МЫСЛЬ

ПСИХОЛОГИЯ ЖИЗНИ

Наталья Фандеева

В этой книге вы узнаете, откуда берутся наши мысли, и как они влияют на жизнь. Что именно воздействует на формирование тех или иных мыслей. Какие существуют негативные установки, и как они направляют нас по разному сценарию жизни. Что сделать, чтобы избавиться от них раз и навсегда.

Вы научитесь нескольким эффективным и простым техникам по коррекции своего психологического состояния, которые сможете применять уже сегодня. Узнаете о психологической гигиене и сможете научить ей своих детей и близких, избавив себя и их от многих проблем. Эти драгоценные знания помогут вам избежать болезней, стать более здоровыми и счастливыми. Я собирала их много лет, в течение которых училась огромному количеству различных направлений и техник, набиралась опыта, помогая людям. На практике видела, какие техники реально работают, а какие являются лишь интересными теориями, но не больше. Поэтому делюсь с вами только тем, что действительно помогает и надеюсь, что этой книгой смогу изменить вашу жизнь к лучшему.

С уважением, ***Наталья Фандеева****.*
Психолог, семейный и детский психотерапевт,
супервизор, регрессолог, трансовый терапевт,
эксперт на радио и ТВ.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Что такое мысли, и откуда они берутся

2. Как влияет мышление на нашу жизнь

3. Мы управляем своими мыслями, или они нами?
Почему я думаю именно так

4. Что такое установки. Для чего они нужны

5. 10 негативных установок, влияющих на наши мысли.
Как от них избавиться раз и навсегда.
Практические упражнения

6. Комплексы. Каким я вижу себя и окружающих

7. Гигиена мышления

8. Я хозяин своих мыслей.
Способы перепрограммирования мышления

Человек является продуктом своих мыслей. То, о чем он думает, тем он и становится.

Махатма Ганди

1. ЧТО ТАКОЕ МЫСЛИ, И ОТКУДА ОНИ БЕРУТСЯ

А приходила ли мысль вам в голову, что такое мысль? А ведь мысли - это основа всего того, что мы имеем в нашем мире. Не лень - двигатель прогресса, а мысль, запускающая цепочку из желания воплотить фантазию в реальность и добиться цели. У каждого человека эти цели свои. Мысли ведут и направляют его определенным путем в соответствии с его мышлением.

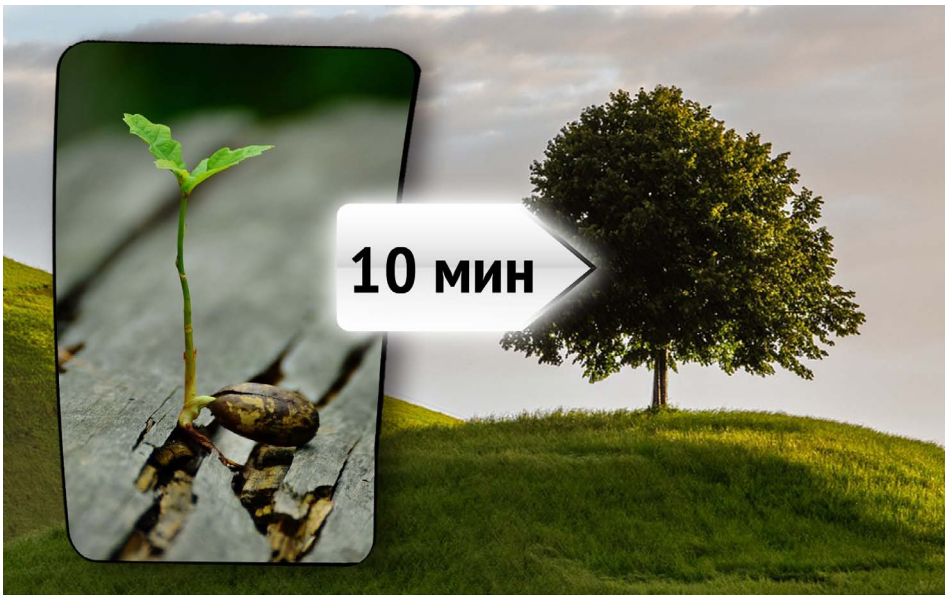
Каждое принятое решение влияет на направление жизни. При одних мыслях и принятых решениях мы можем постепенно выйти из сложной ситуации шаг за шагом. При других - все дальше и дальше запутываемся и теряемся в негативных чувствах. Принимаем решения, основанные на эмоциях и порывах, а не разуме.

- Я не могу простить ее, ведь она сломала мне жизнь, бросив меня! Всегда буду помнить это!

- Да, я понимаю, что он больше меня не любит. Мне плохо и тяжело на сердце. Но я прощаю его и отпускаю. Пусть он будет счастлив с другой, а я через некоторое время оправлюсь от потери и попробую наладить свою жизнь.

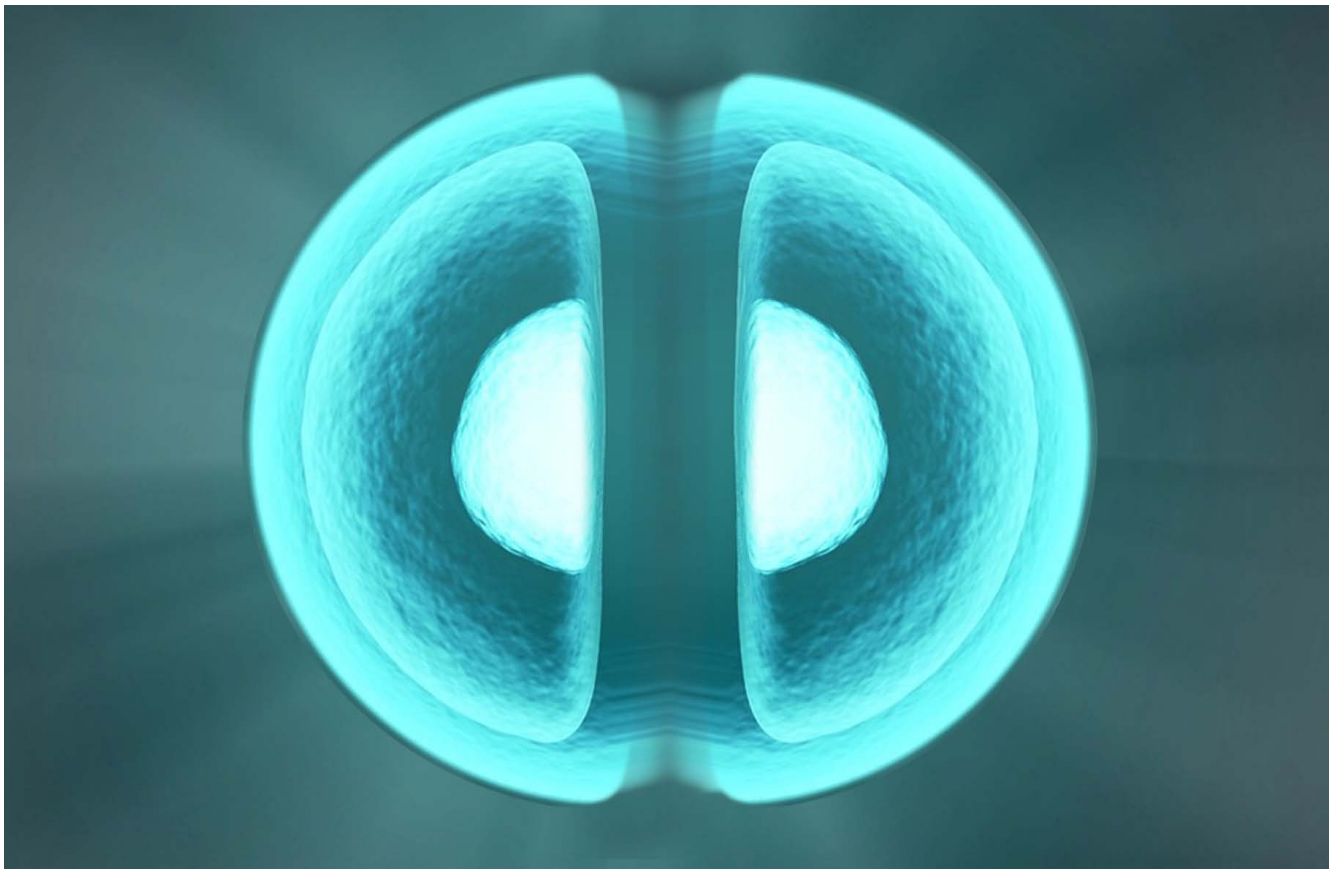
Что бы ни произошло в жизни, первая наша реакция, которую невозможно отследить - это мысль. Одна мысль тянет за собой вторую, третью и т.д. В итоге этим потоком мыслей мы можем себя как загнать в безвыходное положение, так и спасти. Как только мы пошли по дороге, которую указала первая мысль, нам уже сложно свернуть с этого пути.

К примеру, у человека паническая атака, при которой он боится умереть. Почувствовав первые физические симптомы, первоначально ему приходит мысль о том, что страшно. Эту самую первую мысль уже сложно выкинуть из головы, сказав себе, что «Все это я уже проходил, и со мной ничего не случилось». Человек продолжает бояться и накручивать себя, находить еще и еще доказательства того, что может умереть (сердце бьется сильно, головокружение, тошнота и т.д.). В итоге одна мысль потянула целую цепочку подобных себе, и из маленького зернышка тревоги выросло целое дерево страха просто мгновенно.



Почему мы так делаем, если это сильно вредит нам? Потому что мы привыкли. Нас научили так мыслить. Мы с детства видели, как переживают наши родители, или как долго они вспоминают и обсуждают плохие ситуации. И мы продолжаем эту традицию. Для нас просто естественно обдумывать то плохое, что происходит или может произойти. Это говорит о том, что мы по незнанию вступаем на путь страданий и мучений, потому что в сложный момент просто не видим другого выхода.

- Ребенок начал кашлять. Вдруг он заболеет, вдруг поднимется высокая температура и его заберут в больницу. У нас совершенно не умеют лечить! Что я буду делать!? Я не переживу этого!



Одна мысль порождает другую себе подобную.
НО! Почему же у одного человека повышенное сердцебиение вызывает приступ панической атаки, а другой даже не замечает этого? А тут вступают в игру наши установки, которые собственно и влияют на то, какая именно мысль приходит нам в голову. Они, как идеально настроенный компьютер, ведут контроль, чтобы человек шел именно тем путем по жизни, который запрограммирован.

Про то, что такое установки и как с ними быть, вы обязательно узнаете, дочитав книгу до конца.

Мысли - это результат работы системы мышления. У каждого человека эта система построена очень индивидуально и должна приводить к запрограммированным результатам. По мнению многих ученых, уже в раннем возрасте мы планируем то, как будет проходить наша жизнь. Конечно, все эти планы происходят на подсознательном уровне. И становиться понятно, что несформировавшаяся психика под неосознанным действием семьи и родителей далеко не всегда принимает правильные решения о том, кто я, какое место занимаю в жизни. Дружелюбен ли мир вокруг или нет. Это отношение влияет на все восприятие жизни и людей. Хороший я или нет. Это накладывает отпечаток на самооценку.

> *- Мой отец всегда обижал маму и нас с сестрой. Но мама все это терпела, а у нас не было выхода, ведь мы были маленькими. Я очень радовалась, когда выросла и смогла уехать от них. Через некоторое время я вышла замуж. Первое время все было хорошо, но постепенно отношение мужа стало меняться, и он все хуже и хуже стал относиться ко мне. Он тоже начал меня унижать! Почему? Я ведь так не хотела подобного! Я так боялась, что это произойдет, и старалась делать все, чтобы не повторить судьбу мамы. Но это происходит. У нас есть ребенок, и я не могу уйти от мужа…все повторяется…*

В этом примере мы видим ситуацию, в которой у девушки, видевшей с детства плохое отношение отца, записалась негативная установка о том, как должно быть в семье. Боязнь повторения ситуации не спасла ее, а, наоборот, еще сильнее притянула подобное положение. И так же как и ее мать, она не нашла в себе силы разорвать разрушающие отношения. Дело в том, что своим страхом она увеличивала и увеличивала те мысли, которые крутились у нее в голове и всего лишь реализовала заложенную программу. Вы спросите: «Так что же, ей не следовало бы бояться, и этого бы не произошло?». Возможно это помогло бы. Но если негативная программа есть, то ее нужно убрать и заменить на новую и адаптированную к желаемой жизни. Ведь, если бы наши страхи страховали от всего плохого, то самые тревожные люди были бы самими счастливыми. Однако такого не происходит.

2. КАК ВЛИЯЕТ МЫШЛЕНИЕ НА НАШУ ЖИЗНЬ

Попробуйте ничего не думать. Как считаете, сколько времени продержитесь? Многие люди не смогут и минуту. Хотя бы какая-то мысль или воспоминание все равно всплывет в голове. Это говорит о том, что наш мозг постоянно обрабатывает огромное количество информации, и это не зависит от нашего желания. По мнению некоторых исследователей, наш мозг обрабатывает по несколько миллионов мыслей ежедневно. Большинство из них мы не можем уловить даже, потому что они идут в автоматическом режиме. Именно автоматические мысли формируют наше мышление, настроение и отношение к жизни. По каким же принципам к нам приходят те или иные мысли?

Всплывают размышления на темы, которые для нас значимы и важны, из-за которых мы тревожимся или переживаем, о которых просто привыкли думать.

У каждого человека еще в детстве формируется система мышления и установок. Это та система, которая выделяет те или иные события в жизни, делает именно их значимыми и формирует на них реакцию. Это значит, что на один и тот же случай разные люди реагируют по-разному. А реакция вызвана их мыслями, сформированными под действием установок.

Представьте, что на событие вы смотрите через синий фильтр. Вам все будет казаться сине-голубым. А другой человек на это же событие смотрит через желтый фильтр, поэтому ему эти же действия будут казаться не синими, как у вас, а желтыми. Ну, а если у вас черный фильтр? То даже самая хорошая погода не будет вызывать у вас радости.

