно трачу столько денег, сколько мне нужно.

Я не хочу подчинять деньгам свои духовные и творческие интересы.	Я в гармонии с материальным и духовным. Мои духовные и творческие стремления помогают моему процветанию.
Я не знаю, сколько мне нужно денег.	Я знаю и уважаю свои потребности. У меня успешное сознание в области денег!
Мне всегда не хватает денег.	Сейчас я благодарен за то, что у меня есть, я наслаждаюсь этим! Я живу в мире изобилия. Ко мне приходит столько денег, сколько мне нужно.
Мне не нужно много денег, я обойдусь тем, что есть.	Я достоин иметь столько денег, сколько действительно хочу.
Я не достоин денег.	Я достоин всех благ. Я достоин иметь столько денег, сколько хочу!
Деньги не любят меня.	Я люблю деньги и деньги любят меня!
Я часто боюсь остаться без денег	У меня всегда есть деньги!
Я не могу жить на те деньги, которые имею. Это не жизнь.	Я благодарен Богу за то, что имею. Сегодня у меня совершенная жизнь! Я готов принимать от жизни больше!
Я боюсь больших денег.	Деньги – источник радости и спокойствие. Я с удовольствием думаю о больших деньгах!
Я не имею права просить денег у кого бы то ни было.	Я прошу у Жизни денег и она дает их мне с радостью. Я принимаю деньги из разных источников.
У меня нет коммерческой жилки.	Я извлекаю выгоду из всего, что вижу, слышу и делаю.
Все, что я имею, я должен заработать. Деньги не приходят просто так.	Деньги приходят ко мне легко и играючи. Я принимаю деньги из разных источников.
За удовольствие нельзя получать деньги.	Я получаю деньги за то, что делаю с удовольствием. Я получаю деньги за удовольствия!
Р А Б О Т А	
Я не смогу добиться успеха в своей работе.	Я обречен на успех! Сегодня у меня есть все, чтобы создать свой успех.
Успех – это тяжелый труд.	Я уже успешен. Я с радостью созидаю и выражаю себя. Это и есть мой успех.
Я не имею права делать ошибок на своей работе.	Я имею право на все, что я делаю! Я одобряю себя во всем! Я наслаждаюсь процессом работы. Я легко

	принимаю любые результаты!
У меня недостаточно опыта, чтобы заниматься тем, чем я хочу.	У меня достаточно желания делать то, что я хочу. Жизнь идет мне навстречу и поддерживает меня.
Я никудышный специалист.	У меня уникальный опыт в моем деле!
Моя работа раздражает меня.	Моя работа – это часть моей совершенной жизни. Я превращаю свою работу в медитацию.
Я никогда не найду работу, которая будет удовлетворять меня духовно и материально.	Я достоин иметь работу, дающую удовольствие и доход. Я открываюсь такой работе.
Мне никогда не найти работу. Я обречен быть безработным.	Я могу иметь все, что захочу. Я хочу найти работу! Нужная мне работа ждет меня!
Я просто не подхожу к той работе, которая мне нравится.	У меня есть все, чтобы заниматься любимым делом. Я создан для той работы, которая мне нравится!
Мне не хватает решительности (опыта, везения и т. д.), чтобы найти ту работу, которую я хочу.	Сегодня у меня есть все, чтобы иметь любимую работу! Я радостно открываюсь этой возможности.
Чтобы работать, необходимо иметь соответствующее образование (диплом).	Чтобы хорошо работать, у меня есть желание и гибкость. Я могу заниматься всем, что мне нравится.
У меня безденежная профессия.	Я знаю, сколько стоит мой труд. Я открываюсь деньгам, я впускаю в себя деньги через работу.
Я не могу найти работу, которая хорошо бы оплачивалась.	Я достоин иметь ту работу, которая меня обеспечит. Я в радостном ожидании этой работы.
Моя работа отнимает у меня слишком много сил.	Моя работа дает мне энергию и интерес к жизни!
Жить, не работая – это ненормально. У меня обязательно должна быть работа.	Я могу жить так, как действительно хочу. Это и есть смысл жизни.

Упражнение «Зачем мне деньги»

Как часто мы говорим, что деньги нам необходимы. Мы никогда не поясняем данного утверждения, потому что считаем это само собой разумеющимся. Однако известно, что для того, чтобы прожить, человеку требуется совсем немного денег. Все остальное, что он стремится заработать или получить, не относится к области жизненно необходимого. Поэтому ответьте себе на вопрос: ***Зачем мне нужны деньги?*** *Итак,*

Я хочу денег, чтобы я смог(ла): _____
_____

Я хочу денег, чтобы ощущать себя
_____
_____

*Выделите из этого **одну, основную вашу потребность**, которую удовлетворят деньги. Ответьте на вопрос:*
Я хочу денег, для того, чтобы _____
_____

Упражнение «Я – процветаю»

Для этого упражнения вам нужно будет уединиться. Позаботьтесь, чтобы вас никто не беспокоил в течение 20 – 30 минут. Вы можете включить тихую приятную музыку, а можете провести упражнение в тишине. Сядьте, закройте глаза, расслабьтесь. Не жалейте времени на это упражнение, не торопите возникающие образы.

Представьте, что у вас есть столько денег, сколько вам необходимо. Представьте себя процветающим, нарисуйте картину своего полного материального благополучия. Как бы вы прожили день, если бы у вас было столько денег, сколько вам действительно необходимо? Представьте свое утро, день, вечер, ночь. Какая обстановка вас окружает? Какие люди? Чем вы занимаетесь? Вы работаете или отдыхаете? Как вы выглядите, как одеты, как ведете себя? Что изменилось в вашем восприятии жизни, в вашем настроении? С каким ощущением вы живете в условиях полной обеспеченности? Чего вам хочется теперь, когда у вас уже есть столько денег, сколько вам хочется?

Упражнение «Деньги в моей семье»

Подумайте, в чем вы повторяете опыт и установки своих родителей в отношении денег и работы? Ответьте на вопросы:

Как относится к деньгам ваша мама? Каково основное негативное убеждение вашей мамы о деньгах, на ваш взгляд?
_____
_____

Какие убеждения о деньгах вы могли унаследовать от мамы?
_____

_____
_____

Как относится к деньгам ваш отец? Каково основное негативное убеждение вашего отца о деньгах, на ваш взгляд?

_____
_____
_____

Какие убеждения о деньгах вы могли унаследовать от отца?

_____
_____

Упражнение «Прошу прощения у денег»

Мы привыкли к тому, что за неправильный поступок следует попросить прощения. Этим мы признаем свои ошибки и восстанавливаем хорошие отношения с тем, кого обидели. В результате нас ничего не тяготит, и к нам тоже нет претензий. Как правило, после просьбы о прощении отношения значительно улучшаются. В настоящем упражнении вам предстоит сделать нечто подобное.

Возьмите листок бумаги и ***напишите письмо-обращение к деньгам.*** *Попросите у них прощения.*

За что? Вы сами знаете это. Вспомните свою жизнь и моменты, когда вы думали или говорили о деньгах плохо, когда вы испытывали не самые светлые чувства по отношению к ним. Вы, может быть, недостаточно ценили их, не уважали, теряли, тратили без счета или считали их предметом, недостойным вашего внимания. Может быть, вы презирали деньги, считали их грязными? Не исключено, что вы видели в деньгах источник всех своих неприятностей. Вы хотели их, но не любили и не ценили их. Ведь именно эти поступки и мысли привели к тому, что сейчас деньги любят вас меньше, чем вам хотелось бы. Ведь все мы хотим, чтобы деньги любили нас, но при этом не спешим любить их сами. Так попросите у них прощения, признайте свои ошибки и скажите им пару теплых слов.

Если вы сделаете это искренне, результат вашего общения с деньгами удивит вас (в хорошем смысле). Однако самой большой ошибкой будет отношение к этому упражнению как к выгодной сделке: «Ну ладно, я сейчас попрошу у вас прощения, а вы уж постарайтесь для меня…». Подобный торг здесь неуместен. Сделайте это упражнение для того, чтобы изменить, в первую очередь, **свое отношение к деньгам** в лучшую сторону, убрать из души накопленный негатив по отношению к

ним. Тогда и они обратят на вас свое внимание и станут более интенсивно посещать вас. Так что рекомендуем быть предельно искренними в своем письме.

Задание.

Проанализируйте свои мысли о деньгах, работе, своем уровне достатка и путях его улучшения. Выявите имеющиеся негативные установки, оказывающие влияние на вашу действительность, и запишите их в левый столбец таблицы. В правый запишите положительные программы, отменяющие негативные установки. Поработайте с положительными установками.

Негативная программа, установка	**Позитивная установка**

Ближе к телу!
Убеждения о своем теле

«Идя навстречу настойчивым пожеланиям посетителей, мы открываем группу по избавлению от лишнего веса и возраста».
Шутка тренеров Центра «Разумный путь»

В этом параграфе нас ждут «дела телесные». Если работа, например, есть не у каждого, да и не каждому она нужна, семья есть не у всех, деньги тоже отнюдь не поголовно волнуют граждан, то этого нельзя сказать о теле. Тело есть у всех без исключения! Если ты родился и живешь, ты обитаешь в теле. Это твой дом, вместилище твоей души. Это обстоятельство (необходимость иметь тело) для многих людей становится, прямо скажем, неприятностью.

Как вам живется с вашим телом?

Невероятно, но факт – большинство людей живет в состоянии хронического недовольства своим телом, своей внешностью. Каждый по-своему переживает это обстоятельство, но хорошего в этом мало.

- ***Умная мысль***

Если вам не нравятся ваши тапочки, их можно выкинуть. А вот куда деть бедра, ногу или нос, совершенно непонятно!

Елена Смирнова

Что удивительно, при всем при этом тело продолжает нам служить. Представьте себе: вы долгое время недовольны каким-то человеком (родителем, мужем, ребенком) и все время говорите ему об этом. Например: ты плохой, ты никуда не годишься, на тебя без слез не взглянешь и т. д. Или же просто не обращаете на него решительно никакого внимания. Что сделает этот человек? Он сначала будет терпеть, потом, может быть, поскандалит немного, потом будет избегать вас, а потом и вовсе уйдет. От этого человека мы вряд ли дождемся любви, понимания и содействия в чем-то.

А как же быть телу? Мы его ругаем, но куда оно пойдет от нас? Идти ему некуда. Тело от нас уйти не может! Однако оно должно каким-то образом донести до нас, что ему не нравится подобное отношение. И тело начинает разговаривать с нами на своем, доступном ему языке.

Прямое предназначение тела – служить нам: ноги должны ходить, голова должна думать, нос должен дышать и т. д. И оно так или иначе нам служит. Но, нужно заметить, без всякого энтузиазма, потому что не чувствует никакой отдачи, никакой благодарности, а в основном, одно только недовольство. Заметьте, когда у нас ничего не болит, мы воспринимаем это как должное. А когда что-то не в порядке, то сразу начинаем возмущаться своим здоровьем!

И вот наступает момент, когда набирается критическая масса недовольства. Телу это надоедает и оно начинает бунтовать: терять форму, разрушаться, болеть, страдать, отказывать и т. д.

Откуда берется недовольство телом?

Попытаемся для начала понять простую вещь: человек пытается заставить тело быть таким, каким оно не должно быть! Он приписывает телу несвойственные ему функции. Эти функции – плод его фантазии или стереотипы, навязанные общественным мнением или рекламой. То есть, образно говоря, мы пытаемся заставить велосипед шить, телевизор – ездить, а холодильник – готовить. Нога предназначена для того, чтобы ходить, но мы хотим, чтобы она вызывала зависть и восхищение. Мы желаем, чтобы наш нос не просто дышал, а восхищал! Бывает так, что наше тело с этими многочисленными и разнообразными функциями просто не справляется, поскольку основная его функция была дана Природой много тысяч лет назад, а в те времена необходимость восхищения телом мало кого интересовала.

Однако телу всегда легко напомнить нам о том, что мы перегрузили его несвойственными ему задачами. Оно ведет диалог со своим хозяином! Просто мы его не замечаем или неправильно понимаем.

Весь мир ведет с нами непрерывный диалог, а тело – такая же часть этого мира. Например, вы переживаете: мой нос должен быть такой-то формы, а что он вообще-то должен дышать – так об этом как-то не вспоминается. И вот тело решает напомнить вам, что главное для носа – совсем не то, что вы думаете. Для этого он... перестает выполнять свою основную функцию, т.е. дышать. У вас возникает аллергический или простудный насморк, ринит, гайморит и т. д. Вспомните ли вы тогда о его форме? Возможно, только тогда вы скажете: «Носик, миленький, родной, не надо никого восхищать, ты просто дыши, пожалуйста...». И все наши идеи относительно его формы на какое-то время уйдут из нашей головы!

Недовольство своей фигурой приводит к тому, что тело «выпячивает» те самые части тела, которые наоборот, хотелось бы «втянуть» (здесь Жизнь применяет четвертый способ духовного «воспитания» – получаете то, что осуждаете).

Конечно, никто из нас не рождается с идеей: «Я должна (должен) быть красивой (красивым)». Каждый из нас рождается счастливым ребенком, не имеющим понятия о красоте. Этот ребенок с удовольствием кричит, смеется, писает, играет и т. д. Он радуется своему телу! Вы наверняка видели, как маленькие дети с восторгом и удивлением рассматривают свои ручки и ножки. И, кстати, никому из взрослых не приходит в голову назвать ребенка некрасивым. Дети все очаровательны, поскольку общество не выработало для них критериев того, что красиво, а что – нет.

Объективно говоря, нет такого свойства, как некрасивость. Просто есть определенные свойства и черты внешности, не укладывающиеся в современные, весьма ограниченные представления о красоте.

Откуда у ребенка появляется информация о том, что красиво и некрасиво, что хорошо и плохо? В первую очередь, дети получают эти представления от родителей, потом от ребят и девчонок во дворе, в детском саду, в школе. А откуда эти люди берут представления, которыми потом охотно делятся с окружающими? Им тоже в свою очередь кто-то сообщил их, и они точно так же сравнивают себя с окружающими и делают выводы на основе внушенных представлений.

До определенного возраста (кто-то считает, что до пяти или семи лет, кто-то – что до тринадцати) ребенок получает практически полное представление о том, какой вокруг него мир, что в нем хорошо и что плохо. В это время у него складывается представление о себе самом, о своих руках и ногах, о своем теле. Первое недовольство возникает, когда **ребенок начинает сравнивать свое тело с идеями, внушенными ему окружающими людьми**. В результате он делает вывод: моя нога некрасивая или красивая, и т. д.

У него была первичная информация, полученная от окружающих людей, например, что красивые ноги – длинные и прямые. А у ребенка, воспитывавшегося в другом окружении, была совсем другая информация: красивые ноги – плотные и короткие. И каждый из них может быть недоволен своими ногами, но по совсем разным причинам.

Отсюда возникает целое море страданий. Подхожу ли я под стандарт? Способна ли я вызывать восхищение? Можно ли мной любоваться, восхищаться? Что думают люди о моей внешности? Эти и подобные мысли одолевают головы очень многих людей, в особенности женщин. Отсюда и зависть к тем, у кого физическая оболочка якобы лучше, чем у вас.

❖ ***Умная мысль***

Женщине легче поцеловаться с чертом, нежели назвать кого красавицею.
Николай Гоголь

Однако обладатели подобных мыслей забывают, что море переживаний может вылиться в целый океан, если тело перестанет нам не только нравиться, но и служить. Если человек очень недоволен своим животом, своей полнотой (или худобой), своими ногами или носом, то тело подаст ему сигналы о том, что **у него с головой что-то не порядке**. Точнее, не с самой головой, а с мыслями в ней.

Так что попробуйте задуматься о том, что вместо благодарности нашему телу за верную службу и пожеланий ему лучшего состояния, мы просто ругаем его без устали. А оно и так с ног сбилось, желая нам угодить.

Почему наши «заказы на красоту» телом не выполняются?

Мы пытаемся переделать свою внешность, ругая ее одновременно. Это очень похоже на то, когда родители говорят своему ребенку: «Посмотри на себя, в кого ты такой тупой и ленивый! Ты должен лучше учиться!» Разве такой призыв способен вызвать у ребенка энтузиазм становиться лучше? Точно также и с телом. Мы ходим, изо всех сил сжигая лишний вес и убирая килограммы, а про себя постоянно повторяем: «Я толстая!». Какая заявка (или заказ) идет от вас к телу? «Я толстая!» Вот он, ваш заказ. И организм изо всех сил старается угодить вам: он толстеет и толстеет. И не понимает: почему им недовольны?

Начните с любви к себе

Можно ли отказаться от этих заказов телу, в действительности ему совершенно не нужных? Разумеется, можно, и это сделали уже очень много людей. Из чего тут нужно исходить? Логика здесь простая, и мы много раз говорили о ней. **Невозможно сформировать то, чего ты хочешь, если ненавидишь то, что есть.** Поэтому для начала **нужно принять то, что у тебя есть**, а потом уже, когда твое тело тебе поверит, начать формировать то, что ты хочешь. Нужно научиться ценить и любить то тело, что у нас есть! Ведь мы столько раз его обманывали и ругали, что оно уже и отвыкло нам верить. Поэтому нужно заслужить доверие собственного тела и превратить его из врага в лучшего друга. И посмотреть, что из этого получится.

Прошедшие этот путь получили поразительные результаты! Когда, наконец, тело начало чувствовать понимание и любовь своего хозяина, оно пошло ему

навстречу. Конечно, это произошло не сразу. Лишь постепенно тело откликнулось и из врага превратилось в союзника. Происходили интересные метаморфозы: скрюченный человек выпрямлялся, худой округлялся, полный человек сбрасывал килограммы. Организм сам подстраивался под своего хозяина. Но исключительно в ответ на любовь, заботу, благодарность и хорошее к себе отношение.

Люди, которым все же удалось это, сходятся в одном: нужно искренне захотеть попробовать полюбить свое тело. Ведь вы все остальное уже перепробовали? Не помогает? А изменений хочется? Так почему бы вам не попробовать еще раз, но уже не с агрессией и недовольством, а с радостью и благодарностью в душе? Что вы теряете? Чем рискуете? Вы рискуете расстаться с проблемами. Так неужели они вам так дороги, что стоит за них держаться?

Подружимся с собой

Ваша работа начнется в момент, когда вы искренне захотите попробовать изменить свое отношение к собственному телу, подружиться с ним, вступить с ним в диалог и сотрудничество.

Ход ваших мыслей может быть примерно таким: «С моим лицом нельзя жить. Но я ведь прожила с ним столько-то лет! Я же все равно с ним живу, так или иначе. Не ожидая результата, я попробую изменить отношение к своему лицу. Мое лицо, я благодарно тебе за то, что ты позволило мне полноценно прожить все эти годы. Ты позволяло мне общаться с друзьями и родными, ты помогало мне есть, пить, видеть, слышать, дышать – в общем, жить. Какой бы могла быть моя жизнь, если бы ты не выполнило хотя бы одну из этих жизненно важных функций! Я благодарна тебе за твою заботу обо мне. А теперь, чтобы мне с тобой было еще лучше, мы попробуем вместе измениться!».

