

НАТАЛИЯ БЕВЗ

18+ ПРОСТОЙ ПУТЬ К ТОЧКЕ G ВО ВСЕХ СФЕРАХ ЖИЗНИ

КАК СТАТЬ УСПЕШНОЙ ЖЕНЩИНОЙ, ЛЮБИМОЙ ЖЕНОЙ
И СЧАСТЛИВОЙ МАМОЙ, РАБОТАЯ С МЫШЛЕНИЕМ
ВСЕГО 15 МИНУТ В ДЕНЬ



Наталия Ивановна Бевз
Простой путь к точке G
во всех сферах жизни. Как
стать успешной женщиной,
любимой женой и счастливой
мамой, работая с мышлением
всего 15 минут в день

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68312596
ISBN 9785005643582

Аннотация

Почему многие не живут так, как мечтают? Как зависимость от мнения других и обесценивание себя мешают ощутить полноту жизни? Какие ограничивающие убеждения тормозят наш успех и как защищать свои личностные границы? Рассуждениями на эти и другие темы делится с нами в своей книге Наталия Бевз, психолог, сексолог, педагог, автор курсов по саморазвитию – с юмором, прибегая к забавным примерам, обращаясь к цитатам известных людей и убеждая: все люди талантливы, оригинальны и неповторимы.

Содержание

Вступление	5
Где наш успех и изобилие?	12
Никогда не поздно все поменять к лучшему	23
Не позволяем нарушать наши личностные границы	33
Самореализация и прокрастинация	48
Счастье есть!	63
Конец ознакомительного фрагмента.	65

**Простой путь к точке G
во всех сферах жизни
Как стать успешной
женщиной, любимой
женой и счастливой мамой,
работая с мышлением
всего 15 минут в день
Наталия Ивановна Бевз**

© Наталия Ивановна Бевз, 2022

ISBN 978-5-0056-4358-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

*Господи, я прошу не о чудесах и не о миражах,
а о силе каждого дня. Научи меня искусству
маленьких шагов.*

*...Научи меня правильно распоряжаться
временем моей жизни. Подари мне тонкое
чувье, чтобы отличить первостепенное
от второстепенного.*

Антуан де Сент-Экзюпери «Молитва».

Почему у одних женщин дом – полная чаша, а другие живут в режиме жесткой экономии? Почему одним все, а другим ничего? Почему у меня нет отношений? Почему мой муж не зарабатывает? Почему моя жизнь – унылый отстой? Почему меня не ценят, не любят, обижают, не дают, не дарят и еще сто тысяч почему. Именно столько вопросов я получаю каждый день в сообщениях от своих читательниц и подписчиц.

Милые женщины, девушки, девочки! Знаете, почему вы еще не живете той жизнью, о которой мечтаете, а другие живут? Потому что одним из вас сказали, что вы достойны самой кайфовой жизни на Земле, а другим нет. Другим внушили или показали, что жизнь тяжелая штука и надо быть терпеливыми и стойкими к ее ударам. Соответственно, и те и другие поверили. Первые наслаждаются жизнью, а вторые

вкладывают на нелюбимой работе, не приносящей ни удовольствия, ни денег. Живут в абьюзивных отношениях, опостылевших и бесперспективных. Саботируют свой успех, зависят от мнения других, не верят в себя, страдают от синдрома самозванца, наделяют других сверхспособностями, а себя обесценивают, – одним словом, ищут отговорки и не разрешают себе начать делать что-то по-настоящему важное и хорошее для СЕБЯ. И даже если я вам сто раз скажу, что жить можно легко и в кайф, вы или не согласитесь, или согласитесь, но все останется по-прежнему. Дело в том, что люди бессознательно запрограммированы или на успех и процветание, или на страдания. Почему так в жизни происходит, кто виноват и что со всем этим делать, будем сейчас разбираться.

Расскажу вам историю из моей жизни и наглядно покажу как это работает. Несколько лет назад мама подарила мне на юбилей семейный антикварный набор столового серебра. Казалось бы, прекрасный и очень ценный подарок. Что может быть лучше? Но, получив его в наследство, я понимаю, что вместе с ним я получаю дополнительную ответственность и работу. Кто-то видел, как убого выглядит столовое серебро, если его вовремя не почистить? Я видела и понимаю, сколько надо приложить усилий и потратить времени на заботу о вещах, которые мне не очень нравятся. Это не то, что МНЕ надо. Вы меня можете спросить: хотела ли я получить в наследство такой дорогой подарок? Мой ответ – нет!

Но кто меня спрашивал? То же самое происходит и с жизненными сценариями и установками. Родители их гордо называют семейным наследием, народной мудростью, опытом и передают все это «добро» нам. А с ним и свое видение мира. Хочу я этого или нет, а мамино наставление: «Не важно, что на работе ты устaeшь, в доме всегда должна быть идеальная чистота, свежая еда, довольный муж, причесанные дети. В нашем роду все женщины были большими труженицами. Даже если ты умрешь от усталости, сделай это. А то придут люди тебя хоронить, а в раковине грязная посуда, что тогда будет?» Не знаю, что будет, возможно, я умру повторно от стыда. Все! Программа встроена, чип вшит. Я интуитивно понимаю, что хочу жить по-другому и вполне могу себе это позволить, но год за годом зачем-то ушибаюсь над исполнением этой родовой программы. Еще одно мое любимое из детства: «А соседский мальчик Ярик выиграл олимпиаду по математике, видишь, какой он молодец!» Что мама ожидала от меня услышать? Что Ярик невероятно крут, не то, что я. И я обязательно назову в честь него своего первенца? И это во всем проявляется: «Жируют только ленивые, они плохо кончат». Они хоть плохо кончат, а мы, получается, и не начнем? «Учись хорошо, а то не стать тебе учителем, как все наши приличные родственники. Будешь парикмахером работать». Вы представляете, сколько зарабатывает хороший колорист в столице? За несколько дней месячную зарплату учителя. Так что теперь вы знаете, как мно-

го мне надо было работать со своим мышлением, чтобы начать позволять себе жить в кайф и расширить свой «финансовый сосуд». Конечно, над покупкой яхточки, пришвартованной у берегов Санторини, и маленького самолетика мне предстоит еще ментально потрудиться, но в другом прогресс очевиден. Идем дальше. Знаете, почему мы не отказываемся от бабушкиного сервиза, льняных простыней, китайской вазы, которая не подходит нам под хай-тек интерьер? Мы боимся обидеть родных людей. Так и с установками, и со старыми паттернами, и с жизненными сценариями – на сознательном уровне понимаем, что хотим жить по-другому, но проигрываем их день ото дня. Мы живем жизнью наших родителей и значимых нам людей, смотрим на мир через призму их взглядов. Почему же мы осознаем это, но не делаем как НАМ нравится? Из-за страха выделиться и быть изгнанным из «стаи», потерять принадлежность к роду. Это и есть пресловутые социальные и семейные лояльности. Мы боимся «зажраться» и быть лучше важных нам людей. Или копируем семейные сценарии. Например, если мама пропахала всю жизнь и считала, что деньги зарабатываются только тяжелым трудом, дети будут делать то же самое. Ведь мама авторитетная женщина и честно прожила свою жизнь. Многим даже в голову не приходит, что слова «пахать» и «женщина» не должны употребляться в одном предложении. Мало кому из нас удастся вырваться из железных лап наших ограничивающих убеждений и поступать по-другому. Мы не зна-

ем как жить СВОЮ жизнь. Мы готовы поверить в судьбу, в предсказания, в порчу, в сглаз, лишь бы переложить ответственность на что угодно, даже на географический детерминизм – ну нет в вашей провинции почвы для роста. Во что угодно готовы поверить, только не в себя. Зачастую бесконечные жалобы на жизнь – это пустые разговоры и лишний повод пожертвовать, а желание преуспеть – мнимое, эфемерное и не имеющее никакого отношения к реальности. Мы не живем жизнью своей мечты, потому что не хотим. Даже не хотим спросить, с чего начать свой путь у тех, кому это удалось.

Короче, если вы думаете, что в том, что ваша жизнь ничем не примечательна нет вашей вины, то это не так. Не было до того момента, пока я здесь не написала, что есть, а вы это не прочитали. Многие даже не пытаются что-то поменять, потому что заранее уверены, что у них ничего выдающегося не получится. Или уже слишком поздно. Вот живет себе человек на автопилоте и думает, что все уже придумали и изобрели. Что нового он может сказать этому миру? Кто он такой, чтобы о себе заявить на весь белый свет? Лучше ведь пойти полежать на диване, посмотреть сериал, потупить на страницах соцсетей совершенно бесполезных для него людей или как-то еще бездарно потратить свою жизнь. Можно также ходить на работу «на три рубля», ходить туда и жаловаться, что ничего в жизни не улучшается. Возможно, писать, но никогда этого никому не показывать. Вы даже се-

бе не представляете, сколько людей пишут «в стол» и рисуют «в чердак».

Возьмем, к примеру, меня. Пару месяцев назад мне исполнилось 46 лет. Прекрасные сорок шесть! Я ценю каждый год и люблю свой возраст. Я кое-чего добилась, создала и приобрела. «Дневник благодарности моей жизни» изобилует хвалебными одами каждому дню. Но ни для кого не секрет, что с возрастом жизнь многих людей теряет краски и они соглашаются на монотонное существование. Некоторые считают, что уже все, что могли сделали и начинать новое поздно. Я категорически против того, чтобы соглашаться с этим.

Собрать свой мещанский набор в виде дома, мужа, детей, работы – это не совсем про радость жизни.

Год назад я завела страницы в соцсетях и моя жизнь вновь заиграла яркими красками. Для женщины моего возраста выставлять фотографии, писать посты, снимать сторис – это адовый выход из зоны комфорта, но оно того стоит. Когда начинаешь проявляться по-новому, открываются такие возможности, о которых даже не догадываешься. Вначале я очень боялась, но осознание того, что новую дверь не открыть старыми ключами, помогало мне не сдаваться. За год работы я прошла четыре обучения, чем в разы повысила свою экспертность и выросла финансово, написала книгу, каждый месяц путешествовала и при этом работала из любой точки земного шара. Я очень рада, что решилась написать эту книгу и смогла обнародовать свои мысли. Хочу показать

на своем примере, что женщина может без надрыва достичь всего, чего пожелает, стоит только захотеть, разрешить себе это и проявить немного смелости.

