

18+

**КАК ЖЕ  
ВЫ  
БЕСИТЕ!**

ЮЛИЯ ЗОБОВА

# Юлия Везздна Зобова

## Как же вы бесите!

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70453840](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70453840)*

*ISBN 9785006253773*

### Аннотация

Аллергия на чужой успех. Как зависть влияет на нашу жизнь и можно ли использовать это чувство себе на благо? Как освободиться от негативных эмоций и найти внутреннюю гармонию? На страницах этой книги вы найдете конкретные советы и техники, которые помогут вам принять себя и окружающих такими, какие они есть. Легко, с юмором и без лишнего напряжения.

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| Введение   | 5  |
| От Автора  | 6  |
| Почему нас корежит от чужих успехов?   | 8  |
| Глава 1. «З» – значит зависть  | 11 |
| «Привет! Я тебе кое-что прислал, посмотри<br>сОкрытое...»  | 11 |
| «Добро пожаловать в наш дружный<br>серпентарий!»   | 13 |
| «Прокатись на нашей карусели!» (с)   | 14 |
| Глава 2. Зависть: наше всё или лишний<br>багаж?  | 19 |
| Почему мы выбираем «завидовать»?   | 19 |
| Пути к внутреннему миру: как устроены<br>наши мозги?   | 22 |
| Почему наш мозг ведет себя, как пьяный<br>шимпанзе, когда мы видим пятиметровый<br>баннер «Чужой успех»? | 24 |
| Конец ознакомительного фрагмента.  | 26 |

# Как же вы бесите!

## Юлия Bezzdna Зобова

© Юлия Bezzdna Зобова, 2024

ISBN 978-5-0062-5377-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

# От Автора

Эту книгу я написала с огромным удовольствием и невероятной жадой поделиться с вами своим опытом, историями и личными наблюдениями о человеческой аллергии на чужой успех.

Зависть есть, была и, наверняка, еще долго будет в нашей жизни. Другое дело – то, как мы используем ее. Как разрушающую нас силу или, наоборот, стимулирующую двигаться вперед. Как это чувство влияет на нас и как мы его воспринимаем. В этой книге мы будем исследовать не только негативные аспекты, но и позитивные стороны этой эмоции, которые могут стимулировать наше развитие и профессиональный рост.

Пока я работала над книгой, в одну из ночей мне пришел в голову просто гениальный и мощный кусок текста. Но на утро я, конечно же, все забыла. Очевидно силы Вселенной уберегли нас всех от разрыва сознания :) Совет – всегда записывайте ваши идеи, иначе рискуете проснуться и не вспомнить о них. А через какое-то время случайно обнаружить то самое «гениальное» в чужом блоге, книге или статье. И самое досадное, что именно эта «золотая идея» будет генерировать деньги, успешный успех и бешенную популярность автору. А не вам. Добро пожаловать в мир досады, разочарования и зависти!

В этой книге полно моих шуток и козырных словечек, и совсем немного душноты, присущей жанру «экспертная-книга». И если вам претят подобные авторские словесные завороты и шутеечки, ибо «я настолько серьезен, что сам себе в зеркало не улыбаюсь» – не читайте дальше.

Я не стремлюсь понравиться всем и каждому. Цель в том, чтобы нравится себе самой, и в этой книге данная задача исполнена полностью.

Найти меня, такую радостную и довольную собой, в интернете очень просто – я @bezzdna\_taro во всех соцсетях. Делитесь со мной своими историями, личным опытом преодоления зависти или интересными случаями из жизни. Как говорится – будем на связи!

По традиции я хочу поблагодарить себя за невероятную стойкость и жизнелюбие. Своих замечательных детей Полину и Диму, моих родителей за нашу прекрасную семью, большую любовь и заботу друг о друге.

Моего невероятного К.С. – ты меня вдохновляешь и делаешь самой счастливой женщиной на свете!

И всех моих учеников, клиентов, читателей, наставников, партнеров по бизнесу и людей, которые меня окружают. Вы самые настоящие звезды в своем деле! Пусть все задуманное вами осуществляется в полном объеме и без каких-либо ограничений.

Ну, что же, пожалуй, начнем!

# Почему нас корежит от чужих успехов?

Утро. С чашечкой кофе в руках или замерев, в неудобной позе, в переполненном вагоне метро, мы прокручиваем ленту социальных сетей и вдруг... бац! Перед нами всплывает фото счастливой подруги («стервы крашеной!»), напичканное веселыми смайликами («она всегда была душой набитой!») и кучей восхищенных комментариев под ним («все они подлизы и двуличные паскуды!»)