А дальше вы мысленно строите себе образ, который хотите иметь. Понятно, что эффективность мыслеобразов значительно ниже эффективности пластической операции и результат может быть получен не так быстро, но он обязательно будет! Ваше тело услышит вас! Вы приобретете нового друга, новую поддержку и новое ощущение жизни!

Меняем свои мысли на позитив

На этом пути очень важно, чтобы ваша словомешалка была остановлена и чтобы в сознании и подсознании не было негативных программ относительно вашей внешности, способных блокировать все усилия на пути к успеху. Рассмотрим, какие бывают негативные убеждения на эту тему, и какие позитивные программы могут помочь вам

Негативная программа, установка	**Возможная аффирмация, позитивная установка**
Моей внешностью нельзя	В этом мире все совершенно! Мое тело –

восхищаться.	восхитительно! Я радуюсь моему телу! Я благодарен Творцу за мое тело!
Я некрасивый (некрасивая).	Я создан по образу и подобию Бога! Я совершенен!
У меня заурядная внешность.	У меня уникальная внешность, я люблю себя!
Я ненавижу свое лицо (фигуру, волосы, ноги и т. д.).	Мое лицо (фигура, волосы, ноги и т. д.) – божественно!
Если бы не мой нос (уши, глаза и т.п.), я была бы интересной и привлекательной.	Мой нос (уши, глаза и т.п.) – мое достоинство! Он делает меня просто сияющей! Я – эксклюзивное творение Бога!
Пока я не буду выглядеть как фотомодель, у меня не будет успеха (счастья, любви и т. д.)	Мое счастье (успех, любовь и т. д.) всегда со мной! Я живу здесь и сейчас. Я люблю свое тело и совершенствую его!
Если бы не моя внешность, я уже давно бы устроила свою личную жизнь.	Я благодарна Богу за мою внешность! У меня совершенная жизнь с моей внешностью!
Природа обделила меня красотой.	Природа наделила меня красотой! Я вижу себя все более и более красивой!
Я не создана для восхищения. Я не заслуживаю, чтобы мной восхищались.	Я восхищаюсь собой, я радуюсь себе, ценю и люблю себя! Я люблю свою жизнь и себя в ней!
Я никому не нужна с моей внешностью.	Все, что во мне есть – прекрасно! Я благодарна своей жизни за все, что у меня есть! Моя внешность – божественна!
Я слишком толстая (худая).	Мое тело – отражение совершенства этого мира. Я забочусь о нем и делаю его еще совершеннее!
Мне не нравится мое тело и я не могу изменить это отношение.	У меня гибкое сознание. Я уже меняю отношение к своему телу. Во мне растет радость, благодарность и любовь к себе!
Я не могу изменить мою внешность.	Я могу изменить все. Я могу изменить свою внешность!
С таким телом (лицом, ногами), как у меня, нельзя радоваться жизни.	Именно с таким телом (лицом, ногами), как у меня, можно радоваться жизни! Мое тело (лицо, ноги) – божественно!
У меня никогда не будет такой фигуры, какую я хочу.	Я делаю все, что нужно для улучшения своего тела. Мое тело откликается на мою заботу!

Задание.

Проанализируйте мысли о своей внешности. Выявите имеющиеся там негативные установки, ставшие источником неприятных переживаний на эту тему, и запишите их в левый столбец таблицы. В правый запишите положительные программы, отменяющие негативные установки. Поработайте с положительными установками.

Негативная программа, установка	**Позитивная установка**

А как у вас «с этим»?
Убеждения о сексе

Какой-то вы маньяк несексуальный…
Владимир Вишневский

Хотим мы этого или нет, но в нашей стране, оказывается, секс тоже есть, и с этим ничего не поделаешь. И, как ни странно, он является частью общего замысла Творца. В противном случае люди не были бы наделены половыми признаками, и у них не было бы могучего природного импульса, не только дающего рождение человеку, но и делающего нашу жизнь захватывающей и романтичной. Размножались бы себе почкованием…

Умная мысль

Чуть ли не все самое интересное в жизни совершается ниже пояса.
Д. Мортимер

Мы не будем давать какие-либо оценки сексу, потому что это бессмысленно: все равно, что рассуждать о том, хорошо или плохо, когда светит солнце или идет дождь. Это ни хорошо, ни плохо. Это есть. Это часть жизни и далеко не худшая, по мнению большинства людей. Хотите – пользуйтесь и радуйтесь. Хотите – оставьте и забудьте.

Меняем свои мысли на позитив

Мы часто ограничиваем или подавляем сексуальность своими убеждениями и установками. Сексуальный опыт во многом определяется нашим отношением к нему. Как правило, человеку бывает трудно осознать, какие именно установки определяют его сексуальную жизнь. Предлагаем вам изучить свое отношение к этому вопросу и заменить убеждения, мешающие вам быть сексуальным (сексуальной) и получать удовольствие от секса.

Негативная программа, установка	**Возможная аффирмация, позитивная установка**
Я не могу позволить себе флирт.	Все, что я хочу – прекрасно. Я хочу флирта! Мой флирт – это искусство. Я восхитительно флиртую!
Я – несексуальная женщина.	Я восхитительна! Мужчины восхитительны! Секс восхитителен!
Я – несексуальный мужчина.	Я восхитителен! Женщины восхитительны! Секс восхитителен!

Я сексуально непривлекателен.	Я излучаю сексуальную энергию! О, как я сексуален!
Я обязан(а) нравиться всем женщинам (мужчинам).	Я нравлюсь себе, я наслаждаюсь собой! Я самодостаточна (самодостаточен) и горжусь этим!
Я не женственная	Я – воплощение женственности!
Получать удовольствие от секса – плохо.	Я просто создан(а) для секса! Получать удовольствие от секса – восхитительно!
Секс – это бездуховное занятие.	Секс – это божественно! Творец одобряет секс в моей жизни!
Я стесняюсь своей сексуальности.	Я радуюсь своей сексуальности! Я одобряю себя во всех своих проявлениях!
Если я не нравлюсь этому мужчине (этой женщине) – это ужасно!	Я нравлюсь себе, я нравлюсь Творцу! Я прекрасен во всех проявлениях!
С моим лицом (фигурой и пр.) нельзя быть сексуально привлекательным.	Мое лицо (моя фигура) – это моя изюминка!
Я должен заслужить секс.	Я притягиваю к себе секс, обо мне мечтают!
Бог не одобряет секс.	Бог одобряет секс! Бог создал секс! Бог радуется моей полноценной жизни!
Я не могу удовлетворить своего партнера.	Я самодостаточен в сексе и это нравится моему партнеру!
Я не могу расслабиться во время секса.	Секс – это медитация, я растворяюсь в ней.
Самое главное в сексе – доставить удовольствие партнеру.	Секс создан для меня. Я получаю удовольствие от секса и дарю радость любимому (любимой)!
Долгосрочные отношения всегда становятся скучными.	У меня неиссякаемая сексуальная фантазия! Я всегда разная (разный)!
Я не могу обсуждать сексуальные темы, не могу говорить о своих желаниях.	Я с удовольствием говорю о сексе, меня это возбуждает!
Мое тело несовершенно, им нельзя восхищаться.	Мое тело создано именно таким, какое должно быть. Я люблю свое тело!
Сексуальный опыт причиняет боль.	Секс – это радость и легкость!
У меня неумеренные сексуальные потребности.	Я гармоничен (гармонична) во всех моих желаниях!
Я не могу открыто выражать себя в сексе. Это будет расценено как распущенность.	Я раскован(а) в сексе и мне это нравится! Я позволяю людям думать, что угодно!
Я не могу быть инициатором	Я могу соблазнить легко и красиво!

сексуальных отношений.	
У меня никогда не будет такого секса, как я хочу.	Я хочу яркого секса. Я действительно хочу яркого секса и получаю его!
Мой партнер (партнерша) просто использует меня.	Я дарю безусловную любовь и радость своему партнеру! Я щедрый и любящий человек!
Я не могу отказывать, если меня склоняют к сексу.	Я отказываю легко и непринужденно, если считаю нужным.
Я боюсь секса.	Я радуюсь тому, что секс есть, я радуюсь своей сексуальности!
Я должен (должна) иметь только одного сексуального партнера, иное недопустимо.	Я свободен (свободна) в своей жизни. У меня много любви, я имею столько любимых, сколько считаю нужным.
Секс возможен только после долгих платонических отношений	Я занимаюсь сексом, когда чувствую порыв души и тела.
Настоящий секс – это у других (у знакомых, в кино, в книгах), но не у меня.	У меня – самый настоящий секс!
В моем возрасте уже поздно думать о сексе (хотеть секса).	Мой возраст – самый лучший для секса!
Секс – это опасность (из-за венерических заболеваний, СПИДа, измен, извращений и т. д.)	У меня внутри покой и гармония. Мой секс всегда безопасен и гармоничен.

Анекдот в тему

Пациент у сексопатолога:

- *Спасибо доктор, за те таблетки, которые вы мне дали месяц назад. Я себя чувствую на десять лет моложе.*
- *Замечательно. А как на это реагирует ваша жена?*
- *Не знаю. С тех пор я еще не был дома.*

Задание.

Проанализируйте мысли о своей сексуальности. Выявите имеющиеся там негативные установки, оказывающие влияние на ваше поведение, и запишите их в левый столбец таблицы. В правый запишите положительные программы, отменяющие негативные установки. Поработайте с положительными установками.

Негативная программа, установка	**Возможная позитивная установка**

Послушаем, что скажет словомешалка
Разговор с внутренним критиком

- Какая ты сегодня красивая, Рита!
Рита (про себя): Ну вот! Я так и знала. Ему лишь бы посмеяться надо мной!
На свидании

Вы когда-нибудь разговаривали с собой? Или может быть, слышали «внутренний голос»? Не бойтесь, речь идет не о раздвоении личности, именуемом шизофренией. Разговор о другом. Не зря же говорят: голос разума, голос совести, голос интуиции и т. д.

❖ ***Умная мысль***
Человек прекрасно слышит голос разума, но он ему противен.
А. Подводный

Внутри каждого человека живут несколько его «я», которых можно назвать субличностями. Как минимум их двое. Мы называем это сознанием и подсознанием. В настоящем разделе книги мы предлагаем вам, уважаемый читатель, вступить в диалог со своим подсознанием, очень часто выступающим в роли внутреннего критика.

Зачем это нужно?

Работая с предыдущими разделами книги, вы почти наверняка обнаружили у себя несколько негативных убеждений. И, если вы работаете с этой книгой добросовестно (а мы надеемся, что так оно и есть), то составили себе позитивные программы – аффирмации.

Однако вы уже могли заметить следующую закономерность. Ваша привычная система убеждений противится новым убеждениям. Например, вы говорите себе, что вы общительный и легкий человек, а сами в это не верите. Более того, у вас нарастает чувство внутреннего протеста.

Мы уже писали, что позитивная программа не может работать, если у нас осталось старое негативное убеждение, с которым мы прожили много лет и в которое твердо верим. В нашей жизни реализуется то, во что мы в действительности верим, а не то, во что мы хотим, намереваемся или собираемся

поверить.

- ***Умная мысль***

  Господи, сделай так, чтобы мы всегда были правы, ибо Ты знаешь, что мы никогда не меняем своих мнений.

  Старая шотландская молитва

Вступим в диалог с собой

Следовательно, эффективность аффирмации будет зависеть от того, насколько мы сами поверим в нее. А нам трудно поверить, поскольку наше старое убеждение всячески сопротивляется вытеснению из подсознания. Ему там привычно и хорошо, оно много лет «рулило» нашим поведением, и вдруг – пойдите вон! А не хотите ли сами туда пойти?

Именно поэтому позитивные программы рекомендуется повторять множество раз, петь, писать левой рукой и любыми другими усилиями внедрять их в свое подсознание до тех пор, пока ваш внутренний критик не уйдет на покой. Но существуют и другие, более эффективные приемы подавления внутреннего сопротивления. Эти приемы в несколько раз усиливает действие позитивной программы и нейтрализуют противодействие старой, негативной. Выполняя его, вы вступите в разговор со своим старым убеждением, которое будет возражать вам и пытаться переубедить вас. Но вы должны победить в этом диалоге.

Есть три варианта выполнения этого упражнения.

Прием «Зеркало».

Встаньте перед зеркалом. Глядя себе в глаза, произнесите позитивное утверждение. Прислушайтесь к себе – какие мысли и ощущения возникают у вас в этот момент. Тут же ***произнесите вслух все, что пришло в ответ на позитивную программу****. Это может быть смех, неловкость, насмешка, протест, обида или любая другая реакция – выразите ее в словах. Затем снова произнесите позитивную программу, глядя себе в глаза. И опять прислушайтесь к своей внутренней реакции и проговорите ее вслух. Наблюдайте, как постепенно меняются ваши внутренние ответы, эмоции, становятся менее энергичными и резкими. Выполняйте это упражнение до тех пор, пока «с той стороны» не будет молчания или согласия.*

- ***Умная мысль***

  Труднее всего поговорить по душам с самим собой.

  В. Хочинский

Прием «Переписка».

Меняется только форма упражнения. Разделите чистый лист вертикальной чертой пополам. Положительное утверждение запишите в левой колонке, а свой внутренний критический ответ в правой. Записывайте все, что приходит в качестве возражений, споров, мнений и оценок вашего внутреннего «собеседника». Затем снова запишите положительное утверждение слева и возражение подсознания справа, и так много раз.

Приведем пример, как может выглядеть листок после выполнения этого упражнения.

Допустим, ваша исходная негативная программа имела вид: «Я не могу тратить деньги, которые не сама заработала. Я чувствую себя такой виноватой!». Вы составили себе позитивное утверждение: «Я легко и с удовольствием трачу столько денег, сколько хочу», но при его повторении у вас внутри возникает протест. Внутренний диалог может иметь следующий вид:

Позитивная программа	**Ответ подсознания**
Я легко и с удовольствием трачу столько денег, сколько хочу.	
Я легко и с удовольствием трачу столько денег, сколько хочу.	Ну, насмешила!
Я легко и с удовольствием трачу столько денег, сколько хочу.	Дура, ты сама знаешь, что это не так.
Я легко и с удовольствием трачу столько денег, сколько хочу.	Все это выдумки!
Я легко и с удовольствием трачу столько денег, сколько хочу.	Не обманывай себя, это бесполезно.
Я легко и с удовольствием трачу столько денег, сколько хочу.	Ведь ты сама не веришь в это: говоришь и не веришь. И никогда не поверишь!
Я легко и с удовольствием трачу столько денег, сколько хочу.	Ты можешь твердить эту ерунду сколько угодно.
Я легко и с удовольствием трачу столько денег, сколько хочу.	Тебе еще не наскучило?
Я легко и с удовольствием трачу столько денег, сколько хочу.	Тебе самой не противна эта чушь?
Я легко и с удовольствием трачу столько денег, сколько хочу.	Давай оставим эти провокации, детка. Будем, наконец, порядочными и честными хотя бы с собой.
Я легко и с удовольствием трачу	Ты никогда не сможешь тратить деньги

столько денег, сколько хочу.	легко! Ты всегда думаешь о завтрашнем дне. Сегодня – потратила легко, а что ты будешь тратить завтра?
Я легко и с удовольствием трачу столько денег, сколько хочу.	Ведь ты знаешь, ты не достойна того, чтобы тебе кто-то давал деньги просто так.
Я легко и с удовольствием трачу столько денег, сколько хочу.	Ты ничем не заслужила, чтобы тебе просто давали деньги. Посмотри на себя!
Я легко и с удовольствием трачу столько денег, сколько хочу.	Да на тебе пахать нужно! Тот, кто дает тебе деньги – просто дурак.
Я легко и с удовольствием трачу столько денег, сколько хочу.	Такая женщина как ты, должна зарабатывать на жизнь, подарки – удел других. У тебя – ни внешности, ни ума. За что тебе давать деньги?
Я легко и с удовольствием трачу столько денег, сколько хочу.	Ты недостойна получать деньги просто так! Посмотри, как живут другие!
Я легко и с удовольствием трачу столько денег, сколько хочу.	Никто никому не дает деньги просто так и никто не тратит чужие деньги. Это – из другого мира. Ты не в Голливуде живешь, опомнись!
Я легко и с удовольствием трачу столько денег, сколько хочу.	Да кто ты вообще такая и что ты о себе вообразила? Легкой жизни захотелось?
Я легко и с удовольствием трачу столько денег, сколько хочу.	Ты всегда будешь в долгу, если тратишь чужие деньги! Замучаешься отрабатывать!
Я легко и с удовольствием трачу столько денег, сколько хочу.	У тебя **есть совесть** детка, и она тебе не даст спать спокойно.
Я **легко и бессовестно** трачу столько денег, сколько хочу!	Ты – бессовестная??? Кто ж в это поверит?
Я легко и бессовестно трачу столько денег, сколько хочу мне нужно!	Да ты дрожащими ручками покупаешь себе шмотки! У тебя совесть в печенках сидит.
Я легко и бессовестно трачу столько денег, сколько хочу!	Хочешь пнуть свою совесть? Ну попробуй!
Я легко и бессовестно трачу столько денег, сколько хочу!	Дура! Ты встаешь на путь разврата.
Я легко и бессовестно трачу столько денег, сколько хочу!	Да кто ты такая, чтоб быть бессовестной?
Я легко и бессовестно трачу столько	Ну что ты все заладила?!

денег, сколько хочу!	
Я легко и бессовестно трачу столько денег, сколько хочу!	Мне надоело с тобой спорить.
Я легко и бессовестно трачу столько денег, сколько хочу!	Я не знаю, что тебе возразить… Надоело…
Я легко и бессовестно трачу столько денег, сколько хочу!	Может, отстанешь?
Я легко и бессовестно трачу столько денег, сколько хочу!	Молчание.
Я легко и бессовестно трачу столько денег, сколько хочу!	Ну все, расслабься. Убедила.

Как вы заметили, в ходе упражнения произошло **частичное изменение аффирмации, ч**то сыграло главную роль в победе (кстати, первая победа вполне может оказаться временной, поэтому полезно делать это упражнение неоднократно). Если в разговоре со своим подсознанием вы почувствовали, что вам остро не хватает какого-то слова (желательно, цензурного) или хочется изменить позитивное утверждение – смело делайте это! Вы заметите, что подсознание изменит свою политику и станет более «сговорчивым».

❖ ***Умная мысль***

Отделив себя от своей совести, я с облегчением заметил, что она может вести независимое существование.

А. Подводный

Задание

А сейчас попробуйте поспорить и переубедить свое подсознание. Выберите одно из своих основных негативных убеждений и противоположную ему аффирмацию (позитивную программу). Начинайте записывать аффирмацию в левый столбец, а возникающие у вас по этому поводу мысли – в правый. Немного усилий, и одной негативной программой у вас станет меньше. Затем подобным образом отработайте все остальные программы, выявленные на предыдущих этапах работы.