Женщина по-настоящему счастлива только тогда, когда все сферы ее жизни максимально реализованы и одинаково наполнены!

Где наш успех и изобилие?

*Успех приходит к тому, кто не боится
менять свою жизненную стратегию
и действовать. А не ждет, что
однажды кто-то залезет к нему в норку
и потащит на себе в рай.
Из моих личных наблюдений.*

Надо понимать одну вещь: успеха могут добиться все, но каждый идет к этому по-разному. Есть люди, от рождения «закодированные» на лучший результат, они прут к его достижению как танки. Это крестоносцы в броне из толстой кожи и цинизма. Их крестовые походы щедро оснащены жертвами, но оправданы популярностью и материальными благами. Мы часто встречаем таких персонажей на экранах телевизоров, в соцсетях и на других информационных площадках. Их рейтинги высоки, как и гонорары. Природа щедро наделила их упрямством, трудолюбием, нахальством и зачастую талантом. Все они люди неглупые и как искусные воины знают, что если не ты, то тебя, поэтому спокойно убирают со своего пути себе подобных, даже если еще вчера называли их друзьями.

Но нам, девочкам, такой жесткий и порой неэкологичный способ достижения успеха зачастую претит. Как быть и что делать, если мы все же хотим преуспеть, а нам при рождении

«не отсыпали» ни связей, ни денег, ни наглости, а мы все равно хотим стать успешными и счастливыми, а самое главное – не искушать своим предвзятым отношением к жизни карму. Карма в этом случае, простыми словами: поступок – последствие. Иногда мы об этом не задумываемся, но, если хотим жить в гармонии с собой и окружающим миром, надо бы начать отслеживать свои мысли и поступки. Если сделаешь что-то плохое – не жди хорошего. Даже в мелочах. Например, человек наливает в чашку чай и надеется, что там окажется коньяк. Как бы он ни обманывал себя и других, там все равно окажется чай. Почему я привела такую метафору? Потому, что она точно отражает суть. Мы с сестрой в молодости проводили такой эксперимент. Если вам, как и нам, 200 лет, то вы наверняка помните, что во всех зажиточных советских домах стояли югославские стенки. А в них за стеклом мама размещала праздничную посуду, которую доставали пару раз в год. А между тарелками папа расставлял свой мини-бар. Он тоже был признаком определенного достатка, и брать оттуда напитки строго воспрещалось. Однажды мы с сестрой собирались на дискотеку и решили поднять себе настроение двухсотграммовым фанфуриком импортного коньяка. Понимая, если родители обнаружат пропажу, то нам влетит, решили действовать незамедлительно. Мы были девочками достаточно предприимчивыми и точно знали, что этот коньяк никто ближайšie 10 лет пить не собирается. А значит, туда можно налить чая и все будет хоро-

шо. Но не тут-то было, так называемая карма нас догнала, она в подобных случаях оказывается очень быстрой. Через пару месяцев наш «коньяк» покрылся плесенью, и мама заметила подмену. Конечно же, мы получили по полной. Вот так это и происходит в жизни. Всегда, со всеми и во всем. Пожинать будем только то, что посеем.

Также я хочу показать вам, как не стесняться желать для себя самого лучшего и не бояться делать ошибки. Как у Пастернака: «Но поражения от победы ты сам не должен отличать». Ведь на пути к мечте всякое может происходить, главное – понимать, зачем это дано, и идти дальше. Это не фиаско, это просто опыт. Знаете, что я заметила: у всех успешных людей есть превосходный навык-умение принимать проигрыш с таким же достоинством и изяществом, как и победу, не отказываясь от мечты. Он и делает их успешными во всех сферах жизни.

Надо стараться наслаждаться процессом, а не только результатом. Даже если не всегда получается кайфовать, не нужно расстраиваться и зализывать в этом состоянии. В любом случае жизнь должна быть наполненной и яркой каждый день, а не тогда, когда будет результат. Это как в шутке про детей: мы их, конечно, любим, но процесс – гораздо больше. Покажу, как не обращать внимания на мнение других людей. Зачастую это не только посторонние диванные критики, но и наши родственники. Как говорится в Библии: «И враги человеку – домашние его». Вот уж эти близкие! Прекрасные

люди! Они действуют неосознанно, проявляя свою любовь и заботу. А получается, что загружают такими ограничивающими убеждениями, что молотком из головы все это «добро» не выбьешь. Мам и пап можно понять, они из другого поколения и не всегда знают, как жить по-новому. Поэтому мы к родителям относимся с любовью и благодарностью. Ничего не доказываем, не внушаем свою правду, а просто берем благословение на каждое важное событие в нашей жизни. Это элементарные правила соблюдения иерархии, первый пункт в инструкции к счастливой и успешной жизни. Ведь каждый из нас на сто процентов состоит из папы и мамы. Большая благодать будет тем, кто сможет по достоинству оценить вклад этих великих людей в нашу жизнь.

Дальше. Научимся нейтрально относиться к «неравнодушным» и даже агрессивным людям, быть сильней и выносливей. И при этом счастливыми и умеющими радоваться не только своим успехам, но и процветанию других. Узнаем больше о хитростях нашего подсознания и о том, как его перекодировать на позитив, если там до боли грустно и уныло. Почему нельзя менять свой матримониальный статус, не разобравшись до конца со своими желаниями и предпочтениями. Как не попасть в руки проходимцев. Почему нежелательно общаться с токсичными людьми и насколько это заразно. Как воспитывать детей, чтобы они выросли megakрутыми людьми. Поговорим о любви, браке, сексе и еще много о чем полезном, жизненном и позитивном. Ну просто

не книга, а кладезь инсайтов!

Надо четко усвоить одну вещь: мы все талантливы, оригинальны и неповторимы.

Даже если у вас есть сомнения по поводу своей гениальности, — напрасно. Я перестала сомневаться, когда начала знакомиться с творчеством достаточно успешных художников, писателей, поэтов, музыкантов и других известных людей. Не буду перечислять все факты, которые меня удивляли и приводили в изумление. Остановлюсь на нескольких. Как вам «Черный квадрат» Малевича? Или вы знаете, за сколько была продана картина Джексона Поллока «№5, 1948»? За 140 миллионов долларов. Просто найдите эту картину в интернете и посмотрите на нее. Классная картина! Впервые попав в посольство Америки в Москве и увидев на стенах работы Марка Ротко, будучи еще в молодые годы не особо искушенной его творчеством, вот уж тогда я поняла, что о вкусах не спорят. Если вы боитесь, что за какую-то работу вас осудят или она недостаточно хороша, сразу вспоминайте, что картина Ротко «Королевский красный и синий» продана за 75 100 000. А если на вас найдет хандра и вы подумаете, что ваши знания или то, что вы делаете, будет неуместным, я вам предлагаю вспомнить детский мультфильм «Три кота». Очень классный мультик для самых маленьких. Так вот, у этих маленьких котиков в их кукольном домике на стене висит картина Пикассо «Любительница абсента». Правда, вместо лица выдавшей виды женщины там изображена ко-

шачья мордочка и рядом с ней 80-градусное пойло.

Так что все в порядке. А что касается женщин, то они, как хорошее вино, с возрастом становятся особенно изысканными. Посмотрите внимательно на картину «Рождение Венеры». Ее написал гениальный художник пятнадцатого века Сандро Боттичелли. Многие из вас ее наверняка видели, но вряд ли задумывались о том, почему самая прекрасная во всех смыслах женщина, изображенная на ней, родилась абсолютно взрослой, а не младенцем. Автор, как ценитель женской красоты и темпераментный итальянец, своим шедевром пытается донести, что в определенном возрасте каждая из нас должна переродиться, чтобы навсегда стать богиней – прекрасной, женственной, сексуальной, мудрой и счастливой. Если вы сейчас найдете эту картину и внимательно на нее посмотрите, то без труда заметите, что Венера далека от идеала, но, несомненно, красива. Покатые плечи, маленькая головка на длинной шее, вытянутые пропорции тела – это не эталон общепринятой красоты. В ее лице тоже заметны отступления от классической привлекательности, но оно притягательно. Ничто из этого не мешает «неидеальной» женщине быть богиней.

Никто на свете не может помешать нам быть богинями, кроме нас самих!

О чем еще хотелось бы поговорить? В последнее время мне часто встречается такая категория гражданочек, которые и внешне красивые, и в жизни у них все неплохо, но по-

бичевать себя и пострадать – это как пить дать (видать, жизнь подсвечивает мне мои теневые стороны и показывает, что я этим тоже иногда грешу). Эдакие «нарциссы: то в божестве, то в ничтожестве». Простыми словами – у меня все не так, потому что я... перфекционист. Это самые крутые и самые отстойные люди одновременно. По их мнению. И, когда у них начинается стадия отстоя, им какие дифирамбы ни пой, убедить в том, что с ними все в порядке и их жизнь не дерьмо, все равно не получится. Для нас, мои дорогие, тоже есть хорошая басня от популярного писателя. Предлагаю вспомнить Бернарда Вербера и его «Смех Циклопа». Там есть отрывок из скетча Дария Возняка «У дырки в заднице есть будущее». Как только наступает период в жизни, когда мы начинаем себя чувствовать ниже плинтуса, ищем эту басню и перечитываем. Суть ее такова:

«Когда было создано человеческое тело, каждая из его частей захотела сделаться главной.

МОЗГ сказал: «Я контролирую всю нервную систему, я должен стать главным».

НОГИ сказали: «Мы поддерживаем все тело в вертикальном положении, мы должны стать главными».

РУКИ сказали: «Мы делаем всю работу и зарабатываем деньги, чтобы кормить все тело, мы должны стать главными».

