

18+

Тания Ши



КРАТКОЕ

ПОСОБИЕ

ПО

ЗАБИВАНИЮ

БОЛТОВ

#перестать_загоняться

#перехитрить_обидчиков

#жить_в_гармонии_с_хомосапиенсами

#делать_что_нравится

#неделать_что_не_нравится

#гордо_выплывать_из_ментального_болота

Тания Ши

**Краткое пособие
по забиванию болтов**

«Издательские решения»

Тания Ши

Краткое пособие по забиванию болтов / Тания Ши —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-501139-8

Приятно познакомиться! Я — сознание! Живу в женской голове. Занимаюсь саркастичным изъяснением. Рассказываю хозяйке: «Что происходит», «Куда её занесло» и «Как оттуда выйти». Я расскажу, что за таинственные переключения происходят в твоей голове, как повернуть любую ситуацию в свою сторону, найти гармонию с собой (и близкими), ценить своё время и деньги, как с помощью техники «Забей_болт» достичь всего, чего хочешь, и кто самое замечательное чудо в мире.

ISBN 978-5-00-501139-8

© Тания Ши
© Издательские решения

Содержание

#забей_болт	6
Примечание от автора	6
Введение	7
(1) В чём смысл твоей жизни...	8
(2) Что случится, если постоянно на себя забивать...	9
(3) Не думай за других, иначе будешь жить в иллюзиях...	13
(4) Как прикормить врага...	15
(5) Советы – личинки манипуляторов!	18
(6) Непонятные события и потребность Быть оправданным...	21
(7) Влюблённость, низкая самооценка, и почему всё портим?!	23
(8) Хомосапиенсы «Всезнающие» или нарушение Границ...	26
(9) Навязывание «потребностей» огромными корпорациями...	28
(10) Понимание, непонимание и как поднять упавшую самооценку	31
(11) Всему своё время!	33
(12) Почему срываются люди...	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Краткое пособие по забиванию болтов

Тания Ши

Катерина Викторовна Сакович *Редактор*

María Landers *Дизайнер обложки*

Божена Щербинина *Фотограф*

Наталья Каминская *Дизайнер обложки*

© Тания Ши, 2023

© María Landers, дизайн обложки, 2023

© Божена Щербинина, фотографии, 2023

© Наталья Каминская, дизайн обложки, 2023

ISBN 978-5-0050-1139-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

#забей_болт

Примечание от автора

Выражение «» – означает **забить болт**

. *перестать думать об угнетающих вещах*

Угнетающие вещи болезненны и портят жизнь.

Перестать загоняться о них сложно.

Поэтому мы и будем забивать «болты», а не гвозди.

Забить болт гораздо труднее...

Но эффективней!

Введение

*Ты уникальна!
Ты единственная у меня!
Когда ты делаешь себе плохо, плохо становится и мне.
Когда ты страдаешь, страдаю и я.
Я люблю тебя такой, какая ты есть.
Со странным пучком.
Жующую ночью шаурму.
Плачущую.
Смеющуюся.
Особенно смеющуюся!
И путешествующую...
Что бы ты ни делала – это хорошо!
И ты не одна!
Мы вместе!
От твоего первого вздоха, до твоего
последнего выдоха!
Мы никогда не умрём!
Мы распадёмся на тысячи и тысячи
молекул и будем путешествовать по всей Вселенной!
Но это случится позже.
Гораздо позже.
А сейчас... давай наслаждаться каждым моментом.
И помни, что всё равно существует кто-то, кто безоговорочно любит тебя и пре-
дан тебе до самой смерти!
Это я!*

Твоё Сознание ♡

(1) В чём смысл твоей жизни...

Может быть, в семье?

Ведь нужно создать семью, оставить наследие, передать кому-то бабушкины бокалы из серванта.

Может, чтобы тебя любили?!

Быть популярным, известным. Чтобы тысячи и тысячи людей постоянно залазили на твою страницу и оставляли лайки и комментарии.

Спасать мир. Делать его лучше. Позаботиться о планете. *Или быть важным и нужным кому-то.*

Или же иметь кучу денег и жить в своё удовольствие...

Но это всё – не есть смысл жизни!

Это просто её наполнение!

Смысл жизни – в ТЕБЕ!

В ТВОЁМ СУЩЕСТВОВАНИИ!

Ты не просто куча атомов во Вселенной, на небольшой планеточке.

Ты – важная часть этого мира, которая делает его лучше!

Ежедневно!

Ежечасно!

Ежесекундно!

Потому что если не будет ТЕБЯ – всё остальное просто не имеет значения.

☘ А каково твоё наполнение будней?!

(2) Что случится, если постоянно на себя забивать...

Представь на минуточку, что Ты заболела!

(Я сейчас показываю крайность ситуации, чтобы вызвать элемент осознанности).

И не как-нибудь заболела, а очень серьёзно. Диагноз страшный. Ты вот-вот покинешь этот бранный мир. Остальные человечки останутся, а ты – НЕТ.

У тебя нет сил, чтобы плакать. Вспоминать хорошие моменты. Ныть о горькой судьбушке и несправедливости.

Возможно даже нет сил, чтобы бороться и собирать деньги на лечение.

Можно бесконечно долго винить себя, что оказалась не в том месте, не в то время. Или винить других за их равнодушие к твоей ситуации. Можно запереться дома, смотреть сериалы и обжираться. Можно провести последние дни в объятиях родственников и больничной койки, вспоминая былые деньки. Или вывести все деньги и рвануть в другой город, как и мечтала.

На самом деле, очень важна первопричина хвори. А она есть всегда!

И достаточно веская:

Ты забивала на ради , на , на работу, на , на , на **себя свою** других людей личную жизнь личную жизнь ради работы хобби то, что любишь...

Выполняла действия, не приносящие счастья и удовлетворения. Наоборот, эти действия незаметно сдавливали твои границы, вгоняя в состояние депрессии. А эта бестелесная женщина ведёт к психическому истощению.

(Сокращённая аббревиатура «ПИ» – говорит сама за себя!)

Психическое истощение – результат сбоя в организме. Когда нервные клетки подают различные сигналы, дабы вернуть Весь организм в нормальное состояние. Но, если человек ничего не меняет, а продолжает забивать на сигналы организма – органы постепенно начинают отказывать, запустив режим саморазрушения.

Проще говоря:

Ежедневно позволять себя насиловать морально или физически РАВНОСИЛЬНО, что с красивым букетом цветов, улыбаясь, уверенно направляться к... свежерытой могиле.

А теперь, чтобы ярче ощутить всю жуть, посмотрим чёрно-белое кино.

Представь:

Мы на кладбище. Рядом со свежерытой могилой стоит гроб твоего размера. Ещё есть твоя фотка, табличка с ФИО и датой рождения. Вокруг стоят все что-то требовавшие от тебя люди: родственники, знакомые, соседи, начальник, коллеги и особа, постоянно треплющая тебе нервы.

Ты подходишь к табличке, вписываешь сегодняшнюю дату, ложишься в гроб и позволяешь этим людям его заколотить.

Но тут осознаёшь, что жива, а ситуация, да и твой вот этот поступок – абсурд какой-то! И вообще, всё это время ты была под странным воздействием, а сейчас можешь двигаться, делать и говорить. Знаешь, чего хочешь. Точно знаешь! Даже есть силы сделать всё это! Решимость. Решительность. Уверенность!

Ты пытаешься достучаться и докричаться, чтобы выпустили.

Но люди не слышат и продолжают забивать гвозди.

Потому что у них в планах пойти на поминки и прибухнуть, вспомнив о тебе с грустинкой.

Потому что завтра люди будут заняты рутиной, где мысль о тебе всплывёт лишь однажды. Когда у них поинтересуются, что они делали вчера.

И всё.

