
*«Нет смысла в философии, психологии
и тех знаниях, если они не делают твою жизнь
осознаннее и не наполняют ее смыслом,
легкостью и приятными моментами».*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Про тебя.....	6
Глава 2. Про жизнь.....	8
Глава 3. Жить жизнь.....	10
Глава 4. Про путь.....	13
Глава 5. Про страх.....	16
Глава 6. Техники работы со страхом.....	21
Глава 7. Про мысли.....	25
Глава 8. Техники работы с мыслями.....	33
Глава 9. Про мечты.....	39
Глава 10. Проявляйся и занимайся своим делом.....	42
Глава 11. Синдром самозванца. или почему страшно проявляться и быть собой.....	46
Глава 12. Ежедневные установки и Аффирмации. Настрой себя на лучшее сам.....	56
Глава 13. Желание или цель.....	59
Глава 14. Техника маленьких дел.....	62
Глава 15. Про вездесущий контроль и умение отключаться от всего происходящего в мире.....	65
Глава 16. Твою жизнь определяют твои чувства.....	72
Глава 17. Оставайся самим собой.....	77
Глава 18. Правила успеха.....	81
Глава 19. Техника «100 отказов» или почему ошибаться – нестрашно.....	85
Глава 20. Работа и Благотворительность.....	92
Глава 21. Про внутреннюю пустоту. Когда не знаешь, что делать дальше, какое-то время не делай ничего.....	97
Глава 22. Работа с обидой и своим «внутренним ребенком».....	100
Глава 23. 6 вещей, за которые НИКОГДА и НИ ПЕРЕД КЕМ не оправдывайся.....	104

Глава 24. День сурка. Однотипность каждого дня	107
Глава 25. Критика людей. Теневая сторона личности. Проекция.....	112
Глава 26. Как это – быть настоящим?	117
Глава 27. Про то, как легко прочитать человека.....	121
Глава 28. Распространенный феномен: Почему люди принимают доброту за слабость.....	124
Глава 29. Путеводная звезда, которая укажет, куда двигаться дальше....	126
Глава 30. Про друзей, окружение и ментальный грабёж. Как достигать своего и идти своим неповторимым путем.....	128
Глава 31. Почему так важно каждому заниматься своим делом	131
Глава 32. Как не откладывать и начать делать то, что хочется сейчас и сегодня, а не с понедельника, следующего месяца и года	133
Глава 33. Золотое правило в отношениях с людьми, которого нужно придерживаться всегда.....	136
Глава 34. В чем опасность непрошенных советов	141
Глава 35. Умение отдыхать. Техника «Приятное воспоминание».....	143
Глава 36. Дневник саморефлексии.....	145
Глава 37. Никогда не отказывайтесь от путешествий.....	148
Глава 38. Есть только настоящий момент, и лучше этого момента нет ничего в жизни.....	150
Глава 39. Как изменить свою жизнь. Небольшие рекомендации.....	154

Глава 1.

ПРО ТЕБЯ

Ты – самый важный человек на этой планете. Ты пришел сюда один, один и уйдешь отсюда. Вся твоя жизнь, в самую первую очередь, происходит именно для тебя. Все то прекрасное и ужасное, что есть в этом мире – все это для тебя. Ты в силах все это выдержать и пройти свой путь достойно. Ты тот, кто читает эти строки, уже самый совершенный, лучший, умный, прелестный, чудесный. Никогда не забывай об этом, даже в те моменты, когда жизнь идет не так, как хотелось бы, или в ней происходит ряд неприятных событий, такое бывает. «*C'est la vie*», что означает – такова жизнь, Друг мой.

В жизни всякое случается и эта книга, уверен, поможет тебе найти ответы на многие вопросы и справиться с ними куда более легко, будучи подготовленным и осведомленным. А, возможно, просто пригодится когда-нибудь в жизни. Конечно же, лучше бы чтоб не пригодилось, и чтобы жизнь была всегда легка, счастлива, и проблемы решались сами собой. Но если и так, то всегда можно помочь нуждающемуся, направив его на путь правильный. Как я и сказал выше, что ты уже самое совершенное существо в этом мире.