На фото она мчится на своем новеньком автомобиле или наслаждается каникулами на Бали в роскошной вилле.

Мы машинально нажимаем на кнопку «Лайк», но под кожей шевелится что-то неприятное – непрошенный гость по имени Зависть.

Почему? Почему так трудно радоваться за других, когда они добиваются успеха?

«Вы все меня бесите!» (с)

Чужие успехи становятся своеобразным зеркалом, в котором мы видим отражение наших собственных недостатков и неудач. Они напоминают нам о наших незавершенных целях, о тех мечтах, которые мы откладываем «на потом» под предлогом «сейчас не самое подходящее время». Мы начинаем сравнивать себя с другими, и каждая успешная история

вызывает в нас колоссальное разочарование. В себе.

«Почему не я?» – звучит в наших головах, пока мы пролистываем фотографии идеальных жизней на экранах телефонов.

Социальные сети стали неотъемлемой частью нашей жизни, но именно они превращаются в источник беспокойства и регулярного стресса. Каждый день мы сталкиваемся с совершенными и блестящими, как лысина у старого зануды, идеальными жизнями, которые выставляют на показ наши друзья, знакомые, блогеры и звезды. «Успешный успех» в соцсетях может проявиться в различных формах: вот блогер, только что родившая, уже демонстрирует свой идеальный пресс в сторис. А 19-летний мальчик делится своими секретами легкого заработка миллионов и роскошных поездок в Дубай первым классом.

Бесят, бесят, бесят!

Каждый пост, каждая история становится новым триггером, который раскачивает наш внутренний мир.

Мы сравниваем свою жизнь с жизнью других, забывая, что за каждым успехом стоят активы, ресурсы, часто колоссальный труд и упорство. Мы не видим того, сколько усилий приложили люди, чтобы достичь своих целей, и сравниваем свое «начало» с их «серединой».

Как вместо разочарования и раздражения начать видеть

в чужих успехах вдохновение? Возможно ли почерпнуть силы и энергию для достижения своих собственных целей?

Каждый чужой успех – это не только повод для зависти, но и повод для саморазвития.

Самое лучшее, что вы можете сделать для себя – превратить зависть в мотивацию, а чужие успехи – в катализатор для собственного роста.

Ведь в конечном итоге, мы все стремимся к одному – к счастью, и каждый шаг вперед – это шаг в сторону нашей собственной личной победы.

# Глава 1. «З» – значит зависть

## «Привет! Я тебе кое-что прислал, посмотри скрытое...»

Зависть может быть осознанной, когда мы честно в ней признаемся. В первую очередь себе — «Да, черт возьми! Я завидую этому чуваку, потому что тоже хочу, как и он!» Но самое интересное происходит, когда зависть скрыта. В рамках скрытой зависти человек может испытывать раздражение от успехов и достижений других, не осознавая полностью этого чувства или скрывая его за маской пассивного сопереживания.

### Примеры скрытой зависти

Злорадство. О, это «великолепное» чувство удовлетворения от несчастья или провала других. Вспомните огромное количество злобных комментариев в аккаунтах блогеров, на которых обратили свой пристальный взгляд госструктуры. У меня тоже был весьма очаровательный случай. Моя бывшая подруга и по совместительству коллега очень веселилась и активно обсуждала со своим мужем мой сорвавшийся отпуск из-за отменённого вылета в связи с событиями в стране. Как я узнала? Она делала это прямо в рабочем

аккаунте, к которому доступ был и у меня :))) Надо ли говорить о том, что это не привело к укреплению дружественных и партнерских связей?

Отрицание. «Глазки закрою, и нет меня и той неприятной реальности!» Это как чувствовать зависть к другу, который достиг успеха в карьере, но отрицать это, говоря себе, что вы рады за него и ваши отношения безупречны. Однако подобное отрицание не устраняет зависти, а лишь затягивает вас в круг лжи перед самим собой и другими. Неискренность, натянутые улыбки чувствуются за версту.

Пассивно-агрессивное поведение. Это подчас скрытая форма агрессии, при которой вы не прямо выражаете свою зависть, но проявляете ее косвенными способами. Однажды мне прилетело в личку «Юля, вы что реально купили одну серьгу за 16 тысяч? Из серебра? Лучше бы эти деньги на еду потратили!» Все вот эти пренебрежительные замечания о том, что «материальные вещи не делают людей счастливыми» или «лучше бы он потратил эти деньги на что-то более полезное» – маскировка под заботу о благополучии других, но на самом деле отражает лишь раздражение и зависть.