Поменяйте фильтр с установкой, и ваши мысли по поводу события изменятся, следовательно, реакция и действия будут другими.

- Два школьных друга не поделили ручку. У одного из них есть установка - «должно бы так и не иначе», и он всей душой верит, что ручка должна достаться только ему любой ценой, потому что он так хочет. Если он победит в споре, то еще сильнее убедится, что все должно происходить только в соответствии с его желанием. Если не победит, то он перестанет дружить и сильно обидится.

- У другого мальчика установка - «чтение мыслей или если, а вдруг...» И он не будет отстаивать своего права на ручку, даже если она и принадлежит ему. Начнет переживать, что о нем подумают нехорошо в тот момент, когда он не даст ручку. Подумают, что он плохой и перестанут с ним дружить.

Вот пример одной и той же ситуации, а как по-разному на нее реагируют дети с разными установками, и какими разными у них будут жизни.

Итак, под действием разных негативных фильтров (взглядов на жизнь) реакция человека в одной и той же ситуации будет кардинально разной. Один вырастает во вседозволенности, становясь тираном. Другой может стать жертвой или вечно обиженным на всех и вся.

Это говорит о том, что нас, как личность, формирует наше мышление, наши постоянные мысли, заставляющие видеть только один из спектров.

У каждого из нас есть определенный запас энергии, которым мы пользуемся каждый день. Позитивные события пополняют этот запас, а негативные истощают.

Более того, этот запас у нас распределяется на два направления:

1. **Физиологические потребности.** Энергия расходуется на обеспечение жизнедеятельности человека, чтобы он, как биологическое существо, выжил.
2. **Психологические потребности.** Тут энергия тратится на наши эмоции, настроение, желания и т.д.

И как только энергии становиться меньше, потому что человек ее израсходовал на переживания, страх, стресс и т.д., она начинает забираться из половины с Психологическими потребностями, т.к. задача всех живых существ - это выжить любым путем. Поэтому любой негатив сначала бьет по нашему психологическому состоянию, а когда там вся энергия заканчивается, начинаются проблемы со здоровьем. Это означает, что наши мысли, если они направлены на переживание, обдумывание негативных и неприятных ситуаций, истощают организм. Начинается все с плохого настроения, проблем в еде (переедание или, наоборот, отказ от еды), сексуальных сложностей и проблем со сном. Человек может начать страдать депрессией и не чувствовать сил и радости жизни. Если же коренную проблему с мышлением, приведшую к подобным симптомам, не решить вовремя, то могут начаться проблемы со здоровьем. Поэтому так важно своевременно избавиться от всех негативных установок и изменить свои мысли, пока это не испортило или омрачило всю жизнь.

3. МЫ УПРАВЛЯЕМ СВОИМИ МЫСЛЯМИ, ИЛИ ОНИ НАМИ? ПОЧЕМУ Я ДУМАЮ ИМЕННО ТАК

Мы уже затронули тему установок и их сильного влияния на нашу жизнь. Теперь нужно разобраться, что было первым, курица или яйцо. Мысли формируют установки или же установки влияют на мышление.

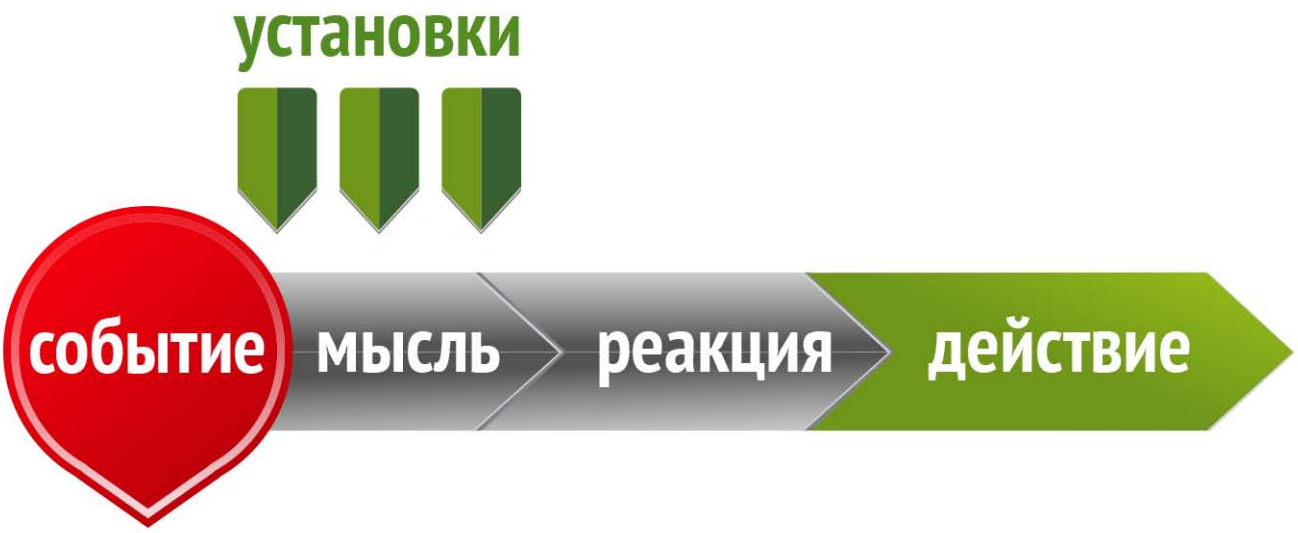
Как говориться в одном выражении - «Мысли витают в воздухе». Да, это так, но каждый человек настроен на разные частоты, и поэтому он ловит только мысли определенного направления, понятные ему. Если человеку, который всегда счастлив и старается радоваться всему, «залетит» в голову плохая мысль, она там долго не задержится. Ее вытеснят позитивные, привыкшие жить в его голове. А вот если депрессивный человек начнет думать о плохом, то это маленькое зерно очень быстро даст всходы, попав в плодородную почву. Оно вырастет само и как сорняк быстро заполнит все пространство, окрашивая негативом все стороны жизни.

Все зависит от того, на какую почву падает зернышко. Т.е. какие жизненные установки есть у нас. Поддерживают ли они эту мысль или нет. Будет ли она развиваться и разрастаться у нас в голове, затмевая своими переживаниями все вокруг, или пройдет незамеченной.

> *Отец не поддерживает сына, сколько бы тот ни старался добиться его одобрения. Через некоторое время у ребенка может развиться установка, что он недостоин любви, похвалы и всего хорошего. Что даже, если он будет очень много работать, все равно его не оценят по достоинству. У него начинает снижаться самооценка и уверенность в своих силах и возможностях.*

Сталкиваясь с одними и теми же жизненными ситуациями, наша психика делает выводы о том, как адаптироваться к ним. Мы не может каждый раз учиться всему заново. Поэтому один раз, приняв решение (подсознательно), как поступить в той или иной ситуации, психика человека принимает это действе за алгоритм и не тратит больше времени на обучение. И всегда в дальнейшем будет поступать именно так. Ведь это минимизирует энергетические затраты. Научившись один раз ходить (набив шишки во время учебы), став взрослым, вы уже и не обращаете внимание на то, как нужно ставить ноги. Это перешло в безусловный рефлекс. По таким же принципам работают и установки, принимая выбранную реакцию за алгоритм действия в любой похожей ситуации.

Схематично можно изобразить систему мышления так:



1. Происходит событие. Не важно, позитивное оно или негативное.

2. Первое, что приходит нам в голову, это мысли о том, какое это событие.

3. Но как мы уже поняли, мысли сами по себе не приходят. Они продиктованы определенными установками человека на то, как он обычно видит подобное событие. Это действие можно сравнить с компьютерной системой. Наша психика мгновенно сверяется со всеми подобными событиями, произошедшими ранее. Вспоминает нашу реакцию на них, весь наш прошлый опыт. Если та реакция, которая была ранее, спасла человека как живое существо, как физическую единицу (ведь спасение нас как вида заложено в приоритете), то эта реакция повторяется. И не важно, впадет ли человек при ней в депрессию, будет ли он расстраиваться или бояться. Главное, что он остался жив.

На наши мысли непосредственно влияют те установки, которые заложены в нас. Именно они направляют по тому или иному пути.

4. В соответствии с мыслями, вызванными установками, мы реагируем на событие. Т.е. мы боимся, переживаем, злимся, обижаемся или радуемся событию.

5. И в результате нашей мысленной цепочки мы принимаем то или иное решение.

- Мы поссорились с подругой. Я сильно переживаю. Это я виновата, что не сделала так, как она хотела. Ведь она права во всем, а я нет. Мне нужно попросить прощение и больше никогда не перечить. Иначе я останусь одна, и со мной никто не будет дружить.

- Я увольняюсь! Я во всем прав, и если вы не хотите признавать этого, то это ваши проблемы. Многие компании стоят в очереди за таким ценным сотрудником, как я. А вы еще пожалеете, что не оценили меня.

На одну и ту же ситуацию люди с разными установками реагируют по-своему. Действия их тоже могут быть совершенно разнообразными и приводить к различным результатам. Теперь вы

увидели, что мысли не возникают просто так. Как в любой отлаженной системе, они очень целенаправленны и ведут к четко запланированным результатам. Но зная эту систему, в наших силах ее перепрограммировать и изменить, поняв, что такой результат мы не хотим получать. Для этого необходимо убрать все те установки, которые мешают вам добиться желаемого.

4. ЧТО ТАКОЕ УСТАНОВКИ. ДЛЯ ЧЕГО ОНИ НУЖНЫ

Установки - это то, как мы воспринимаем себя, мир вокруг, события и действия. Это то, что заставляет нас действовать определенным образом. Это фильтр, через который мы смотрим на жизнь и оцениваем происходящее. Установки напрямую влияют на наши поступки, реакции и чувства. Все они лежат в области бессознательного, поэтому мы не можем осознать и заметить их сильное влияние на свою жизнь.

Большинство установок мы формируем в детстве или под действием какого-то крупного события или происшествия. В детском возрасте, как всем известно, психика еще не сформировалась. Из-за этого много чего вредного для себя мы принимаем за правильное. В результате мы пожинаем кучу ненужных проблем. Ребенок видит, как поступают родители, повторяет их действия или реакцию бессознательно. Он не знает, как правильно, и поэтому эта реакция закрепляется в памяти, как единственно верная.

Как это происходит. Пример
Ребенок споткнулся об игрушку, брошенную им же, ударился и заплакал. Каждая мама среагирует на это по-разному:

- Одна броситься с возгласами, отнесется как к катастрофе и начнет охать, ахать. Ребенок запомнит, что любое происшествие – это катастрофа.

- Другая будет ругать игрушку, винить в том, что она плохая, ударила Петю. Петя запомнит, что все вокруг виноваты, если ему плохо.

- Третья скажет, что ничего страшного, ранки нет и можно

теперь идти убирать игрушки, чтобы не спотыкаться о них. У ребенка сформируется мышление о том, что все решаемо, и не стоит обращать внимания на мелкие неудачи.

Вы спросите, как такая мелочь может повлиять на всю жизнь? Отвечу, что самым прямым способом. Вся наша жизнь состоит из таких мелочей и нашей реакции на них. Каждую минуту ребенок видит, как поступают родители и повторяет за ними. Даже, когда ему не нравятся поступки родителей, он не замечает, что делает так же. Нюанс в том, что большинство родителей имеют у себя почти весь багаж негативных установок, доставшихся им от их родителей, и не осознают этого.

Но оставим пока детско-родительскую тему, потому что это отдельное направление. Вернемся к установкам. Для чего же они нам нужны? А для того, чтобы упростить нашу жизнь. Ведь когда мы чего-то не умеем или не знаем, нам нужно потратить много сил (моральных и физических), чтобы этому научиться. И если мы все будем делать как в первый раз, мы не сможем нормально жить.

Вас обидел близкий человек. Вы заплакали, обиделись, показав всем своим видом это. Через некоторое время этот человек пришел, попросил прощения, попытался искупить свою вину за ваши слезы и т.д. Что произошло? Ваш мозг запомнил, что если хочешь чего-то добиться, то можно давить на чувство вины и жалость, и все получишь.

Если вы водите автомобиль, вспомните, как вы напрягались и концентрировались, когда первый раз сели за руль. Сколько внимания уходило на то, чтобы не перепутать скорости, посмотреть во все зеркала, скоординировать движения. В этом момент вы не могли думать ни о чем другом. Вы учились, и ваш мозг формировал опыт действия в ситуации, когда вы за рулем. И вспомните, как вы водите сейчас. Можете разговаривать по телефону, скорости переключаются на автомате, вы даже не задумываетесь об этом. Т.е. ваш навык перешел в автоматический режим и не требует больше затрат энергии. И так происходит во всех сферах жизни. Получая определенный опыт и решая задачу, мозг запоминает, как нужно поступать, и делает это согласно записанному алгоритму. Если бы в нас не было этой функции, мы каждое действие делали бы как в первый раз и далеко бы не продвинулись. Свойство мозга таково, что одновременно мы можем делать только одно осознанное действие, все остальные идут в автоматическом режиме.

Женщина готовит еду и смотрит телевизор. Блюдо она делает в сотый раз, и поэтому все ее действия выполняются автоматически, а ход телевизионной передачи привлекает и поглощает все внимание, и женщина даже не замечает, что готовит и смотрит одновременно.

Также как мы может натренировать наши действия на автоматический режим, подсознание настраивает наши эмоции, реакции и чувства, чтобы мы не задумывались: «А как среагировать? Нападать или убегать? Просить прощение или отставить свою точку зрения?». Привычка реагировать определенным образом запоминается как правильная и повторяется при каждом похожем случае.

