18+

Владимир Шкрадюк

MIND HEALING



Исцеление разума.
Как изменить жизнь,
изменив мышление.

Владимир Юрьевич Шкрадюк

Mind Healing. Исцеление разума. Как изменить жизнь, изменив мышление

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68477813
ISBN 9785005922540

Аннотация

Эта книга может стать вашим путеводителем в счастливую жизнь. В ней я рассказываю о своём личном опыте трансформации мышления. Все описанные методы и упражнения я опробовал лично и могу утверждать – они работают. Даже если вам кажется, что изменения невозможны, Mind Healing позволит взглянуть на себя и окружающий вас мир по-новому.

Содержание

Предисловие 5
Давайте знакомиться 6
Начало 13
Первые шаги 18
Психосоматика 23
Психологи 29
Конец ознакомительного фрагмента. 34

Mind Healing
Исцеление разума. Как изменить жизнь, изменив мышление

Владимир Юрьевич Шкрадюк

Благодарности:
Алсу Ирековна Мостовая
Рузана Анчек
© Владимир Юрьевич Шкрадюк, 2024
ISBN 978-5-0059-2254-0
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Подготовка и написание этой книги стали важной вехой в моей жизни. Mind Healing появился на стыке двух этапов, когда я остро нуждался в трансформации. В книге описан мой переход, некий «квантовый скачок» в новую реальность.

Я бы хотел поблагодарить свою жену, Алсу Мостовую, без которой я бы никогда не стал лучшей версией себя. За ее любовь, поддержку и понимание. А еще за те главы в книге, которые она написала. Моих дочерей, Еву и Милу, за то, что они у меня есть. Я вас очень люблю. Ивана Шведова, за безграничную поддержку и советы. Рузану Анчек за помощь в работе над книгой. Илью Танюхина за то, что постоянно спрашивал «Где книга, Володя?», чем ускорил ее выход. Ольгу Дворенкову за поддержку. Без вас ничего бы не получилось. Спасибо большое!

Давайте знакомиться

Здравствуйте. Меня зовут Владимир, мне 40 лет и я не знаю кто я. В прямом смысле этого слова. Я потерян. Я не знаю, зачем я живу и в чём смысл моей жизни. Так я решил начать свою книгу, как только взялся за её написание. Прошло время, и такое вступление стало неактуально, так что давайте его слегка изменим.

Привет, меня зовут Владимир, мне 43 года, и я живу замечательной жизнью. Несмотря на то, что основные аспекты моего существования не сильно изменились, моё отношение к реальности трансформировалось радикально. Я знаю, кто я. У меня есть чёткое понимание, зачем я живу. Я ощущаю себя и мир вокруг так реально, как, наверное, не ощущал никогда.

Кардинальные перемены после сорока кажутся невозможными. Личность и мышление сформированы и уже не такие гибкие, как в юности. Реальность уже сложилась, надо принимать обстоятельства как есть. Так думал я и сильно ошибался.

История моей трансформации началась, когда мне исполнилось 40 лет и шёл уже не помню какой год моего брака. Как я теперь понимаю, в нем было не так много счастливых лет. На самом деле их можно пересчитать по пальцам. Не буду скрывать, что временами я был отвратительным мужем

и не справлялся со своими обязанностями. Я не понимал, чего хочет от меня жена, и почему я должен делать то, что не хочу. Воспитание детей также вызывало споры, потому что наши взгляды на этот вопрос разнились. Слишком много было точек непонимания, которые превращали нашу жизнь в невроз.

Безусловно, отношения строят два человека и ответственность лежит на каждом из партнёров. В моем случае это была игра в одни ворота, когда я просто не был готов к отношениям, а жена хотела от меня того, что я был не в силах дать. У меня не было ни положительного опыта, ни понимания, как жить, ни банального «мужского» воспитания в семье. Меня воспитывали женщины, и у меня просто не было перед глазами мужского примера, которому можно было бы следовать. Семейные паттерны, которые мы наблюдаем с детства, закладывают в нас основу для будущего взаимодействия с миром. И, если подумать, во взрослые отношения мы вступаем уже с определённым набором ментальных травм, полученных в детстве.