Скрытая зависть, как тот самый бот-спамер может легко проникнуть в нашу повседневную жизнь и негативно влиять и на наши отношения, и на самоощущение. Будьте честны с собой и с другими. Зависть не стоит скрывать, это все равно как прилепить подорожник к открытому перелому ноги

и делать вид, что ничего страшного не происходит.

## **«Добро пожаловать в наш дружный серпентарий!»**

Кто чаще завидует? Мужчины? Женщины? Молодые или напротив, более старшее поколение?

Душная статистика точных ответов на это не дает. Считается, что женщины могут чаще ощущать социальную зависть, которая связана с областями, такими как внешность, социальный статус и личные отношения. Например, они могут завидовать красоте или материальному благополучию других женщин, а также их успешным бракам или отношениям. Вспоминая свою работу в банковской сфере и царящую «дружную» атмосферу в отделах – становиться немного не по себе. Например, никто и не под каким предлогом не знал кто сколько зарабатывает. Заработная плата каждого, даже уборщицы, держалась в страшном секрете. Предполагалось, что такое «таинство» снимет напряжение между сотрудниками. Но на деле это вызывало еще больше негатива, ненависти и зависти. Каждому отделу казалось, что в другом работают исключительно бездари и дармоеды, и при этом получают какие-то неприлично огромные деньги.

Считается, что мужчины чаще испытывают зависть в отношении финансового и профессионального успеха. Они

могут быть завистливы к коллегам, которые достигли больших высот в карьере, или к друзьям, обладающим дорогими вещами или роскошным образом жизни. И как показывает опыт последних лет, очень завидуют молодым и успешным девушкам. Все самые паскудные комментарии под фото и видео бизнес-леди именно от мужчин 35+. А уж если барышня при этом красива, умна, да еще и не показывает в соцсетях одного единственного и всех семерых детей от него – то она «точно нас..ла!» Вероятно, им тоже так хочется, но увы и ах. Как говорится – не повезло, не фартануло.

А вот что касается более молодых людей и подростков, на мой взгляд они больше сосредоточены на себе и своих достижениях. Связано ли это с тем, что наши дети воспитываются иначе чем мы? Или отсутствие зависти у молодых и дерзких напрямую зависит от массового тренда на психотерапию и проработку травмирующего опыта, который мешает жить большинству людей более старшего поколения – не известно. Хотя везде бывают исключения из правил. Если вам есть что добавить на этот счет – поделитесь. Я с большим интересом послушаю ваши истории и случаи из жизни.

## **«Прокатись на нашей карусели!» (с)**

Вашему вниманию, дамы и господа, та самая карусель в парке ужасов, с которой сложно спрыгнуть, потому что ре-

гулярно тошнит и кружится голова.

## Карусель нищеты!



Есть потребность в изменениях –> нахожу вариант решения –> откладываю до «лучших времен» –> не делаю –> вижу у других успех –> бешусь –> не делаю на зло –> бе-

шусь, что ничего нет

Почему так сложно разорвать этот порочный круг?

– Потребность в изменениях: мы все рано или поздно осознаем, что что-то нужно менять в нашей жизни. Мы находим варианты решения, но, как и многие другие, откладываем их до «лучших времен: «Не сейчас. Я еще не готов. Дети маленькие. Обстановка в стране/мире/Вселенной не подходящая. Давайте уже после праздников!»

– «Размечтался одноглазый!» – великолепная шутка-приказка из моего детства. Несовершенные планы и несбывшиеся мечты только топят нас в собственной неудовлетворенности, и мы продолжаем жить в этой бесконечной рутине, сталкиваясь с неоконченными делами и нереализованными амбициями. Да, но...

– Влияние окружения. Появляется триггер, когда мы видим, что у других есть успех, что они добиваются того, чего **МЫ** так давно хотели. Это вызывает в нас раздражение и беспокойство, заставляя чувствовать себя маленькими и ничемными.

Отступая от скучной теории, расскажу вам одну занятную штуку. Про отписки от блога, канала и паблика.

Я помогаю эзотерикам – тарологам, астрологам и экспертам в мягких нишах качать свой личный бренд, продвигаться, увеличивать свой доход и узнаваемость. И как только я

у себя начинаю писать о том, что вот ребята давайте мы с вами придумаем челлендж и начнем снимать 30 коротких видео для блога. Или напишем каждый свою книгу, или сходим на подкаст и интервью, чтобы наконец-то сдвинуться с мертвой точки в блоге, с безденежья и отсутствия клиентов. Да еще к этому всему показываю на собственном примере, какие бонусы и плюсы приносят такие действия мне и моим ученикам. И именно в это момент происходят дичайшие отписки. И это даже еще до продаж дело не дошло. Те, кто продают свои услуги в соцсетях знают, что как только начинается этап продаж – охваты падают на дно, а подписчики исчезают из блога с припиской «Опять продажи! А я думала ты не такая!»

