

18+

ОЛЕСЯ ГАРИФУЛЛИНА



WOMANBOMB

«...жизнь женщины в современном мире...»

ГАЙД

*For
girls only*

Олеся Гарифуллина

**WOMANBOMB. Жизнь
женщины в современном мире**

«Издательские решения»

Гарифуллина О.

WOMANBOMB. Жизнь женщины в современном мире /
О. Гарифуллина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-595309-4

Гайд современной женщины. Содержит ответы на самые острые и неоднозначные вопросы из различных сфер жизни: личностный путь развития, любовь и отношения, семья и дети, карьера и бизнес, красота и здоровье. Как сохранить баланс между всем и стать по-настоящему счастливой и успешной? Именно этой теме и посвящена книга.

ISBN 978-5-00-595309-4

© Гарифуллина О.
© Издательские решения

Содержание

Обращение автора	6
6. Предназначение	7
В чем смысл жизни?	8
Как найти свое призвание?	10
Как реализовать свой потенциал?	11
Как правильно составить план на жизнь?	13
Как подружиться со своей Тенью?	14
Как излечиться от болезней?	15
Как поднять самооценку и начать любить себя? Ключевые правила любой женщины	16
Я в моменте – как научиться жить здесь и сейчас?	19
Как изменить свою судьбу?	20
Сепарация от родителей – или как обрести самостоятельность?	21
Системная ошибка – почему нельзя себя ни с кем сравнивать?	22
Влияние соц. сетей на твою самооценку	23
Если сжигает зависть?	25
Как перестать зависеть от чужого мнения?	26
Как избавиться от тревоги?	27
Как избавиться от чувства вины?	29
Как добиться успеха?	32
Ошибки – это лучшее, что может с нами случиться	33
Как решиться на переезд?	34
Духовные практики и медитации	36
Как развить в себе бешеное творчество и креативность?	38
Как похудеть?	39
Как всегда сохранять молодость и огонь в глазах?	41
Конец ознакомительного фрагмента.	42

WOMANBOMB. Жизнь женщины в современном мире

Олеся Гарифуллина

© Олеся Гарифуллина, 2023

ISBN 978-5-0059-5309-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Кто мне сказал «Не получится»?!

Если мне хочется – сбудется!

© Земфира

Обращение автора

Привет!

Я рада, что ты держишь в руках мою книгу.

Это значит, что у тебя есть вопросы, ответы на которые она в себе содержит.

Книга задумывалась как некий гид, который помог бы современной женщине разобраться в противоречивом и многогранном мире и найти свое место.

Я отразила ответы на самые актуальные и непростые жизненные вопросы, с которыми приходится сталкиваться каждой женщине.

В каждой главе содержатся четкие и краткие инструкции по решению той или иной ситуации.

Любая женщина хочет быть привлекательной и притягательной, такой, мимо которой мужчина не пройдет, которую ни за что не упустит, никогда не бросит, не будет изменять, которой никогда не предложит роль содержанки.

Такая женщина – уверенная в себе, любящая и уважающая себя, имеющая свои принципы и не готовая поступиться ими, ведущая активную и насыщенную жизнь, имеющая свои интересы и увлечения, у нее есть цели и мечты, к которым она идет, она слышит себя и свои желания, и не готова жертвовать собой.

Как же быть такой женщиной?

Невозможно играть ее роль, потому что бытийность ощущается на энергетическом уровне, чувствуется на языке волн и вибраций.

Тому, как стать такой женщиной и полностью реализовать себя во всех аспектах и посвящена эта книга.

6. Предназначение



В чем смысл жизни?

Вопрос, который всех мучает, и почти каждый из нас хотя бы раз им задавался.

Многие при размышлениях запрокидывают голову вверх и вглядываются в бесконечные небеса, словно там есть разгадки. В то время как при ответе человеку нужно обратиться внутрь себя.

Смысл жизни всего живого заключается в максимальном раскрытии и реализации своих способностей.

На что способно дерево? Расти. Высоко, широко, раскидисто или, наоборот, скученно, цвести и давать плоды. Значит, смысл жизни дерева в том, чтобы расти.

На что способен лев? Охотиться, охранять территорию, защищать потомство, размножаться и сохранять свою популяцию на Земле. В этом и заключен смысл жизни льва.

Для человека смысл жизни состоит в том, чтобы в наибольшей степени раскрыть свой внутренний потенциал и реализовать свои способности.

Утверждение, что смыслом нашей жизни являются дети, также удачно вписывается в данную концепцию. С одной лишь оговоркой: к предназначению человека относятся не конкретные дети (Кристина, Марк или Давид), а сам процесс их рождения и воспитания как раскрытие способностей этого человека к рождению и воспитанию.

Утверждение, что смыслом жизни является познание – также не противоречит данной концепции, ибо познание нового – это тоже одна из способностей человека.

Смысл жизни человека в счастье, – скажешь мне ты. Но как его достичь? Я отвечу, что только через саморазвитие и личностный рост. Сколько примеров несчастных инженеров, которым суждено было стать счастливыми музыкантами, несчастных строителей – счастливыми поварами, несчастных медсестер – счастливыми актрисами, несчастных юристов – счастливыми художниками.

Важно реализовать свой потенциал не только для этого, чтобы иметь нечто позитивное, но и чтобы избежать негативного. Задушенные таланты проявляются в виде серьезных заболеваний – различных неврозов, соматических и хронических заболеваний.

Смысл жизни не просто в развитии своих способностей, но и в их употреблении, и не просто в их употреблении, а в употреблении на благо себе и окружающих.

Ведь большинство известных серийных маньяков, которые с особой жестокостью расчленили свои жертвы, разрезали их на куски, хранили потом части тела – могли бы стать прекрасными хирургами или патологоанатомами, если бы правильно употребили свои способности на пользу. А так что? Какой прок был от их способностей? Одни лишь страдания себе, близким и окружающим. Да, серийные маньяки глубоко и безнадежно страдают в глубине души, ибо, сами являлись жертвами жестокого насилия – это не покидает их до самой смерти.

В дальнейшем в книге подробно показано, что раскрытие своего потенциала и личностный рост – это решение практически всех человеческих проблем.

Если ты не раскрываешь свой потенциал, то лишаешь себя удовлетворения одной из основных потребностей человека – в признании. Известный психиатр М. Литвак писал, что сперматозойдная сущность любого человека требует признания. Это вытекает из того факта, что каждый появившийся на свет человек уже опередил 40 000 000 миллионов конкурентов – именно столько выделяется в среднем при половом акте здорового мужчины по данным ВОЗ.

Человек, не удовлетворяющий свою потребность в признании – это наказание для него самого и для окружающих.

Талантливый человек, не применяющий свой талант, способен разрушить все вокруг. Чем сильнее подавленный талант – тем сильнее разрушения.

Наглядно и в юмористической форме это показано в фильме «Куда ты пропала, Бернадетт?» 2019г. с Кейт Бланшетт в главной роли. Фильм легкий, рекомендую посмотреть каждой девочке. Но только пусть тебя не обнадеживает, что удастся отделаться добрыми и смешными последствиями как в фильме. В реальности следствие задушенного таланта куда плачевнее, и что закономерно – никогда не поймешь, откуда все взялось и что стало истиной причиной разрушений. Я сама, не находя себе должного применения, пару раз чуть не поставила под угрозу свою семью (спасало терпение мужа).

У каждого свой потенциал. Но реализовывать его – обязанность каждого человека, иначе он отравит жизнь себе и своим окружающим.

Таким образом, реализовывать и развивать свои способности и таланты на благо себе и общества – вот в чем и есть смысл жизни человека.

Как найти свое призвание?

Призвание – это то, чем тебе хотелось бы заниматься, это то, что тебя вдохновляет и наполняет, это то, от чего ты не устает. Как его найти?

1). Задай себе вопрос: «Если бы я была дочкой очень состоятельного человека, вообще не ограниченной в финансах – чем бы я хотела заниматься?»

Не торопись с ответом, закрой глаза, расслабься и подумай, точнее помечтай.

Представь, что папа даст тебе сколько угодно денег на твоё занятие, и тебе не нужно думать о своём будущем, оно обеспечено так, что и тебе, и детям и внукам хватит. Какую бы сферу деятельности ты себе выбрала?

Подумай, не торопись.

Сначала попробуй погрузиться в то блаженное состояние финансовой обеспеченности и отсутствия проблем, и только после этого отвечай на вопрос.

Та сфера, которую ты выбрала бы – и есть вектор твоего развития.

Если он кардинально не совпадает с нынешним, подумай, как можно модифицировать свой сегодняшний род занятий (например, если есть артистические способности можно начать вести свой ютуб-канал, тематикой которого для начала может стать твоё сегодняшняя профессия). Либо же развивать новый вектор пока что в виде хобби, которое со временем будет занимать всё больше и больше места в твоей жизни.

2). Задай себе вопрос «Чем я НЕ МОГУ НЕ ЗАНИМАТЬСЯ?»

Художники не могут не рисовать, писатели – не могут не писать, музыканты – не могут не играть или не сочинять музыку. Потому что это то, без чего они себя не мыслят.

И когда я начала отвечать себе на этот вопрос, то выяснила, что могу не заниматься почти всем, лишь за малым исключением.

Я осознала, что я не могу прекратить вести свой ютуб-канал, я не могу перестать делиться своим опытом и знаниями с моей аудиторией, я не могу перестать вести свой проект, я не могу не писать книгу. Все это дается мне не тяжело, а с легкостью, без всякого напряжения и надрыва. Это настолько мое, настолько естественно для меня, что мне тяжело этого не делать.