Все позитивные установки помогают нам жить и добиваться желаемого. Негативные же - усложняют жизнь, делая такой, какой нам бы не хотелось ее видеть, но при этом мы не понимаем, что происходит не так. Почему у одних людей одна жизнь, а у нас другая. По сути говоря, все негативные установки как бы обкрадывают нашу счастливую жизнь, делая ее нецелостной. Хотя изначально цели у всех установок вполне даже благородные, и в тот момент, когда они появились, возможно были нужны для нашей психики.

Но жизнь не стоит на месте, мы меняемся, развиваемся и в какой-то момент понимаем, что результат этого подхода нас не устраивает. Понимаем, но ничего сделать не можем. Нюанс в том, что нам дали великолепнейший инструмент, но не научили им пользоваться. О том, как убрать негативные установки, изменить мысли, направить свое мышление на то, чтобы получить желаемое, вы узнаете далее из этой книги.

Помните, что установки - это фильтры, через которые наше сознание смотрит на жизнь и посылает нам мысли. Какие фильтры - такие и мысли, такая и жизнь.

5. 10 НЕГАТИВНЫХ УСТАНОВОК, ВЛИЯЮЩИХ НА НАШИ МЫСЛИ. КАК ОТ НИХ ИЗБАВИТЬСЯ РАЗ И НАВСЕГДА. ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Давайте посмотрим, какие же они - основные, самые распространенные и вредоносные установки, формирующие негативные мысли.

1. Чтение мыслей. Гадание.
2. Предсказание будущего. Катастрофизация. Что если, а вдруг?
3. Негативный фильтр.
4. Должно быть так и не иначе. Долженствование. Перфекционизм.
5. Ориентация сожалеть.
6. Сравнение.
7. Обвинение. Вина. Критика и самокритика.
8. Сверхобобщение. Страхи.
9. Ярлыки и штампы.
10. Зависимости.

Заметили у себя какие-нибудь? Очень мало счастливчиков, у которых отсутствуют все негативные установки. Хотя бы парочка, да найдется у каждого. Многие установки переплетаются между собой и в сумме дают нам мышление, которое приводит к постоянному чувству тревоги и страха и, как следствие, к депрессии, паническим атакам и ВСД. Предлагаю поподробнее разобраться в том, что же представляет из себя каждая из установок. Проследить, как они проявляются, и рассмотреть примеры из жизни. И, конечно же, как от них избавиться, или уменьшить их разрушительное влияние на нашу жизнь.

1.ЧТЕНИЕ МЫСЛЕЙ. ГАДАНИЕ

Негативную установку ЧТЕНИЕ МЫСЛЕЙ или ГАДАНИЕ, можно еще сформулировать так - «Что они обо мне подумают?». Это привычка предугадывать, вернее предполагать, что ты знаешь мысли других.

Как правило, эта установка присутствует у людей с низкой самооценкой. Подумайте прямо сейчас, какая у вас самооценка? Для этого оцените себя по шкале от 1 до 10 (где 10 - это максимально высокая самооценка), сколько получится у вас? Например, 3-4 - это значит, мысли о том, что о вас подумают или как на вас посмотрят, часто приходят к вам в голову.

Мы боимся показаться в глазах других не такими хорошими или умными, как нам хотелось бы. Поэтому каждый недобрый взгляд мы склонны воспринимать тревожно и начинать предугадывать: «А что именно сейчас этот человек подумал обо мне?».

- На вас хмуро посмотрел начальник, а вы, не разобравшись почему, начали «читать его мысли» и представлять то, что он хочет вас уволить. В голове сразу всплыли картины того, где вы могли напортачить, мысли о том, что плохо работаете, и что руководитель о вас думает, как о самом плохом сотруднике.

- Муж начал задерживаться на работе. Жена стала думать за него и делать выводы, что супруг считает ее толстой и поэтому завел любовницу. Впала в депрессию и начала устраивать скандалы.

На самом деле все могло быть совсем иначе. У начальника было просто плохое настроение, и он вас даже не заметил. У мужа проблемы на работе.

Это говорит о том, что мы склонны приписывать свое мнение другому человеку и решать за него то, что он думает. А в 99% случаев наши домыслы не имеют под собой никакой почвы, кроме наших страхов и тревоги.

Откуда же берется эта негативная установка - переживать о том, как мы выглядим в глазах других? Направление - поступать так, чтобы о нас не подумали плохо.

- Я не пойду выступать с докладом, потому что могу запнуться, и все подумают, что я глупец.

- Мама при всех начинает ругать малыша за то, что он отобрал игрушку у другого ребенка. Она это делает не потому, что хочет восстановить справедливость, а из-за того, что переживает, как о ней подумают другие мамы, что она в их глазах плохая мать не умеет воспитывать.

- Мама говорит ребенку: «Ты должен учиться хорошо, а то о тебе плохо будут думать учителя и наши родственники», «Веди себя хорошо, а то что подумают о нас соседи».

И ребенок начинает размышлять и гадать о том, что в действительности о нем могут подумать. Что и как он должен делать, чтобы о нем подумали только хорошо, иначе - катастрофа. И каждое действие сопровождается внутренним диалогом, а что о нем подумает тот или иной человек. Именно так мы растим свою тревожность и мнительность, которая может привести и к депрессии, и паническим атакам, и т.д. Так мы останавливаем сами себя и не даем себе возможности карьерного роста и личного счастья.

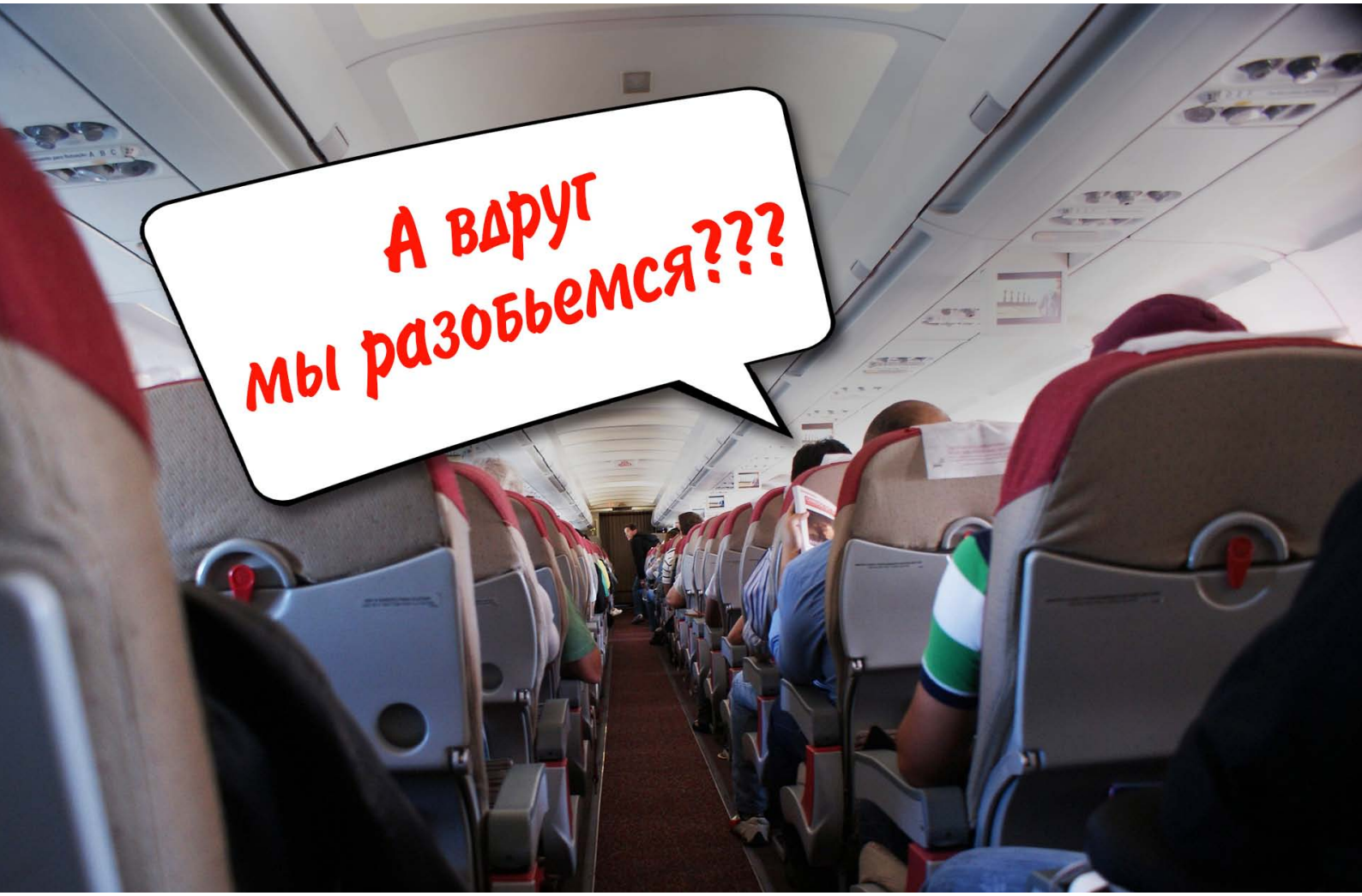
Как убрать установку «Чтение мыслей»

Нужно повышать свою самооценку. Начинать принимать, ценить и любить себя таким, какой есть. Разрешать себе ошибаться и не воспринимать свои промахи как наступление конца света. Любую ошибку расценивать как опыт, который дал новые знания. Как говорил один мой знакомый: «Думал - любовь, ан нет, опять опыт...», и продолжал искать свою любовь, и в итоге то нашел!

Как только вы начинаете думать за другого человека, остановитесь и задайте себе вопрос – вы экстрасенс? Вы умеете реально читать мысли других людей? Если нет, то это только ваши домыслы, страхи, и предположение одного из вариантов развития событий. Пофантазируйте тогда, а что еще может подумать этот человек, чисто гипотетически. Постарайтесь придумать минимум 5 вариантов развития событий, и вы увидите, что все не так однозначно, как вы решили в самом начале. Что ваши мысли базируются на ваших страхах, а не на объективных событиях.

Старайтесь быть независимыми от мнения окружающих. Они могут думать о вас все, что захотят, и это никак не повлияет на вашу жизнь, если вы сами этого не захотите. Вспомните, например, ваше мнение о соседке как-то повлияло на ее жизнь? Думаю, что нет. А чужое мнение должно испортить вашу? Тоже нет. Человек с высокой самооценкой никогда не переживает, что о нем плохо подумают окружающие. Он сам знает про себя все.

2. ПРЕДСКАЗАНИЕ БУДУЩЕГО. КАТАСТРОФИЗАЦИЯ. ЧТО ЕСЛИ, А ВДРУГ?



Еще одна негативная установка, приводящая к тревогам и страхам - это ПРЕДСКАЗАНИЕ БУДУЩЕГО, КАТАСТРОФИЗАЦИЯ и страхи ЧТО ЕСЛИ, А ВДРУГ?

Так почему же вообще человек тревожится? Потому что он хочет быть уверен в завтрашнем дне. Что все находиться у него под контролем, все будет так, как он запланировал. Но опыт показывает, что наши пожелания далеко не всегда исполняются. И происходит накопление таких ситуаций, в которых мы не смогли предугадать предстоящие события, и все произошло негативным образом. Мы начинаем бояться за будущее и переживать - «а вдруг произойдет это... а что, если случиться то...». Переживая за будущее, человек начинает катастрофизировать ситуацию, предполагая самый пло-

хой результат. А прогнозируя для себя негативное будущее, мы тем самым предсказываем и притягиваем его.

- Женщина мало зарабатывает, сильно устает на работе. Но как только она начинает задумываешься о том, чтобы сменить эту работу на другую, весь ее опыт и негативные установки начинают вызывать тревогу. Что если там будет еще хуже… вдруг я не смогу найти другую работу, или ко мне будут плохо относиться, я не найду общий язык с руководителем и т.д.

Что произошло? Еще не предприняв ни одной попытки по поиску новой работы, она начинает предполагать самое плохое, бояться и создавать катастрофу на ровном месте. Конечно же эти мысли не дадут ей улучшить своего положения. Они будут загонять в еще большую зависимость и страх.

Вот таким образом, под действием негативной установки - «Предсказание будущего, катастрофизация и что есть, а вдруг…», человек боится что-то поменять в своей жизни. Эти страхи заставляют довольствоваться малым и бояться, что и это заберут. Качество жизни постепенно ухудшается, подтверждая его опасения. Так человек попадает в замкнутый круг.

- Молодой человек не уверен в себе. Он боится общаться с девушками, думая, что все равно его не полюбят, так как он некрасивый, неуклюжий и т.д. А если даже он и познакомиться, то его обязательно бросят.

Этот подход приводит к тому, что молодой человек даже не предпринимает попыток что-то изменить. Он живет на волне негативных установок, и поэтому его жизнь не меняется. А если бы он поднял свою самооценку, перестал переживать из-за будущих неудач, просто пробовал и учился на своих ошибках, то в какой-то момент его старания были бы вознаграждены. А так он живет в страхах и тревогах, что все равно ничего не получиться.

Как убрать установку - Предсказание будущего. Катастрофизация. Что если, а вдруг?

Первое, над чем нужно работать, это так же повышение своей самооценки. Ведь, когда мы любим и ценим себя, то мы точно уверены, что достойны самого лучшего. Но повышать самооценку

нужно не на показ, демонстрируя всем свою крутость, а глубоко в душе укреплять веру в себя. Для этого существуют специальные психологические техники, помогающие за 10-15 минут поднять самооценку с 3-4 баллов до 8-9.