Аффирмация	**Ответ подсознания**

Парадоксальные утверждения

Недостаток – это достоинство, из которого вы еще не научились извлекать пользу.

К. Мелихан

В этом разделе мы предлагаем вам очень простой и вместе с тем высокоэффективный способ пересмотра своих негативных внутренних убеждений, называющийся «Парадоксальные утверждения». Он поможет вам преодолеть негативные программы относительно себя и избавиться от неприятных ощущений, с ними связанных.

В итоге этой работы вас ожидают интересные изменения, которые наверняка начнут происходить не только внутри вас, но и в окружающей жизни.

Зачем это нужно?

Никто из нас не доволен собой на 100 %. То, что человеку в себе или в своей жизни не нравится, оценивается им со знаком «минус». И именно это он, как правило, пытается побороть или скрыть. Однако подавление обычно приводит к усугублению проблемы. Вот почему от борьбы проблема часто разрастается, углубляется и укореняется (вступая в борьбу, вы показываете своей проблеме, что она очень важна и значима для вас, то есть сами наполняете ее силой).

❖ ***Умная мысль***

Не мучай совесть, и она ответит тебе тем же.

Вадим Зверев

Предлагаемое упражнение позволяет взаимодействовать с проблемой не путем борьбы, подавления или вытеснения, а диаметрально противоположными способами, во много раз более эффективными.

В основе упражнения лежит тот факт, что отрицательного в абсолютном смысле не существует. Если что-то мы оцениваем как злое, плохое или темное – это всегда связано с нашей оценкой, нашим взглядом на эту ситуацию, основанным на имеющейся у нас системе ценностей. То есть там, где есть понятие «плохо», всегда есть оценивающий это как «плохо».

А если вы оцениваете нечто в себе или в мире как «плохое» и относитесь к этому соответственно, с переживаниями или осуждением, то оно от этого никогда не станет лучше. Оно может стать только хуже по отношению к вам. Ибо таков ваш внутренний настрой и заказ: «Плохо, плохо, плохо....»

❖ ***Умная мысль***

Раскаиваться – значит прибавлять к совершенной глупости новую.
Ницше

Работа с «Парадоксальными утверждениями» позволит вам обдумать, проработать и отпустить негативное убеждение, принять для себя новый образ мыслей и изменить отношение к существующему положению вещей. Если проделать это упражнение, добросовестно и искренне принимая все чувства, которые оно даст вам, результат не заставит себя долго ждать! Более чем вероятно, что изменится не только ваше внутреннее состояние, но и детали реальной жизни! Обстоятельства, вызванные вашими прежними мыслями, начнут меняться.

Кроме того, вы сделаете большой шаг на пути абсолютного принятия себя и окружающего мира.

❖ ***Умная мысль***

Дурные люди делают то, о чем хорошие только мечтают.
Гэвин Эварт

Как это сделать?

В пустых строчках, приведенных ниже, запишите:

* *то, что не устраивает вас в самом себе или окружающей жизни,*
* *предмет, явление или человек, раздражающие вас или вызывающие ваше недовольство, гнев и т. д.*
* *обстоятельства или ситуации, служащие для вас источником не очень приятных ощущений,*
* *ваши собственные качества, свойства, черты (характера, внешности, поведения) которые вас не устраивают: вы их стесняетесь, испытываете смущение, стыд, чувство несоответствия, вины, по возможности скрываете их от окружающих и себя самого, короче, считаете несовершенными (иногда их принято называть комплексами).*

При записи старайтесь по возможности избегать оценочных слов (прилагательных) при описании ваших раздражителей, например, таких как: «ужасный сосед», «отвратительный шеф», «плохая фигура», «испорченные отношения» и т. д. Вы можете охарактеризовать лишь ваши чувства по отношению к этим раздражителям, например: «меня расстраивает», «я устал от» и т. д.

Ключевые слова выделите или подчеркните.

Вот несколько примеров подобных мыслей (ключевые слова выделены жирным шрифтом):

- Меня гнетет мое ***одиночество***
- Мне не нравятся мои ***отношения с мамой***
- Меня измучила ***депрессия***
- Люди считают меня ***стервой***
- Меня ужасает ***распущенность*** окружающих
- Я стесняюсь своей ***полноты***
- У меня некрасивые ***ноги*** (***лицо***)
- Я ненавижу ***пьянство***
- Я ничего не могу поделать со своей ***безответственностью***
- Меня бесит ***моя работа*** (***мой начальник***)
- У меня никогда не будет нормального ***секса***
- Меня раздражает мой ***муж*** (моя ***жена***)
- Я не могу жить с такой ***внешностью***
- У меня позорная ***зарплата***
- Я не могу перестать ***врать*** и это ужасно
- Меня мучает состояние моего ***здоровья***
- Я не люблю свой ***характер***
- У меня ***приземленные мысли***
- Все замечают мою ***бестолковость*** и т. д.

Возьмите листок и, используя приведенные выше примеры, припомните и запишите свои негативные программы:

- _____
- _____

Возьмите одну из своих фраз и выделите в ней ключевое слово. Далее приведен список некоторых утверждений, с которыми вам предстоит поработать. В пропущенные места этих утверждений, обозначенные как «_____», вставьте выделенное вами ключевое слово (устно).

Работаем с утверждениями

А теперь читайте с этим одним ключевым словом все утверждения, приведенные ниже. Вы можете сделать это про себя, т.е. молча. Но лучше всего, если вы продекламируете их вслух, особенно если рядом с вами будет кто-то, кто согласиться вас послушать. Не смущайтесь, если **понадобится немного подкорректировать грамматику или отдельные слова по ходу чтения** этих фраз. Главное, чтобы они подходили к вашему слову.

Прочитайте **медленно и вдумчиво** все утверждения, вставляя в них выбранное ключевое слово один раз. Отложите упражнение на день-два. Потом прочитайте еще раз. Отметьте, как изменились ваши чувства при повторном

прочтении. Ваша конечная задача – читать эти утверждения вслух громко, внятно, без внутреннего дискомфорта, а главное – с искренним удовольствием.

Пример. Пусть ваше недовольство собой было сформулировано фразой: «Я переживаю, что все замечают мою ***бестолковость»***. Понятно, что ключевым будет слово «бестолковость». Подставляем его в парадоксальные утверждения и получаем:

- Мою ***бестолковость*** я прощаю с любовью и благодарностью.
- ***Бестолковость*** существует для моей безопасности.
- ***Бестолковость*** – мое неоспоримое достоинство.

А теперь приводим полный список парадоксальных утверждений, с которым вы будете работать.

Я прощаю себе это!

- Наконец мне по-новому открылись глаза на _____.
- _____ я прощаю с любовью и благодарностью.
- Я прощаю себя за свои негативные мысли и чувства по отношению к _____.
- Я прощаю себя за то, что я не признавал(а) _____ !
- Я прощаю себя за то, что пробовал(а) задавить _____, скрыть _____ и побороть _____.
- Я прощаю себя за то, что хотел изменить _____.
- Я прощаю себя за _____ и понимаю, что это – часть моей целостности.
- Я прошу прощения у всех, с кем я не смог(ла) поделиться _____ .
- Я прощаю моих знакомых, у которых нет такой(ого) _____, как у меня.

Я признаю это!

- У меня есть _____. Почему бы и нет?
- То, что у меня есть _____ – это самая лучшая «учебная» ситуация для меня.
- Я говорю «ДА» своему _____.
- Я думаю о своем _____ с легкостью.
- Это нормально и даже хорошо, что у меня есть _____.
- Я могу давать советы, как иметь такое _____, как у меня.
- Я могу написать роман про _____.
- У меня так много времени, которое я могу посвятить _____.
- Такое _____ есть только и только у меня!
- _____ высвечивает мои лучшие стороны.
- Только я знаю секрет, как иметь такое _____.

Я люблю в себе это!

- Я искренне признаюсь в любви _____.
- _____ – это уникальный подарок Бога.
- У меня самое лучшее _____ из всех _____ !
- Я радуюсь, наслаждаюсь и горжусь своим _____.
- Я пою гимн _____!
- Мне нравится все, что связано с _____!
- У меня безусловная любовь к _____!
- Я благодарен судьбе, что мне выпала честь иметь _____ .
- Как мне хорошо от _____!
- Я получаю удовольствие от _____!
- У меня совершенная, неповторимая жизнь с _____!
- Мое _____ делает меня просто неотразимым!
- _____ – это уникальный подарок Творца.
- _____ – мое неоспоримое достоинство.
- _____ – это неотъемлемая часть моего совершенства.
- Да будет _____!
- О, _____!

Мне это нужно!

- В том, что существует _____, есть глубокий смысл.
- _____ поддерживает меня в жизни.
- Для меня полезно иметь _____ .
- _____ приносит мне удовольствие и радость.
- _____ дает мне гораздо больше благ, чем я могу себе представить.
- _____ вносит в мою жизнь разнообразие.
- С _____ я просветлен(а), в отличие от других!
- То, что у меня _____, улучшает мои отношения с миром.
- _____ помогает мне получить помощь, когда мне это нужно.
- Я с удовольствием использую то, что приносит мне мое _____ .
- _____ делает меня общительным и обаятельным человеком.
- _____ – источник свободы для меня.
- _____ воодушевляет меня на подвиги!
- _____ очищает мой разум и душу.
- _____ делает меня успешным во всем, что я делаю!
- Благодаря _____, я ценный член нашего общества!
- _____ сейчас в моде.
- _____ дает мне энергию, много энергии!
- Я непременно попаду в Рай из-за моего _____!

- _____ делает меня незаменимым сотрудником.
- _____ делает меня неотразимым сексуальным партнером!
- _____ помогает мне честно и открыто самовыражаться.
- _____ просто необходимо для успешного выполнения моей кармической задачи!

Это нужно Вселенной!

- Вселенная была мудра, создав меня с _____.
- Общество поддерживает мое _____.
- Мировой Разум поручил мне иметь _____.
- Вся моя семья в восторге от моего _____.
- Такое _____ создано Вселенной исключительно для меня!
- Мне завидуют, потому что у меня есть _____.
- Творец одобряет мое _____.
- Высшие Силы с восторгом смотрят на мое _____.
- Мне было предназначено судьбой иметь _____.
- Без моего _____ мир будет скучным и серым!
- Я благодарен Высшим силам за то, что мне доверили иметь _____ .
- Все, кто меня окружает, хорошо относятся к моему _____.
- Мое _____ делает мир совершенным во всех отношениях!
- Окружающий мир ликует, видя меня с моим _____.

Я принимаю все мои чувства, которые я испытывал(а) во время выполнения этого упражнения.

Следующую часть раздела книги полезно читать только после того, как вы несколько раз «прогоните» по списку парадоксальных утверждений выбранное вами ключевое слово или понятие. Сделайте это!

Наилучшим результатом выполнения предыдущего задания будет отсутствие сколько-нибудь выраженных негативных чувств (внутреннего протеста, грусти, сарказма и т. д.) при прочтении парадоксальных формул с выбранным вами ключевым словом или понятием.

Лучший результат: спокойствие, юмор, легкость и принятие при прочтении всех формул. Если этого нет, повторите упражнение еще несколько раз.

А что бы мне хотелось иметь?

Теперь полезно посмотреть, как изменилось ваше отношение к ключевому слову, произошла ли переоценка, принятие и обесценивание того, что было.

Если чувствуете положительные изменения (а вы их почувствуете), то самое время приступить к следующей части задания.

Подберите слово, которое вы хотели бы поместить на место уже «отработанного» ключевого слова. Это должно быть позитивное и привлекательное

для вас свойство, явление, качество. Задайте себе вопрос: а что бы я хотел иметь вместо него?

Например, вместо бестолковости вы хотели бы иметь ум, сообразительность, проницательность или иное положительное качество личности. Вместо депрессии вы выберете радость, счастье или другое позитивное чувство.

Если же вы в предыдущих утверждениях работали с конкретным человеком, то выполнять вторую часть этого упражнения не обязательно. Хотя вы можете, например, вместо слова **муж** поработать с фразой **любовь к мужу**, или другой, аналогичной (снова задайте вопрос: а что бы мне теперь хотелось иметь?).

Желательно, чтобы выбранное вами слово или понятие не содержало отрицания того, с чем вы работали ранее. Например, если в первой части упражнения вы работали со словом «робость», то во второй части не стоит говорить: **неробкий**, лучше сказать **уверенность** или **раскованность**.

Работу со второй частью упражнения следует разнести на несколько дней или даже недель. Это время будет определяться тем, насколько быстро ваше сознание готово принять новую модель мышления.

❖ ***Умная мысль***

Добродетель вознаграждается, порок же приятен сам по себе.

О. Донской

Нужно точно также произносить новые утверждения с новым словом, делая это про себя или вслух, перед зеркалом или собеседником, наедине с собой. Работайте с новыми утверждениями блоками.

Размышляйте над этими утверждениями, находите в них явный и скрытый смысл.

ВНИМАНИЕ! Вы не обязаны найти для себя смысл в каждом утверждении, просто размышляйте над ними с удовольствием.

Когда почувствуете, что блок отработан, переходите к следующему. На работу может уйти столько времени, сколько вы сочтете нужным.

Блок 1

- Если я смог создать (прежнее ключевое слово)_____, то я могу создать и (новое слово) _____ .
- Если во мне существует (прежнее слово) _____, значит, во мне существует и (новое слово) _____. Это разные грани моей совершенной личности.
- Я допускаю, что во мне существует _____
- Я предчувствую, что во мне начинает проявляться _____.
- Я двигаюсь навстречу _____.

Блок 2

* Я действительно начинаю ощущать _____.
* Шаг за шагом, постепенно у меня появляется _____.
* Мне разрешено иметь _____.
* Я позволяю себе встретиться с ____.
* Я позволяю _____ найти меня.
* _____ уже давно ищет меня.

Блок 3

* Я учусь иметь _____.
* Я открываюсь _____.
* Я впускаю в себя _____.
* Я позволяю прийти _____.
* _____ ждет меня
* _____ находит меня.
* У меня есть _____!
* Я – это и есть _____!
* Я проявляю себя через _____!
* Я благодарен Вселенной за мое _____!

Если вы будете правильно выполнять это упражнение, то очень скоро заметите, что:

- в вашем сознании и в вашей жизни появилось то, чего вы хотели, или
- вы по-новому оцениваете то, что имели, и вместо неприятностей оно начнет приносить вам пользу, или
- вы по-новому научились использовать то, что было у вас.

В любом случае, это новое состояние будет более гармоничным!

Когда не получается...
Вопросы на засыпку

Хотели, как лучше, а получилось как всегда.
В. Черномырдин

Что делать, когда вы что-то делаете, а результата все нет и нет. А так получается, прямо скажем, частенько.

Вы работаете с позитивными убеждениями, а вместо результатов – одно раздражение. И такое бывает. Поэтому в настоящем разделе мы приведем основные вопросы и сомнения, способные посетить и вас.

Вопросы и сомнения	**О чем мы советуем подумать**
Я прочитал уже немало книг, и знаю о том, что мои убеждения влияют на мою жизнь. Но мне почему-то от этого не легче и жизнь моя кардинально не изменилась. В чем дело? *Олег П.*	Советуем не только прочитать, но и начать работать. Нет работы – нет результата. Подумайте: а действительно ли вы согласны с тем, что **в вашей жизни** мысли формируют события? Может быть, вам не очень хочется возлагать ответственность за все на себя самого?
Почему я не могу просто создать хорошее убеждение, например о том, что зарабатываю вдвое или втрое больше денег, а потом пожинать его плоды? Я уже пробовала и ничего не получилось. *Марина У.*	В нашей жизни свершается только то, во что мы верим, а не то, во что нам хотелось бы поверить. К тому же в сознании наверняка имеется несколько ограничивающих убеждений или негативных программ. Их необходимо найти, сформулировать и работать сначала нужно именно с ними.
Я не вижу в своем сознании ничего такого, что могло бы так портить мне жизнь. Может быть, вовсе не в мыслях дело? *Ирина С.*	Дело в том, что большинство наших убеждений неосознанны. Мы никогда не задумываемся о них, никогда не подвергаем их сомнению. Мы принимаем их, как данность. Скорее всего, убеждение, портящее вам жизнь, как раз неосознанно. А значит, нужно смотреть глубже в свою голову. Попробуйте просто описать словами не устраивающую вас реальность – это и станет негативной программой.
Не может быть, чтобы я сам, своими мыслями создал собственные неприятности, например, несчастный случай или долги. Я ведь не хотел этого и старался, как мог, избежать!	«Я не хотел этого» – еще не означает, что вы об этом не думали. Наши страхи, сомнения и тревоги – это тоже энергия желания, «заказ» события. И все это тоже формирует события, только совсем

Так почему это случилось? *Павел З.*	не нужные нам.
Слишком много событий в жизни происходит без очевидной причины. Я не верю, что все дело только в мыслях. *Таисия Г.*	Нам порой кажется, что многое происходит без причины, случайно. В действительности, если что-то случается, значит, этому уже есть причина. Другое дело, что не всегда наш уровень сознания позволяет нам проникнуть в глубину явлений и сразу понять, как именно мы сами привлекли их в свою жизнь. Нужно принять это, как временное явление, и не гнаться за «быстрыми» ответами. Рано или поздно ответ вы найдете.
Я знаю, что нужно думать позитивно, но как себя заставить? Это не так просто, я все время скатываюсь к прежнему образу мыслей. Порой мне кажется, что это просто невозможно. *Анна Д.*	Главное – **взять на себя ответственность** за свои убеждения и установки. Нужно признать, что вы придерживаетесь их совершенно добровольно. Ведь никто не заставляет вас думать именно так? Это значит, вы можете поменять ваши прежние установки, когда вам будет это действительно необходимо.
Я пробовал сформировать хорошее событие с помощью силы мысли. Однако результат был не таким, как я ожидал. Почему? *Алексей Ч.*	Скорее всего, ваш внутренний «заказ» был сформулирован некорректно. Еще одна возможная причина – вы получили не то, что заказывали, а **то, чего хотели в действительности.**

Почему иногда позитивные утверждения не срабатывают?

Следующая группа вопросов посвящена другой теме – почему при правильном, казалось бы, выполнении упражнений, заказ не исполняется. Возможных причин появления подобной ситуации может быть немало.

