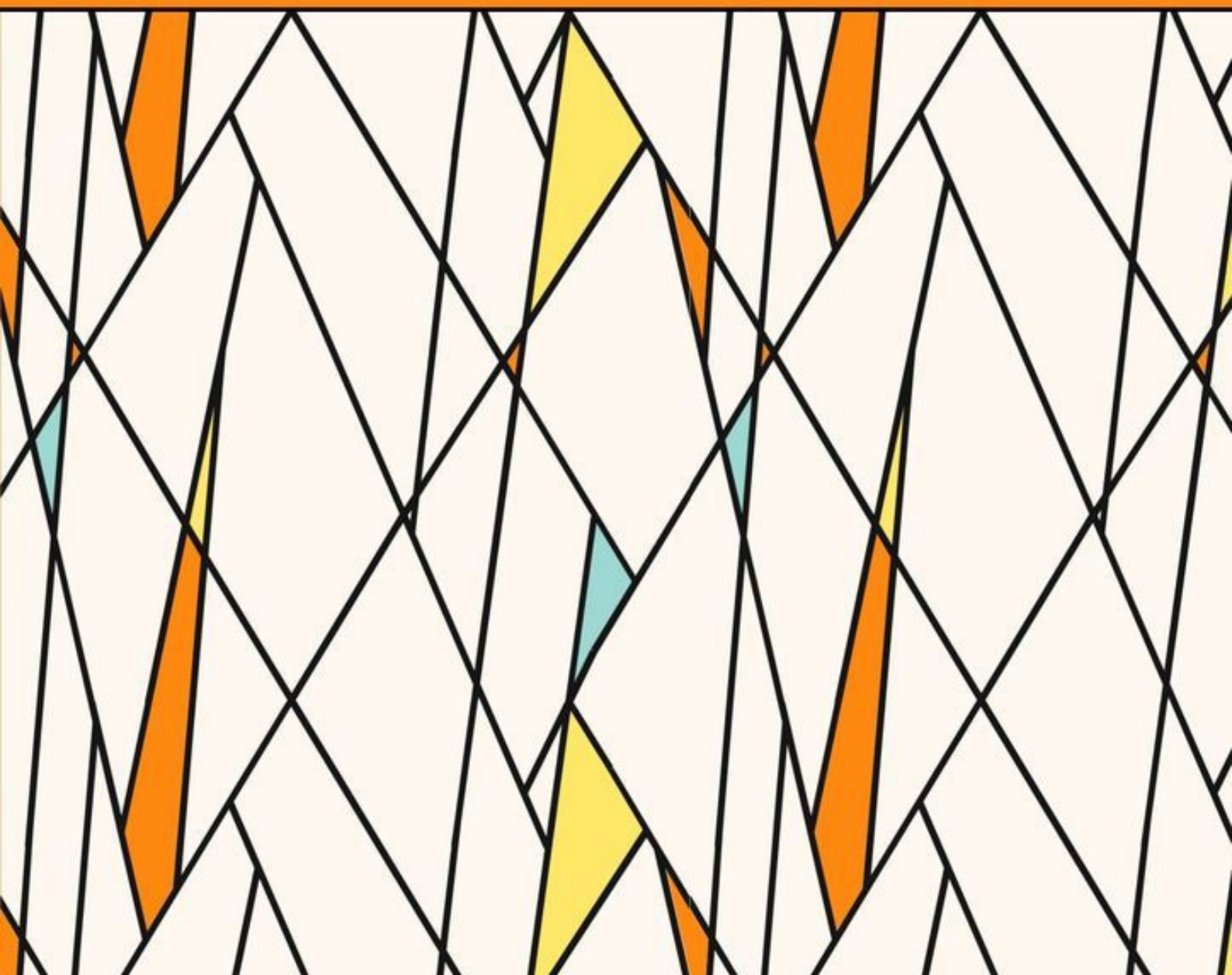


18+ Елена Баранова

Удачливый неудачник



Елена Баранова

Удачливый неудачник

«Издательские решения»

Баранова Е. А.