Отписываются чаще всего именно те эксперты, кто приходил ко мне год – полтора назад на бесплатные разборы и которые до сих пор стоят на том же самом месте, как и прежде. Я воспринимаю это так – «А можно быть чуть менее успешнее уже?! Бесишь!»

Бесит чужой успех. Бесит чужая активность. Бесят упущенные возможности. Бесят недозаработанные деньги.

Но что, если человек воспользуется этими триггерами не для самоуничтожения, а для самосовершенствования?  
– Принятие вызова: вместо того чтобы падать духом – принять вызов. Начать работать над собой, строить свой лич-

ный бренд и совершенствоваться каждый день, ежедневно задавая себе вопрос- «Что я сделал сегодня для того, чтобы стать ближе на шаг к моей цели?»»

– Постановка целей и план действий: определить свои цели и разработать план действий для их достижения. Никаких хаотичных движений и бесполезных трепыханий, отнимающих силы и ресурс. Бьем четко в одну точку. Пусть каждый шаг вперед будет шагом к нашему успеху.

– Использование ресурсов: чем сейчас я могу воспользоваться для преодоления «долины смерти»? Какие ресурсы мне доступны: мои знания, чужой опыт, полезные контакты? Чем больше у нас есть ресурсов, тем проще выйти из круга нищеты и двигаться дальше.

Отписка от «бесящего блогера» хороша в том случае, если вы понимаете, что его лента в соцсетях отнимает у вас энергию и ресурс, который вы с сегодняшнего дня целиком и полностью направляете на собственный рост и достижение целей.

Если же вам близка история со «спортивной злостью», тогда пользуйтесь триггерами, чтобы преобразить свои слабости в силу. Движение вперед начинается с первого шага.

## Глава 2. Зависть: наше всё или лишний багаж?

### Почему мы выбираем «завидовать»?

Зависть – это эмоциональное состояние, которое испытывает каждый из нас, хотя некоторые могут не признавать этот факт. «Я весь такой преисполненный, что не завидую никому».

Полная брехня. Нет-нет, да и бывает, что укол Зависти настигает каждого из нас.

#### Почему же мы выбираем «завидовать»?

«...и у тебя на это 5 причин» (с)

1. Сравнение с другими: одной из основных причин зависти является сравнение с другими людьми. Тот самый пресловутый сын маминой подруги. Мы сравниваем свои жизни, достижения и материальные блага с тем, что имеют другие, и, если видим, что кто-то обладает большими достижениями или имуществом, это может вызвать у нас чувство зависти и глубокого разочарование в себе.

2. Страх утраты: порой зависть может возникнуть из стра-

ха потерять то, что у нас есть. Например, часто женщины сильно завидуют молодым и красивым девушкам, видя в них потенциальную угрозу для своих отношений. «Негодяйка! Уведет моего Васеньку!» А той прелестнице в красном платье и дела нет до этого несчастного Василия из Барсучьего Угла. Мы можем бояться, что чужой успех, молодость, красота сделает нашу собственную жизнь менее ценной и интересной, и поэтому начинаем завидовать тем, кто моложе, красивее, свободнее и смелее, чем мы.

3. Низкая самооценка: люди с низкой самооценкой часто подвержены зависти. Они могут чувствовать себя менее ценными или успешными по сравнению с другими, и поэтому начинают завидовать тем, кто, по их мнению, имеет больше успеха или удачи. И самое простое что они делают: обесценивают других. Все, кто пишут вам злобные и хейторские комментарии – именно такими и являются. Проще всего «опустить» другого до своего уровня, чем пытаться стать выше и лучше самому.

4. Социальное давление: иногда зависть может быть вызвана социальным давлением или ожиданиями окружающих. «Я сделал запуск на стотыщмиллионовдолларов на курсе по выращиванию огурцов, пока прогуливал алгебру третьим уроком! А чего добился ты?»

Мы можем чувствовать себя под давлением быть таки-

ми же успешными или богатыми, как наши друзья, коллеги или тот юнец из соцсети, и поэтому начинаем завидовать им за их достижения.

5. Отсутствие благополучия: если человек испытывает трудности или неудачи в своей жизни, он может начать завидовать тем, кто, по его мнению, обладает большим благополучием или счастьем. Это может быть способом скрыть свою собственную боль или разочарование. Отсюда то самое желание «Отобрать и поделить!»