Почему убеждение не работает? Возможная причина	Что делать?
Вы слишком сильно обременены негативными переживаниями и осуждением ситуации, в которой оказались. Вы находитесь под воспитательным процессом – ваши идеализации разрушаются.	Почистить накопленные переживания. Прощение, отпускание негативных эмоций, снятие осуждение с себя и других людей, неприятие и агрессию по отношению к ситуации. Хорошо помогает юмор и обесценивание напряженной ситуации. Вы скажете, что это долгий и тяжелый путь? Да. А что будет легко, никто и не обещал.
Вы испытываете удовольствие (или выгоду – часто неосознанную) от состояния, в котором сейчас находитесь. И эта выгода «перевешивает» пока что блага, которые вы получите, если от старого убеждения откажетесь.	Взвесьте, что вам дороже? Быть благородным страдальцем, вызывающим сочувствие, жалость или даже восхищение? Или стать самостоятельным, сильным человеком, которого, возможно, не будут жалеть, если у него не будет проблем?.
Вы заранее не верите в то, что делаете	Поработайте с убеждением на доверие к себе, веру в изменения. Сформулируйте ваше новое убеждение более мягко
Вы неправильно сформулировали свою негативную программу, вероятно, проблема лежит в другой области. Вы боретесь со следствиями, а не с причиной. Есть более глубокий пласт убеждений, мешающих вашему новому убеждению.	Подумайте: какие еще корни может иметь ваша ситуация? Не исключено, что нужно «копать» глубже.
У вас сформировалось убеждение о себе самом как о человеке, который не способен изменить что-либо самостоятельно.	Вам нужно работать с убеждением о самом себе, как о человеке, который может изменить свою жизнь к лучшему.

(Более полный ответ о том, почему может не дать желанных результатов работа

с позитивными утверждениями читайте в книге А.Свияш «Открытое подсознание: как влиять на себя и других).

На этом мы заканчиваем рассмотрение путей изменения своих негативных программ и переходим к следующему разделу.

Надеемся… да нет, мы просто уверены в том, что вы по-прежнему ведете Дневник самонаблюдений (наш читатель на редкость добросовестен), куда записываете все свои негативные переживания и выявляете стоящие за ними идеализации.

ГЛАВА 3
НАПОЛНЯЕМ СЕБЯ РАДОСТЬЮ

Если вы выполняли все задания нашей книги, то должны уже хорошо осознавать, какие именно ваши внутренние негативные программы и идеализации создали ту ситуацию, в которой вы находитесь в настоящий момент.

Вы уже должны были выявить у себя имеющиеся идеализации – путем ведения Дневника самонаблюдений и анализа возникающих из-за них переживаний, и обозначить свои внутренние негативные установки, заставляющие вас порой принимать ненужные вам решения. Понятно, что вы должны были приложить усилия по избавлению от этих источников затяжных переживаний – например, с помощью позитивных программ. В этом разделе мы дадим еще несколько приемов, направленных на то, чтобы улыбка радости никогда не покидала ваше лицо. А начнем с того, что попросим вас сказать пару-тройку самых лучших слов о таком замечательном создании, как вы!

О себе, любимом

Я честно вам, друзья, признаюсь,
Назло завистникам любым –
Я не от скромности скончаюсь,
Диагноз будет мой другим!
Татьяна К.

Упражнения, собранные в этой главе, посвящены самому важному человеку в вашей жизни – ВАМ.

Мы знаем, что часто возникает желание отказаться от этих упражнений. Отказаться по разным причинам. Например:

- *Мне это незачем делать, я и так себя люблю… (Говорится это обычно с таким лицом, что факт любви к себе вызывает сильные сомнения)*
- *Я не знаю, за что себя похвалить! (Значит, нужно подумать и ни в коем случае не «проскакивать свои достижения под предлогом «не знаю»!).*
- *Меня хвалить не за что, и любить не за что! (Это либо кокетство, либо человек в действительности так думает. Значит, ему эти упражнения нужны как никому!)*
- *Себя хвалить неприлично! (Это вообще «левая» отговорка. С таким заблуждением нужно бороться).*
- *Я не люблю себя, а потому не могу выполнить эти упражнения. Я никогда не смогу полюбить себя. И не уговаривайте! (А мы и не уговариваем. Не хотите – можете не делать, но потеряете от этого только вы. И ответственность за это лежит только на вас!)*

Благодарю Творца…

Представьте, что вам нужно написать письмо… Творцу. Не жалобу, не претензию, а благодарность. Вам нужно поблагодарить его за то, что он, когда посылал ваши душу и тело на Землю, наделил их достоинствами. Какими? Вам лучше знать! Перечислите не меньше двадцати ваших достоинств.

Я от всей души благодарю Творца за то, что он наделил меня:

_____

_____

Благодаря этим качествам я совершил три моих главных достижения в жизни:

_____

_____

_____

Я люблю себя всякого!

Перечислите здесь свои недостатки. Уж их-то вы знаете наверняка.

_____

_____

_____

А теперь похвалите себя за них. За каждый в отдельности, несколько раз. Ваша фраза должна быть такой: Я люблю себя с _____ (ленью, нетерпением, медлительностью, раздражительностью, обидчивостью, забывчивостью и т. д.).

Обратите внимание на то, с какими словами вам труднее всего искренне произносить эту фразу. Именно эти ваши качества следует проработать с помощью упражнения «Парадоксальные формулы» из предыдущего раздела.

Ода… себе

Сейчас мы предлагаем выполнить еще одно задание. Мы предлагаем вам в самых восторженных выражениях восславить одно божественное существо, на создание и воспитание которого Творец затратил массу сил, энергии и внимания. Он создал это суперсложное существо с его бесчисленными молекулами ДНК, РНК, нейронами и еще много с чем, наградил его интеллектом, способностями к творчеству, придал ему самую совершенную форму в надежде, что оно оценит приложенные усилия, будет жить и радоваться жизни. Как вы думаете, кто это совершенное божественное существо? Это вы, уважаемый читатель. И сейчас вам нужно написать себе хвалебную оду. Не самоотчет о ваших достижениях, не характеристику на новое место работы. Не список ваших недостатков. Не скромный перечень ваших заслуг. Не критический самоанализ. А полноценную хвалебную оду себе.

Представьте, что участвуете в конкурсе, для победы в котором нужно громче и убедительнее всех крикнуть «Я – классный!». Если вы это сделаете, сразу же получите роскошный автомобиль. Профессионалов в этом виде соревнований нет, так что шанс победить у вас точно такой же, как у всех окружающих людей. Нужно всего лишь крикнуть, и приз – ваш! Прикиньте, как бы повели себя на таком конкурсе. Некоторые наверняка бы промолчали (неудобно кричать, я взрослый человек) и тем самым добровольно перекрыли себе возможность получить желанный приз. Другие все же крикнули бы, но потихоньку (неудобно громко кричать – я ведь не ребенок) и тем самым тоже добровольно лишили бы себя желанного приза. И лишь единицы участников, не обремененные избыточными внутренними ограничениями, полноценно поучаствовали бы в конкурсе. И даже если б вы не победили, то все равно получили бы удовольствие от ощущения, что «Я – классный!!!»

Так вот, мы предлагаем вам поучаствовать в подобном конкурсе. Вам не нужно будет кричать – мы побережем ваши внутренние ограничители, без них вам будет очень неуютно, они давно уже управляют вашей жизнью. Вам всего лишь нужно будет в полной тишине восславить то божественное создание, каковым вы являетесь. Вам кажется, что вас не за что хвалить? Это глубочайшая ошибка!

Вы – божественное создание, и любите себя со всеми своими достоинствами и недостатками.

А недостатков у божественного создания быть не может. Могут быть только некоторые отличия от других людей. Вам до сих пор казалось, что слишком много весите и это без конца огорчало вас? Но ведь **ваше тело – проявление божественного внимания**, и вы получили его больше, чем другие люди!

Вы постоянно опаздываете на работу или на встречи, и ваши знакомые упрекают вас в этом? Не верьте им! Это они раньше приходят! А раз они приходят раньше, то пусть ждут! Такого замечательного человека, как вы, можно ждать не полчаса, а хоть всю жизнь. Пусть они почтут это за честь.

У вас громкий прокуренный голос и вы ругаетесь по каждому поводу, а то и без него? Посмотрите на себя со стороны – как вы классно ругаетесь, как выразителен ваш голос: он помогает убедительнее донести ваши мысли до других людей. Как здорово это у вас получается! Значительно лучше, чем у многих других! Высшие силы немало потрудились, чтобы вы приобрели столь необычные способности. Поблагодарите их за это и порадуйтесь себе, такому неординарному человеку!

Поймите, что у вас изначально не может быть недостатков. Вы – божественное создание, и все, что вы делаете, изначально совершенно. Поэтому смело берите ручку или карандаш и приступайте к выполнению задания.

Стиль оды предполагает, что вы будете пользоваться самыми возвышенными и приятными вам словами и оборотами речи, не забывайте об этом. Восславьте себя без лишней скромности! Подчеркните все свои явные и скрытые достоинства! Пожелайте себе то, чего окружающие не догадались вам пожелать! Не стесняйтесь, будьте максимально раскованы. И тогда отличное расположение духа станет вашим повседневным состоянием.

- ***Умная мысль***

Не бойтесь совершенства – оно вам не грозит.
Сальвадор Дали

Не имеет значения, как будет написана ваша ода – стихами или прозой. Наш опыт показывает, что при выполнении этого задания многих людей впервые в жизни «пробивает» на стихи. И у вас это может получиться, если вы сумеете отвлечься от привычных внутренних ограничителей и искренне порадоваться себе. Но и в прозе порой получаются такие оды, что хочется перечитывать их вновь и вновь.

Собственно, это вам и нужно будет делать со своей одой. Напишите оду себе на красивом листе, повесьте на видном месте и читайте ее каждый день. И вы поймете, что вы – божественное существо, что Жизнь постоянно заботится о вас, помогает вам. И что у вас есть все основания быть счастливым и тем самым исполнять свое главное предназначение.

Для примера мы приведем некоторые работы, что принимали участие в конкурсе. Но не вздумайте комплексовать по поводу, что "у меня так хорошо не

получится". Вы ведь не соревнуетесь, вы заряжаетесь положительными эмоциями! Напишите, как получится, и порадуйтесь тому, что все-таки это написали! Ведь важны теплые чувства, которые будут вызывать эти строки, а не правильность рифмы или оборотов речи – это в нашем случае второстепенно. У нас не конкурс поэтов и писателей, а конкурс тех, кто ценит и любит себя как божественное создание.

ВНИМАНИЕ! В оде совершенно недопустимы такие вещи, как оправдание, извинение, и скромность. Хвалить можно все что угодно – тело и душу, характер и умения, недостатки и достоинства, то, что у вас есть и то, чего у вас нет! Правдивость не имеет никакого значения. Будет даже лучше, если вы преувеличите воспеваемое. Для того, чтобы признаться в любви к себе, не нужно никаких оснований. Достаточно того, что вы есть. Это уже повод для радости!

Обратите внимание, какие чувства посетят вас при выполнении упражнения. Будет ли внутренний протест, раздражение или полный «ступор». Это все, что нужно обязательно преодолеть.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНО.

НИКАКИЕ ОТКАЗЫ И ОПРАВДАНИЯ НЕ ПРИНИМАЮТСЯ.

ЕСЛИ ВЫ НЕ СДЕЛАЕТЕ ЕГО, ТО ЗНАЙТЕ: ВЫ НЕ СДЕЛАЕТЕ ГЛАВНОГО. ТОГО, ДЛЯ ЧЕГО НАПИСАНА ВСЯ ЭТА КНИГА.

УСПЕХОВ ВАМ!

Как это сделали другие

Ода себе

Моим восторгам нет предела:
О, как я дивно хороша!
О, как прекрасно это тело,
Что выбрала моя душа!

А голова – не счесть талантов!
А руки – золотой запас!
На этой сказочной планете
Я не напрасно родилась!

Я Дева – не придумать лучше!
Спасибо, славный Зодиак
За этот той счастливый случай,
За звезды, что сложились так.

Нет лучше моего мужчины

(Хотя тут странное кино),
Но огорчаться нет причины,
Мы будем вместе все равно!

Да, ошибалась я когда-то,
Но побеждать хватало сил.
Спасибо, Ангел мой крылатый
За то, что ты меня хранил!

Пусть полетит по всей округе
Простая песенка моя,
И будут все любить друг друга
В домах, что нарисую я!

Альбина

Мне…

В кругу забот и огорчений
Не поднимая головы
Мы пропускаем те мгновенья,
Когда могли б воспрянуть мы.

Едва увидев человека,
Который был бы всем хорош,
И ты бы мог, разверзнув веки
Понять, зачем ты здесь живешь.

Такой средь нас. Сидит он тихо,
Хоть на груди его “Болтун”,
Но мысль живая скачет лихо.
Таких в главе его – табун.

Живет отнюдь не ради славы,
Хоть носит имя “Радислав”,
Но ниву славы пожинает,
Везде поклонников снискав.

Он что ни скажет – то поэма!
Шагнет, ей Богу, – па-де-де!

Напишет слово – стиль Моэма,
Строку напишет – Оноре!

В ученьи нет и близко равных,
Пришел на картинг – чемпион,
Сыграл в лото – полны карманы,
Открой газету – снова он.

Пошел служить, так в списки части
Был он навеки занесен.
Такой солдат для части – счастье:
Один в один – Багратион.

Нет человека аккуратней,
Не родился еще умней,
И не найдете Вы, представьте,
Удачливее и скромней.

Его не знает только мертвый,
И то, лишь умерший давно,
Его лобзает всяк четвертый,
Его снимали и в кино!

Неоднократно был замечен
В кругу научных он светил,
Но и ласканью дев беспечных
Ночь не одну он посвятил.

Он не тревожится напрасно,
Всегда в себе уверен он
И правда, с ним шутить опасно,
Коль ты не Тайсон и не слон.

Надеюсь, правдой не обижу
Предмет писанья моего:
Уж я пишу лишь то, что вижу,
Лишь факты мне милей всего.

Так вот, сказать Вам откровенно,
Уж коль открытый разговор:
Я разгадал его мгновенно

Еще с рожденья, с давних пор.

Ну что поделать, коли гений (!!!)
Решил планету нашу посетить?
Как не ценить нам тех мгновений,
Что нам сумел он посвятить.

Гордись, Отчизна! Вытри слезы,
Кто с ним, к несчастью, не знаком!
Красавицы, оставьте грезы!
Я знаю: грезите о нем.

О, ода, жанр несовершенный!
Ну как мне вам отобразить
Его фигуру, торс отменный
И гордый профиль? Дайте кисть!

Но нет! Подобное искусство
Доверю я лишь мастерам.
Но Радислав и их искусней –
Вот кисти, пусть рисует сам!

Радислав Гандапас

Себе, любимой

Вот утро снова доброе настало
И это для начала столь немало!
Лик вижу свой любимый я в зеркальной глади,
О, заслужила ль я сию награду?

О, как прекрасна я,
Господними руками создана!
Какая красота в моих чертах бушует!
В них радость, песнь, кипенье жизни –
Все ликует!

Бровей прекрасных две дуги вразлет,
Ресниц густых и длинных опахало,
Спасибо Господи, ведь это так немало!

И шапка буйная волос блестящих,
В ней благородство седины манящей,
А ножки, а ступней плывущий шаг…
Кто этого не видит, тот дурак!

А что за кожи чудный цвет!
Как живописен мой портрет!
Мой дивный бюст – лишь только заиграет,
Мужские очи радостью сияют!
А что за ручки, пальцы, ноготочки!
Как нежны, круглы, мягки локоточки!

Я вместо музы вдохновлю поэта, музыканта,
Мои достоинства раскроют все таланты!
Любой художник схватится за кисть,
Лишь в поле зрения его я появись!

Люблю я Бога, и себя,
И это счастье мне помогает,
Если на душе ненастье.
О, мой Создатель, благодарна я душою,
Пребудь же ты вовек со мною!

Люби и ты себя, мой друг,
Познаешь радости преображения вокруг,
Не бойся жить, с тобой Господь,
Доверься, и печаль пройдет!
Желаю счастья всем, дарю его сполна,
И от него кружится голова,
И радость с целом мире пребывает…

Нина Дитц, Германия

Если на стихи по поводу самой себя вас сразу не «пробивает», то начните с прозы – как получится. НЕ откладывайте, начинайте сразу писать на специально отведенном ниже месте. Потом вы перепишите этот текст красивым почерком и повесите где-то у себя в комнате, чтобы ода вам как можно чаще попадалась вам на глаза и еще раз напоминала о том, какой вы замечательный человек. Итак, вперед!

Я люблю тебя, жизнь!

Вкус жизни зависит от вкуса живущего.
Е. Гигаури

Интересное существо – человек: вместо того, чтобы радоваться и быть благодарным за то, что у него есть, он считает это само собой разумеющимся и грустит о том, чего у него пока нет. Получив это, он, не успев поблагодарить, сразу начинает грустить о следующем. Нам всегда кажется, что наша жизнь – там, где нас еще нет, наша жизнь в том, чего мы еще не можем себе позволить.

Давайте задумаемся: ведь наша жизнь тоже достойна благодарности!

Понаблюдайте за собой и окружающими вас людьми. Вы наверняка отметите закономерность: чем более мы неблагодарны, тем менее Жизнь склонна давать нам подарки. А зачем? Ведь мы все равно недовольны! Если мы неблагодарны жизни сейчас, то вряд ли будем благодарны в будущем. Мы всегда найдем, о чем попереживать и что осудить!

И наоборот. Чем более мы довольны и благодарны сегодня, тем добрее на нас смотрит Жизнь и охотней исполняет наши желания.

Вы и сами прекрасно знаете: нет смысла заботиться о том, кто вечно недоволен. Он был недоволен вчера, он недоволен сегодня и ваша помощь мало что изменит в его восприятии жизни. Вам не хочется заботиться о том, кто вечно недоволен. Он вашу помощь не заметит, не поблагодарит и не порадуется жизни. Все бесполезно.

Точно также поступает с нами и Жизнь. Если вы искренне благодарите ее сегодня, она меняет к вам свое отношение.

В этой главе мы сделаем упражнение, основанное на чувстве благодарности. Многие люди, выполнившие его, отмечали, что жизнь чутко на это реагирует: «вдруг» случалось что-то приятное, находится повод для радости, исполняется давнее желание.

- ***Умная мысль***

Ни одно доброе дело не остается безнаказанным.

Г. Видал

Напишите письмо

Напишите благодарственное письмо своей Жизни, даже если не знаете, за что можете поблагодарить ее. Если же вам кажется, что сегодня нет повода для благодарности, это письмо необходимо написать немедленно, и, желательно, не один раз.

Ваша благодарность должна быть бескорыстной! Если вы делаете это лицемерно, только из желания получить выгоду (например, я тебя поблагодарю сейчас, а ты мне за это сделай так-то и так-то…), это абсолютно бесполезная затея! Поблагодарите свою судьбу безо всякой цели, как мы благодарим за неожиданный, но очень приятный подарок от близкого человека. Ведь нам не важно, что он о нас подумает в этот момент! Благодарность просто является порывом нашей души.

Поблагодарите вашу жизнь за все, что имеете и за все, чего не имеете, за все, что у вас было и есть. Поблагодарите ее за то, что еще будет, хотя вы можете даже не знать, что это.