Так, будучи начальником юридического отдела и кандидатом юридических наук, начала вести свой ютуб-канал, с проектом WomanBomb, который посвящен жизни женщины в современном мире. Затем начала публиковать посты в социальных сетях на темы, наиболее волнующие большинство девочек. Потом уже родилась идея этой книги. Очень надеюсь, что и дальше буду лично развиваться, ведь пределов этому нет.

Как реализовать свой потенциал?

Несколько рекомендаций:

Правильно поставь себе главную цель

Важно понимать одно, твоя цель – должна быть непременно высокой.

Если ты хочешь заниматься дизайном одежды – то целью должна стать организация признанного во всем мире дома моды. Если ты занимаешься наукой – то получение Нобелевской премии, если пишешь посты и книги – получение Пулитцеровской премии, если ты прокурорский работник – то стать Генеральным прокурором, если ты работаешь в сфере образования – то стать Министром образования, если в местной администрации – то стать Президентом, и так далее, думаю, масштаб тебе ясен.

Для чего цель должна быть обязательно высокой?

Во-первых, это нужно для того, чтобы хорошо делать свое дело. Как писал М. Литвак во многих своих книгах, солдату мечтать стать генералом нужно не для того, чтобы реально им стать, а для того, чтобы быть хорошим солдатом.

Во-вторых, к высокой цели ведет много дорог, тогда так к цели «занять место своего начальника» путь всего один (подсидеть начальника), ну или максимум два (второй – дожидаться повышения начальника и занять его место, опередив сослуживцев).

Лично меня интересует сфера инвестирования, в частности ценных бумаг. Моя цель тут – заработать миллиард долларов и стать настоящей акулой на Уолл-Стрит. Еще один вид инвестирования, привлекающий меня – недвижимость. Тут у меня цель – иметь шикарные квартиры в 10 наиболее крупных городах мира. Я веду свой ютуб-канал, следовательно, моя цель – это 10 миллионов подписчиков. Ты читаешь эту книгу – значит, я мечтаю, чтобы она стала бестселлером.

Мелко мыслить нельзя. Мелко мыслишь – мелко плаваешь.

Как идти к главной цели?

Чтобы высота цели не пугала тебя, путь к главной цели представляй не в виде лестницы наверх, а в виде горизонтальной тропинки. То есть вертикальное уложи в горизонтальное. Подумай, что уже сегодня можно делать для того, чтобы в итоге прийти к главной цели. По сути, сделай дорожную карту.

Масштабировать до заоблачных высот можно любое направление и любой абсолютно бизнес – благо сегодня интернет с его площадками позволяет это делать.

Например, я хочу построить карьеру и вырасти до уровня топ-менеджера какого-либо крупнейшего холдинга. Что мне для этого нужно? 1) Выбрать компанию, в которой я могу получить наиболее ценные управленческие, стратегические навыки, а также skills решения непростых задач (результат которых я потом могу использовать в резюме или портфолио), и устроиться туда. 2) Получить степень МВА (я всегда мечтала о международном образовании). Важно получить степень не абы-где и абы-как, а только котирующуюся на рынке труда. Это важно хотя бы потому, что в ходе обучения можно установить серьезные деловые связи. Кроме того, отличный МВА способен перекрыть диплом о высшем образовании посредственного ВУЗа. 3) Постепенно расти и развиваться, и дорасти, наконец, до желаемого уровня. А так как я мечтаю быть специалистом мирового уровня – то я параллельно еще и осваиваю английский. Чтобы это не было слишком скучно, то смотрю фильмы сериалы в оригинале на английском.

Для кого-то подойдет немного иной путь, который может оказаться более быстрым, однако, и более рискованным (как это было показано в фильме «Эвита» с Мадонной). Внешность тут не главное – столько доступных средств у современной женщины, что остаться некрасивой уже сложно.

Если я хочу зарабатывать на инвестициях – то путь примерно такой: для начала разобратся в инвестициях в ценные бумаги (на самом старте в помощь 2 книги: «Уоррен Баффет. Как 5 долларов превратить в 50 миллиардов» (Роберт Хагстром) и «Разумный инвестор» (Бенджамин Грэм)); попробовать на опыте личных вложений (или поработать бизнес-аналитиком); затем подумать о том, как можно привлекать деньги третьих лиц в свой фонд, обеспечивая прибыль себе и им, и так далее – до бесконечности.

И последнее – нужно дать себе время на достижение целей. На пути к ним не впадать в отчаяние от несбывшегося. Иногда может навалиться такое разочарование и бессилие, что на протяжении нескольких дней будешь валяться под одеялом, проклиная все и вся, ощущая себя полной неудачницей. Потом отступает, и ты уже снова в строю. Главное в самые тяжелые моменты отчаяния говорить себе следующее: «Самое темное время – перед рассветом» и «Когда ты уже готова сдаться – ты намного ближе к цели, чем тебе кажется». Дать себе время восстановить силы, пожалеть себя, побыть мамой самой себе. Важно отвести на период упадка сил определенное время, иначе рискуешь застрять в нем.

Составь правильный план

Подружись со своей Тенью

Именно в Тени сокрыт колоссальный потенциал, огромный ресурс. Если осознаешь то, что в себе вытесняешь – то найдешь к нему ключ.

Как правильно составить план на жизнь?

Наличие жизненного плана – это уже полдела.

Ты не представляешь, какое количество людей живет без плана! А значит, отдают себя в руки других: как сложится, так и нормально, а если и не нормально, то еще лучше – будет повод ныть без конца.

Биографии многих успешных девочек начинаются со слов «Она всегда знала, что станет актрисой», или певицей, или еще кем-то. Земфира, Бейонсе, Шакира, Вероника Кастро (кто смотрел «Дикую Розу», тот поймет). «Всегда знала» – это уже план.

1). Хорошо бы составить план на 5—10 лет

Если с этим пока сложности – то хотя бы на 1—2 года. Напиши его, включи все свои цели.

Можно составить карту желаний – это уже план с визуализацией. Если ты мечтаешь о машине, квартире, распечатай картинки, вырежи их и наклей на А3, напиши пояснения (например, можно вырезать фото желаемого Жилого комплекса и планировки, пример загородного дома).

Тут важна конкретика – у Вселенной нужно просить конкретно.

Поэтому в план включаем не просто «новая машина», а «новый Mercedes-Benz GLC-Класс Купе X253 белого цвета, 2022 года выпуска», не просто «новая квартира», а где, в каком жилом комплексе, сколько метров, на каком этаже. Точность крайне важна. Один раз я заметила, что достигла цель не так, как мне она представлялась в мечтах, а как было сформулировано в плане (сформулировала я не вполне корректно). Больше подобных неточностей я стараюсь не допускать.

2). Каждый день пишем желаемые цели

Заводим себе для этого отдельный красивый блокнот /ежедневник, чтобы его приятно было брать в руки каждый день.

Начинаем свое утро с написания такого плана.

Важно писать каждый день – так мы программируем свой мозг на их достижение (собственно ручное написанное записывается в мозг несмываемыми чернилами).

Цели будут меняться – и это нормально. Пишем в форме совершенного действия, либо настоящего времени: «У меня есть новая квартира в ЖК Западный Порт (г. Москва), двухкомнатная, площадью 60 кв. м. на 10 этаже с видом на реку и Сити (апрель 2022г.)». По такому же принципу – все остальное.

Как подружиться со своей Тенью?

Еще Карл Юнг писал о том, что в каждом из нас есть Персона и Тень.

Персона – это то, каким мы себя презентуем миру, то, каким мы считаем правильным быть. Как правило, это одобряемые социально качества: порядочный человек, семьянин, успешный в профессии, добрый и общительный человек. Персона во многом у большинства людей схожа (поэтому не столь интересна).

Тень – это то, что человек в себе вытесняет, не принимает и не одобряет. Это то, что кажется человеку неприглядным.

Однако, парадокс в том, что именно в твоей Тени сокрыт безграничный ресурс и потенциал.

Почему?

Во-первых, потому что твой мозг тратит колоссальное количество энергии и сил на подобное вытеснение. Получается, что он ежесекундно занят подавлением.

Во-вторых, Тень – это то, какая ты на самом деле. Это твои сильные черты, на которые можно опереться.

Как подружиться со своей Тенью?

1). Сделай Юнгианский тест

Подробнее о том, что это за тест и как его сделать, можешь почитать в Интернете. На моем канале WomanBomb есть соответствующее видео. Тест поможет тебе осознать все то, что вытесняешь, увидеть в этом потенциал и опираться на свои сильные стороны.

2). Обрати внимание на то, что тебя раздражает в других

Весь мир – это наше зеркало. Все люди отражают нас самих, ибо в окружающих мы видим то, что есть в нас самих.

Так из всего многообразия человеческой личности мы вычленим только то, что готовы увидеть, то, чем наполнены сами, то, что есть в нас.

Особенно стоит обратить внимание на то, что именно нас раздражает в другом человеке, на то, что бесит.

Тезис тут простой: нас раздражает в других то, что мы не принимаем в себе. Поначалу данное утверждение кажется возмутительным.

Мне тоже было неприятно принять это, потребовалось время: сначала на то, чтобы просто без отрицания попробовать подумать в этом направлении, затем осмыслить и приступить к анализу, и в завершении – на принятие.