Понять, что опять же вы не экстрасенс и не можете 100% предугадать будущее. Но если вы уже думаете и представляете себе, как все произойдет плохо, то конечно же, получите желаемый результат. Только он будет негативным. А вот чтобы научиться позитивному, а вернее адаптивному мышлению (это значит - мыслить в зависимости от ситуации и воспринимать проблемы как задачи), наш мозг нужно настроить на эту волну. Начать менять свое мышление можно уже сейчас. Каждый вечер начинайте планировать какое-то приятное действие, которое вы сделаете для себя лично. И ОБЯЗАТЕЛЬНО его делайте. Приучайте себя ожидать от завтрашнего дня что-то хорошее и получать это. Даже если это и не будет реализовываться постоянно. Начните уже сегодня прокачивать эту свою виртуальную мышцу планированием хорошего. И если вы ответственно подойдете к этому заданию, то через пару месяцев заметите, что ожидаете только хорошего, а о плохом и не вспоминаете.

3. НЕГАТИВНЫЙ ФИЛЬТР

НЕГАТИВНЫЙ ФИЛЬТР - это установка, которая заставляет человека все видеть в плохом свете. Это значит, что в любой ситуации человек выделят только отрицательное и концентрируется на нем, не замечая ничего хорошего. Он смотрит на жизнь, как будто через грязные очки.

> *- Девушка рассталась с парнем, переживает и видит все в негативном свете. Думает, что жизнь закончилась, что все пропало, она никогда не будет счастлива, ее никто никогда не полюбит и т.д.*

Смотря на происходящее только через этот черный фильтр, она не замечает ничего хорошего, что происходит вокруг. Что подруги и родные ее поддерживают, что вокруг много хороших людей, желающих ей помочь. Что возможно ее ждет более подходящий партнер, который по достоинству оценит ее. И уж тем более она на замечает позитивных мелочей, окружающих ее в течение дня. Все в ее жизни окрасилось в темные тона.

Но это не жизнь изменилась, а ее взгляд на жизнь стал таким. Ведь если бы представить на ее месте другую, у которой нет негативного взгляда на жизнь, то можно предположить иную реакцию. Эта другая девушка на ее месте, наоборот, порадовалась бы окончанию бесперспективных отношений. Начала больше ухаживать за собой, чтобы встретить лучшего человека для себя.

Как мы видим, одна и та же ситуация вызывает разные реакции у людей, исходя из того, какие у них установки и взгляды на жизнь. Если вы заметили у себя подобный негативный фильтр, то уже сегодня начинайте менять его.

Как убрать установку - Негативный фильтр

Для начала нужно признать, что он есть. Принять и простить себя. Если это сложно сделать самостоятельно, то можно воспользоваться психологическими техниками, направленными на это.

Далее начинаем менять свое мышление с минуса на плюс. Для этого нужно завести дневник, в котором каждый вечер необходимо записывать те положительные события, которые произошли в течение дня. Пусть в начале это будет 1-2 эпизода. Пусть они будут очень маленькими или незначительными. Например, «Мне улыбнулся прохожий, я смогла пораньше вернуться с работы и отдохнуть

лишние 15 минут» и так далее.

Таким образом вы будете тренировать свой мозг выделять из всего происходящего позитивные моменты. Будете формировать новые нейронные связи, направленные на хорошее. Постепенно мозг поддастся вам и начнет работать по-другому. Ведь по сути для него нет разницы, как обрабатывать информацию – в плюс или в минус. Он действует по вашим настройкам. Так давайте с этого момента настроим его на позитив.На то, что дает желание жить и радоваться.

Если вы будете вести такой дневник каждый день на протяжении нескольких месяцев, даю вам 100% гарантию, что ваш взгляд на жизнь изменится с негативного на позитивный.

4. ДОЛЖНО БЫТЬ ТАК И НЕ ИНАЧЕ. ДОЛЖЕНСТВОВАНИЕ. ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

ДОЛЖЕНСТВОВАНИЕ - это частая ловушка нашего сознания, которая по факту привносит много проблем в жизнь. Подход - ДОЛЖНО БЫТЬ ТАК И НЕ ИНАЧЕ - не предполагает альтернативы. А как вы думаете, насколько эффективна жесткая и негнущаяся конструкция, находящаяся под постоянными изменчивыми ветрами жизни? Конечно, в какой-то момент она не выдержит и просто сломается. Так и психика человека может в какой-то момент дать сбой. Подобное видение жизни еще называют Дихотомичным мышлением, это значит, что человек видит все только в черно-белых тонах, не допуская других вариантов. Оно может быть направлено как на себя, так и на окружающих.

- Если ты не женишься на мне, то мы расстаемся.

- Если ты не сделаешь это для меня, значит ты меня не любишь.

- Я должен добиться этого, иначе мне грош цена.

- Я должен быть хорошим для всех.

- Если я не сдам этот экзамен, моя жизнь закончится.

- Ты должен слушаться меня, или я не буду любить тебя.

Подобными и только однозначными фразами мы загоняем себя в тупик и сильно ограничиваем свою жизнь. Помимо этого, не стоит забывать, что как только человек ставит все на один кон, желая получить только такой результат, а не иначе, он изначально обречен на провал или загоняет себя в ловушку. Ведь если желаемое не произойдет, это будет крах, а если случится, в мышлении закрепится подход о том, что так должно быть всегда. И он начинает диктовать свои безальтернативные условия, которые в какой-то момент перестанут работать, и это будет сильный удар.

Подход «должно бы так и не иначе» может быть направлен на самого себя. Это означает повышенное требование к себе без вариантов ошибки. В этом случае человек живет в постоянном ощущении тревоги и беспокойства, как будто над ним висит дамоклов меч.

Если же Долженствование направлено на других людей, например, на партнера или коллегу, то это предполагает, что человек

должен вести себя определенным образом, как ты того хочешь. Как думаете, это возможно? Навряд ли, если, конечно, это здоровые отношения, и у партнера нет своих негативных установок, например, быть хорошим для окружающих.

Ощущение того, что все вам должны, загоняет в стресс. Ведь малейшее несовпадение интересов рушит всю картину мира, как карточный домик. Человек начинает злиться по поводу того, что его желание не исполняется, начинает обвинять всех и вся. Он не удовлетворен, его жизнь окрашивается в негативный цвет. Подобный подход приводит к конфликтам и игнорированию реальности в угоду своим желаниям.

Одной из граней Долженствования является Перфекционизм. Это означает стремление к невозможному совершенству, которое является иллюзией. Это желание получить результат настолько идеальный, которого в принципе не может быть. Желание получить невозможное всегда приведет к разочарованиям и стрессам. А представьте себе, что вы каждый день хотите получить однозначный максимальный результат и не получаете его. Что с вами будет? Как вы будете себя чувствовать? Конечно, будет большое разочарование, неуверенность в своих силах, обида на окружающих и чувство постоянной тревоги. Или вы можете махнуть на все рукой, ведь невозможно достичь желаемого и погрузиться в прокрастинацию. В итоге получается, что мы сами себя загоняем в этот узкий коридор лишь одного решения.

Эти установки, как и все другие, к нам пришли из детства. Люди с мышлением Долженствования были воспитаны так, что всегда получали желаемое по первому требованию, отсюда идет привычка - если так было раньше, то так должно быть всегда. Еще один вариант мог быть полной противоположностью – ребенок, наоборот, ничего не получал, а все время пытался добиться похвалы или признания от родных, но безрезультатно. Отсюда и идет привычка стараться быть лучшим, чтобы тебя заметили и хотя бы немного оценили и похвалили.

И в итоге, все подобные негативные установки о том, что должно быть так и не иначе, приводят к тревожности и неудовлетворенность.

Как убрать установку Должно быть так, и не иначе. Долженствование. Перфекционизм

Для начала нужно понять, что все мы и каждый человек в отдельности, имеем свое мнение и свое видение ситуации. Очень часто мнение другого может не совпадать с нашим, и это тоже нормально. Нужно осознать и принять, что мы не можем диктовать и навязывать свое желание. Ведь мы и сами не хотели бы выполнять то, чего нам не хочется, или с чем мы не согласны.

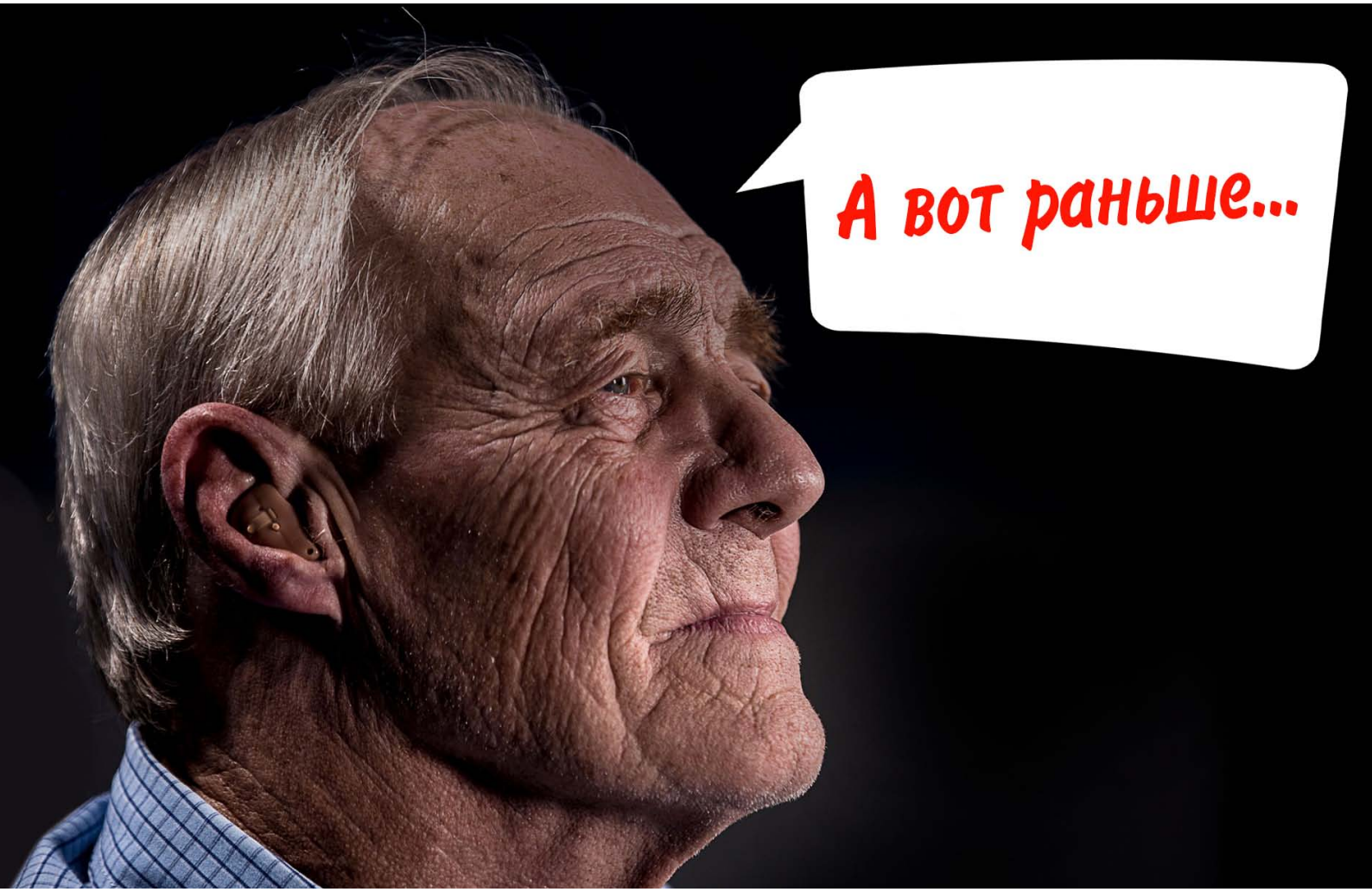
Долженствование - это очень узкий жизненный взгляд, который ограничивает нашу жизнь. Шанс получить желаемое довольно низок, а вот расстроиться из-за отказа можно очень легко.

Мы не можем заставить или вынудить людей «плясать под нашу дудку», это всегда чревато негативными последствиями. Намного более экологичным подходом будут являться партнерские отношения на добровольной основе.

Если я хочу иметь право голоса, то я должен дать такое же право окружающим.

Если Долженствование направлено на самого себя, и вы от себя требуете выполнения нереальных задач, то это излишнее давление лишь заберет ваши силы. Удовольствия и счастья вы вряд ли испытаете. Более правильный подход - это спрашивать самого себя: «А действительно ли я этого хочу?». Или это привычка быть хорошим для всех и брать все на себя, лишь бы не быть отвергнутым, ведь отвержение - это один из 3-х самых больших страхов людей. Нужно разрешить себе делать ошибки, ведь это процесс обучения. Никто не родился умея и зная все. А если не учиться и не совершать ошибок, ничему так и не научишься.

5. ОРИЕНТАЦИЯ СОЖАЛЕТЬ



Слышали ли вы от пожилых людей такие слова, как «Вот раньше было хорошо, жизнь была совсем другой, а сейчас все плохо, и все не так...». Это как раз и есть одна из негативных установок - ОРИЕНТАЦИЯ СОЖАЛЕТЬ.

- Раньше продукты были натуральными, а сейчас сплошная химия.

- При Советском Союзе жилось хорошо, не то что сейчас - безобразие.

- Когда мы встречались, он дарил мне подарки, а сейчас и не вспоминает об этом.

- Если бы мне не запретили пойти учиться на врача, я бы сей час был крутым специалистом, богатым и счастливым.

Все эти мысли приходят в голову как утверждение, что раньше, когда-то в прошлом было хорошо, а сейчас этого не может быть. И если подобные воспоминания носят не разовый характер, а бывают постоянными, то они формируют определенный образ мышления и взгляд на мир. Человек повернут назад, а не вперед. Его взгляд обращен в свое прошлое, ведь хочется быть там, где тебе хорошо.

Представьте, что изо дня в день вы живете в своих воспоминаниях и сожалениях о прошлом, перебирая свои мысли, как старые поношенные вещи. Как же вы сможете жить сейчас? Конечно, никак. В этом случае вы и не живете в настоящем, а застряли в прошлом. Вы просто не в состоянии идти с такой тяжелой ношей и кучей старых вещей, которые оставить жалко, боясь, что останетесь совсем одни без них. Именно страх и сомнения, что не сможете получить позитивное в настоящем, поворачивает взгляд в прошлое.