Они будут жить дальше, вспоминая о тебе изредка. Скучной фразой: Она была прекрасным человеком...

А теперь ответь: ➤ Что ты чувствовала, осознавая, что ничего уже не изменить?!

➤ О чём ты сейчас думаешь?

➤ Тебе не приятно было это читать?!

И моя задача: сказать тебе ПРЕКРАТИ!

Вернёмся к ситуации с тяжёлой болезнью.

Ведь даже в этом случае есть масса отличных новостей!

Ты всё ещё жива! Потому что в состоянии перелистывать эти страницы и осознавать, что на них написано (а ведь многие люди сейчас в намного худшем состоянии. Лежат под аппаратом жизнеобеспечения и не могут даже думать). **Та-дам 1:**

Раз ты в состоянии осмысленно воспринимать информацию и двигаться – ты можешь что-нибудь изменить вокруг себя. Изменить то, что не нравится. Или убрать его вовсе. **Та-дам 2:**

Ты скажешь, что это две новости.

Но это не так!

В них скрыта ещё тысяча маленьких подновостюлек, которые сможешь осознать и применить. И это прекрасно!!!

А теперь вернёмся к основной причине болезни.

Как это произошло...

Однажды состоялась ситуация, к которой тебе было сложно приспособиться, принять её. На самом деле, ситуация была не одна.

Просто она оказалась ключевой.

Ты всеми силами сопротивлялась ей. Постоянно мелькали мысли, как тебя всё достало. Ты концентрировалась на негативе, всё чаще впадала в раздражение. И вот однажды промелькнула мысль про тяжёлую болезнь или даже смерть. Ты тут же о ней забыла, а мы с Подсознанием – нет.

Потому что Я нашёл способ как вытащить тебя из всего этого дерьма.

Потому что Ты подумала, что даже болезнь или смерть лучше, чем то, что с тобой происходит сейчас. Ты дала практическое руководство к действию, как вытащить Тебя из этой трясины. Кинула мысль Мне. Я передал её Подсознанию, хотя и знавал, что это глупо. Но я не могу тебе перечить. Потому получил информацию от Подсознания и передал дружище Мозгу. А Мозг разослал «приказ» по организму.

И если ты чувствуешь лёгкое недомогание, то лучше сразу реши проблему с физическим, а потом уже с психологическим состоянием. Потому что ты продолжаешь забивать на физически проявляющиеся симптомы и продолжаешь делать то, что делаешь, истощая себя и направляя к «могиле».

➤ Возьми пару деньков отдыха.

➤ Приведи в порядок физическое состояние.

➤ И подумай, что ты хочешь изменить?

Чаще всего вместо того, чтобы сесть, осознать происходящее и решить, что делать дальше, ты делаешь вид, что ничего не происходит. А чтобы отвлечься, нагружаешь себя ещё больше.

Фактически взваливаешь на себя больше и больше. И больше.

Тебе кажется, что ты офигенный боец!

Что ты таким образом всеми силами сопротивляешься и решаешь ситуацию.

Но если ты начинаешь чувствовать усталость, дискомфорт, беспокойство и томление, то это явные признаки того, что

МЫ ТЕБЯ СКОРО ВЫРУБИМ!

Всё всегда происходит по такой схеме:

– > ты не желаешь принимать ситуацию, делаешь какие-то действия, которые делать не хочешь;

– > получаешь от организма сигналы «усталость», «дискомфорт», «беспокойство»;

– > игнорируешь симптомы;

– > организм усиливает сигналы;

– > ты по-прежнему игнорируешь намёки организма;

– > чтобы перевести фокус с сигналов, взваливаешь на себя кучу ненужной деятельности;

– > сигналы организма усиливаются.

И вот в этом месте если ты не пойдёшь к врачу, то организм усилит симптомы так, что кроме своих болезней ты больше ни о чём другом думать не сможешь. А раз будешь думать о них в негативном ключе, то болячки будут разрастаться и усиливаться.

Но... первоначальной проблемой была психологическая!

Просто знай, когда организм подаёт сигналы , , – то тебе просто надо ОТДОХНУТЬ. А не доводить себя до состояния «валяющийся овощ». *«усталость» «дискомфорт» «беспокойство»*

А когда до этого вдруг дойдёт, Мы лежим в кровати, не в состоянии бегать и отвлекаться на внешние обстоятельства. И можем перетирать волнующие нас темы сколько угодно. *Потому что у Нас (Сознание, Подсознание и Мозг) не будет выбора, кроме как послушаться тебя и вырубить, раз болезнь – это лучший выход из создавшейся ситуации.*

Например то, что ***все эти проблемы по сути не важны.***

Правда. Ты поймёшь это!

Как?!

Давай накинута тебе пятнадцать аксиом:

1. Ты у меня одна (и у себя одна тоже. Хотя какая разница? Это одно и то же!)

2. Тебе никто не поможет, кроме тебя самой. Ну есть еще родственники и друзья, но ты же не думаешь, что они будут помогать тебе бесконечно просто так?!

3. Всем нужны бонусики. Это нормально!

4. Существуют «няшки», практикующие теорию «безвозмездной помощи». Но это не так, потому что... (см. №3).

5. Все эгоисты. И ты тоже. И это нормально! Ненормально быть не эгоистом!

6. Ты нормальная.

7. Ты такая, какая есть.

8. Не существует понятия «плохо» и «хорошо». Есть ситуации, которые тебе нравятся или не нравятся. Но это просто ситуации.

9. У всего есть решение.

10. Каждое принятое тобой решение – самое верное!

11. Даже если весь мир против – я тебя поддержу.

12. Ты не одинока! У тебя есть я!

13. Даже если ты меня не слушаешь – я всё равно буду любить тебя!

14. Ты единое целое! Не половинчатое. Правильное. Все с тобой в порядке. Я за это ручаюсь.

15. Я уже говорил, что люблю тебя? Ладно! Скажу ещё раз. Мне это в радость.

Запомни:

1) Все проблемы рождаются в твоей голове.

2) Нерешённые проблемы пускают корни и ты можешь заболеть.

3) Решай проблемы по мере их поступления и не затягивай с этим.

4) Если проблему невозможно (как тебе кажется решить), возьми тайм-аут.

5) Любую проблему на физическом уровне можно решить.

б) Если ты всё перепробовала, а проблема по-прежнему неразрешима (особенно на физическом уровне) забей болтами на ней крест и уходи.

Всё. Нет её больше. А послевкусие в твоей голове выветрится, как только займёшься тем, чем давно хотела.

И помни: на то, что не можешь решить или уже не хочешь, можешь смело

Что ты будешь делать?!

**И ПОСТОЯННО ДЕЛАЛА ТО,
ЧЕГО НЕ ХОТЕЛА ДЕЛАТЬ!**

Чем так опасно психическое истощение?!

Пока живёшь, дышишь и можешь двигать одним пальцем, как Стивен Хокинг, ты можешь решить все свои проблемы. Если захочешь.

А если не хочешь ничего решать, тогда просто забей болт и двигайся дальше.

Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ!

ЗАБИТЬ «БОЛТ»!

Ты не слушала СВОЁ СОЗНАНИЕ!

Но ведь это – именно то, что ты с собой делаешь!

**ПРЕКРАТИ. СЕЙЧАС ЖЕ.
ЗАБИВАТЬ. НА СЕБЯ!**

(3) Не думай за других, иначе будешь жить в иллюзиях...

Как частенько ты загоняешься о произошедших конфликтах?

Придумываешь идеальные ответы, размазывающие уже ушедшего оппонента по воображаемой стене твоего самоудовлетворения...

У меня новостюлечка: *конфликтующий Мэн (или вумэн) давно забыл о перепалке и занимается своими интересными делами, пока ты загоняешься и мусолишь ответ гениальнее.*

Ты, разумеется, можешь ходить, накручивать ситуацию в своих фантазиях. Тебе никто не вправе запрещать.