То, что не хотелось видеть в себе – раздражало в других: лишние пара килограммов, желание достигать цели силами других, не прикладывая собственных усилий, эгоцентричная картина мира и многое другое.

Присмотришься и ты заметишь: человек раздражённо рассказывает о непозволительном и крайне возмутительном поведении/черте характера другого, а тебе, слушая это, на ум то и дело приходит мысль, что он описывает себя.

Как только принимаешь отрицаемое в себе, меняешься и устраняешь в себе это качество – волшебным образом это качество перестает раздражать в других

Как излечиться от болезней?

Для начала стоит понять, откуда болезни берутся.

По моему глубокому убеждению, все болезни носят психосоматический характер – появляются от отсутствия гармонии и света в душе, и призваны показать человеку, что он идет не туда, не с тем, не так.

Любая болезнь – это повод задуматься. Я даже на предмет ОРВИ всегда анализирую, что именно мне хочет сказать мое тело (хотя и болею не чаще 1 раза в год). Детей это тоже касается.

По психосоматике есть удобные справочники, в которых можно найти какой орган (его болезнь) за что отвечает. Таким образом, при диагнозе хронический отит я выявила у дочери нежелание заниматься синхронным плаванием; в итоге мы прекратили занятия и нашли прекрасную замену – танцы Тодес, на которые она ходит с удовольствием (рецидивов болезни не было).

Как излечиться? Ответ – нужно жить в гармонии с собой и быть счастливым.

Как прийти к гармонии и счастью? Самореализовываться и раскрывать свой потенциал, следуя своему предназначению. Только в этом случае твоему телу не нужно будет пытаться доносить до тебя какую-то информацию через болезни.

Как поднять самооценку и начать любить себя? Ключевые правила любой женщины

Вопрос самооценки и любви к себе очень тесно связаны.

Существует следующая закономерность: люди с заниженной самооценкой, в действительности, себя не любят, у людей с адекватной или высокой самооценкой проблем с любовью к себе не возникает.

Если я себя не люблю (то есть я за свою жизнь не нашла в себе качеств, за которые меня стоит полюбить, прежде всего, себе самой) – то значит я не достойна любви, я ее не заслуживаю.

Подобные установки сильно мешают тому, чтобы наладить личную жизнь – ты все время приглашаешь партнера к тому, чтобы не любить тебя вместе. Будет как в мультике про котенка Гав: «А давай не любить меня вместе?». Как ты думаешь, каких мужчин ты будешь притягивать всегда? Абызеров, нарциссов, насильников, алкоголиков, наркоманов, изменщиков, альфонсов. Отношения всегда будут токсичными.

Замечала, как женщина разрывает отношения с одним алкоголиком, и тут же находит себе второго? Слышала рассказы о том, как у женщины было трое мужей, и все они (о ужас!) были кухонными боксерами или изменяли ей? Случайность?

Отнюдь! Даже по теории вероятности такое едва ли возможно.

Женщины часто живут в сценариях, не прорабатывают себя, снова ищут отношения и находят аналогичные. И к тяжкому стечению обстоятельств это не имеет никакого отношения.

Поэтому любовь к себе должна стать основополагающим правилом любой женщины.

Это нужно женщине, прежде всего, для себя. Если с самооценкой и любовью к себе есть проблемы, то прежде, чем вступать в отношения, нужно обязательно проработать эти вопросы и полюбить себя.

Наше общество на протяжении долгого времени формировало культуру, будто бы любовь к себе – это низко и плохо, это эгоизм, а любовь к ближнему – высоко и хорошо. Такое неверное утверждение порождает много проблем в нашей жизни.

Почему важно любить себя? Чтобы не терпеть плохого по отношению к себе: своих плохих действий и поведения других, плохого к себе отношения, плохих поступков в свой адрес, плохого досуга, плохой работы, плохого партнера, плохой жизни, в конце концов – плохой еды и плохого здоровья.

Важно понять одну простую истину – если ты будешь любить саму себя, то и мужчины, дети, коллеги, и все окружающие тоже будут любить тебя.

Любовь и уважение к себе транслируется на энергетическом уровне, все люди сходу считывают то, как человек относится к самому себе – и начинают относиться к нему так же.

Нелюбовь к себе в личной жизни рождает неадекватные, токсичные, изматывающие и вредные всесторонне садо-мазохистические отношения. Не обязательно речь идет о физическом насилии и извращениях, а просто о модели таких отношений.

Полюбить себя становится не так уж сложно, если понять одну вещь: ты – главный человек в своей жизни, ты единственная, кто точно всегда будет рядом.

ОК, со значением разобрались, теперь **как полюбить себя?**

1). Вести уважительный к себе образ жизни

Нормальное питание, полноценный сон и отдых, внимательное и ответственное отношение к здоровью, спорт (как бы банально это не звучало, но любовь к себе начинается именно с этого).

Уважительно относится к себе – это перестать себя критиковать, осуждать, обвинять, оскорблять.

Думать и говорить о себе нужно исключительно в позитивном ключе, ведь ты у себя одна, и ты у себя должна быть любимой. Критики и обвинители найдутся с лихвой во внешней среде.

Перестать критиковать себя поможет избавление от перфекционизма, подробно рассмотренное в одной из глав.

2). Жить для себя

Не для детей, супруга, родителей, кого-то других.

Заботиться, прежде всего, о себе, своих интересах, своем развитии, своей состоятельности (личной, профессиональной, финансовой). Так избежишь массу проблем при построении отношений с партнером, супругом и детьми.

3). Развиваться и реализовываться

Через профессию, хобби, достижение своих целей, стремление к мечте.

Нужно постоянно, каждую секунду думать о себе и своем развитии. И будет тогда всем счастье – да, да, и мужу, и детям и родителям. Жертвуя собой, мы сильно вредим другим и нашим отношениям с ними.

4) Прислушиваться к своим желаниям и интересам

Делаем то, что хотим, и отказываемся от того, чего не хотим.

Люди моего поколения часто испытывают сложности с выявлением своих желаний, так как застали в детстве еще советское воспитание в духе «Тебя забыли спросить!», «Я – последняя буква в алфавите», «Кому интересно, что ты хочешь, иди и делай/ешь/учи», «Что значит „не хочешь“???».

Ко мне многие обращаются с запросом «Я не знаю, чего я хочу», и этой действительно проблема.

Подумай только, люди не делают то, что хотят, не потому что им что-то мешает, а зачастую они просто не знают, чего они хотят. Они ходят на ненавистную работу, живут с человеком просто так «чтобы был», находятся в опустыленном городе: и не то, чтобы не знают, как это изменить, а просто не знают, на что это заменить.

Прислушивайся к себе. Начиная с того, что ты хочешь съесть на завтрак, и заканчивая выбором профессии, страны, партнера. Начинать можно с малого, постепенно переходя к более значимым вещам.

– Уметь говорить «нет»

Обстоятельствам, нездоровым отношениям, людям.

Без страха осуждения, обиды, одиночества.

В корне неспособности отказывать лежит невротическое желание всем нравиться («чтобы меня любили»).

Почему ты не говоришь «нет»?

Ты боишься, что человек обидится, подумает о тебе плохо, перестанет с тобой дружить. А почему боишься? Потому что внутри сидит установка: на тебя не должны обижаться, должны думать о тебе хорошо, должны дружить с тобой. По сути – что тебя должны любить. Когда избавишься от желания всем нравиться – отказывать станет гораздо проще.

Критерием говорить «да» или «нет» является твое личное желание (делать что-то, быть где-то или с кем-то), твое самоощущение, твое самоуважение и твоя самооценка. Все это не должно страдать при взаимодействии с людьми.

Сюда же относится и вопрос своевременного выявления токсичного. Это может быть человек, обстановка, процесс и прочее. Умение выйти из токсик – это и есть умение сказать «нет».

Единственный период беспомощности в жизни любого человека – это детство. К счастью, длится этот период сравнительно недолго. Вся остальная жизнь – результат выбора (сознательного или бессознательного).

– *Начать жить здесь и сейчас.*

Я в моменте – как научиться жить здесь и сейчас?

Вчера уже нет, а завтра может и не наступить.

Очевидно, правда?

Я сама прожила часть жизни в раздумьях о прошлом и в ожидании будущего. Это делало меня очень тревожной и неуверенной. Застревание в том, чего нет, кого угодно способно свести с ума.

Я не умела жить в моменте, не могла наслаждаться происходящим, испытывала постоянное напряжение, не замечала позитивного и концентрировалась лишь на переживании случившегося и опасениях за будущее (кстати, эта тема связана со стремлением все контролировать).

Работая над собой, я постепенно ослабляла хватку, затем и вовсе отпустила.

Прошрое я принимаю с благодарностью со словами «что было – то прошло», и пытаюсь увидеть позитивные вещи даже в, казалось бы, абсолютно негативных.

А будущее?.. Да, у меня есть мечты и цели, я точно знаю, чего бы мне хотелось, но я не зависаю над этим, и уж точно не переживаю по поводу того, что пока еще у меня нет желаемого.

Только после этого я стала дышать свободно в буквальном смысле слова – ранее всегда ощущала спазм и напряжение в области грудной клетки. Начала ощущать себя полностью счастливой, жить с ощущением полноценности.

Наконец-то осознала, что счастье не зависит от количества денег: ты либо счастлив, имея малое, либо не станешь таковым, даже получив все блага мира.