Мы специально не приводим рекомендаций по поводу того, как лучше написать это письмо. Напишите свое письмо, ни на кого не оглядываясь, не сравнивая свою жизнь с чужой. Поблагодарите свою жизнь, ведь ничего этого могло и не быть. Если вы затрудняетесь в написании такого письма, предлагаем несколько поводов, за что каждый (или почти каждый) может поблагодарить свою жизнь:

- за то, что вы родились,
- за тело, в котором вы живете,
- за место, в котором вы появились на свет,
- за свое детство,
- за родителей,
- за друзей детства,
- за учителей в школе,
- за юношеские приключения,
- за годы учебы,
- за первую любовь,
- за незабываемые поездки и путешествия,
- за встречи разными интересными людьми,
- за всех мужчин (женщин), что встречались вам,
- за любимого человека, с которым вы живете сейчас,
- за семью, за ваших детей,
- за вашу работу или дело, которым вы занимаетесь,

- за все уроки, которые давала вам судьба,
- за все испытания, которые сделали вас сильнее и мудрее,
- за свое будущее,
- **за то, что вы знаете, что такое жизнь!**

Выполняя это задание, вспомните каждый значимый эпизод, каждое событие своей судьбы и проникнитесь чувством искренней благодарности и теплоты к жизни и всем персонажам, которые встречались в ней! Жизнь прекрасна в любой момент, только мы не всегда об этом помним!

ПРИМЕЧАНИЕ. Если вы сделаете это упражнение искренне, то вскоре отметите, что Жизнь меняет свое отношение к вам. Разумеется, в лучшую сторону.

Почитайте, как это сделали другие люди, и напишите свое письмо.

Благодарю…

Почему я так долго не решался написать это письмо? Потому, наверное, что я не умею быть благодарным. Но сейчас я чувствую, что момент настал. И слава Богу.

Жизнь моя!

Прости меня! Как и все смертные, большую часть своего существования я был словно во сне. Как много драгоценных дней я провел с обидой на тебя! Я просто упивался жалостью к себе. Я старательно подсчитывал и смаковал, в чем я была обделен, выискивал причины, чтобы быть несчастным. Находил всяческие поводы, лишь бы подольше остаться в этом состоянии жертвы, благородной и страдающей. Но сейчас, моя жизнь, я с любовью смотрю даже на эти периоды "душевного затмения". Я знаю, что и в них есть своя прелесть, и они благословенны.

Я помню, с чего началось мое "пробуждение". У меня была бессонная ночь. Какие-то очередные страдания кусали меня (то ли несчастная любовь, то ли одиночество, то ли обиды, то ли комплекс неполноценности – сейчас уже не важно). Заснул я под утро, часов в пять. Будильник прозвонил в семь. Я открыл глаза и удивился: состояние было абсолютно свежим, чистым, словно не было этой бессонной ночи, этих душевных мук. Я посмотрел в окно. Боже мой! За окном был май! Там, в саду, утреннее солнце будило природу. Одна единственная мысль захлестнула меня волной: "Какое счастье!"

Мне казалось, что в то майское утро, в те короткие два часа, что мне удалось поспать, надо мной летали ангелы и очищали мою душу. Я заснул одним человеком, а проснулся другим. С этого момента все стало меняться.

Однако, мое предисловие затянулось. Перехожу к делу.

Жизнь моя, самая большая благодарность, самый низкий поклон тебе за то,

что ты у меня есть. Какое счастье, что я существую, что Создатель позволил мне прийти в этот мир! Для меня это самый священный подарок. Моя жизнь может быть какой угодно, но уже одно то, что Я ЕСТЬ – это чудо!

Спасибо!!!

Моя Жизнь, что я родился мужчиной. Да еще каким! (Но об этом – в другой раз).

Я благодарю тебя, Жизнь за моих родителей. Чем я заслужил родиться в такой семье – не знаю. Но знаю точно, что если бы у всех были такие папа и мама, как у меня – мир был бы другим. Они дали мне больше того, что могут дать родители своему ребенку.

Благодарю тебя Жизнь за мое чудесное и беззаботное детство в окружении любящих, добрых и заботливых людей! Спасибо тебе, Жизнь, за здоровье и силу, которыми ты наградила меня при рождении и не обделяла до сих пор. Как это прекрасно, иметь здоровое, крепкое тело! Какое это счастье – прыгать, бегать, плавать, танцевать до упаду! С этим ничто не может сравниться!

Когда мне было девятнадцать, Судьба сделала мне бесценный подарок – я встретил Первую Любовь – мою Джульетту. Мне казалось, что я попал в рай! Впрочем, почему "казалось"? Так оно и было! Я понял тогда, что это чувство будет вечным цветком в моей душе! Я благодарен тебе, Жизнь, что ты позволила нам с Джульеттой родиться в одно время, в одном городе. Прошло уже больше десяти лет, а мы до сих пор дружим и, хотя редко видимся, но понимаем друг друга без слов и на расстоянии!

Еще один подарок Жизни – это друзья моей юности. Когда я буду старым, я буду доставать давние фотографии, где мы все улыбаемся – молодые, красивые, счастливые! Вряд ли я удержусь от слез…

Я благодарю Жизнь за то, что она подарила мне мою любимую работу, за мой чудесный коллектив, за единомышленников и близких по духу людей!

Спасибо Судьбе за то, что во всех моих желаниях, больших и маленьких, она идет мне навстречу. Все мои истинные желания исполняются!

Отдельное спасибо – за мою жену. Не знаю, чем я заслужил эту божественную женщину, но вот уже несколько лет она со мной. И даже не жалуется. Это самый близкий и дорогой человек для меня во всем мире. Умница и красавица моя, ты – лучший подарок Вселенной! Ты меня вдохновляешь и поддерживаешь!

Хочу поблагодарить Жизнь за те качества, которыми она щедро меня наделила. Я – оптимист, я активен, у меня легкий характер, я люблю и любим, я добр, я щедр, я сексуален, я искренен, я умею радоваться и грустить, я безумно романтичен, я тонко чувствую людей, я открыт всему новому, я люблю приключения и авантюры!

Ну разве при таких-то данных я могу быть несчастлив? Конечно, иногда я

грущу и переживаю. И делаю это с упоением! Что стоит этот мир без переживаний? Как бы я узнал, что такое радость, если бы не грусть?

Поэтому я не устану благодарить Жизнь, Судьбу и Создателя за то, что они пустили меня в этот мир! И если задача человека – жить ярко и радоваться, думаю, что я исполняю ее блестяще. Что обязуюсь делать и в дальнейшем! Впереди – все только самое лучшее!!!

Письмо благодарения Жизни.

Дорогая моя Жизнь! От всей души хочу поблагодарить тебя за каждый подаренный мне тобою день! Благодарю тебя за все мои удачи и неудачи. Ведь неудачи – это уроки, которые преподали мне бесценный опыт. Мне очень многое было дано тобой, и я радуюсь этому!

Последний мой жизненный урок дал мне понять, куда меня занесло! Сейчас я вновь начинаю вспоминать и обретать себя, когда я была сильной и счастливой!

Дорогая Жизнь, я очень благодарна тебе за встречи с восхитительными людьми, которые мне очень нравились, и у которых я многому научилась.

Жизнь, я благодарна тебе за моих родителей, за мою семью. И особенно я благодарю тебя за те качества, которыми ты щедро одарила меня: любовь к красоте, веселость, юмор, дружелюбие, сострадание, хороший вкус, рациональность и интуицию.

Любимая жизнь, я благодарна тебе за все!

Спасибо.

Я люблю жизнь!

Старая новая истина – я люблю жизнь. Каждый день, каждый момент я открываю эту истину для себя. Я счастливая женщина в счастливой жизни. Это ощущение поселилось в самой глубине моего существа. Я осознала это.

Все, каждый момент был создан мной – я Творец, и я продолжаю созидать счастливую жизнь. Я благодарна Жизни, а значит себе, за все, что когда-либо происходило и происходит со мной. Каждому человеку, которого я встречала, каждому моменту, каждому вдоху и каждому выдоху.

Нет нужды говорить о том, что это ощущение счастья было у меня не всегда. Иногда я считала себя самым несчастным существом на белом свете, иногда я в гневе грозила небесам кулаком и требовала себе счастья немедленно, иногда я желала зла другим людям. Все это длилось достаточно долгое количество времени, ведь вместо того, чтобы заглянуть в себя, я искала причины несчастий во вне.

Я молилась о чуде, и оно произошло. Вроде бы случайно попалась книга,

затем люди, затем просто изменилось мое восприятие жизни и образ моих мыслей. Я продолжаю развиваться и получаю колоссальное удовольствие от процесса Жизни. Спасибо тебе, любимая, дорогая. Родная моя Жизнь, спасибо всем людям, которые окружают меня.

Я – счастлива и Вам желаю того же.

Дорогая моя Жизнь!

Огромное спасибо, что ты есть у меня! Спасибо тебе за то, что ты позволила мне родиться в это время в этом прекрасном месте – в любимом моем городе Москве.

Спасибо за мое безоблачное детство, за родителей, за бабушек, за сестру. Благодарю тебя за всех тех людей, которые встретились мне на пути и которых я еще встречу!

Спасибо тебе, Жизнь, за чудесные школьные годы и за восхитительные годы учебы в институте.

Спасибо за друзей и подруг, которые у меня были, есть, и, верю, будут еще новые! Спасибо за те ошибки, которые ты позволила мне совершить, и за те уроки, которые я из них вынесла.

Спасибо тебе за прекрасную работу, которую ты мне дала.

Огромное спасибо за семью, за мужа, которого я люблю и который любит меня.

Спасибо за эту красивую бабочку, которую я вижу сейчас перед тобой.

Спасибо за этот прекрасный мир, в котором я живу.

Спасибо тебе за то, что ты у меня есть и за все, что ты мне дала!

Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, МОЯ ДОРОГАЯ ЖИЗНЬ!

Задание

Не откладывайте письмо благодарности Жизни на будущее, начните его писать прямо сейчас – для этого отведено место ниже этих строк. Если вам не хватит места, то возьмите дополнительный листок, или напишите прямо на полях, но не гасите в себе порыв написать письмо благодарности Жизни прямо сейчас. Итак, в добрый путь!

Прошу прощения у своего тела!

Господи, какой ты милый,
Что все это сотворил!

Ведь куда ни брошу взор свой —
Все от радости поет...
Сам суди — к примеру, ножки —
Можно лучше, но куда?
Все мужчины просто млеют,
Если рядом в мини я...
Правда, Господи, с размером
Мог бы быть ты поскромней:
Ну зачем мне тридцать девять?
Мне б хватило тридцать семь!

Ольга Т.

В этой главе нас ждет разговор со своим телом. Кстати, часто ли вы с ним общаетесь? И вообще, в каких отношениях вы находитесь со своей физической оболочкой? Если вы не задумывались об этом, то рекомендуем выполнить следующее упражнение.

Уединитесь, чтобы ничто не отвлекало вас. Сядьте поудобнее, расслабьтесь. Пусть ваш взор будет не сосредоточенным, а слегка рассеянным. Читайте приведенный ниже текст медленно. Во время прочтения сосредоточьтесь на ощущениях своего тела. Вы можете делать паузы, чтобы прочувствовать то, как ваше тело реагирует на этот разговор с ним.

Приведенный ниже текст предназначен только для женщин. Мужчинам рекомендуется перелистать пару страниц – там есть текст специально для вас.

Диалог для женщин

Сейчас у меня есть время, когда я могу побыть наедине с собой. Это время, которое я могу посвятить только себе. Я принимаю удобное положение и закрываю глаза. Сейчас я сделаю то, что пойдет на пользу мне и моей жизни. Это сделает совершеннее мое здоровье, мою внешность и мое самочувствие.

Я легко отпускаю все мысли, которые есть у меня в голове. Они покидают мою голову, оставляя тишину, пустоту и спокойствие. Сейчас я буду разговаривать со своим телом. Сейчас – самое лучшее время для того, чтобы обратиться к своему телу.

Здравствуй, мое тело. Всю мою жизнь ты со мной. Возможно, я нечасто вспоминаю о тебе. Природа хорошо постаралась, создавая тебя, мое тело.

Все в тебе, мое тело, служит одной цели – жить и дарить мне ощущение жизни. Без тебя, мое тело, как бы я могла узнать, что такое жизнь? Достаточно ли я ценю тот божественный подарок, который я получила при рождении? Берегу ли я этот дар, забочусь ли о нем?

Может быть, я недостаточно ценила тебя, мое тело. Возможно, я была

недовольна тобой. Иногда я не принимала свою внешность, я не радовалась ей, мне хотелось бы переделать ее. Возможно, я относилась к тебе потребительски. Но я знаю, что все мои мысли, поступки и даже то, что я считаю заблуждениями – все это нужно Вселенной! Поэтому я не виню себя. Я прошу прощения у той части моего тела, которой я была недовольна. Может быть, это часть моей внешности, которую я считала недостаточно красивой. Если я посылала недовольство или агрессию этой части тела, я прошу у нее прощения. Я посылаю ей любовь и благодарность!

Мое тело – это отражение моей души. Я сама создаю себе то здоровье и ту внешность, которые я имею. А значит, я могу изменить их в лучшую сторону! Я могу стать совершеннее, здоровее, красивее! Все, что нужно моему телу – это моя любовь и благодарность.

Здравствуй, мое **лицо!** Мое лицо, я люблю тебя! Я прошу прощения у тебя, мое лицо, которое я заставляла выражать нерадостные эмоции. Прости меня, мое лицо! Ты создано только для того, чтобы вместе со мной чувствовать радость и любовь. Я люблю мое лицо! У меня божественное лицо! Я знаю, что ты, мое лицо – это отражение моих эмоций. Ты –это зеркало здоровья и состояния моих внутренних органов.

Я прошу прощения у моего тела за то, что испытывала неприятные эмоции и мое тело чувствовало их тоже. Мое тело, прости меня! Я люблю и ценю тебя, я благодарна тебе за то, что ты есть! Мое тело, я знаю, что ты мудрее меня, я всего лишь ребенок на пути духовной эволюции. Ты учишь меня. Спасибо тебе за это. Я буду стараться понимать тебя и твои сигналы. Я знаю, что ты прощаешь меня, как родители прощают своего ребенка. Может быть, я была недовольна своим здоровьем и мало заботилась о нем. Возможно, я была недовольна тем, как работают мои органы. Я прошу прощения у тех органов, которыми я была недовольна. Я посылаю им свою любовь, восхищение, здоровье, силу, энергию!

Здравствуй, мое **сердце**! Прости меня, мое сердце, если я обижала тебя тем, что испытывала разочарование и огорчение. Возможно, я вовлекала тебя в свои переживания! Спасибо, что ты есть! Я посылаю тебе только любовь и радость. Я благодарна тебе, мое сердце, ты – моя жизнь! Я благодарна тебе за твою работу! Ведь ты работаешь без остановок! Мое сердце, я люблю тебя, я люблю твое биение! Я знаю, что ты будешь вместе со мной жить долго и с удовольствием! В моем сердце – только любовь и радость! У меня божественное сердце!

Здравствуй, мой **желудок**! Прости меня, мой желудок, что иногда я была недовольна тобой, перегружала тебя и проявляла жадность к пище. Прости меня за мои суетные мысли во время еды, прости меня за мысли, которые тебе трудно было переваривать. Теперь я посылаю тебе свою любовь и благодарность! У меня совершенный желудок! Я люблю свою способность усваивать все новое! Я всегда в полной гармонии с жизнью и ее изменениями! Мой желудок, я люблю тебя!

Я люблю все **железы** моего тела! Это чудесный оркестр моего тела. Спасибо

вам за вашу тонкую работу! Я ценю вас! Я желаю вам здоровья и гармонии! Здравствуй, моя **поджелудочная железа**, здравствуй моя **селезенка**! Вы контролируете работу моих органов. Спасибо вам за вашу работу. Я люблю вас!

Здравствуй, мой **мочевой пузырь**! Я легко и вовремя избавляюсь от всего, что устарело! Я так же легко принимаю все новое и свежее! Спасибо тебе, мочевой пузырь за твою заботу о моем спокойствии и моей уверенности!

Здравствуйте, мои **почки**! Простите меня, мои любимые почки, что я не всегда считалась с вами и не ценила вашу работу! Простите меня, если у меня были страхи и недовольство собой, как женщиной. Я благодарна вам, мои почки! Я желаю вам здоровья! Я всегда полна энергии и приятных эмоций! У меня божественные почки! Я люблю свою **микрофлору**! Мои бактерии – это тоже живые, божественные создания! Спасибо вам за вашу работу!

Здравствуйте, мои **яичники и матка**! Вы – это олицетворение начала новой жизни! Простите меня за все неприятности, которые вам, может быть, довелось испытать! Я рада, что я женщина! Спасибо Создателю за то, что он позволил мне прийти в этот мир женщиной! Я желаю здоровья своей матке и яичникам! Я благодарю вас за вашу работу! Я счастлива, что я родилась женщиной!

Здравствуйте, мои **половые органы**! Простите меня, если я была недовольна вами, стеснялась вас или испытывала неловкость. Я благодарна вам, что вы есть у меня! Это украшение моего тела! Это чистая и прекрасная часть моего божественного тела! Это прекрасный цветок на моем теле! Я рада, что я женственна и сексуальна! Сексуальность и женственность – это лучший подарок Творца! Меня радует моя сексуальность!

Здравствуй, моя **грудь**! Прости меня, моя грудь, если я была недовольна тобой! Спасибо, что ты есть! Это такое счастье – иметь такую грудь, как у меня! Я посылаю тебе любовь и благодарность! Моя грудь – это прекрасные цветы на моем теле! Я восхищаюсь тобой, я горжусь тобой, я счастлива, что ты есть! Я желаю тебе здоровья! Моя божественная грудь нравится мне и не только мне!

Здравствуйте, мои **ягодицы**! Простите меня, что иногда я была недовольна вами. Я желаю вам здоровья, упругости и силы! Я посылаю вам любовь и благодарность! Вы придаете привлекательность форме моего тела. У меня божественные ягодицы!

Здравствуй, мой **живот**! Прости меня, если я была недовольна тобой! Живот – это жизнь! У меня совершенный живот! Я люблю свой живот!

Здравствуйте мои **легкие.** Мне нравятся мои легкие! Простите меня, если я ощущала печаль и грусть. Спасибо вам, что вы дышите! Я дышу легко и свободно! Я радостно вдыхаю жизнь! Я вдыхаю только хорошее! Свободно и легко дышит кожа моего тела. Я люблю **кожу** своего тела! Я чувствую себя в полной безопасности, спокойствии и чистоте. Спасибо тебе, моя кожа!

Мне нравится мой **кишечник**! Я прошу прощения у тебя, мой кишечник, что иногда я была недовольна тобой и перегружала тебя! Я легко принимаю новое и

расстаюсь со старым! Я всегда двигаюсь вперед! Я живу сегодняшним днем! Я в гармонии с потоком жизни! Мой кишечник, я желаю тебе здоровья! Спасибо тебе!