ГЛАЗА сказали: «Мы добываем основную информацию о внешнем мире, мы должны стать главными».

РОТ сказал: «Я всех кормлю, я должен стать главным».

Тогда ДЫРКА В ЗАДНИЦЕ рассердилась. Она закрылась и отказалась работать. От этого МОЗГ впал в лихорадочное возбуждение, ГЛАЗА остекленели, НОГИ почувствовали слабость и потеряли способность ходить, РУКИ бессильно повисли, а СЕРДЦЕ и ЛЕГКИЕ начали борьбу за жизнь. И все стали умолять МОЗГ уступить и позволить ДЫРКЕ В ЗАДНИЦЕ сделаться главной...»

Вот такие дела. Заявить о себе можно из любого места. Даже если человек занимается тем, что разгребает, как в басне, «дерьмо», от него очень многое зависит. И даже если чувствует себя в данный момент, как это «дерьмо», то, поверьте, всегда найдется муха, которая его всю жизнь искала и о нем мечтала.

Так что люди берут и делают, идут к своей мечте, творят, растут, развиваются. Только с таким настроением можно найти свою дорогу к счастливой и изобильной жизни. Только на такие высокие энергетические вибрации придут нужные люди и жизненные события. Они помогут, подскажут, как надо, распиарят, монетизируют ваши идеи. Только когда созреет ученик, появится учитель. Не ждите, что однажды кто-то залезет к вам в норку и потащит вас спящего на себе в рай. Никому это не надо. Сами начинайте действовать. В наше время заявить о себе, о своих намерениях и талантах не так уж и сложно. Сейчас уже не девятнадцатый век, и кастовые привилегии давно в прошлом. Даже в двадцатом еще было

не так просто пробиться, принадлежность к определенному сословию решала многое. А сейчас любой молодой парень или девушка из популярной соцсети за короткое время может стать миллионером. Надо иметь желание, а грамотный маркетинг и пиар сделают свое дело.

Вот вы знаете голландского мальчика, который спас Нидерланды от наводнения? Нет? И я не знаю. Потому что его не существовало. А легенда о его героическом поступке известна на весь мир. Ему воздвигли даже несколько памятников. А этого парня даже не было. Его придумала американская писательница Мэри Додж. После чего предприимчивые голландцы монетизировали эту историю, поставив памятник малышу и поднимая немалые деньги на экскурсиях по «историческим местам». Мало им было купить Манхэттен у индейцев за 24 доллара. Видите, какое изобильное мышление? Я не предлагаю повторять подвиг голландского мальчика, многие и так чувствуют себя в жизни, как он. И Манхэттен тоже уже вряд ли купишь. Хотя кто знает, еще не так давно, в прошлом столетии, Виктор Люстиг умудрился продать Эйфелеву башню дважды.

Так что попытаться сделать что-то важное в жизни для себя и человечества надо. И не стоит преждевременно говорить, что не получится. Хотя бы для себя. А то будет, как в анекдоте:

– Пап, а мы с тобой евреи?

– Нет.

– А когда будем?

Как вы думаете, что ответил папа? Судя по резкой фразе: «Нет», можно предположить, что он ответил: «Никогда» – так же резко. А если бы первый ответ был положительным, то далее могли бы быть варианты. Ведь не все в жизни так категорично. Так что давайте не будем себе говорить НЕТ, даже не попробовав, и не будем лишать себя шанса на изобильную жизнь, как этого мальчика надежды на принадлежность к богоизбранному народу.

И не надо бояться критики. Всех критикуют. Возьмите любого публичного человека, который вам нравится, и почитайте комментарии в соцсетях. На вашем пути всегда будут встречаться люди, которым вы не нравитесь. Вам это и не надо, вы же не оргазм. Будут встречаться и те, кто захочет жить жизнью, которой живете вы. И аудитория у вас будет своя. Возьмите, к примеру, самую многогранную, успешную и востребованную Ксению Анатольевну Собчак. Вот уж кто собиратель «лайков» и писем от «фанатов». И что ей от этих «неравнодушных»? Она только цветет и пахнет. А если бы обращала внимание, сколько всего полезного не смогла сделать. В основном, конечно, для себя, но и нам не даст скучать. В одной из своих программ она поведала, что всю жизнь живет наставлением своей бабушки, которая ей сказала: «Люди? Наср... ть им на груди» (не знаю, правильно ли расставила знаки препинания). Какая мудрая женщина. Я имею в виду бабушку. Какие хорошие жизненные уста-

новки и правильная картина мира были с детства у маленькой Ксюши. Сразу становится понятно, почему столь многого человек добился.

Так что если вы думаете, что эту жизнь вы как-нибудь проживете, лишь бы прожить, перетопчетесь, перекантуетесь и за такое терпение вас сразу в рай, – нет. Или думаете, что в этой жизни лишь бы как, а вот в следующей – о-го-го! Нет! Если с этой не знаете, что делать, то и там, скорее всего, оплошаете. И наоборот: проживете эту ярко и полезно – и дальше все дороги открыты.

Все! Не знаю, что еще сказать, чтобы вы захотели жить так, «чтобы у вас все было и за это ничего не было». Ну разве что, как максимально получить пользу от прочтения этой книги. Первое – обнуляемся, отключаем скепсис, включаем запрос «беру и получаю». Во-вторых, за что уплачено, должно быть проглочено, в конце концов.

Так что поехали дальше.

Никогда не поздно все поменять к лучшему

*Серьезные проблемы, с которыми мы
сталкиваемся, нельзя решить на том же уровне
мышления, на котором они возникли.*

Альберт Эйнштейн

Человек каждый день получает извне огромное количество информации. С каждым годом ее становится все больше, но, к сожалению, содержимое ее не всегда полезно, а порой и вредно. По сути, человек – это то, чем его пичкали всю жизнь, и то, насколько он был ко всем убеждениям и жизненным правилам восприимчив. Как надо жить и что для нас лучше, сначала рассказывают родители, потом учителя, друзья, соседи, СМИ и так далее.

Естественно, все люди разные. Некоторые более внушаемые и податливые. Опция «вытащить голову из унитаза» и начать думать самостоятельно у них отсутствует напрочь. Зачем что-то менять к лучшему, если можно просто поворчать, посетовать и ничего не предпринимать? Другие плывут себе по течению и думают, что от них ничего не зависит. Эти тоже «спят в одном тапочке», но хотя бы изредка склонны рефлексировать. Третьи стараются что-то анализировать, фильтровать и принимать попытки сделать свою жизнь ком-

фортней, ярче и насыщенней. Если даже мы с вами принадлежим к категории людей, которые хотят перемен к лучшему, нам тяжело будет убедить наш мозг, что эти перемены нам нужны и для нас безопасны. Ведь мозг научился хитрить. Он уже знает, в какие моменты ему было хорошо, в какие страшно, больно, что ему нравится, а что нет, и старается себя обезопасить. Простыми словами – это жизненный опыт. Чем старше человек, тем сложнее ему решиться на авантюру. Он мудрый, много пережил и вроде знает, как надо. Но то, что он знает, уже не работает или не приносит удовольствия.

Есть две новости касательно нашего мозга: плохая и хорошая. Первая – когда человек набирается жизненного опыта, мозг ему сообщает, что уже делать что-либо грандиозное поздно, базовые потребности закрыты, песенка спета, и предлагает успокоиться. Если человек с этим соглашается, то берет семечки и идет их грызть на скамеечке. Ну или деградирует каким-то другим способом. Для тех, кто с этим не согласен, есть вторая новость – мозг человека не стареет. Эта теория спорная, но все же ученые, основываясь на многочисленных опытах, утверждают, что никогда не поздно учиться. Мозг до старости способен запоминать и обрабатывать большое количество информации. Просто его нужно загружать и тренировать. В любом возрасте не поздно и не рано начать новое дело, бросить вредную привычку, выйти замуж и повернуть жизнь на 180 градусов.

Но на практике это легче сказать, чем сделать. У меня есть

хорошая знакомая, ей за 60, и она уже лет десять, а то и больше не отмечает свой день рождения.

Она говорит: «Я всю свою жизнь прожила на работе без выходных и праздников. Я не брала отпуск, потому что мне всегда нужны были деньги. Я всю жизнь прилично зарабатывала, но тратила все на троих детей. У меня с ними отношения не сложились. Я давно в разводе. Кстати, до ремонта в квартире за 40 лет у меня тоже руки не дошли. Я прожила всю жизнь в разрухе. Ты думаешь, мне есть что отмечать?! Как мне начать свой праздник? Наверное, так: «Здравствуйте, я Зина, мне 65, и я про... рала свою жизнь».

Еще одна история:

«Я люблю свою дочь и внука (дочь в разводе и в вечном поиске мужа и работы) и готова ради них на все. Я должна их содержать и практически живу на работе. У меня есть один грех: раз в 2—3 месяца я ухожу в запой. Я хороший специалист, поэтому меня не увольняют. Алкоголичкой себя не считаю, лечиться не собираюсь. Мне кажется, что это моя единственная радость в жизни. За себя давно не стыдно перед семьей и знакомыми. И да, мне скоро 60, и уже поздно что-либо менять».

Но чаще всего встречаются истории подобного содержания:

«Это же я. Кто бы что ни сделал, а я всегда буду виноватой».

«На мне или заканчивается товар, или я становлюсь в са-

мую длинную очередь».

«Я невезучий человек, всегда попадаю в неприятности, меня каждый норовит обидеть».

«Я просто „победитель по жизни“, я всегда оказываюсь крайней».

И таких историй бесчисленное количество. При всем драматизме ситуации люди упрямо отвергают мысль, что можно по-другому.

Давайте вернемся к нашему самому сексуальному органу – мозгу. Как назвал его доктор медицинских наук Беннет Омалу, тот самый, которого сыграл Уилл Смит в фильме «Защитник», «избалованный и требовательный, но чрезмерно умный ребенок».

Что нужно в первую очередь знать про наш мозг?