Секрет жить здесь и сейчас заключается в принятии себя, своего прошлого, и в отсутствии переживаний и беспокойств по поводу будущего.

Как изменить свою судьбу?

Изменить свою судьбу не сложно – для этого нужно изменить свое мышление.

1). Осознать то, что за твою жизнь ответственность несешь ты

За то, что происходит с тобой – тоже ответственна только ты, так как ты это сделала, выбрала или допустила. Очевидно, что некоторые события мы не можем контролировать (несчастные случаи, болезни и смерть других). Но только мы решаем, как мы будем реагировать и как долго.

Принять на себя ответственность означает выйти из позиции жертвы. Не «меня бьет мой муж», а «я позволяю меня бить». Не «мне изменяет партнер», а «я позволяю мне изменять». Не «меня оскорбляют», а я «позволяю себя оскорблять» и так далее.

Вышла из позиции жертвы, взяла на себя ответственность – считай, что достигла успеха: большая часть в изменении своей судьбы уже выполнена.

2). Мыслить позитивно

Куда же девать все негативное, что есть в моей голове? – спросишь ты.

Отвечаю: мы не можем помешать птице пролететь над нашей головой, но мы можем помешать ей свить там гнездо.

Со всеми негативными мыслями поступаем также – не даем им задержаться: прилетела мысль, и мы ее как слайд переключаем (не жуем, не развиваем, не рассуждаем). Отпускаем ее со словами – «ну да, может быть» (не соглашаемся, но и не вступаем в борьбу за опровержение).

3). Намечаем мечты и цели + идем к ним

Целью не должны быть деньги, целью должна быть реализация себя, осуществление своего предназначения.

Послушай рассказы успешных людей, и вряд ли услышишь что-то вроде «Меня тошнило от этого, но я делал, потому что это приносило деньги/не было другого выхода». Зато везде есть «Мне было чертовски интересно проверить/организовать/наладить».

Нужно найти свой интерес. Вот и весь секрет. Отсюда и правило, выработанное М. Лабковским: Делай то, что любишь, и тебе будут за это платить гораздо больше.

4). Начинаем любить себя.

Сепарация от родителей – или как обрести самостоятельность?

Чем раньше ты перестанешь зависеть от кого-либо, в том числе от родителей, тем лучше.

Зависимость от кого-то материально, финансово, психологически – это самое неприятное. Это приводит к инфантилизму, деформации сознания, моральному истощению, полному опустошению.

Начинать жить отдельно от родителей нужно как можно быстрее. И уж тем более нельзя жить с родителями после создания собственной семьи.

Это не вопрос хороших и плохих родственников или отношений.

Это вопрос самостоятельности и комфортной психологической жизни для всех.

Двух хозяек, как и двух глав семейства, в одном доме быть не может. Роли путаются, ориентиры размываются, недовольство накаляется, упреки и претензии растут, отношения разрушаются.

При совместном проживании коммуникации складываются по принципу «проиграл-проиграл» для всех участников.

Находясь рядом с родителями ты (твой партнер) будешь всегда оставаться в позиции ребенка – то есть младшего и слабого существа.

Как бы родители не любили своих детей, как бы ими не гордились, подсознательное отношение «молоко оботри» сохраняется.

Это сковывает твоё сознание, свободу мысли, твою креативность, твою реализацию, и как следствие – действия.

Рядом с родителями ты мыслишь по-другому. Включаются детские подсознательные механизмы – они парализуют твою мыслительную деятельность. Ты – не самостоятелен.

Если ты до сих пор не порвала пуповину с родителями – будешь негодовать от моих слов и говорить: «Я мыслю и живу свободно, никто меня не парализовал». Но тут одно уточнение – ты не жила другой жизнью, и тебе не с чем сравнить, а я живу.

Мое наблюдение показывает, что чем ближе родители – тем менее самостоятельны и целостны их выросшие дети. Поэтому сепарацию нужно осуществлять как можно раньше. В противном случае – неврозы, токсичные отношения, отсутствие самореализации, загубленный потенциал, отсутствие личной жизни.

Системная ошибка – почему нельзя себя ни с кем сравнивать?

Сравнивать себя с другими – это постоянный источник самобичевания для невротиков. Я вот не такая успешная, я не такая красивая, я меньше денег получаю, у меня муж не такой заботливый, у меня дети менее способные и так далее.

Нужно осознать одну простую вещь: не нужно себя сравнивать с кем-то не потому что это вредит твоей самооценке и настроению, а потому, что это в корне неправильно. Методологически неправильно. Я это называю системной ошибкой.

Почему? Потому что все мы разные. У каждого свои способности, свой ДНК и наследственность, разный характер, разное здоровье, разное воспитание, разное образование, разное мышление, разный потенциал, разная длительность жизни, разное распределение событий – у нас все разное.

Глупо сравнивать картошку и автомобиль. Можешь мне возразить: автомобиль, конечно же, лучше, ведь он стоит миллион картошек. А теперь отбросим товарно-обменные отношения (в случае с людьми их тоже нужно отбрасывать для чистоты эксперимента): представим, что ты на необитаемом острове – и картофелина становится куда привлекательнее, потому что она хотя бы продлит твою жизнь.

Сравнивать можно только родственные объекты. А все мы настолько разные – что, по сути, перестаем быть сравнимыми. Мы все объединены в вид «человек», но внутри этого вида столько различий, что сравнение становится не верным.

Поэтому если тебя еще мучает такая проблема – отпусти и пойми, что это делать в корне неверно.

Себя можно сравнивать лишь с одним человеком – с собой в прошлом. Вчерашняя ты – это единственное, на что можно ровняться. Сейчас ты должна быть лучше, чем была ранее – в этом основа развития и совершенствования. Ровняйся на себя, старайся стать лучше во всех смыслах.

Влияние соц. сетей на твою самооценку

Как много времени люди проводят в соц. сетях. Уму непостижимо... Сливают туда самое ценное и невозполнимое, что у них есть – время.

Появилась настоящая болезнь – зависимость о соц. сетей. Утром открываешь глаза, и вместо того, чтобы настроиться на новый день, обнять близких, принять душ и позавтракать, первое, что делаешь – хватаешься за телефон и смотришь, кто там и что. В сериале «Девять совсем незнакомых людей» с Николь Кидман в главной роли показана одна героиня (Джессика), страдающая такой зависимостью.

У меня есть как минимум несколько знакомых девочек (моих ровесниц), страдающих подобной зависимостью. Я вижу их деформацию, и то, как реальная жизнь проходит мимо них.

Все они депрессивные, опустошенные, на грани нервного срыва, а самое главное и плохое – ничего не делающие.

Не развивающиеся, не раскрывающие свой потенциал, напрочь не слышащие себя (я сейчас не о круассанах и Цезаре), сжигающие свою энергию и время.

Для меня очевидна прямая связь между количеством проводимого времени в соц. сетях и всеми их проблемами. Для них самих – нет.

Все как одна твердят – «в Инстаграме я нахожу много полезной и ценной информации» (деятельность Инстаграм на территории РФ запрещена). Вполне возможно – не буду спорить. Но наряду с этим ты перевариваешь тонны мусора и шлака, который влияет деструктивно.

Чтобы тебе найти конкретную информацию по твоему запросу – совсем не обязательно зависеть каждый день в соц. сетях. Появился вопрос – ищи ответ.

Ты же пытаешься действовать с опережением: мне когда-нибудь понадобится, а я уже это знаю.

Решай проблемы по мере их поступления. Кроме того, почти все вопросы можно решить с помощью Гугла, а не соц. сетей.

Почему влияние деструктивно? Потому, что видя красивую чужую жизнь, фоточки, успех, счастье ты сравниваешь это с собой и своей жизнью. И почти в 100% случаев ты и твоя жизнь, как тебе кажется, проигрывают. Почему?

Потому что ты совсем не учиываешь вырванность из контекста, фильтры, фотошоп, и не видишь сокрытого и спрятанного.

Тебе нравятся ее красивые подарки от мужа – вполне вероятно, что так он искупает свои измены. Красивые семейные фото с фотосессии – ты понятия не имеешь, как в действительности живет семья, вполне возможно погрязла в скандалах и разборках.

Свою же жизнь ты знаешь без прикрас. И получается, что сравниваешь ты свою настоящую жизнь с ненастоящей чужой.

Одна из особенностей мозга заключается в том, что *мы склонные преувеличивать и приукрашивать чужое и преуменьшать и обесценивать свое*. Именно поэтому зачастую все сравнения редко происходят в нашу пользу.

Люди начинают страдать синдромом чужой жизни – весь интерес и внимание фокусируют на жизни другого и совершенно забрасывают свою. Все эмоции получают из чужой жизни – злость, жалость, удивление, негодование и все остальные.

Зачастую большинство эмоций негативные – ибо редко кто *искренне* способен радоваться и вдохновляться примером другого.

У меня Инстаграма не было до 2022 года (деятельность Инстаграм на территории РФ запрещена), не было ни профиля, ни даже самой программы. Начала вести его только тогда, когда поняла, что хочу делиться полезным контентом со своей аудиторией.

Страница в Вконтакте у меня была со студенческих лет, но заходила я туда крайне редко, только для поиска фильма или заказа товаров с Америки.

Для меня время в соц. сетях может быть оправдано только одним – если ты там продвигаешь свое дело. В таком случае ты там не зависишь над потреблением чужого контента, а создаешь свой. А это уже совсем другая история.