НО В ЭТОМ ОТСУТСТВУЕТ СМЫСЛ!

Кроме одного:

Ты пытаешься выиграть воображаемую битву, чтобы самоутвердиться в собственных глазах и поднять самооценку, которую обронила.

Но зачем тратить мысли на ЭТО?!

Я знаю, что **ТЫ ОФИГЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК!**

Нет смысла раздувать ситуацию до вселенского масштаба и думать о людях, которые уже забыли, что поцапались с тобой с утра.

Пусть всё идёт своим чередом.

Ты не можешь залезть в мозги к человеку, ты не можешь узнать, что он о тебе на самом деле думает. *(Буквально, конечно, можешь. Но не надо! За это дают ата-та строгаача!)*

Да и ни к чему это!

Прекрати накручивать Меня, и Дружище Мозга. *(и себя) (который ошибочно воспринимает ситуацию, как действующую, и подаёт соответствующие сигналы организму)*

Моральным онанизмом стоит продолжать заниматься лишь в одном случае: *Если желаешь заболеть на нервной почве!*

НО...

Давай разберемся:

» **ЗАЧЕМ ТЕБЕ ЭТО?**

» **И КАК ЭТО РАБОТАЕТ?**

Подсознательно ты пытаешься себе доказать, что такая офигенная, что все о тебе думают, все тебя обсуждают...

(Та-дааааааа! Звуки весёлых фанфар!)

Запомни раз и навсегда, чтобы мы больше никогда не возвращались к этому вопросу:

Так как ты общаешься со многими из племени «Человек Разумный», то можешь даже не представлять, сколько персонажей тебя ненавидят уже. *(иногда и не очень, но это сейчас не важно!)*

А сколько ещё будут ненавидеть?!

И ЧЁ БЛИН?

ИЗ-ЗА ВСЕХ ПЕРЕЖИВАТЬ?!

Мы так свихнёмся с тобой!

– **Единственный верный способ решить эту проблемку** **ПРЕКРАТИТЬ ПРИДАВАТЬ СИТУАЦИИ ОГРОМНУЮ ЗНАЧИМОСТЬ И ЗАБИТЬ БОЛТ!!!**

Запомни: Если забивать болты, сохранишь моральное и душевное спокойствие!

Если же продолжать продумывать УЖЕ ПРОИЗОШЕДШУЮ СИТУАЦИЮ, можно, конечно, вообразить крутой блокбастер! Однако можно настолько в нём закопаться, что реальность и воображение поменяются местами. А это называется «свихнуться».

Поэтому, предлагаю следующий вариант:

и *Прекрати думать, почему оппонент поступил так Смирись с тем фактом, что ты офигительна!*

НО... Если ситуация как-то тебя тревожит и есть возможность подойти и всё прояснить – **СДЕЛАЙ ЭТО! ПОДОЙДИ, ПРИЗНАЙСЯ, ЧТО ПРОИЗОШЕДШЕЕ ТЕБЯ ТРЕВОЖИТ, И СПОКОЙНО ОБЪЯСНИ СВОЮ ПОЗИЦИЮ.**

Если же тебя не слушают и продолжают поливать ментальной грязью: Это не совсем адекватные люди. Адекватный человек, если дорожит отношениями с тобой, выслушает твою точку зрения. А те, кто пытаются навязать своё мнение, сломить волю, заставить что-то делать – просто токсичные люди. И я предлагаю тебе хорошо подумать: нужны ли такие люди в твоей жизни?! Или тебе намного лучше, легче и проще идти по жизни без них. **ЗАБЕЙ БОЛТ И УХОДИ! Ты сделала, что могла!**

Это легко решить: Если ты представляешь свою жизнь без них, и она кажется хоть на немножечко лучше – **ВЫЧЁРКИВАЙ ЭТИХ ЛЮДЕЙ ИЗ СВОЕЙ ЖИЗНИ!**

ВЫЧЁРКИВАЙ!

ВЫЧЁРКИВАЙ И ЕЩЁ РАЗ ВЫЧЁРКИВАЙ!

Не важно, кто эти люди: они **ОТРАВЛЯЮТ** твою жизнь.

Зачем держать рядом с собой то, что тебя травит?!

ВЫЧЁРКИВАЙ!

А люди... не помнят уже!

Когда на них забиваешь болты, люди начинают тянуться к тебе. *(не в буквальном смысле, конечно)*

И любить за спокойствие!

ЗАБУДЬ ОБ ЭТОМ.

ОТПУСТИ СИТУАЦИЮ!

НО ЭТО НЕ ТАК!!!

ВСЕМ НА ТЕБЯ ПЛЕВАТЬ!!!!

ЛЮДЯМ ПЛЕВАТЬ НА ВСЁ,

ЧТО ИХ НЕ КАСАЕТСЯ!

ЕСЛИ ТВОЯ ПЕРСОНА

ПОВЕЛА СЕБЯ

НЕПОДОБАЮЩИМ ОБРАЗОМ К ЛЮДЯМ,

ОНИ БУДУТ ИСПЫТЫВАТЬ К ТЕБЕ НЕПРИЯЗНЬ

ИЛИ НЕНАВИДЕТЬ.

(4) Как прикормить врага...

Спойлер: Если долго кормить врага конфетками, можно прикормить его в друзья!

Почему?!

Даже хрен, гениальнейшее из растений, без понятия «ПОЧЕМУ»?

Агрессия вызывает агрессию. Если тебя агитируют и вызывают на конфликт – есть множество способов его «задушить».

Предлагаю, пока, два!

1. Молчать и улыбаться («Замещение»)

2. Игнорировать, будто орут не на тебя.

»» **Способ: «Замещение»**

Улыбка – защитная реакция, снимающая агрессию на подсознательном уровне.

Это странно, но Хомосапиенсы ... так вот: Хомосапиенсы пещерные так демонстрировали раньше оскал, и это означало . Чтобы показать, что не желают зла и согласны на перемирие, «оскал» смягчался. Жест условно был принят как добрый «знак». (*специально вместе и через «хо». Так надо! И не спорь со мной, гений гуманитария*))) «берегись»

Сейчас этот знак воспринимается как и демонстрирует мирные намерения. «дружелюбность»

Но... неестественная улыбка вызывает настороженность, ведь во многовековом Сознании этот сигнал заложен как угроза.

Поэтому люди терпеть не могут фальшивые улыбки!

Так что... цель на ближайшее будущее: научиться искренне улыбаться, даже если это не совсем искренне!

Как это сделать?!

Нужно представить, что орущий человек вместо проклятий дарит тебе... машину, квартиру, поездку на Бали, кучу денег... Чего ты ещё хочешь?! И пока он орёт, представляй, как ты плескаешься в море, гуляешь по новому дому, слышишь тихий шум мотора своей новенькой тачки... Ощущай всё это. И улыбайся. Человек сконфузится, подумает, что ты дура , и отвалит. (*а «ду-ра» у славян означало – «человек, достигший высшего уровня сознания и способный изменять реальность по своему желанию»*)

Собственно, это нам и нужно!

Что происходит на ментальном уровне:

Ты отрицаешь негатив, ЗАМЕЩАЯ его позитивом, отражаешь его, и, посылаешь человеку благодарность. На ментальном уровне человек чувствует твою благодарность и ему становится неуютно на тебя орать, ведь он-то ждёт в результате агрессию.

Запомни способ «ЗАМЕЩЕНИЕ» и примени его на пяти людях! И помни про улыбку!)))