Удачливый неудачник / Е. А. Баранова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-507844-5

Каждый человек хотя бы раз в жизни называл себя неудачником. А кто-то считает себя таковым всегда. Но оказывается, быть неудачником бывает полезно. От невезучего до успешного всего один шаг. Надо ли бороться с собой и бесконечно критиковать? Или все можно оставить, как есть. Ответы вы найдете в книге.

ISBN 978-5-00-507844-5

© Баранова Е. А.
© Издательские решения

Содержание

Одно убеждение – и я неудачник	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Удачливый неудачник

Елена Александровна Баранова

© Елена Александровна Баранова, 2019

ISBN 978-5-0050-7844-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Одно убеждение – и я неудачник

В детстве в наше сознание и подсознание закладывается определенная информация. Она содержит яркие образы или картинки происходящих событий, слова других людей. Эти слова говорили про нас родители, друзья или посторонние люди. Мы их услышали, приняли близко к сердцу, и их смысл искаженный или прямой сохранился на уровне подсознания.

Свойство по-своему истолковывать происходящее есть у каждого человека, в психологии его называют обобщением, когда мы обобщаем поступившую информацию, и искажением, когда она запоминается нами в искаженном виде. Может, то, что когда-то сказал нам сосед или на эмоциях наговорила мама, имело совершенно другое значение, но на том этапе мы это приняли за данность и истолковали по-своему. С тех пор это выражение или слово прочно вошло в психику и стало влиять на ход мыслей и жизнь в целом.

Задача многих коучей и психологов выявить скрытые причины поведения и отношение к жизни у пациентов. Они в первую очередь выясняют у пациента, какие самые запоминающиеся негативные ситуации он вспомнит из детства или юности.

Наш мозг устроен так, что мы выносим из прошлого опыта больше негатива, чем позитива. Почему-то что хорошее стирается из памяти быстрее. Многие люди поэтому и замечают, что добрые дела быстро забываются, а вот один непорядочный поступок может испортить всю репутацию честного и доброго человека.

Люди привыкают к хорошему и потом просто не замечают его вокруг, воспринимая уже как должное, а не как подарок. Жизнь состоит из множества рутинных дел, раздражения, злости и депрессии. Поэтому в голове большинства из нас задерживаются именно мрачные мысли, а не яркие и светлые.

Специалисты в области психологии и саморазвития задают уточняющие вопросы для того, чтобы выяснить, откуда берут истоки наши устоявшиеся представления о самих же себе. Мы видим себя через восприятия других людей. Нам важно, что подумает и скажет о нас посторонний человек или близкий, и это воспринимается нами за «чистую монету».

Человек – социальное существо и воспринимать себя вне общества он не может. Мы сравниваем все с другими людьми – достаток, семью, свою внешность, привычки и др. Кого-то это мотивирует развиваться в материальном и духовном плане, а у кого-то вызывает зависть по отношению к более удачливому знакомому или родственнику и депрессию.

Так вот, специалисты находят неверные установки, говорят о них пациенту и просят его их осознанно заменить. Порой одна фраза, например, «я неудачник», «моя семья всегда жила бедно» или «я толстый и некрасивый», портит всю жизнь.

Изменив представление о себе, можно поменять окружающую действительность. Возможно, тот человек, который вам сказал в прошлом что-то плохое, совсем другое имел в виду или сказал это со злости. Важно понять, что прошлое уже не изменить, оно уже не имеет власти, потому что его попросту нет. Мы меняемся каждый день, становимся другими, более опытными людьми.

Порой достаточно убрать всего одно предубеждение, чтобы из неудачника сделать успешного человека. Все мы живем с определенным набором знаний о себе, но не знаем, что на самом деле внутри каждого из нас живет совершенно другой открытый, свободный, одухотворенный человек. Я много раз читала фразу в разных статьях: «Не усложняйте себе жизнь, она намного проще, чем вы думаете».

Почему мы притягиваем неприятные ситуации и критику?

Вы задавались таким вопросом? Если да, то уже были недалеко от истины. Все дело в том, что наш внутренний настрой обладает силой «магнита», он притягивает то, что ему близко.