Если ретроспективно посмотреть на мою жизнь, я довольно травмированный человек. Когда мне было пять лет, мой отец погиб. Через 10 дней после его смерти родилась моя сестра. Я ни дня не провёл в детском саду и воспитывался исключительно бабушками и дедушками в домашних условиях. Я поздно начал ходить гулять, если меня и отпускали, то недалеко и ненадолго, переживая за меня. Мальчиком я

был тучным, постоянные нападки со стороны сверстников были частью моей школьной жизни. Тогда я узнал, что у полных очень много разных прозвищ, и шансов у моей самооценки упасть ниже плинтуса прибавилось. Не особо понимая точные науки, я, конечно же, регулярно получал порцию оскорблений в свой адрес на предмет моего интеллектуального развития. В какой-то момент, как мне кажется, моя мама вообще утратила ко мне интерес как к ребёнку, способному чего-то добиться, и переключилась на сестру.

Отдельно стоить упомянуть про взаимоотношения с родителями, точнее их взаимоотношения с нами. Вспоминая своё и большинства моих сверстников детство, я отчётливо помню, как жёстко нас воспитывали. В далёкие советские годы, когда из ребёнка категорически необходимо было сделать человека, методы были далеки от идеала. Если пытаться воспитывать современного ребёнка такими же методами, из него вырастет совершенно неприспособленный к жизни человек, который будет долго и много рассказывать психологу о детских обидах и травмах. Многочисленные эксперты сходятся во мнении, что ребёнок с младенчества уже личность и неуважение к его свободе воли и праве голоса подавляет его Я и превращает в зависимого от чужого мнения, неспособного принимать самостоятельные решения взрослого.

Моё воспитание было относительно мягким. Моя мама, как любая другая женщина того времени, справлялась как

могла, оставшись одна после смерти моего отца. Я был обычным ребёнком, усидчивым и ленимся делать уроки. Кто же хотел сидеть и зубрить эти дурацкие параграфы, если можно было пойти гулять. А ещё я был и остаюсь левшой. Когда я пошёл в школу, писать левой рукой было не принято. И это мягко сказано. Писать левой рукой было нельзя, и меня конечно же принялись переучивать. Письмо правой рукой давалось мне с большим трудом, я буквально мучился, да и сейчас почерк далёк от идеального. Сколько тетрадей было разорвано и начато заново – я боюсь вспоминать. Рвала их мама каждый раз как только ей не нравилось, как я пишу, а это было практически всегда. А уж сколько подзатыльников я получил. Однажды мой дедушка принёс с работы оранжевую строительную каску. Он протянул мне её со словами – «На Володька, одевай, когда уроки делаешь, а то мать последние мозги выбьет». И я носил. Мама смеялась, а я сидел в каске. Так и делали уроки.

А ещё не принято было плакать и жаловаться. Ну не совсем, конечно, временами я делал и то и другое. Но это жёстко порицалось, потому что мужики не плачут, а ты ж мужик. И я не плакал. Не плакал упав ногами в костёр. Сполз по краю ямы и наступил прямо в угли. Пришёл в слезах к матери, она молча налила таз воды и велела опустить туда ноги. Однажды я капнул себе на руку оловом, пытаясь сделать солдатиков. Я уже знал, что идти никуда жаловаться не надо, я ж мужик, я знаю, что делать. Молча опустил руку в ря-

дом стоящую бочку с водой, оторвал от кожи остывшее олово и пошёл дальше.

Когда я упал в шахту лифта на заброшенной стройке (да, было в моей жизни и такое), я тоже не пошёл домой. Пополз до речки, омылся от грязи, проверил конечности на предмет травм, прилепил подорожник к разбитому колену. Мама узнала об этом происшествии спустя много лет. Строгости крайней степени в моей жизни не было. Я прожил счастливое и относительно беззаботное детство. Гонял все лето на велосипеде, купался в речке, собирал грибы в лесу, и делал много чего ещё, что можно было делать ребёнку.

Но я прекрасно помню постулаты воспитания с которыми жили я и мои сверстники. Большинство из нас в то время придерживались режима, свободного времени практически не было. Каждый занимался в нескольких кружках или секциях. В нас воспитывали любовь к семье, старшим и родине. Родители стремились дать нам лучшее и все то, чего, возможно, они сами были лишены в детстве. Поэтому все средства непременно тратились на образование и развитие. Это было прекрасное время, которое я вспоминаю с большой теплотой.