»» **Способ «Игнорирование»**

Как только человек открыл рот и оттуда полилась река негатива, твоя задача: СРАЗУ ПРЕДСТАВИТЬ, ЧТО ТЕБЯ И ОППОНЕНТА РАЗДЕЛЯЕТ ВОДОПАД. И он стоит на той стороне, орёт чего-то, а ты ни шиша не слышишь. Можешь нагло продолжать заниматься своими делами, пока оппонент не выдохнется. Ничего отвечать не нужно. Просто здоровое игнорирование!

Оппонент может продолжить нападать, возмущаясь твоему невниманию, или может отвалить. Главное, продолжать свою тактику!

КОРОЧЕ: Если игнорировать нападение и проявлять отсутствие реакции на него, то НАПАДЕНИЕ ПРЕКРАТИТСЯ.

В первом случае, тебя воспримут весёлой душой (а все очень любят весёлых дураков! и тянутся к ним)!

Во-втором, если грамотно научиться использовать «игнорирование», то все токсичные люди от тебя отвалят.

Почему люди вызывают конфликты?!

Чаще всего Хомосапиенсы нападают чтобы:

1. Снять стресс
2. Привлечь внимание конкретного человека (или к себе)
3. Потому что бояться (тебя, или чего-то в своей голове).
4. Поднять самооценку, почувствовав власть над другими.

Проанализируй ситуацию и отнеси её к одному из пунктов.

После этого ты лучше поймёшь агрессора и по-другому будешь относиться к нападкам.

Сюда добавлю:

**ЛЮДИ МОГУТ ЗЛИТЬСЯ, ПОТОМУ
ЧТО НЕПРАВИЛЬНО ПОНЯЛИ И СОЧЛИ,
ЧТО ТЫ СКВЕРНО К НИМ ОТНОСИШЬСЯ!**

Если считаешь нужным, то . *объясни, что имела в виду и почему так себя повела*

Спокойно растолкуй свою позицию. Это намного эффективнее, чем добиваться правды криками. Крики, вводят оппонента в состояние стресса и заставляют ответно нападать. А в таком состоянии человек не думает о словах собеседника. Он сосредотачивается на процессе «защитить себя», даже если это навредит оппоненту.

Чтобы этого избежать, предлагаю выбрать тактику К тому же информация в спокойном тоне лучше доходит до собеседника и лучше усваивается. **«спокойно растолковать свою позицию».**

Люди всё понимают, если чувствуют доброжелательность. Расслабляются, осознавая, что им не желают зла, а просто так сложились обстоятельства. И начинают понимать, что с тобой происходит, примерять это на себя.

Так образуется контакт и — — — >

хорошие отношения.

Вот и всё!

Ни ты, ни я не паримся и наслаждаемся положительным общением.

А как его поддерживать и как нравится людям, расскажу тебе по-ситуации!;)))

**НЕ ВСЕ ТВОИ ДРУЗЬЯ – ТЕБЕ ДРУЗЬЯ!
НЕ ВСЕ ТВОИ ВРАГИ – ТВОИ ВРАГИ!**

#ПРОСТОПОТОМУЧТО!

(5) Советы – личинки манипуляторов!

Если тебе дают совет или информацию, а ты слышишь внутренний голос: – это не шизофрения! **«Что-то не так!»**

Это я, Твоё Сознание, подаю сигналы, что действительно что-то не так. Правда, в большинстве случаев люди забивают на крики внутреннего голоса и, убеждённые сладострастными речами оппонента, двигают в сторону очередной авантюры.

Что же заставляет давать советы?

И почему на 98% советы являются просто высказанной субъективной точкой зрения?!

Всё просто:

Люди обожают, КОГДА ИХ слушают,

потому что обожают

ПОЛУЧАТЬ ВНИМАНИЕ.

Когда человек жалуется на что-то, хвастается, кричит, прилюдно скандалит или даёт советы, он хочет только одного:

ВНИМАНИЯ ХОТЯТ ВСЕ!

Особенно те, кто отсиживается скромно в уголке. (Они ещё больше хотят!)

– **Внимание** это концентрация (иногда полная) на персоне человека (или объекте разговора).

Не важно, как ты проявляешь внимание. Ты можешь просто стоять и молча таращиться на физиономию собеседника, размышляя о своём, а он будет безгранично рад этому.

Внимание можно показывать разными способами:

<– слушать человека,

<– говорить с ним,

<– сконцентрировано смотреть на лицо собеседника,

<– произносить звуки, типа «да», «угу»,

<– кивать в нужный момент,

<– совершить поступок.

Но важнее другое!

То, как пытаются получить внимание:

– > ноют;

– > жалуются;

– > просят твоего совета;

– > советуют;

– > хвастаются;

– > пытаются тебе навредить;

– > пытаются навредить себе;

– > вызывают агрессию у окружающих;

– > демонстрируют агрессию к другим;

– > демонстративно игнорят;

– > высказывают мнение, когда никто не спрашивает;

– > делятся информацией;

– > пускают сплетни о людях;

– > пускают сплетни о себе;

– > запускают интриги и смуту...

– — — — — > список может продолжаться далеко вниз (но пока что остановимся на этом).

И только тебе решать, как реагировать на происходящие события.

НО ЛУЧШЕ – СЛУШАЙ МЕНЯ!

Я подаю тебе правильные сигналы, потому что работаю на ТЕБЯ! А значит, давать дельные советы – в моих интересах.

Если слушаешь тираду О-О-О-Очень интересного и хорошего человека, она кажется умной, ты намереваешься её воплотить, но внутри возникает сомнение, то...

Сомнения подаю тебе Я!

Потому что Я знаю, что Хомосапиенс Нью версии в данный момент от души

Я знаю, что ты, мой человечек, очень добрый. Тебе всем хочется верить.

Но не надо!

Люди скажут всё что угодно, чтобы добиться своей цели, потому что все в душе эгоисты (*и, как ни странно, это нормально!*).

Всё время, что мы с тобой существуем, я пытаюсь оградить тебя от разочарования. Поэтому, потому что (повторюсь) **СЛУШАЙ МЕНЯ и делай КАК ГОВОРЮ**

Когда ты меня не слушаешь и попадаешь в ловушку людей, то потом сидишь и ноешь, укоряя себя за чрезмерную доверчивость, а людей – за подлость.

Если попался в ловушку людей и сыграл не в свою пользу, запомни, *что*

Если же ты ощущаешь после «совета» и разрываешься, между тем, , и *резонанс чтобы сделать как «посоветовал» собеседник не_делать – дай себе пару дней на размышления.*

Такой резонанс означает, что товарищ заложил «личинку» своей субъективности, а это есть **МАНИПУЛЯЦИЯ**, и не известно, к чему она приведёт.

Все подобного вида манипуляции люди используют для того, чтобы достичь определённого результата:

- 1.Привлечь внимание.
- 2.Поднять самооценку.
- 3.Почувствовать ценность и значимость.
- 4.Достичь цели «чужими руками».
- 5.Высказаться (субъективная точка зрения, которая тебе может не подходить в силу характера).

Используя 5 перечисленных вариантов, реально разобрать вообще любую ситуацию, и осознать истинные намерения собеседника.

Просто:

- > берёшь ситуацию
- > открываешь варианты
- > выбираешь самый подходящий
- > осознаёшь истинные намерения собеседника
- > забиваешь болт и идёшь заниматься своими делами.

ЛЮДИ ЛЮБЯТ ГОВОРИТЬ!

ВНИМАААААНИЯ!

НЕ СЛУШАЙ ЭТОГО ЧЕЛОВЕКА!

3,14ZДИТ!

Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ!

И Я НА ТВОЕЙ СТОРОНЕ!

ЭТО ПУСТОЕ ЗАНЯТИЕ.

НУЖНО... ЧТО?

ПРАВИЛЬНО!

БОЛТ+МОЛОТОК

, ЛЮДИ есть ТВАРЮШКИ

и отпусти ситуацию!

(6) Непонятные события и потребность Быть оправданным...