В нашей голове довольно часто мелькают глупые мысли, мы порой совершаем неправильные поступки и ругаем себя за них. Этим еще больше притягиваем негатива в свою жизнь. Никогда себя не критикуйте. Никто из нас не совершенен. Прощайте себе все: и ругань, и эмоции, и слезы. Прощать надо учиться не только себя, но и других. Все мы порой бываем не в себе, творим что-то, о чем жалеем. Прощение дает освобождение, моральное, духовное, физическое. Обида несет с собой не только пустую трату энергии, она разрушает и здоровье, вызывая многие болезни.

Вадим Зеланд в своей работе «Трансерфинг реальности» говорит о том, что реальности как таковой не существует. Все, что нас окружает – это проекция нашего собственного восприятия мира. Все, что мы видим, чувствуем и осознаем, исходит от представления о действительности. Мы разделяем жизнь на хорошее и плохое, хотя на самом деле это лишь наша оценка. Для другого человека наше «плохо» наоборот «хорошо».

Вадим Зеланд предлагает изменить реальность и пойти путем счастливой, изобильной жизни, поменяв лишь отношение ко всем ситуациям на противоположное. Зачем плакать и грустить? Зачем отдавать свою энергию попусту? Не надо себя менять, надо просто изменить восприятие. Если осознать, что нет негативного, а есть хорошее и еще лучше, то можно никогда не унывать. Но это дается сложнее всего, потому что нам уже с детства навязаны стереотипы. Во многих ситуациях мы ведем себя одинаково. Когда бросил парень или девушка, надо грустить, когда потратили деньги на ненужную вещь – надо жалеть об ушедших впустую деньгах. А может, из нашей жизни ушел недостойный человек? А вещь вовсе не окажется такой уж бесполезной?

Критика со стороны других людей – это тоже отражение внутреннего мира. Как правило, «за живое» задевают только те слова, которые мы говорим себе мысленно сами. То есть окружающие лишь повторяют то, что мы сами о себе же и думаем. Иначе мы бы даже не обратили внимания на их колкие замечания.

Если человек сам давно уже поверил в то, что он неудачник, никто его в этом переубедить не станет. Наоборот все события только и будут это доказывать. Каждая собака будет на него лаять, девушки будут отказываться от его ухаживаний, работа будет попадаться низкооплачиваемая.

Если же человек уверен в себе, то он будет притягивать в основном порядочных людей, будет иметь стабильный доход. Нельзя сказать, что неудачи в жизни успешных людей отсутствуют, просто они реагируют на них совершенно по-другому. Неудачи воспринимаются не как нечто сложное или ужасное, что нужно всеми способами избегать. Успешные люди не боятся казаться смешными, не пугаются общественного мнения, они ошибаются, тем самым выстраивая себе лестницу к богатству и изобилию.

Кто лучше устраивается в жизни? Отличник или троечник? Правильно, троечник. Потому что в отличнике родители, одноклассники и школа уже заложили страх перед неудачами и поражениями. Если отличник получает четверку он себя еще в это и упрекает, в то время, как троечник просто находит время на другие более полезные, чем учеба дела, ему достаточно договориться хотя бы на тройку. Именно договориться, это полезный навык во взрослой жизни. Троечник не нагружает себя избытком ненужной информации, как отличник, он отбирает из потока лишь то, что нужно ему для своих занятий в других областях, но не в школе. Да, школа дает базовые знания – считать и писать, но не более того. Остальное просто непригодно для взрослой жизни.

Если в тебе живут комплексы неполноценности – это отлично.

Знаешь, что физик Эйнштейн в школе плохо учился, учителя считали его недалеким. Адриано Челентано бросил школу, ему не нужны были знания, которые там дают. Наполеон Бонапарт был маленького роста, в детстве у него не было друзей, он часто проводил время в одиночестве, был замкнутым и неуверенным в себе. То же самое можно сказать об Иосифе

Сталине, в детстве он болел часто, его лицо было некрасивым, его постоянно дразнили сверстники.

Многие звезды кино, спорта, политики, известные писатели и артисты, например, Луиза Хей, Эдип Пиаф, пережили тяжелое детство, часто проходившее в бедности, среди насилия. Думаете, что они были уверенными в себе людьми? Нет, они страдали от комплексов неполноценности. Но именно комплексы неполноценности сделали из «гадких утят» «лебедей».

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.