Ты уже самый лучший и самый дивный. Ты тот, кто прошел множество испытаний жизни и выдержишь все последующие. Ты есть тот, кто прошел через бури, тучи и житейские перипетии, как сам, так и в лице твоего рода. И вот оно – ты здесь и сейчас! А значит, ты один из последних рода своего, кто может и сможет пройти дальше, оставив свой качественный след! Помни, что ты здесь, благодаря другим, и эти

другие прошли множество испытаний, поэтому не нужно думать, что ты исключение. Ты тот, кто пройдет этот путь достойно! Я верю в тебя, и ты верь в себя! Ты – кладезь внутренних чудес! Ты дивный и ты удивительный!!!

И всегда помни о себе и о том, что твоя жизнь лишь одна у тебя, и путь твой один, но каков будет этот путь – решать только тебе самому.

Глава 2.

ПРО ЖИЗНЬ

Жить жизнь – штука простая, как нам кажется, и видится в начале нашего пути, а именно, в детстве. Все кажется новым, интересным и загадочным. Мы ощущаем невидимое единение с чем-то высоко духовным, и что мы вовсе не одни на этом свете. В нас присутствовало это перманентное ощущение будущих великих побед, свершений и того, что все у нас лично будет очень хорошо. И так поскорее хотелось вырасти, чтобы наконец-таки попробовать на вкус все эти запретные и неизведанные вещи мира. Но как-то так получилось, что вырастая, и ты и я столкнулись с различными проблемами, обстоятельствами и такими чувствами и эмоциями, как частая грусть, тоска, уныние, злость, раздражение, тревога, волнение, различные страхи, обиды и погружение в негативные мысли. Разговоры стали по большей части пресными и повторяющимися, а действия нелогичными, запутанными, либо вообще наблюдается полное их отсутствие. И так с годами, жизнь стала напоминать затхлое болото, которое засасывает от малейшего движения все больше и больше, сковывая тело, душу и разум до состояния живого мертвеца. Что же произошло, и когда мы стали с тобой таковыми? Ведь ни я, ни ты не хотели оказаться на этом месте и в таком положении. Ты ведь помнишь, как мы были честны и поклялись никогда не становиться такими, как все эти взрослые люди, от которых исходили только серость и уныние. Ведь лица их были несчастливы, разговоры наполнены желчью и сожалением, а мечты были забыты и выброшены, как что-то ненужное в темный чулан, где все покрыто пылью и паути-

ной. Но я пришел к тебе, чтобы напомнить, что когда-то мы с тобой были молодыми, и что сейчас всего лишь находимся в полузабытом сне. И тебе кажется, что ты будто уже стар и преисполнен горьким сожалением о нереализованном. О нереализованных желаниях, планах и мечтах. Я пришел, чтобы напомнить тебе, что ты молод душой, как бы не старело наше тело. Мы все те же, что знали себя раньше, и что все возможно здесь и сейчас.

Мы молоды, пока бьется наше сердце, и пока наш разум в единении с нашим духом. И мы делаем и творим то, что нам так поистине хочется. Когда жизнь течет по нашим венам, и воздух пахнет силой наших маленьких свершений. Я пришел напомнить тебе о том, что ты все тот же маленький мечтатель и капитан своего корабля. Давай вместе отыщем те моменты, которые выкинули тебя на рифы, и ты окажешься будто на необитаемом острове без знаний и карты своего местоположения и примерного представления того, куда же двигаться дальше. И не знаешь, что же делать, чтобы снова почувствовать воздух свободы, в котором чувствуется легкость дней настоящего и будущего.

Всем нам по жизни нужна карта той местности, где мы находимся и примерное представление того, что есть на этой территории. Данная книга – это небольшой путеводитель жизненной психологии и философии, собранных знаний по тем или иным житейским ситуациям. Можно, несомненно, и самому собирать все данные и информацию, и конечно же, это придется делать на протяжении всей жизни. А можно, и важнее всего, для активного роста и движения, использовать уже имеющуюся информацию и накопленный опыт многих поколений людей, которые точно так же, как и мы с вами, были первооткрывателями новых мест и земель. Только наше путешествие – это путешествие в глубины самого себя. Мы, как и они, остаемся все теми же первопроходцами в этом загадочном и удивительном мире.

Глава 3.