Обобщая, вред от зависания в соц. сетях:

- трата времени впустую
- нервозность и депрессивные состояния от сравнения себя с другими
- возникновение деструктивной зависти
- убийство собственной мотивации
- отсутствие времени и ресурса на собственную жизнь и самореализацию.

Независимость от соц. сетей помогает тебе жить полноценно и идти своей дорогой, без нервов и сомнений, не сбиваясь на чужие жизни и не расходуя впустую время.

Как избавиться от такой зависимости?

Я уверена, что самый эффективный способ – это вкусить жизнь без соц. сетей. Она и правда иная, не просто отличается, а в корне и в принципе иная.

Как это сделать?

Удалить на 1 месяц все свои соц. сети – программы с телефона, компа, ноута.

Профили удалять не нужно, пусть остаются, а вот свой доступ к ним исключить.

Дай себе срок 1 месяц на жизнь без соц. сетей. 1 месяц – это не так долго, чтобы бояться, но и вполне достаточно, чтобы прочувствовать вкус другой жизни. И сравнишь потом.

Попробовав – ты ничего не теряешь.

Посчитаешь, что раньше было лучше – никаких проблем, восстановишь все в 2 шага. Зато будешь уверена, что жизнь твоя краше и лучше с соц. сетями. Сможешь мне сказать тогда, что я была неправа. Если же понравится иная жизнь – тоже прекрасно.

Если сжигает зависть?

Зависть отравляет жизнь так, что полностью сковывает движения и мысли, убивает всякую активность, сужает сознание и восприятие до размеров песчинки. Более того – способна привести к целому букету болезней.

Зависть рождается в том случае, когда мы хотим что-то, что есть у другого (длинные волосы, стройное тело, богатый муж, талантливые дети, карьера, успех, квартира, машина и так далее). Ключевое тут – мы бы хотели себе такое же.

Что со всем этим делать?

Рекомендации, как быстро избавиться от зависти:

1). Всякий раз, поймав себя на чувстве, что завидуешь какой-то девочке, задай себе один вопрос: «Готова ли я поменяться с ней местами, чтобы получить то, чему я завидую?».

То есть поменяться с ней по военному принципу «всё на всё», а значит – поменяться с ней жизнями?

Вот тут-то ты всерьез задумаешься.

Хочешь шикарную квартиру как у той девочки? Тогда забирай ее вместе с гулящим мужем. Хочешь стройное тело как у нее и молодое лицо? Пожалуйста, только вместе с погибшими еще в ее детстве родителями. Хочешь карьеру как у нее? Вот тебе вкупе с ее бездетностью. Хочешь успешного мужа как у нее? Вот же он – вместе с бывшей женой и тремя детьми от первого брака. Хочешь красивые волосы как у нее? Забирай вместе с ее кривыми ногами.

Мы же хотим собрать отовсюду лучшее – у этой квартиру, у этой фигуру, у нее карьеру, а вот у той – любящего мужа. Но так не бывает.

Как только мы это осознаём – зависть начинает отпускать. Ибо практически в 100 процентов случаях ты не захочешь ни с кем поменяться местами. А если даже и захочешь – стоит только узнать ближе все подробности жизни человека, то расхочешь обратно.

Не попадайся в одну западню. Желание поменяться местами с какой-нибудь звездой обусловлено лишь красивой оболочкой ее жизни, и твоим незнанием того, как обстоит все в действительности (например, алкоголь, наркотики, измены, нервные срывы, психиатрические клиники и так далее).

2). Направь мощную энергию зависти в созидательное русло.

Да, в зависти сокрыты колоссальные ресурсы, она может стать эффективным топливом для собственных свершений и достижений.

Думаем не «почему у меня нет ее машины?!», а «что я могу сделать, чтобы купить такую машину?». «Почему?» и «хочу такое же» превращаем в «как мне это получить?».

Заставляем зависть работать на созидание, а не на разрушение. Так мы становимся магами – превращаем зависть в энергию созидания и развития.

Как перестать зависеть от чужого мнения?

Чтобы перестать переживать на тему «А что скажут другие?» достаточно понять всего пару моментов:

1). *Беспокойство о мнении других вытекает из стремления всем понравиться*

Как писал М. Литвак, желание всем нравиться порождено неосознаваемой идеей собственного величия.

Такую идею хорошо иллюстрируют такие невротичные убеждения, как «Я должен всем нравиться», «Меня все должны любить», «Нравиться другим – хорошо, не нравиться – плохо».

Необходимо избавиться от идеи «Я – сверхчеловек», от убеждения «Я должен всем нравиться», перестать желать нравиться другим, и как результат, перестать беспокоиться о мнении других.

2). *Зависимость от чужого мнения характерна для людей с заниженной самооценкой*

Людам с высокой самооценкой плевать с Эйфелевой башни на мнение других. Тому, как повысить свою самооценку, посвящена отдельная глава.

3). *Осознать, что мнение других – это еще одна сфера вне зоны твоего влияния*

Переживания о том, что о тебе подумают другие, как к тебе относятся другие, что они скажут – сюда же. Мы не можем на это влиять. Ты можешь хоть в лепешку расшибиться в целях понравиться кому-то, но, к сожалению, зачастую это будет иметь лишь обратный эффект.

Что подумал другой – это результат его выбора, воспитания, культуры и детских проекций.

4). *Осознать, что всем глубоко на тебя наплевать*

Людам в действительности нет никакого дела до тебя, до твоих поступков.

Вот ты сама много о ком думаешь? Нет, конечно! Вот и другие также.

Обсуждают тебя за спиной только сплетницы. Делают они это из желания посплетничать и почесать языком. К тебе конкретно это имеет мало отношения, ибо объектом сплетен сегодня являешься ты, завтра другая девочка, послезавтра коллега на работе, после-послезавтра родная сестра, затем отец, потом мать, далее – сосед или подруга. Такие люди поливают грязью даже самых близких людей, что уж говорить о чужих (а ведь ты им, как правило, чужая). Склад характера любого сплетника видит в чужом глазу соринку, а в своем бревна не замечает. Важно ли тебе что они скажут? Какое это имеет значение и влияние на тебя? Так ли уж ценно для тебя их мнение?

Психологически грамотные люди с конструктивным подходом к жизни, в случае, если их как-то трогает/задевает твое поведение – скажут тебе об этом напрямую, сделают это не в форме претензии, а в форме просьбы больше так не делать. Следовательно, переживать об их мнении тоже не стоит.

Как избавиться от тревоги?

Тревожность – это в большинстве своем врожденная черта, бороться с ней не просто, но можно.

Я, к примеру, большую часть своей жизни была тревожным человеком, с детства грызла ногти, эта привычка мучает меня до сих пор, хотя в целом я могу сказать, что от тревожности мне удалось избавиться. Каким образом? Сейчас расскажу.

1). Я избавилась от стремления все контролировать

Стремление держать всегда руку на пульсе в гипертрофированном виде – это следствие позиционирования себя как сверх-человека.

Стоило мне перестать воспринимать себя таковым, как контроль всего, что напрямую сейчас со мной не связано – сошел на нет.

Все, что я сейчас контролирую – это то, что я делаю именно *в данный момент*. Ключевое здесь – «я» и «в данный момент». Мы не в состоянии контролировать: а) других, б) прошлое и в) будущее.

Всякий раз (поначалу их будет много), когда ты ловишь себя на беспокойстве о другом человеке или о прошлом/настоящем – говори себе волшебные слова «Это вне зоны моей ответственности», и пролистывай возникшую мысль как фотку на экране телефоне.

Контролировать себя здесь и сейчас без ощущения тревоги – это вполне в твоей власти. Опять же насуточно вот что: ты делаешь что-то (пусть даже лежишь) без сопутствующих мыслей о том, какие последствия это повлечет. Ведь тревогу разгоняет не сам процесс чего-то, а опасения за последствия.

Например, я составляю документ, и при этом испытываю чувство тревоги. Почему? Потому что боюсь ошибиться, а «боюсь ошибиться» – это уже страх за будущее, а не за настоящее.

Кроме того, опасаясь ошибки, ты думаешь о чем? Об ошибке!!! А значит твой мозг, вся твоя энергия концентрируются на ошибке. Учеными доказано, что мозг воспринимает мысль о чем-либо как желание этого: думаешь об ошибке, значит, хочешь ошибку, думаешь о плохом – значит, хочешь плохого.

Сколько раз со мной (думаю, и с тобой) было такое: пытаешься сделать все так, чтобы *не допустить ошибку*, чтобы уж точно все было *без ошибок* (заметь, сколько раз повторяется слово «ошибка»), обязательно получается все с ошибками, причем они с треском и провалом вскрываются. А если делаешь все без нервов на спокойной ноте – все идет как по маслу без проблем.

2). Я перестала беспокоиться о мнении других людей

Этому посвящена отдельная глава.

3). Я избавилась от перфекционизма

Я закончила школу с золотой медалью, университет – с красным дипломом.

У меня был сильно выражен комплекс отличника: я искренне верила, что все нужно делать на высшем уровне, не можешь сделать идеально и лучше всех – тогда не делай вообще.

Корень – снова в мании собственного величия.

Это доставляло мне массу проблем, начиная с завышенных требований к себе и заканчивая не сделанными вещами и не начатыми проектами.

К примеру, долгое время я хотела вести свой ютуб-канал. Понимание того, что я не смогу с первых же видео правильно выставить свет, купить дорогую камеру и кресло, что мои видео не будут лучше всех, останавливало меня.

