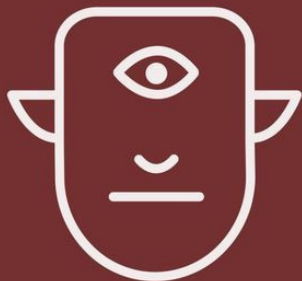


18+



ДЕМОНЫ
МЫШЛЕНИЯ

АЛЕКС САХИТИКИ

Алекс Сахитики

Демоны мышления

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63584043

ISBN 9785005196293

Аннотация

Демоны мышления – описание методов управления эмоциями. Если вы желаете понять, как устроены наши эмоции и научиться управлять ими, чтобы легче справляться с депрессивными и стрессовыми ситуациями в жизни – эта книга для вас.

Содержание

Введение	5
Демон 1. Страх	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Демоны мышления

Алекс Сахитики

© Алекс Сахитики, 2023

ISBN 978-5-0051-9629-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

На сегодняшнем рынке самообразования достаточно книг, описывающие исключительно поверхностную теорию управления психоэмоциональными качествами человека. Их практическая часть держится на совести людей, которые после прочтения возьмут себя в руки и начнут контролировать свои эмоции. На самом деле человек может создавать эволюционные методы развития и прорывы в результатах, сидя у себя дома в туалете. Все зависит от дисциплины и качественной практики, с помощью которой мы можем проявить уверенность в новых изученных навыках. По итогу этих размышлений я принял решение не фокусировать своё внимание на информационной воде, а создать скромное практическое исследование по самоконтролю чувственных состояний. В этой книге описаны методологии, позволяющие взять под контроль в вашей голове, дабы начать использовать их в своё благо. В дальнейших главах мы разберём 4 демона: страх, уныние, агрессия, зависть. Под словом заключил психофизическое состояние чувств, оказывающих прямое влияние на поведение человека. При описании я акцентирую внимание не на разнообразии причин проявления наших эмоциональных процессов, а на последовательной структуре, порядке предотвращения их дальнейшего развития. Не будь читателем, который читает исключи-

тельно ради владения знаниями и не может выйти за рамки данной книги, подвернуть сомнениям мои наблюдения и выводы, прочувствовать, где говорят мои эмоции, а где разум. Прочитать с максимальным вовлечением в каждое предложение очень сложно. Я хочу, чтобы вы получили удовольствие от процесса и действительно попробовали сделать первый шаг к разбору со своими тараканами в голове. Каждый может испытывать любое из 4-х состояний из этой книги, нельзя основываясь исключительно на них определять людей в категорию плохих или хороших, грешников или святых, злых или добрых. Я идентифицирую всех людей как нормальных, а их поступки оцениваю с точки зрения 2-х понятий: эффективно / неэффективно. *чертей демон демонов*

Не надо бояться своих демонов, ваша задача – научиться управлять ими.

Демон 1. Страх

С небольшими страхами, характерные большинству людей к примеру, повседневные переживания, связанные с работой, учебой, личной жизнью, человек справляется относительно быстро. Принужденность принимать решения и действовать, когда поджимают сроки, даёт нам, которые оставляет выбора, кроме как перебороть свое волнение или неуверенность. Но когда дело доходит до свободы выбора, то начинается настоящая драматическая постановка, где у нас постоянно недостаточно времени, знаний, сил, мотивации для того, чтобы начать менять свою жизнь. Тяжело сделать выбор в пользу неизвестного, часто глупого решения, но с пасмурной гарантией результата. Потому что посредническое уныние от невозможности сдвинуться с места опьяняет нас своим комфортом. Слишком большое давление той части сознания, уговаривающая нас об отказе, высокой опасности и страшных последствиях. Зачем рисковать, когда можно просто сидеть на одном и том же, нагретом опытом месте. Каша в голове закрепляется подборкой визуальных образов и снов, которые прекраснейшим образом дают нам понять, что вовсе не существует плюсов в том, чтобы идти навстречу страху. На данной стадии появляются 2 пути. Либо сконструировать заряженную энергией цель, расписать ее на детальные задачи, скорректировать подробные детали достижения

с помощью трезвого взгляда со стороны. Или протрагивать в состоянии ящерицы, замершей на одном месте целый месяц, а то и больше. Вследствие чего открыть путь для демона уныния. *волшебный пинок*

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.