А теперь попробуйте вспомнить себя в детстве или юности. Заметьте, что тогда краски были ярче, конфеты и еда вкуснее, развлечения интереснее. Почему так происходит? Ответ прост. В детстве и молодости все мы полны сил и жизненной энергией, мы видим все в более позитивном свете, нежели когда у нас куча болезней и проблем. Поэтому мы запоминаем счастливый взгляд на жизнь, свои радостные впечатления, и нам кажется, что тогда было лучше только потому, что нам самим было хорошо в это время. Выбирая из того, где мысленно быть - там, где хорошо или там, где плохо – ответ становится очевидным.

С возрастом же люди приобретают различные болезни, стрессы, накапливаются проблемы, переживания, и жизнь становиться тяжелой под гнетом бытовых и психологических трудностей. Вот и фокус внимания меняется с позитивного на негативный, как будто очки перестали вытирать, или они сильно испачкались с годами. А в памяти все еще есть приятные воспоминания. И вот, чтобы не менять свой жизненный подход сейчас (не утруждать себя вытиранием очков), не учиться справляться с трудностями, как с задачами, а не проблемами, человек уходит в свои воспоминания. Потому, что так проще. Он снимает с себя ответственность за «здесь и сейчас». Ведь приятные воспоминания о прошлом и менее приятное настоящее заставляют сожалеть. Что в свою очередь еще добавляет не-

гатива в настоящее, ведь с сожалением рука об руку идут разочарования, обиды и злость. И эти чувства усугубляют картину нашего мира. Человек становиться все более обижен на настоящее, считает, что оно несправедливо к нему. И как бы спасаясь, погружается в воспоминания.

Как убрать установку - Ориентация сожалеть

Для того, что убрать у себя эту негативную установку - сожалеть, нужно начинать менять свое мышление на позитивное. Переводить свой взгляд из прошлого в настоящее. Принять то, что было тогда - это замечательно, но если все время смотреть назад, то можно пропустить все хорошее, что есть в настоящем. Бесполезно говорить, что сейчас нет ничего светлого. Оно есть, просто вы его не видите. Если этот навык ушел под тяжестью проблем, или у вас его никогда и не было, стоит приступить к его тренировке. Начинайте переключать свое внимание на то, что происходит сейчас в вашей жизни. Что хорошее есть, или что можно посчитать для начала тренировки за хорошее. Уже сейчас начинайте радоваться любым мелочам в настоящем. Придумывайте себе удовольствия!

Каждый раз, когда появляются мысли о прошлом, силой воли возвращайте себя в настоящее, говорите себе СТОП, переводите взгляд, старайтесь получить что-то приятное уже сейчас. Радуйте себя! Только вы - автор картины своей жизни, и от вас зависит какими красками вы ее нарисуете сегодня. Не отдавайте эту драгоценную возможность никому.

6. СРАВНЕНИЕ

Установка - СРАВНЕНИЕ. «Что может быть плохого в том, что я себя сравниваю с кем-то»? Конечно ничего плохого, если это вас вдохновляет становиться лучше и двигает вперед как мотив. Если же сравнение не рассматривается как мотивация к улучшению и действию, то эта установка становится негативной.

- Посмотри, вот Вася хорошо учится, а у тебя сплошные тройки.

- Все стройные, одна я толстая и некрасивая.

- Дочка подруги уже вышла замуж, а тебя никто не берет.

- Всех сотрудников повышают, а я так и сижу на одном месте 5 лет.

Привычка сравнивать себя с другими закладывается у нас в детстве. Родители, пытаясь улучшить свое чадо, показывают ему на другого ребенка как на образец подражания. Но они не понимают, что тем самым не добавляют мотивации стать таким же хорошим, как он. Они укореняют в своем ребенке сознание того, что другие лучше, чем он. Что он плохой и не может быть таким хорошим, как от него требуют. Ребенок просто не может понять, как это сделать. Он осознает, что пока не стал, как окружающие, он плохой и не достоин любви родителей. Отсюда вырастает куча комплексов, низкая самооценка и негативная установка, портящая жизнь. После такого детства вырастают взрослые люди, неуверенные в своих силах и считающие, что все лучше них. Такой жизненный подход, как постоянное сравнение себя с окружающим, сильно истощает человека. Еще не начав дело, человек будет думать, что он все равно окажется хуже кого-то и проиграет.

Но бывает и другой способ сравнения.

- Все вокруг дураки, один я умный.

- Ленка из соседнего кабинета ничего не понимает в работе, не то, что я. На мне вся компания и держится.

- Я одна из подруг, кто следит за фигурой, поэтому то я и выгляжу моложе их.

Такое сравнение нацелено на повышение своей значимости за счет принижения окружающих. Тут говорит эго человека. И, безусловно, самолюбование за счет других не приведет к спокойствию и уверенности. Самодостаточному человеку нет необходимости никому ничего доказывать. Он уверен в своих силах и поэтому не демонстрирует их. Принижение окружающих начинается в тот момент, когда человек сам, своими силами не может быть таким, каким хочет. Стремясь доказать свою значимость окружающим, он на самом деле пытается убедить сам себя в этом и успокоиться. Подняться над другими легче, чем вырасти самому. Но подобный взгляд - это самообман эго, в капкан которого попадает человек и не видит реальности.

Как убрать установку - Сравнение

Если вы сейчас родитель, не совершайте ошибки и не сравнивайте с другими не в пользу вашего ребенка. Но и перехваливать его тоже не следует. Нужно придерживаться золотой середины. Объясняйте ребенку, что в каком-то деле ему нужно еще потренироваться, а тут он молодец, и уже замечательно справляется сам. Обращайте внимание на его достижения, даже самые маленькие, отмечая их и вселяя уверенность в свои силы.

Чтобы избавиться от негативной установки СРАВНЕНИЕ, нужно начинать работать со своей самооценкой. Самооценка - это то, как вы сами себя оцениваете, а не то, как о вас говорят окружающие, и вы с этим соглашаетесь.

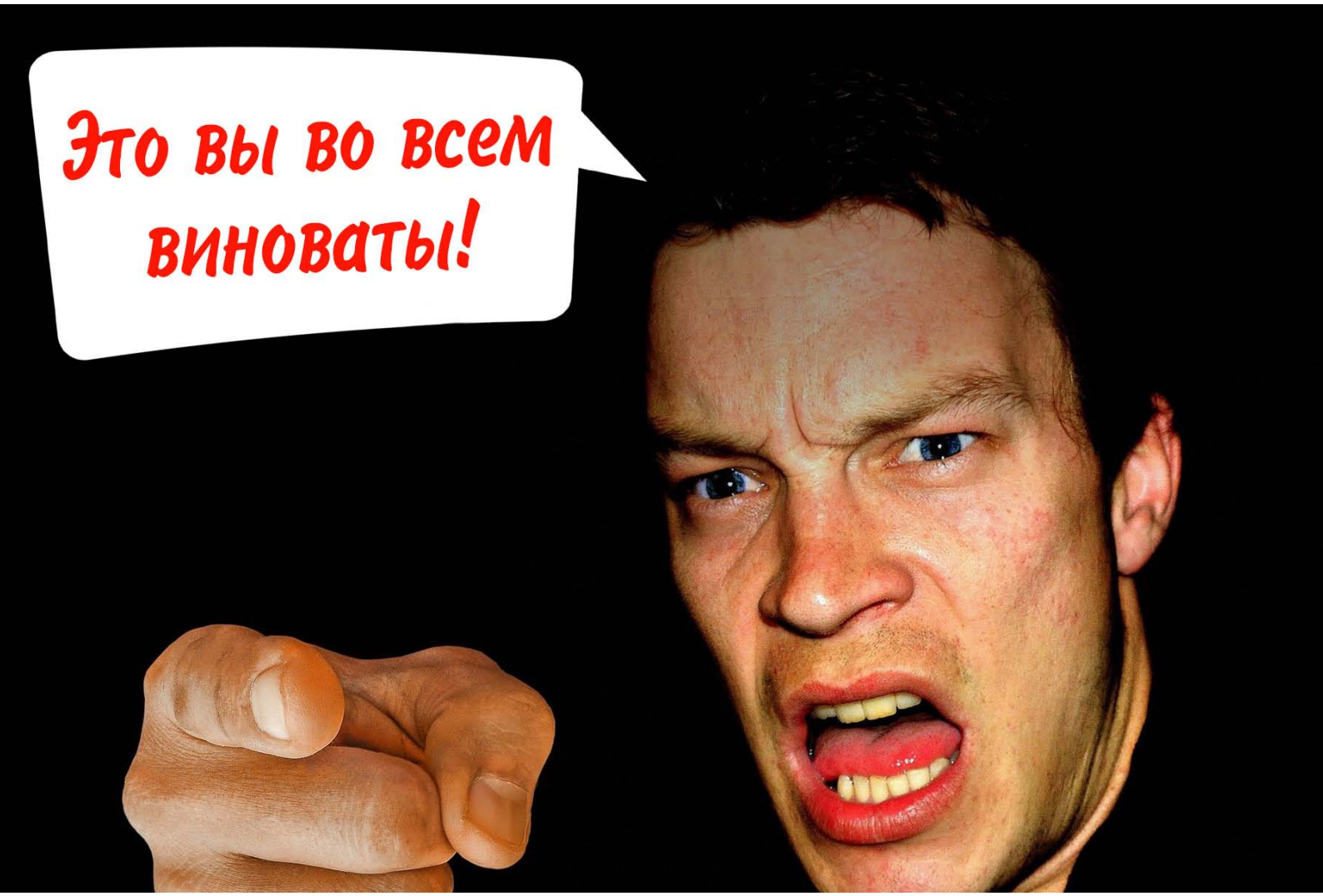
Задумайтесь, ваше мнение о себе - это именно ваше мнение? Или вы слышали его от близких и значимых для вас людей, и поэтому согласились, не подвергнув сомнению.

Зрелая и взрослая личность не нуждается в том, чтобы ее сравнивали с другими. Все люди очень индивидуальны, имеют право на свое мнение и на совершение своих ошибок. Даже, если где-то вы оказались не в очень положительной ситуации, и вас сравнили с другим человеком, скажите себе, что «я имею право быть собой, таким, какой я есть». Если вы поняли, что так поступать не следует, то отнеситесь к этому как к опыту, как к уроку. Не нужно считать, что теперь все лучше вас.

Если вы слишком требовательны к себе и сравниваете себя с другими не в вашу пользу, то нужно у вас убирать излишнюю тревогу, беспокойство и поднимать самооценку и уверенность в себе и своих силах.

Если же вы считаете себя лучше всех окружающих, то тут нужно работать с раздутым эго в пользу адаптивного мышления. Просто спокойно порадуйтесь ситуации, в которой вы оказались на высоте, но не стоит при этом принижать всех окружающих. Ведь чем выше взлетаешь, тем больнее падать.

7. ОБВИНЕНИЕ. ВИНА. КРИТИКА И САМОКРИТИКА



Эту негативную установку – ОБВИНЕНИЕ, ВИНА, КРИТИКА И САМОКРИТИКА предлагаю рассмотреть в двух направлениях. Первое, это когда человек сам испытывает чувство вины, критикует и обвиняет во всем себя. Второе - это обвинение и критика, направленная в адрес окружающих.

В первом случае человек берет на себя больше ответственности, чем это должно быть. Он считает, что если что-то будет сделано не в срок и не так, как должно быть, то в любом случае виноват будет он, даже если он тут совсем не при чем. Этим слабым местом с успехом пользуются люди, любящие манипулировать. Они косвенно убеждают вас в виновности и тем самым загоняют в со-

стояние, при котором вы чувствуете себя должным. Это значит, что если вы себя чувствуете виновным, то должны искупить свой долг и сделать то, что хочет манипулятор. Вот вы и попались в искусно расставленные сети.

- А я думал, что вы все проверите, Светлана Петровна, и отчет будет без ошибок!

И если у Светланы Петровны есть такая негативная установка, как вина, она сразу возьмет на себя всю ответственность, даже если этот отчет делала не она. Будет стараться искупить вину, задерживаясь на работе, выполняя дополнительные функции, лишь бы ещераз не ощутить себя в состоянии, когда ее обвиняют. Это для неехуже всего. Ей очень важно быть хорошей для окружающих.

Негативная установка вины тоже идет из детства. Она волей или неволей прививается ребенку родителями, которые дают постоянную отрицательную оценку его как личности, а не его поступкам. Рассмотрим один простой пример. Ребенок разбил чашку. Мама может на это отреагировать по-разному, например, сказав, чтобы малыш в следующий раз был аккуратнее. В этом случае ничего плохого не останется в памяти ребенка. Может сказать, что у него вечно все падает и ломается, тем самым оценив не поступок ребенка (что он был неаккуратен и разбил чашку), а его как личность, что он плохой и доставляет много хлопот.

Подобными фразами отвержения закрепляется вина и ощущение у ребенка, что он недостоин любви:

- Ты меня ударил, ты плохой мальчик! Я тебя больше не люблю.

- Опять получил двойку! Мне не нужен сын двоечник.

И вот тот ребенок, чувствуя себя плохим, старается все сделать, чтобы стать хорошим. Он ощущает себя виноватым во всем, не понимая конкретных своих промахов и не зная, как их избежать. Ведь во время такой критики родителями не дается инструкция к действию. Какой именно поступок плохой, и как его исправить. Они забывают, что перед ними не взрослая личность, умеющая делать правильные выводы, а ребенок с незрелой психикой. Отсюда страхи и тревожности у детей. Иногда даже ребенок начинает зара-

нее критиковать свои поступки или наказывать себя, желая снизить степень тревоги.

- Я ради тебя всем пожертвовала!

- Как ты мог так поступить!

- Мы с отцом во всем себе отказывали ради тебя! Ты неблагодарный!