Во-первых, он не чувствует боли. Это утверждают многие врачи и ученые, так как во время операций не используют анестезию. Так что, дорогие мужчины, если ваша избранница жалуется на головную боль, то она уже с самого начала процесса пытается симулировать (шутка). Но хочу вас подбодрить: у мужчин мозг на 10% больше. Я знаю, мужчины, что вы эту привилегию постоянно ощущаете.

Мозг – неустанный труженик, он работает 24/7, чтобы мы могли думать, мечтать, чувствовать, двигаться, есть-пить, деньги зарабатывать. За наше дыхание и сердцебиение отвечает тоже он. Даже когда мы спим, мозг активно работает. Ученые уверены, что во время сна мозг работает даже усерд-

ней, чем днем. И решение задач происходит именно ночью, так как мозгу уже не надо концентрироваться на ходьбе, пищеварении, коммуникации и другой деятельности. Вот почему так важно запоминать сны. Через них мы можем получить много подсказок.

Эту идею поддерживают сторонники тета-хилинга. Они уверены, что именно ночью мозг работает на тета-волнах и больше настроен на решение поставленных задач, а днем использует альфа- и бета-волны.

Так что наш мозг остается самым загадочным органом человеческой анатомии. Но доподлинно известно, что он способен адаптироваться, меняться и приспосабливаться. А это значит, что мы в состоянии, укрепляя или ослабляя межклеточные нейронные связи, натренировать его на позитив или негатив, в зависимости от нашего выбора. Понимаю, что не каждый готов к такому анатомическому насилию, но по-старому новой жизнью не заживешь.

Наши мысли, как и мы сами, ищут легкий путь и не всегда готовы к порядку и дисциплине. Мы в теории знаем, что надо настраивать себя на позитив, но не делаем этого. Я это сравниваю с тем, как люди, знающие правила орфографии и пунктуации, нарочно пишут безграмотно. Это выглядит примерно так же.

Разве редко мы слышим заявления следующего содержания:

«Я прочитал много книг по позитивной психологии

и по личностному росту, пытался следовать правилам, но это очень утомительно и не соответствует реальной жизни. Люди так агрессивны, что приходится обороняться».

«Я не верю, что можно изменить судьбу одним только своим желанием. Все предначертано. Неважно, хорошо ты думаешь или плохо, свыше уже все предрешено».

Так рассуждают многие. Но, если бы перемены давались нам так легко, можно было бы посидеть пару дней на диете – и иметь стройное тело. А в остальное время переедать. Несколько раз сходить в спортзал – и нарастить мышечную массу. Точно так же с изучением иностранных языков.

Чтобы сформировать у себя правильное – здоровое, счастливое, богатое, успешное – мышление, надо потратить много сил и времени. А самое главное-делать это систематически.

Помните, как в «Криминальном чтиве» сказал герой Джона Траволты: «Туда ехать полчаса, буду через 10 минут».

Вот как многие хотят. Но это неэффективно и даже небезопасно. Не буду скрывать, что мне тоже очень нравится, когда результат не заставляет себя ждать, но, к сожалению, это так не работает. Здесь нельзя спешить, мы же, в конце концов, не курьеры. Если хотим жить счастливой, успешной и здоровой жизнью, той жизнью, которую мы заслуживаем по праву рождения, мы должны хоть немного постараться. И начинать надо с того, чтобы приучить свой мозг думать позитивно.

Робин Шарма в книге «Монах, который продал свой „Феррари“» пишет о том, что прожить богатую возможностями жизнь позволяет навык заменять негативную мысль на позитивную. Так называемая теория противоположного мышления. Ее суть в том, что согласно великим законам природы сознание может удерживать в моменте только одну мысль и человеку решать какую: творческую и созидательную или отрицательную и разрушительную. На самом деле это очень тяжело контролировать. Даже монахи не всегда могут отслеживать все свои мысли.

Мудрецы Сиваны твердо верили, что люди должны думать только чистыми мыслями. Если хотя бы одна плохая мысль проникала в храм их сознания, они карали себя тем, что отправлялись в долгое путешествие к сильному водопаду и стояли под ледяными струями столько, сколько могли вынести.

«НЕЛЬЗЯ ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ РОСКОШЬ ДОПУСТИТЬ ДАЖЕ ОДНУ ОТРИЦАТЕЛЬНУЮ МЫСЛЬ», – говорили они.

«То, что мы есть сегодня, – это следствие наших вчерашних мыслей, а сегодняшние мысли создают завтрашнюю жизнь. Жизнь – это порождение нашего разума», – Будда.

Знаете, что меня больше всего удивляет в людях? Они будут чем угодно заниматься в течение дня, только не работой над своим мышлением. На такую ерунду не хватает времени. Когда им плохо, они не ищут проблему в себе, не задаются вопросами о том, какие мысли, слова и поступки привели

их к такой непрезентабельной жизни (завели в такую попу), а включают режим «жертва: обижаюсь – ною – обвиняю». Виноваты все вокруг: родители, начальник, соседи, погода, обстоятельства, время, место, Господь Бог, и так можно продолжать до бесконечности. На такое состояние не придут ни счастье, ни отношения, ни деньги.

А теперь хочу открыть небольшой секрет: никто, кроме нас, в том, что с нами происходит, не виноват. Все неприятности, которые возникают в нашей жизни, – это не наказание Бога, а результат нарушения нами законов бытия, результат наших каждодневных мыслей и чувств, которые мы выбираем испытывать в течение дня. Именно выбираем, потому что мы бы могли выбрать позитив, но решили, что будем отравлять себя обидами и перекладыванием ответственности. В том, что мы застряли в 3-х летнем возрасте, полном отрицаний, обид и претензий, виноваты только мы сами. Поэтому, если у нас нет отношений, денег, секса, интересной работы и других атрибутов жизни взрослого человека -мы находимся в инфантильной жизненной позиции. А детям, как известно, ничего из всего вышеперечисленного не надо. Понятно? Не благодарите!

Другой вариант: «пью – скандалю – разлагаюсь». У меня есть такие знакомые, да и у вас наверняка есть, которые не могут бесконфликтно жить. Прямо не живут, а постоянно решают проблемы. Одни постоянно судятся по поводу и без. Другие злоупотребляют спиртным и всякой нежелательной

запрещенкой. Недавно спросила своего приятеля, почему он так много курит. Ответ был предсказуем: столько за день навалилось дерьма, ни одна нервная система не выдержит, а курение его расслабляет. Взрослого, самодостаточного, образованного человека успокаивает и расслабляет мысль о том, что он каждый день гробит свои легкие. Ну что здесь скажешь?.. С алкоголем тоже самое. Обсудим это позже в разделе «Вредные привычки».

Люди так устроены, что согласны часами смотреть федеральные каналы, увлеченно слушать, как им вливают в уши тонны негативной информации, а потом, ни в чем особо не разобравшись, мусолить это с друзьями и знакомыми изо дня в день, каждый раз все больше нагнетая и искажая факты. Так бездарно тратя свое драгоценное время, они даже не задумываются, как сильно проигрывают в эмоциональном и духовном плане, а затем страдает и физическое здоровье.

Становится понятным: надо что-то начинать делать. Для тех, кто не хочет утруждать себя анализом происходящего, попытками найти светлые стороны в любой ситуации, выйти на вибрации доброты, милосердия и благополучия, могу дать рекомендацию: хотя бы начните придерживаться нейтралитета во всем. В интернете встретила интересное словосочетание «священный нейтралитет». Прекрасно сказано. Перестаньте поддерживать людей, которые осуждают, навешивают ярлыки, обесценивают. Также вы себе сильно поможете, если бросите вредное «хобби» обсуждать кого-либо на досу-

ге. Со всеми людьми все хорошо!

Вот под этим девизом невовлеченности в плохое предлагаю начать нашу эмоциональную эволюцию и духовный рост. Уже пора заложить фундамент нашего Дворца Благополучия, смету я набросала.

Не позволяем нарушать наши личные границы

*Я не знаю, как стать счастливым, зато
знаю, как стать несчастным — для этого
нужно стараться всем угодить.*

Б. Вербер

*Никогда не пользуйтесь советами людей,
которые живут не так, как мечтаете жить вы.*

Бодо Шефер

*— Что вы лезете и раздаете свои рекомендации?
Вы что, гинеколог?*

— Нет, но посмотреть я могу.

Анекдот

Если это сможет как-то вас успокоить, хочу сказать, что не все так категорично и можно кроме себя кое-кого еще официально обвинять в своих неприятностях. Я говорю о людях, которые пытаются научить нас жить. О советчиках и комментаторах. Совет по своей сути — это самая страшная манипуляция. Советовать можно только в тех сферах, которые не касаются человеческой жизни в общем. Его судьбы, отношений, предназначения и так далее. Посоветовать может врач, учитель, гуру в какой-то области науки или технологий, человек определенной профессии, огромного бага-

жа знаний и опыта. Любые новые знания, любая информация и воздействие, с которыми сталкивается человек, должны развивать его, способствовать росту, расширять степени его свободы и увеличивать возможности. А совет сужает все это и лишает свободы выбора. Представляете, какие манипуляторы родители. Они всегда своими советами и рекомендациями пытаются выбрать за нас. А потом мы вырастаем и становимся такими же манипуляторами. Одним словом, если ваш папа не Леонид Михельсон, а у вас созрела амбиция начать бизнес в нефтяной сфере, за советом к нему не идите. И если ваша мама не сотрудница ВИП-агентства знакомств Петра Листермана, не надо верить ей на слово, что именно этот олигарх сделает вас счастливой. А если моя книга вам не откликается и все, о чем я рассказываю, кажется сомнительным, закрывайте ее немедленно. На ее страницах я не стремлюсь раздавать советы и что-либо навязывать. Я просто делюсь своим опытом, знаниями, пытаюсь вас вдохновить и развлечь. И если она понравится и пригодится хотя бы десяти людям на планете Земля, я буду счастлива. Берите только то, что вам надо, остальное оставьте другим, не осуждая и не обесценивая.