Отказавшись от сверхчеловеческих требований к себе, приняв недостатки и несовершенства, разрешив себе допускать ошибки – я словно переродилась и начала жить по-другому.

Сейчас я убеждена, что лучше *как-то* сделать, чем не сделать вообще. Любое сделанное лучше несделанного.

Нужно делать то, что хочешь и как можешь, и не тиранить себя критикой в духе «можно было и получше», «это стыдно показать», «ну что я за растяпа».

Помни, что ты у себя одна такая, и должна быть любимой – поэтому никакой обидной и демотивирующей критики в свой адрес.

Позволительно смотреть на результат своих действий и просто думать о том, как я могу улучшить это в следующий раз. Все мысли по типу «только лузер так мог» блокируем, не даем им задержаться в нашем сознании.

4). *Я научилась жить здесь и сейчас.*

Как избавиться от чувства вины?

У большинства взрослых, испытывающих перманентное чувство вины, механизм ощущения себя виноватым сформировался в детстве.

Именно перед родителем ребенок впервые начал ощущать себя виноватым. «Вот посмотри, как ты меня расстроил», «Мама плачет из-за тебя», «Это ты виноват в том, что я несчастна», «Все из-за тебя», «Это из-за тебя я живу с этим тираном, который избивает меня, лишь бы у тебя был отец», «Это ты мне помешал наладить личную жизнь, и я не смогла найти себе мужчину», «Это из-за тебя я бросила университет, и поэтому сейчас работаю уборщицей за гроши», «Я тебе всю жизнь отдала, а ты вот так?» и тонны всего прочего. Грешат этим, как правило, мамы.

Зачем вызывать чувство виновности?

– Во-первых, многие родители прибегают к разжиганию вины в детях в качестве эффективного метода воспитания. Это и правда очень действенно – вызвал виновность в ребенке и быстро добился от него желаемого.

Чувство вины сложно переносимо, если не сказать, что не переносимо вообще. Ребенок (а в последующем и взрослый) в попытках быстрее избавиться от этого неприятного чувства готов на многое. Ребенок готов сделать все, что угодно только бы мамочка перестала плакать, только бы не слышать все эти обвинения.

– Во-вторых, родители пытаются снять с себя ответственность и переложить ее на другого. Ребенок в данном случае является крайне благодатной мишенью – потому что еще не способен на критическое мышление, на правильную оценку ситуаций, на выстраивание причинно-следственных связей и анализ. Все, что говорит родитель – ребенок воспринимает за чистую монету.

Так как виновность позволяет родителям быстро получать желаемое и решать сложные вопросы – подобная манипуляция быстро закрепляется в их арсенале как очень эффективное средство.

Воспитанное в детстве чувство вины перед родителями в дальнейшем переходит на окружение: человек начинает перманентно чувствовать себя виноватым перед всеми и каждым – супругом, друзьями, начальником, коллегами и прочее. Окружающие, как правило, быстро это считывают и умело начинают пользоваться.

Как избавиться от чувства вины?

В целях избавления работать приходится уже во взрослом возрасте, когда человеку доступны законы формальной логики и он способен на критическую оценку. Выполняем следующее:

1). Развенчание мифов

Необходимо осознать всю несостоятельность сделанных тебе в детстве внушений. А для начала – просто подвергнуть их сомнению.

«Вот посмотри, как ты меня расстроил» – на самом деле, это мама, будучи взрослым человеком, выбрала расстройство как способ реакции на случившееся. Ну посуди сама: так ли разумно взрослому человеку расстраиваться из-за действий малолетнего ребенка, и вместо того, чтобы совместно исправить ситуацию, выбирать обвинения и внушение виновности?

«Мама плачет из-за тебя» – это ровно о том же.

«Это ты виноват в том, что я несчастна» – разумно ли взрослому человеку свое счастье ставить в зависимость от малолетнего несмышленища? Насколько это адекватно? Если у тебя есть ребенок – ты своей кожей можешь прочувствовать, по-взрослому ли так поступать.

«Все из-за тебя» – туда же.

«Это из-за тебя я живу с этим тираном, который избивает меня, лишь бы у тебя был отец» – действительно ли этот так? Или же ты живешь с ним по причине своей низкой самооценки, жертвенности и безграничного страха остаться одной? Ведь развод совсем не означает, что ребенок напрочь утрачивает отца. Хороший отец остается хорошим отцом и после развода. Много примеров, когда отцы сохраняют связь с детьми и продолжают заботиться о них. А если папочка такого склада, что готов сразу слиться и исчезнуть со всех горизонтов и маяков – то, как ты думаешь, есть ли ценность его формального присутствия в семье в статусе законного мужа, есть ли у него хоть какая-то роль и значимость? Кроме того, как показывает жизнь, такие браки, которые якобы держались лишь на том, чтобы у ребенка был отец – не распадаются после взросления детей. Женщины также продолжают жить с этими же тиранами. Просто на протяжении многих лет ей было крайне удобно прикрываться ребенком, чтобы оправдать собственную недееспособность и нерешительность.

«Это ты мне помешал наладить личную жизнь, и я не смогла найти себе мужчину» – женщина, по сути, свое неумение выстраивать коммуникацию и отношения с противоположным полом объясняет наличием в ее жизни ребенка, и непонятной никому не нужной жертвой. Уйма женщин, имеющих детей, устраивают прекрасным образом свою жизнь и находят себе партнеров (в жизни сколько угодно тому примеров, как женщина не то, что с одним ребенком, а с двумя и более налаживает личную жизнь). Таким образом, вопрос тут совершенно не в наличии детей, а в личных качествах и характере самой женщины.

«Это из-за тебя я бросила университет, и поэтому сейчас работаю уборщицей за гроши» – снова жертва, о которой никто не просил. Она могла взять академ, перевестись на заочку, восстановиться и продолжить обучение (когда ребенок хотя бы пошел в садик) – да много чего можно было придумать (при реальном желании учиться). Примеров – тоже уйма. Это во-первых. А во-вторых, почему ты, не стоя крепко на ногах, не имея образования, не повременила с тем, чтобы заводить ребенка? Зачем вступала в незащищенную интимную связь? Вина ли в этом ребенок?

«Я тебе всю жизнь отдала, а ты вот так?» – снова ненужная никому жертва. Ты, будучи ребенком, просила маму отдать тебе всю жизнь и стать несчастной? Да никогда и не за что! Все, чего хочет ребенок – это иметь счастливую и радостно улыбающуюся маму, ведь он искренне желает ей добра. Это мама сама выбрала быть несчастной, параллельно снабдив себя сильным оружием в виде чувства вины ее ребенка.

Как видишь, постановка взрослых и зрелых вопросов позволяет рациональным образом опровергнуть все то, что тебе внушалось в детстве.

2). Осознание того, что люди все делают для себя

Да, как бы дико для тебя это не звучало.

Ты, твои родители, твой партнер, твоя подруга, твой начальник – все делают для себя.

Родители родили тебя для себя, а не для тебя.

Ты им дала ничуть не меньше, чем они тебе (а может быть и гораздо больше). Ты удовлетворила их родительский инстинкт, потребность заботиться, ощущать себя нужным, важным – и это самое небольшое, что дало им твое рождение.

Ты просила их родить тебя? Нет. Они сами приняли это решение, и сделали это исключительно в своих интересах.

И уж тем более ты не просила их о жертвах, разрушенных карьерах, сломанных жизнях и прочих радостях. Они сами это выбрали и сами допустили, сами сделали это с собой – осознанно или нет.

3). Понимание, что каждый несет полную ответственность за свою жизнь

Не мама/папа, не супруг, и уж тем более – не дети.

Жизнь каждого – это результат его выборов, его действий, его мыслей, его отношения к себе и другим. Это не результат деятельности детей.

Постепенное осмысление всех указанных пунктов, пропускание их через свое сознание, внутреннее принятие позволит тебе со временем избавиться от чувства вины. Научись отслеживать чужие манипуляции, провокации и не поддаваться на них.

Как добиться успеха?

Мне очень нравятся слова М. Литвака о том, что успех – это побочный продукт правильно организованной деятельности.

Пошаговая инструкция о том, как правильно организовать свою деятельность:

– ***Искоренить в себе невротичную мысль о том, что быть успешным – хорошо, а быть неуспешным – плохо***

Она отравляет жизнь тем, что создает постоянное напряжение и ощущение себя неудачником. Лучше исходить из убеждения, что быть счастливым – хорошо, а быть несчастным – плохо. Это гораздо конструктивнее.

– ***Позволить себе ошибаться***

Все мы люди, а не машины и не роботы (хотя и те ломаются и подводят). О колоссальном положительном значении ошибок можно прочитать в соответствующей главе.

Еще У. Черчилль говорил о том, что успех – это путь от одной неудачи к другой с нарастающим энтузиазмом. Поэтому не нужно бояться ошибок, нужно относиться к ним как к обязательному атрибуту любой деятельности. На твоём пути тебе предстоят удачи и неудачи, и воспринимать их нужно с одинаковым энергетическим и эмоциональным резонансом.

– ***Найти себе занятие по душе – и делать его с удовольствием и профессионально***

Тогда это постепенно перерастет в дело жизни. Это дело должно тебя вдохновлять, приносить радость и удовлетворение, ты не должна заниматься им из-под палки. Только в таком случае ты будешь всегда в ресурсе, сможешь идти по длинной дистанции, не уставая и не сдаваясь.