Я искренне не вижу смысла сетовать на жизнь. Хотя я и написал, что я травмированный человек, сейчас я себя таким не ощущаю. Всё, что мы прожили и проживаем – не более чем ситуации, которые произошли с нами, чтобы подарить нам бесценный опыт. Он поможет научиться принимать

себя и других. Мы можем сколько угодно страдать, но это не принесёт нам ничего, кроме мучений. Ещё ни разу я не радовался и не светился счастьем после суток, проведённых в депрессии и самоуничижении. Поняв это, я осознал, что испытываю дискомфорт от полученного мной негативного опыта, и с этим нужно работать.

Анализируя себя я выяснил, какого типа травмы преобладают во мне и как с ними работать. Я не старался сдерживать себя или силой подавлять эмоции. Это бесполезно и деструктивно. Я давал выход негативу, думал как думается и чувствовал что чувствуется. Самое главное в этом состоянии – понимать причинно-следственные связи в происходящем. Как только я осознал, почему я чувствую именно эту эмоцию, почему я именно так отвечаю человеку или думаю негативно – я сумел взять эти процессы под контроль. Так я положил очередные 10% в копилку работы над собой.

А сейчас давайте обратимся ко мне сегодняшнему. Прошло время. Я спокоен и уверен в себе. Я счастлив как никогда. Вышел из невротических отношений, встретил женщину, которая не просто любит меня, но и на одной волне со мной. Благодаря отношениям без зависимости и негатива, я понял, что счастье – это не абстрактная цель, а ежедневное состояние. Не буду лукавить, все не быстро и не просто. Самоанализ и рефлексии придётся посвятить достаточно много времени. В конечном итоге я перестал мыслить и жить по шаблонам. Ведь когда твой мир разрушен, идти

назад некуда. Есть путь только вперёд.

Начало

Я просто не мог поверить, что моя жена предпочла мне другого мужчину.

Только спустя время я честно признал, что в тот момент наши с женой отношения переживали, наверное, самую тяжелую стадию, практически сойдя на нет. Я часто задерживался на работе, регулярно предпочитал проводить время в барах. Поздно вечером, пьяный, я приезжал в съемную квартиру, где мы жили, для того чтобы просто переночевать. Сейчас, глядя на ситуацию, поведение моей бывшей жены кажется мне более чем логичным. Временами я был отвратительным мужем и отцом. Но на тот момент известие об интриге с мужчиной стало для меня шоком.

За мгновение я утратил ресурс и перестал понимать, что со мной происходит. Первые три дня я просто лежал. Раз или два в день я вставал попить и почти ничего не ел. Ни мыслей, ни желаний в тот момент не было. Я не ощущал ничего вообще. Это страшное состояние внутреннего опустошения, когда проще все это закончить, чем непонятно сколько мучиться. Потом наступило время тягостных мыслей. Я так сильно переживал, что эмоциональная боль трансформировалась в физическую.

О связи психики и физики написано немало. Лично на меня большое влияние оказали Лиз Бурбо и Луиза Хей. Их ра-

боты помогли мне понять, что происходит с моим телом и лечить болезнь, а не симптомы. Много позже в беседах с нынешней супругой я еще раз убедился, насколько эмоциональные переживания отражаются на теле. Проблемы с желудком у моей жены, которые она испытывала перед разводом, были связаны с неспособностью принять «человека или ситуацию». С испытанием неприязни и даже страха по отношению к тому, что не по вкусу. С невозможностью приспособиться к человеку или ситуации, которые не согласуются с его планами, привычками или образом жизни. Как только ею было принято решение уйти от мужа, проблемы закончились. Она смогла здраво оценить ситуацию, понять, что дальше так продолжаться не может, что эти отношения губительны – новые установки начали возвращать внутренний баланс.

В большинстве случаев источником болезней становятся деструктивные личностные особенности и негативные эмоции. Это тягостные состояния, которым очень сложно противостоять и тяжело искоренить. Оптимальным решением служит поход к врачу параллельно с консультацией психолога. Я настоятельно рекомендую прибегнуть именно к такой схеме и не заниматься самолечением, как делал я. Хотя бы потому, что это может быть опасно для вашего здоровья и жизни. Давайте обратимся к опыту моей супруги, которая описывает влияние негативных отношений на физическое здоровье.

Мой развод стал шоком для всего окружения. Семья ка-

залась идеальной. Не пьет, не бьет, не гуляет, что ещё тебе нужно? Речь о счастье нас обоих видимо не стояла в обществе. О разводе я думала год. Мучилась и переживала, потому что реальных причин для этого не было. Под реальными причинами мы конечно же понимаем, те, что описаны выше. Признаться себе, что любовь прошла очень сложно. Особенно, если есть ребёнок. И также сложно признать, что и любовь партнера к тебе тоже прошла. Остались родственные хорошие, добрые отношения. Конфликтов нет, совместных интересов нет, все очень спокойно, жизни идут параллельно и из общего только крыша для переночевать. Мне было 30 и смириться с тем, что я теперь буду так жить всегда, было невозможно.