Очень часто в нашей с тобой жизни происходит необъяснимая и неподдающаяся логике. Сложно вообразимые ситуации, где всё идёт не так. Где не знаешь как себя повести, как реагировать и что делать.

Нас «кидают» хорошо знакомые люди. Оставляют. Обманывают. Обесценивают... Предают, короче!

Такие ситуации всегда очень неприятные. Чаще всего происходят в один момент с мелкими неприятностями, словно все боги мира отвернулись, а Вселенная хочет добить.

Это не так!

Не нужно думать, где ты плоха и в чём неправа. Давай разберёмся, **что чаще всего в этот момент в твоей голове...**

Психике нужно понятное разумное объяснение, происходящего (или произошедшего). Поэтому ты начинаешь искать кто ПРАВ, кто ВИНОВАТ – > и винишь частенько СЕБЯ. Может, несознательно, но ты ждёшь одобрения со стороны. Чтобы некто хорошо знакомый убедил тебя в твоей полной непричастности к произошедшему. Именно этого ожидаешь, рассказывая кому-то свою обидную ситуацию. Что тебе скажут, что ты молодец и иначе быть не могло. *(потому что осознанные люди ищут причину в себе, а незрелые – в окружающих!)*

Она возникает у людей, которых родители в детстве мало хвалили или не хвалили вообще. **Потребность тянется из детства и равна потребности . «быть оправданным» «быть оцененным»**

С возрастом это перерастает в зависимость от «чужого мнения».

Что и приводит к этому:

ВМЕСТО ТОГО, ЧТОБЫ (болт) + (молоточек) = (ну понятно, что нужно сделать на эту ситуацию), – человек начинает заниматься самокопанием.

Затем, человек начинает искать другого виновного. Находит. Винит, винит, винит и... в нём поселяется ОБИДА.

Что же творит эта бездушная женщина ? Обида раз за разом вызывает воспоминания, схожие с произошедшей ситуацией, и обняв тебя, ведёт к Депрессии. *(обида то есть, а то вдруг ты уже на обвиняемую переключилась!)*

Как это работает?!

Мозг улавливает фокусировку. Мозгу не важно, к каким эмоциям и последствиям это приведёт. Он, как послушная машина: куда его руль направили, туда он и едет. Итак, Умный дружище начинает гонять свои нейроны в том направлении, которое ему указали, и помогать вырабатывать соответствующие эмоции. А если у человека образовалась острая потребность «пострадать», то мозг подсказывает, какие гормоны нужно вырабатывать. Вместе с этим, организм начинает паниковать от переизбытка «выработанного» и подсказывает, мол, харе, хозяин, давай придём к состоянию покоя. Начинают проявляться симптомы депрессии. Я тебе ОРУ, чтобы ты перестала заниматься самоедством. А ты не слышишь и продолжаешь.

Так вот, если в этом случае нездоровится – это не простуда!

Это Твоя разумная Сторона пытается выгнать из тебя накопившееся дерьмище, которым ты себя неосознанно наполнила.

Надеюсь, что понятно объяснил. А если нет, то повторю ещё раз : *(а потом ещё очень много раз!)*

Пусть она происходит вокруг тебя, а ты со спокойствием китайца попивай чаёк и игнорь её, до тех пор, пока не придёт Хрени рано или поздно надоест донимать. Она

поймёт, что совершает по отношению к тебе бесполезные действия и отвалит в сторонку, цепляясь к кому-нибудь другому. **осознанность**.

Кстати, вместо Хрени необъяснимой вполне могут быть ненавидящие тебя люди.

Поэтому...

Вместо того, чтобы переживать и расстраиваться:

»» ПОЧЕМУ ТАК?

»» ПОЧЕМУ СО МНОЙ ВСЕ ТАК ПОСТУПАЮТ?

»» ПОЧЕМУ ВСЕ ПРОТИВ МЕНЯ?

И сразу люди станут лучше, мир – добрее. Ты начнешь здраво мыслить. Поймешь всю ситуацию. *(На нее нужно забить болт, как ты понимаешь!)*.

Вся эта хрень – это результат накопившихся неразрешённых задач, а твоя реакция – незнание, какую задачу решать первой. Это нормально! Не стоит сразу кидаться в бой, только если это не касается спасения твоей жизни.

»» Первое, что нужно сделать, это *успокоиться*.

Тогда ты начнёшь адекватно мыслить и понимать, что нужно решать в ближайшую неделю, что может отойти чуть подальше, а что может пойти к ясеню насовсем!

»» Второе, тебе нужно сесть в спокойном месте и спросить у меня:

«Сознание, что мне делать? Какой мой следующий шаг?»

☛ А потом тебе нужно сидеть и записывать шаги, которые я тебе подскажу.

Это работает! Я всегда подсказываю тебе, что делать, потому что знаю. Ты только меня слушай!

И УСЛЫШЬ! ПОЖАЛУЙСТА!

(В этом месте должна быть иллюстрация БОЛТА, но иллюстратор сказал, что белый прямоугольник и недосказанность обычно прокатывают так же, как чёрный квадрат...)

ХРЕНЬ!

**ЕСЛИ ПРОИСХОДИТ ХРЕНЬ НЕОБЪЯСНИМАЯ НУЖНО
ЗАБИТЬ НА НЕЁ БОЛТ!**

ЗАБЕЙ!

(7) Влюблённость, низкая самооценка, и почему всё портим?!

Оказывается, где-то есть люди, которые тебя любят, ценят и следят за твоими успехами. Люди, которым ты интересна, которые хотят быть рядом, в твоём окружении.

...но ты с ними не хочешь быть.

Ты не веришь, что тебя кто-то может полюбить.

Считаешь, что недостаточно красива и недостаточно достойна.

Выбираешь ущербных людей, потому что на фоне нихмотришься неповторимо.

Выбираешь в пару редкостных му@ков, потому что считаешь, что это все, кто на тебя смотрит.

И пусть лучше ЭТО, чем совсем ничего.

Расскажу тебе про одну мадам.

Она являлась секс-символом Америки. Солдаты умирали во Вьетнаме, прижимая её фото к груди. Мужчины сходили по ней с ума. А она... страдала от низкой самооценки, синдрома «Самозванца» и считала себя ущербной. Её имя – Мэрилин Монро.

Теперь оставим давно почившую мадам и разберёмся с тобой и этим интересным феноменом.

Как образуется низкая самооценка?!

Это тянется из детства. Где родители сравнивали детей с дочерью/сыном маминой подруги, с целью вызвать определённые чувства и заставить ребёнка подчиниться. Проще говоря, это, Родителей особо не заботит, что у ребёнка образуется психологическая травма на всю жизнь. Ведь этот же способ использовали их родители. И, таким образом, в семье вырастает целое поколение невротиков. *обычная манипуляция через сравнение где ребёнка заставляют сделать то, чего он не хочет делать.*

Не беда! Это лечится долгой и упорной работой над собой!

А серьёзно! Не существует плацебы. Существует поворотная точка или ситуация, где ты принимаешь решение, что ты хочешь поменять что-то в себе и своей жизни.

– > Принимаешь решение

– > Берёшь ответственность за все свои действия

– > Действуешь.

Только так!

А теперь поговорим про влюблённость!

Как это работает?!

Ты принимаешь решение, что тебе хотелось бы каких-нибудь романтических отношений. Каким должен быть твой избранник, ты не знаешь. Какой у него характер – тоже. Но эти парочки, на которых ты так часто фокусируешь внимание, заставляют мозг вырабатывать нужные рефлексы, говорящие твоему телу, что тебе нужен самец.

И вот происходит чудо! На горизонте появляется чувак (не кастрированный баран, а какой-то мужик). Он тебе, вроде как, симпатичен. Ты начинаешь о нём думать. Думать-думать. Думать-думать. Думать-думать-думать... В голове твоей появляются фантазии различного характера. Они всё больше охватывают тебя. И меня.