И вот день за днем слыша подобные утверждения в свой адрес, из ребенка вырастает взрослый, считающий, что во всем происходящем вокруг виноват только он, и он плохой. И чтобы избавиться от чувства тревоги и постоянного переживания, он спешит всем помочь, сделать как можно больше для окружающих. Забывает про себя, свои потребности и желания. На первом плане у него все, кроме себя. Из таких детей еще вырастают гиперопекающие родители. Не дай Бог, кто-то подумает или скажет, что такая женщина - плохая мать.

Второй подход. Обвинение и критика:

- Плохой диван, ударил Алешеньку!

- Отвратительные мальчишки, забрали машину у моего малыша!

Ребенок может слышать от родителей постоянные обвинения в адрес окружающих, даже за свои проделки. Когда с него полностью снимается ответственность за происходящее, закладывается основа обвинения в бедах всех, кроме самого себя. Родители транслируют ему, что он молодец во всем, чтобы не сделал, даже в плохом.

Обвинение окружающих свойственно как раз людям, не умеющим брать на себя ответственность. Желающим переложить все свои неудачи на близких, родных, систему, страну и т.д. Они выбирают себе объект или несколько объектов, на которые направляют свой негативный взгляд и живут в постоянной критике их. Такие люди, как правило, инфантильны и не готовы предпринимать реальные поступки, чтобы изменить свою жизнь. Ведь критиковать и

упиваться этим чувством намного легче, да и ответственность уже переложена на чужие плечи. Но подобный подход загоняет лишь в чувство неудовлетворенности жизнью, как будто что-то недополучено, чего-то недодали. Человек, постоянно обвиняющий, тратит свои силы на эти негативные мысли и слова, не оставляя своего ресурса на самого себя и на радость от жизни.

Как убрать установку - Обвинение. Вина. Критика и самокритика

Для начала понять, что никто ни в чем не виноват. Ни вы не виноваты, ни окружающие. Ваши взгляды, действия или бездействия привели к сегодняшнему результату. Если он вас не устраивает, то нужно изменить свой подход. Задайте себе вопросы: «Для чего мне нужно чувство вины, и нужно ли мне оно вообще? Кому хорошо, а кому плохо, когда я чувствую себя виноватым?». И если вы пришли к выводу, что вам ничего хорошего от этого нет, кроме беспокойства, стресса и переживаний, то есть смысл избавляться от этого ненужного чувства. Самыми действенными в этом случае будут индивидуальные техники, направленные на работу с подсознанием. Но уже сейчас, ощутив себя виноватым в чем-либо, можете задать себе вопросы: «А что будет, если я не буду ощущать вину? Изменятся ли мои реакции и действия на происходящее?». И начинайте действовать так, как если бы вы не чувствовали вины. Посмотрите на результат своих новых действий. Оцените его. Что изменилось? Запомните это чувство, как нужно действовать, не ощущая вины. Тренируйте его каждый день.

8. СВЕРХОБОБЩЕНИЕ. СТРАХИ

Наш мозг обычно запоминает то, что с нами произошло. И получив однажды негативный опыт, мы боимся его повторения, потому что помним его. Страх - это базовое чувство, которое помогло людям выжить. Не будь у нас страха, жизнь многих бы прервалась намного быстрее, чем этого хотелось бы. Страх помогает нам выжить физически и морально. Но, как излишний прием лекарства может принести вред, так и чрезмерные страхи не помогают, а скорее отравляют жизнь.

Существуют три основных страха, доставшиеся нам от предков. Это страх смерти, страх сойти с ума (когда с тобой происходит что-то непонятное для разума) и страх отвержения (в древние времена, если выгоняли из стаи, это приравнивалось к смерти). Кроме базовых страхов у каждого из нас еще много своих личных опасений. Все их мы считаем оправданными, т.к. опыт показывает, что есть чего бояться. И именно опыт напоминает, что если неприятное событие произошло один раз, то оно может повториться. Тут включается негативная установка - Сверхобобщение. Это значит, что если один раз в определенной ситуации ее итогом был негатив, то и во всех

остальных подобных же ситуациях мы ждем такого же негатива.

- Меня бросил парень. Значит в следующих отношениях меня опять бросят.

- Отказали в приеме на работу. Меня никуда не возьмут, потому что у меня нет высшего образования.

- Сегодня мне несколько раз нахамили на улице и в метро, в России все люди невоспитанные.

Сверхобобщение может выражаться в разных ситуациях. Его суть заключается в том, чтобы из одного или нескольких эпизодов сделать выводы на всю жизнь и ожидать подобных результатов. Как говорится, у оптимистов сбываются их самые большие мечты, а у пессимистов - их самые страшные кошмары. Вот и человек, ожидая, что повторится что-то негативное, сам себя программирует на это. Если же вдруг его прогноз не оправдался, он не радуется и считает это простой случайностью, и уверен, что в следующий раз обязательно будет все, как обычно, плохо.

Как убрать установку Сверхобобщение и Страхи

Чтобы убрать негативную установку Сверхобобщение, нужно для себя понять, что в жизни, даже если и произойдет что-то плохое, оно не обязательно должно повториться. Нужно научиться переключать фокус своего внимания со страха повторения на фантазирование еще нескольких позитивных вариантов исхода события. Разрешить себе в этот раз получить другой результат. Ведь, когда ребенок учится первым шагам, он теряет равновесие, но не думает о том, что теперь всю жизнь не сможет ходить, а будет лишь падать. Разрешите себе не выращивать страх. Задайте себе вопрос - это ваше точное знание о том, что 100% произойдет или только предположение? Если это предположение, то допустите возможность того, что в жизни бывают разные варианты. В этот раз обязательно все будет хорошо.

Перестаньте концентрироваться на этом событии. Пусть оно не будет слишком важным для вас. Теряя важность, страх отступает. Переключите внимание - займитесь чем-то приятным и позитивным.

9. ЯРЛЫКИ И ШТАМПЫ

Нас с детства научили разделять людей на плохих и хороших. В любой сказке есть положительный герой и злодей, которого нужного победить. Когда мы вырастаем, то продолжаем подобное разделение, но уже на большее количество групп. Окружающих людей мы ассоциируем с каким-то качеством их личности, которое у них, по нашему мнению, преобладает. Например - бабник, жмот, блондинка, зануда, обманщик и т.д.

Мы делаем это подсознательно для того, чтобы легче справиться с большим потоком информации и условно разделить людей на своих и чужих. Видя человека, мы автоматически относим его к определенной категории, понятной нам, т.е. надеваем на него виртуальный ярлык. Этот ярлык обозначает его самое выдающееся качество. И через призму этого качества мы оцениваем его.

Но эта негативная установка - приписывать людям сразу ярлыки или штампы -может сильно сузить наше восприятие мира. Потому что мы не даем возможности себе увидеть что-то еще, кроме того, чего ожидаем. Не хотим допускать исключения.

- Если депутат, то точно вор.

- Богатый человек, зарабатывающий свои капиталы нечестным путем, - обманщик.

- Женщина с яркой косметикой - легкого поведения.

- Девушка на дорогой машине - содержанка.

Но, за навешиванием на окружающих ярлыков, стоит нечто более глубокое, чем просто распределение людей по категориям. Таким образом, мы подсознательно стараемся оправдать себя, как ни странно. Обвиняя в чем-то другого, мы тем самым подчеркиваем для себя, что мы то не такие.

- Я мало зарабатываю, потому что я не вор.

- Мне не нужно сильно ухаживать за своей внешностью, ведь я не содержанка.

- Я не добился повышения по службе, потому что не подлизываюсь к начальству.

Получается, что те штампы, которыми мы одариваем окружающих, нужны нам для своего собственного успокоения. И именно свою значимость таким образом мы повышаем за счет навешивания ярлыков на окружающих.

Как убрать установку - Ярлыки и штампы

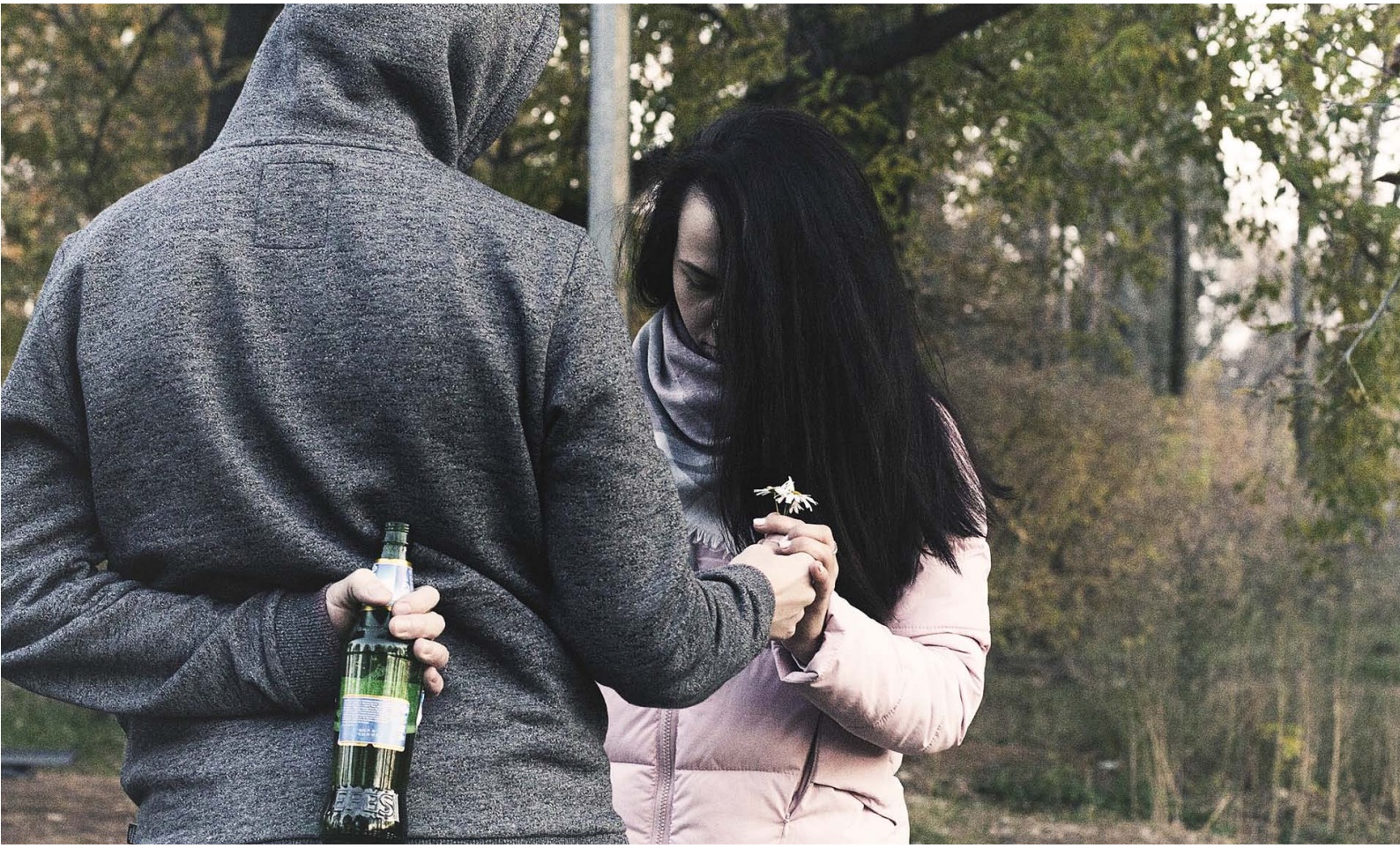
Чтобы убрать у себя эту негативную установку, нужно задать себе вопросы: «А точно я уверен в том, что этот человек такой? На каких доказательствах базируется это убеждение, или это лишь мое предположение? Я автоматически отправляю человека по первому попавшемуся признаку в ту или иную группу, чем лично мне эта группа нравится или не нравится? Мечтаю ли я в ней оказаться или, наоборот, всем видом демонстрирую, что это точно не про меня?». Поняв свой личный мотив, можно разобраться, почему вы не безразличны к этой группе людей. Может быть, ругая богатых людей, заработавших нечестным путем свои деньги, вы подсознательно

тоже хотите заработать много, но не знаете как это сделать. Нужно признать свои ошибки и принять себя таким, какой есть.

Затем подумать: «А если не судить сразу человека, а для начала узнать его поближе, и потом делать выводы, может ли мое мнение измениться о нем?».

Переставая давать людям негативные ярлыки, мы меньше думаем негативно. Таким образом, мы начинаем привлекать в свою жизнь больше позитивных людей и событий. Разрешите себе шире смотреть на мир и на людей вокруг.

10. ЗАВИСИМОСТИ



Когда мы говорим о зависимости, как правило, первое, что всплывает в голове, - это алкогольная или наркотическая зависимость. И люди, имеющие такого рода пристрастия, зависимые. При этом себя мы к ним не относим. Замечательно, если это так. А как насчет еды – сладкого, кофе и т.д.? Или мнения окружающих –

мужа, жены, подруги, мамы?

Разновидностей зависимости очень много. По сути, это привычка (ее еще называют аддикцией), основанная на положительном или отрицательном опыте. Но обычная привычка не влияет на тело и психику человека, а зависимость влияет и даже разрушает.

- Я не могу пойти погулять с подругой, потому что муж не разрешает, а его мнение для меня в приоритете.

- Я ем много сладкого, потому что у меня работа нервная и энергозатратная, а сладости всего лишь дают мне силы думать.

- Бутылочка пива - это просто, что бы расслабиться после работы, а не алкоголизм.

- Я много ем, потому что у меня быстрый обмен веществ.

- Чтобы быть уверенной в себе, мне нужно одобрение мамы.

Примеров, когда люди не осознают свою зависимость от кого-то или чего-то, масса.