Год. Год я пыталась с собой договориться. Я по характеру очень деятельная натура и это было сложно. Когда начались психосоматические боли в желудке и я уже не могла есть я решилась.

Недавно прочитала статью одного из моих любимых психологов о взаимоотношениях, процитирую:

«Каждый день я учу вас, тому, как нужно создавать и сохранять семьи. Но давайте сегодня поговорим на сложную тему – тему развода. Есть ситуации, когда он жизненно необходим. И одна из серьезных причин задуматься о разводе это отсутствие секса. Без сексуального взаимодействия отношений мужчин и женщин не существует. Это аксиома. Дело в том, что в момент физической близости вы входите

в самый интенсивный обмен друг с другом. И этот обмен отличается от обмена с другом или родственником. Если ваш брак основан на родственных отношениях, то его можно сравнить с соломенным домиком. Появление параллельной связи – лишь вопрос времени. Чем дольше между вами отсутствует сексуальное влечение, тем сложнее его вернуть. Если вы не спите друг с другом уже несколько лет, то это необратимый процесс. В результате на территории вашей семьи вы не звучите в гендерных позициях… (с)».

Тогда с интуитивным пониманием неправильности происходящего я пришла с решением к бывшему мужу. Я объясняла свою позицию тем, что мы ещё оба можем быть счастливыми. Я рассказывала ему, что его любовь ко мне родственная, а не как к женщине. Все признаки этого были налицо. Я рассказывала, что ребенок вырастет, а мы останемся наедине с собой и, скорее всего, с параллельными связями. Я объясняла, что мы сейчас еще можем сохранить прекрасные те же родственные отношения. Мы пока ещё хорошо друг к другу относимся, и у нас нет ненависти, предательства, разочарований. И спустя много очень тяжелых вечерних разговоров и слез он мне поверил. Он принял мою позицию. Я ушла. Прошло 3 года. Я счастлива в новом браке, в полноценных отношениях, где есть все. Это было сложное решение. Я брала на себя ответственность за разрушение семьи. Я брала на себя решение, где я и мой ребёнок будут жить дальше. Как будет строиться наша жизнь

вдали от всех моих родных. Я это понимала. Не ждала ни от кого решений. Что я сделала тогда и делаю сейчас: купила квартиру в ипотеку, тем самым исключив конфликты на этой почве; сохранила дружеские отношения с родственниками бывшего мужа, они воспринимают меня как дочь. Мы помогаем друг другу и сейчас. Сохранила отношения с бывшим мужем, избежав взаимных обид, оскорблений и прочего. Избежав дележки имущества. Избежав скандалов на глазах у ребёнка. Не манипулировала ребёнком ни дня. Сын предпочитает проводить больше времени с отцом. И как бы мне по-матерински не хватало его, я молча с собой справляюсь. Не принимаю никаких единоличных решений по отношению к ребенку. Я показываю повсеместное уважение к отцу. Этим я сохраняю уважение к себе и сына и его отца. Бывший муж также не принимает никаких единоличных решений, мы всегда ищем компромиссы. Возвращаясь к психосоматике скажу, что боли в желудке тогда прошли сразу, как я озвучила решение.

Первые шаги

Надо признаться, что помимо лечения лекарствами, я практиковал и лечение духовное. В данном случае в роли противоядия выступали книги, которые я читал скорее от безысходности, чем в надежде, что они помогут. Первой книгой стала «Исцели себя сам» Луизы Хей. Ее авторитет как специалиста по психосоматике был для меня огромен, поэтому книгу я прочитал без тени сомнений и недоверия.

Далее была Лиз Бурбо со своей книгой «Пять травм, которые мешают вам жить». В ней она рассказывает о личной ответственности каждого человека. Ответственности не перед кем-то, а перед самим собой, перед своей душой, перед собственным здоровьем. Обе книги были мной прочитаны и стали настольными вместе с Экхартом Толле «Сила момента сейчас». Он произвел на меня наибольшее впечатление, став отправной точкой к переосмыслению существования. Я не буду убеждать вас заниматься самолечением и заглушать сильнейшие психологические проблемы чтением книг. Это было бы в корне неправильно. Могу сказать, опираясь на собственный опыт – время лечит.