– ***Спокойно воспринимать любую критику в свой адрес***

Не тратить на нее энергию, и уж тем более не расстраиваться. Тебя всегда будут осуждать, делать язвительные замечания, мешать. «Собаки лают – караван идет» – это должно стать твоим девизом по жизни. Более того, мои наблюдения показывают, что количество замечаний и осуждения прямо пропорционально правильности выбранного тобой курса.

Ошибки – это лучшее, что может с нами случиться

Мое поколение воспитано на внушенном страхе ошибки. Родительское воспитание во многих семьях и все российское школьное образование построено на одном принципе: ошибаться – плохо, не ошибаться – хорошо.

Что это влечет за собой? Казалось бы, снижение числа ошибок. Но это не так. Страх ошибки порождает снижение инициативы, свободы проявления и креативного подхода. Ведь чем меньше вылазить и делать – тем меньше шансов на ошибку. Напуганное сознание между ошибкой и ничем не деланием выбирает ничего не делать.

Изначально неплохое стремление делать все правильно в результате парализует человека. И это самое печальное, что может с ним случиться, потому что блокирует самовыражение – а это уж никак не способствует раскрытию потенциала.

Я сама долгое время безумно боялась ошибок, считала, что ошибка – это страшно, и это самое плохое, что может произойти. Естественным образом я боялась начинать что-либо.

После работы над собой я стала ровно воспринимать промахи. Не ошибается тот, кто ничего не делает. Я разрешила себе ошибаться. Идей и проектов сразу стало больше. Разрешив себе ошибаться, ты сразу позволяешь себе больше. Меняется твое мировосприятие и восприятие себя.

Кроме того, ошибки указывают нам на дальнейшие действия. Они некий компас, на который ты можешь ориентироваться – что и где нужно изменить, что можно улучшить, куда двигаться дальше.

Для психологического комфорта и активного бесстрашного движения вперед нужно всего-то выработать в себе экологичное отношение к ошибкам.

Как решиться на переезд?

На момент написания этой главы я два раза переезжала – первый раз в возрасте 30 лет из Самары в Казань, второй раз в 36 лет из Казани в Москву. Переезд в Москву мне дался энергозатратнее – я долго не могла решиться, переживая за высокую стоимость жизни и школу для детей (в Казани у нас была потрясающая суперсовременная Шаймиевская школа). В конечном итоге обстоятельства сложились так, что я переехала – Вселенная меня буквально вытолкнула из Казани.

Я всегда мечтала о том, что когда-нибудь мне доведется пожить за границей на берегу моря, а лучше океана. И я уверена, что мне представится такая возможность.

Ко мне часто обращаются с таким запросом: «Я очень хочу переехать в другой город/страну, но не могу на это решиться». Большинство таких людей скованы страхом.

Подобные страхи отлично снимаются на акмеологических сессиях по технике 6-ти шагового рефрейминга. Это я знаю не просто на своем опыте в качестве акмеолога, но и в качестве клиента. Я сама прорабатывала свой страх переезда в Москву. У меня было огромное желание, но при каждой мысли я ощущала напряжение в области груди, настоящий спазм.

В ходе сессии стало очевидно, что истинной причиной является страх потери комфортной жизни детей с бесчисленными кружками и секциями, которые в виду больших московских расстояний будет невозможно восполнить. В ходе сессии я выработала для себя новые убеждения, все страхи и блоки были сняты, и уже через несколько месяцев я оказалась в Москве, хотя до этого не решалась на переезд года три. Я поняла, что вопрос с секциями и кружками можно решать без перфекционизма «все лучшее сразу», а по мере возможности с течением времени.

Если у тебя есть страх смены места жительства, или страх любых перемен в своей жизни – они прекрасно устраняются в ходе акмеологических сессий, я свой страх проработала за одну сессию, и заняло это не более часа времени.

Теперь подробнее о том, как решиться на переезд:

– **Осознать, что желания не возникают просто так**

Они порождены твоим внутренним потенциалом + энергией Вселенной, которая точно знает, что осуществить все можно.

Не следуя за своими желаниями, ты попросту не реализуешь себя.

Появилось желание – значит оно осуществимо.

– **Ответить себе последовательно на несколько не сложных вопросов:**

2.1). *«Буду ли я сожалеть о том, что не попробовала?».*

Меня всегда вдохновляет мысль, что лучше сожалеть о сделанном, чем о не сделанном.

Представь, что тебе 90 лет и ты бабушка в кресле-качалке. Как ты думаешь, какие мысли тебе будут приходить? Что ты будешь думать о неосуществленных стремлениях, о своей нерешительности? Что ты будешь ощущать? Горечь, тоску, разочарование? Лично меня такие мысли расстраивают настолько, что сразу хочется быстрее бежать и что-то делать.

2.2). *«Какой будет моя жизнь, если я не сделаю этого?».*

Тут подробно представляем себе картину инерционного движения течения жизни. Погружаемся в нее, и отвечаем, себе на вопрос, нравится ли мне это, устраивает ли это меня?

2.3). *«Какой будет моя жизнь, если я сделаю это, и все получится?».*

Представь, что все задуманное тобой осуществляется, какая это жизнь?

3). Как самурай – умираем заранее

Это значит, что проигрываем в голове сценарий проигрыша – что будет со мной в этом случае, какие будут последствия, и самое важное – смогу ли я вернуться в исходную точку. Как правило, всегда можно в нее вернуться (ведь ты же жила в этих условиях уже, значит, проживешь и дальше).

Это снимает градус напряжения. Самураи успешно пользовались этой техникой в бою, и побеждал тот самурай, который уже заранее умер.

Ведь нас сковывает и пугает больше всего неизвестность, именно отсутствие четкого понимания того, что произойдет, приводит в оцепенение. Конкретные осознаваемые осязаемые последствия не могут пугать – да, они могут не нравиться нам, не вызывать радости, трепета и вдохновения. Но они не способны парализовать, парализует неизвестность.

Когда ты имеешь сценарий отступления – тебе уже легче, так как все предельно ясно. Прожил мысленно худший сценарий – и вперед.

4). Поставь себе цель еще выше

Здорово помогает вот такая штука – относиться к цели как к промежуточной.

Например, если бы моей самой заветной целью всей жизни было бы просто переехать когда-нибудь в Москву, то я еще долгое время могла бы бездействовать, лелея свою мечту, но понимая при этом, что в принципе у меня вся жизнь впереди для ее осуществления.

Когда же главной целью становится жизнь за рубежом на берегу океана – то Москва начинает восприниматься как нечто промежуточное, и не так пугающее.

Чем выше и больше твоя мечта – тем больше ты понимаешь, что у тебя не так много времени тормозить и прокрастинировать.

Методика, изложенная выше в четырех пунктах, прекрасно подходит для принятия любого решения и для любого начинания (а не только для вопроса переезда).

Духовные практики и медитации

Лично я прекрасно отношусь к духовным практикам и медитациям. Более того, мечтаю когда-либо оказаться на программах у буддийских монахов.

Говоря о практиках, я имею в виду йогу, техники расслабления и снятия стресса, а также различные варианты индивидуальных медитаций. Я точно против всякого вмешательства в психику человека, и уж точно против всякого рода сект и зомбирования людей.

Наибольшую пользу мне приносят индивидуальные медитации, которые я провожу дома. Нахожу подходящую музыку – мне больше всего нравятся звуки тибетских чаш, они действуют на меня максимально расслабляющее.

Не рекомендую брать для медитаций громкие, быстрые, тревожные мелодии, а также с сильными перепадами (быстро/медленно, громко/тихо, спокойно/нервно и проч.) по причине того, что такие мелодии держат в напряжении своей непредсказуемостью. Мелодия должна быть предсказуема (даже если она часовая), спокойная и тихая. Прослушав различные варианты, которыми полон Интернет, ты без проблем найдешь себе подходящую.

Чем полезны медитации?

Во-первых, они позволяют уединиться с собой от быстрого и шумного ритма современной жизни. Во-вторых, снимают стресс, который зачастую продиктован не просто скорым темпом жизни, а избытком информации, отсутствием четких ориентиров хорошего и плохого, правильного и неправильного.

В сегодняшнем мире легко потерять себя, утратить с собой связь, перестать слышать себя. Так вот медитации помогают сфокусироваться на своем индивидуальном пути, своих желаниях и своем предназначении.

Как эффективно проводить индивидуальную медитацию?

– Выбираешь спокойное время, когда ты дома одна.

– Формируешь запрос на медитацию – то есть то, над чем бы сегодня ты хотела сфокусироваться.

Запросы могут быть абсолютно любыми: это может быть снятие напряжения и расслабление, это может быть желание усилить энергию (денег, любви, здоровья, профессиональных успехов, женственности, рода, детей, благополучия, внутренней гармонии, личного счастья, путешествий, красоты) и так далее.

– Садись в удобную позу (в моем случае – традиционная буддийская), включаешь музыку и закрываешь глаза.

– Сначала проделываешь практику расслабления. Медленно и спокойно мысленно или вслух повторяешь: «Расслабляются мои ступни, пальцы ног, ноги, голень, бедра, живот, грудь, плечи, расслабляются мои руки, кисти рук, пальцы рук, шея, голова, мышцы лица, глаза, нос, губы, язык становится тяжелым и расслабляется». Почувствуй, как полностью расслабляется твое тело.