Современный мир каждый день проверяет нас на стойкость и крепость характера. Довольно сложно сопротивляться всем этим трудностям. Сильная зависимость может затормаживать жизнь человека, ведь он просто не может существовать без предмета своей зависимости. Мысли всегда сводятся к желанию и пристрастию к своему объекту, и поднимается настроение только в предвкушении обладания своим объектом.

Зависимости можно разделить на 3 группы:

- Психологическая или нехимическая. Это повсеместно выраженная зависимость от живого или неживого объекта. Игромания, интернет, компьютерная зависимость, телемания (от телевизора), мобильная (от телефона) зависимость, трудоголизм, шопоголизм, зависимые отношения.
- Химическая зависимость. Выражена в частом злоупотреблении веществами. Курение, алкоголизм, наркомания.
- Биохимическая. Нарушение в процессе питания. Анорек-

сия – отказ от еды, и Булимия - неудержимое желание есть, при этом сильное беспокойство и контролирование массы тела.

Как формируется сильная зависимость

Прежде чем возникнуть физической зависимости, возникает психологическая. Т.к. после совершения определенного приятного действия, в мозгу вырабатывается дофамин (гормон счастья). Таким образом организуется нейронная связь в мозгу - происходит действие >> вырабатывается дофамин >> получается удовольствие >> воспоминание об этом удовольствии >> происходит потребность в этом действии. Потребность совершить повторное действие затмевает все и становится главной целью жизни. Человек признает собственную неспособность сопротивляться этому желанию, но по сути он просто не хочет лишить себя такого простого способа получения удовольствия, находя кучу причин, отговорок и оправданий себя. Так формируется стереотипное поведение, цель которого – получить удовольствие привычным путем. Со временем вырабаты-

вается физическая зависимость. А в ситуациях стресса, жизненных проблем эта зависимость развивается быстрее.

Нередко зависимость является альтернативной формой настоящей потребности, которую невозможно удовлетворить. Например, при отсутствии любви, человек начинает заедать, алкоголизм – это уход от реальности, одиночества или нежелания решать жизненные проблемы.

Но помимо таких явных ситуаций, бывают и такие зависимости, которых человек даже не замечает. Например, зависимость от чужого мнения, невозможность принимать решения без одобрения со стороны. Следовать определенным канонам и нормам общества или группы лиц.

- Сейчас модно носить широкие брюки, поэтому я буду их носить, даже если они мне не идут и не нравится, как я в них выгляжу. Но ведь это модно! Я должна выглядеть модно!

- Я готова на все, чтобы он был со мной! Я согласна на все его требования.

Как убрать установку Зависимости

Самостоятельно преодолеть зависимость довольно трудно. Это долгий процесс. Желательно, чтобы человека в это время поддерживал кто-то со стороны, не вовлеченный в процесс. Поэтому один из наилучших вариантов, это обратиться за помощью к психологу или психотерапевту.

Работа по устранению зависимости включает следующие этапы:

- признание проблемы и формирование желания от нее избавиться;
- осознание того, чего лишает вас зависимость;
- формирование мотивации почувствовать собственный потенциал, выстроить цели и смысл в жизни;
- отказ от зависимости и нахождение ее экологичной аль тернативы;
- обесценивание зависимости;
- определение ситуаций, провоцирующих зависимость, и

овладение контролем за подобными ситуациями, или полное исключение их из жизни;

- перехват контроля у зависимости, совладание с ней, убирание самооправдания;
- определение безопасных границ жизни без зависимости;
- работа с индивидуально-личностными характеристиками человека, которые привели к зависимости, и устранение их (одиночество, низкая самооценка и т.д.);
- работа над внутренними конфликтами, детскими травма ми и психологическими проблемами.

Любая зависимость - это всегда внутренний конфликт личностного Я, корни которого часто лежат в прошлом, в детском возрасте (неудовлетворенное чувство любви и заботы или, наоборот, гиперопека и т.д.). Зависимость - это попытка человека защитить себя. И чтобы избавиться от нее, нужно убрать все негативные установки и блоки, имеющие к ней отношения.

Мы с вами рассмотрели самые распространенные 10 негативных установок, и как с ними справиться. Очень часто в человеке одновременно уживаются несколько установок, формирующих его взгляд на жизнь. Эти установки могут переплетаться между собой, образуя неповторимый характер. Они могут выражаться в убеждениях человека, мешающих счастливо жить:

- Я недостоин любви.

- Я плохая мать.

- Чтобы много зарабатывать, нужно очень много и тяжело работать.

- Жизнь несправедлива.

- Деньги зарабатываются только нечестным путем.

- Я никому не нужен.

И так далее и так далее. Кроме установок у нас существуют и различные комплексы, тоже влияющие на самооценку и взгляд на

жизнь. А следовательно, и формирующие образ жизни.
Важно знать, что все установки, как и все наши мысли, транслируются в мир как в зеркало. Что послали, то и получили. Будете себя считать неудачником, недостойным ничего хорошего, так оно и будет. А начнете изменять свои мысли и думать, что у вас все получается, жизнь повернется к вам лицом. Даже если и есть промахи, так это просто процесс обучения. Ведь раньше вы не умели писать и читать, однако теперь это делаете, даже не задумываясь.

Значит и тут мы можем научиться подобному подходу, который нам даст 100% положительный результат, убрав все негативные установки и блоки.

6. КОМПЛЕКСЫ. КАКИМ Я ВИЖУ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ

Комплекс – это искаженные представления человека о самом себе, своих физических, умственных и внешних качествах и возможностях.

- У меня большой нос. Все люди сразу смотрят на него! Они видят во мне только этот огромный нос!

- Я должна всем помогать. Они без меня пропадут!

- Я всегда во всем виноват… я такой неуклюжий и глупый!

Причиной зарождения комплексов являются психологические травмы и проблемы, обычно пришедшие к нам их прошлого, из детства. Причиной этих травм могут быть родители, друзья, общество и наш опыт. В момент сильной эмоциональной боли формируется тот или иной комплекс, который включает осознаваемые и неосознаваемые мысли и чувства в отношении боли. Наш мозг делает выводы из произошедшей ситуации и включает режимы защиты, которыми и могут являться комплексы. И в будущем, когда что-то начинает напоминать нам о прошедшей травме, даже если человек ее и забыл (это могут быть определенные слова, интонации, движения, действия, запах, эмоция, ощущение и т.д.), включается записанный режим защиты – комплекс.

Признаками проявления комплексов могут быть:

- излишняя скованность в физическом и психологическом плане;
- повышенное переживание по поводу своего поведения в обществе и дома;
- излишняя внимательность и неадекватность реакций;
- большое беспокойство по поводу встречи со значимым человеком;
- нетипичные реакции на людей и ситуации

КОМПЛЕКСЫ (ВИДЫ)

Комплекс Бога – это развитие завышенной самооценки и своих возможностей. Люди с таким комплексом могут отрицать возможность своей ошибки или неудачи, даже если это очевидно. Считают свое мнение единственно правильным и не подчиняются правилам общества, ставя себя выше их.

Эдипов комплекс (у мужчин) и Комплекс Электры (у женщин) - глубокая привязанность к родителю противоположного пола. Название заимствовано из греческой мифологии, когда Эдип влюбляется в свою мать и должен убить своего отца, чтобы полностью ею завладеть. При комплексе Электры, дочь испытывает неосознанное влечение к отцу, но обвиняет мать. В любом случае, нездоровая привязанность к родителю противоположного пола негативно влияет на эмоциональное состояние ребенка и может оказать воздействие на будущие личные отношения с противоположным полом. У женщины это проявляется в том, что ни один мужчина не может сравниться с ее отцом, и она не в состоянии найти подходящего себе спутника. Мужчина будет искать женщину похожую на мать, а если их отношения с матерью были негативными, то он будет плохо относится к женщинам.

Комплекс Мадонны и Блудницы – это когда мужчина видит в женщине либо святую, либо распутную, т.е. две противоположные крайности – девственность или развратность, среднего не дано. Эти мужчины не способны поддерживать нормальные сексуальные отношения с женщиной из-за раздвоенного отношения, что и толкает его на измены.

Комплекс превосходства – когда человек считает себя лучше остальных. Лучше в плане ума, уникальности, привлекательности. Он считает, что превосходит всех остальных, что все ему обязаны и предпочитает отношения только на условиях выгоды для себя. Он хвастлив и высокомерен. Когда же его не замечают или игнорируют, может впасть в нестабильное психологическое состояние.

Комплекс героя – человек хочет всегда кого-то спасать, и даже сам создает такие ситуации, чтобы было кому оказывать помощь. Для него необходимо получение признания, часто даже с преувеличением его заслуги. В качестве партнера может выбрать человека с комплексом жертвы, чтобы постоянно его спасать.
Комплекс жертвы – желание получить сочувствие, внимание и сострадание от окружающих. Жертва ставит себя на последнее место, а других на первое. Делает все в угоду другим и за счет своего времени, здоровья, сил и т.д. И это все для того, чтобы получить внимание и заботу, жизненно необходимую жертве. При неполучении необходимого внимания, человек может впасть в депрессию.
Комплекс преследования – это жизнь в постоянном страхе, что человека обидели или преследуют, что он находится в постоянной опасности, и с ним в любой момент может что-то произойти плохое. При этом человек старается уединиться, отгородиться от жизни, боится всего и считает, что все против него плохо настроены. Появляются параноидальные склонности и невозможность доверять людям.

Комплекс вины – это когда человек винит себя во всем, он самокритичен, может принимать чужую вину на себя. Не может адекватно оценить себя и свои способности, принижая их. В случае проблемы неспособен брать на себя ответственность за все ошибки.

Комплекс неполноценности – это когда человек считает, что он недостаточно хорош, недостаточно успешен по сравнению с другими. Человек, мучаясь от комплекса неполноценности, пытается доказать свою значимость и состоятельность, при этом с трудом принимает комплименты, считает, что он не достоин их, и не сильно заботится о своих потребностях.

Комплекс Дон Жуана (Казановы) – когда мужчина видит в женщине только источник своего удовольствия. Он очаровывает женщину только с целью затащить ее в постель и потом бросает. Такие мужчины не готовы создать семью и часто меняют партнерш, потому что ничего не чувствуют к ним, а только пользуются. Как правило, остаются холостяками. Они гонятся за обладанием все большего количества партнерш, а все из-за того, что глубоко внутри чувствуют одиночество и отвергнутость, пытаясь количеством затмить свое отчаяние.

Комплекс враждебности - обычно выражается в негативной установке по отношению к более слабому человеку. Люди с подобным комплексом часто проявляют агрессию и враждебное поведение, чувствуют себя более комфортно с мягкими и добродушными людьми, которые не сопротивляются их враждебности.
Комплекс страдальца – при нем человек старается создать себе как можно больше проблем с целью привлечения внимания к. Он всегда драматизирует происходящее, преувеличивает свои трудности, малейшая неудача становится неразрешимой проблемой. А все это для того, чтобы получить сострадание и жалость к себе, внимание, заботу и любовь.

Комплекс нерешительности – это когда человек сомневается в правильности своих мыслей и действий. Он зависим от мнения окружающих и боится проявить свои желания, идя на поводу у других людей и отдавая им право выбора.

Комплекс самозванца – это когда человек приписывает свои достижения везению, счастливой судьбе или случаю и не признает тот факт, что добился всего сам, благодаря кропотливой работе и собственным талантам. Считает, что его переоценивают, боится похвалы, и не говорит о своих заслугах.

Комплекс Афины Паллады (сильной женщины) - комплекс, при котором женщина боится вступить в интимную близость. Она устанавливает долгие дружеские отношения с мужчиной, но лишь как с партнером по бизнесу. Такие женщины проявляют склонность к доминированию и самоутверждению и этим отпугивают мужчин.

Комплекс Амазонки – эти женщины проявляют скрытое враждебное отношение ко всем мужчинам, критикуют все достоинства партнера. Они игнорируют положительные качества мужчины, преувеличивают его недостатки, унижая и принижая его, чувствуя при этом радость и вкус жизнь.

Комплекс Питера Пена – это нежелание взрослого мужчины взрослеть. Такой мужчина не хочет брать на себя ответственность, желая оставаться ребенком. Ищет себе партнершу, которая будет вести себя как его мама, ухаживать, заботиться и все решать за него.

Комплекс Наполеона – комплекс человека низкого роста, желающего преуспеть и стать лучшим в чем-то, нежели другие, чтобы люди превозносили его за эти достижения. Подобными действиями он как бы компенсирует свои физические недостатки. Например, это может выражаться в том, что мужчина маленького роста всегда будет стараться ездить на больших и ярких машинах.
Комплекс власти – это когда человек всегда будет стараться быть выше по карьерной лестнице над другими, чтобы безгранично властвовать над остальными. Он жаждет, чтобы все окружающие ему подчинялись.

Комплекс веса – проявляется у людей с большим лишним весом или, наоборот, с излишней природной худобой. Эти люди всегда недовольны своим внешним видом и комплексуют из-за этого, стараясь, чтобы на них поменьше обращали внимания.

Физические комплексы – это недовольство человека своей внешностью или отдельными ее частями, например,голосом, носом, формой лица, ног, и т.д. Он старается скрыть этот недостаток и считает, что окружающие, встречаясь с ним, первым делом обращают внимание на дефект. Такой человек может еще страдать комплексом низкой самооценки.

Как избавиться от комплексов

Комплексы могут как негативно отражаться на жизни человека, так и подталкивать его к движениям стремиться и развиваться, достигать чего-то в жизни. Но, в любом случае, они мешают в полной

мере чувствовать радость бытия, влияют на психологическое состояние человека, искажают объективную самооценку, мешают полноценной жизни. Иногда вся деятельность и жизнь человека закручена вокруг какого-то комплекса. Поэтому в первую очередь нужно признать у себя свой комплекс. Ведь многие стараются скрывать его от окружающих и даже от самого себя, чтобы меньше травмировать свою психику.