Как только с вами произошло что-то, что сломило вас, изменило ваш мир, повергло в хаос – как можно быстрее начинайте восстанавливаться. Поймите, что время, которое вы потратите на переживания, будет потрачено бессмысленно.

Найдите в себе силы. Именно этот момент, когда вы думаете, что смысла уже нет, является отправной точкой для трансформации.

Именно сейчас лучшее время, чтобы начать с чистого листа и найти себя настоящего. Ситуация, когда вы максимально опустошены, идеально подходит для того, чтобы наполнить себя заново. И совершенно не принципиально, какие механизмы и техники вы будете использовать. Делайте все возможное, найдите что помогает, и делайте это, пока не почувствуете облегчение. Например «Силу момента сейчас» я прочитал 8 раз.

С этой мысли я начинал свое знакомство с техниками исцеления себя. Мне с трудом верилось, что какие-то незатейливые упражнения, повторения односложных фраз «я люблю себя, все любят меня, вокруг счастье, я дитя вселенной», могут мне помочь. Это выглядело скорее фальшиво и не дарило надежды. Но я не был бы собой, если бы не попробовал. Написано же «10 миллионов человек изменили свою жизнь», чем я хуже?

Начав разбираться в практиках, теориях и техниках я довольно скоро определил для себя, что нравится именно мне. Я не могу сказать, что сразу почувствовал положительный эффект. Но спокойное погружение в методы восстановления не вызывало отторжения и принималось моим разумом.

Так или иначе, я принял тот факт, что мне нужно работать над собой. Я нуждался в изменениях, поэтому разум

долго уговаривать не пришлось. Дальше было дело техники. Самое непростое в самосовершенствовании, это контроль. Чуть только ты отходишь в сторону, как откат назад неминуем. Самое сложное в начале пути, не забывать по нему следовать.

Вам несказанно повезло, если у вас есть единомышленники, с которыми можно делиться. Которые поддержат вас. Если их нет, попробуйте использовать приложение с аффирмациями, которые бесплатны и есть для каждой платформы. Они каждый раз возвращают меня своими всплывающими уведомлениями в русло правильного мышления.

Скепсис это нормально. Но если вдруг по какой-то причине вы самостоятельно пришли к вопросу изменения себя и своей жизни, от сомнений придется отказаться. Они могут пригодиться вам только в момент выбора нужной техники, и только как шкала оценки подходит вам этот способ или нет.

Любые сомнения относительно результата не должны вас беспокоить. Смиритесь с тем, что вас ждет долгая, но увлекательная работа с самим собой. Примите необходимость меняться, как вашу основную задачу для обретения себя настоящего, и, как следствие, улучшения жизни. Сомнения уйдут сами собой. Если вдруг они не оставляют вас, попробуйте некоторое время продолжать упражнения до видимых результатов.

Начав практики, я долго не мог принять, что движущей силой в жизни может быть мысль. Да как же это так, возму-

щался я. Стоит только подумать, и жизнь изменится? Конечно же я сейчас утрирую, и все не так просто. На деле способность позитивно мыслить является основой для положительных изменений, помимо всего прочего. Я фактически заставил себя поверить, что мысль меняет жизнь. В этом мне помогло острое желание изменений. Я так неистово хотел жить и думать иначе, что просто не видел другого выхода, кроме как принять этот постулат. И поверьте, я очень скоро увидел плоды.

Прозвучит безумно, но словно по мановению волшебной палочки позитивное мышление ставило мое сознание на место. Невероятным образом, как только я понимал, что утрачиваю контакт с новым собой, я заставлял себя мыслить правильно.

Суть в том, что без постоянной работы, хотя бы какое-то время, перестроить мышление нереально. Помех такое количество, что просто не получается встать на новые рельсы осознания жизни. И вот тут на помощь приходят техники, используя которые, вы сможете контролировать процесс изменения и не срываться в омут негативного мышления.

И вот сейчас, спустя несколько лет, я подвожу предварительные итоги. Я уверенно заявляю, что могу мыслить позитивно. Я не отказываю себе в негативных эмоциях, но я быстро даю им оценку, и успокаиваюсь, делая необходимые выводы. Я абсолютно спокоен и сдержан. В моем состоянии нет места противоречиям. Это невероятно приятное ощуще-

ние, дарящее любовь, счастье, и ощущение единства со всем миром.