Идем дальше. Сейчас все очень активно используют слово «границы». Такой популярный термин в обиходе психологов. А так как в нашей стране почти каждый третий – психолог, то в интернете можно найти много информации на эту тему. Особенно когда все дружно перешли в онлайн, всплы-

ла масса экспертов и коучей по разным жизненным вопросам.

Так вот, даже если про границы вы уже много раз слышали и знаете, где смотреть и у кого искать, давайте поговорим о реальных историях из жизни. Я уверена, что у каждого из нас в окружении есть люди, которые так и норовят влезть не в свое дело. А еще кроме границ, нарушение которых нас дико раздражает, есть такое понятие, как ЧЕРТА, которую переступить опасней, чем государственный кордон. Вот о ней обязательно надо сказать.

Но сначала вспомним о суфлерах, которые понятия не имеют, о чем спектакль, а подсказывать и комментировать берутся.

– У тебя новая кофточка? Мне не нравится одежда цвета гангрены, но тебе к лицу.

– У тебя много книг по саморазвитию, я такие не покупаю, считаю, что их читают только безмозглые люди.

– Тебе не идут эти очки, без них ты выглядишь симпатичней.

– Когда я без них и ты выглядишь симпатичней, если что. Что это? Желание помочь человеку или нарушение границ? Забота о близких или бестактность?

Надо ли озвучивать так называемую правду-матку?

– Я очень справедливый человек и не могу не сказать своему другу о том, что у него что-то не так.

– Я правдолюб и всегда говорю прямо о том, что мне

не нравится. Считаю, это правильно, потому что я очень искренний человек.

Люди, говорящие правду в глаза, вы действительно считаете себя экспертами? Вы так безупречны и совершенны? А насчет искренности у меня уже давно закрадывается мысль, что самый близкий синоним этому слову – хамство.

Честное слово, вот эти правильные люди с астральной табуировкой во весь лоб «Я всегда и всем говорю правду, и фиг меня кто сдержит», вот они как раз самые неприятные для общения особы.

Когда-то в интервью А. Кончаловского я прочитала следующее: «Всегда предпочту фальшивую улыбку искреннему хамству». Тогда я еще засомневалась, но, понаблюдав за людьми, я поняла, что так оно и есть. В американской культуре принято всегда улыбаться, у них не считается нормальным лезть к другим со своими проблемами, вываливая на собеседника весь негатив. Вот поэтому там так модно обращаться к психологам и психоаналитикам. К последним они ходят годами и даже десятилетиями. А наша психотерапия заключается в том, чтобы слить все на родных и близких, засунуть свой нос в каждую дырку. Ну или кухонный психоанализ – бутылка на троих. Да, кроме шуток, алкоголь-самый серьезный конкурент психотерапевту.

Одна китайская мудрость гласит, что, даже если человек решил прыгнуть с моста, его не надо останавливать, это его жизнь и он сам вправе с ней делать все что хочет. Представ-

ляете, до какой степени не стоит лезть к другим?!

А мы что каждый день слышим?

– Ты съешь это пирожное? Это же яд! – говорит стокилограммовая девушка своей стройной подруге. – Я даже винегрет не ем, там же картошка, – продолжает она.

Хочется спросить: а как ты, твою же мать, наела столько лишних килограммов?! Прости, мама, ты говорила, что нельзя материться, но жизнь научила, что можно, когда ты не слышишь.

– У тебя такой муж ворчливый, я бы с таким не смогла жить, – говорит женщина, которая развелась двадцать лет назад и никак не может устроить свою личную жизнь, своей хорошенькой подруге, у которой «дом – полная чаша».

Понятно, что не смогла бы. Жизнь показывает, что и с тобой никто. Таким комментаторам даже в голову не приходит мысль, что у людей нет запроса на бесплатные психотерапевтические сессии от самопровозглашенных экспертов-теоретиков.

– Ты так уверенно идешь по жизни! Не боишься, что Бог может наказать и в одночасье все отнять? – спрашивает сестра у своего брата. – Надо быть проще.

О чем думают люди, которые все это говорят? Вот они сами не боятся разгневать Боженьку такими намеками? В их картине мира Он кто? Жестокий каратель и абьюзер, ищущий человека, который уверенно идет к своей мечте, чтобы наказать? И, если бы Боженьке захотелось взаимодейство-

вать с кем-то попроще, Он бы остановился на амебах и инфузориях. Не так ли?

И таких замечаний слышишь сотни, особенно от людей, которые не имеют ни малейшего представления, о чем говорят. Как показывает практика, чаще всего качество и количество советов, которые человек раздает, обратно пропорционально уровню его квалификации. И если вы приходите к специалисту, который начинает вам говорить, как надо жить, – бегите. Опытный психолог знает, что правильное решение человек может принять, только дойдя до него самостоятельно.

Недавно я имела разговор с одной женщиной. Я и до этого знала, что нет одинаковых мнений и вкусы у всех разные, но чтобы настолько виденье мира и этой реальности отличалось у людей, живущих много лет в успешном, по их мнению, браке... Так в чем же суть. Женщина жалуется на своего мужа, что он всегда очень резко, на ее взгляд, реагирует на самые незначительные замечания других людей или какие-то жизненные ситуации. Причем в ее сторону от него никогда не было никаких агрессивных выпадов. А вот к другим он часто бывает груб. Однажды, после очередного разговора ее мужа со своим приятелем на повышенных тонах, он объяснил ей:

– Ты всегда выступаешь адвокатом других людей, каждый раз принимая их сторону. Очень часто, даже не зная сути проблемы, у тебя возникает реакция защитить моего

оппонента. Это происходит постоянно. Все всегда правы, кроме меня. А если разобраться, то меня сами люди провоцируют вести себя так своей тупостью, безалаберностью, неблагодарностью. Сил никаких нет поступать по отношению к ним по-другому. А если они ведут себя со мной деликатно, так это не их заслуга, а моя. Я просто-напросто, в отличие от них, не идиот, которому надо что-то объяснять на повышенных тонах. А ты принимаешь сторону, как тебе кажется, обиженных из-за своей низкой самооценки. Вот и непонятно, кому надо скорректировать свои поведенческие нормы.

Вот, пожалуйста, человек уверен, что у его жены проблемы с самооценкой, а у него все в порядке.

– Вам не кажется, что у вас очень завышена самооценка?

– Вы так говорите, как будто это я виноват, что я лучше вас. (Шутка.)

Хотя и про ее самооценку тоже правильно сказано. Ведь если ей часто неудобно за своего мужа и она постоянно испытывает «испанский стыд», – это признак низкой самооценки и созависимых отношений. Здесь прямая дорога к семейному психологу.

Прежде чем начинать анализировать жизнь другого человека и вступать в дискуссию, надо понять, что у каждого своя ПРАВДА и свое ХОРОШО.

Мы все разные, о вкусах, как известно, вообще не спорят. Говорить в лицо людям какую-то там мнимую правду –

бестактность. Свои дети всегда умные и энергичные, а чужие – невоспитанные и бешеные. И если человек не оценил то, на что вы молитесь, это не значит, что он безбожник, он просто видит эту жизнь по-другому. Так что, дорогие умники и советчики, если вам непременно хочется сказать, как есть, – не надо, мы сами знаем, что есть надо ртом. И точка.

Тем самым мы решили, что никакие «левые» советы нам не нужны, они нас бесят и расстраивают нашу драгоценную психику. Но что теперь делать со всеми этими «доброжелателями», которых мы, как бусы от Mikimoto, навешали себе на шею и в итоге остались не так счастливы, как могли бы быть от обладания этим ювелирным украшением?

ПЕРВОЕ и самое главное – учимся говорить «нет». Если что-то не нравится-не терпим, не приспосабливаемся, не подстраиваемся. «Компромиссы нас догонят» (В. Новодворская).

ВТОРОЕ. Вы тоже человек и имеете право на свои желания и жизнь такую, которая вас устраивает. Отношения с людьми могут продолжаться только в том случае, если они согласны, что вы отличаетесь от них, принимают вас такими, какие вы есть, и ничего не пропагандируют, не навязывают, не засоряют мозги. Никто не говорит, что все должны думать одинаково или, что еще хуже, врать и подстраиваться. Неподобие мнений может иметь место, это даже приветствуется, иногда это способствует обогащению отношений. Но надо понимать, что это все строится на здоровой почве и не на-

прягает.

ТРЕТЬЕ. Вы, в свою очередь, стараетесь вести себя не как жертва, провоцируя тем самым определенное отношение к себе.

ЧЕТВЕРТОЕ. Если не можем справиться сами, идем к психологу. Как я ранее уже говорила, в нашей стране люди редко обращаются за профессиональной помощью, не доверяют. С большей легкостью записываются на всевозможные тренинги и семинары. Ну и ради Бога. Только здесь тоже не все эксперты, мягко говоря. Сейчас свои тренинги и курсы пройти за деньги не предлагает только ленивый. Я таких коучей называю «певцы в караоке»: голос и талант иметь необязательно, достаточно быть беспардонным и наплевать на присутствующих. Вы много видели талантливых певцов в караоке, которых хотелось бы послушать? Я тоже нет. Вот с коучами такая же история.

Чтобы вы понимали, почти все современные коучинговые программы построены на том, чтобы рассказать, как зарабатывать много денег и построить идеальные отношения. Это самые коммерческие, продаваемые, чаще всего запрашиваемые и востребованные программы. Это и понятно, мы все устали жить в хрущевках большими семьями, покупать ботинки, чтобы подо все подходили, и слышать от мужа: «Ну че, мать, борща нальешь?» Всем, конечно, захотелось эстетики и романтики. Так вот, на таких экспресс-сессиях или семинарах человек только успевает понять, что у него, в от-

личие от преподавателя (мастера, оратора, коуча), жизнь такое г...о. А именно так чаще всего строят свой обучающий процесс тренеры. Они показывают, что у них получилось, значит, и у тебя получится. И это работает в некоторой степени, но только в некоторой. Потому что очень часто такие мастера преувеличивают свои достижения и заслуги.

