

Евгений Виштал

PDF-конспект вебинара

Как избавиться от зависимостей

Выход из деструктивного отношения к себе

16+

Евгений Виштал

Как избавиться от зависимостей. Выход из деструктивного отношения к себе

«Автор»
2022

Виштал Е. И.

Как избавиться от зависимостей. Выход из деструктивного отношения к себе / Е. И. Виштал — «Автор», 2022

В этом материале Виштал Евгений Игоревич рассказывает о том, как наше восприятие окружающего мира и наше отношение к происходящему вокруг влияет на уровень нашего счастья. При помощи практик, описанных в этом тексте, вы научитесь управлять своими мыслями, напрямую влияющими на самочувствие и здоровье. Конспект будет очень полезен тем, кто страдает от какой-либо зависимости и хочет от неё избавиться. В чем причина возникновения вредных привычек, какие существуют способы избавления от них, как ощутить себя самодостаточным - об этом вы узнаете из материалов этой работы.

© Виштал Е. И., 2022
© Автор, 2022

Евгений Виштал
Как избавиться от зависимостей. Выход из деструктивного отношения к себе

Деструктивное отношение к себе – это фундамент человеческого несчастья. На нём зиждется любая негативная эмоция, любая зависимость и любая форма насилия. Именно деструктиву мы обязаны опустошением, внутренней апатией и растрачиванием своего потенциала в пустоту.

Осознавая это, можешь смело браться за избавление от негатива всеми возможными способами, самые эффективные и доступные из которых мы зафиксировали в данной книге.

Деструктивное мышление к себе.

Счастье – это состояние сознания

Считается что счастье зависит от внешних факторов: денежное состояние, красивая женщина, успех на профессиональном поприще, уважение окружающих и так далее.

Но вот вспомни, разве все богатые люди счастливы? А известные звёзды? А каждый ли успешный человек радуется каждому дню, не погружаясь время от времени в негатив? Нет конечно, достаточно посмотреть новостную сводку, пестрящую скандалами и ненастьями людей, которые “как бы” добились всего.

Можно ли тогда судить, что счастье и позитивное отношение к самому себе завязано на внешнем успехе? Наподобие: “я достиг результатов и теперь не буду знать печали!”. Тоже нет, но почему?

Потому что счастье – это внутреннее состояние, которое зависит от собственного выбора. Можно сравнить с самооценкой, когда человек знает себе цену и уверен – она здоровая, а когда судорожно оглядывается на мнение окружающих и зависит от него – нездоровая.

Внутренний позитив работает так же. Можно зависеть от внешних факторов, вроде плохой погоды или агрессивного начальника, а можно просто выбрать счастье как жизненную позицию и придерживаться её всегда и везде.

Есть одна притча, про мудреца.

Он лежал на смертном одре, а вокруг собрались его ученики. Мудрец улыбался, а ученики спросили – “Ты при смерти, почему же ты переполнен счастьем?”.

А учитель им отвечал – “Много лет назад я проснулся утром и подумал: «А хочу ли я думать о проблемах и находиться в горести? Или лучше я буду радостным?». В тот момент я решил для себя, что всегда буду счастливым и наполненным, что всегда буду видеть хорошее в каждом дне – тогда и сам мир вокруг станет гораздо позитивнее”.

Наше естественное, заложенное природой отношение к жизни легко проследить у детей. Они не имеют оценочного мышления, разделяя мир на хорошее/плохое. Малыши радуются каждому мгновению, любой мелочи. Заметь – это самое нормальное, энергичное состояние личности.

Просто вспомни, как ты смотрел на мир в детстве, как мог бегать вокруг простой железяки испытывая при этом неподдельное счастье.

Дети не придают значения многим факторам, которые так заботят взрослых. Они не вовлекаются в погоню за статусом, которая так насаждается извне – в рекламах, фильмах и даже социальных сетях, где словно происходит негласное соревнование за самую залайканную фотографию.

А что взрослые?

С точностью до наоборот, роскошь и красивая картинка формирует у большинства людей некие цели, “типа одинаковые” для всех: будь богатым, имей много женщин, будь статусным и так далее.

Но действительно ли каждый хочет быть богатым? А популярным? А иметь гарем? С чего это вообще у всех должны ли быть одинаковые цели? Ведь мы же совершенно разные!

Для многих людей вышеописанные цели являются навязанными, что выливается в зависимость от их постоянного выполнения. Так, например, зависимый от финансов будет стремиться зарабатывать деньги ради денег, без чёткого понимания их предназначения.

Но о зависимостях позже. Одна из основ позитивного мышления – не стремится к ненужному, не фиксировать своё драгоценное внимание на занятиях, которыми не интересно заниматься, потому что это всегда приводит к потере энергии, а следовательно и разочарованиям.

Внутренний диалог

Где внимание – там и энергия. Подобно каналу, фокус внимания служит проводником для наших сил. Критическое значение имеет точка приложения нашей концентрации, то есть те вещи, на которых мы сосредотачиваемся и запитываем энергией.

Это важно, потому что львиную часть нашего внимания, а следовательно и сил, занимает внутренний диалог. Он существует в трёх формах, зависящих от призмы мышления:

Отсутствие внутреннего диалога.

Чистота сознания, отсутствие любых мыслей внутри головы и полная отстранённость от внешнего мира. Подобное состояние достигается в ходе медитации.

В ней подробно разобрана суть практики, её ступени, включено полное описание процесса в самой доступной форме.

Негативный внутренний диалог.

Состояние, присущее 90% людей в разной пропорции. Неосознанная концентрация на деструктиве, преувеличение роли негатива в жизни и зацикленность в этом состоянии целыми годами.

“Всё плохо”, “у меня ничего не получится”, “мне чего-то не хватает…”, “я не соответствую идеалу”, “всё через задницу”, “вокруг одни идиоты”.

Главная “пища” для деструктивного мышления.

Позитивный внутренний диалог.

Концентрация на позитивных вещах, внутренний оптимизм и неумолимое стремление двигаться вперёд. Как следствие – сильные лидерские качества и возможность вести людей в светлое будущее.

“Всё отлично”, “я смогу, а если нет – то найду способ!”, “я имею всё, что мне необходимо и получу всё, чего захочу”, “я самодостаточен и не завишу от оценки”, “я могу ошибаться, это никак не помешает мне добиться цели”, “людям вокруг непросто, но я их ни в чём не виню”.

Основа для решительных действий и внутреннего оптимизма.

Как внутренний диалог влияет на наш организм?

Любая мысль запускает определённую эмоцию, с отрицательным/положительным окрасом. В свою очередь эмоции воздействуют на эндокринную систему – выработку гормонов, а они влияют уже на наше тело с дальнейшими последствиями.

Например, мозг запустил мысль: “раньше было лучше” – возникает эмоция печали, человек вернулся в прошлое – стартует выработка пролактина – пролактин вызывает в теле вялость и ограничивает энергию. И такие процессы происходят постоянно, вследствие каждой прокрученной умом мысли.

Звучит очень просто, однако изменить ситуацию на корню не получится сразу. Сознание годами вырабатывало привычку работать в деструктивном ключе, а значит и кардинальные изменения не будут достигнуты за пару минут.

Но тут на помощь приходят ментальные технологии – практики, которые позволят полностью перепрограммировать мышление на новый, позитивный лад.

Практика 1. Позитивизация мыслей.

Представь ситуацию, в которой ты негативно воспринимал какого-нибудь человека, совершенно любого. Вспомни отрицательные ощущения. А теперь попробуй поменять их на противоположные, с приложением усилия.

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.