Здравствуй, моя **печень**! Прости меня, моя любимая, моя драгоценная печень, что я перегружала тебя, не считаясь с твоими возможностями! Прости меня, если я испытывала гнев и раздражительностью. Спасибо, что ты очищаешь мой организм! Я выбираю только чистые мысли! Я легко расстаюсь со всем отжившим! Я радостно встречаю каждый новый миг! Я благодарна своей печени! У меня божественная печень!

Здравствуйте, мои **сосуды, кровь и лимфа**! Моя кровь – это поток, который обогащает все мое тело жизненной силой! Я благодарна тебе и ценю тебя! Я желаю тебе здоровья! У меня прекрасная кровь! Я люблю все свои сосуды! Спасибо вам за вашу работу! Желаю вам гибкости и здоровья!

Здравствуйте, мои **мышцы**! Вы придаете моим движениям плавность и гибкость. Вы – моя сила! Мои мышцы, я желаю вам здоровья!

Здравствуй, мой **желчный пузырь.** Я легко и весело смотрю на жизнь! Я люблю все свои чувства: тихие и бурные! Я наслаждаюсь вкусом жизни! Я открыто смотрю на жизнь!

Здравствуйте, мои **глаза**! Я прошу прощения у вас, мои глаза за то, что вам приходилось плакать. Возможно, я перегружала вас работой. Я с любовью смотрю на свое прошлое, настоящее и будущее! Все, что я вижу, радует меня! Я легко и весело смотрю на жизнь! Каждое утро я открываю свои любимые глаза и встречаю новый, счастливый день. Мои глаза, спасибо вам! Вы видите красоту этого мира, вы видите любимых людей! Я благодарна вам, мои глаза за то, что вы есть, я люблю вас, мои глаза! У меня божественные глаза!

Здравствуйте, мои **волосы**! Мои волосы, простите меня, если я была недовольна вами! Вы делаете меня привлекательнее. Я ценю каждый свой волосок! У меня божественные волосы!

Здравствуйте, мои **уши**! Простите меня, если я была недовольна вами! Я прошу прощения, если вы боялись услышать плохое. Мои уши, я рада, что вы есть у меня! Все, что я слышу, радует меня! Я слушаю этот мир с удовольствием! Я открыта миру! Я счастлива, что у меня есть чуткость и способность слышать!

Здравствуй, мой **нос**! Мой нос, спасибо тебе, что ты есть, благодарю тебя, что ты дышишь! Прости меня, мой любимый нос, если я была недовольна тобой! Ты совершенен, ты уникален и неповторим! Мне нравится мой нос! Я люблю свой божественный нос! Я счастлива, что ты есть, что ты дышишь! Спасибо, что ты даешь мне возможность чувствовать неповторимые и чудесные запахи, окружающие меня. Я люблю тебя, мой нос!

Здравствуй, мой **рот**! Мне нравится выражать свои мысли. Я говорю легко и свободно! Я всегда говорю то, что хочу! Я люблю мой прекрасный рот! Мне нравится мой голос. Я говорю то, что думаю! Я свободно выражаю себя! Спасибо моему голосу!

Здравствуйте, мои **зубы и десны**! Вы – моя решительность и мудрость! Я легко принимаю решения! Я доверяю своей мудрости! Я люблю мои зубы и десны! Спасибо вам, мои зубы и десны!

Здравствуй, моя **шея**! Я женщина гибкая и творческая! Мне легко меняться, я открыта переменам! Моя шея, ты позволяешь мне смотреть по сторонам! Спасибо тебе, моя любимая шея!

Здравствуй, **кожа** моего лица! Моя кожа, прости меня, если я была недовольна тобой и посылала тебе негатив! Сейчас я посылаю тебе мою любовь и благодарность! Моя любимая кожа, я желаю тебе здоровья, чистоты, молодости и упругости! Я люблю тебя, моя кожа! У меня божественная кожа!

Здравствуй, мой **разум**. Я люблю свой мозг, вместилище разума! Прости меня, мой разум, если я была недовольна тобой и требовала от тебя невозможного! Ты у меня самый лучший! Ты помогаешь мне жить и быть мудрой! Я выбираю только здоровые и чистые мысли. Я люблю мой божественный разум! Я люблю всю мою голову!

Здравствуйте, мои **плечи**! Мои любимые плечи, простите меня, если я была недовольна вами, перегружала вас делами и ответственностью. Я люблю вас, мои плечи! Я распрямляюсь и освобождаюсь! Я сбрасываю весь прошлый груз со своих плеч! Я легка и свободна! У меня божественные плечи!

Здравствуйте, мои **руки**! Мои руки, спасибо сам, что вы есть у меня! Какое это счастье, иметь такие руки! Простите меня, мои любимые, если я была недовольна вами, перегружала вас и требовала слишком многого! Спасибо моим **пальцам**! Какое это счастье, прикасаться к этому прекрасному миру! Какое это счастье, прикасаться к себе! Спасибо вам за эту радость прикосновения! Все, к чему я прикасаюсь, радует меня! Я свободна в своих действиях! Я тонко чувствую жизнь, я творю и созидаю! Я сама выбираю, как мне действовать! Я люблю свои руки и пальцы!

Здравствуй моя **спина**, мой **позвоночник**! Простите меня, если я была недовольна вами или перегружала вас. Спасибо вам, что вы поддерживаете меня, вы – моя опора! Я люблю вас и благодарна вам! Я сильная и устойчивая, но вместе с тем гибкая! Я люблю мою спину и мой позвоночник! У меня божественная спина, у меня божественный позвоночник! Спасибо вам! Я люблю свою **костную систему**. Мои кости – это моя опора и прочность! Спасибо вам за это! Желаю вам здоровья!

Здравствуйте, мои **ноги**! Простите меня, мои ноги, если я недостаточно ценила вас, перегружала или наоборот, забывала о вас. Я люблю вас, мои ноги! Я легко иду по жизни! Я свободна! Я двигаюсь, куда захочу и когда захочу! Я люблю свои колени и стопы! Я рада, что я такая гибкая и сильная! У меня божественные ноги!

Я люблю свой **рост**! У меня – лучший рост! Это именно то, что нужно мне! У меня божественный рост! Я люблю свой вес! У меня лучший вес сегодня! Я легко могу менять его, когда захочу! Я люблю свою фигуру! У меня чудесная,

совершенная, божественная фигура!

Мне нравится мой **возраст**! У меня сейчас самый лучший возраст. Мой возраст позволяет мне делать то, что я хочу! Я свободна в моем возрасте! Я люблю каждый прожитый и каждый непрожитый год моей жизни! Я с любовью встречаю каждый день своей жизни!

Мне нравится вся моя **внешность**! Моя душа сама выбрала это тело. И именно в этом теле она сможет жить гармонично и радостно! Это лучшее тело для моей души! Это лучший подарок Творца! Я люблю все мое тело! Я люблю его и говорю ему: спасибо, что ты есть! Мое тело наилучшим образом выражает мою душу! Я сама выбрала его. Я довольна своим выбором!

Мое тело – ты самое волшебное чудо, ты храм моей души, моего разума. Я радуюсь, что я живу в таком теле! Я рада, что я женщина. Я – божественная женщина! Мое тело – прекрасный цветок, совершенное творение, это праздник жизни и здоровья. Все, что я ем, приносит мне пользу. Все, что я пью, приносит мне на пользу. Все, что я вдыхаю, приносит мне пользу. Я желаю здоровья и любви моему телу! Я забочусь о своем теле и ценю его! Мое тело – это мой друг, это мое сокровище, это часть меня, которую я люблю и ценю! Мое тело, ты верно и преданно служишь мне каждый день. Спасибо тебе за это!

Я благодарна тебе за то, что ты позволяешь мне видеть, слышать, чувствовать, любить, думать, разговаривать, заниматься любимыми делами, отдыхать и жить ярко и полноценно! Я живу с тобой в гармонии и любви. Я живу с тобой в мире и согласии. Я буду жить долго и счастливо! И ты, мое тело поможешь мне в этом! Я люблю жизнь и радуюсь ей во всех ее проявлениях.

Я благодарю Высшие силы за то, что они создали такую прекрасную женщину, как я и дали мне мое тело! Мое тело, я люблю тебя! Я люблю тебя в прошлом, настоящем и будущем! Спасибо тебе, любимое тело – за каждый день, за каждый миг моей прекрасной жизни!

Диалог для мужчин

Сейчас у меня есть время, когда я могу побыть наедине с собой. Это время, которое я могу посвятить только себе. Я принимаю удобное положение и закрываю глаза. Сейчас я сделаю то, что пойдет на пользу мне и моей жизни. Это сделает совершеннее мое здоровье, мою внешность и мое самочувствие.

Я легко отпускаю все свои мысли. Они покидают меня, оставляя пустоту и спокойствие. Сейчас я буду разговаривать со своим телом. Сейчас – самое лучшее время для того, чтобы обратиться к своему телу. Мое тело услышит меня.

Здравствуй, мое тело. Всю мою жизнь ты со мной. Возможно, я нечасто вспоминаю о тебе. Все в тебе служит одной цели – жить и дарить мне ощущение жизни. Без тебя, мое тело, как бы я мог узнать, что такое жизнь? Ценю ли я тот божественный подарок, который получил при рождении? Берегу ли я этот дар?

Может быть, я недостаточно ценил тебя, мое тело. Возможно, я была недоволен тобой. Иногда я не принимал свою внешность, не радовался ей, мне хотелось бы переделать ее. Возможно, я относился к тебе потребительски. Но теперь я знаю, что все мои мысли, поступки и даже то, что я считаю заблуждениями – все это нужно Вселенной! Поэтому я не виню себя. Я прошу прощения у той части моего тела, которой я был недоволен. Может быть, это часть моей внешности, которую я считал недостаточно красивой. Если я посылал недовольство или агрессию этой части тела, я прошу у нее прощения. Я посылаю ей любовь и благодарность! Любовь и благодарность!

Мое тело – это отражение моей души. Я сам создаю себе то здоровье и ту внешность, которые я имею. А значит, я могу изменить их в лучшую сторону! Я могу стать здоровее, сильнее, красивее! Все, что нужно моему телу – это моя любовь и благодарность.

Здравствуй, мое **лицо!** Мое лицо, я люблю тебя! Я прошу прощения у тебя, мое лицо, которое я заставлял выражать нерадостные эмоции. Прости меня, мое лицо! Ты создано только для того, чтобы вместе со мной чувствовать радость, уверенность и любовь. Я люблю мое лицо! У меня божественное лицо! Я знаю, что ты, мое лицо – это отражение моих чувств. Ты –это зеркало здоровья и состояния моих внутренних органов.

Я прошу прощения у моего тела за то, что испытывал неприятные эмоции и мое тело чувствовало их тоже. Мое тело, прости меня! Я люблю и ценю тебя, я благодарен тебе за то, что ты есть! Мое тело, я знаю, что ты мудрее меня, я всего лишь ребенок на пути своей духовной эволюции. Ты учишь меня и спасибо тебе за это. Я буду стараться понимать тебя и твои сигналы. Я знаю, что ты прощаешь меня, как родители прощают своего ребенка. Может быть, я была недоволен своим здоровьем и мало заботился о нем. Возможно, я был недоволен тем, как работают мои органы. Я прошу прощения у тех органов, которыми я был недоволен. Я посылаю им свою любовь, восхищение, здоровье, силу, энергию!

Здравствуй, мое **сердце**! Прости меня, мое сердце, если я обижал тебя тем, что испытывал разочарование и огорчение. Возможно, я вовлекал тебя в свои переживания! Спасибо, что ты есть! Я посылаю тебе только любовь и радость. Я благодарен тебе, мое сердце, ты – моя жизнь! Мое сердце, я люблю тебя, я люблю твое биение! Я знаю, что ты будешь вместе со мной жить долго и с удовольствием! У меня сильное, здоровое сердце. В моем сердце – только любовь и радость! У меня божественное сердце!

Здравствуй, мой **желудок**! Прости меня, мой желудок, что иногда я была недоволен тобой, перегружал тебя и проявлял жадность к пище. Прости меня за мои суетные мысли во время еды, прости меня за мысли, которые тебе трудно было переваривать. Теперь я посылаю тебе свою любовь и благодарность! У меня совершенный желудок! Я люблю свою способность усваивать все новое! Я всегда в полной гармонии с жизнью и ее изменениями! Мой желудок, я люблю тебя!

Я люблю все **железы** моего тела! Это чудесный оркестр моего организма. Спасибо вам за вашу работу! Я ценю вас! Я желаю вам здоровья и гармонии! Здравствуй, моя **поджелудочная железа**, здравствуй моя **селезенка**! Вы контролируете работу моих органов. Спасибо вам за это. Я люблю вас!

Здравствуй, мой **мочевой пузырь**! Благодаря тебе, я легко и вовремя избавляюсь от всего, что устарело! Я так же легко принимаю все новое и свежее! Спасибо тебе, мочевой пузырь за твою заботу о моем спокойствии и моей уверенности!

Здравствуйте, мои **почки**! Простите меня, мои любимые почки, что я не всегда считался с вами и не ценил вашу работу! Простите меня, если у меня были страхи и недовольство собой. Я благодарен вам, мои почки! Я желаю вам здоровья! Я всегда полон силы, энергии и приятных эмоций! У меня божественные почки!

Здравствуйте, мои **половые органы**! Простите меня, если я был недоволен вами, стеснялся вас или испытывал неловкость. Простите меня, если я был недоволен вашим внешним видом и вашей работой. У меня совершенные половые органы. Я посылаю вам любовь и благодарность. Спасибо вам, что вы есть у меня! Мне повезло, что у меня такие совершенные половые органы. Это олицетворение мужской силы и сексуальности! Я знаю, что я сильный, мужественный и сексуальный. Вселенная одарила меня сексуальной энергией, силой, мужественностью! Мои половые органы – это чистая и прекрасная часть моего божественного тела! Я рад, что я мужчина! Я рад, что я сексуален! Я горжусь своей мужской силой! Сексуальность – это лучший подарок Вселенной! Меня радует моя сексуальность!

Здравствуй, моя **предстательная железа!** Прости меня, если я был недоволен твоей работой. Прости меня, если я был недоволен собой, как мужчиной! Прости меня, если у меня были претензии к женщинам. Прости, если у меня было чувство вины на сексуальной почве. Я в полной гармонии с женщинами. Я в полной гармонии с собой. Спасибо тебе, моя предстательная железа!

Здравствуйте, мои **ягодицы**! Простите меня, что иногда я был недоволен вами. Я желаю вам здоровья, упругости и силы! Я посылаю вам любовь и благодарность! Вы придаете привлекательность форме моего тела. У меня совершенные ягодицы!

Здравствуй, мой **живот**! Прости меня, если я был недоволен тобой! Я желаю тебе силы и упругости! Живот – это жизнь! У меня совершенный живот! Я люблю свой живот!

Здравствуй, моя грудная клетка. Прости меня, моя грудная клетка, если я был недоволен тобой. Ты – вместилище моей жизненной силы и энергии!

Здравствуйте мои **легкие.** Мне нравятся мои легкие! Простите меня, если я ощущал печаль и грусть. Спасибо вам, что вы дышите! Я дышу легко и свободно! Я радостно вдыхаю жизнь! Я вдыхаю только хорошее! Свободно и легко дышит кожа моего тела. Я люблю **кожу** своего тела! Я чувствую себя в полной безопасности,

спокойствии и чистоте. Спасибо тебе, моя кожа!

Мне нравится мой **кишечник**! Я прошу прощения у тебя, мой кишечник, что иногда я был недоволен тобой и перегружал тебя! Я легко принимаю новое и расстаюсь со старым! Я всегда двигаюсь вперед! Я живу сегодняшним днем! Я в гармонии с потоком жизни! Мой кишечник, я желаю тебе здоровья! Спасибо тебе!

Здравствуй, моя **печень**! Прости меня, моя любимая печень, что я перегружал тебя, не считаясь с твоими возможностями! Прости меня, если я испытывал гнев и раздражительностью. Спасибо, что ты очищаешь мой организм! Я выбираю только чистые мысли! Я легко расстаюсь со всем отжившим! Я радостно встречаю каждый новый миг! Я благодарен своей печени! У меня божественная печень!

Здравствуйте, мои **сосуды, кровь и лимфа**! Моя кровь – это поток, который обогащает все мое тело жизненной силой! Я благодарен тебе и ценю тебя! Я желаю тебе здоровья! У меня прекрасная кровь! Я люблю все свои сосуды! Спасибо вам за вашу работу! Желаю вам гибкости и здоровья!

Здравствуйте, мои **мышцы**! Простите меня, мои мышцы, если я был недоволен вами. Я желаю вам силы и гибкости! Я посылаю вам свою любовь и одобрение. Вы придаете моим движениям силу, уверенность и гибкость. Вы – моя сила и уверенность! Я мужественный, сильный и уверенный в себе человек! Мои мышцы, я желаю вам здоровья!

Здравствуй, мой **желчный пузырь.** Я легко и весело смотрю на жизнь! Я люблю все свои чувства: тихие и бурные! Я наслаждаюсь вкусом жизни! Я открыто и уверенно смотрю на жизнь!

Здравствуйте, мои **глаза**! Я прошу прощения у вас. Возможно, я перегружал вас работой. Спасибо вам, мои глаза, за вашу зоркость и проницательность. Сейчас я уверенно и с любовью смотрю на свое прошлое, настоящее и будущее! Все, что я вижу, радует меня! Я легко и весело смотрю на жизнь! Каждое утро я открываю свои любимые глаза и встречаю новый, счастливый день. Мои глаза, спасибо вам! Я благодарен вам, мои глаза за то, что вы есть, я люблю вас, мои глаза! У меня божественные глаза!

Здравствуйте, мои **волосы**! Мои волосы, простите меня, если я был недоволен вами! Вы делаете меня привлекательнее. Теперь я ценю каждый свой волосок! Мои волосы, я желаю вам здоровья! У меня божественные волосы!

Здравствуйте, мои **уши**! Простите меня, если я был недоволен вами! Я прошу прощения, если вы боялись услышать плохое. Мои уши, я рад, что вы есть у меня! Все, что я слышу, радует меня! Я слушаю этот мир с удовольствием! Я открыт миру, потому что я уверен в себе! Я счастлив, что у меня есть чуткость и способность слышать!

Здравствуй, мой **нос**! Мой нос, спасибо тебе, что ты есть, благодарю тебя, что ты дышишь! Прости меня, мой любимый нос, если я был недоволен тобой! Ты совершенен, ты уникален и неповторим! Мне нравится мой нос! Я люблю свой божественный нос! Я счастлив, что ты есть, что ты дышишь! Спасибо, что ты даешь

мне возможность чувствовать неповторимые и чудесные запахи, окружающие меня. Я люблю тебя, мой нос!