Психосоматика

Давайте чуть более подробно рассмотрим вопрос психосоматики. Если выражаться совсем просто – психосоматика это сообщение тела о непрожитых эмоциях. Бытует фраза про то, что все болезни от нервов. Это не безосновательная формулировка о возникновении проблем со здоровьем. Колоссальный эмоциональный груз основанный на: стрессе, обидах, страхе, ревности, негибкости, апатии или отсутствии поддержки могут вызывать вполне ощутимые физические расстройства.

Длительные тяжелые психотравмы и внутренние конфликты, вызванные самыми разными причинами, нередко становятся отправной точкой для психосоматических заболеваний. При появлении психосоматических заболеваний внутри большинства из нас сочетается невротическая тревога и неприемлемые мотивы, вызванные внутренними конфликтами. В результате человеческое сознание осознает поражение, сдается, не выдержав напора негатива. Это состояние становится предпосылкой депрессии замаскированного типа, а еще позже – психосоматических заболеваний.

В момент, когда в нас начинает развиваться недуг, последнее, о чем мы думаем, это о том, что мы живем не так как следовало бы. Одной из самых значимых фигур по изучению психосоматики на человеческий организм является Лу-

иза Хей. Она была одним из основателей движения самопомощи и автором более тридцати книг популярной психологии. Теория психосоматики Луизы Хей призвана объяснить, что особенности характера, установки и мотивы, с которыми живут люди, толкают их на путь сбоя функционирования жизненно важных систем в организме. Кроме того, не только отрицательные качества человека, но и его положительные характеристики, на первый взгляд, могут привести к развитию серьезного заболевания. Такие проблемы нарушают нормальное функционирование организма и приводят к различным заболеваниям.

В связи с этим основной смысл теории заключается в том, что каждый человек должен восстановить контакт со своим телом и осознать, что собственные негативные установки сформировали в нем патологические изменения. Поэтому, чтобы добиться исцеления от болезни, требуется работать над собой не только в медицинском, но и в психологическом плане.

Теория Луизы Хей учит, что в первую очередь нужно проанализировать свою повседневную жизнь. Вы должны прекратить конфликты с окружающими, винить себя во всех смертных грехах и тонуть в жалости к своей жизни. Вам следует полностью разорвать отношения с неприятными людьми, перестать делать всю грязную работу и перестать сосредотачиваться на прошлом, которое не вернется.

Техника изменения себя, которую предлагает людям Лу-

иза Хей, говорит, что надо отказаться от того, что в жизни не приносит радости или даже разрушает ее. Утраченное счастье может нанести человеку столько вреда, сколько постоянные мучения из-за неприятностей.

Только осознание себя в настоящем, в единственном реальном моменте жизни, важном для каждого человека, может помочь. Только так можно будет избавиться от различных острых или хронических заболеваний.

Суть методики самопомощи Луизы Хей заключается в корректировке мышления – устранении ограничений, установленных человеком на протяжении всей его жизни, и предотвращении самосовершенствования. Основой ментального выздоровления является корректировка именно мышления, основного и самого важного процесса, формирующего наше мировосприятие.

Так как негатив, это энергия, как и любая другая эмоция, он безусловно притянет другой негатив, в котором вы будете утопать, пока ваша жизнь не превратится в сущий ад. Поэтому я настоятельно рекомендую использовать несложную, но однозначно рабочую технику, которую рекомендовала Луиза Хей. Это техника аффирмаций.

Смысл методологии Луизы Хей в том, что не бытие определяет сознание. Наоборот, своими мыслями человек может изменить то, что его окружает в настоящем, и смоделировать свое будущее. Самопомощь происходит за счет практического использования внутренних резервов человеческого

организма. Эта технология находится на границе эзотерики и реализма, хотя ничего мистического в ней нет.

Простой рецепт достижения счастья предполагает несложные правила применения, которые я перечислю далее. Позитивное утверждение формулируется как уже свершившийся факт. Например, не «я буду счастлив», «у меня будет хорошая работа», а «я счастлив», «у меня есть хорошая работа».

Никаких частиц «не». Например, словосочетания «я не беден», «я не хочу быть больным и слабым» в корне неверны. Вместо них следует использовать «я богат, у меня все есть, что нужно для счастья», «я здоров, силен и все желаемое мне доступно». Необходимо не только программировать себя на достижение цели, но и начать двигаться по пути самосовершенствования и гармонии. Например, смотрите на вещи по-доброму, простите себя и других, освободитесь от негативных мыслей, которые держат вас в прошлом.