Затем нужно отпустить все мысли. Говоришь: «Моя голова становится легкой как перышко, все мысли я пролистываю как слайды, я смогу додумать их потом, потом обязательно к ним вернусь и все додумаю». В результате тело твое должно стать расслабленным, а голова легкой и пустой.

– Переходишь к запросу. Расскажу на примере увеличения энергии денег.

Можно перенестись мысленно в космос, аккумулировать там энергию денег со всех планет и со всего пространства, затем направить ее мысленно в себя, стараться ощутить прилив энергии, визуализировать то, как вся энергия космоса направляется в тебя, как ты принимаешь ее. Можно потом представлять, что именно ты будешь делать с деньгами, как ты ими распорядишься.

Или же можно представить себя деревом, пускающим корни вглубь земли до самого ядра, представить как вся земная денежная энергия поднимается к тебе по этим корням, и напитывает тебя. Представить, как наполнившись энергией, это дерево начинает плодоносить – на нем распускаются цветы и появляются спелые и сочные плоды как символ твоего благосостояния и благополучия.

Подобных вариантов медитации можно придумать бесконечное множество, все зависит от фантазии и предпочтений.

– В завершении практики обязательно поблаговари пространство, которое помогло тебе (космос, дерево и проч.), медленно возвращаясь в свое тело, чувствуешь его вес, ощущаешь его связь с землей, и медленноходишь в привычное состояние, открываешь глаза.

Почему я выбрала именно индивидуальные медитации?

Потому что остаюсь совершенно независимой от чужой энергии, от чужого влияния. Я работаю только со своей, и делаю это максимально комфортным, близким и желательным для себя образом. Ну, разумеется, могу проводить такие медитации когда хочу, и работать с каким угодно запросом.

Как развить в себе бешеное творчество и креативность?

Творчество и креативность заложены в любом человеке. В разной степени, но изначально есть во всех. Разумеется, есть настоящие гении – Да Винчи, Микеланджело, Ван Гог, Моцарт, Чайковский, Набоков, Булгаков, Достоевский и другие. Вместе с тем, энергия творения присутствует в каждом.

Разница лишь в том, что у одних это выходит наружу, а у других так и остается запятым где-то внутри.

За творчество и креатив отвечает наш внутренний ребенок. Он есть в каждом из нас. Все мы, по сути – дети, просто высокие. Если ребенок есть в каждом, то тогда почему кто-то способен творить, а кто-то нет?

Пока твой внутренний ребенок запуган, подавлен, сидит и опасается высываться — творчество не находит своего проявления. Как только ребенок прорывается к твоему сознанию – ты становишься креативной.

Как дать волю своему внутреннему ребенку?

В каждом из нас есть 3 состояния; «Я-ребенок», «Я-взрослый» и «Я-родитель».

Главный девиз ребенка: «Хочу!». Не «надо», «должна», «так разумнее», «логика подсказывает» (все это доводы «Я-родителя»). Дать волю ребенку можно только слыша свои желания и следуя им.

Очевидно, должен быть баланс: слепое следование «хочу!» может привести к промискуитету, наркотикам, алкоголю, тотальному саморазрушению. Для этого в тебе есть родитель, который будет говорить «так нельзя», «это запрещено». Задача взрослого – уравнивать силы ребенка и взрослого.

Поэтому нужно выбрать неопасные сферы – и именно в них давать волю ребенку. Центральной вотчиной внутреннего ребенка должна стать реализация твоего потенциала – именно «хочу» должно вести тебя на пути поиска предназначения.

«Хочу» – означает интересно, волнует, интригует, желаю попробовать. Это лучший твой путеводитель. А как же деньги? Делай то, что нравится, и тебе за это будут платить гораздо больше.

Освободить закрепощенного ребенка может оказаться не так-то просто. Особенно детям, выросшим в идеологии «Тебя забыли спросить», «Я-последняя буква в алфавите», «Кому важно твое мнение?!», «Что значит не хочу?!» и так далее. Многие из нас слышали в детстве подобные фразы неоднократно.

Отслеживать свои желания можно с малого: с выбора еды, досуга, компании, хобби, отпуска и так далее. Руководствуйся «хочу», а не доводами разума.

Со временем можно будет переходить на более важные сферы, найти себе работу или занятие по душе. Для этого пойми, чем бы тебе хотелось заниматься, что будет приносить радость и удовлетворение? В главе, посвященной поиску своего призвания, описаны методы, которые помогут это сделать.

Постепенно, внутренний ребенок в тебе будет крепнуть. По мере этого – начнет креативить и творить, подсказывая тебе все новые и новые грани и горизонты.

Как похудеть?

Для многих девочек очень остро стоит этот вопрос.

Отвечаю на него из своего личного опыта.

В детстве я страдала от проблемы лишнего веса, и только годам к 14 мне удалось прийти в норму. В моем случае похудение совпало с половым созреванием и гормональной перестройкой – мои наблюдения показывают, что девочкам, которые не смогли избавиться от лишнего веса в этот период, затем было гораздо сложнее. Поэтому если твоя дочка страдает лишним весом – приложи максимум усилий, чтобы она похудела в период полового созревания.

Когда дело касается детей ответственность за их лишний вес лежит на родителях, которые зачастую их раскармливают, имея собственные психологические проблемы.

Поэтому я как мать всегда слежу за питанием и за весом детей. Если вижу, что ребенок набрал вес – я сразу же ввожу ограничения. И делаю это не со словами «Ну что ты так растолстел/а, тебе надо худеть! Посмотри на себя!», которые (как и близкие к ним) произносить совсем нельзя, чтобы не уничтожать детскую самооценку. Я просто молча перестаю покупать выпечку и калорийные продукты (что идет на пользу всей семье), стараюсь следить за питанием ребенка вне дома (не даю карманных денег на буфет, либо четко проговариваю, что можно, а что нельзя купить), прошу родственников, у которых часто бывают дети (в основном это бабушки/дедушки) так же обратить внимание на питание ребенка и не давать ему калорийных продуктов.

Глупо запрещать ребенку есть эклеры в тот момент, когда ты сидишь напротив ребенка и уминаешь эклер. Это настоящий абюз. А вот не иметь дома эклеров, не разрешать покупать выпечку ребенку с объяснением, что это вредно для организма и подавать личный пример правильного питания – вполне выполнимая задача.

Я никогда не понимала родителей, которые закармливали своих детей. По-моему, пусть уж ребенок недоедает, чем переедает.

У дочери в школе была девочка с явными признаками ожирения, так вот ее мама каждый день клала ей в школу на перекусы пончики и булки. Можешь себе такое представить? Не фрукты, овощи или пюре, а высококалорийную выпечку. Поэтому ответственность за ожирение детей и за привитие культуры питания лежит полностью на родителях.

Но это я отвлеклась немного на тему детского лишнего веса, поговорим теперь о взрослом.

Для меня вопрос лишнего веса – это вопрос принятия себя, мира и вопрос самореализации.

Я на своем личном примере не один раз убеждалась, что переедание это результат стресса, но стресса продиктованного не темпом жизни и нагрузкой: миллионы людей живут на колоссальных оборотах и при этом не толстеют. Стресс в плане ритма современной жизни – это лишь отговорки и неумелые попытки объяснить божьей волей неурожайный год.

Истинная причина ожирения кроется в отсутствии подлинного интереса к себе и к миру, в отсутствии любви к себе и миру, в отсутствии самореализации.

У каждого бывали насыщенные и интересные дни, когда он попросту забывал покушать, либо у него не было на это времени. Или же максимально скучные дни, когда единственным развлечением являются побег к холодильнику.

Человека, нашедшего себя и свой интерес к миру, открытого новым событиям, положительно воспринимающего жизнь и людей – переедание и ожирение не вставляют, они ему чужды, он в еде не ищет удовлетворения. Он способен получать удовольствие от вкусной еды, красивой подачи, но еда всегда призвана утолять голод, а не составить главную ценность. Такой человек не прячется от мира за лишними килограммами.

Лечить ожирение можно только через работу с сознанием и мыслями, а уж никак не диетами в отрыве от головы. Если не затрагивать мышление – то можно добиваться исключительно временных результатов, вес всегда будет возвращаться, зачастую еще в большем количестве, чем был раньше.

Если хочется достичь постоянного результата – то нужно прорабатывать вопрос отношений с миром и самореализации. Заедают люди не стресс – заедают люди отсутствие радости в жизни, гармонии с собой и миром.

Хочешь похудеть – найди свое призвание и иди вслед за ним.

Как всегда сохранять молодость и огонь в глазах?

Секрет молодости – в глазах, а не в косметических процедурах и пластических операциях.

Очевидно, что уход за собой никто не отменял, как и правильное питание, спорт, режим дня, сон и отдых, гармоничную сексуальную жизнь. Лишний вес, нарушения режима и питания, отсутствие секса никому не идут на пользу. Обо всем об этом ты и так знаешь.

Мои наблюдения показывают, что человек стареет тогда, когда решает постареть. Как только он принял внутреннее решение уйти на покой – тогда он и начинает стареть. Первично тут внутреннее старение, спровоцированное сознательным решением, и только потом тело начинает соответствовать принятому решению.

Молодость – она в энергии. Активная деятельная энергия интереса и созидания не позволит тебе состариться раньше времени.

Огонь в глазах – это область интереса, волнения, интриги своей жизни. Пока тебе интересна и радостна твоя жизнь, пока тебе есть что делать и есть что еще сделать – огонь в глазах будет сохраняться. Ты будешь излучать жизнь – а это лучшая профилактика старения.

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.