Здравствуй, мой **рот**! Благодаря тебе, я говорю уверенно и свободно! Я всегда говорю то, что хочу! Я люблю мой прекрасный рот! Мне нравится мой голос. Я говорю то, что думаю! Я свободно выражаю себя! Спасибо моему голосу!

Здравствуйте, мои **зубы и десны**! Вы – моя решительность и мудрость! Я легко принимаю решения! Я доверяю своей мудрости! Я люблю мои зубы и десны!

Здравствуй, моя **шея**! Спасибо тебе, моя шея за твою гибкость и силу. Прости меня, если я был недоволен тобой. Я человек творческий! Мне легко меняться, я открыт переменам! Моя шея, ты позволяешь мне смотреть по сторонам! Спасибо тебе, моя любимая шея!

Здравствуй, **кожа** моего лица! Моя кожа, прости меня, если я был недоволен тобой! Сейчас я посылаю тебе мою любовь и благодарность! Моя любимая кожа, я желаю тебе здоровья, чистоты, молодости и упругости! Я люблю тебя, моя кожа! У меня божественная кожа!

Здравствуй, мой **разум**. Я люблю свой мозг, вместилище разума! Прости меня, мой разум, если я был недоволен тобой и требовал от тебя невозможного! Ты у меня самый лучший! Ты помогаешь мне жить, быть мудрым и проницательным! Я выбираю только здоровые и чистые мысли. Я люблю мой божественный разум! Я люблю всю мою голову!

Здравствуйте, мои **плечи**! Мои любимые плечи, простите меня, если я был недоволен вами, перегружал вас делами и ответственностью. Я люблю вас, мои плечи! У меня совершенные плечи. Вы помогаете мне быть сильным, уверенным и выносливым мужчиной. Я распрямляюсь и освобождаюсь! Я сбрасываю весь прошлый груз со своих плеч! Я легок и свободен! У меня прекрасные плечи!

Здравствуйте, мои **руки**! Мои руки, спасибо сам, что вы есть у меня! Мне повезло, что я имею такие руки. Какое это счастье, иметь такие крепкие, сильные руки! Простите меня, если я был недоволен вами, перегружал вас или наоборот, забывал о вас! Вы – моя сила, уверенность и мужественность! Спасибо моим **пальцам**! Какое это счастье, прикасаться к этому прекрасному миру! Спасибо вам за эту радость прикосновения! Все, к чему я прикасаюсь, радует меня! Я свободен в своих действиях! Я хорошо чувствую жизнь, я творю и созидаю! Я сам выбираю, как мне действовать! Я люблю свои руки и пальцы!

Здравствуйте, моя **спина** и мой **позвоночник**! Простите меня, если я был недоволен вами или перегружал вас. Спасибо вам, что вы поддерживаете меня, вы – моя опора! Я люблю вас и благодарен вам! Я сильный и устойчивый, но вместе с тем гибкий! Я люблю мою спину и мой позвоночник! У меня божественная спина, у меня божественный позвоночник! Я люблю свою **костную систему**. Мои кости – это моя опора и прочность! Спасибо вам за это! Желаю вам здоровья!

Здравствуйте, мои **ноги**! Простите меня, мои ноги, если я недостаточно ценил вас, перегружал или наоборот, забывал о вас. Благодаря вам, я крепко стою на

земле. Я люблю вас, мои ноги! Я легко и уверенно иду по жизни! Я свободен! Я двигаюсь, куда захочу и когда захочу! Я люблю свои колени и стопы! Я рад, что я такой гибкий и сильный! У меня божественные ноги!

Я люблю свой **рост**! У меня – лучший рост! Это именно то, что нужно мне! Мне повезло, что я имею такой рост! У меня божественный рост! Я люблю свой вес! У меня лучший вес сегодня! Я легко могу менять его, когда захочу! Я люблю свою фигуру! У меня чудесная, совершенная, божественная фигура!

Мне нравится мой **возраст**! У меня сейчас самый лучший возраст. Мой возраст позволяет мне делать то, что я хочу! Я свободен в моем возрасте! Я люблю каждый прожитый и каждый непрожитый год моей жизни! Я с любовью встречаю каждый день своей жизни!

Мне нравится вся моя **внешность**! Моя душа сама выбрала это тело. И именно в этом теле она сможет жить гармонично, уверенно и радостно! Это лучшее тело для моей души! Это лучший подарок Творца! Я люблю все мое тело! Я люблю его и говорю ему: спасибо, что ты есть! Мое тело наилучшим образом выражает мою душу! Я сам выбрал его. Я доволен своим выбором!

Мое тело – ты самое волшебное чудо, ты храм моей души, моего разума. Я радуюсь, что я живу в таком теле! Я рад, что я живу. Я рад, что я мужчина. Я – божественный мужчина! Мое тело –совершенное творение, это праздник жизненной силы и здоровья. Все, что я ем, приносит мне пользу. Все, что я пью, приносит мне пользу. Все, что я вдыхаю, приносит мне пользу. Я желаю здоровья, силы и молодости моему телу!

Я благодарен тебе за то, что ты позволяешь мне видеть, слышать, чувствовать, любить, думать, разговаривать, заниматься любимыми делами, отдыхать и жить ярко и полноценно! Я живу с тобой в гармонии и любви. Я живу с тобой в мире и согласии. Я буду жить долго и счастливо! И ты, мое тело, поможешь мне в этом! Я люблю жизнь и радуюсь ей во всех ее проявлениях!

Я благодарю Высшие силы за то, что они создали такого прекрасного мужчину, как я и дали мне мое тело! Мое тело, я люблю тебя! Я люблю тебя в прошлом, настоящем и будущем! Спасибо тебе, любимое тело – за каждый день, за каждый миг моей прекрасной жизни!

Прочитайте не один раз

Этот диалог со своим телом можно и даже нужно проводить не один раз, особенно если у вас есть одно или несколько заболеваний. Конечно, он не гарантирует полного излечения – для этого нужно комплексно очистить все составляющие нашего сложного тела [10], но облегчить тело от накопленного эмоционального негатива она явно поможет.

Для выполнения облегчения этого упражнения вы можете воспользоваться профессиональной записью этого диалога (с музыкой) на аудиокассете, разработанной Центром Александра Свияша "Разумный путь". Смотрите на

Спасибо за урок!
Работаем с обидами

Правда ли, что Господь создал человека по своему образу и подобию? Вот о чем думаю я, глядя на наглую, подлую харю Петрова.
Андрей Кнышев

Здесь мы хотели бы поговорить о том, как можно избавиться от чувства затянувшейся обиды на какого-то конкретного человека за совершенный им негуманный поступок. Или на Жизнь за ее несправедливость. Или еще кого-то за что-то – как показывает жизнь, люди находят огромное количество для обид. Понятно, что для избавления от этой негативной эмоции можно использовать все рассмотренные раньше способы избавления от идеализаций, позитивные утверждения и так далее – смотрите предыдущие разделы книги.

Если все это вам еще не помогло, то предлагаем вам выполнить еще одно упражнение, предназначенное для освобождения от этой негативной зависимости.

Благодарственное письмо

Напишите благодарственное письмо человеку, на которого вы обижены. Напишите, за что вы его благодарите (за то, что он разрушил ваши идеи и принципы, за то, что он дал вам урок отношения к миру, за то, что он показывает вам себя самого и т. д.).

❖ ***Умная мысль***

Благословляйте проклинающих вас, но все же не конкретно за это.
А. Подводный

Ведь если бы не было этого человека, то вы, возможно, до сих пор не поняли бы очевидных истин, на которые он вам открыл глаза. Известный факт: человек растет, умнеет и мудреет, сталкиваясь отнюдь не с Божьими овечками.

Возьмите на себя ответственность за то, что вы притянули этого человека в свою жизнь, что добровольно стали иметь отношения с ним, что добровольно выбрали дело, на котором вас подвел этот человек. Возьмите на себя ответственность за ваши чувства, которые испытываете по отношению к нему. Признайте, что своей обидой вы вредите только себе и дайте обещание этому

человеку, что отныне вы и только вы отвечаете за все, что происходит в вашей жизни.

Быть вам счастливым или несчастным – это решать вам. Поэтому вы ***освобождаете его от чувства вины перед вами.*** Вам больше невыгодно на него обижаться. Вы признаете, что этот человек ничем не хуже и не лучше вас. Вы признаете, что такие люди нужны Вселенной. Вы благодарите Вселенную за то, что она внимательна к вам и дает вам уроки через таких замечательных людей, как он. Ведь вы тоже разрушаете чьи-то идеи и принципы!

❖ ***Умная мысль***

Злодей тоже сосуд Божий. Просто с отбитой ручкой.

А. Подводный

Естественно, вы пишете это письмо не для него, а для себя. Не нужно ставить этого человека в известность об этом упражнении. Если вы не можете начать сразу с благодарностей, можете перечислить то, за что вы на него обижаетесь. А потом, постепенно, переходите к позитиву, который вы извлекли из общения с ним.

И помните, ваше "спасибо" должно быть искренним, а не высокомерным и не презрительным.

Если вы еще до сих пор общаетесь с этим человеком, обратите внимание, как будет меняться ваше отношение к нему после написания письма. Какие эмоции он будет вызывать у вас. **Но не ждите от него, что он должен поменяться!** Иначе вы сведете "на нет" всю проделанную работу. Вы работаете только с собой!

Пример письма благодарности

Наша читательница Полина попросила опубликовать ее письмо. Она уверена, что оно поможет всем, кто страдает от неразделенной любви.

Спасибо, любимый!

Здравствуй, Андрей. Это письмо для тебя. Правда, я никогда не отправлю тебе его. Но это совершенно не важно! Поверь, это даже не расстраивает меня! Ведь это моя, а не твоя история. Ты бы очень удивился, если бы знал, что я хочу тебе сказать. Слушай.

Я была влюблена в тебя. Да, влюблена. До потери пульса, сознания, разума и всего прочего. Ты удивлен? А что, разве по мне это было не заметно? По-моему это было очевидно.

Сейчас мне почти тридцать. Жизненный опыт не очень большой, но вполне достаточный, чтобы я смогла самой себе поставить диагноз: это Любовь. Сия болезнь посещала меня нечасто.

Представляю, как забавно все это выглядело: взрослая, уверенная в себе

девица вдруг теряет дар речи, то краснеет, то бледнеет, то смеется невпопад. Тебе это польстит, но я умирала от восторга при одной мысли, что ты живешь ни где-нибудь в Магадане (а ведь мог бы и там родиться!), а рядом со мной, всего лишь на другом конце города.

Я знала, что нравлюсь тебе. Ты на меня так смотрел… Каждая женщина знает этот взгляд мужчины. Твои комплименты были остры и изящны. Ты весьма заинтересованно говорил со мной о жизни, о моей и своей работе и даже делился чем-то личным. Вот это все мне, глупенькой, и дало основания надеяться. На что? На взаимность, конечно.

Срок нашего общения был ограничен: ты работал по контракту с нашей организацией и рано или поздно это должно было кончиться. Проблемы начались, когда контракт завершался, а я так и не сделала ни шагу к тебе навстречу. Я решила: нужно показать тебе мою симпатию и дело в шляпе. Но не тут-то было. Ты был подчеркнуто вежлив и не более. В последний день нашего общения ты прямо сказал мне, что не хочешь говорить со мной о своей жизни, слишком много там всего «накручено». А я к тому времени настолько обожала тебя, что ни о чем больше и думать не могла. И я сделала последний шаг: попросила тебя еще ненадолго остаться (мы сидели в кабинете) и поболтать со мной, пока не пришла моя коллега. Сказала, что мне приятно с тобой общаться. В этот момент я была откровенна настолько, насколько могла. Мне показалось, что ты понял меня и… испугался. Деликатно извинился, попрощался и ушел. Сказал, что позвонишь как-нибудь.

Ты действительно позвонил через месяц (я задохнулась от счастья!) и… сообщил, что уезжаешь в другую страну. Надолго. Вот и все.

Зачем рассказывать тебе о моих страданиях? Ты, наверное, и сам знаешь, как это больно, когда любимый всем сердцем человек не отвечает взаимностью. Дней десять я просто не могла ходить на работу. Потом поняла, что и работать уже не хочу. Уволилась, к всеобщему недоумению. Родители отправили меня в санаторий, полечить нервы. Мне казалось, я умираю. Страшно это сказать, но я почти ненавидела тебя.

Прошло полгода, как мы не виделись. Может быть, ты вернулся, а может, и нет. Но для меня это уже не имеет значения. Потому что я простила тебя. Звучит глупо: было бы на что обижаться! Словно ты, как минимум, обещал на мне жениться!

И тем не менее. Я поняла, что значит простить. Теперь я могу сказать тебе: я люблю тебя по-прежнему, но уже не страдаю! Напротив, спасибо тебе, что ты подарил мне это чувство и продолжаешь дарить даже на расстоянии! Я ничего не хочу от тебя, только живи и радуйся жизни! Будь счастлив! Ты самый восхитительный мужчина, каких я только встречала. Ты умный и благородный. Ты обаятельный и деликатный. Ты честный и добрый. Я счастлива, что ты есть. Ты мне ничего не должен. Ты не должен любить меня так, как я тебя. Ты вовсе не

обязан отвечать мне взаимностью. Ты свободный человек и я с радостью признаю это. Я счастлива, что могу любить, не страдая. Мои воспоминания о тебе светлы и радостны. Ко мне пришло спокойствие и благодарность. Спасибо тебе за урок для меня. Теперь я знаю: Любовь должна быть безусловной! Я люблю тебя безусловно! Что бы ты ни делал, я люблю тебя! И мне этого достаточно! И поверь, я не страдаю. Я радуюсь, я улыбаюсь, я счастлива!

Я знаю, что буду любить еще не раз в своей жизни. И ты для меня всегда будешь прекрасным воспоминанием. Я благодарна Богу, что он создает таких прекрасных людей, как ты, я и все живущие на этой земле!

Всегда любящая тебя

Полина.

Спасибо за урок!

Так или примерно так может выглядеть и ваше письмо. Если у вас есть ситуация с затяжной обидой и вы не знаете, как от нее можно избавиться – начните писать письмо благодарности прямо сейчас – напишите его прямо сейчас. Может быть, сейчас вы сразу не сможете выплеснуть все свои чувства или найти все слова благодарности вашему обидчику – это не важно. Напишите хотя бы первые строчки письма, а потом будете его дополнять – по мере того, как новые мысли и идеи будут появляться у вас в голове. Успехов вам на этом пути!

Самый счастливый день

Живите каждый день так, как если бы он был последним, ибо однажды так оно и будет.

Алфред Ньюмен

Проведем небольшой тест. Возьмите листок бумаги и в пустые строчки ниже впишите то, что посчитаете нужным. Не продолжайте чтение до тех пор, пока не ответите на эти два вопроса.

Когда у меня будет _____, я буду счастлив(а).

Когда я избавлюсь от _____, я буду счастлив(а).

Притча

Диоген, греческий мистик, был редким цветком человеческого сознания. Когда Александр Македонский шел завоевывать Индию, он встретил Диогена. Диоген голым лежал на песке, на берегу реки и загорал. Он был прекрасен, ведь когда прекрасна душа, в человеке возникает красота не от этого мира. Александр не мог себе даже представить человека такой красоты, и он в благоговении произнес:

- Господин, я поражен Вашим существованием, и хотел бы что-нибудь сделать для Вас. Могу ли я что-то сделать для Вас?

Диоген ответил ему:

- Просто отойди немного в сторону, потому что ты закрываешь солнце, вот и все. Больше мне ничего не нужно.

Александр отошел в сторону и задумчиво сказал:

- Если у меня будет другая возможность прийти на землю, я попрошу Бога, чтобы вместо Александра он сделал меня Диогеном.

Диоген засмеялся:

- А кто мешает тебе прямо сейчас? Куда ты направляешься? Месяцами я видел движение войск – куда ты идешь? И зачем?

- Я иду в Индию завоевать весь мир.

- И что ты будешь делать потом? – спросил Диоген.

- Потом я отдохну.

Диоген опять засмеялся и сказал:

- Ты сумасшедший! Я отдыхаю сейчас. Я блаженствую уже сейчас. Я не покорял мир, я просто не вижу необходимости в этом. Ты хочешь отдохнуть и расслабиться в конце, но почему не сейчас? Кто сказал тебе, что перед отдыхом ты должен завоевать мир? Я тебе говорю, если ты не отдохнешь сейчас, то не отдохнешь никогда. Ты никогда не сможешь завоевать весь мир... ты умрешь в середине похода. Все умирают в середине такого пути.

Александр ответил, что будет это иметь в виду и очень благодарен, но именно сейчас никак не может остановиться.

И он умер в середине похода. Он не вернулся домой, он умер в пути. И потом, спустя века, рассказывали странную историю о том, что Диоген умер в тот же день. И они встретились по пути к Богу, переходя реку времени. Александр был на несколько футов впереди и услышал, что кто-то идет сзади... он оглянулся и увидел Диогена, того самого прекрасного человека. Александр был удивлен и пристыжен. Стараясь скрыть свое смущение, он сказал:

- Итак, мы снова встретились, император и нищий.

А Диоген сказал:

- Это правда. Но ты не понимаешь, ты не знаешь, кто император, а кто нищий. Потому что я прожил свою жизнь тотально, полно, я получил удовольствие, я могу предстать перед Богом. А ты не сможешь предстать перед Богом. Загляни внутрь

себя! Что ты получил, побеждая весь мир? Ты даже не можешь смотреть мне в глаза – твоя жизнь прожита зря…

Было у меня три счастливых дня…

Задайте себе вопрос: сколько дней в этом, ушедшем уже году я был(а) счастлив(а)? Припомните все моменты, которые принесли вам радость. Сколько их было? А сколько было дней, промелькнувших без следа, задавленных серыми заботами повседневности? Скорее всего, вы и не вспомните эти дни, будто их и не было.

Почему большинство людей так редко радуются? Посмотрите на лица прохожих, покупателей в магазинах, людей, спешащих на работу или домой. Как незнакомые люди смотрят друг на друга? Как правило, оценивающе или мрачно – настороженно, иногда со скукой в глазах. А если кто-то вдруг начнет улыбаться незнакомым людям, то его поведение будет понято как неприличное или нетрезвое! Люди почувствуют себя неловко.

Конечно, в действительности, не все так тоскливо. Мы умеем радоваться жизни и дышать полной грудью. Однако делаем это редко, когда считаем, что для этого есть основания. А поводов для радости, как известно, слишком много не бывает, они выпадают не так часто. Их нужно ждать. Ждать, например, когда наступит праздник или выходной день. Ждать когда, наконец, вы сможете позволить себе купить давно желанную вещь, когда сможете поехать к морю или сходить на свидание, когда ребенок принесет пятерку или вас похвалят на работе.

Мы твердо знаем, когда должны (можем, имеем право) радоваться! Для этого есть специальные дни, поводы, места, события и т. д. Другими словами, для радости нужны основания. А в промежутках между ними у нас жизнь, полная дел и забот.