Проговаривайте слова медленно, вслушиваясь в их смысл, вписывая в подсознание. Обретите уверенность, что все сказанное вами сбудется, наполняйте звуки силой желания, дайте им мысленный импульс к осуществлению. Проговаривайте аффирмации регулярно и многократно. Всегда можно найти минуты, когда вы наедине с самим собой – утром после сна, вечером перед сном, в ванной, во время приготовления еды или утренней пробежки.

Четко формулируйте свои желания, они должны быть

конкретными, записывайте их. Например, не «хочу много денег» и не «у меня много денег» – это абстрактно и бесцельно, а «у меня есть новый автомобиль» или «мой ежемесячный доход увеличивается в 2 раза» цель понятная и четкая. Избегайте таких фраз – «хочу миллион долларов». Вселенной не понятно, для чего он вам.

Не применяйте сравнений: «хочу зарплату как у директора». Должно быть «я – директор завода/фирмы». Произносите их, глядя в зеркало, пока не почувствуете, что принимаете сказанное.

Ниже приведены эффективные утверждения, которые помогут вам исправить мышление и перейти в состояние самовосстановления. Вы можете назвать это самовнушением или аутотренингом, так или иначе, для формирования позитивного мышления нужно начать именно с этого способа психологической саморегуляции.

– Я здоров/а и полон/на жизненных сил.

– Все, в чем я нуждаюсь, приходит ко мне в нужный день и час.

– Все, что я делаю, приносит мне успех.

– Моя жизнь наполнена любовью.

– Мое будущее светло и прекрасно.

– Я наслаждаюсь всем, что у меня есть.

– Я просыпаюсь с радостью.

– Меня любят люди, и я люблю людей.

– Я живу достойной жизнью, спокойно и радостно.

– Я легко делаю карьеру.

– Мой доход постоянно растет.

– Я живу в полном согласии с окружающим миром.

– Бог бесконечно любит меня.

– Я заслуживаю всего самого лучшего.

– Я сияю любовью и красотой.

– Каждый мой день наполнен смыслом.

– Я люблю и ценю себя.

– Прошлое осталось позади. Оно больше не властно надо мной. Настоящий момент создает мое будущее.

– Я готова для исцеления. Я могу простить. У меня все хорошо.

– Я прощаю всех за старые ошибки. Я отпускаю их с любовью.

– У меня неограниченный выбор. Возможности повсюду.

Психологи

В начале книги я упоминал, что опыт взаимодействия с психологами мне не помог. Уверяю вас, я искренне старался и охотно шел на контакт, но ни с одной из сессий я не ушел удовлетворенным. Если вы вдруг являетесь психологом, не волнуйтесь, речь далее пойдет исключительно о моем личном опыте. Я ни в коем случае не буду порочить вашу профессию.

Когда отношения в моей прошлой семье достигли тотального непонимания как жить дальше, было принято решение обратиться к специалистам. Первым из них была женщина из бесплатной психологической службы. Она очень хотела помочь. Несколько раз в неделю мы с бывшей женой сидели перед ноутбуком и рассказывали, какие проблемы возникли. Каждый раз нам давали задания, которые мы выполняли. Но ничего не менялось. Я искренне не понимал, зачем мне консультации, на которые меня фактически привели без моего желания. Я отвечал на вопросы, выполнял домашние задания, но в наших отношениях положительных подвижек не наблюдалось.

Потом были психологи с одного известного сайта, которые бесплатно дали свои комментарии по нашим запросам. Каждый говорил что-то свое, но в целом они были солидарны в одном – проблема существует. Однако и это не помогло

наладить отношения. Было принято решение пойти к семейному психологу очно. Это был интересный, но крайне бесполезный для меня опыт. В один из моментов мне показалось, что психолог встал на сторону бывшей жены. Это категорически неприемлемо с точки зрения профессиональной этики.

Я искренне недоумевал, почему специалист и моя бывшая жена в один голос говорят мне, что о внимании нужно просить. Вы это серьезно? По их мнению, если мне нужно было общение, я должен был попросить о нем. Давайте я уточню. Как такового общения между нами не было. Все сводилось или к обсуждению проблем или к взаимным обвинениям. Мы дистанцировались друг от друга, и в контексте ситуации, способ «попросить общения» возможно был рабочим. Но мне это откровенно претило.