ЖИТЬ ЖИЗНЬ

Жизнь имеет смысл лишь тогда, когда ее живешь. Когда действуешь, делаешь, творишь и реализуешь то, что велит тебе твоя душа. Тогда жизнь наполнена смыслом, и нет в ней места сожалению, страданию и унынию. Большинство людей перед смертью сожалеют лишь о том, что просто не делали того, что хотели делать и постоянно откладывали на потом. В итоге, жизнь проходит очень и очень быстро. В процессе психологического консультирования и терапии перед человеком встает очень интересная дилемма. И заключается она в том, что когда мы начинаем разбираться со своими проблемами, а это возможно лишь тогда, когда есть четкое намерение и взятие ответственности за собственные изменения, то на начальных этапах всегда стоит лишь одно утверждение, которое кроется в очень простом экзистенциальном понимании – «страх смерти». Но как только человек начинает двигаться по условному направлению к себе, то страх смерти сменяется страхом жизни. Мы просто оказываемся перед непомерным ощущением пустоты, которая пугает не меньше, а иногда и больше. И не один практикующий психолог скажет, что есть люди, которые не готовы что-либо менять в своей жизни. Им удобнее находиться в так называемой некомфортной зоне комфорта. Уж лучше так, где все понятно и настроено на свои рельсы, чем иначе, в неизвестность. Мне бы хотелось сразу отметить тот факт, что невозможно прийти к какому-то себе где-то там в обозримом будущем. И подделав те или иные вещи, стать каким-то сверхчеловеком и познать этот мир раз и навсегда. Это невозможно. Самая

мудрая вещь – это не пытаться познать мир, ибо его тайны не будут раскрыты, пока существует человек. Но этим могут пользоваться различные деструктивные течения, которые подменяют личность человека какой-либо обобщенной личностью, к примеру, его лидера. И как известно, что деструктивный культ выделяется такими яркими и вполне известными для всех компонентами, как подавление собственной личности его участников, внушение страха, чувства вины и стыда. Есть также много людей, подверженных духовному неврозу. И между ними есть одна определенная черта, что все они заряжены какой-то одной идеей, а все их действия или ритуалы происходят не от легкости, удовольствия и осознанности, сколько из внутренних страхов, комплексов и непомерной гордыни, выдаваемой за святость.

Мне же, как психологу момент работы и становления личности видится не столько в моменте роста человека, хотя это, можно сказать, само собой разумеющееся в процессе консультирования, а именно в том, что ко мне обращаются люди, как и к другим моим коллегам, уже таковыми какие они есть, то есть полноценными личностями. И все, что нужно, это не столько добавить, сколько разобрать тот завал наваленных и взваленных на себя помоев, которые вовсе не принадлежат этому человеку. Тут-то и вспоминается шестой подвиг Геракла, когда ему нужно было вычистить Авгиевы конюшни. Так и клиент, и психолог прикладывают некий труд, под стать Гераклу, чтобы вычистить, разобрать и разобраться, по каким причинам был устроен этот бардак в сознании, и почему он все это время блокировал проявления нашей Души = Психики. Процесс консультирования – это словно детектив, где одно убегает, а другое догоняет. И поймав, мы подводим все это к осознанию и проживанию. Это процесс разбора темного чулана со всем накопленным. Это процесс обучения и приход к пониманию того, что же являлось причиной, а что следствием, и к чему это привело. А затем работа по

осознанию и изменению отношения и действий. Это, в некой степени, можно сравнить с тем, словно мы проснулись и ощутили себя снова самим собой, поистине живым, ярким и настоящим. Это все о том, что являясь самим собой, вы уже наполненный. Конечно же, каждый пройдет свой путь. Каждый попадет в свои жизненные перипетии, но чтобы не случилось, помните, что вы ищите «ничто», а придете вы к себе, лишь когда сделаете шаг назад, а именно в себя.

Глава 4.