Фактически, ты сама себе придумываешь эту ситуацию и вызываешь всплеск кортизола и дофамина, чтобы удовлетворить «потребность в партнёре». *(гормоны такие) (которая, кстати, вполне может быть родственниками, друзьями или обществом, а тебе, может, это и не нужно!)* навязана

Но я, как существо здравомыслящее, пытаюсь до тебя достучаться и сообщить **НОВОСТИ:**

1. Человек из твоих фантазий не имеет ничего общего с тем реальным мужиком.
2. Не думай о фантастическом мужике! Думай о себе!

Всего-то и нужно:

— > Остановиться. Начать слушать меня.

— > Перестать фантазировать.

— > Начать думать о себе.

— > Реально рассмотреть мужика. Может, он совсем не такой офигительный!!! . (А чаще всего он не **ОФИГИТЕЛЬНЫЙ ВОВСЕ!**)

Поэтому...

Я призываю тебя к ! Не пускаться в фантастические иллюзии, ещё больше заполняя организм кортизолом . Я взываю тебя к спокойствию буддийского монаха. Чтобы ты села и ответила на вопросы, вроде: **осознанности** (ну ладно, скажу, гормон, принимающий участие при стрессовых реакциях) **письменно**

➤ Почему именно этот конкретный человек?

➤ Что мне в нём так понравилось?

➤ Что я чувствую к нему?

➤ Почему я чувствую к нему это?

и т.д.

Подобный ритуал даст тебе больше информации о себе , о ситуэйшн в целом, и позволит выработать твой поведенческий план. Ведь, действуя бездумно и хаотично, можно вполне спугнуть бедного парня. (а главное, заставит думать о **СЕБЕ!**)

ЗАПОМНИ:

— Люди не любят, когда из них делают идолов.

— Люди любят, когда их хвалят, но не любят фанатиков.

— Помни, что *все люди какают одинаковыми какахами: и принцессы, и мажоры, и бомжи...*

— *Избавься от этой дерьмовой черты возвышать других и принижать себя.*

Потому что люди, не умеют читать мысли друг друга.

Иначе: *БЫЛ БЫ 3,14@zdec!*

Вы бы поубивали друг друга nahren!

Люди, точно так же как и ты, додумывают черты характера человека, который им интересен. Фантазируют. Идеализируют образ другого. Наделяют нравившегося им человека положительными, по их мнению, качествами. Или отрицательными, если человек им неприятен.

Но это уже давно заезженный шаблон поведенческого сценария, который и является главной причиной, что Хомосапиенсы десятилетиями живут не так, как хотят и не с теми людьми.

Моя задача, дать готовые работающие шаблоны, помочь выработать в тебе ОСОЗНАННОСТЬ, чтобы в дальнейшем, применяя и то и другое, ты могла поворачивать ситуации так, как тебе удобно, для достижения своих целей.

Подведём итоги:

— В этой главе мы рассмотрели Влюблённость, и как её вызываешь конкретно ты сама (подробнее в главе «Любовь и ненависть»).

— Низкая самооценка несёт разрушающие последствия, двигая к ограниченному образу жизни.

Хочешь поднять себе самооценку?!

Начни с малого!

Прекрати думать о себе в негативном ключе и тем более говорить людям об этом.

Всё, что вылетает из твоего рта, люди воспринимают, как руководство к взаимодействию. Поэтому, если ты принижаяешь себя и свои потребности, люди будут делать ровно то же самое.

Потому что будут считать, что это нормально.

»→ Начни применять ОСОЗНАННОСТЬ. Думай, почему ты чувствуешь именно это и поступаешь именно так.

»→ Записывай мысли, чувства и новые идеи.

»→ И конечно же на тех, кто тебя пытается поднять на смех и мешает Творить Твои прекрасные дела. **забивай болт!**

**Если узнаёшь эти симптомы, то, Поздравляю!
Вся твоя беда из-за низкой самооценки!**

**Возвышай СЕБЯ!
Сама себя не возвысишь,
никто не додумается!**

(8) Хомосапиенсы «Всезнающие» или нарушение Границ...

Соцсети, интернет, телевидение, газеты, журналы, радио и твои соседи снизу захлестили часть Подсознания ненужной информацией, навязав свои стереотипы.

Ты уже не понимаешь, где правда, а где тебе от души 3,14здят. Но почему-то они все знают, что для тебя лучше...

Все, кроме тебя!

Все знают...

— > Почему лучше быть с тем, кого ты не любишь, чем одной?

— > Почему ты должна выйти непременно за скучного богатого мужика старше тебя лет на 10—15, когда тебе комфортнее с обычным весёлым парнем-одногодкой, поющим любимые песни под расстроенную гитару и ворующим для тебя цветы с клумбы в центре города?

— > Почему ты должна перекроить себе мозги, поменять мировоззрение, стиль, причёску, мэйкап, чуть ли не пластическую операцию сделать, чтобы нравиться ? *людям*

— > Почему дочь подруги твоей мамки, умница-раскрасавица, прекрасная хозяйка (еле школу закончившая, приходящая домой каждый день в стельку, залетевшая неизвестно от кого из троих). А ты, заканчивающая вышку, оплачивающая сама себе учёбу и права – курица тупая?! (*Ответ смотри в главе «Лайки»*)

— > Почему ты должна поступать на экономическое, а не на психолога, актёра, режиссёра, медика или куда хочешь именно ТЫ.

— > Почему ты должна заниматься именно ЭТИМ и делать именно ВОТ ЭТО.

— > Почему твой мужик (твоя женщина) тебе изменяет . (*очень много экспертов в этом вопросе. Целую индустрию построили, считай*)

— > Какие у тебя недостатки и как их искоренить.

ОТВЕТ ЗДЕСЬ ОДИН:

НАРУШЕНИЕ ТВОИХ ЛИЧНОСТНЫХ ГРАНИЦ.

Люди считают, что имеют право указывать тебе, что делать, потому, что ты им это ПОЗВОЛЯЕШЬ!

Всё!

Однажды, в далёком-далёком детстве, когда ты собирала пыль под столом-книгой, твои родители (или кто-то другой) взяли над тобой тотальный контроль, аргументируя тем, что они Возможно, тебя ограничивали по времени прогулки, в общении с друзьями, требовали устного отчёта за день, чтобы ты рассказывала всё, так сказать, «делилась», в твою комнату врываются без спроса (или у тебя вообще не было своей комнаты), читали твои дневники. Это всё и есть «нарушение границ». *волнуются за тебя.*

В жизни те, кого ограничивали, несознательно притягивают в своё окружение токсичных людей. Потому что на Подсознательном уровне поведение токсичных людей для них предсказуемо, понятно и поддерживает «знакомый сценарий» в общении. Однако если эти Хомосапиенсы пытаются выйти из токсичных отношений или прекратить общение, то сталкиваются с большими трудностями.

♣ Во-первых, им приходится бороться с самим собой, потому что весь организм не хочет менять знакомые рефлексы, свои привычки и вносить инновации в «уже состоявшуюся жизнь».

♣ Во-вторых, токсичные люди, не хотят, чтобы Хомосапиенс вносил какие-то в себя изменения и менял ИХ ПРИВЫЧНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

И это единственная причина, почему множество людей не дают тебе измениться. Поэтому, когда ты чувствуешь , , , – это не значит, что ты плохая в этот момент. Часто это

бывает сигнал, что твои границы в этот момент *«обиду» «гнев» «ярость» «злость»* **нарушаются.**

Это защитная реакция, чтобы оградить Тебя от чьей-то манипуляции.