Ну и ладно, мы никого не будем осуждать, да не судимы будем. Назовем просто, какая самая большая проблема может возникнуть после прослушивания пяти-семи лекций по саморазвитию. Первое и самое главное, что предлагают человеку, – это познать себя, понять, что он хочет, что может сделать его счастливым и успешным. И это очень правильные вопросы и посыл в нужном направлении. Однако чаще всего человек во время тренинга успевает только понять, что он действительно много хочет, а у него этого нет, у других все намного лучше, а он неудачник, других любят, а он не достоин любви и так далее. И наше самопознание перерастает в самокопание, которое еще больше снижает самооценку, ведет к неврозам и депрессиям. Так что будьте очень внимательны в выборе разных программ. Вскрыть чирей – это еще полдела, его и залечить не мешало бы.

Как недавно мне сказала одна знакомая: «В России очень легко быть психологом, потому что у нас у всех одна общая проблема – советское детство. Ты попробуй в Англии быть успешным на этом поприще». В этом что-то есть.

Кстати, в России до революции, да и немного после, пси-

психологическое воспитание было весьма на приличном уровне. Россия – одна из первых стран в мире, куда проник психоанализ и активно применялся даже в дошкольных учебных заведениях. В частности, Троцкий очень способствовал развитию психологической науки в стране. Но коммунисты решили иначе: зачем нам Троцкий и зачем нам эти буржуазные выкрутасы, если есть наш родной подзатыльник, который может быть и стимулом, и поучением, и наказанием. Эдакий хороший универсальный прием.

ПЯТОЕ. Всегда действуйте сначала в своих интересах. Если даже пока не знаете как, начинайте с малого. Задайте себе вопрос: что именно хочется в данный момент? И то, что первым придет на ум и вызовет приятные ощущения, – это оно. Ответ нашептала ваша интуиция, ближайшая подруга сердца, а, как известно, «зорко только оно».

Ближним, конечно, надо помогать, но все должно быть в пределах разумного и не отягощать жизнь. А лучше, чтобы помогать или прислушиваться к кому-либо было в кайф. Вот это жизнь. А надрываться не стоит, ведь желание всем угодить может быстро превратиться в эпитафию «Хороший человек» в вашу честь.

Надеюсь, у читателя есть чувство юмора, потому что вспомнила один анекдот, который когда-то прочитала у

Б. Вербера в «Смехе Циклопа»:

«Надгробная надпись: «Лучше бы тут лежали вы».

Сколько иронии и вместе с тем – сколько искренности.

Еще бы зеркало вместо фотографии».

Класс? Теперь о серьезном. Аж зудит, как хочется поделиться нажитым. Я еще с детства начала замечать, что люди, общаясь друг с другом, позволяют себе много лишнего. Влюбленные женятся, но проходит какое-то время, и «жить без тебя не могу» превращается в «иди в ж... пу, тупая курица». Когда маленькая сладенькая плюшечка подрастает и с ней надо учить буквы, она превращается в тупицу, какой свет не видывал. Часто и начальники со своими подчиненными перебарщивают, нарекая их кретинами тупоголовыми. И вот я, будучи совсем маленькой и наблюдая за перепалками взрослых, всегда не понимала, как женщина, теперь зная, что она дура набитая или, что еще хуже, с... ка безродная, через какое-то время может обнимать мужчину, который ей, собственно, все это и сообщил. И как правило, стоит человеку хоть раз обидеть или унижить другого, а тот спустит ему это на тормозах, как понеслась. Это как один раз простить измену. Нет и еще раз нет. Хана здоровым отношениям.

Если вы здравомыслящий человек, вы сразу должны обсудить с партнером, что отношения возможны только в том случае, если они уважительные, категорически исключают ложь, измену, хамство и другой напрягающий негатив.

Кстати, если мы уж вспомнили про измену, я имею в виду супружескую, а не измену Родине или назойливой подружке с неразвитым представлением о сути дружбы, как вы считаете, можно ли ее простить?

Немного поразмыслив и постаравшись не идеализировать жизнь, я решила, что НЕТ. В жизни может случиться все что угодно, и человек может оступиться. Нет, он не бабник, и она не шлюха, просто черт попутал. Здесь измена – единичный случай, и в ней ни в коем разе не надо сознаваться. Даже если это и случилось, но информация о содеянном не дошла до неискушенного мозга партнера, значит, ее и не было. А если ее не было, то и черта не нарушена. И не надо этих показушных мук совести и разглагольствований: «Я должна признаться, я не могу с этим жить». Сможешь, а если это и случилось, то и с совестью там явно напряг. Так что осознаем, каемся и не смакуем угрызения. Если дорог человек, то налаживаем в первую очередь свою жизнь, он-то счастлив в своем блаженном неведении. И идем дальше, не нарушая черту.

Расскажу историю. У одного моего друга был бзик: он мечтал жениться на очень красивой девушке. Вскоре так оно и случилось. Все классно, все счастливы. Но через какое-то время они развелись, плохо и скандально. Оказывается, она ему изменила и сообщила об этом. Вся такая волшебная изменила с французом. Он ей наобещал с три короба и улетел в Париж. Она собрала вещи, ждала на чемоданах, да не дождалась. Потом поняла, что «поезд ушел», и начала проситься обратно, клянясь в любви большой и чистой, обвиняя всех на свете, кроме себя. Дамы это умеют. Он сначала простил, по крайней мере, думал, что простил. Но каждый день,

что бы она ни говорила, он слышал только одно:

– Я на работу. (Я схожу немножко потра... аюсь и домой.)

– Я была в магазине. (Я сходила немножко потра... алась и пришла.)

Ну и, конечно же, все закончилось ответными изменами и разводом.

Чаще всего так и происходит, это большая травма. Человек теряет самоуважение и, если только он не мазохист, старается оправдаться в собственных глазах посредством упреков, обвинений, критики, оскорблений. Обида сидит и точит, как червяк, пока не сожрет все хорошее до конца.

Бывают, конечно, случаи, когда люди продолжают всю жизнь жить в отношениях, которые уже тяжело назвать оными.

Одна моя знакомая уверена, что большая часть людей живет в «неидеальных», как она их нежно называет, отношениях:

– Я знаю, что мой муж не пропускает ни одной юбки, я в отместку делаю то же самое. Зато он добрый и чуткий, а Ленкин хоть и верный, но злющий, колотит ее за дело и без. А как мы разведемся? У нас квартира маленькая, шанса разменять ее нет, а съехать жаба давит. Мой угол, никому его не отдам.

Вот так люди и живут, превратив свои квартирки в Гуантанамо, постоянно ругаются, предъявляя все новые обвинения, но понимают, что им никуда не деться, у них пожизнен-

но.

Что касается черты, ее не стоит нарушать даже в мелочах. С них все и начинается:

– Ты что, дура? Зачем ты закрыла окно?

– Ты больной? Я не хочу это есть!

Я знаю много людей, которые могут себе позволить с другими общаться в такой манере. Понятно, что это показывает их нижеплинтусное воспитание, но мы теперь знаем, что подобное терпеть больше не будем и себе никогда не позволим. Отвечаем сразу, пропускать такие вещи мимо ушей не стоит.

Ну и еще есть такая категория граждан, эдаких нарушителей границ. Такие «ребята, свои в доску». Знают тебя три минуты и сразу на «ты». Таким же образом общаются и с официантами, таксистами, рабочими. И даже если вы их упорно много раз продолжаете называть на «Вы», они делают вид, что все в порядке. Вы даже им задайте вопрос, не сконфужит ли их, если вы будете обращаться к ним на «Вы». Ответ: «Нет», – и дальше как ни в чем не бывало.

Не позволяем проявлять бестактность-ни себе, ни по отношению к себе.

УСПЕШНЫЕ ЛЮДИ ВСЕГДА К ДРУГИМ ОТНОСЯТСЯ УВАЖИТЕЛЬНО! (Понаблюдайте.)

Самореализация и прокрастинация

*Живешь, живешь, что-то делаешь, а потом
раз – и приуныл.*

Что же делать, если чувствуешь себя не в своей тарелке, ничего не радует, муза покинула, стимул бросил, а вдохновение пропало. Куда это все делось и где это искать? Когда-то прочитала у господина Добровинского, человека с прекрасным чувством юмора, в одном небезызвестном журнале, где он являлся колумнистом, очень смешные слова. Не знаю, ему ли они принадлежат или это просто цитата-бастард, но одно время я часто ее вспоминала в разговорах с друзьями, и их это улыбало.

«Вы меня спрашиваете: ГДЕ? И я бы вам ответил в рифму. Но как говорит мой знакомый гинеколог, там этого тоже нет».

Другие источники, более досконально занимающиеся темой поиска предназначения, вдохновения и самореализации, предлагают обратиться внутрь себя и начать прислушиваться к своим желаниям.

Если человек в определенном сознательном возрасте задает себе вопрос, самореализовался ли он (нашел ли свое призвание и преуспел), значит, он точно до конца не нашел себя или недоволен текущим моментом. Если вас абсолют-

но устраивает, где вы, с кем вы и что вы делаете, то главу можно смело пропускать. Мужчинам ее тоже необязательно читать, во-первых, эта книга – женская, а во-вторых, может, мне так кажется, но экзистенциальный кризис настигает их реже, чем женщин. Охотники-добытчики по своей природе, они смело и уверенно идут к своей цели, думая о хлебе насущном, или разочаровываются и просто ничего не делают. Редко встретишь мужчину, который считает себя реализованным наполовину.

– Я Геннадий, хороший айтишник/успешный менеджер, но меня в последнее время гложет мысль, что я так и не научился готовить/так и не понял, чем отличается гриль от конвектора.

– Я Константин, финансист, миллионер, но всю жизнь хотел рисовать.

Если он действительно хотел это делать, я не думаю, что его в один прекрасный момент вдруг осенит и он начнет выносить мозг своей жене. Он просто купит краски и начнет тихо-мирно рисовать. Потом поймет, что все уже до него нарисовал Пикассо, спрячет краски и пойдет с друзьями пить пиво и играть в бильярд (или на бильярде, это уж как захочет).