После неудачной попытки очной терапии были еще два психолога, которые также пытались мне помочь. Разные специалисты, разные методы, абсолютно безуспешно. И вот тут ты, дорогой читатель, можешь задать резонный вопрос – «А в чем, собственно, твоя проблема, Володя?». И я вам с удовольствием отвечу. Каждый раз начиная консультирование у того или иного специалиста, я не был настроен на решение проблем. Я искренне не понимал, какой вопрос мне нужно решить. И вот почему. Ни одна терапия не помогла мне, потому что все уже было предрешено. Я уже все давно осознал, просто не мог принять. Возможно я боялся пере-

мен, или не верил в происходящее, может быть просто ждал.

На самом деле нужно было в один прекрасный момент сказать самому себе – «Я не люблю эту женщину. Все кончено!». Так и случилось. В один из дней я четко это осознал и понял, почему с психологами ничего не получалось. Они просто не могли мне помочь. Не могли, потому что ни один из них не смог бы за меня озвучить это решение. И даже если я пытался переложить на них ответственность, это была не их прерогатива. Любой специалист вам скажет, что мы сами, и только мы должны находить внутри себя ответы на вопросы.

Поэтому не спешите ругать психологов, и скептически относиться к их методам. Посмотрите внутрь себя и скажите, честны ли вы с собой? Не обманываете ли вы себя? В большинстве случаев именно самообманом мы и занимаемся.

Мне пытались помогать хорошие и адекватные специалисты, но в этом не было особого смысла, потому что все мои внутренние переживания сводили «на нет» проделанную работу. Стресс был настолько сильным, что хватало лишь малейшего упоминания о нем, чтобы я утратил над собой контроль и погрузился в переживания.

Так или иначе, психологи способны помочь вам. С их помощью получится избавиться от сложностей и обрести взаимопонимание, как с самим собой, так и с остальными. Временами нам нужен голос разума, который способен бросить вызов негативным внутри нас. Поэтому мы и идем к психо-

логу за сторонним мнением, которое способно подтолкнуть нас к пониманию и принятию себя. Это именно то, с чем поможет профессионал.

Но есть одно НО. Далеко не все из нас стремятся получить реальное представление о себе. А уж про ответственность и зрелость я вообще молчу. Большинство из нас настолько погрязли в инфантильности, что диву даешься, как люди вообще умудряются жить. Правда о том, кто мы есть на самом деле, более приятна, чем кажется на первый взгляд. Но нам страшно принимать эту правду, мы слишком прочно обосновались в своих раковинах, не желая воспринимать себя или реальность такими, какими они являются.

В контексте этой главы очень хочется процитировать Михаила Лабковского, который очень удачно заметил, цитирую: «Почему так важно уметь брать ответственность НА СЕБЯ? Потому что самое тяжёлое испытание для нашей психики, из-за которого образуются все психотравмы, – это чувство беспомощности. Глобально сама психотравма формируется вокруг ощущения того, что вы находитесь в опасности и никак не можете это проконтролировать. Что НАД вами стоит какой-то человек, стихия, обстоятельство, и в его руках – ваша целостность и вся ваша жизнь. Психика начинает защищаться от этого: придумывает, например, что агрессор – это ваш друг. Или что этого опыта на самом деле не было. Или что это вы специально всё спровоцировали (потому что при таком раскладе в следующий раз вы просто поведете себя

иначе, и ничего такого якобы не произойдет). Когда вы берёте на себя ОТВЕТСТВЕННОСТЬ (не вину, а именно ответственность!), ВЫ начинаете управлять ситуацией. Вы ПРИНИМАЕТЕ то, что произошло, но САМИ выходите из этой ситуации целыми и невредимыми. Вот что значит быть зрелой личностью.»

Честно признаюсь, все то, что я пережил несколько лет назад, радикально изменило меня. И хотя я приобрел бесценный опыт, цена, которую я заплатил, оказалась неимоверно высокой. Я буквально рассыпался как шалтай-болтай, и мне пришлось по крупинкам собираться изнутри, чтобы хоть как то походить на живого и адекватного человека. Сейчас, спустя время, я могу утверждать, что начал ощущать внутри себя дыхание жизни. Ее вкус и аромат. Я вышел из состояния, когда тебе кажется не принципиальным, жив ты или нет, потому что ты не видишь смысла в своем существовании.

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.