Есть товарищи, которые специально вызывают агрессию, чтобы манипулировать на этом. Мол, посмотрите, он/она ж неуравновешенный человек, нельзя ей доверять то-то и то-то.

Поэтому, чтобы твои границы не разрушили совсем и не залезли «под кожу», нужно чётко обозначить «черту».

Через рот. Берёшь, открываешь рот, и говоришь, что тебя не устраивает:

– *Прекрати лезть в мои дела. Это мои дела. Я с ними разберусь. Разберись со своими!*

– *Мне не нравится, когда ты так говоришь! Мне от этого плохо. Если не прекратишь говорить такие вещи, я буду вынуждена сильно ограничить с тобой общение.*

– *Давай так: вот это моё, а вот это твоё. Ты не трогаешь моё, а я не трогаю твоё.*

– *Мне тоже это надо. Я не считаю нужным делиться этим под предлогом, что кто-то младше или старше. Так что я это забираю. Да, вот такая вот я тварь.*

Чаще всего, люди впадают в недоумение: *Как ты посмела так разговаривать?!*

Обрадуй их, что теперь будешь разговаривать так всегда. Если им что-то не нравится, они могут не разговаривать с тобой.

Некоторые попытаются пробить твои границы, вызвав на конфликт. Напоминаю об уже известных способах и . **«Замещение» «Игнорирование»**

Если боишься и думаешь, что у тебя не выйдет, заранее потренируйся на кошках (*в буквальном смысле*).

И будь уверенна и тверда как Фудзияма . Стой на своём. (*гора такая в Японии*)

Особенно надоевших заблокируй ВЕЗДЕ! И забей на них большой и жирный болт.

Люди, которые начинают в себе что-то менять, становятся менее понятными знакомому обществу, а значит – менее удобными.

Ты имеешь право делать, что тебе нравится и не делать, что не нравится!

(9) Навязывание «потребностей» огромными корпорациями...

Большинство считает, что если указывать на твою непохожесть, то она пропадёт.

Лопухость пройдёт. Нос станет ровным и маленьким, зубы побелеют или отрастут, волосы погустеют, жир с боков исчезнет, кости станут мельче, а вес – меньше.

Есть тысяча (может и больше) индустрий, построивших свои богатейшие корпорации за счёт того, что сумели внушить Хомосапиенсам, что они в ней нуждаются.

Пластическая хирургия.

Раньше о ней знать не знали. В 70х не парились о груди, боках и заднице. Как-то и без скальпеля с зажимом устраивали жизнь.

Спорт-индустрия.

Тренажёрные залы, фитнесы, шмитнесы, бассейны, всевозможные массажи и бани с трудно выговариваемыми названиями... всё это пришло к нам из других стран.

Буржуйские замашки, короче.

Гигиена.

На Руси ребятки мылись вообще один раз в неделю, но основательно. Была культура похода в баню. Баня была по-чёрному, а веничек – берёзовый (вместо мочалки и геля для душа). Шампунь делался из настоя яиц и трав. И кстати, славяне считались самыми чистоплотными ребятками, по сравнению с французами, придумавшими духи, чтобы заглушить вонь.

А потом появились ребятки, придумывающие химические шампуни и доказывающие, что голову нужно мыть каждый день, чтобы увеличить потребление их продукта. А ведь правда в том, что если ты часто моешь волосы, то смываешь свой собственный органичный слой. Железы сбиваются и работают активнее. Из-за этого могут начаться проблемы с волосами.

Индустрия моды.

Где тебе навязывают, что надо носить, чтобы в этом сезоне быть в «тренде».

Но, лавры за абсурдность получают...

Брови!

Вначале в моде были тонкие брови. Толстые брови считались неприличными, эталоном неухоженности. Поэтому дамы начали их яро выщипывать. Потом, в моду пришли нарисованные брови. Потом, татуаж. И, наконец, новые нано-технологии позволяют сделать невозможное – наращивание бровей!

Множество парней даже мемасики на эту тему придумали. Они откровенно не понимают – зачем делать то, что и так у тебя есть?!

Не важно, какой ты носишь размер, плохие у тебя зубы или хорошие, не важно как ты выглядишь.

Это всё вторично!

И я объясню, почему.

, в одной комнате мы собираем миллиардеров, середнячков, и людей из самого низшего класса. Людей без постоянного места жительства, людей с увечьями, людей с инвалидностью. Каждого Хомосапиенса своего вида и со своей физической проблемой. Допустим, их получился миллион. Миллион разных людей, разного пола. Понятно, да?! И... очень жестоко отключаем всем кислород. Ни за какие деньги мира никто не может выбраться из этой комнаты. *Например*

Кислород заканчивается. Как ты думаешь, кто из этих людей умрёт?!

Правильно. Все!

Не важен ни статус людей. Ни материальные вещи. Ничего!

Другой пример.

Берём этот же миллион Хомосапиенсов и отключаем в мозгу функцию, отвечающую за материальные богатства. Теперь ни деньги, ни материальные ценности не имеют для них значения. Отключаем внешность и восприятие увечий и болезней. И отключаем в мозге функцию, отвечающую за агрессию. Теперь, люди воспринимают друг друга, ходящими добродушными скелетами и общаются с помощью клацания зубов. Выключаем двигательную функцию. И вот, люди – уже просто грудa безмолвных костей.

Следовательно:

Хомосапиенсы – это сборище скелетов, имеющие индивидуальную внешность, потребность в физических, материальных и духовных ценностях, напичканные своими особенностями. Но если им перекрыть кислород, то сборище экстравагантных скелетов превратится в безмолвную грудa костей.

Помни об этом, когда очередной начальник или просто Хомосапиенс из очереди в магазине начнёт на тебя орать. Просто представь его клацающим скелетом. Потому что на самом деле, несмотря на весь этот пафос и статус, Хомосапиенс не особо отличается от тебя. И человек низшего статуса ничем не отличается от тебя.

Просто относись ко всем с одинаковым уважением – и ты поймёшь, что это круто!

Что ты очень крутая и офигительная!

Потому что это глава не о бровях, жирах, и сколько раз в неделю тебе мыться. Эта глава о том, что

***Тебе, и только тебе самой выбирать,
что и как делать в своей жизни!***

Нет ничего плохого, чтобы сидеть на диете и жить в тренажёрке.

Нет ничего плохого, чтобы есть что хочется и иметь приятную форму шара.

Любят и тех, и других.

Главное, пойми:

А ты просто замечательная!

Очень!

И многие люди об этом знают!

Они и общаются с тобой, потому что ты классная!

Ты их человек.

Им с тобой интересно и комфортно.

Но из-за засорённого чужими стереотипами Мозга ты не можешь стать счастливой! Тебе всё время кажется, что если поменяешь в себе это, это и это, приобретёшь это и ещё вот то – станешь лучшей в Мире, и тебя будут любить, ценить ещё больше, все твои мечты исполнятся (*который начинает работать против тебя*) (*сразу вспоминается завуч Ямада из «Крутого учителя Онидзуки», и его странная тяга к Кресте (ржачный мульт)*)).

Но смысл не в вещах!

Смысл в тебе!

Всегда и только в тебе!

И в твоём отношении к себе!

Если ты себя любишь, уважаешь и считаешь, что ты идеальной аристократической формы фанатов Рубенса, то поверь: так и есть.

И близкие тебе люди будут с укором смотреть на мерзавца, посмеявшегося назвать тебя «жирной». Ведь ты – вкусная сладкая пампушечка с помадкой, мягкая и приятная на ощупь. Или стройненькая и гладенькая, аки газель. (*или «доской» (не машина)!!!*)

И пусть строятся в ряд и идут полем-лесом, лесом-полем те, кто считают иначе!

Ведь для меня ты самая лучшая!!!