Зависть может иметь различные корни и происходить из многих аспектов нашей жизни и личности. Мы живем в обществе, где сравнение с окружающими стало неизбежным. В социальных сетях, на работе, в кругу друзей мы постоянно сталкиваемся с успехами и достижениями других людей. И когда мы видим, что кто-то обладает тем, чего у нас нет, это может вызвать чувство недовольства собой и зависти.

Простой выход – уехать в лес, стать егерем, завести дружбу с белками и дроздами. Подходит явно не для всех.

Однако куда важнее осознавать свои чувства и научиться управлять ими. Вместо того, чтобы погружаться в негативные эмоции, связанные с завистью, мы можем использовать

ее как стимул для роста и развития.

Мы можем задавать себе вопросы: «Что именно вызывает у меня чувство зависти?» и «Что я могу сделать, чтобы добиться того же успеха или уровня удовлетворенности?»

Ключевое тут – СДЕЛАТЬ.

Да, зависть может стать преградой на пути к нашему собственному счастью и успеху, если мы позволим ей управлять нашей жизнью. Поэтому необходимо развивать навыки саморефлексии, чтобы научиться распознавать и контролировать свои чувства. Работайте над укреплением самооценки, используйте практику благодарности за то, что у вас есть, и поиска смысла и целей в жизни, которые не зависят от материального достатка или социального статуса.

## **Пути к внутреннему миру: как устроены наши мозги?**

«Мозгииииии» – голоса зомби в голливудских фильмах и охотятся на живых людей.

Наш мозг – это удивительный орган, состоящий из разных частей, каждая из которых играет свою важную роль в нашей жизни.

Давайте начнем с самой верхней части мозга – коры головного мозга. Это, по сути, корона нашего великого органа –

школьники сейчас нервно хихикают, как на алгебре, услышав слово «многочлен». В коре находятся наши высшие когнитивные функции – мышление, решение проблем, планирование и анализ. Все те моменты, когда мы говорим: «Подумай хорошенько, что делать дальше» или «А вот и идея!» – это работа коры.

Гиппокамп. Не Гиппопотам, хотя почти созвучно. Гиппокамп – это некая маленькая библиотека с архивами наших воспоминаний. Он отвечает за память и обучение, помогает нам сохранять информацию и создавать новые связи между данными. Когда мы учимся чему-то новому или вспоминаем недавние прошлые события, гиппокамп активизируется, как настоящий архивариус. Забавная история: некоторые люди легко обучаются новому, но совершенно не помнят каких-то событий или фактов из своего прошлого. Возможно пора чистить «жесткий диск» и закрывать огромное число «открытых вкладок на рабочем столе».

Эмоции и амигдала. Амигдала помогает нам распознавать и реагировать на эмоции, особенно страх и удовольствие. Когда мы испытываем страх или радость, это амигдала говорит: «Осторожно, опасность!» или «Это так здорово!».

Мозжечок – он контролирует нашу координацию и равновесие, а также управляет нашими действиями и походкой. Мозжечок следит, чтобы все движения были точными, гармоничными и больше всех старается на новогоднем корпоративе, чтобы Зинаида Ивановна из бухгалтерии стала звез-

дой рутюба.

Еще важные части мозга включают гипоталамус, который регулирует нашу температуру, голод и жажду, и мозжечковые ядра, ответственные за нашу мотивацию и удовлетворение.

Не претендую на звание «специалиста в области работы мозга», я эксперт в другой сфере. Но знаю точно, что наш прекрасный мозг – это весьма сложная машина с множеством разных деталей, каждая из которых несет свою важную функцию в нашей повседневной жизни. Именно поэтому его так стремятся захватить всякие гуманоидные рептилоиды из зомбоящика.

## **Почему наш мозг ведет себя, как пьяный шимпанзе, когда мы видим пятиметровый баннер «Чужой успех»?**

Почему же мы так сильно реагируем, когда кто-то другой, особенно из нашего окружения, достигает успеха?

Часто успех других людей становится для нас не просто информацией, а зеркалом, отражающим наши собственные неудачи и сомнения. Когда мы видим, как кто-то другой добивается целей, которые мы считаем недостижимыми, это вызывает в нас чувство неполноценности и зависти. А если это еще и наш одноклассник двоечник Петров – двойная порция боли и негодования! Мы начинаем сравнивать

себя с этими людьми, пытаюсь найти объяснение тому, почему они добиваются успеха, а мы нет. И часто в голову начинают лезть самые неприятные эпитеты в сторону Петрова, что он – ворюга, бандит, ему просто повезло, а то и того хуже! Ну, вы поняли)

# 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.