Другое дело женщины. Приходит момент, когда начинаешь чувствовать, что что-то не так. И накатило. Что же делать? Я отдала им всю жизнь, а они неблагодарные... Прямо конец света. Успокаиваемся, дышим глубже, все поправимо.

Для начала задаем себе три простых вопроса, о которых я говорила ранее:

– Где я живу?

– С кем я живу?

– Как я живу?

Задаем и прислушиваемся. Если ощущения такие: «Вау, как я счастлива! Я именно об этом мечтала», – поздравляю! Вы прекрасно обустроили свою жизнь.

Другой вариант ответа: «Меня почти все устраивает, но кажется, что в жизни есть еще много чего интересного и надо бы это попробовать». Тоже неплохо. Мне сразу вспоминается эпизод из «Секса в большом городе», когда Шарлотта говорит: «Я чувствую себя счастливой каждый день. Ну, не на протяжении всего дня, но каждый день».

Но если ответ будет подобного содержания, то неудовлетворение зашкаливает: «Полный треш, меня совершенно все это не устраивает. Жизнь сложилась абсолютно не так, как я мечтала. Это сущий ад». Вот это очень плохо. Когда видишь настолько расстроенного, даже, я бы сказала, разочарованного в жизни человека, невольно начинаешь думать о масштабе его желаний и ничтожности происходящего.

Ну как минимум представляешь, как бедная женщина всю жизнь мечтала о шопинге в Harrods, а ходит в «Смешные цены», или хотела отдохнуть в шикарных отелях а-ля Eden-Roc, а теперь отобедать в «Якитории» – уже социальный реванш.

А степень разочарования именно такая, я не утрирую.

И когда я получаю удовлетворительный ответ на вопрос, действительно ли женщина мечтала жить в Монако, но к сорока годам не смогла даже выбраться из малогабаритной однушки в Перово, говорю: «Не верю». Здесь она или себя обманывает, что мечтала, или мечтала как-то неправильно. Есть же специальная инструкция, как правильно мечтать. Смешно звучит, но она правда есть. Говоря о правильности желаний и посылов во Вселенную, сразу вспоминаю пример, который на лекции по психологии в РУДН нам приводила доктор медицинских наук Агibalова Татьяна Васильевна: «Если четко не знаешь, чего хочешь от жизни, то это выглядит примерно так:

Человек приходит в кассу и говорит:

- Дайте мне, пожалуйста, билет не до Владивостока.
- Простите, а куда?
- Не до Владивостока!».

Примерно так же действует человек, который точно не знает, чего ему бы хотелось, но постоянно быть недовольным жизнью – это само собой разумеющееся. А еще прилично подогревают страсти соцсети. Там каждый день отфотошопленные люди красиво пьют, едят, отдыхают и за деньги рекламируют все, что ни в коем случае нельзя принимать за чистую монету. Надо понимать, что все это не повседневная жизнь, а эпизод из жизни, хорошо снятый на дорогой смартфон. Не надо слишком глубоко все там происходящее пропускать через себя, берегите свою ранимую психику,

свои нервы и черпайте только полезное для вас.

Чем могут быть полезны соцсети?

Во-первых, если попытаться заняться спортом и начать правильно питаться, то, как результат, фигура приобретет формы, близкие к тем, что на гламурных фотографиях. Очень часто девушки классно подбирают одежду, делают макияж и прически. Можно многому научиться и вдохновиться. Тоже плюс.

Во-вторых, в последнее время в соцсетях появилось очень много постов от диетологов, психологов, фитнес-тренеров и так далее. Многие из них содержат достаточно полезную информацию.

И не надо с завистью смотреть на этих суперженщин, легко разъезжающих по всему миру. Здесь тоже много всего полезного: учим по снимкам географию, распечатываем их себе для «карты желаний», верим в то, что все возможно, это реальные люди, которые чуть раньше нас поняли, что именно так хотят жить. Встали с дивана, выключили сериал, пробежали 100 кругов вокруг дома, по дороге купили Лабковского «Хочу и буду», может, еще и Вагина, чтоб уж наверняка. Глядишь – и стимул появится, а с ним и желание преобразиться.

– Доктор, меня не устраивает моя жизнь, меня все раздражает, что мне принять?

– Решение. (Шутка.)

Так что принимаем решение, делаем первый шаг, оцени-

ваем себя по достоинству, осознаем, что предел наших возможностей – это предел наших желаний. И вперед! У каждого точно найдется масса скрытых талантов, только надо вспомнить все детские увлечения и хобби. Эти «умелые ручки» и «умные головки» такого наворотят, что все будут в шоке. Может, вы уже от природы талантливый актер или остроумный спикер? А половину красоток в соцсетях и на телевидении так и хочется отправить в эпоху Полы Негри, во времена, когда дамы так талантливо молчали.

Прогоняем «самозванца» куда подальше. Очень многие талантливые люди именно из-за этого синдрома не могут стать успешными. У меня есть знакомые, у которых огромное количество дипломов, а им все мало для того, чтобы начать действовать. Их уже столько, что в квартире можно убрать несущую стену и из них выложить новую. Вполне себе крепкая конструкция получится, я вас уверяю. БТИ согласует.

Подробнее вопрос самореализации рассмотрим в следующей главе под красивым названием «Счастье». Эти два понятия чаще всего не могут не дополнять друг друга.

А сейчас инструкция «Как правильно мечтать».

1. Первое и самое главное – точно формулируем желание. У Вселенной много дел, и она не будет за вас додумывать. Ей все равно, попросите вы у нее доллар или миллион долларов. Она изобильна и может исполнить все что угодно. Так что «хочу быть богатым» или «хочу замуж» – это не жела-

ния. Можно так выйти замуж, что мало не покажется. Четко формулируем: за кого, когда, как и сколько раз.

2. Вкладываем в желание всю свою энергию. Как говорит на своих семинарах Тони Роббинс, что бы мы ни делали, делаем это со страстью. Желательно на определенный момент выбрать одно или два заветных желания. Это как ручейки: когда их много, они тихие и спокойные, а когда стекаются в одну реку, становятся сильными и быстрыми.

3. Очень мощный инструмент – визуализации. Много лет назад, когда я только начала читать книжки по позитивной психологии и впервые сделала «карту желаний», домашние окрестили мое увлечение сектой. А теперь почти у каждого присутствует яркий плакатик с красивыми балконами с видом на море. Так что если у вас до сих пор нет «карты желаний», то вы настолько ленивы, что даже элементарного сделать для себя не хотите, а от Вселенной требуете. Но у нее вас миллиарды, а вот вы у себя одна.

4. Также прекрасный помощник – аффирмации. Регулярное прослушивание положительных установок настраивает нас на нужный лад.

5. Есть еще один очень эффективный инструмент – манифестация. Словарь дает нам дословный перевод с латинского manifestation – очевидный, явный. Этот метод немного сложнее, чем два предыдущих, на мой взгляд. Поэтому о нем мы поговорим более подробно, когда будем обсуждать сознание и подсознание. А простыми словами – это не просто

озвучить свое желание, а постараться найти технику, чтоб через свое подсознание реализовать его, воплотить в жизнь. Этим приемом очень часто пользуются практикующие тета-хилинг. Кто-то разделяет идеи этого учения, кто-то нет. Недавно я читала советы одного известного психотерапевта о том, как выбрать для себя хорошего специалиста. Он рекомендовал не выбирать себе в консультанты психолога, который начинает говорить о нетрадиционных способах лечения, а отдать предпочтение тому, кто имеет приличный багаж знаний и практики в традиционной психологии. Совершенно согласна с ним. Я бы еще добавила: диплом хорошего вуза, а не курсы на скорую руку. Но также ничего не имею против любых других практик, которые помогут человеку стать счастливей.

6. Еще один секрет – записать желание на листе бумаги. Не ленитесь. Не зря же Кирилл и Мефодий трудились, чтобы у нас была такая возможность. Здесь есть время хорошенько его обдумать, прочувствовать. Я вообще считаю, что когда ты что-то записываешь, то подключаешь всю артиллерию чувств. Уже много лет подряд я на Новый год пишу все свои желания на листочке, а потом под бой курантов сжигаю и съедаю его. А так как мы всегда проводим этот праздник в большой компании, то сначала все с насмешкой относились к этому действию, особенно видя, какую скатерть из желаний я ловко и натренированно сжигаю. А теперь это делают все, включая великих скептиков: мою сестру и мужа. Чтобы вы

понимали, мне было легче поверить, что Моисей разделил Красное море, чем что они будут этим заниматься. А сейчас все это делают с таким азартом и задором, с каким раньше обсуждали нелепость происходящего. Еще некоторые авторы книг по достижению успеха рекомендуют выписать себе чек на сумму, которую хочешь в ближайшее время получить. Держа его в руках, постарайтесь испытать все радостные эмоции происходящего, как будто вы уже обладаете желаемым количеством денег.

7. Простая но важная хитрость: загадывая желание, стараемся думать о нем как уже о сбывшемся. Стараемся прочувствовать каждую деталь: удобность кресел вашего шикарного авто, слепящую яркость света сквозь огромные незашторенные окна вашего роскошного коттеджа, страстные поцелуи красавца мужа-миллионера и так далее. Загадывая «идеального» мужа, соизмеряем, насколько мы этому идеалу соответствуем. Насколько мы готовы к богатству. Отвергая или отрицая дорогие подарки, мы «выключаем» энергию изобилия. Разве мы мало историй знаем о том, что с одной женщиной мужчина богатеет, а с другой может и обанкротиться. Об этом мы тоже обязательно подробно поговорим, обсуждая энергии женственности и богатства. И как это связано одно с другим, и как влияет на качество нашей жизни.

8. И самое главное – благодарность! Постарайтесь радоваться каждому шагу, который ведет вас к исполнению мечты. Мечтайте только о позитивном, старайтесь не использо-

вать частицу НЕ, думая о своих желаниях. И вообще, бросайте привычку думать через отрицание. Когда вы разовьете в себе этот навык – умение благодарить за все, что вас окружает и что вы имеете, – успех и благосостояние не заставят себя ждать.