Нужно научиться любить себя таким, какой ты есть, со всеми недостатками и достоинствами. Ведь, если постараться и подумать, можно превратить недостатки в свою уникальность и неповторимость. Многие знаменитые люди страдали от низкой самооценки и старались добиться чего-то, чтобы доказать самим себе то, что они что-то могут. Это приводило к успеху. Люди с нестандартной внешностью достигали больших успехов, нежели с заурядной внешностью. Свои физические изъяны можно превратить в достоинства, ведь кроме внешности есть еще и внутренняя красота, обаяние и очарование.

Самое главное понять, что все комплексы находятся у нас в голове. Что они появились из-за какой-то травмы или случая. Эти внутренние проблемы можно успешно проработать с психологом, и полностью избавиться от них. Не забывайте, что то, какими вы видите себя, будет проецироваться на мнение о вас окружающим. Если вы, имея даже самую привлекательную внешность, будете считать себя некрасивым, то постепенно, узнавая вас, и окружающие будут относиться к вам так же. Убирая проблему в голове, вы освобождаете огромное количество своего времени и энергии на получение счастья и радости в жизни.

7. ГИГИЕНА МЫШЛЕНИЯ

Гигиене тела нас научили в детстве. Нужно умываться, чистить зубы, а вот гигиене мыслей мало кто обучен. Да и кто из родителей может научить тому, что сам не умеет и не знает. И откуда ему знать, ведь и его в свое время родители не научили этому. А ведь кроме заботы о внешнем теле нужно заботиться о том, что у нас внутри, в голове. Не только «в здоровом теле - здоровый дух», но и «со здоровым духом будет здоровое тело».

Прочитав большую часть этой книги, вы уже понимаете, что вся

наша жизнь зависит от того, как и что мы думаем. Осталось только научиться думать в правильном направлении. В теории конечно легко, а на практике намного сложнее и дольше. Представьте, что вы всегда знали и были уверены, что трава зеленого цвета, а вас сейчас пытаются убедить, что она синяя. Конечно, мозг будет сопротивляться и приводить кучу доводов против. Поэтому, чем раньше вы начнете закладывать правильную систему мышления своим детям, тем легче и счастливее они будут. Ведь ум ребенка намного более гибок, чем у взрослого.

1. Нужно научиться убирать негативные мысли и заменять их на позитивные. С этого дня начинайте постоянно прокручивать у себя в голове воспоминания или размышления о хорошем. Как только приходит в голову что-то плохое, не замечайте его (не выращивайте его), а начинайте фантазировать о том, что вам приятно. Тем самым вы научитесь закрывать дверь перед непрошенными гостями – негативными мыслями.

2. Учитесь вовремя отдыхать, не дожидаясь полного изнеможения организма.

3. Наладьте режим сна и бодрствования. Старайтесь ложиться раньше, не засиживаться да середины ночи. Ведь мелатонин (гормон молодости и счастья) вырабатывается в середине ночи, и если мы в это время не спим, то и не получаем его. Если ночь за ночью ваш организм лишается столь ценного гормона, резко повышается риск заболеваний, и вы будете чувствовать себя постоянно уставшим.

4. Старайтесь не пользоваться телефоном пред сном. Ведь мы думаем, что листая интернет, мы отдыхаем, а это не так. Наш мозг работает на полную катушку. Он отфильтровывает информацию по принципу – нужно, не нужно и т.д., не отдыхая ни минуты. И когда мы все же ложимся спать, то не можем заснуть, потому что наш «процессор» еще не отошел от работы. Мозгу тоже нужно время, чтобы перейти из режима повышенного внимания в режим отдыха.

5. Контролируйте режим питания. Постарайтесь наладить его по мере возможности на более здоровый и правильный. Но без диет и ущемления себя. Тему питания и лишнего веса сейчас не будем затрагивать, потому что все не так однозначно, как может показаться. И любое «похудение» нужно начинать с психолога, а не с диетолога. Тогда результат будет более легким и долгим.

6. Найдите себе полезные привычки или хобби. Например, прогулки незадолго до сна или другие на ваш выбор.

7. По возможности замените вредные привычки на полезные.

8. Найдите себе увлечение или занятие, связанное с физической нагрузкой. Можете просто заняться любым понравившимся видом спорта. Любые физические упражнения хорошо убирают ненужные мысли. Некоторое время назад люди практически не знали такой болезни как депрессия. Им некогда было ею страдать, ведь нужно было с утра накормить скотину, обработать огород, собрать урожай и запастись кормом. Весь день человека был наполнен сильной физической нагрузкой и насущными заботами. Фантазировать или додумывать было просто некогда. Вспомним, что доминанта в мозгу может быть только одна, и мы не может одновременно думать о двух разных вещах. Наш мозг может обрабатывать только одно действие осознанно. Любое другое действие он делает автоматически, т.е. для его выполнения требуется предварительный навык. И во время физической нагрузки мы полностью переключаемся на это действие и вытесняем из поля своего зрения все разрушающие мысли.

Для примера можем обратиться к прошлому опыту психиатров и психотерапевтов, когда еще не были открыты современные методики и препараты. Лечили депрессию довольно просто. Для этого назначался строгий режим дня – отбой и подъем в определенное время, а так же физическая работа в коллективе. Именно совместная работа очень благотворно влияла на психологическое состояние человека и вытесняла его депрессивные мысли.

Постарайтесь сделать все новые навыки обычными привычками, которые не требуют от вас специальных усилий. Поначалу, конечно, нужно будет стараться и может даже применять усилие, придумывая новые аргументы. Но когда это станет для вас таким же естественным, как есть вилкой, а не руками, то вы, не заметив как, полностью измените свою жизнь. А чтобы сделать это более легко и быстро, в следующей главе я поделюсь с вами несколькими техниками по работе с подсознанием.

8. Я ХОЗЯИН СВОИХ МЫСЛЕЙ. СПОСОБЫ ПЕРЕПРОГРАММИРОВАНИЯ МЫШЛЕНИЯ

Чтобы начать меняться, нужно, прежде всего, понять, что ничего невозможного не существует. Что каждый из нас хозяин своего тела и своей жизни. Если он хочет, он может измениться на 180 градусов и стать совершенно другим человеком, нежели был раньше. А что обычно нужно, чтобы появилось такое желание?

Как правило, два фактора приводят нас к стремлению меняться.

1. Когда мы хотим получить что-то такое в жизни, что очень важно и нужно для нас. Когда есть ясная цель, ради которой мы готовы выйти из зоны комфорта.

- Я так сильно люблю ее, что готов круглые сутки работать, чтобы у меня была возможность переехать к ней в другую страну.

2. Когда мы не можем жить по-прежнему.

- Один вариант, когда мы устали или измучились настолько, что уже готовы на все, что угодно, лишь бы не быть в этом.
- И второй вариант, когда внешние обстоятельства нас толкают на изменения. Это значит, что мы бы хотели остаться в прошлом, но не можем.

- Муж ушел к другой! Теперь мне придется искать работу и как-то справляться самой. Как мне быть теперь… ведь он всегда содержал меня, и я не работала.

Но чтобы не дожидаться того, когда «горят пятки», лучше начинать менять себя уже сейчас. Ведь пока есть достаточно ресурсов, чтобы это сделать спокойно и комфортно, лучше воспользоваться ими себе во благо. Сравните, когда легче начинать что-то менять в жизни, когда все хорошо, и есть много сил, или когда все рушиться, и ты в депрессии?

Для того, чтобы изменить свое мышление и начинать перепрограммировать себя на достижение желаемых целей, существует огромное количество специальных техник. Многие из них очень индивидуальны и направлены на решение конкретной задачи для конкретного человека. Какими-то можно заниматься только со спе-

циально обученным человеком (психологом, психотерапевтом, коучем, тренером, регрессологом и т.д.), а какие-то уже сегодня можно взять на вооружение и улучшать жизнь, начав тренироваться.

Техники когнитивно-поведенческой терапии

Для самостоятельной работы очень эффективны техники переключения фокуса внимания. Для этого, как только вам приходит в голову негативная мысль, вы как героиня романа - Скарлетт О'Хара - говорите себе: «Я не буду думать об этом сегодня, я подумаю об этом завтра» и выбрасываете эту мысль, заменяя ее на любую положительную. Искусственно начинайте тренировать свой мозг на обдумывание хороших мыслей. Пусть он привыкает думать о положительном, а не выращивать страх, злость и обиду. Поверьте, через некоторое время мозг привыкнет и начнет воспринимать эти положительные мысли как свои родные. Начтут образовываться новые нейронные связи в головном мозге, и иной образ мышления станет привычным. Но нужно тренироваться постоянно и вырабатывать эту привычку. Эта новоиспеченная привычка начнет формировать новые навыки и новые реакции. Раньше бы вы огорчились на определенную ситуацию, а теперь просто не замечаете ее. И этот новый подход через некоторое время начнет экономить ваши силы и энергию. Теперь вы не тратите их на переживания, а наоборот подзаряжаетесь от положительных эмоций.

Начинайте отмечать в своей жизни то, что вы делаете хорошо. Даже если вы просто приготовили вкусный пирог. Пусть это маленькие достижения, но их будет как можно больше. Этим вы начнете поднимать свою самооценку и значимость сначала себя самого в своих глазах, а потом и в глазах окружающих. Начинайте радоваться простым и банальным вещам. Учитесь видеть вокруг себя хорошее, пусть даже в самый грустный день. Поймите, что ваше счастье в ваших руках. Тот, кто хочет его найти, будет пробовать разные пути и пусть не с первого раза, но дойдет до цели. А тот, кто лишь жалуется и обвиняет весь мир в своих бедах, так и будет находиться в этом состоянии всегда, даже когда получит желаемое, он не сможет оценить его и просто не заметит. Выбор всегда за вами.

Техника визуализации по избавлению от негативного чувства

Начинайте визуализировать, т.е. представлять то, что вы хотите сделать. Ведь наше подсознание не понимает языка слов, оно разговаривает с нами на языке образов. Например, вы хотите убрать чувство вины. Оно вам не нужно и мешает. Вы уже поняли, что оно совершенно не объективно и навязано вам близкими для манипулирования. Представьте, где в теле оно расползается, как выглядит это чувство вины. Какой у него размер, цвет, консистенция. А теперь спросите у него, откуда оно появилось у вас. Оно пришло от кого-то со стороны, или вы сами его породили? Когда это произошло? Для чего оно вам было нужно? Какие цели преследовало? Осознайте, что не хватило вам в тот момент, когда вы согласились неосознанно на то, чтобы чувство вины поселилось в вас. Какого ресурса вам не хватило? Может любви или понимания, или чего-то еще? Представьте, что откуда-то сверху на образ вины опускается яркий шар энергии, наполненный необходимым ресурсом. Наблюдайте за тем, как вина начинает меняться под действием этой энергии. Шар полностью окутывает, и начинается практически химическая реакция, изменяя до неузнаваемости вину. Теперь это уже не вина, а что-то еще. Это может быть все, что вам нужно сейчас, например, уверенность. Посмотрите на нее? Она вам нравиться? Хотели бы вы оставить ее у себя? Возьмите и мысленно перенесите свою новую уверенность в ту часть тела, где была вина. Путь теперь уверенность займет все освободившееся пространство и заполнит вас, давая новые чувства. Через некоторое время, когда по старой памяти иногда вы будет чувствовать вину, вспоминайте о том, что внутри вас есть энергия уверенности. Вспоминайте ее образ, то чувство, которое вы ощутили, когда она вошла в ваше тело.

Техника перепрограммирования

Поделюсь с вами еще одной техникой перепрограммирования своего сознания. Представьте себе свою голову как огромный компьютер, в котором невероятное количество программ. Как будто вы видите серверную с множеством стеллажей, заполненных этими программами. Найдите ту программу, которая вам мешает. Например, это стыд. Отключите ее от системы. Найдите рядом с собой аппарат по уничтожению программ и не жалея опустите ее туда.

Пусть ваш стыд рассеется в воздухе, как пыль. А теперь попросите, чтобы вам дали ту программу, которая заменит стыд и будет нужной и положительной для вас. Рассмотрите, как откуда-то сверху к вам в руки спускается новая, блестящая программа с каким-то названием. Прочитайте его. Например, это уважение себя. Разместите его в освободившееся место от стыда. Подключите все провода и наблюдайте за тем, как вся система начинает работать по-другому, получив в арсенал новую программу. Прочувствуйте вместо стыда уважение к себе. Запомните это чувство и с ним возвращайтесь в свое тело - в здесь и сейчас.

Есть множество различных техник. Один человек легко воспринимает одни техники, и они ему быстро помогают, другой - другие. Есть направления, в которых человека вводят с состояние транса, и в нем он быстрее понимает и меняет у себя что-либо. Лично я - не сторонник директивного гипноза, когда другой человек что-то меняет в вашем сознании, а вы и не в курсе этого. Техники транса же проводятся в состоянии Альфа, которое вы испытываете минимум 2 раза в день. Это момент засыпания и момент пробуждения ото сна. В это время наш мозг работает на других частотах. Человек лучше и быстрее воспринимает информацию, предназначенную для подсознания, а так же начинает слышать и чувствовать свою душу. Вы все помните, осознаете и контролируете в это время. Поэтому трансовые техники безопасны и эффективны. Во время глубокой медитации, например, человек находится в таком состоянии.

Эти техники, как и тысячи других помогают людям менять свою жизнь к лучшему. Выберете те, что подходят именно вам и пользуйтесь ими во благо.

Желаю вам быть счастливим и успешными. Добиваться поставленной цели легко и быстро! А прошлые трудности пусть останутся в памяти, как опыт, который будет помогать ценить то, что сейчас есть хорошего в жизни.

Наталья Фандеева

Психолог, семейный и детский психотерапевт, супервизор, регрессолог, трансовый терапевт, эксперт на радио и ТВ.

для записи на личную консультацию вы можете оставить заявку на сайте:

n-fandeeva.ru

написать на почту:

n-fandeeva@bk.ru

или отправить сообщение на телефон:

_+7 926 178 8262_

_2021_