ПРО ПУТЬ

Всегда делай то, что хочешь ИМЕННО ТЫ. Никогда не жертвуй собой ради чего-то иллюзорного и кого-то, кто пытается подмять тебя под себя под различной эгидой высших смыслов, которые тебе так чужды. И нет более истинного в этом кроме манипуляций, исходящих из гордыни и собственного владения. Не лезь туда и не будь там, где тебя не должно быть, и когда тебя об этом не просили. И тем более не распляйся перед другими с их советами и ответами. «Не мечи бисер перед свиньями...». Скорее всего и с большей исходной вероятностью, ты больше никогда этих людей не увидишь, но останешься, как та бабка из сказки, у разбитого корыта. Ведь они научат тебя сомневаться в своей правоте, а тобой овладеет жадность доказывать с каждым разом все больше и больше. И останешься ты в их сознании как тот занудный и навязчивый тип людей, которые болтают, но не делают, ибо время твое будет стремительно утекать в песок. В первую очередь – для себя, а после – уже все остальное. Эти жертвы ни к чему. Никто не думает и не подумает о тебе, кроме тебя самого! Только вперед, и ни шагу назад. Я знаю. Ты пройдешь это, ибо это часть роста. И невозможно познать свет, не познав тьмы, как и познать тьму без света. Тебя будет рвать на части. Метать в разные стороны. Ты будешь в отчаянии и будешь страдать. Но парадокс страдания и силы в одном, что ты затрачиваешь одинаковое количество энергии.

Никогда не слушай идиотов и не объясняйся перед ними, если понимаешь, что к чему. Спорить, не достигая истины –

удел глупцов. Король и Лев не растрачивают своего времени на лающих дворняг, пытаясь вразумить их. Дворняга вскакивает от любого шума, так как принимает это как личную угрозу. И, поглощенная страхом, пытается шумом создать иллюзию превосходства и силы, но на самом деле ей страшно, и лучшая защита – это нападение. В мире людей все тоже самое. Но и всегда нужно помнить о силе и о том, что враг должен быть усмирен. Даже дворняга, которая проходит предел, будет съедена. Но такая же дворняга живет внутри каждого. Она твякает на все твои желания. Пугает, и путает. Усмири врага своего, и ты поймешь, что самый главный враг всегда был внутри тебя самого!

Жизнь прекрасна, и в тот же момент она сводит с ума, все время кидая из одной крайности в другую. Но нужно научиться держать баланс между этими крайностями жизни, там то есть истина и путь твой. Мне стало более понятно то, что материальное невозможно без духовного, но и духовное не может быть реализовано без материального. Но если так, то как быть? Слушай свои чувства и действуй в том направлении, в котором они тебя ведут. **Они – твои компас и карта.** Ты испытываешь страх перед действиями, так как впереди только пустота, а нашему «мозгу – уму» всегда нужны конкретика и точный план, настолько четкий, словно швейцарские часы. Но увы. Такой страховки и четкости никто не даст. Личный путь – это неповторимый путь каждого. Никто не скажет, как действовать, что делать, как быть и кем быть. Это то, что можно назвать сдачей жизни и смирением перед жизнью. Ибо перед тем, что ты чувствуешь, или тем, что называешь душой, нет и не будет никакого контроля, никогда! Что-то внутреннее и очень глубинное генерирует твои истинные желания и мечты, а с помощью своего тела и разума ты можешь реализовать это в материальном мире. Вот и подумай, сможет ли кто-то объяснить тебе и сказать, как правильно для тебя то, как жить, как поступать, что делать

и кем быть. Никто не знает, как правильно для него самого, но всем так нравится рассуждать, кто ты есть. Так что ты либо действуй и иди в свой страх, либо сиди и бичуй себя. Дело твое. Но перед тем, как ты уйдешь с этой планеты, ты будешь думать и жалеть только об одном, что ты не сделал того, что хотел когда-то и чувствовал. Что потерял время на «быть хорошим», «правильным», «не обидеть и не задеть», «показаться неуместным», много размышляя о рисках...

Ты – пассажир с билетом в один конец, и этот маршрут жизни более никогда не повторится!

Глава 5.

ПРО СТРАХ

Страх – наш главный помощник в жизни. Не нужно пытаться убрать или исключить его из своей жизни насовсем. Это неотъемлемая часть нашего существа. Страх выполняет охранительную и защитную функции нашего организма. Страх есть эволюционный механизм, который исключить из жизни какого-либо человека невозможно. Конечно, есть случаи, когда некоторые люди не испытывают страха и каких-либо других чувств, но этот вопрос больше относится к области психопатологии. Здесь же мы не будем останавливаться на этом и рассмотрим страх, который испытывает любой нормальный человек.