В общем-то, это неплохо. Однако…

Представьте себе, что завтра наступит конец света, Армагеддон. И ничего не станет. Наша Земля будет такой же безжизненной, какой была миллиарды лет назад. Не будет ни цивилизации, ни людей. Может такое быть? А почему нет? Ну, если вы не верите в конец света, представьте тогда, что завтра не станет именно вас. Не очень приятная перспектива, но все же, представьте ради интереса.

И вот, зная, что ваше земное существование подходит к концу, вы вспоминаете прожитую жизнь, вспоминаете события, хорошие и плохие, людей, вспоминаете самого себя. Тут перед вами неизбежно встанет вопрос, который рано или поздно задает себе каждый: **а какую жизнь я прожила? Была ли я счастлива? Что я могу вспомнить? С каким чувством я ухожу из этой земной оболочки? Все ли возможности для радости я использовала?**

Порадуемся завтра, а сейчас не время…

Странная происходит с нами вещь. Каждый из нас знает, что жизнь не вечна. Не вечны мы, не вечны наши друзья и близкие люди. И зная это, мы живем так, словно впереди у нас миллионов пять лет. Как минимум.

Мы каждый день откладываем свое счастье на завтра. Мы всегда в ожидании будущего. Мы говорим себе: я буду счастлива, когда….. (буду зарабатывать больше денег, похудею, мой муж бросит пить, я куплю машину, женюсь (выйду замуж), перееду в другую страну и т. д.). Мы пытаемся переделать близких людей, словно в этом наше счастье и есть! Мы боремся с собой, словно это и есть наше счастье! Мы откладываем признание в любви, думая, что завтра этот человек начнет вести себя лучше, и будет более достоин наших слов, нежели сегодня. А сейчас – какая радость, какое счастье? Мы надеваем на себя маску серьезной сосредоточенности и… продолжаем жить. А тем временем часы нашей жизни тикают и время неумолимо убегает вперед. Оно ведь не может остановиться только из-за того, что сейчас нам не очень хорошо, а потом будет лучше!

И вот прошел очередной день, каких было много. И все бы ничего, да только… ОН УШЕЛ БЕЗВОЗВРАТНО.

Возможно, впереди у вас еще много дней, но ЭТОГО уже не будет. И если этот день не был наполнен радостью (счастьем, любовью, да и просто хорошим настроением), вы НИКОГДА его уже не проживете снова так, как вам захочется.

Вспомните, наверняка у вас в жизни были подобные ситуации. Рядом с вами был дорогой вам человек (родственник, любимый, друг). Но ваши отношения не были ровными. И вот этот человек неожиданно исчезает из вашей жизни (он уезжает, бросает вас, умирает, вы расстаетесь и т. д.). Разве вы не сожалели о том, что все могло быть по-другому? Возможно, вы редко говорили ему теплые слова, не уделяли достаточно внимания, не ценили то, что есть? Не хотелось ли вам вернуть время вспять? А вы, возможно, вели себя так, словно этот человек собирается вечно быть рядом с вами.

Но тоже самое мы делаем каждый день по отношению к своей собственной жизни! Мы знаем, что не будем здесь вечно, а живем так, словно впереди у нас, у наших друзей и близких еще уйма времени!

Возможно, вам захочется возразить: конечно, легко рассуждать о радости, а вы попробуйте радоваться, когда в вашей жизни происходит такое… (нет денег или квартиры, нет семьи, или она есть, но лучше бы ее не было и т. д.). Конечно, это аргумент. И против этого ничего нельзя сказать, кроме, пожалуй, одного. То, что мы называем проблемами, в нашей жизни было, есть и будет. И когда вы тешите себя фантазией, что сможете быть счастливы, только если разрешатся текущие досадные обстоятельства, то в действительности вы просто пребываете в иллюзии. Потом что если вы достигнете одного желанного условия, то снова найдете в своей жизни нечто, отчего опять не сможете быть счастливым. Вспомните свое прошлое – наверняка там встречались подобные случаи.

Почему так происходит? Попробуем объяснить.

Где она, радость жизни?

Мы представляем себе счастьем то, что таковым, по сути, не является. Во-первых, счастье всегда связано у нас с прошлым или будущим временем. Мы не привыкли говорить об этом явлении в настоящем. Обратите внимание, как мы говорим: «…Я был так счастлив, когда…» или «…Я буду так счастлива, когда…».

Во вторых, под счастьем мы понимаем, в основном, совокупность внешних обстоятельств, которые являются для нас крайне желательными (дают ощущение безопасности, общности, нужности, чувство собственного превосходства и т. д.). Этими «дающими счастье» обстоятельствами бывают, как правило, обладание материальными благами или определенные события в личной и профессиональной (творческой) сфере. Но когда вдруг это приходит, то мы бываем счастливы как-то подозрительно недолго… И даже это мимолетное чувство проходит: то, что радовало нас вчера, сегодня входит в привычку. Еще вчера от этого билось сердце, а сегодня это – само собой разумеющееся. Или появляется другое подлое обстоятельство, нам это счастье омрачающее.

Получается, что радость жизни, счастье – это виртуальная реальность, о которой все мечтают, но никто ею не обладает в настоящий момент. Мы или оставили его в прошлом или находимся в ожидании его. А живем в промежуточном состоянии, счастьем не считающемся.

Чтобы не было мучительно больно…

Не очень веселая получается картинка. Но ведь мы сами ее создаем! Поэтому предлагаем кое-что изменить, если вам, конечно, этого хочется.

Итак, первое, от чего мы будем отталкиваться.

Человек рождается на этот свет с одной главной целью – прожить свою жизнь счастливо и радостно, с любовью и благодарностью к этому чудесному миру и его Создателю. При этом не имеет большого значения, какое образование он получит, какой деятельностью он будет заниматься, какая у него будет семья и будет ли она вообще, сколько у него будет детей, или их не будет вовсе.

Главное, чтобы в той жизни, которая у него есть, он жил с удовольствием и наслаждался тем, что имеет. Откладывая свое счастье на завтра, сосредотачиваясь на проблемах повседневности, человек не исполняет свою главную задачу – быть счастливым.

В этом смысле **жизнь, прожитая зря – это прожитая безрадостно,** прошедшая в бесконечных хлопотах, заботе о других людях или в ожидании достижения какой-то цели. Так вот, чтобы нам не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы, предлагаем немного перестроить свою повседневную жизнь.

Для этого давайте пересмотрим понятие счастья.

Первое. Счастье – это не то, что будет, когда у меня будет… И не то, что было когда-то, когда все у меня было хорошо.

Радость и счастье – они есть сегодня, сейчас, в том месте, где вы находитесь. На улице ли, в метро ли, в собственном автомобиле, дома на кухне или в кругу друзей. Есть только сегодняшний момент, и он для вас должен служить источником радости! Вы можете это или чувствовать, или не чувствовать – это полностью ваш добровольный выбор.

Второе. Счастье – это не совокупность внешних обстоятельств. Это состояние души, это способ воспринимать мир, это способ взаимодействовать с миром радостно, независимо от того, чем вы заняты. Счастье – это то, как вы смотрите на мир, следовательно, оно находится только внутри вас, в вашей душе и нигде больше.

Третье. Ваша задача – сделать себя счастливым. Не кого-то, а себя. Если я несчастлив сам, как я могу осчастливить другого? Если счастье находится внутри, значит, моя задача – научиться быть счастливым, чувствовать себя счастливым независимо от внешних обстоятельств.

Как это сделать? Как этому научиться? Для этого вам нужно завести еще один дневник – Дневник Радости.

Дневник радости

Не пугайтесь, это не тот дневник, который нужно кропотливо заполнять вечерами, засыпая от усталости. Это устный дневник.

Задача проста.

Вам нужно обрадоваться пять раз за день*. Не имеет значения, чему именно вы радуетесь и не важно, есть ли для этого общепринятый повод. Ваша задача – прожить день, в котором у вас будет пять радостей. Больших и маленьких, смешных и серьезных, бурных и тихих. Проснувшись, вам нужно только помнить об этой задаче. Вечером вам нужно будет подытожить прожитый день. Лучше всего выполнять это задание с человеком, который живет с вами вместе. Кто это будет – муж, жена, ребенок, брат, отец, друг, сосед – не важно. Вечером каждый из вас расскажет друг другу о пяти радостях, случившихся за день.*

Если вы живете один (одна), то сами себе расскажете, чему радовались и сколько раз. Вы просто вспомните, как прошел день и когда вас посещало чувство радости. Вы можете обнаружить самые разные результаты.

Если пять раз обрадоваться не получилось – это не повод расстраиваться, потому что завтра у вас еще один день впереди. Дневник радости не имеет конца. Это задание на всю оставшуюся жизнь.

Вы получите интересные наблюдения, когда будете выполнять это задание. Вот что отмечали люди, начиная вести Дневник радости.

- *Я вообще забыла с утра, что нужно радоваться. Так и провела день с хмурым настроением.*
- *Я вспомнил, что нужно обрадоваться, но тут же забыл об этом на несколько дней.*
- *С утра мне вообще было тошно думать о радости: день предстоял сложный и во мне все восставало: какая радость???*
- *Вечером мне противно было вспоминать об этом задании, потому что я понимала: настроение целый день было скверное, и вообще: все плохо! Тогда это задание показалось мне глупым и издевательским.*
- *Я начал радоваться тому, чему никогда раньше не радовался: утренней чашке кофе, например. Казалось бы, дело привычное, а тут я с огромным удовольствием и радостью выпил ее, и она показалась мне самой вкусной и замечательной чашкой кофе за всю мою жизнь.*
- *Меня стало посещать состояние радости просто так, безо всякой причины. Просто я живу, и это замечательно!*
- *Я купила себе сумку и так радовалась, словно приобрела автомобиль. Я поняла очень важную для меня вещь: не важен сам повод, важен мой подход.*
- *Мои дни как бы освежились, каждый из них вызывает только теплые чувства. И даже те, что я посчитала бы неудачными раньше, теперь вызывают чувство легкой светлой печали, не более того.*
- *Я стала с интересом и радостью ждать наступление каждого нового дня. Раньше этого не было. Я стала думать о том, что хорошего будет в этом дне, а не что плохого он мне принесет.*
- *Я стал больше успевать, ведь я во всем ищу удовольствие.*
- *Удивительно, но я стала радоваться даже собственному телу. Боже, у меня есть руки, ноги, глаза! Какое это все занятное, как слаженно работает, какое красивое, как хорошо, что все это у меня есть!!!*
- *В конце дня я чувствую прилив благодарности ко всему, что со мной случилось. Я засыпаю счастливой.*
- *Я заметил, что меня начало радовать то, чему я раньше огорчался. Например, мне не позвонил друг и мы не договорились о том, куда пойдем и что будем делать.. Раньше бы я обиделся, а теперь я обрадовался тому, что у меня есть возможность побыть одному и заняться тем, чего я действительно хочу.*

Это ощущения других людей. Начните свой Дневник радости и вы найдете в вашей жизни огромный пласт удивительного и интересного, вы будете делать самые неожиданные открытия. **Не откладывайте радость на завтра!**

Научитесь радоваться каждому новому дню. Радуйтесь большому и малому, важному и пустяковому. Ведь это только наша идея, что радоваться нужно значительным событиям. В действительности, приход нового дня – это уже событие, достойное радости. Просыпаясь и открывая глаза, порадуйтесь, ведь этого могло и не быть. А у вас есть, у вас впереди новый день, и в нем будет много хорошего. Ваша радость от покупки машины и от покупки тапочек может быть совершенно одинаковой! (А почему нет? Ведь наше горе от разбитого автомобиля и потерянной записной книжки часто бывает примерно одинаковым). Так порадуйтесь тому, что сегодня можете купить именно это! Научитесь радоваться своей руке, ноге, глазам, погоде (любой), близкому человеку (как хорошо, что он у вас есть!).

Научитесь радоваться тому, чего у вас нет! Это будет высший пилотаж. Ведь немудрено радоваться тому, что есть. А вот порадоваться отсутствию чего-либо… На это способны люди просветленные! Но разве вы не такой? (Если вы ответите, что нет, то запишите эту мысль в список ваших негативных программ, и поработайте с нею до ее полного исчезновения).

Аффирмация на каждый день

Откроем вам волшебную аффирмацию. Да, да, мы не ошиблись. Она действительно волшебная. То, что она делает, можно назвать только чудом. Итак, напишите крупными буквами (или напечатайте) и повесьте у себя в комнате (приклейте в машине или на работе, в портфеле, в записной книжке или любом другом месте):

СЕГОДНЯ – САМЫЙ СЧАСТЛИВЫЙ ДЕНЬ МОЕЙ ЖИЗНИ!

Именно сегодня. Ни вчера, ни завтра, ни в следующем году.

И все. Вот ваша задача. Вам, собственно, больше ничего не нужно делать. Просто держите эту фразу в голове, помните о ней, и с вами начнут происходить интересные вещи. Вдумывайтесь в смысл этой фразы, здесь каждое слово имеет глубину, каждое слово на своем месте. В конце дня вспомните эту аффирмацию еще раз и ответьте себе на вопрос: как я прожила этот день? Помните о том, что Жизнь подарила вам еще один день. Как вы воспользуетесь этим подарком? Завтра вам предстоит то, что вы называете самым обычным днем, буднями. Но ваша задача – прожить этот день с таким ощущением, что он единственный и

самый лучший. Если вы не проживете его так, то не вернете назад, он уйдет таким, каким вы его сделали.

И если сегодня вам не удалось выполнить это задание – это не повод для расстройства. У вас есть завтрашний день. Это будет счастливый день счастливого человека. Каждый день – это маленький чудесный праздник, праздник жизни. Так празднуйте наступление и уход каждого дня!

Заключение

Хватит повторять старые ошибки!
Время делать новые!
Андрей Кнышев

На этом наше путешествие внутрь себя закончилось. Теперь вы, уважаемый читатель, можете вздохнуть с облегчением: подошла к концу наша книга с ее постоянными заданиями. Особенно если вы их выполняли. Мы больше не будем мучить вас упражнениями, размышлениями и заданиями. Хотя, как знать, может быть, они не слишком докучали вам и даже оказались небесполезными.

Заканчивается книга, но не заканчивается жизнь. Жизнь прекрасная и удивительная… Или ужасная и страшная. Какая она – решать вам.

❖ ***Умная мысль***

Ах, если бы на своих ошибках можно было учиться заочно!
Борис Крутиер

Напоследок хотим дать вам маленькое напутствие. Мы уже знаем, что без него не обойтись, будет не хватать чего-то очень важного – последнего, завершающего штриха в картине Разумной жизни.

Как вы уже знаете, Разумный путь преследует одну цель: научить любого человека жить без лишних переживаний, и осуществлять свои мечты не в мучительной борьбе, а легко и весело. Но некоторые наши читатели из этого делают такой вывод: *«Разумный путь делает человека бесчувственным роботом, который стер все свои эмоции и которому все пофигу* (извините за лексику, но именно так, а порой и еще хуже, выражаются многие люди). *У такого человека нет сердца».*

Анекдот в тему

Женщина на приеме у психотерапевта:

- *Я за пятнадцать лет замужества ни разу с мужем своим не поссорилась! Ведь это ненормально, правда?*
- *Да, редчайший случай… Видимо все эти годы в глубине души вы оставались друг для друга чужими!*

Что можно ответить на это? Только одно. По нашим наблюдениям, стать бесчувственным роботом мало кому удавалось, точнее, практически никому. Особенно с помощью Разумного пути. Так что, уважаемый читатель, можете не волноваться – эта участь обойдет вас стороной, даже если вы будете кропотливо и дотошно выполнять наши упражнения.

Есть, правда инструкция на крайний случай. Если ничто в этом мире уже не может задеть вас за живое, поверьте, на каком вы свете – том или этом.

Ну а самое главное, пожалуй, вот что. Мы не призываем вас быть бесчувственными! Это никому не нужно! Никто не хочет отнять у вас вкуса к жизни. Чувствуйте на здоровье! Радуйтесь и грустите, смейтесь и плачьте, влюбляйтесь и расставайтесь! И влюбляйтесь снова. Если хочется. За это вас никто не осудит! Только полнее и ярче от этого будет ваша жизнь. А мы будем только рады!

Но если вам надоела тоска зеленая, скука смертная, горе горькое и заботы тяжкие – избавляйтесь от них. Пока не поздно. Это только в ваших руках, а точнее – в головах.

Ну а если вам еще не надоело переживать, напоследок дадим вам Вредный совет, который написала ученица Школы Разумного Пути *Наталья Догадова.*

ВРЕДНЫЙ СОВЕТ

(Подражание Григорию Остеру)

Если вдруг проблемы Ваши
Стали Вас одолевать,
Не ходите вы к Свияшу:
Он ведь может доконать!

Стрессов Вам сосуд почистит,
Скажет: «Жизнь – это игра»,
Сунет вам Ежа Событий,
Аффирмаций дофига.

Поплывете по теченью,
Вдруг начнете всех прощать.
Раздраженье, огорченье
Вас не будут посещать…

Нет, сидите лучше дома!!!
Обвиняйте всех и вся
За судьбу и долю вашу,
И жалейте вы себя.

А Свияш и мир Разумный
Пусть идут своим путем.
Зато Вы, как самый умный
Всех достанете нытьем!

До новых встреч на Разумном пути!
Заходите в наше ПРОСТРАНСТВО САМОРАЗВИТИЯ! ***www.sviyash.ru*** ***www.sviyash-center.ru*** ***www.sviyasha.ru*** ***www.selftrans.ru*** ***www.psymarket.ru***

Переработано октябрь 2012

Список использованной литературы

1. *Свияш А.* Как быть, когда все не так, как хочется. – М., АСТ, 2003.

2. *Свияш А.* Разумный мир. Как жить без лишних переживаний. М.: Астрель, 2004.

3. *Свияш А., Свияш Ю.* Советы брачующимся, забракованным и страстно желающим забраковаться. М.: Астрель, 2004.

4. *Свияш А.* Что вам мешает быть богатым. М.: Астрель, 2004.

5. *Свияш А.* Здоровье в голове, а не в аптеке. М.: АСТ, 2005.

6. *Свияш А.* Энциклопедия идеализаций.

7. *Свияш А.* Уроки судьбы в вопросах и ответах. М.: АСТ 2004.

8. *Свияш А.* От Золушки к Принцессе. 90 шагов к счастливой жизни. М.: АСТ, 2006.

9. *Свияш А.* Проект-ЧЕЛОВЕЧЕСТВО. Успех или неудача? М.: Астрель, 2006.

10. *Свияш А., Свияш Ю.* Календарь позитивных перемен. М.: Астрель, 2008.

11. *Свияш А.Г.* Открытое подсознание: как влиять на себя и других.- М., АСТ,. 2011

12. *Свияш А.Г.* Начни жизнь заново. 4 шага к новой реальности. – М., АСТ, 2012