Что еще хотелось бы добавить? Все чаще ловлю себя на мысли: то, что мы до сих пор не реализовались в жизни и не нашли свое предназначение – наша личная «заслуга». Все наши неудачи – это чаще всего наш собственный саботаж. Мы что-то такое умудряемся делать, чтобы не достичь того или другого. Вы замечали, что мы находим массу ограничений, убеждений, оправданий, лишь бы не делать то, что нам нравится, в конце запутать себя, а потом жаловаться? Например, я всю жизнь любила психологию, сколько себя помню этим интересовалась. Мечтала стать писательницей. Но мне казалось, что у меня не получится, другие умнее, смелее, увереннее. Я занималась всем чем угодно, чтобы доказать себе, что для меня это не так уж и важно: вела бизнес, открывала-закрывала магазины, преподавала английский язык, наслаждалась поздним материнством и многое другое. Но все время меня не покидало ощущение, что это все не то. Кроме позднего материнства, конечно же (Хотя младшенький меня еще не читает, могла это и не писать. Шутка). Чтобы уйти от своей мечты я потратила около 20 лет. Два десятилетия! Успокаивает только то, что даже мудрый Моисей водил евреев по пустыне 40 лет и они на это

повелись. Возможно, не важно сколько идешь к мечте, главное, дойти туда и получить удовлетворение. У Моисея же все получилось. Правда, на счет удовлетворения не очень уверена. Так как, если сослаться на слова Голды Меир, он привел своих людей в единственное место на Ближнем Востоке, где нет нефти. Но, зато, в этих краях, Израиль-единственное демократическое государство. На сколько это возможно на Ближнем Востоке.

Ну, в общем, в сорок лет (во многом символическая цифра) я опять села за парту и получила второе высшее.

Что из всего этого следует? От себя не убежишь! Рано или поздно становится очевидным, кто ты есть на самом деле и без чего уже не сможешь быть счастливым. Даже если это со стороны кажется смешным и нелепым, только нам решать, что делать в этой жизни, а что нет. Мы помним, что у нас нет задачи всех осчастливить.

Что же делать, чтобы прокрастинация не одолела нас на пути к достижению цели?

Главное – обнаружить, какие ограничивающие убеждения нас тормозят, и обезвредить их.

В психологии есть одна небольшая классификация таких убеждений. Она тем и хороша, что состоит из трех пунктов и все в ней коротко-ясно. Ее придумал американский психолог Роберт Дилтс, чтобы вылечить свою больную маму, которой поставили смертельный диагноз. Мама выздоровела и после жила еще много лет. Но эту систему до сих

пор успешно применяют, чтобы помочь человеку стать более эффективным, достичь определенных целей, улучшить качество жизни и построить карьеру мечты.

Так вот, он выделил три самые серьезные установки, которые мешают человеку реализовать свой потенциал:

1. Безднадежность – массивная генерализация, когда человек не верит, что может сделать что-либо-преодолеть болезнь, достичь результата, выйти замуж за принца в 50. Как этого избежать? Надо найти доказательство, пример, случай из жизни и понять, что если другие смогли, то и мы сможем.

2. Беспомощность – когда человек жалуется на отсутствие собственного ресурса. Мы знаем, что Эмин Агаларов очень богатый и успешный, да еще и стал народным артистом Азербайджана. Ну, он смог, потому что в обеспеченной семье родился. А мы-то из простых. А еще существует такой феномен, как «Эффект Матфея» (закон наличия преимуществ по праву рождения). Хорошо, что о нем не знали Роман Абрамович и Аркадий Новиков. Значит, из любого правила есть исключения. Также можно найти пример из личной жизни, где мы сумели сделать что-либо особенное, что не все могут. В каждом человеке есть мощный запас энергии, который приведет его в ресурсное состояние. Надо только вспомнить, что мы не такие уж и обычные люди. Даже если вам Боженька не дал «рыбу», он обязательно даст «удочку». Воспользуйтесь ею умело и рыбачьте на радость. И возможно, еще и Золотую Рыбку поймаете.

3. Никчемность. Недавно до меня дошло, что именно этот пункт меня очень тормозил в стремлении добиться успеха. Суть заключается в том, что мы думаем: мы не лучше людей, которых любим или уважаем. Например, вся семья жила без излишеств и не в особой роскоши. Мы подсознательно думаем, что мы не лучше таких хороших людей. Кто мы вообще такие и что о себе возомнили, что хотим стать миллионерами? Мы что, считаем себя лучше этих достойных людей? И дальше в таком же духе. Поверьте – мы достойны.

Есть еще одна вещь, которая происходит в быту, казалось бы, с достаточно эффективными людьми. Даже если они в теории знают, как правильно поступать для достижения максимальных результатов, а на практике заговаривают свой утренний кофе на успех и каждое утро снимают порчу в виде лени сельдереевым фрешем, у них есть два вида недовольства, которые портят нервы одинаково. Первое: мне надо больше работать, я должен быть более продуктивным, рутина меня убивает и так далее. И второе: я смертельно устал, мне нужен отдых, кто я такой, чтобы злоупотреблять терпением верно ждущих меня морей, океанов и всей системы «ол инклюзив». Я тоже часто ловлю себя на мысли, что балансирую между этими двумя состояниями. И каждый раз не могу привыкнуть, что это нормально. Вот другим могу сказать, что это закономерно происходит даже с натренированными достигателями. А сама каждый раз проявляю недовольство.

А еще нам всем очень важно, чтобы нашими недостатка-

ми обладали не только мы. Точнее, нам кажется, что мы гораздо лучше людей, которые нам чем-то не нравятся. Это, конечно, больше относится к предыдущей главе, но, раз вспомнила, -надо сказать. Не замечали, как часто мы смотрим на человека и думаем:

«А этот такой глупый!.. Бог мозга, у меня к тебе пара молитв: дай Васе ума немного, а то с ним невозможно общаться».

«Она такая пустышка, наверное, кроме „Колобка“ ничего в жизни и не читала. И то, скорее всего, это была упрощенная версия, мы с Толстым в шоке».

«А эта всю себя перекроила. Так много силикона влила, что даже места под разум не осталось. Как меня такие бесят».

«А этот такой лживый... Я-то никогда не вру, ты же меня знаешь».

Знаю. Врете. Если бы не ввали, то вас это бы и не бесило в других людях. Вас же не раздражает мимо идущий автобус. Нет, потому что вам нет дела до него. Если, конечно, он вас не сбил. А до глупых, пьяных и нечестных есть, потому что они подсвечивают вам ваши комплексы, теневые стороны и скрытые желания. Все просто.

А еще очень важно все делать с удовольствием. Попробуйте заниматься домашними делами с радостью, вставать с утра на позитиве, постараться не ныть и не жаловаться. И говорить на все, что происходит в вашей жизни: «Ну и хорошо», «Слава Богу, что все так произошло», даже если вам

кажется, что все несправедливо. «Зачастую мы не получаем того, чего хотим, потому что достойны намного большего» (Ошо).

Только на таких высоких энергетических вибрациях начинают исполняться желания. Ну представьте себе, стоит такой унылый ссутулившийся хлюпик, совершенно обесточенный, раздраженный, всем недовольный ворчун, обвиняющий всех и вся в своих неприятностях, и говорит: «Хочу жить в кайф». Как вы думаете, поверит ли Вселенная, что он действительно этого хочет? Вряд ли. Если бы Боженька с таким настроением создавал этот мир и нас, даже страшно представить, что у него получилось бы.

ВЫВОД: ОЧЕНЬ МНОГОЕ ЗАВИСИТ ОТ НАШЕГО ВНУТРЕННЕГО СОСТОЯНИЯ И ПОЗИТИВНОГО НАСТРОЯ!

Идем дальше.

Счастье есть!

Мама: «Сюзан, ты всегда была несчастливым ребенком».

Сюзан: «А теперь я хочу попытаться стать счастливым взрослым».

Мама: «Никто из взрослых не бывает счастлив».

«Непредсказуемая Сюзан»

О счастье очень много написано, изучено, исследовано. Счастливые люди дольше живут, реже болеют и более стрессоустойчивы. Страны соревнуются между собой, кто в рейтинге самых счастливых займет лидирующее место. Кстати, в этом году Финляндия в пятый раз подряд названа самой счастливой страной в мире. Часто встречаются термины: код счастья, индекс счастья, счастливый мозг, счастливый желудок и так далее. А что это за зверь такой на самом деле? Как достичь этого счастья?

Согласно Википедии, если передать дословно, счастье – состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворенности условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого призвания, самореализации.

Простыми словами – обустроить быт в радость, здраво осознавать, что к чему и, наконец, наша любимая самореа-

лизация, быть тем, кем всю жизнь мечтал, по возможности не обманывая себя.

Так уж сложилось, что одному человеку надо мало для счастья, а другой вечно всем недоволен. Считается, что это заложено у нас изначально на 50% генетически. Такова природа человека. Еще 40% зависит от того, насколько у человека развиты нейромедиаторы (серотонин, окситоцин, эндорфин, дофамин). И лишь только 10% – это внешние факторы, которые влияют на то, счастлив человек или нет. Итак, у человека базово: 50% позитива заложено генетически, а 40% можно развить в течение жизни. Что это значит? Если мы хотим воспитать здорового, жизнерадостного, счастливого и успешного человека, надо создать такую атмосферу в семье, где привить эти качества будет максимально легко. Если ребенок растет в семье, где родители живут в кайф, он тоже научится так жить. Воспитание – это 40% успешной жизни наших детей.

Чтобы научиться более или менее стабильно пребывать в хорошем расположении духа, назовем это так, надо тренироваться. Заставлять себя быть довольным по мелочам. По собственному опыту знаю, что никто, кроме нас самих, не сможет сделать нас счастливыми. Даже дорогой подарок от мужа может сильно расстроить – вы бы эти деньги потратили на что-то другое.

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.