А на самом деле это всё **ВООБЩЕ НЕ ВАЖНО!**

Потому что можешь себе позволить не обратить внимание на пустобреха и не отвечать человеку на его агрессию, а спокойно ЗАБИТЬ НА ЭТО БОЛЬШОЙ ТОЛСТЫЙ БОЛТ и уйти.

Сколько ты себя ни меняй, ты не станешь счастливее, пока не полюбишь себя такой, какая ты есть!

(10) Понимание, непонимание и как поднять упавшую самооценку

Когда ты разговариваешь сама с собой – это не шиза! Это я говорю с тобой через тебя. Потому что... почему бы мне не поговорить с умным человеком?!))))

Иногда наши беседы – просто фантазии, вырвавшиеся в реальность. Иногда – запутанные мысли, которые не можешь понять. Работа Сознания в том, чтобы донести до ума те или иные вещи, используя рефлексy и ощущения. Но, так уж исторически сложилось, что ты не всегда можешь понять, что пытаюсь до тебя донести. И уж поверь, люди, с отличающимся от твоего складом ума, тоже не понимают, что ты хочешь до них донести. Или ты не понимаешь их. (*моя, то есть*)

И это нормальненько!

~Тебя никто не обязан понимать!

~Ты никого не обязана понимать.

~Никто никому ничего не должен.

~Вот теперь и живи с этой информацией как хочешь!

Шучу!

Я тебя люблю и никогда не брошу.

Даже если ты не накрашена и с немытыми волосами.

Даже если ты станешь жить на помойке, собирать мусор, питаться объедками и твоими друзьями станут странные типы без постоянного места жительства... **Я буду продолжать тебя любить!**

Я тебя всегда слушаю.

Я понимаю и принимаю твою сторону!

Всегда! Даже если мне это не нравится!

Но ты должна знать, что я всегда стремлю тебя к лучшей жизни. Сделаю всё для этого! Ведь я знаю, как для тебя лучше. И даже, если ты меня не услышишь, я не обижусь. Если бы у меня были руки, я бы обнял тебя и утешил. Но это и не нужно.

Потому что я всегда с тобой!

Прямо сейчас я говорю с тобой через тебя. Прямо сейчас – мы в полной гармонии.

И это нормально!

Вообще, в этом мире нормально всё!

Особенно ты!

Ты офигительна!!!

Ты восхитительна!

Ты – единственная и неповторимая.

Если кто-то будет утверждать обратное – не слушай! У него тоже есть «свой парниша Сознание в голове», и, в отличие от тебя, чел его слушает.

Короч, если тебя будут убеждать в ущербности – это явная манипуляция подняться в собственных! и в чужих глазах.

(Таким образом Мы, т.е Сознания, пытаемся вывести своего Хозяина из дерьма и искусственно превысить его над экскрементами, дабы хоть как-то избавить от ощущения родства с какулями).

Однако, если тебя начнут обвинять в завышенном самомнении – знай, что ты себя прилюдно перехвалила. Получилось так, что люди начали сравнивать тебя с собой и выяснили, что ты успешна, а они не оч.

За этим следует реакция №1. Будет попытка выяснить твои слабые места, чтобы вдарить по ним и тебя «нагнуть».

Тебя попытаются смешать с дерьмом, чтобы «опустить».

Тут три выхода:

1. Пойти на компромисс.

Типа: . «ха-ха-ха, ребят, вы правы – есть грешок!»

Таким образом ты опускаешь себя на одну планку с Хомосапиенсами. Показываешь, что понимаешь ситуацию и принимаешь их правила, что согласна играть.

Главное не переборщить, или попадёшь в выход 2.

И за счёт тебя начнут самоутверждаться постоянно, манипулировать тобой в собственных интересах. Таким образом, ты превратишься в жертву. **2. Если переборщить с пониманием и показать, что ты осознаёшь и принимаешь чужие правила, можно сильно скатиться вниз.**

Если они будут работать над собой, то смогут стать лучше. **3. Ты говоришь, что понимаешь ребят, но ты много работала над собой, и поэтому ты вот такая.**

В выходе №3 тебя возненавидят.

Никто не любит кого-то лучше себя!

Есть варианты отчуждённости, как манипуляция . **«поставить тебя на место!»**

Ты можешь остаться один на один со Мной. Но в конце концов всем станет интересно, что же такое знаешь ты, чего не знают они, раз тебя так устраивает быть «не в стае», и ты занимаешься своими делами. К тебе потянутся люди, узнать величайшую тайну в мире твоего сомнения.

А на самом деле всё просто:

Ты не тратишь время на ерунду в виде конфликтов, выясняя кто лучше, потому что у тебя есть цели и ты к ним идёшь.

Люди, которым близка твоя точка зрения, станут твоими друзьями. Остальные так и останутся обсасывать тебе косточки, смертельно завидуя, что ты такая офигительная, а они не оч.

(На самом деле это чистая зависть того, что ты можешь позволить себя хвалить, а они нет).

ЛЮДИ НЕ ЛЮБЯТ

КОГО-ТО ОФИГЕННЕЕ СЕБЯ.

ТАК ЧТО ПРОСТО ПРИМИ ФАКТ,

Будь осознанна и объективна. Не скатывайся до банального хвастовства. А на толпу злых ненавистников нужно...

Не закливайся на этом!

Так что СЛУШАЙ МЕНЯ!

ЧТО ТЫ ОФИГИТЕЛЬНАЯ, И ПРОСТО ЖИВИ С ЭТИМ!

БОЛТ < – — Ну понятно, да?

(11) Всему своё время!

Написанным рассказам – своё время!

Прочитанным книгам – своё время!

Просмотренным фильмам – своё время!

Снятым фильмам – своё время!

Изданным книгам – своё время!

Встречам с нужными людьми либо расставаниям с уже ненужными людьми – своё время!

Любви или ненависти – своё!

Радости, печали, горю, счастьем – тоже.

Всё идёт так, как должно идти!

Ты на своём месте здесь и сейчас.

Если ты чего-то очень сильно хочешь – оно появится в твоей жизни в самое нужное время. Даже, если тебе будет казаться, что это уже не нужно.

И никак не иначе!

Как это работает, я объясню в дальнейшем.

Чем больше ты чего-то хочешь, тем больше не пускаешь это что-то в свою жизнь.

А всего-то и нужно, остановится, сконцентрироваться на чём-то другом и...

Когда забиваешь болт, то отпускаешь ситуацию, переставая думать о том почему у тебя этого нет, и винить всех вокруг в отсутствии желаемого.

Главное, перестаёшь винить себя!

И она, как шарик с гелием, поднимается на небко к Боженьке. Он её ловит и такой: – вжжжжух, даёт тебе уже ненужное и забытое. И ты такая... **Отпуская ситуацию, ты высвобождаешь энергию.** «Ой, эта девочка так сильно этого хочет... нужно ей помочь!»

А нафига оно мне, собственно?! ##

Да для того, чтобы ты поняла, что оно тебе нафиг не надо было – вот зачем!

Но достигнутая цель поднимает самооценку и вдохновляет тебя на очередные действия. И в конце концов ты поймёшь: всё, что с тобой творились, приходило или не приходило вовремя (или приходило не вовремя) – всё это для чего-то нужно!

Для чего-то важного и более ценного!

Ну, короче, ты поняла, что нужно делать?

(В этом месте должен быть рисунок

БОЛТА).

**ВСЁ ПОЯВЛЯЕТСЯ ТОГДА,
КОГДА ДОЛЖНО ПОЯВИТЬСЯ!**

БООООООЛТ! < – — Забить его!

Слушать меня, и когда я говорю, вовремя забивать

(12) Почему срываются люди...

Не в смысле «с высоты»!

В смысле, что на тебя орут. Психуют. Кричат. Высказывают абсурдные недовольства. Ноют. Истерят...

Причина их поведения не в тебе!

На 98% не в тебе!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.