Страх условно можно разделить на две составляющие. Это те, причина которых находится вовне и внутри нас. К *внешним страхам* и активизации нашего мозга, гормонального фона и всего организма в целом относятся внешние факторы, такие как опасность или реальная угроза из окружающего нас мира. На любое такое проявление наш организм может ответить тремя реакциями, а именно: бежать, сражаться или замереть. Это нормально, ведь эволюционно нам нужно жить, питаться и размножаться, а наш мозг постоянно анализирует и обрабатывает всю информацию, поступающую из внешнего мира. И для не него не важно, какая эта информация. Еще наш мозг эволюционно настроен больше акцентировать внимание на, так сказать, негативных событиях, информации и вещах, ведь для него так важно выявить источник опасности и предпринять меры для нашей сохранности. Вы ведь знаете, что переходя дорогу, всегда нужно

посмотреть по сторонам, а иначе, если пренебречь элементарными правилами, то можно пострадать. И для этой активизации нам необходимо чувство сохранения, и как раз таки страх учит выработать нами охранительные шаблоны поведения. Далее, это превращается в привычку, или может возникнуть определенный ритуал действий, который воспроизводится нами без каких-либо промедлений и длительного когнитивного анализа. Получается, что страх отличный друг и помощник. Да только вот случается одна незадача, а именно тогда, когда этот самый страх берет бразды правления в свои руки. Он начинает приходить к нам, когда ему вздумается и чаще всего в те моменты, когда все хорошо и нет никаких причин, чтобы испытывать волнение, беспокойство, тревогу и любые другие градации этого страха.

И вот тут то мы подходим к *внутренним страхам*. Это те самые страхи, которые живут в нашем сознании. Они так давно укоренились там, что смогли подстроить нас под них, и все наше существо живет лишь на обеспечение этих самых страхов. Эти страхи становятся навязчивыми. И с каждым нашим промедлением или бездействием они все более и более укореняются в нас, подменяя нашу личность на что-то пустое и эфемерное. Этот внутренний и невидимый страх становится для нас надзирателем и палачом в одном лице и спасителем в другом. Он является темницей для нашего разума, палачом нашей души и якобы спасителем нашего тела. Ведь он еще пытается сказать нам, что все это направлено на наше благо, но от чего так тошно, грустно, страшно и неприятно – он не говорит. Такой страх в процессе своего роста может наградить нас различными ритуалами и навязчивыми действиями, которые начнут сводить нас с ума. Это может вылиться в привычку видеть все происходящие события и людей в негативном свете, и все это лишь потому, что этот самый страх – король в чужом королевстве. И чем больше он живет в нас, тем больше у нас власти и сил, чтобы справиться

с ним, это реально и возможно. Хоть он пугающий и устрашающий, но у него есть один явный просчет, который так никто не замечает, потому что страх ослепляет и пугает настолько, что мы начинаем думать, что он – это мы. Но на самом деле мы – это он. Мы и только мы имеем власть и силу над страхом. Он живет в нас, потому что мы позволили ему там жить и расти. Но точно также мы в силах искоренить его и оставить лишь помощником, но не как не властителем нашей жизни. И его просчет в том, что он живет только в нашей голове. Он – лишь иллюзия, лишь облако дыма и туман, через которые мы никак не можем увидеть свет. Но он есть, он там, и в наших силах справиться с этим самым страхом и наконец-то показать, где его место. Мы не просто должны показать, мы обязаны вернуться в свое царство и занять свой трон, данный нам поистине от рождения. Наш слуга и помощник должен знать, что его место – служить и помогать нашему благу, и не более.

Если с внешними страхами все предельно понятно, когда есть угроза из внешнего мира, и это нормально – испугаться и защищать себя. Но я так же отметил, что есть и страхи, живущие внутри нас. Там они растут, видоизменяются, и один страх может рождать другой страх. Эти внутренние страхи могут поселиться в нас по многим причинам. К примеру, негативный опыт прошлого, когда мы не смогли найти выход из сложившейся ситуации по ряду причин. Это может быть отсутствие значимых старших, определенная среда нашего обитания, где все обесценивалось и было направлено лишь на подавление воли собственной личности, воспитание и многое другое, что заставляло бояться, медлить и бездействовать. И эти бездействия, в конечном счете, приводили к накоплению страхов все больше и больше.

Но что бы мне хотелось выделить, так это технологии современного мира и огромные потоки информации, которые льются со всех сторон в наши головы. Информация стала настолько извращенной, что мы воспринимаем ее почти

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru