

Андрей Русских

18+

Навязчивые мысли, страхи, ВСД

Как вернуть полноценную жизнь

Научная психология, реальные примеры и
личный опыт

2-е издание
Дополненное

Тревожность, невроз, ПА, ОКР

Беспричинная тревога и откаты

Страх потерять контроль

Пошаговая стратегия и методики

Все знаю, но не получается



Андрей Владимирович Русских
Навязчивые мысли,
страхи, ВСД. Как вернуть
полноценную жизнь. Второе
издание, дополненное

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73037798
ISBN 9785006889033

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Знания и методики в профессиональных книгах часто описаны сухим языком, не отражают эмоциональных переживаний, и их сложно применить обычному человеку. Автор сам прошел через описанные в книге проблемы и без лекарств смог справиться с паническим расстройством и ОКР. То же самое может сделать любой человек, если для решения своих проблем объединит научные знания и проверенные методы со своей внутренней силой и возможностями, которые есть у каждого без исключения

Содержание

Введение	6
Несколько слов о себе	6
Кто склонен к паническим приступам и ОКР	13
Несколько слов о книге	15
Часть 1. Взаимосвязь тела и психики	18
ВСД или как психика (мышление) влияет на наш организм	20
Как мы влияем на вегетативную систему и наше состояние	36
Как формируется вегетососудистая дистония	42
НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ СИМПТОМЫ ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ	64
Мысли, внимание и рефлексy	71
Рефлексy и модели поведения	84
Почему не решаются ваши проблемы, где вы сами себе мешаете? Что необходимо для успеха	96
Из чего складывается успех, причем успех в любой сфере жизни	103
Выбор	104
Цель для успеха	105
Виновата судьба, и у меня ничего	141

не получится	
Быстрый результат или какая она дорога к успеху	144
Много знаю	150
Самодисциплина	161
Стараюсь, но не получается, вдруг я ошибаюсь	170
Вдохновение что-то делать	172
Сила воли или внутренняя энергия	175
Излишние старания и требования к себе	180
Конец ознакомительного фрагмента.	182

**Навязчивые мысли,
страхи, ВСД. Как вернуть
полноценную жизнь
Второе издание,
дополненное**

**Андрей Владимирович
Русских**

© Андрей Владимирович Русских, 2026

ISBN 978-5-0068-8903-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Несколько слов о себе

В моей истории нет ничего удивительного, собственно, все, как и у большинства. Родился я в небольшом городе Орша, в Беларуси, во вполне благополучной, но не богатой семье.

Вообще, детство у меня было замечательное, меня не обделили вниманием и заботой, на праздники всегда дарили подарки, да и в школе до определенного времени все было отлично. И у меня была, как сказали бы многие, самая лучшая в мире бабушка, которая больше всего принимала участие в моем воспитании, часто баловала меня, хотя иногда бывало доставалось на пряники.

В юности у меня были неплохие спортивные данные, и я часто ездил на различные соревнования, получал грамоты, но, в общем, ничего особенного.

Не буду слишком углубляться в историю своего детства и перейду к более важному, с чего все у меня началось.

Как уже говорил, до некоторого возраста все шло хорошо, но в какой-то момент я стал замечать, что мне стали уделять меньше внимания, к которому на тот момент я уже привык, это проявлялось и в школе, и дома. С того времени и пошли различного рода переживания и недовольства, стали проявляться комплексы, а признаки навязчивого состояния, как я вспоминаю, у меня присутствовали уже в 12—13 лет, по крайней мере, какие-то эпизоды тогда уже были.

Я мог часами заморачиваться на какой-нибудь ерунде, хотя тогда мне это совсем не казалось ерундой.

В дальнейшем моя жизнь протекала периодами благополучия и периодами сильного стресса, так продолжалось большую часть моей жизни, лет до 33. Бывало какие-то мысли, связанные то с моей неуверенностью, то с внешностью, то с друзьями, а то и с какими-нибудь ситуациями, могли очень долго не отпускать, и мне казалось так важно об этом думать, что я мог днями напролет только и размышлять об этом, пытаясь найти какой-то ответ. Мне казалось очень важным что-то надумать, сообразить, чтобы жизнь вернулась в свое нормальное русло.

Особенно остро проблема с так называемым в психологии ОКР проявилась в первый год службы в армии, когда условия складывались таким образом, что очень сложно бы-

ло переключиться с каких-то досаждающих мыслей, и, конечно, влияла сама обстановка. Правда, к концу службы все несколько изменилось, я бы сказал, что меня отпустило, я стал снова радоваться жизни, общению со знакомыми и друзьями, у меня снова стали появляться какие-то интересы и увлечения. Этот период продолжался с некоторыми моментами спада и улучшения несколько лет.

А в 26 лет жизнь свела меня с замечательной женщиной, она была старше меня на 10 лет, но очень живой, открытой и мудрой. Тот период жизни я вспоминаю как один из самых замечательных в моей жизни, хотя проблемы с моими многочисленными комплексами и навязчивостями продолжали досаждать, но как-то все сглаживалось, и в первую очередь благодаря ей, она могла поддержать и вернуть настроение.

Но ближе к 30 все пошло наперекосяк, последующие несколько лет жизни стали для меня просто кошмаром. Из-за своего чрезмерного эгоизма я потерял самого дорогого мне человека. Потом мне пришла идея создать свой бизнес, мне тогда казалось это решением всех моих проблем, но на тот момент я не имел никакого представления, как вообще этим заниматься, мне просто почему-то казалось, что все должно получиться.

Не буду вдаваться в подробности, но несложно догадаться-

ся, чем все закончилось. Я быстро потерял деньги, заработанные в России, и вырученные с моей квартиры. А далее – глубокая депрессия, которая перетекла в мое, уже ставшее для меня родным, ОКР, только уже в более острой форме. А через какое-то время случился первый приступ паники, тогда я еще не знал, что это такое, и не придавал особого значения, пока это не повторилось. В общем, тот период, длившийся около года, я вспоминаю как в коматозе.

Пытаясь решить свои проблемы, я проявлял некоторую смелость, сам искал и обращался к 4 психологам. «3+1», так я называю их про себя, потому что трое вообще были бесполезны, а четвертого, как я стал понимать потом, я просто не смог тогда услышать, хотя он и говорил мне нужные вещи. А однажды я даже успел полежать в больнице, это произошло после очередного срыва, на следующий день я сам собрался и, понимая, что нужно что-то делать, обратился в местный психоневрологический диспансер за помощью, где меня вроде как внимательно слушали, потом направили к психотерапевту, который, выслушав, но ничего не пояснив, назначил антидепрессант и сразу предложил полежать в их психлечебнице. Там я был 10 дней, кололи какие-то лекарства, пару раз спрашивали, как себя чувствую, но реального лечения я там вообще не нашел и до сих пор не понимаю, зачем вообще в такие заведения отправляют подобных мне людей.

В общем, я сделал вид, что у меня все хорошо, меня выписали, и на этом я поставил твердую точку со всеми этими государственными заведениями.

А далее, на фоне продолжающихся ОКР и ПА, произошло несколько странное событие, которое и определило все дальнейшее направление моей жизни. Случилось это во время очередного приступа паники в магазине, когда я нервно бродил и выбирал какие-то продукты.

Накативший тогда приступ резко привел меня в такое отчаяние, что мне захотелось все закончить прямо в эту секунду, я настолько к тому времени устал физически и морально, что не было не то что сил что-либо делать, а просто уже совсем ничего не хотелось. Вот тогда и произошло кое-что удивительное, о чем я расскажу в этой книге, а также о многом другом, что, уверен, поможет вам решить ваши внутренние проблемы, если, конечно, вы будете применять описанное.

Где-то к 34 годам, изучая различную информацию и используя полученные знания, многие мои внутренние проблемы начали отступать, хотя и многое еще продолжало сильно беспокоить и навязываться, бывало что-то захватывало и подолгу не давало покоя. Но улучшения стали явными, и все чаще стали проявляться периоды, которые я бы мог на-

звать периодами настоящего комфорта и удовольствия. Все потихоньку в моем внутреннем мире стало налаживаться, но оставалась еще очень непростая ситуация в финансовой сфере.

Ни постоянной прописки, ни жилья, ни стабильной работы – ничего этого не было. Самое интересное, я стал замечать про себя мое отношение к данному раскладу дел, я смотрел на все это спокойно, разве только эпизодами с легкой тревогой. Меня просто перестало напрягать то, что у меня ничего нет, зато я действительно стал чувствовать себя стабильно хорошо, и начала проявляться уверенность.

К тому времени от своего приятеля я уже знал про блоггинг, уже создал свой сайт и начал писать какие-то статьи. Я познакомился с людьми по раскрутке и продвижению сайтов, и понял, что есть возможность начать свое новое дело, даже не имея каких-то финансовых средств.

Потом я стал сознавать, что своими знаниями и опытом могу помочь людям, хотя еще не умел доносить материал. Короче, все слилось к одному: я стал видеть возможность помочь себе и другим.

Но признаюсь, как есть: свой сайт я стал вести в первую очередь для себя, чтобы не забывать самое важное, вро-

де дневника, ну и, конечно, надеясь в будущем построить на этом свое дело, создать для начала дополнительный источник дохода, это было моей движущей силой. И уже только потом – стремление помочь тем, кто переживает то, что пережил я.

Поэтому отнюдь не благие и какие-то возвышенные намерения, а необходимость послужила началом создания определенных вещей и моему дальнейшему саморазвитию.

Кто склонен к паническим приступам и ОКР

А теперь давайте посмотрим, кто вообще склонен к подобным эмоциональным проблемам, ведь многие люди не подвергаются ОКР и ПА. Этот момент важно разобрать, чтобы увидеть какие-то свои ошибочные действия.

В первую очередь к тем, кто склонен к данным расстройствам, нужно отнести мнительных людей, которые во всем, в любых событиях и явлениях, выискивают и находят какую-то суть и всему придают значение.

Часто это творческие и впечатлительные люди с подвижным умом и ярким воображением. Люди, у которых, в большей или меньшей степени, мышление насыщено образами, как у меня.

Также перфекционисты и максималисты с их педантичностью и чрезмерной требовательностью к себе и другим. У таких людей все вытекает в крайности: если делать что-то, то только идеально, не допуская поправок даже в пустяках и малейших деталях; если быть кем-то, то обязательно самым лучшим; если жить и чувствовать себя как-то, то максимально хорошо и т. д.

В некоторых источниках я читал, что к этим расстрой-ствам склонны сильные люди. Я не совсем согласен с этим, хотя в некоторых моментах, вероятно, так и есть. Но я скорее думаю, что здесь речь идет не о силе воли человека, а о чрезмерном упорстве, когда люди, по разным причинам, в том числе из-за лени, страха или каких-то своих убежде-ний, упорствуют в одном выбранном направлении, не рас-сматривая другие возможности и варианты решения опреде-ленных проблем, и это упорство в итоге выходит им боком.

По своим наблюдениям и общению со многими людьми я заметил, что навязчивым состояниям очень часто подвер-жены умные и нередко даже очень умные люди, которые по незнанию, угодив в ловушку расстройства, начинают ис-пользовать свой развитый ум не креативно (изобретательно), а извращенно. И, находясь под действием навязчивого со-стояния, под действием страха, могут настолько все извра-щать и усложнять, даже самое элементарное, что это приво-дит к серьезным неблагоприятным последствиям.

И напоследок хочу выделить неуверенных, трусоватых, если не в целом, то в отдельных моментах, людей, которые не отличаются решительностью именно в действиях, а пыта-ются все решить логикой, что часто тоже вытекает из мни-тельности и повышенной тревожности.

Несколько слов о книге

Изложенная здесь информация подразумевает, что вы уже проверились у врачей и у вас нет физических заболеваний. Если вы до этого не обследовались, рекомендую сделать УЗИ сердца, анализ крови на ТТГ, томограмму головного мозга и беспокоящих органов. Это важно, чтобы исключить физиологический фактор.

В книге изложены знания, которые я собирал по крупицам в течение многих лет, увлекшись психологией для решения своих проблем, опыт людей, а также мой собственный опыт применения и осознания с подробными пояснениями.

Шаг за шагом, изучая информацию, в какой-то момент у меня вдруг сложилась некоторая картинка всего происходящего с нами, поэтому я и решил написать эту книгу, хотя бы просто потому, что все описанное здесь очень помогло мне.

В каких-то главах я повторялся, ведь многие моменты пересекаются, а иногда специально делал это, чтобы осветить ситуацию с разных сторон, но только в самых ключевых моментах, чтобы вы могли хорошо увидеть всю суть. К тому же, по своему опыту и опыту консультаций, мне прекрасно из-

вестны особенности людей, страдающих ОКР и повышенной тревожностью, которые вроде слушают и понимают, но порой просто не воспринимают информацию. Для них лучше несколько раз и по-другому все объяснить. Поэтому отнеситесь с пониманием к данному факту, к тому же, как говорится, повторение – мать учения.

Читая книгу, вы заметите текст, выделенный жирным шрифтом и разными цветами, таким образом я обозначал наиболее важные моменты, к которым стоит особо присматриваться.

Первый раз, читая, обязательно прочтите все до конца, не останавливаясь на какой-то отдельной главе, в которой, как вы можете думать, нашли решение своей проблемы. Дело в том, что это может быть только частичным ее решением, а вам важно увидеть ситуацию в целом. Поэтому обязательно прочтите книгу до самого конца, не перечитывая по 10 раз одно и то же место.

И последнее, я не буду утверждать, что даю вам здесь какую-то абсолютную истину. Я считаю, такой истины нет. Скорее я просто предлагаю вам научные знания, методики и опыт, которые действительно работают и, что важно, не расходятся с естественными, природными законами.

И я понимаю, что книга в каких-то моментах может казаться сомнительной, особенно для тех, кто впервые знакомится с психологией и не читал материалов по данной теме. Поэтому, прежде чем вы перейдете к самой книге, хочу сказать, что не стоит делать каких-то поспешных выводов, ведь смысл о чем-то уверенно говорить появляется лишь тогда, когда пройден определенный этап и получен собственный практический опыт.

Данное, второе издание, написанное спустя 8 лет с момента написания первого варианта, имеет дополнения с реальными примерами людей, столкнувшихся с навязчивыми страхами, острой тревогой и паникой, которых я консультировал уже будучи психологом. А также здесь будет больше современных научных фактов и накопленного мною личного опыта в работе с мышлением, эмоциями и состояниями за прошедшие годы, которые оказались для меня богатыми на события. Некоторые из которых были, мягко сказать, малоприятными.

Часть 1. Взаимосвязь тела и психики

Как известно, самый страшный враг – который не видим, не понимаем и не осознаваем нами. Наша неосведомленность приводит нас к множеству внешних и внутренних проблем и, соответственно, к ухудшению психического и физического состояния.

И нам не нужна была бы эта осведомленность в психологии, если бы мы изначально больше присматривались и доверяли себе, как еще говорят – слушали свой голос сердца.

Немало людей, не изучая основ психологии, прекрасно живут, получают удовольствие от жизни и не страдают различными психическими расстройствами – и только потому, что с самого начала прислушивались и доверяли себе.

И теперь, чтобы наладить жизнь, нам нужно разобраться в некоторых моментах, тогда появится возможность все изменить. Так получилось у меня и многих других.

Мне пришлось потратить немало времени, чтобы разомкнуть круг своих внутренних проблем, заблуждений и най-

ти верный путь выхода из тяжелой ситуации.

И хочу сразу сказать, что насилием над собой, то есть попытками **насильно** себя перекроить, что-то полезное внедрить или избавиться от чего-то дурного, **невозможно**. Насилие над собой может лишь дать какие-то кратковременные результаты, но ничего хорошего в долгосрочной перспективе этим не достичь, у вас либо вообще ничего не получится, либо получится какой-то гибрид, который может стать хуже, чем изначальная проблема. И нам **необходимо разумное усилие, а не насилие**.

Кроме того, очень многие надеются что-то изменить в себе, к примеру, стать увереннее, занимаясь самобичеванием и самокопанием, но это путь в никуда. Терзанием себя, они только усугубляют внутренние проблемы, и в этой главе вы поймете, к чему ведет жесткая и чрезмерная самокритика.

Всегда важно стараться проявлять разумную дисциплину и в то же время быть бережным к себе.

ВСД или как психика (мышление) влияет на наш организм

Для начала давайте рассмотрим, как психика взаимодействует с нашим телом, почему утверждают, что все наши болезни от нервов, как это между собой может быть связано.

Все, о чем пойдет речь ниже, основано на фактах и научных исследованиях, а не на каких-то догадках и предположениях.

И сейчас мы рассмотрим всю эту внутреннюю работу психики и тела. Небольшими шагами начнем разбираться, как взаимодействует наш мозг, нервная система и тело. И что очень важно: разберем, что собой представляют наши эмоции, в том числе страх.

Каждому человеку крайне важно понять, что его ограничивает в жизни и что стоит за его эмоциями и симптомами. И когда он в полной мере это осознает, любое переживание, даже самое сильное, становится понятным, а раз понятным, то появляется возможность им управлять. С каждым шагом, делая определенные действия, начинаешь ощущать себя увереннее и сильнее, начинаешь спокойнее и быстрее принимать важные решения, а это позволяет расширить простран-

ство внутренней свободы, свободы действий.

Если вы столкнулись с вегетососудистой дистонией, навязчивыми мыслями и непреодолимым страхом, то теперь и вам важно понять, с чем вы имеете дело, разобраться, как функционирует наш организм, в чем заключаются основные причины ваших проблем, что их поддерживает, и увидеть направление, которое позволит вернуться к полноценной, здоровой жизни.

И начнем мы с изучения работы внутренних процессов, это даст ясное понимание и представление того, что происходит с вами, почему навязчивые состояния, фобии или панические атаки не проходят и почему вашей жизнью стали управлять тревога, подавленность и отчаяние.

Сразу скажу, ВСД (вегетососудистая дистония), если вкратце, – это нарушения в работе нервной и сердечно-сосудистой систем, когда нервная система и сосуды некорректно работают и слишком чувствительно реагируют на различные раздражители.

Вообще, надо сказать, что большинство людей, кто столкнулся с диагнозом «вегетососудистая дистония», думают, что это какое-то физическое заболевание, которое полностью не вылечивается, и связывают ВСД только с физиоло-

гией своего организма. То есть для них причина физическая – физические нарушения в теле (органах), хотя это далеко не так, и, думаю, вы сами убедитесь в этом по мере прочтения этой главы.

Определенная доля правды в этом все-таки есть, ведь ВСД в некоторых случаях может быть связана с наследственной предрасположенностью, когда есть какие-то патологии в соединительных тканях, заболеваниями, а также с какими-либо врожденными или приобретенными травмами, которые могут влиять на работу нервной и сосудистой систем.

Рассмотрим основные физиологические причины ВСД:

- инфекционные, аллергические и другие серьезные заболевания;
- травмы;
- вредные привычки (злоупотребление алкоголем, курение, наркотики);
- физическое переутомление;
- достаточно длительный стресс, со временем приведший к хроническим нарушениям в организме;
- генетическая наследственность;
- гормональные перестройки у женщин также могут быть причиной определенных симптомов;

Когда человек замечает в своем состоянии какие-то недомогания, начинает тревожиться и обращается за помощью к врачу, после обследования тот сообщает пациенту, что он здоров: сердце, легкие, желудок и т. д. в норме, и далее просто рекомендует поменьше нервничать, попить успокоительное, больше отдыхать и, возможно, лекарства.

При этом врач может поставить замысловатый диагноз, вроде «гипертензивная ВСД» или «ВСД сердечного типа» (диагноз ставится в зависимости от симптомов и органов, с которыми он связан). Причем врач сообщает человеку об этом, как будто говорит о чем-то обыденном, что почти в порядке вещей, ничего толком при этом не объясняя человеку, потому что, собственно, и объяснить непросто, и информацию надо дать в достаточном формате, чтобы стало понятно, а на это нужно время.

Поэтому для человека все как темный лес, вроде не болен, а верится с трудом, потому что симптомы-то **реальные**, они физически ощущаются и сильно портят жизнь.

Итак, врач советует лекарства, к примеру, понижающие давление, или другие препараты, устраняющие какие-то симптомы вегетососудистой дистонии, и подавляющее большинство людей сосредотачиваются только на данном виде

лечения. Хотя **лекарства только на время** убирают или снижают симптоматику, то есть облегчают состояние человека, но они не устраняют главной причины появления ВСД, поэтому проблема так и остается нерешенной. Некоторые люди с мнительным характером начинают связывать и искать решение в мистике, хотя это здесь совсем ни при чем.

А важно искать настоящее, обоснованное, подтвержденное исследованиями и фактами практическое решение данной проблемы, которое действительно помогает, а не дает на короткое время облегчение и только заглушает симптомы.

По телевидению, в интернете и других источниках мы очень часто видим, как рекламируются различные лекарственные средства для решения тех или иных проблем, в том числе связанных с потенцией, ВСД, нервозностью и т. д. В основном создатели этих средств и рекламы, как бы они того ни отрицали, озабочены получением прибыли, отсюда такая их бурная активность.

Хотя, конечно, нельзя говорить, что многие рекламируемые средства бесполезны, в чем-то они действительно помогают, особенно если речь идет о конкретных, физических болезнях, но во многих случаях помогают только отчасти, в другом аспекте они выступают даже в роли врага.

Во-первых, многие лекарства вызывают привязанность, от которой потом непросто избавиться, например, если взять сильные успокоительные, транквилизаторы, к примеру, феназепам, антидепрессанты или энергетики. Во-вторых, их применение некоторым образом обнадеживает и успокаивает человека, а это ведет **к его бездействию**.

Человек просто полностью начинает полагаться на какое-то лекарство в надежде, что оно избавит его от проблемы. Действительно, облегчение появляется, но, по большому счету, качество жизни не меняется, ведь, чтобы что-то изменить, повторюсь, нужно устранить настоящую причину своих недомоганий. А главным источником, провоцирующим появление вегетососудистой дистонии, как мы это выясним далее, является именно психологический фактор.

Итак, давайте разберем всю эту внутреннюю работу, как взаимодействуют наш мозг, нервная система и тело, а также рассмотрим, почему проблема не уходит, даже если человек понял свои ошибки и старается все исправить. Это важно, чтобы наконец увидеть причины тех или иных телесных симптомов и начать с этим что-то делать.

Для начала, чтобы понять, как это все происходит, рассмотрим то, из чего состоит наша нервная система.

Итак, в нашу нервную систему, коротко НС, входят два отдела.

Первый – это ЦНС – центральная нервная система, к которой относятся головной и спинной мозг. Это управляемая нами система.

ЦНС – это система, с помощью которой мы можем управлять своими движениями. Например, если мы хотим поднять руку или присесть, всеми этими действиями мы будем сознательно управлять через свой мозг.

Также с помощью ЦНС, благодаря органам чувств, мы воспринимаем информацию о том, что происходит вокруг. В общем, с этим отделом у нас, как правило, все в порядке, поэтому на этом здесь остановимся.



Второй отдел — это ПНС, периферическая нервная система.

Как вы видите на схеме, она тоже состоит из двух систем: **ВНС (вегетативной нервной системы)** и **СНС (соматической нервной системы)**. Но мы не будем вдаваться в подробности, это не столь важно, а остановимся на одной из этих систем, а именно на **ВНС – вегетативной нервной системе**, которая отвечает за работу наших внутренних органов (регуляцию внутренних функций в теле).

Именно **ВНС** для нас наиболее интересна, так как в основ-

ном благодаря этой системе мы и испытываем всевозможные, как приятные, так и неприятные телесные симптомы, включая ускоренное сердцебиение, повышенное давление, проблемы с дыханием, частые головные боли, спазмы желудка, жар, озноб, тремор (дрожание), дереализацию или деперсонализацию (отчужденное, нереальное восприятие мира или себя), плохой сон и многое другое.

Будьте сейчас внимательны к тому, что я описываю. Это может показаться сложным только на первый взгляд, но на самом деле разобраться будет просто. Если нужно, перечитайте и просмотрите еще раз.

Итак, ВНС, заметьте, это автономная (не управляемая нами) система, то есть то, как она работает, практически не зависит от нас.

В нашем организме всегда происходит масса автономных процессов, на которые мы совсем не обращаем внимания, но благодаря которым мы живем. Наше сердце и легкие работают автономно – мы же не контролируем каждый свой вдох, выдох или каждый удар сердца, все это происходит само по себе. И то же самое с любыми нашими органами, когда мы, например, потребляем пищу, желудок сам выделяет желудочный сок, мы **сами для этого ничего не делаем и не контролируем** этот процесс.

И если, к примеру, вы лежите или сидите, то есть находитесь в спокойном состоянии, сердце и легкие сами по себе будут работать не спеша, давление будет нормальным, но если вы пробежитесь, то частота сердцебиения сразу, автоматически повысится, дыхание участится, а артериальное давление подскочит. Все эти процессы необходимы, чтобы снабдить кровь и мышцы большим количеством кислорода и глюкозы в связи с увеличившейся нагрузкой. То есть наш организм **сам перестроится под изменившиеся условия.**

Но здесь нужно отметить тот факт, что всё это будет происходить именно в нормальном (здоровом) режиме, если нет каких-либо психических факторов, которые будут влиять на вегетативную систему. Если с психикой и нервной системой есть какие-то проблемы, то сердце может заколотиться или дыхание затрудниться (сбиться) даже если вы просто лежите и ничего не делаете. Почему так, об этом чуть ниже.

В общем, наша вегетативная система (ВНС) охватывает весь организм и отвечает за работу наших внутренних органов.

В нее входят, как вы видите на картинке, два отдела.

Симпатическая система – она отвечает за мобилизацию. Я ее специально выделил красным цветом, чтобы вам легче было запомнить, что эта система отвечает за **возбуждение и мобилизацию организма**.

Она включается, когда мы физически активны, напрягаемся, эмоционально возбуждены или испытываем боль. К примеру, когда мы бежим, как-то активно двигаемся, боремся или, например, эмоционально реагируем на ситуацию: раздражаемся, гневаемся, испытываем страх, стыд, вину, волнение и т. д., эта система автоматически активирует (мобилизует) наш организм.



И второй отдел нашей ВНС – это парасимпатическая система, отвечающая за расслабление и покой. Когда мы, к примеру, просто отдыхаем, занимаемся спокойной деятельностью или ложимся спать, она включается и замедляет работу сердечно-сосудистой системы, то есть автономно способствует нашему расслаблению.

Если мы очень уставшие придем с работы, сядем в кресло, чтобы отдохнуть, прикроем глаза и не будем специально вспоминать и накручивать себя чем-либо эмоциональ-

ным и тревожным, отпустим все мысли о проблемах и делах, то запустится парасимпатическая система, которая приведет наш организм в состояние покоя. **Наше спокойствие в мыслях и поведении будет для нее сигналом расслабиться.**

Именно вегетативная нервная система с помощью этих двух отделов, симпатического и парасимпатического, отвечает за автономную работу сердца, пищеварительной системы, кровеносных сосудов, дыхательной системы, мышц и мочеполовой системы. Помимо этого, она еще отвечает за терморегуляцию тела и половое влечение.

А теперь на примере рассмотрим, как ВНС работает в жизни, когда мы каждый день сталкиваемся с теми или иными жизненными ситуациями.

Если с нами произойдет пугающее событие, возникнет реальная угроза жизни, к примеру, мы идем по улице, подходим к дороге и вдруг видим, что на нас выруливает проезжающая машина, мы, конечно же, первым делом испытаем страх.

Наш мозг в момент опасности мгновенно с помощью органов чувств воспримет и интерпретирует это событие как угрожающее жизни, мгновенно обработает информацию

и пошлет сигнал организму.

Наша вегетативная нервная система (ВНС) среагирует на этот сигнал (пугающее событие) и в прямом смысле в доли секунды мобилизует наш организм.

За мобилизацию, напомню, отвечает симпатическая система. Она запустит множество необходимых биохимических реакций в теле, чтобы мы на какое-то время действительно стали физически сильнее, чтобы повысилась наша реакция, и мы смогли максимально подготовленными встретить или сбежать от опасности.

Этими внутренними реакциями в теле являются автономные, биохимические и физические процессы:

- Выброс адреналина и норадреналина для резкого увеличения глюкозы в крови, чтобы снабдить мышцы тела энергией.
- Перераспределение циркуляции крови: она максимально подается мышцам, из-за чего, кстати, возникает дефицит крови и кислорода в мозге. Поэтому во время страха (сильной тревоги) наше сознание (мышление) как бы частично выпадает, и мы медленней думаем.

- Органы чувств будут максимально задействованы, фокус внимания сужается и резко усиливается (повышается концентрация). Этот природный механизм позволяет улучшить нашу реакцию в случае угрозы.

- Увеличивается артериальное давление (верхнее и нижнее), ускоряется частота сердечных сокращений и дыхания (дыхание чаще становится поверхностным и быстрым). Все это чтобы максимально снабжать определенные органы необходимыми веществами.

- И при этом всегда происходит мгновенное напряжение мышц в различных участках тела.

Такие или подобные реакции в организме в той или иной степени происходят у всех нас, когда мы испытываем стрессовые и какие-либо волнительные эмоции на различные раздражители (ситуации, явления). Хотя у каждого при этом, помимо выше перечисленных и наиболее часто встречающихся, могут возникать свои ярко выраженные телесные симптомы, например, ком в горле из-за напряжения мышц в этой области, сухость во рту, болезненное сдавливание в груди, покалывание и боль в сердце, покраснение лица, онемение в конечностях, что связано с отливом крови к мышцам тела и пережатием сосудов и капилляров из-за напряжения. Часто возникают спазмы в желудке, ощущается

тошнота и другие симптомы.

Вся эта неприятная симптоматика происходит, как ни странно, **на пользу нам**, она просто **является следствием стресса и мобилизации организма**. И кроме этого, она о чем-то нам сообщает.

Любая телесная или душевная боль на что-то нам **указывает**, и неправильно, даже глупо просто брать и игнорировать симптомы или каким-то образом подавлять их, если они являются лишь вестниками имеющейся проблемы, то есть за ними стоит реальная, внешняя (как на приведенном выше примере с машиной) или внутренняя (скрытая) причина.

Если вы схватитесь рукой за горячую сковородку, то испытаете физическую боль (симптом) и сразу же, не задумываясь, отдернете руку.

Симптом (физическая боль) мгновенно укажет вам на проблему и тем самым спасет вас от еще большего ожога, но ведь не сам симптом являлся главной причиной вашего страдания. Причина была в вашем неверном поведении: в спешке и невнимательности, когда вы, не посмотрев, задумавшись о чем-то, второпях схватились за сковородку. И чтобы в дальнейшем избежать этого, вы можете вынести для себя логически здравый вывод: спешить не стоит и нуж-

но быть внимательней.

Итак, если возникнет необходимость, запустится симпатическая система, которая мобилизует наш организм, и мы почувствуем определенные симптомы. И то, что мы вообще их ощущаем, **говорит о мобилизации нашего тела, а не о том, что с нами что-то не так!** То есть в соответствующей ситуации все эти неприятные симптомы (внутренние процессы в теле) целесообразны, обоснованы и абсолютно естественны. Это **совершенно нормальная** физиологическая реакция организма на какой-то раздражитель.

Как мы влияем на вегетативную систему и наше состояние

Для начала стоит отметить, что в нашей жизни существуют внешние и внутренние раздражители, или, как их еще называют, триггеры.

Внешний раздражитель — это ситуация (событие, явление), которая происходит с нами в жизни, в реальности, прямо сейчас, как в описанном выше примере, когда мы испытываем обоснованный страх при встрече с угрозой. Та же жара или холод могут быть внешними раздражителями для нашего организма и вызывать стрессовые состояния.

Но существуют и внутренние явления, причем их **гораздо больше**, чем внешних, которые оказывают на нас **прямое воздействие**. Этот момент мы сейчас подробно разберем.

Выше я писал, что мы практически не способны влиять на работу вегетативной нервной системы – эта система работает автономно, – но все же, оказывается, определенным образом можем – при помощи внимания и мышления.

И, как правило, своим пристальным вниманием и мыслями мы только усиливаем ее работу, раскручивая мысленно и образно события в голове, мы, тем самым усиливаем эмоции и, соответственно, усиливаются ощущения (симптомы) в теле.

То есть наша симпатическая система включится, и все эти симптомы возникнут не только в момент реальной опасности, но и тогда, когда **опасность виртуальна**, когда настоящей угрозы нет, на нас сейчас никто не нападает, ничто жизни не угрожает, а **опасность только у нас в голове**.

Когда мы из-за чего-то нервничаем и тревожимся, предполагаем что-то пугающее, преувеличиваем (катастрофизлируем) ситуацию – что, кстати, очень часто многие делают, – или из-за чего-то или кого-то беспокоимся, мысленно накру-

живаем себя, представляем жуткие образы и просто почему-то переживаем, испытываем чувство стыда, вины, ревности, раздражения, обиды или зависти, – то есть испытываем эмоциональный дискомфорт, – это всё, происходящее внутри нас и в нашей голове, приводящее к напряжению и стрессу, – и есть внутренние раздражители.

То же самое относится и к приятным эмоциям и переживаниям, только здесь будут другие (позитивные) реакции в теле на основе серотонина, дофамина, окситоцина и эндорфинов, благодаря которым мы можем испытывать радость, покой и эйфорию.

Дело в том, что наш **мозг просто не чувствует различия** между тем, что происходит в реальности, и мысленным (ментальным) переживанием.

Закройте глаза и представьте какие-либо сексуальные, приятные для вас образы, поддержите внимание, и вы приведете себя в возбуждение. Или, ярко представив себе любимое блюдо, через некоторое время вы можете почувствовать слюноотделение.

Заметьте, в реальности **ничего нет**, вы не занимаетесь любовью и не вкушаете пищу, но **физические проявления уже есть**.

Все мысли, как связанные с **реальным** событием, так и с **виртуальным**, **мозг воспринимает почти одинаково**. Если мы что-то страшное только предполагаем (надумываем), но в действительности сейчас ничего подобного не происходит, он все равно отреагирует на это, как на реальную угрозу, возникнет соответствующий эмоциональный заряд, что и запустит определенный набор биохимических реакций в организме, и мы почувствуем определенные телесные ощущения и симптомы.

То есть причина возникновения физических симптомов в данном случае не физическая, как с горячей сковородкой, а психологическая. Это то, что в жизни принято называть **психосоматикой**, когда мысли и эмоции приводят к возникновению каких-либо реакций и симптомов в теле.

Самое обыденное проявление психосоматики вы можете наблюдать у себя, когда смотрите захватывающий фильм, где актеры играют роли, и вы переживаете за любимых героев: радуетесь, когда они побеждают, искренне огорчаетесь, когда что-то идет не так, плачете в трогательных сценах или, возможно, злитесь, когда какой-то персонаж фильма начинает делать глупости и тормозить.

Заметьте, в реальности снова ничего не происходит, вы

лишь сидите на диване и смотрите историю, которая может вызвать у вас какую-то эмоцию и полноценную биологическую реакцию – выделение слез, мурашки, нежность, ностальгию, страх или гнев.

И психосоматика – это просто некая внутренняя реакция организма на какой-то раздражитель.

Если же вы обследовались, и врачи сказали, что вы ничем не больны, беспокоящий вас орган здоров, значит, все симптомы, что вы сейчас испытываете, связаны только **с вашей психикой**. Проблема только у вас в голове. Вы что-то надумываете, искаженно воспринимаете и как-то чрезмерно внутренне реагируете, чем вызываете стресс и нарушение работы нервной системы, внутренних органов и сосудов.

Приведу простой пример. Вы с кем-то поругались на работе и сейчас чувствуете какие-то тягостные эмоциональные проявления. Они могут быть яркие или тупые и будут как-то выражать себя телесными ощущениями в сердце, голове, легких, желудке и т. д., потому что любая эмоция **всегда сопровождается** определенными физическими ощущениями – внимательно присмотритесь, и вы сами это заметите.

Итак, внешняя ситуация уже закончилась, вы разошлись с человеком, но **в мыслях продолжаете** прокручивать это

событие, надумывая, к примеру, как и что нужно было сказать, но не сказали, мысленно оправдываете или вините себя, переживаете о последствиях и т. п.

Тем самым, во-первых, вы не позволяете эмоциям, а значит и симптоматике, постепенно погаснуть; во-вторых, если **продолжаете заикливаться на этом, то еще больше усиливаете их.**

То есть мы **сами**, своими собственным мыслями, своим вниманием к ситуации, способны усиливать телесные симптомы и доставлять себе еще больше страданий.

Хочу отметить важный момент: все, что мы испытываем, все эмоциональные всплески, какие-то чувства и симптомы, можно определить одним выражением – **внутренние ощущения.**

Эти ощущения, по сути, являются определенным набором биохимических реакций в организме, и в частности, в мозге. И этот «набор» зависит от тех эмоций, которые мы в данный момент переживаем.

Например, ощущение страха содержит в себе в большей степени всплеск мобилизирующих гормонов – адреналина и норадреналина в крови, а при обычной тревоге содер-

жание этих веществ только несколько повышено и проходит без всплесков.

Те же гормоны поступают в кровь и при любых других стрессовых эмоциях, к примеру, раздражении, гневе, ревности, подавленности, обиде, вине, стыде, и ко всему дополняются соответствующим «букетом» стрессовых гормонов, таких как кортизол, альдостерон, пролактин.

И все эти химические реакции в организме **подкрепляются физическими** реакциями – расслаблением мышц при покое или напряжением мышц, повышенным сердцебиением, давлением и потоотделением при стрессе, что только усиливает и поддерживает то или иное внутреннее состояние.

Как формируется вегетососудистая дистония

Итак, пойдем дальше и рассмотрим, что же такое и как формируется вегетососудистая дистония, хотя, я думаю, вы уже сами многое поняли, но кое-что еще нужно прояснить.

В нашей жизни все эмоции, которые мы переживаем, как негативные, так и позитивные, все они **естественны** от природы, и **нет каких-то правильных и неправиль-**

ных, которые, как нам кажется, мы не должны испытывать. И не важно, насколько хотим мы этого или нет, ведь в этом и заключается полноценная жизнь.

Мы можем испытывать сильные эмоциональные чувства и, под их влиянием, нырять в круговорот событий, от которых захватывает дух, и пропускать через нервную систему яркие, мощные импульсы биоэнергии, иногда испытывать сильные переживания страха или даже боли и испытывать такого же накала восторг и яркое возбуждение.

Конечно, никому не хочется испытывать неприятные чувства и боль, но иногда это случается, такова жизнь.

Но многие стараются **во что бы то ни стало** лишить себя этой многогранности и цветистости ощущений, начинают очень бояться и пытаться любым способом избегать всего неприятного, бороться с этим и подавлять. Вместо того, чтобы в нужный момент, **не обращая внимания** на какие-то возникшие, естественные, пусть и неприятные чувства, **обоснованные для своих ситуаций**, просто принять их и действовать.

Такие люди превращают себя, собственное «Я», в какую-то серость, а те чувства, эмоции и ощущения, от которых так хотелось избавиться, например, стыд или страх, **ста-**

новятся в их жизни все больше и острее!

Когда мы только начинаем знакомиться с противоположным полом, вполне естественно вначале испытывать смущение, неуверенность и даже страх, потому что неизвестность, новизна и вероятность неудачи волнуют и могут пугать нас, это **нормально**. Но уже вскоре, после первых шагов, мы можем испытать невероятное чувство победителя, даже в том случае, если нам отказали, ведь мы же смогли проигнорировать и преодолеть свой страх и смущение, смогли действовать, а это самое главное.

Другое дело, как эту неудачу воспримет для себя сам человек? Погрузится в бессмысленную и вредную жалость к себе и разочарование из-за какой-то там неудачи и на фоне этих эмоций испытает подавленность и стресс со всеми его последствиями, описанными в данной главе, то есть у него начнется внутренний кризис. Или человек просто скажет себе: «Я это смог, пусть и не получилось сейчас, но я действовал». И тогда он будет душевно (изнутри) становиться все сильнее и решительнее, а страх перед знакомством шаг за шагом будет слабеть.

Делить эмоции и ощущения на негативные и позитивные – это старый, неверный подход. В природе, в самой жизни есть только **приятные и неприятные** чувства и ощущение.

ния. Природа не дает **ничего просто так**, нет ни одной бессмысленной реакции или эмоции.

К примеру, эмоция страха, хотя и очень неприятна сама по себе, имеет, кроме отрицательной, положительную сторону, потому как в крайних ситуациях помогает нам уцелеть. Более того, благодаря этому чувству наш и другие живые виды вообще смогли выжить. Ведь страх мобилизует наш организм в случае реальной угрозы, поэтому эту эмоцию в психологии называют реакцией «беги или сражайся».

Природный (здоровый) страх – это древний инстинкт самосохранения, базовая эмоция, которая у **всех людей установлена по умолчанию**.

Само чувство страха, весь этот озноб (жар) по телу, застилаяющая «дымка» в голове, внутренняя съеженность, охватывающее оцепенение, замирающее дыхание, колотящееся сердцебиение, дрожь в коленках и т. д., которые мы испытываем, когда нам страшно, каким бы жутким все ни казалось, но это **не более чем биохимическая реакция** организма на какой-то раздражитель (ситуацию, событие), то есть это **внутреннее явление**, основанное на выбросе в кровь адреналина. Страх в своей структуре – это в большей степени **адреналин**.

Адреналин – это гормон, выделяемый надпочечниками, он влияет на обмен веществ в организме, в частности, повышает содержание глюкозы в крови, ускоряет сердечную деятельность и артериальное давление – и все это в целях мобилизации организма.

И когда мы испытываем страх, мы испытываем в теле «**адреналиновое ощущение**». И чтобы уже прямо сейчас вы чуть мягче стали относиться к чувству страха, можно говорить себе – «адреналинчик заиграл».

И в жизни мы очень часто испытываем естественный страх, даже не замечая этого, настолько он не осязаем.

Примеры такого страха:

- Вы разумно боитесь невнимательности при вождении машины (хотя и есть исключения), и поэтому водите машину аккуратно.
- Кто-то больше, кто-то меньше боится высоты, и поэтому в соответствующей обстановке внимательно ведет себя, чтобы не упасть.
- Боитесь зимой заболеть и поэтому тепло одеваетесь.
- Разумно боитесь чем-нибудь заразиться, и поэтому периодически моете руки.
- Логично боитесь опосаться посреди улицы, поэтому, ко-

гда захотелось, начинаете искать укромное место, и вы же не бегаете по улице голышом просто потому, что здоровый страх и стыд перед социумом помогает сберечь вас от «дурной» репутации, которая может навредить вашей карьере.

Природный страх здесь просто играет роль здравого смысла. И важно понимать, что страх и тревога – **нормальные** функции организма, но дело в том, что для многих из вас страх стал иррациональным и избыточным (не полезным).

Кроме всего, здоровое чувство страха (тревоги) всегда сопровождает нас в **новых** условиях. Это страх перед новым, страх лишиться теперешних, комфортных условий, страх, связанный с неопределенностью, нестабильностью и новизной.

Такой страх мы можем испытать при переезде на новое место жительства, смене деятельности (работы), свадьбе, важных переговорах, знакомстве, экзамене или даже отправляясь в дальнейшее путешествие.

Он, как разведчик в незнакомой ситуации, сканирует все вокруг и старается обратить наше внимание на возможную угрозу, порой даже там, где ее совсем нет.

Таким образом, инстинкт самосохранения просто перестраховывается, ведь для природы главное – выживание, и для нее лучше в чем-то перестраховаться, чем что-то недоглядеть.

Инстинкту всё равно, как мы живём и чувствуем себя – хорошо или плохо, ему всё равно, какие у нас достижения и сколько медалей и грамот, для него важны только безопасность и выживание. Для этого такой механизм и заложен природой, но отсюда и растут корни **невротического** (вредного) для нас страха, но об этом ниже.

А сейчас надо понять и принять, что природный (здоровый) страх – **наш помощник**, он **не враг нам**. Страх становится врагом, когда мы **сами, по незнанию**, таким его делаем, когда мы придаем ему **слишком много значения** и **зацикливаемся** на нем там, где этого совсем делать не следовало.

Страх всегда был и будет, совсем избавиться от страха, как многие мечтают, в принципе, **невозможно**, это тоже самое, как хотеть избавиться от кожи. Кожа ведь тоже, как и здоровый страх, выполняет защитную функцию, и избавляться от страха – это словно пытаться содрать с себя кожу.

И если страх не приводит к панике, не парализует нашу

волю, и мы способны осознанно воспринимать и трезво реагировать на него, то все нормально. И нам просто нужно **научиться жить**, когда какой-то страх появляется, честно **признавать его, принимать и потерпеть**, тогда он **сам начнет растворяться** без особых последствий для нас.

То же самое и с сомнениями. Они так же играют очень полезную роль, **если уметь с ними обращаться**, и могут сбегать нас от серьезных глупостей и абсурда. Если бы вы, в момент сильной тревоги, когда вас посетила какая-то пугающая, бредовая мысль, применили здравую толику сомнений, к примеру, спросили себя: «А действительно ли то, что я чувствую, говорит о том, что я болен? Может, этому есть другие объяснения? А могу ли я быть полностью уверен в своем ужасном предположении?», а не сразу **слепо верили** какой-то возникшей мысли, то сейчас у вас не было бы вашей проблемы.

Но неумение обращаться с сомнениями приводит к постоянному откладыванию, нерешительности и застою в жизни. Становится трудно делать выбор даже в простых вещах. Кроме того, излишние сомнения изматывают и подпитывают навязчивые состояния, когда ты просто закапываешься в бесконечных сомнениях и пугающих предположениях. Не зря говорят, что ОКР – это болезнь сомнений.

Чувство гнева, при определенных обстоятельствах, также обосновано и полезно, например, в случае, если нужно защищать от бандитов себя и семью, но это не относится к тем случаям, когда человек постоянно из-за чего-то раздражается и злится.

Природная агрессия – это естественная защитная реакция на вторжение в наше личное пространство и отстаивание своих интересов и ценностей, и в ней нет ничего плохого для определенных ситуаций. Гнев, как и эмоция страха, запускает симпатическую систему, только в кровь выбрасывается преимущественно норадреналин – гормон, который так же, как и адреналин, мобилизует наш организм, но, в отличие от выброса адреналина, здесь мы ощутим раздражение, перетекающее в гнев.

Уже казалось бы, что такого полезного может быть в отчаянии и бессилии, но и у этих чувств тоже есть светлая сторона. Представьте ситуацию, когда вы уперлись в стену, которую невозможно пробить, или давно идёте путём, который может казаться вам правильным, но по всем законам природы он точно не ведёт к лучшему. И вот вы бьётесь изо всех сил в эту «стену» или продолжаете старый путь, а толку ноль, или даже становится хуже. Тогда отчаяние и бессилие подсказывают, что так продолжать бесполезно, и пора искать другие возможности.

Чувство бессилия также напоминает нам, что не всё в этом мире зависит от нас. Например, вы можете сейчас полагаться на какого-то человека или давно хотите чего-то от него добиться, но он просто не в состоянии это дать. Как в той поговорке – «Не просите груш у тополя».

А депрессия – это сигнал о том, что мы уже угодили в «пропасть», о которой нас ранее могла предупреждать тревога, и что теперь нужно выбираться из этой пропасти.

И если страх – это реакция на реальную угрозу, которая возникла прямо сейчас, то тревога – это «беспокойство заранее», когда мы начинаем переживать за свое или чье-то будущее.

Например, ситуация: вас по какой-то причине уволили с работы, теперь вы свободны и можете делать всё, что хотите. У вас есть деньги на первое время, и вы гуляете и веселитесь. Но деньги начинают заканчиваться, и вы замечаете, как тревожные мысли что-то хотят вам сказать. В данной ситуации тревога, а по сути – здравый смысл, подсказывает, что пора что-то предпринимать, потому что вы движетесь к «пропасти». Ведь скоро будет нечем платить за квартиру, кормить себя и семью.

Если не обращать внимания на этот тревожный «сигнал», в итоге можно оказаться в ситуации, когда денег нет, одни долги, семья недовольна, грозит распад, а вас уже посещают растерянность и отчаяние.

То есть депрессия, гнев, отчаяние и тревога – это не просто неприятные чувства, иногда они в прямом смысле наши помощники, хотя на первый взгляд таковыми не кажутся.

Это как с хирургом: мы можем бояться его и всей душой не хотеть попасть к нему на стол, но в случае необходимости он может стать нашим спасителем и лучшим другом.

Может быть, вы давно живете в неприятных условиях или утратили веру в себя, а вместе с ней и смысл жизни. Возможно, потеряли дорогого вам человека, с которым никак не можете попрощаться в душе. А может, вам просто опротивела ваша бесперспективная, нудная работа или прежние, изжившие себя отношения, но вы продолжаете их терпеть из-за страха что-то менять.

И в зависимости от вашей психологической склонности и самой ситуации, некоторые стрессовые и мобилизующие чувства пытаются вам что-то сказать и подтолкнуть к необходимым переменам, чтобы улучшить «настоящее». Ведь часто тревожатся и депрессируют те люди, которых беспокоит

и не удовлетворяет настоящее.

Большинству людей очень хорошо знакомо чувство вины. Светлая его часть – это наша совесть. Если мы без явных оснований кому-то причиним боль и вред, совесть обязательно проснется, и мы ощутим чувство вины, которое скажет нам, что так поступать не стоит. Как говорится: «Живи в радость и не мешай с этим другим». Это про человеческие черты: сопереживание, сочувствие, доброту, справедливость и способность понимать нужды людей.

И если мы хотим жить в цивилизованном, более гуманном и безопасном обществе, а не быть подобными животным, управляемым только инстинктами и низменными желаниями, то очень важно помнить о своей совести, потому что это про человечность.

Мне хочется донести здесь главную мысль одного известного во всем мире, но, к сожалению, мало известного в своей стране великого человека – русского доктора, хирурга, анатома и профессора Николая Ивановича Пирогова. Эту мысль он пронес через большую часть своей жизни. Так вот, он утверждал, что **в первую очередь** необходимо возвращать в людях человечность, а все приложения в виде должностей, званий, навыков и профессий – только потом. Иначе всё, что ни будет делаться человеком, в конечном счете ста-

нет приносить только вред остальным. И я полностью согласен с этим утверждением.

А вот невротическая вина и избыточная совесть, где ты только «грызешь» себя, останавливают любое развитие, угнетают и разрушают нас изнутри.

В общем, как бы ужасно вы сейчас ни думали о стрессовых чувствах, в каждом из них есть светлая часть – это природный дар! Но, как у каждого дара, в них есть и **свое проклятие** – темная сторона. Это про что-то излишнее, токсичное, напрасное, неуместное, разбалансированное или направленное не в ту сторону.

Пример с воображением. В мире немало людей, у которых, как у меня, яркое воображение. А это тоже дар Свыше, который очень помогает нам в творчестве и креативности в разных сферах жизни. Но если по незнанию неумело им пользоваться, этот дар может обратиться в проклятие.

Что, кстати, часто и происходит, когда человек с таким воображением направляет всю его мощь не на пользу себе или другим, не в творчество и дела, а, например, на навязчивые мысли и страхи. В этом случае можно довести себя до такого состояния, что даже ад покажется чем-то приятным. Я подобное переживал, поэтому знаю, что говорю.

Вообще, все эмоции делают нас живыми и индивидуальными. Они разнообразят и украшают нашу жизнь, как приправы для блюд. Добавьте немного соли, перца и других специй – и блюдо станет гораздо вкуснее и ярче. Но если переборщить с солью или чем-то ещё, то его будет невозможно есть.

И все чувства изначально **не заставляют нас в них «вариться» и ими страдать** – они в основном как **указатели**, которые говорят, что когда ты делаешь это, то чувствуешь себя более живым и счастливым, а когда делаешь то, тогда наоборот. Или же могут указывать на что-то происходящее во внешнем мире.

А вот «вариться» в них или нет – это уже по большей части наш собственный выбор. Ведь кто-то считает нормальным за все и везде отвечать, за все переживать, потому что так поступали родители. А кто-то просто из-за неосведомлённости и непонимания определённых процессов.

В общем, то, что мы иногда испытываем те или иные неприятные чувства, ощущения и симптомы, является совершенно нормальным явлением.

И невозможно взять и навсегда избавиться от какого-то

чувства, только мертвый ничего не испытывает. Но мы можем держать их под контролем и использовать их энергию себе на пользу, а не страдать от них.

Однако очень многие люди **привязываются к желанию** переживать **только приятные** чувства, и из-за этой **острой привязанности** у них возникает множество дополнительных психологических проблем. Потому что они начинают **гнаться** за приятными чувствами, как наркоман за наркотиком, вместо того чтобы спокойно идти к ним.

Ведь раз человек очень привязывается к приятным и ярким ощущениям, то он **одновременно отвергает** неприятные и даже нейтральные чувства, а это приводит к внутренней борьбе, вызывающей много нервозности, расстройства и недовольства, когда что-то не получается. А ведь всё это – тот же стресс, который сильно бьёт по организму.

И для начала очень важно осознать, что в жизни нет идеально хорошего, **статичного** состояния, есть более или менее устойчивое, и обычному человеку **невозможно** всегда чувствовать себя хорошо, поэтому нет смысла слишком привязываться к **несбыточным желаниям**, что мы должны жить только приятными ощущениями, а **допускать и принимать все**.

Так что иногда бояться и быть несчастными – это нормально! А порой даже важно **позволить себе погоревать**, например, после утраты родного человека, ведь боль должна быть выплакана, а не «завалена камнями» в душе. Иначе она не получит разрядки и будет скрыто отравлять изнутри.

И можно не всегда быть радостными, но по большей части чувствовать себя комфортно, если искренне довольствоваться хорошим, что сейчас уже есть, и не сожалеть о том, чего нет. Нам всем свойственно печалиться и наслаждаться, иногда быть сердитыми, а иногда смешливыми, порой скучать, а порой веселиться, иногда испытывать страх и боль, а иногда бурную радость и восхищение.

Здоровый человек имеет **определенную переменчивость настроений и чувств**, он умеет в разумных пределах **выражать, проживать и трансформировать** их, а не подавлять и копить в себе.

И эмоционально стабильные люди порой тоже психологически проваливаются, но они научились не проваливаться глубоко и надолго. Они вовремя замечают что-то важное и владеют ненасильственными методами саморегуляции, позволяющими им эффективно выходить из психологической ямы.

И все, к чему мы действительно можем стремиться, – это сделать так, чтобы в нашей жизни приятных ощущений – радости, покоя, умиротворения и счастья – становилось все больше и больше, но это не значит, что мы всегда будем ощущать радость и не испытывать неприятных эмоций.

Кому-то сейчас всё это может показаться ерундой, но я так подробно разобрал этот момент, потому что это может помочь избавиться от внутренней борьбы с самим собой, со своими эмоциями, которые являются частью нас, и глубокое понимание этого способно значительно улучшить вашу жизнь!

Однако совсем другое дело, когда страх, тревога, депрессия, стыд, раздражение, обидчивость или вина становятся постоянными спутниками жизни, когда всё внимание приковано к ним, и человек часто тревожится, не осознавая причины своих тревог. А в обыденных ситуациях он почти постоянно подвержен тем или иным эмоциям, которые провоцируют стресс.

Когда человек часто испытывает напряжение и стресс, получается, что часть его нервной системы, отвечающая за возбуждение и мобилизацию, в большей или меньшей степени, **все время работает**. Это не позволяет ему полностью расслабиться, он практически все время напряжен. И в то же

время **парасимпатическая система**, отвечающая за расслабление, восстановление и покой, почти не включается. Я уверен, среди вас найдутся те, кто даже не может вспомнить, что такое глубокое расслабление и покой.

Нервная система постепенно расшатывается, иммунитет ослабляется, и теперь человек более восприимчиво реагирует на всё. Сердечно-сосудистая система даёт сбои, и повторяющиеся телесные симптомы и ощущения постепенно становятся хроническими и часто возникают уже сами по себе при малейших раздражителях, в том числе при перемене погоды.

Вот эти закрепившиеся в теле и периодически повторяющиеся симптомы – это и есть не что иное, как вегетососудистая дистония, которая, по сути, со временем **становится самостоятельным** физическим расстройством, изначальной причиной которого **в большинстве случаев являются какие-то психологические факторы**.

ВСД, повторюсь, – это когда физической болезни нет, но какие-то болезненные симптомы из-за нарушений в организме действительно присутствуют. Человек их реально чувствует, хотя медицинские обследования доказывают, что органы здоровы. Тело болеет, а причина не физическая (органическая), а психологическая.

Поэтому в психологии и говорят – психосоматические расстройства. Соматика – это само тело, сами наши органы. Приставка «психо» здесь означает психический фактор, воздействующий на тело (органы).

Кстати, в международной классификации здравоохранения даже нет такого заболевания, как вегетососудистая дистония, потому что это вообще не болезнь; этот диагноз ставится только в странах постсоветского пространства. В сущности же, ВСД – это закрепившаяся под воздействием определённых причин психосоматика.

И, по научным данным, более чем в 90% случаев причинами диагноза ВСД являются **напряжение и стресс**, которые человек часто испытывает по каким-то личным (внутренним) причинам.

Если на минуту представить, что стресса вообще не существовало бы, у нас была бы прекрасная, счастливая жизнь и, не зависимо от обстоятельств, мы бы всегда хорошо себя чувствовали.

Но напряжение и стресс ведь не виноваты, это все те же реакции (симптомы) организма, как в случае с горячей сковородкой, когда, схватившись, мы почувствуем физическую

боль, которая мгновенно укажет нам на причину.

Точно так же напряжение и стресс, помимо реальных ситуаций, где они вполне обоснованы и просто мобилизуют нас для решения определенных задач, очень часто они **сигналят и указывают нам** на то, что мы **неоправданно много, напрасно**, всего лишь из-за каких-то своих неверных взглядов, ложных верований или невротических желаний испытываем стресс.

И что мы что-то искаженно, не лучшим образом внутренне воспринимаем, к чему-то слишком предвзято относимся. Например, часто злимся, постоянно виним себя или других, расстраиваемся из-за несбывшихся ожиданий, завидуем, обижаемся и тревожимся по всевозможным поводам или испытываем недовольство собой и другими.

Все эти стрессовые эмоции запускают вегетативную нервную систему, и в такие моменты переживаний мы всегда ощущаем что-то неприятное внутри себя.

То есть глубинная причина стресса, напряжения и большинства неприятных ощущений (симптомов) – **только внутри нас, в нашем чрезмерном и болезненном восприятии** каких-то ситуаций, мыслей, людей и жизни в целом.

Одни люди спокойно относятся к мнению окружающих и легко реагируют на обиды и критику, другие же – очень болезненно; выступление на публике для многих может быть мучительным, а другим – доставлять удовольствие; одни спокойно отнесутся к плачу ребенка, других нервирует любой шум и даже полная тишина.

Но очень многие видят причины своего плохого настроения, своих проблем, неудач, недовольств и переживаний не в своем восприятии событий, а только в других людях и **внешних** обстоятельствах. Однако это лишь отчасти так и чаще имеет **косвенное** значение, хотя многим людям кажется, что это не так.

Конечно, ситуации бывают очень сложные, к примеру, потеря любимого человека или полученная серьезная травма могут привести к тяжелым душевным состояниям. Тем не менее, все описанные реакции в организме относятся к тому же восприятию событий и протекают по тому же сценарию, имеют ту же природу. Все, так или иначе, **зависит от нашего внутреннего отношения** к тем или иным событиям, фактам и обстоятельствам.

Если вы начнете учиться наблюдать за собой в нужном направлении, улавливать и осознавать, где и почему вы ис-

пытываете стресс, начнете исходить из своего личного, осознанного восприятия жизни и хотя бы предполагать, что в вашем мировоззрении что-то не так, что где-то есть вредное заблуждение или излишняя реакция, – вы тоже постепенно поймете, что главная причина стрессов находится внутри вас.

Когда мы внутренне спокойны и когда наша психика и нервная система в порядке, когда мы трезво смотрим на жизнь, мы **гораздо спокойней реагируем** даже на **серьезные** ситуации.

Вы даже сейчас можете заглянуть в свое прошлое, вспомнить и сравнить некоторые неприятные события, где в одних ситуациях вам было очень плохо, и вы воспринимали все мрачно. Но в другом своем состоянии, когда вы были в настроении и чувствовали себя душевно спокойно и уверенно, подобные неприятные события (если происходили) почти не задевали вас, вы относились к ситуации с прохладцей.

Как, что и почему это происходит внутри нас с научной позиции, мы рассмотрим ниже.

А сейчас мне бы хотелось, чтобы вы запомнили для себя очень важный момент: стресс и напряжение, помимо того, что чаще всего являются основными причинами душев-

ных и телесных страданий, забирают массу нашей жизненной энергии, выматывают, портят настроение и отношения с близкими людьми, нарушают наши планы и ведут к бардаку в голове и к хаосу в жизни. Они **всегда говорят нам**, что сейчас внутри нас происходит какой-то конфликт, борьба, сопротивление и несогласие с чем-то, они сообщают нам, что мы должны обратить на что-то внимание внутри себя, осознать и проанализировать какие-то глубинные вещи, которые не дают нам покоя, сделать выводы и начать относиться к этому иначе (**спокойней**), чем раньше.

НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ СИМПТОМЫ ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ

Что касается различных симптомов, которые вы можете ощущать при вегетососудистой дистонии и при стрессе вообще, перечислю наиболее распространенные.

- Резкие и частые колебания артериального давления, чаще в сторону повышения.
- Сердечные проявления: учащенное сердцебиение (тахикардия), перебои в его работе, может происходить замирание в сердце и покалывания (боли) в области сердца.
- Проявления в дыхании: учащенное дыхание (тахипноэ),

сбивчивое или затрудненное дыхание, может казаться, что невозможно сделать нормальный вдох, и появляется ощущение нехватки воздуха.

- Похолодание и онемение в конечностях, связанное с сужением сосудов из-за напряжения, снижением кровотока и отливом крови к мышцам при появлении чувства страха и сильной тревоги.
- Нередко возникают жар и озноб, тошнота, ком в горле, спазмы в желудке, иногда очень болезненные, при этом никак не связанные с потребляемой пищей и физическими недомоганиями. В некоторых случаях может быть частая диарея или запор, что связано с перенаправлением определенных процессов в организме в момент сильного стресса, страха и тревоги.
- Рассеянность и снижение работоспособности, хроническая усталость, утомляемость даже при небольших нагрузках, подавленность и раздражительность.
- Головные боли, плохой сон, повышенная восприимчивость к переменам погоды. Какие-то непроизвольные вздрагивания и конвульсии, тремор в конечностях (хотя это не обязательно может быть связано с ВСД).

Как можно заметить, симптомов большое количество, и они проявляются практически во **всех органах тела**. У кого-то организм больше склонен к одним, у кого-то – к другим. Отсюда порой и возникает такая запутанность в постановке диагноза. Какой симптом ни возьми, везде найдется не одно совпадение с какими-нибудь тяжелыми болезнями. И люди из-за незнания и под действием страха начинают примерять их на себя, из-за чего еще больше пугаются и нередко сами себе выносят серьезные диагнозы, которые не имеют никакого отношения к реальности.

ВСД чаще всего вообще является проявлением невроза и наиболее заметно ощущается при депрессии, панических атаках, агорафобии и других психических расстройствах, в особенности на фоне частого недосыпания.

И все эти симптомы при диагнозе ВСД сами по себе **для жизни неопасны**, хотя некоторые из них могут быть очень сильными и даже вызывать приступы паники.

Это происходит из-за того, что вы **сосредотачиваете на них всё внимание**, мысленно и эмоционально накрутили и продолжаете накручивать себя. Считаете, что больны каким-то ужасным заболеванием, хотя это, скорее всего, во-все не так, и это всего лишь **следствие работы симпатической нервной системы, что в 99,9% обывденных слу-**

чаев так и есть.

Но вы убедили себя в чем-то своем и теперь верите своим пугающим мыслям, чем запускаете внутренние стрессовые биохимические процессы в организме.

Однако нужно сказать, что вегетососудистая дистония и все эти стрессовые реакции и нарушения, если они происходят часто, интенсивно и длительно, со временем действительно могут привести к физическим заболеваниям.

Современная наука доказала, что большая часть болезней, которые люди могут считать чисто случайными, особенно такие как гипертония, болезни сердца, язва, гастрит, синдром раздраженного кишечника, диабет, псориаз, проблемы с щитовидной железой, хронические головные боли, многие боли в спине и мышечно-скелетные расстройства, связаны именно с чрезмерным и длительным стрессом.

Отдельно стоит заметить, что нарушения происходят не только в нервной, иммунной и сердечно-сосудистой системах, но и в висцеральной системе связок. Это система внутренних связок, на которых крепятся органы в полостях тела, обеспечивая их правильное расположение. Например, связки желудка, мочевого пузыря или фиброзные связки печени, соединяющие её с диафрагмой и брюшной стенкой.

Эта система является значимым фактором для здоровья внутренних органов и работы организма. Поэтому важно, чтобы висцеральная система была уравновешена, а связки обладали упругостью, чтобы наши органы находились на своих местах, но при этом не были зажаты.

И множество нарушений, связанных с пищеварительной, выделительной и репродуктивной системами, – это не проблема самих внутренних органов, а так называемые дисфункции, когда сами органы здоровы, но работают хуже из-за дисбаланса в висцеральной системе, при котором какие-то связки зажимаются, и органы начинают смещаться со своих мест и теряют гибкость в подвижности.

А наиболее частые причины, приводящие к дисбалансу в этой системе, – малоподвижный образ жизни и чрезмерный стресс, который создает мышечные блоки напряжения, сковывающие внутренние связки.

С малоподвижностью всё понятно: это физическая причина, которая решается физкультурой, йогой, танцами, массажем и более активным образом жизни. Со второй же причиной мы как раз и будем разбираться в книге.

Возможно, кто-то из вас сейчас забеспокоился, однако па-

никой и запугиванием себя проблему точно не решить – это только сделает хуже. Люди приводят себя к ВСД, многим расстройствам и болезням из-за незнания и неправильных действий, а теперь нам, с помощью знаний, нужно просто заняться собой, своим саморазвитием. Ведь все эти ВСД, неврозы и психологические расстройства, о которых здесь пойдет речь, исцелимы – это не что-то непоправимое!

Но, конечно, если продолжать жить по-старому и ничего не менять в своем внутреннем мире и поведении, все это может привести уже к серьезным недугам, что совершенно естественно. Ведь даже абсолютно здоровый человек, начини он делать подобное, со временем получит те же проблемы.

Бог, природа подарили нам жизнь, и за это нам лично не пришлось что-то делать и чем-то платить – это был просто огромный дар Свыше. А вот создать из этого дара более качественную жизнь, в которой ты чувствуешь себя хорошо, несмотря на разные сложности и «бытовуху», – это ещё нужно постараться. Жить более счастливо – это настоящее искусство.

Все описанное здесь и есть взаимосвязь тела и психики. Отсюда вы можете сделать первый важный вывод: все наши мысли, которые провоцируют какие-либо эмоции, не проходят для нас бесследно.

Испытывая недовольство, внутренне сопротивляясь, слишком много требуя от себя и других, конфликтуя с собой и не соглашаясь с реальностью, мы оказываем негативное влияние на свое душевное состояние и здоровье в целом.

Я надеюсь, все это хотя бы наметит вам на то, в каком направлении смотреть и что большая часть наших болезней и все психические расстройства (исключение физический фактор – травма, тяжелая болезнь, врожденное нарушение) **исходят из нас самих**, а значит, и **зависят от нас**, и **мы можем очень многое изменить**.

Мысли, внимание и рефлексy

А сейчас рассмотрим, за счет чего все происходит внутри нас, как происходит и почему невозможно сразу что-то исправить.

Итак, наши мысли и внимание способны влиять на работу нервной системы. А теперь разберем, что такое «мысль» и «рефлекс». Это важно знать, потому что с мыслями начинается большинство наших проблем, а за счет рефлексов и паттернов все это держится и формируется.

Во внутренних процессах организма наиважнейшую роль играет «**мысль**». Мысль – это не просто что-то виртуальное (ментальное), как многие думают, это связующее звено.

Любая мысль приводит к той или иной импульсной, электрической активности нейронов, которую мы физически не ощущаем, но которая прекрасно фиксируется современными электроэнцефалографами и магнитоэнцефалографами.

То есть, когда мы думаем, воспринимаем и получаем какую-либо информацию, в нашем мозгу активируются нейроны, которые общаются друг с другом через электрические

импульсы и химические вещества, называемые нейротрансмиттерами. Именно эта электрическая активность позволяет нам обрабатывать информацию, взаимодействовать с окружающим миром, чувствовать и принимать решения.

Таким образом, мысли посредством нервной системы воздействуют на нервные клетки, расположенные по всему организму.

И со временем все эти протекающие реакции в нашем мозгу и теле с участием мыслей (импульсов), нейронов и нервных клеток становятся рефлекторными.

Рефлекс – это сформировавшаяся **стереотипная, автоматическая** реакция живого организма на какой-либо раздражитель.

Чтобы вам стало более понятно: если произойдет какое-то тяжелое событие или вас **несколько раз посетит одна и та же мысль**, к примеру, какая-то тревожная мысль, на которую **вы среагировали эмоцией страха** (испугались), а в дальнейшем эта ситуация **повторится**, то есть снова произойдет такое же или подобное событие или возникнет та же самая пугающая мысль, то на эту ситуацию или мысль может **выработаться свой условный рефлекс** – возникнет так называемая **эмоциональная привязанность**

к этой мысли или ситуации.

Если мысль пугающая, то, соответственно, вспыхнет эмоция страха.

И если эта реакция будет повторяться снова и снова, она закрепится в бессознательной психике, а дальше уже все будет происходить неосознанно, **на автомате**.

Получается формула:

Мысль (ситуация) → автоматическая реакция = рефлекс

То же самое произойдет, если какая-то мысль (ситуация, человек, явление) вызывает злость, и это продолжает **повторяться**, к этой мысли или явлению может привязаться эмоция раздражения, и в этой или схожей ситуации человек мгновенно будет испытывать раздражение.

Если совсем простым языком, то **к мысли привязывается эмоция**, которая в дальнейшем **самопроизвольно** вспыхивает при одном только появлении этой мысли. То есть мысль становится эмоционально заряженной.

Причём, при длительном заикливании на какой-либо

мысли, если её **не отпускать**, а продолжать день за днём крутить в голове, она начинает всё больше **наполняться эмоциональной окраской и силой**, что делает ее более прилипчивой (въедливой).

Все это становится возможным благодаря тому, что в мозгу формируются устойчивые **нейронные связи**, они-то и закрепляют в нашей психике пережитые ранее яркие эмоции, а также привычки и убеждения.

Наш мозг весь пронизан миллиардами нейронов, в основном на них и основывается его работа. Подробности я здесь опускаю, оставим все эти нюансы – вроде лимбического и рептильного мозга – учёным. Нам же важно знать только самое необходимое.

Но эти нейроны не работают сами по себе (в одиночку), различные внутренние функции и процессы могут происходить только благодаря **взаимодействию нейронов между собой**.

Взаимосвязь определенных нейронов отвечает за **определенную возникающую** эмоциональную реакцию на какой-то **свой**, будь то внешний или внутренний, раздражитель (ситуацию, явление).

Таким образом, для **каждой** ситуации формируется какая-то **своя** нейронная связь, провоцирующая появление определенной эмоции.

Если какой-то человек или даже пища стали вызывать у вас, например, чувство отвращения, и вы замечаете, что это переросло в постоянство, то это не только благодаря сложившемуся в отношении этого личному мнению. Это «мнение» начинает подкрепляться и удерживаться сформировавшейся нейронной связью в мозгу, автоматически вызывая данное ощущение.

Таких нейронных связей у каждого из нас множество, и **все они за что-то отвечают**. На этом и держится наше восприятие и модели поведения в любых жизненных ситуациях: будь то отношения с людьми, работа или отношение к деньгам, а также любые наши убеждения.

Нейронная связь – это когда **протаптывается как бы «тропинка»** между определенными нейронами. И чем больше мы по этой «тропинке ходим», чем большими **повторениями** стимулируем ее, тем утоптанней и устойчивей становится связь между этими нейронами. Это не что иное, как **эмоциональная память**.

И если вас сейчас пугает какая-то мысль, симптом, опре-

деленные люди или ситуации, и так происходит уже 2, 5, 10 раз, значит, «тропинка» между нейронами, отвечающая за это событие (явление), стала прочной, и теперь эта сформировавшаяся нейронная сеть самопроизвольно и все чаще включается, а значит, все быстрее и сильнее вспыхивает соответствующая ей эмоция страха.

Получается, страх словно «застревает» в мозгу и уже помимо нашей воли просыпается при малейшей возможности, накрывая волной привычных симптомов, таких как ускоренное сердцебиение, повышенное давление, напряжение мышц и т. д. Таким образом и происходит формирование навязчивых мыслей, фобий и ПА – с помощью **условного рефлекса** или паттерна.

Паттерн – это что-то вроде условного рефлекса и работает по той же схеме на уровне нейронных связей, но у него более широкое и сложное понятие. Это не просто автоматическая реакция на уровне физиологии, а устойчивый отпечаток в психике, в котором содержится какая-то повторяющаяся реакция, включающая определённые мысли, образы, эмоции и ощущения.

Некоторые из отпечатков даже отвечают за самоощущение и идентификацию, то есть за то, как мы видим и ощущаем себя в жизни, например, «жертвой» или «агрессором»,

«победителем» или «неудачником».

Так вот, как я уже писал выше, будет происходить следующее: как только вам в голову придет (вспомнится) **именно эта мысль, автоматически возникнут соответствующие** данной мысли эмоциональные и телесные реакции.

Вот почему у людей, которые поняли суть проблемы, в корне переосмыслили ее, осознали весь вред, бессмысленность и абсурдность каких-то своих мыслей и убеждений, **не получается быстро** устранить влияние этих мыслей, и они все равно продолжают **по инерции** испытывать неприятные эмоции и телесные ощущения.

И любые наши убеждения, внутренние состояния и привычки, начиная поверхностными и заканчивая глубокими, основаны **не только** на нашей сознательной вере в них, но и на определенном «отпечатке» и нейронной связи, мгновенно провоцирующей соответствующие реакции в организме.

Если бы не этот механизм, нам было бы очень легко отказаться от какого-то своего убеждения, легко поменять свои взгляды и мнения.

Наша «вера» в какое-то убеждение, как ни покажется

странным, часто играет лишь второстепенную роль, а **сначала вспыхивает эмоция**, которая и **заставляет нас продолжать верить в какую-то мысль**. И даже абсолютно понимая всю нелепость каких-то своих навязчивых мыслей и страхов, а очень многие люди это понимают, все равно не получается избавиться от них ни силой воли, ни здоровой логикой.

Происходит так, что как бы не получается поверить в правду и твердые факты: кажется, что тебе врут или ты врешь сам себе. То есть умом понимаешь, а внутри, сердцем, на уровне чувств, не принимаешь и не доверяешь.

Приклеившаяся к мысли сильная эмоция просто не позволяет освободиться от вредного убеждения.

То же самое происходит и с нашими чувствами: когда тело и мозг привыкают реагировать одной и той же реакцией на какие-то ситуации.

Если человек привык часто раздражаться, он и дальше будет загораться даже по незначительному поводу, причем эта реакция будет прогрессировать, если ничего с этим не делать. Организм просто привыкает испытывать какое-то определенное чувство.

И это относится не только к отдельной эмоции, но и к внутреннему состоянию.

Когда человек на протяжении длительного времени, возможно, с детства, постоянно испытывает одно и то же внутреннее состояние – то есть набор каких-то **одновременно переживаемых чувств**, к примеру, тревогу, беспомощность и потерянности, – и ничего не делает с причиной появления этого состояния, и оно продолжает часто возникать, то мозг и тело **привыкают к этому набору** чувств, они как бы ему научаются, натренировываются, и это **состояние становится базовым** (доминирующим), а значит, быстрее и сильнее включается и начинает действовать как фон вмешиваясь во всю жизнь человека.

Представьте, что вы включили музыку в комнате и занялись своими делами. Вы можете не прислушиваться к музыке, но слышать ее все равно будете. Примерно таким же постоянным (частым) фоном могут стать любые чувства, например, обида, вина, уныния, раздражение, тревога и т. д.

Кстати, ВСД обычно напрямую связана с этим базовым состоянием.

Так вот, когда по какой-то причине, например, из-за расставания, возникшая печаль и депрессия **долго** продолжа-

ются, и человек позволяет себе изо дня в день заикливаться на этом, то соответствующие реакции закрепляются в нейронных связях и уже на **биологическом уровне** провоцируют постоянное выделение стрессовых гормонов. Отсюда может развиться глубокая депрессия, из которой выбраться будет уже сложнее.

И все это проявляется не только на уровне чувств и эмоций, но и на уровне поступков и мыслей. Если мы долгое время будем продолжать думать о негативе, в какой-то момент нам начнут сами по себе все чаще навязываться неприятные мысли. Так работает мозг: **куда мы его направим, на какую «волну настроим», то он нам и выдает.**

Вы сейчас могли разумно подумать: а зачем тогда вообще все так устроено природой, зачем все эти рефлексy и паттерны, если из-за этого приходится столько страдать?

Дело в том, что благодаря тем же рефлексам в нашей психике закрепляются какие-то приобретенные навыки и полезный опыт.

Рефлексy специально задуманы природой, чтобы **максимально упростить нашу жизнь и автоматизировать внутренние процессы.** Это позволяет нам не обучаться какому-то навыку заново, а на автомате пользоваться получен-

ным ранее опытом.

Наш организм всегда ищет возможности оптимизировать расход энергии и, если появляется возможность что-то перевести в автономный режим, он будет стремиться это сделать. Как только мы в детстве научились ходить, нам уже не требуется прикладывать к этому особых усилий. И если вы, к примеру, научились водить машину или научились кататься на коньках, прочувствовали это в движениях, то в дальнейшем многое начнет получаться само по себе, просто на ощущениях. И даже если вы долго этим не занимались, вам не нужно будет все осваивать заново, вы вполне быстро сможете восстановить этот навык.

Помимо этого, рефлексy очень важны в качестве стабильности и постоянства.

Представьте себе, что вы, только подумав о чем-то, сразу бы меняли свое мировоззрение, и так же быстро это делал бы близкий вам человек. Любое свое мнение и убеждение вы могли бы запросто изменить одной лишь мыслью. Сегодня вы были «такими» и верили во что-то одно, а завтра – все передумали и стали бы совсем другим человеком. Сегодня вашей жене нравятся синий цвет и фиалки, а завтра она их уже терпеть не может.

Такое непостоянство тоже ничего хорошего не несет, это привело бы к хаосу в жизни.

Как в поговорке «7 пятниц на неделе», только здесь вы бы меняли не просто какие-то свои посредственные решения, а глобально менялись бы сами. И то же самое происходило бы с окружающими людьми: вы бы вернулись домой или пришли на работу и не знали, чего вообще ожидать от вашей жены (мужа) или коллеги по работе.

Но еще более важную роль рефлексy играют для выживания. Представьте себе, что вы повстречались в лесу с опасным животным, которое видите впервые. Если бы животное на вас напало и исход был благополучным, вы уцелели, то вы бы получили опыт, что это животное представляет угрозу. И в дальнейшем бессознательная психика благодаря органам чувств будет мгновенно реагировать тревогой при очередной встрече с этим животным, а вам даже не нужно будет о чем-то думать и что-то вспоминать.

Инстинкт, таким образом, подсказывает нам, что делать, **не тратя драгоценное время** на размышления, усиливая нашу реакцию и доводя действия до автоматизма.

Это заложено еще с древних времен, когда у наших предков было множество угроз, и часто секунды решали все. Сей-

час этот механизм не так важен и нужен, все-таки опасностей гораздо меньше, нам не нужно постоянно бегать и выживать, да и знаем мы гораздо больше. Тем не менее, механизм работает так же, как и тысячу лет назад.

Такая автоматизация организма происходит во всем и везде, это необходимо для жизни, иначе мы бы просто измотали себя. Нам всё время требовалось бы заново обучаться, и мы просто не смогли бы уделять время полноценной жизни.

Но большинство людей, как и я в свое время, по незнанию начинают слепо подчиняться этим рефлексам, даже не задумываясь, а нужно ли поступать так **всегда** и подходит ли какое-то убеждение и привычная реакция для конкретной ситуации. Люди просто становятся однообразны, предсказуемы и склонны к одному и тому же образу поведения и одним и тем же эмоциям.

Да, определенные рефлексy полезны и важны, но, слепо следуя им, мы многое теряем.

Главное, **страдают наше восприятие и возможность выбора**. Мы начинаем реагировать, как роботы, на автопилоте, не позволяя себе взглянуть на события, явления и ситуации свежим взглядом, увидеть новое, более подходящее решение, и наше поведение становится неосознанным: мы

не успеваем сознавать, зачем, что и почему что-то сделали.

Другими словами, мы просто утрачиваем перспективу развития, и в нашей жизни перестают происходить необходимые перемены.

Рефлексy и модели поведения

В каждой жизненной ситуации мы воспроизводим ту модель поведения, которая нам уже хорошо знакома. И, как правило, это модель поведения из раннего детства. Мы просто неосознанно скопировали ее с кого-то, чаще всего с родителей, **в то время** считая ее абсолютно правильной, или же придумали свое ответное поведение в целях самозащиты.

Мы наблюдали, как вели себя наши родители в тех или иных ситуациях, как они общались друг с другом и окружающими людьми, что именно делали, как воспринимали какие-то ситуации и окружающий мир, и бессознательно многое перенимали. Постепенно все закрепилося на уровне убеждений, паттернов и рефлексов и стало частью нашей личности.

А далее с нами в жизни происходили события, на которые мы каким-то, уже привычным образом, **реагировали**. На-

пример, ответной агрессией или обидой, если нас критиковали, ругали и не соглашались с нашим мнением, либо просто убегали от этих событий, по привычке испытывая стыд, вину или страх.

Если человек, которому с детства запрещали выражать агрессию (злость и раздражение), в итоге стал подавлять в себе эти эмоции, считая их неправильными и неприемлемыми, а в дальнейшем он попытается **специально, в качестве упражнения**, повести себя агрессивно, даже не с человеком, а с какой-нибудь вещью, например, побить ногами диван или разбить посуду, то мгновенно испытает сильный дискомфорт. У него просто **не получится искренне** выразить эмоцию злости, он изнутри будет ощущать сопротивление, тревогу и неправильность происходящего, даже если будет прекрасно понимать обоснованность того, зачем он всё это делает.

И если вас в детстве часто принижали и оскорбляли, то вы могли выбрать агрессивную реакцию как способ защиты. Вы **привыкли ругаться**, воспринимать всё в штыки и реагировать раздражением, и теперь будете продолжать это делать раз за разом, даже если вам это уже не нравится и вы решили, что не стоит так поступать, потому что, кроме некоторых выгод, это бунтарское поведение ведет ко многим издержкам.

А кто-то с детства выбирал в качестве защиты от неприятных переживаний реакцию обиды, убегал в комнату, закрывался и плакал.

Некоторые, будучи детьми, по каким-то причинам стали избегать общения с окружающими людьми, и доходило до того, что родители звонили и узнавали за них заданные в школе уроки.

Это могло произойти из-за самих родителей, которые «давили», часто поучали и попрекали ребенка, или если в школе его обижали и третировали одноклассники, смеялись и подшучивали над ним. В этом случае общение, как необходимая коммуникация с обществом, начинает ассоциироваться у ребенка с душевным дискомфортом и страданиями. И с взрослением это может закрепиться и вылиться в боязнь общения, социофобию и нежелание общаться с людьми.

Другие, боясь наказания и стремясь получить одобрение родителей или заменяющих их людей, вообще переставали решаться на шалости и ребяческие поступки, старались все время быть правильными, очень хорошими и жить по указке взрослых, при этом утрачивая свою личность, свою естественность, искренность и открытость.

Такие люди, повзрослев, чаще всего живут не своей жизнью, не своими желаниями и интересами, а идут на поводу у других, стремятся угодить всем, подстроиться и понравиться.

И если с детства вы избегали тех или иных ситуаций и действий, вы будете продолжать неосознанно, **под давлением рефлекса и паттерна**, избегать этого и во взрослой жизни.

Внутренний эмоциональный посыл, основанный на нейронных связях, будет заставлять вас вести себя привычным, старым образом, не позволяя делать собственный выбор и поступать по-другому (по-новому). И вы будете **бессознательно** и **автономно** повторяться в своих решениях и поступках.

Если у вас не ладилась супружеские отношения, и вы в итоге разошлись с человеком, то, скорее всего, по тому же сценарию будут протекать и ваши следующие отношения уже с другим человеком. Потому что незаметно для вас, под действием скрытых для сознания убеждений и поддерживающих их рефлексов, вы будете делать тот же выбор, воспроизводить те же реакции, манеры поведения и совершать те же ошибки, что и в первом случае.

К примеру, в новых отношениях через какое-то время

начнут происходить все те же недовольства, претензии, конфликты, упреки и попытки навязать и доказать что-то партнеру, например, кто умнее или успешнее, а в другом случае — это будут все те же бесконечные жалобы, обиды и постоянные уступки без попыток отстоять свое мнение, чтобы только угодить или не вызвать конфликта. В итоге отношения повторятся как под копирку.

Даже выбор партнера происходит с теми же или схожими данными, которые человек про себя не осознает, но которые становятся определяющими. Это как история про ту женщину, которой попадаются одни пьяницы, драчуны или маменькины сынки. И это не потому, что все мужчины такие, а потому что она **бессознательно** будет выбирать подобных мужчин, так как внутренние ощущения и сформированное восприятие на основе какого-то прошлого опыта будут подталкивать ее делать выбор в пользу определенных качеств человека. Получится так, что «внутренний посыл» сделает за нее однотипный выбор, и она поддастся этому.

Рефлексы преследуют нас повсюду. Уверен, многим из вас нередко доводилось на простую, безобидную просьбу получать неадекватный, агрессивный ответ, к примеру, когда вы просили коллегу по работе просто подать вам что-то, просили родителей побыть с вашим ребенком или просили знакомого помочь сделать какую-то пустяковую вещь.

А возможно, вы и сами с раздражением и злобой реагировали на простые и безобидные слова и просьбы.

Пример в обыденной ситуации. Муж, собираясь на работу, спокойным тоном задает жене вполне обычный вопрос: «Где лежат мои чистые брюки?». Но вместо нормального ответа: «Твои брюки лежат на нижней полке в шкафу слева», она ни с того ни с сего злится и отвечает что-то вроде: «Я тебе не прислуга, сам должен знать где». Муж в недоумении, ведь он ничего плохого не сказал, но самое интересное, что жена тоже в недоумении из-за своей реакции, ведь она раздражаться и говорить такого не хотела. У них вполне хорошие отношения (мы сейчас не берем ситуацию с разладом в семье). И она изначально хотела просто проводить мужа на работу и даже пожелать хорошего дня, но **что-то изнутри заставило** ее сказать именно это.

Мы не можем в точности знать, что произошло. Может, её зацепило то, что он не сказал ей «дорогая», «милая», не назвал по имени, или ей показалась холодность и пренебрежение в его тоне. Но раз она так болезненно, остро отреагировала, можно предположить, что ей что-то такое подумалось.

Если копнуть глубже, может выясниться, что здесь сыграла роль полученная в детстве психотравма, запустившая

травмирующий паттерн из определенных чувств, мыслей и образов.

Под его влиянием женщина восприняла его вопрос не как обычный вопрос, а как будто он недостаточно её ценит, считает прислугой, которая что-то обязана и при этом недостойна лучшего обращения.

Если так, то, скорее всего, что-то подобное происходило у нее раньше с кем-то из родителей, где она в каких-то ситуациях начинала чувствовать себя недостаточно хорошей, недостаточно ценной и любимой. В этом случае можно с большой вероятностью предположить, что подобный сценарий, где она также начинает себя чувствовать, происходит с ней на работе и в других кругах. Ей всюду может казаться, что её недостаточно ценят или ею пренебрегают. Поэтому она остро реагирует и требует к себе повышенного внимания и уважения, и это может портить всю её жизнь.

В этой книге я не буду разбирать психотравму, об этом я хочу написать в другой, но отчасти эту тему затрону. Здесь же речь идет скорее о последствиях психотравм и о самих биологических процессах, происходящих в нашем организме, на которых все базируется и работает.

Вы можете присмотреться и, возможно, вспомните нема-

ло подобных ситуаций в своей жизни, где вы тоже сначала хотели искренне и как-то иначе повести себя, но в итоге сделали что-то совершенно обратное.

Здесь задействуются те же механизмы, которые я описывал выше, когда какие-то мысли переросли в убеждения и сформировали рефлекс, и те теперь мгновенно срабатывают независимо от воли человека, пытаясь влиять на его реакции и решения.

Кстати, то же самое «приклеивается» и к животным. Если, например, хозяин собаки – нервный, завистливый и агрессивный тип, то у собаки может сформироваться агрессия и **схожее с хозяином** отношение к другим живым существам.

Сформированные нейронные связи и импульсы в мозгу, которые вызывают определенные эмоции на определенные события и явления, будут незаметно и автономно подталкивать вас поступать так, как и прежде. И это будет происходить до тех пор, пока вы не осознаете и не заметите, какой такой внутренний импульс в виде мгновенно проскальзывающих мыслей, образов и эмоций подталкивает вас поступать определенным, **шаблонным** образом и делать **тот же** выбор, и не начнете учиться поступать по-другому, **в противовес** этим внутренним импульсам.

Многое можно изменить, подкорректировать, даже черты характера, если вы будете закреплять новое поведение, внедрять какие-то полезные качества, навыки и привычки, которые войдут в ваш характер.

Если вы присмотритесь, то заметите, что **люди меняются**, хотя, к сожалению, нечасто. Ведь здесь действительно нужно очень хотеть и немало для этого сделать, но поверьте, все это абсолютно реально. И если вы **по чуть-чуть** станете применять описанное в книге, вы не только избавитесь от своего невротического расстройства, но и станете другим, более сильным, уверенным, независимым и креативным человеком.

Итак, мы разобрали, что такое рефлекс, нейронные связи и как это всё функционирует, выяснили, почему какие-то навязчивые мысли и вредные убеждения нас не отпускают. Но здесь ещё важно сказать, что рефлексы на определённые мысли, ситуации и явления иногда могут возникать **с первого раза**, то есть даже повторения не надо. Такое происходит, если однажды какая-то очень неприятная ситуация вызвала мощную бурю эмоций, словно вас огромной волной накрыло.

И это может происходить как после **реальных** собы-

тий, к примеру, изнасилованная девушка, человек, попавший в ДТП, или застрявший в лифте. Пережив данное потрясение, они будут в дальнейшем автоматически с большей опаской, чем другие, относиться к мужчинам, транспорту на дороге или к поездке в лифте, но и при **иллюзорной** опасности, например, когда человек просто что-то в мыслях предположил и его это **очень сильно** напугало, ситуация резко разрослась, и реакция в психике закрепились.

Мощная эмоция может быстро сформировать рефлекс, а дальнейшие неправильные действия человека только закрепят его.

Но что самое важное и интересное для нас во всем этом – то, что **рефлексы и паттерны могут меняться и растворяться**; эта способность выражается в адаптации организма.

Чтобы вы понимали, кратко расскажу о существовании безусловных и условных рефлексов.

Безусловные – это врожденные и наследственно передающиеся ответные реакции на какие-то раздражители. Эти рефлексы являются видовыми, то есть они свойственны всем представителям одного вида. Подобные рефлексы относительно стабильны и, как правило, сохраняются в течение всей жизни. Например, при недостатке кислорода организм

автоматически начнет чаще дышать, слюноотделение при виде еды, чих и кашель при попадании определенных веществ в рот и нос, а также моргание или сощуривание глаз при ярком свете – всё это относится к работе безусловных рефлексов.

Условные рефлексы – это те внутренние ответные реакции, которые мы обретаем в жизни **на основе полученного жизненного опыта**. Например, реакция, когда вас кто-то окликнул по имени, или выделение той же слюны **при виде определенного** продукта, то есть на основе уже полученного опыта.

Определенные зрительные образы и звуки тоже часто формируют свои рефлексы, когда, например, какой-то образ (вид чего-то или кого-то) может вызывать антипатию, а другой образ – притягивать. То же самое происходит и у животных, к примеру, собак и кошек. Об этом много в свое время написал известный ученый и нобелевский лауреат И. П. Павлов.

Такие рефлексы индивидуальны: у одного они могут быть, у другого – нет, а у третьего – быть в зачаточном состоянии (слабыми). И главное, что **они непостоянны**, и в **зависимости** от наших действий и изменений глубинного восприятия могут либо закрепиться сильнее, либо ослабнуть и ис-

чезнуть вовсе, поэтому они и называются **условными**.

И это самое ценное для нас, иначе вся эта психология и психотерапия была бы просто бессмысленна.

Почему не решаются ваши проблемы, где вы сами себе мешаете? Что необходимо для успеха

Прежде чем мы перейдем к решению своих проблем, давайте для начала посмотрим, где мы сами себе вставляем палки в колеса.

Вы можете уже многое знать из того, что будет описано в этой главе, а возможно, прочтете для себя что-то новое. Но что бы вы сейчас ни думали и в чем бы уверены ни были, подумайте сначала о том, что если вы всю предыдущую жизнь продолжали следовать каким-то своим верованиям, а в жизни ничего к лучшему так и не менялось, результат оставался тот же, то стоит задуматься, что с вашими убеждениями, поведением и общей стратегией что-то не так.

Поймите, я не пишу здесь какие-то невероятные и замысловатые вещи. Иногда этого «невероятного» просто нет, все чаще всего лежит на поверхности, и ответы просты, стоит только к этому присмотреться. И именно в **простых шагах** кроются успех и самые эффективные действия.

Почему у многих людей не получается применить в жизни

те или иные знания, внедрить какие-то полезные привычки и действовать до результата? Даже все прекрасно понимая: что, как, зачем и почему, – все равно ничего не меняется.

Люди пользуются различной информацией, читают книги, многие посещают консультации, курсы и тренинги, стараются что-то применить, но и после этого в жизни, по большому счету, все как и было. Неужели книги и курсы такие неэффективные или психологи сплошь некомпетентны?

Да, действительно, далеко не все книги полезны, а психологи нередко имеют только базовые и устаревшие знания, но сейчас речь не об этом, а о том, что, даже читая прекрасные книги и проходя отличные курсы, которые действительно могли бы помочь разрешить жизненные проблемы, человек все равно остается на месте.

А дело в том, что нет **последовательности** и разумной **настойчивости** в действиях. То есть люди по разным причинам банально не применяют **в должной мере** то, что необходимо, или, только попробовав, через неделю-другую, не получив быстрых и ожидаемых результатов, бросают. И вся ответственность здесь лежит только на них, а именно, в их нежелании тратить время, прилагать достаточные усилия и заниматься собой.

Желание у людей, даже сильное, периодически появляется, особенно когда совсем уж прижмет, но это лишь временные моменты, а дальше этого, как правило, дело не идет, и они возвращаются к прежнему привычному образу жизни.

Всегда легче, как и прежде, полежать у телевизора, поспать с соседкой, посмотреть сериал или футбол, скушать что-нибудь вкусное или принять таблетку от нервов, чем сделать простое и полезное действие. Сам с этим много раз сталкивался, поэтому хорошо понимаю, как это «простое» сложно претворить в жизнь. И очень трудно начинать и продолжать что-то делать, когда не видно быстрых результатов.

Вы наверняка слышали, что есть точка «А» – это то, что мы имеем прямо сейчас и где нас что-то не устраивает (проблемы со здоровьем, в отношениях или карьере), и есть точка «Б» – это то, чего мы в итоге хотим. И между этими точками есть расстояние и **препятствия**, которые нужно преодолеть.

Так вот, эти препятствия по своему виду и свойствам очень разные и все они требуют своего **особенного подхода и своей платы**, чтобы их пройти и получить результат. То есть невозможно это сделать каким-то одним, к примеру, грубым, напористым способом – необходимы гибкость и разносторонние знания.

Одни препятствия требуют смелости и решительности, другие – финансовых вложений, третьи же можно пройти только терпением. Еще одни требуют тонкого подхода, особенно если дело касается психологии, а некоторые – физических усилий. Плюс, всему нужно определенное время.

И большинство людей не добивается целей не из-за каких-то внешних обстоятельств (как многим кажется), мол, страна плохая, люди не те, условия жизни не позволяют – ведь если очень надо, можно и переехать, а потому что **сами себя останавливают!**

И часто это происходит в самом начале пути, даже еще не столкнувшись с препятствиями, а только подумав о них. Другие останавливаются, встретившись с очередной преградой где-то на полпути. А некоторым, бывает, не хватило совсем чуть-чуть до победы. Это как почти успеть или почти доплыть – вроде неплохо, а толку никакого.

Очень важно помнить, что чаще всего не жизнь и какие-то внешние факторы нас останавливают – они лишь пытаются повлиять, а мы сами себя останавливаем, когда находим тысячи оправданий, сомнений и страхов, чтобы чего-то нужного не начинать, ничего не менять или не продолжать что-то важное делать.

Я убедился, что оправдать можно всё, любой поступок, даже самый злой или бессмысленный, так же как и любое бездействие: сегодня не занимаюсь физкультурой, потому что жарко, завтра – потому что холодно, а в другой день просто хочется полежать. Жду идеальные условия, ищу идеальные решения и надеюсь на помощь свыше, а ее все нет и нет.

«Кто хочет – ищет способ, кто не хочет – ищет причину»

Сократ

Да, действительно, стоит прислушиваться, например, к усталости или боли, и позволять себе отдыхать и бездействовать. Но если оправданий слишком много, значит, вам просто не очень-то нужно что-то лучшее в жизни.

Мы сами себе создаем невидимые барьеры, когда думаем, что: «Я не смогу, я неудачник, у меня недостаточно знаний, а вдруг сделаю хуже, вдруг меня снова обманут, а если не получится, и надо мной будут смеяться?». Или боимся, что зря потратим время, и это никому не будет нужно. А еще, что можем разочаровать родителей, и они перестанут меня уважать.

Многие этим запугивают, сомневают и останавливают себя.

Как бы ни было, я верю, что любой из нас, в целом, ничем не хуже и не глупее других, даже самых успешных людей. Да, нам сейчас может не хватать каких-то знаний и навыков, но внутри нас есть всё для успеха, если **позволить этому проявиться и приложить внутреннюю «взрослость» вместо «незрелости»**, чтобы научиться платить за результат.

Только взрослый (внутренне зрелый) человек знает, что у всего есть цена, и он готов эту цену платить. Это всё равно, что если хочешь получать дивиденды от банка, то в этот банк сначала нужно что-то вложить.

Эмоционально незрелые люди, которым может быть физически хоть 60 лет, внутри как дети или подростки – везде находят оправдания, во всем винят других, избегают любых перемен, хотят, чтобы все было по-ихнему, при этом не желая или почти не желая платить за результат.

Посмотрите прямо сейчас на всю свою жизнь, и вы заметите, что у вас успех в жизни именно там, именно в тех сферах, где вы проявили взрослость!

В любом случае, в наших руках сосредоточены действительно большие возможности, и, как показывает жизнь, любая пешка может стать королевой. Поищите в интернете,

и вы найдете множество примеров этому. (Хотя для счастья нам вовсе необязательно становиться этой королевой!)

А чаще всего, за некоторым исключением, всё начинается с малого. Просто начинайте понемногу реализовывать свои способности и возможности, пробуйте и не останавливайтесь при первых и даже пятых неудачах – **жизнь всегда будет нас проверять, достойны мы большего или же нет!**

А сейчас давайте рассмотрим, из чего все-таки складывается успех.

Из чего складывается успех, причем успех в любой сфере жизни

Если посмотреть в самую суть, не важно, о чем идет речь: о личностном развитии и решении внутренних проблем, успехе в бизнесе, в карьере или в отношениях, – все, так или иначе, сводится к развитию определенных **навыков**, например, навыка управления умом, поведением и эмоциями, или навыка расслабления, навыков ведения тех или иных дел, навыков в своей профессии, в общении, планировании или даже в занятии сексом и т. д.

То есть необходимы определенные навыки, которые нужно в себе развивать и которые нужно **просто делать**. Если вы их делать не будете, то, сколько бы вы ни злились, ни возмущались и ни жаловались, успеха вы не добьетесь, а если он и будет, то будет носить кратковременный характер.

И если вы настроены на результат, тогда важно узнать некоторые ключевые моменты, которые чаще всего останавливают и мешают добиваться своего, а также увидеть, как достичь успеха в любом деле, будь то решение внутренних проблем или жизненные обстоятельства.

Выбор

Присмотритесь, в жизни перед нами всегда стоит выбор, и этот выбор мы совершаем вовсе не пять, не десять и даже не пятьдесят раз на дню, а **почти каждую секунду**.

Даже сейчас вы совершали выбор: открыть эту книгу и прочитать несколько строк или пойти попить кофе и заняться чем-то другим. Нам постоянно приходится совершать какой-то выбор между «приятно» и «полезно», «хочу» и «надо».

Все прекрасно знают, что полезно ходить пешком и заниматься спортом – это дает хороший тонус, повышает уверенность и улучшает внешний вид. И все знают, что полезно правильно питаться, однако почему-то все равно тянет есть привычную нездоровую и жирную пищу и смотреть телевизор, вместо того чтобы уделить какое-то время физическим упражнениям или давно стоящим на месте делам.

И все прекрасно понимают: то, что приятно, не всегда полезно, а то, что полезно, не всегда приятно.

То есть каждый наш день наполнен множеством выборов в пользу «хочу» или «надо» (приятно или полезно), и нам все

время приходится их делать, очень часто даже не сознавая этого.

Но дело даже не в том, чтобы совершать каждый раз выбор в сторону полезного, как раз-таки нередко нужно выбирать то, что приятно. Какой смысл жить, если ничего не попробовать и не получать удовольствие? Нельзя обойтись без выбора как в ту, так и в другую сторону.

Полежать на диване, насладиться любимой едой, посмотреть фильм, поразвлечься с друзьями – все это, конечно, тоже очень **важно и нужно**, и периодически необходимо **баловать себя**, уметь **бесстыдно** отдыхать и расслабляться, ведь это про радость и наполнение организма полезными, положительными гормонами. Но все это хорошо, когда **в свое время и в меру**.

Здесь, как и во всем, просто нужен разумный **баланс**, совмещать приятное с полезным и, главное, **делать верный выбор в самые ключевые моменты**.

Цель для успеха

С этого начинаются любые перемены!

Ни один человек не станет что-либо делать беспричин-

но! Даже если он что-то делает, но не знает зачем, все равно здесь скрывается какой-то смысл.

И если вы действительно настроены на успех и обретение соответствующих навыков, важно четко понимать, зачем вам это надо.

«Чемпионами становятся не в тренажерных залах, чтобы стать чемпионом, нужно начинать глубоко изнутри – с желания, мечты и четкого представления своего успеха».

Мохаммед Али

Но когда речь заходит о жизненных, основных целях, очень многие мало того что недооценивают этот момент, мол: «Ну какая разница, что я буду представлять свою цель, я и так знаю, чего хочу», так они еще и путают действительно нужное для своего счастья с чужими и ложными целями.

Люди спиваются, уходят в наркоманию или скатываются в депрессию, запускают себя обжорством и перестают следить за собой, потому что отчаиваются, не видят возможности исправить ситуацию и теряют интерес к жизни.

Такое происходит, когда человек пребывает в погоне за **ложными** целями. Например, желание человека самоутвердиться за счет других, жажда получения признания, внимания и уважения окружающих, то есть попытка обрести

внутреннее ощущение комфорта, самодостаточности и счастья только за счет **внешнего** мира. Но при этом он не стремится находить уважение и любовь к себе **внутри** себя.

Я сам долгое время не признавал в себе этого, но со временем понял, что тот, кто пытается обрести уверенность и любовь с помощью чего-то внешнего, **никогда не добьется своего**, будут лишь **короткие** периоды улучшения, когда похвалят, одобряют, признают.

Люди с ложными целями или вовсе без цели все реже переживают искреннее чувство удовлетворения, уважения и любви к себе, их жизнь становится безрадостной и беспокойной, и со временем они начинают думать, что это теперь навсегда.

Некоторые, совсем потеряв веру в себя, начинают все больше жить как «растения». Они могут и чувствовать себя таковыми, хотя признаваться себе в этом не будут, мол: «Да пошло оно все, и они все со своими нравоучениями», и бегом, например, за бутылкой к друзьям-собутыльникам, чтобы скрыться от неприятных мыслей и чувств.

А «друзья» одного взгляда на жизнь обязательно поддержат, успокоят и порадуют, пока сами хмельны. Помогут забыть о неприятном, и на время даже покажется, что всё пре-

красно и жизнь удалась. Ведь помимо хмельного и расслабляющего эффекта, среди них, таких же, как сам, начинаешь чувствовать свою значимость.

Люди, сами того не сознавая, только потому и пьют или принимают наркотики, что им плохо быть наедине с собой, и таким легким способом просто бегут от своей неуверенности, удручающей скуки и беспокойства.

Алкоголь, а для кого-то таблетки, «травы» и даже вкусная, но вредная еда или компьютерная игра, а в нередких случаях работа (трудоголизм) помогают все забыть и дарят желанное, хоть и кратковременное, облегчение или даже блаженство, которое почему-то всегда потом перетекает в подавленность.

Примерно и я так жил лет девять после армии, в отчаянии что-то исправить, частенько убегал с бутылкой от своих комплексов, нервозности, различных страхов и депрессивности.

И бесполезно подобных мне людей запугивать, «лечить» и умолять взяться за голову или сажать в ЛТП. Пока человек сам не захочет другой жизни, пока всё-таки не примет решение, что он готов что-то менять, и пока не увидит возможности справиться со своими, в первую очередь, внутренними проблемами, он так и будет продолжать заглушать боль, внутреннюю пустоту и безысходность каким-то наркотиком.

И не стоит здесь сразу судить людей, ведь многое вытекает из воспитания, окружения и условий жизни, которые во многом не зависят от нас. Никто, к примеру, не виноват, что родился в неблагополучной семье: мы не выбираем себе родителей и изначальный круг общения. Да и многих из нас никто по-настоящему не учил, как эффективнее поступать в тех или иных ситуациях, быть увереннее и успешнее.

А если вы сами оказались в таком положении, то себя ни в коем разе не стоит винить, вина только все усугубит! **Себя надо простить** и просто **взять на себя ответственность** за дальнейшие нужные перемены.

И многие люди также глубоко ошибаются, когда думают, что главное в жизни – заработать «большое бабло», мол, деньги решают все и, став богатыми, они станут счастливыми, а все их проблемы мгновенно решатся. Однако многочисленные жизненные факты говорят о другом: богатые так же, как и бедные, склонны к эмоциональным проблемам, и известно немало случаев самоубийств. У многих людей сейчас есть все материальные блага, чтобы радоваться и ни о чем не думать, тем не менее депрессия, панические атаки, ОКР и другие расстройства тоже преследуют их. Потому что деньги, вещи и даже успех со временем приедаются, и то, что еще недавно радовало человека, перестает вызывать

приятные чувства, вот тогда и всплывают скрытые внутренние проблемы.

Конечно, быть богатым гораздо лучше. И если на то пошло, то лучше быть больным и богатым, чем больным и нищим. Просто у обеспеченных больше возможностей получить нужную помощь, а в жизни у них больше поводов для удовольствия. Но от внутренних проблем, **если человек склонен к ним**, богатство не спасет. Депрессивность и нервозность, также, как старость, неизбежно надвигаются, не обращая внимания на статус людей.

Так что рассчитывать только с помощью денег обрести радость жизни и душевный комфорт – глубокое заблуждение, **нужно нечто большее.**

В целом же быть финансово обеспеченным – очень хорошая, нужная цель, но если поставить её **на первое место** и не идти, а **гнаться** за ней, вы можете так измотать и загнать себя нервами, что могут начаться панические атаки или тревожное расстройство. А еще чаще происходит выгорание и регрессия, но об этом мы поговорим позже.

И, конечно, часто ухудшаются отношения с людьми, теряется удовольствие от процесса, а во многом – и от самой жизни. На уме только гонка за результатами и короткие мо-

менты удовлетворенности при достижении этих результатов.

Мне это хорошо знакомо, потому что сам не раз попадал под её влияние, а нечто подобное эпизодически происходило и при написании этой книги. Иногда я поздно обращал внимание на сигналы и, как оказывалось потом, приходилось тратить гораздо больше времени, чтобы вернуться в ресурсное состояние.

Это тот момент, с которым многим будет непросто работать. Острое желание чего-то достичь, спешка, перфекционизм или какие-то страхи и убеждения могут сильно мешать останавливаться.

Здесь важно научиться замечать и чувствовать момент, где усилие уже начинает перетекать в насилие над собой. А также смотреть не только на то, что и когда ты делаешь, но и **как ты это делаешь, с каким внутренним состоянием** – вполне спокойно и с интересом или слишком стараясь, беспокоясь и напрягаясь, потому что это напрямую влияет, как быстро ты будешь уставать.

Ну и, конечно, всегда важно помнить о главных целях – они подсказывают, как тебе сейчас поступить.

Кстати, заметьте: возникающие от этой гонки неприятные

состояния и различные симптомы просто нас учат – сама жизнь через них нам говорит, что так делать не стоит, что наш ресурс не бесконечен.

И да, вы можете продолжать гонку и даже добиться своего – у вас будет много денег, но платой за это может стать ваше психическое и физическое здоровье!

Я вижу, как многие люди **недооценивают важность своего душевного состояния**, и если за физическим здоровьем большинство еще более-менее следят и заботятся, то на внутреннее состояние и настроение порой совсем не обращают внимания. А ведь, как мы разобрали выше, когда начинаются психологические проблемы, начинает страдать и тело – все взаимосвязано.

Кроме того, если мы посмотрим на состояние счастья, то это **ощущение внутри**, которое проявляется на уровне чувств, когда, например, ты чего-то добился и в этот момент испытываешь ощущение победителя, гордости за себя и наполняешься радостью.

Или когда ты просто пребываешь в состоянии умиротворения и глубокой расслабленности, и внутри тебя нет никакой борьбы, страха и неудовлетворения – это тоже про внутреннее ощущение счастья. Попробуйте прямо сейчас за-

крыть глаза и на пару минут представить и немного прочувствовать – а как это – ощущать умиротворение, покой и безмятежность?

Или когда ты находишься в хорошем доме в кругу родных людей, между вами тёплые отношения, вы все друг друга поддерживаєте и понимаете, рядом веселятся ваши дети, а вокруг царит безопасная, уютная атмосфера – вы радуетесь за свою семью и чувствуете причастность ко всему этому – это тоже про состояние счастья.

Вообще, если вдуматься и присмотреться, ощущение мира в душе и мягкой, спокойной радости можно получить от многих вещей, а не только от денег, материальных благ или достижения какого-то результата.

И, конечно, хорошее состояние, не может быть без здорового тела. Пока наше тело здорово, пока в нем нет значительных болей и тяжелых болезней, и пока мы можем на него рассчитывать, что оно не подведет, у нас много разных жизненных целей. Но как только оно заболевает, все эти цели уходят на дальний план и становятся неважными или почти неважными.

Именно поэтому, прежде чем разбираться со всеми остальными сферами жизни – строить планы, создавать от-

ношения, добиваться успеха и всего прочего, важно позаботиться о своем здоровье.

Больной и несчастный человек, как бы он ни старался, не сможет сделать счастливыми близких людей, он просто не будет способен на это. Вспомните себя: когда вы сильно уставшие или у вас болит голова, хочется ли вам тогда искренне делать кому-то хорошее или вы желаете одного, чтобы вас все оставили в покое?

Внутреннее состояние и физическое здоровье – это самое ценное что у нас есть! Это главные составляющие нашего счастья и успеха!

Однако тут есть свой тонкий нюанс – опасность в другой крайности. Дело в том, что можно так заикнуться на заботе о своем здоровье и так бояться и переживать за него, что это может перерасти в навязчивую идею.

Человек постоянно проходит обследования, по малейшему поводу обращается к врачам, избегает физических нагрузок, чтобы не навредить здоровью, регулярно пьет успокоительные, избегает любого риска и стресса. И он словно не осознает, что такой предвзятостью к своему здоровью и такой чрезмерной озабоченностью о нем только еще чаще стрессует и ослабляет организм. В итоге у него возникает все

больше органических сбоев, нарушений и симптомов ВСД, а это значит – еще больше поводов для переживаний, и так по кругу.

А постоянным стрессом можно так изводить себя, что это будет более негативно сказываться, чем даже вредные привычки у других людей, которые психоэмоционально чувствуют себя вполне нормально и не слишком злоупотребляют своими пристрастиями.

Подобная чрезмерная забота о своем здоровье часто приводит к ипохондрии и все из-за незнания и неумения эффективно справляться со своим страхом и мыслями.

И здесь человеку нужно не о болезнях думать и запугивать себя этим, а просто **разумно ухаживать** не только за физическим, но и за внутренним состоянием. А для этого придется научиться правильно обращаться с умом и эмоциями.

Та же проблема произойдет, если человек будет ставить главной целью и рассчитывать только на кого-то в личных отношениях, будет стремиться найти того единственного, «принца на белом коне» или «леди в карете», кто сделал бы его (ее) счастливым.

Здесь у человека изначально присутствует внутри пустота,

он сам себе неинтересен и пытается заполнить эту душевную пустоту кем-то.

Это стремление очень похоже на просьбу: «Спаси меня от меня самого (самой), потому что сам (а) по себе я счастлив (а) быть не могу, не умею».

Но жизнь показывает, что если у человека невротическое восприятие мира (ложные верования и цели) и он не в ладу сам с собой, то, сколько ни старайся, сколько хорошего ему ни делай, он все равно найдет причины для страдания и повод огорчить себя и близкого. Найдет основания усомниться в искренности партнера и быть недовольным не тем, так другим. И так или иначе, осознанно или неосознанно сделает все, чтобы все хорошее обесценить и даже самые лучшие отношения свести в могилу.

Вообще, слишком эгоистично и даже несколько глупо надеяться, что кто-то за тебя должен сделать тебя счастливым, что кто-то **обязан постоянно** тебя чем-то радовать, утешать, исполнять все твои прихоти и заботиться о твоём настроении, ведь так можно всю жизнь потратить на ожидания, но ничего не получить. Что очень часто и происходит.

Просто не стоит требовать и слишком рассчитывать, что тебя должны все время спасать и делать за тебя то, что дол-

жен сделать ты сам (а).

Конечно, помогать, поддерживать, стараться чем-то периодически радовать и создавать эмоциональный уют в отношениях – это всё важно и нужно, но, как известно, танго танцуют двое, и на каждом лежат свои 50% ответственности за отношения. И если один танцует, а другой только ставит подножки, один старается понимать и заботиться, а другой только думает, какой он крутой, умный и лучший, вряд ли получится что-то хорошее.

Настоящие отношения (семья) – это не просто отношения и всё, это не совместное существование под одной крышей, где люди вынужденно терпят друг друга, а это, где люди живут одновременно и для себя, и друг для друга.

Это жизненный путь и **командная работа обоих партнеров**, которая создает то, о чём каждый изначально мечтает в отношениях – настоящую **эмоциональную теплоту и родство**, где тебе уютно, где ты можешь быть собой, где ты знаешь, что тебя слышат, ценят и берегут, и где ты сам делаешь то же.

Да и в принципе, лучше стремиться быть тем, кто помогает решать жизненные проблемы, а не создает дополнительные. Кто помогает воплощать твои ценности, а не тянет на-

зад.

Кроме того, когда один партнер развивается – обретает разные навыки, следит за собой, духовно растет, а другой остается на месте или даже запускает себя и начинает деградировать, наступает момент, когда первый в своем развитии уходит так далеко, что ему становится совсем скучно в этих отношениях, он теряет интерес, а потом – уважение, и бросает другого.

Я подробнее затронул эту тему, потому что здесь бывает много переживаний и стресса, а у некоторых людей с разлада в отношениях начинаются панические атаки, навязчивые страхи или депрессия.

И главное, что я хочу здесь сказать: для любого из нас важно **сначала с большего наладить отношения с самим собой!**

А это как раз начинается с того момента, когда мы, глубоко осознав, насколько важно внутреннее состояние, ставим твердую цель — **быть счастливыми!** И берем ответственность за это в свои руки. Это значит – начинаем в первую очередь **рассчитывать на себя**, учимся радовать самих себя и самим заполнять внутреннюю пустоту и одиночество, находя увлечения, занятия, интересное общение

и творчество, которые ведут к удовлетворенности, ощущению самоценности и вере в себя. А там еще желательно и к финансовому благополучию.

Тогда и в отношениях все станет значительно лучше. Вы будете в них более независимой и сильной личностью.

А сейчас я могу с уверенностью говорить после долгих наблюдений за окружающими, что большинство людей живет бесполезными, не своими и ложными целями. Очень многие идут в институты, выбирают профессии и даже людей для отношений не потому, что сами искренне этого хотели, а потому, что родители настояли или все вокруг уверяли, что так надо, и они сами начинали считать, что так будет выгодней, престижней и правильней.

Но в итоге получалось так, что это просто было не их (не лежит душа), и они чувствовали, что жизнь проходит мимо, что они не реализованы, и из-за этого разочарование и неудовлетворенность.

Или, к примеру, если человека, начиная с детства, все время отбрасывали от себя как что-то ненужное, проявляли холодность, игнорировали и уделяли слишком мало внимания, в итоге он не обретает способность по-настоящему ценить и любить себя, и теперь, повзрослев, жаждет внимания

и ищет подтверждения извне, чтобы убедиться, что он все же достоин уважения и любви.

Человек хочет, его главная подсознательная цель — получить любовь и признание, которых он не обрёл с папой и мамой в детстве. Он хочет, чтобы его всё-таки полюбили.

И только для этого, например, может искать партнера для отношений или изо всех сил пытаться разбогатеть **не ради практической стороны цели** (это для него только второе, не главное), а чтобы произвести нужное впечатление и кому-то что-то доказать.

Очень часто жизненной стратегией таких недооценённых и недолюбленных людей становится — **оправдать ожидания окружающих и заслужить одобрение**, чтобы почувствовать, что я не пустое место, не ноль без палочки, а ценный, интересный и нужный.

Как эта цель-стратегия может проявляться в жизни?

К примеру, человек будет стремиться быть каким-то идеальным в своем представлении, быть очень хорошим, полезным и удобным для других, будет пытаться быть очень ответственным, почти идеальной мамой или папой, мужем или женой. Будет изо всех сил стараться быть заботливым

и всячески демонстрировать это. Будет скрывать и не выражать свои чувства, боясь, например, показаться жадным, скучным, слабым или каким-то плохим, и будет подавлять в себе здоровую злость, когда кто-то вторгается в его личные границы, из-за боязни конфликтов и чтобы избежать неприятия.

Будет молчать и уступать там, где совсем не следовало бы. Будет усердно работать, чтобы показать и доказать, какой он исполнительный, нужный и незаменимый. Будет очень стараться услужить родителям или каким-то авторитетам и бояться им отказать, чтобы не обидеть или чтобы про него не подумали плохо, даже если это будет вредить его главным жизненным интересам и идти в разрез его принципов.

Будет брать на себя чужую ответственность и выполнять за кого-то его обязанности, а из-за этого потом еще гнобить себя, что не может поступить так, как бы ему хотелось. Будет переживать по малейшим поводам даже в мелких ситуациях: «А так ли я сказал, а вдруг я неправильно что-то сделал (а), а если подумают, что я ненормальный, а вдруг я причину неудобство?».

Будет все время суетиться и спешить, чтобы везде успеть, не позволяя себе расслабиться и позабыв, что нужно быть заботливым к себе.

По сути, он поставит сам себя ниже всех в списке важности. И будет часто или постоянно **жертвовать собой, своим душевным состоянием, здоровьем и временем**, чтобы только оправдать чьи-то ожидания.

И у него будет очень много различных **запретов, требований к себе, обязательств**, социальных страхов, стыда, вины и необязательных трудностей. Зато будет очень мало душевной свободы и покоя. Такова цена, которую за эту стратегию и острое желание получить недополученное в детстве, приходится платить.

«Человек закрепощает себя в долгах и обязанностях. Иногда он так утопает в мыслях о своих нравственных долгах, что положительно похож на раба, подгоняемого со всех сторон плеткой долга. А смысл жизни — в освобождении. Только то из доброты человека и его добрых дел достигает творческого результата, что сделано легко и просто!» (Луизе Вилма)

И это не та цель, которая ведет к благополучию. Это невротическая потребность травмированной части психики, и гнаться за признанием и любовью, оправдывать ожидания и что-то доказывать **придется всю жизнь**.

Ведь доказывает, как правило, тот, кто не уверен, а тому,

кто уверен, ничего доказывать не нужно – он и так внутри себя это знает.

И многие люди, вместо того чтобы просто заниматься своей жизнью, бессознательно оправдывают ожидания и доказывают всем свою компетентность, успешность и ценность. Совершив поступок, который подкрепит их уверенность в этом, уже вскоре им снова требуются доказательства, и все повторяется по кругу.

Однако здесь есть такой момент: у «доказательств» тоже есть своя светлая сторона, свой светлый «кусочек». Например, когда человек хочет доказать себе, что он справится, что он может и способен на что-то, и совершает поступки, за которые может себя уважать.

И в отдельных моментах бывает полезно захотеть что-то себе или кому-то доказать, потому что это может стать **начальной** мотивирующей и движущей силой. Но когда это в целом и **полностью управляет человеком в жизни**, закликивает его внимание на себе и влияет на всё его поведение, это уже становится невротической стратегией, а это **прямой путь к психоэмоциональному выгоранию, неврозу и ВСД**.

Как раз это и происходит, когда мы пытаемся всем во-

круг доказать, какие мы хорошие, правильные, умные, замечательные или крутые, а потом удивляемся, почему от нас отворачиваются.

Доказывать свою хорошистость всему внешнему миру и требовать уважения и любви от других – это просто бесперспективно, потому что **внутри вас ничего не изменится**, будет только хотеться все больших доказательств, которые на самом деле здесь не нужны, ведь вы и так достойный человек, несмотря на свои слабости.

Главное – признать это и начать уважать и ценить самого себя таким, как вы есть, без лишних претензий к себе.

Ну а дальше – потихоньку развиваться, **не давя на себя**, и по чуть-чуть становиться грамотнее, эффективнее и успешнее не для кого-то и даже не ради родителей, а **для себя!**

Поэтому прежде чем ставить какую-то цель, подумайте хорошенько, ваши ли это цели, осуществимы ли они и так ли важны для вашего счастья. Ваши главные цели и самореализация должны быть связаны с теми занятиями, которые будут вам **по душе**.

Истинная цель должна быть **ради самой цели**, она при-

земленная и для себя, для удовлетворения своих жизненных потребностей и в свое удовольствие. Просто имейте это в виду.

А уже потом, когда вы более-менее окрепнете, встанете на ноги, параллельно она должна стать в помощь и во благо другим. Например, если занимаешься праздничным бизнесом, отлично, получай дивиденды, но будь добр сделать так, чтобы люди получали качество и радость от твоих услуг и товаров. Короче, чтобы выигрывали все.

И подводя итог сказанному, чтобы обрести **настоящую** внутреннюю гармонию, самоуважение и искреннюю любовь к себе, в чем-то добиться успехов, избавиться от невроза и склонности к тревожности и депрессии, нужно **изменить свой ориентир** и начать не во внешнем мире, а **внутри себя находить и возвращать** уверенность, самооценку, спокойствие и любовь, которые не будут сильно зависеть от вещей, людей, чьих-то взглядов и слов.

«Если внутри у тебя все в порядке, то и снаружи все встанет на свои места».

Экхарт Толле

А для настоящей любви не надо ничего придумывать или навязывать себе напряжением и большими волевыми усилиями. Нужно просто уже прямо сейчас начать относиться к себе **уважительно, бережно** и с полноценной заботой!

И позволить себе периодически **баловать себя** и дарить приятные впечатления; заниматься по большей части тем, к чему лежит сердце, и **быть в меру открытым и искренним**.

Но как раз это у многих не получается из-за препятствий внутри в виде каких-то страхов, убеждений и комплексов. К примеру, страшно показать себя настоящего, потому что могут увидеть твою уязвимость и воспользоваться ею, или страшно, что вдруг меня не поймут и осудят, страшно показаться неидеальным или не таким как все, страшно разочаровать кого-то и получить отказ.

Но здесь важно знать, что открытость и искренность — это не про то, чтобы всем рассказывать свои идеи, секреты и мысли. Я считаю, что не всем стоит делиться даже с самыми близкими. Иногда бывает важнее просто промолчать и позаботиться о своей безопасности.

Это большая тема, напрямую связанная с доверием, и просто так её не охватишь. Но в целом нам всем важно стремиться и учиться **в разумной степени доверять** и быть открытыми к новым знаниям и новым взглядам, и более искренними в своих чувствах, проявлениях и желаниях. А иначе будет просто невозможно решить многие проблемы и наладить отношения с собой и с другими людьми.

Еще немного про **настоящую**, не невротическую любовь к себе. Такая любовь не требует правил, она **не зависит от совершенных тобой поступков (хороших или плохих, правильных или неправильных) и каких-либо обладаний** вроде машины, квартиры и красивой жены или мужа. Можно многое знать, многое уметь и многим владеть, но оставаться закомплексованным и неуверенным. А можно ничего не знать, родиться и жить в какой-нибудь тундре, порой чувствовать себя неуверенно в отдельных (новых или сложных) ситуациях и делах, но в самом себе быть по большей части уверенным, любить и уважать себя.

И можно быть внешне действительно красивым, но не ценить себя и постоянно выискивать в себе недостатки, заикливаться на этом и чувствовать скованность на людях. А можно быть невзрачным на вид, но не «париться» по этому поводу, не считать, что счастье зависит только от внешности, и свободно, уверенно себя чувствовать в любой компании.

Как вы думаете, от чего это зависит? От внутреннего состояния, от внутреннего настроя души.

Вспомните: у вас наверняка были такие дни, когда вы ни с того ни с сего чувствовали себя прекрасно и вам ничего не требовалось для этого. Вы просто ощущали свою цен-

ность и значимость, чувствовали себя способным на многое, а все душевные процессы протекали свободно и легко. Вы находились в согласии с собой, не было чувства какой-то неполноценности, и вас не подавляли всевозможные сомнения и переживания.

Чаще всего такое ощущение самодостаточности и любви возникает из состояния деятельности, которой ты **увлечен**, когда внимание приковано к настоящему и ты как бы забываешься обо всем остальном, отстраняешься от прошлого и это наполняет тебя психической энергией и внутренне укрепощает, устраняя все психические зажимы, внутренние ограничения, установки и блоки.

Присмотритесь к своей жизни. Чем вы таким занимаетесь, что наполняет вас энергией и удовольствием? Или, наоборот, высасывает из вас всю энергию?

И если жизнь не устраивает, необходимо менять свои взгляды и цели, потому как ни внешние, ни внутренние перемены не происходят на пустом месте. Все, везде и всегда начинается с **цели**.

Вам **обязательно понадобится настоящая, очень яркая, четкая и полезная цель** (цели). И не «хотелки» с «мечталками», которые есть у большинства людей, а чаще

даже и этого нет или носит размытый характер: вроде, «хотел бы как-то хорошо себя чувствовать; иметь какую-то хорошо оплачиваемую работу; какой-то дом, какие-то отношения; хотел бы как-то жить в свое удовольствие» и т. д.

А как **именно** жить, как себя чувствовать, каким именно быть, какую работу иметь, что значит «хорошо зарабатывать» и в чем заключаются крепкие отношения – все непонятно, размыто в сознании и **постоянно выпадает из фокуса** в повседневных жизненных ситуациях.

Я хорошо убедился, что без ясной цели в голове **невозможно** к чему-то значительному прийти, невозможно мотивировать себя на нужные действия в непростой ситуации. Просто нет опоры, и не видно точки направления, куда, зачем и почему нужно двигаться.

Вы стремитесь к счастью, но, не зная, зачем и что конкретно вам нужно для счастья, этого счастья не достичь. А действовать только из состояния, потому что вам плохо, и пытаться просто избавиться от этого «плохо», не зная, что вы хотите **обрести взамен**, это совсем **не работает**.

И нередко люди только потому не достигают своего или не избавляются от депрессии, панических атак и других расстройств, что либо просто не видят (забывают) нужную цель,

либо, часто сами того не сознавая, следуют ложной (вредной). А не держа в уме цель, ради которой ты готов потерпеть и пройти через страх, невозможно действовать.

То есть, нужно ставить перед собой конкретную, яркую и полезную цель, которая будет служить для вас заменой этому «плохо».

- К примеру, цель должна быть не просто избавиться от депрессии, паники, вредной привычки или какого-то комплекса, а каким (какой) я хочу стать: «Стать сильным (ой), свободным (ой), решительным (ой) и ответственным (ой) и осуществить свою мечту!»

- Не просто избавиться от негативизма, а каким (какой) я хочу стать: «Стать счастливым (ой), энергичным (ой) и радоваться жизни».

- Не просто убрать лишний вес, а каким (какой) я хочу стать: «Стать привлекательным (ой), здоровым (ой) и мужественным (женственной) и создать крепкую семью».

- Не просто иметь хороший заработок, а хочу: «Быть финансово независимым (ой), чтобы жить в свое удовольствие, заниматься любимым делом и иметь больше возможностей помочь себе и близким».

Заметьте, в этих целях заложено не бегство от чего-то, а **созидание и стремление к чему-то**, что в корне меняет мышление и поведение в **верную сторону**.

И нужно **по-настоящему захотеть достичь этой цели!** Но при этом идти к ней спокойно, держа страсть «в руках». Это словно когда сердце горит целью, а ум остается достаточно спокойным, а не в бушующем рвении. И, если надо, мы с помощью осознания и понимания снижаем излишнее пламя.

И если захотели внутренней свободы или финансовой независимости, то захотеть так, чтобы стать готовыми ради этого **отказаться от некоторого комфорта**, определённого времяпрепровождения с друзьями, необязательных растрат, от каких-то бесполезных, но приятных занятий, возможно, где-то забыть о выходных и прочих соблазнительных вещах, но помня про баланс отдыха и работы.

Также важно в уме держать, что вы идёте на эти жертвы ради **чего-то гораздо большего**, а не просто ради усилия воли и терпения, чтобы себя воспитать, и даже не ради правильного образа жизни. Вы на это идёте **ради больших возможностей для себя и получения большего удовольствия от жизни**, которые станут доступны благодаря нуж-

ным действиям.

К примеру, у человека с лишним весом, который поставил цель быть счастливым, хорошо выглядеть и быть здоровым и начал правильно питаться, заниматься спортом, достигнув успехов, появится больше возможностей создать отношения или просто добиться секса, а это все вместе улучшит общее настроение, прибавит энергии и уверенности в своих действиях, что, в свою очередь, скажется на рабочей и творческой деятельности, начнут появляться интересные идеи и более верные решения, что приведет к улучшению и в финансовой сфере.

*«В списке моих врагов я числюсь первым номером.
Сколько я мог бы достичь, если бы не я».*

Александр Боровик

В общем, примерно так и происходит в реальной жизни. И без цели бессмысленно мечтать о переменах.

Но есть подводный камень: одно дело – поставить цель, и совсем другое – следовать ей.

Ведь даже четко увидев и поняв свои настоящие потребности и очень захотев реализовывать их, вначале они все время будут ускользать из сознания, они просто не могут сразу закрепиться в нем. Глубинная психика не принимает их как главные приоритеты, потому что еще продолжа-

ет держаться за старые ценности, эмоциональные реакции, привычки и убеждения.

Вы просто все время в разных обыденных ситуациях будете терять из виду самое ценное, а значит, и не будете к этому двигаться.

Вы можете уже прямо сейчас пойти на кухню и уже через минуту, забыв все важное для себя, что нужно для вашего здоровья и счастья, ругаться с родными из-за посуды или обижаться за какую-то мелочь.

И здесь очень важно сделать так, чтобы **закрепить цель** в голове, сделать ее **идеей**, а затем определить самые лучшие действия, которые будут вести к ней.

Поэтому я очень рекомендую вам прямо сейчас не пожалеть 20—30 минут и сделать очень нужную вещь. Поверьте, вы не зря потратите время!

Возьмите ручку, листок бумаги и не спеша подумайте и запишите, каковы теперь ваши **главные цели**, исходя из той информации, что вы получили? Чего вы больше всего хотите от жизни?

Я имею в виду не ваши нынешние желания избавить-

ся от депрессии, паники или каких-то навязчивых мыслей, симптомов и страхов, это лишь промежуточный этап, речь идет о **глобальных жизненных целях**.

Лично я на первое место ставлю внутреннее состояние покоя, умиротворения, душевной свободы и хорошее физическое здоровье. А далее у меня следует творческая реализация на интересном мне деле, приносящая пользу мне и другим. У вас здесь могут быть свои приоритеты, например семья, какой-то образ жизни или что-то ещё.

Если же вы не знаете, чего хотите, такое тоже нередко бывает, напишите сначала все, что приходит на ум, это может быть 10 и более целей.

Далее выпишите из всех описанных ранее целей самые-самые необходимые, заветные для вас 2—3 цели, без чего вы не представляете счастливую жизнь и чему вы готовы отдаваться всем сердцем, что очень приятно будоражит, когда вы об этом думаете и представляете. В общем, определите то, ради чего будет хотеться просыпаться каждый день, что будет дарить вам ощущение, что ваша жизнь проходит не зря.

Кстати, одна из этих целей на данный период жизни будет иметь приоритет над остальными, это самое необходимое вам сейчас, но со временем приоритет может меняться.

Когда будете писать эти две-три цели, оставляйте между ними свободное место примерно на треть листа – тут мы будем вписывать конкретные, необходимые действия для их достижения.

Итак, в этих целях опишите в деталях, как хотели бы жить и чем заниматься. Например, «хотел бы заниматься вот этим, иметь такую-то семью, иметь такой-то (конкретно в цифрах), материальный доход, где и как жить (например, в собственном доме на берегу реки, в доме столько-то комнат, гараж и т. д.)».

И пишите не какие-то несбыточные мечты вроде «иметь миллиард долларов и чтобы меня все любили», а пусть это будут **смелые** и жаркие мечты, но обязательно то, что **реально достичь в некотором обозримом будущем**.

Вы можете не торопиться и составлять лист с целями постепенно, в течение нескольких дней. Сейчас главное – начать, а далее, не слишком затягивая, довести до конца.

И не бойтесь сделать что-то не так. Сейчас вы просто делаете набросок, а со временем, что посчитаете нужным, подкорректируете.

После описания целей в оставленном месте пишем пункт:
«**Самые необходимые действия, ведущие к цели**».

МОИ ЦЕЛИ (самые необходимые для счастья и успеха)

1. Цель – быть счастливым и иметь крепкое здоровье (описываем, что эта цель нам дает: хорошее самочувствие, душевную свободу, легкость, способность радоваться жизни и много энергии).

(свободное место для написания конкретных действий, которые помогут осуществить цель)

2. Цель – материальное благополучие (описываем подробно, что хотите, где и сколько, и т. д.).

(после описания оставляем место для действия)

В этом пункте подумайте и отметьте те **конкретные** действия, которые нужно делать, чтобы достичь желаемого.

Причем пишите действия, начиная с **самых малых** шагов: какими будут первые действия и что потом.

К примеру, если вы одиноки и хотите создать семью, то первым действием будет: выйти на улицу и прогуляться туда, где можно встретить определенных людей, или найти сайт знакомств. А вторым шагом будет: без лишних раздумий,

продолжая испытывать смущение, которое у многих все равно будет, подойти и заговорить с человеком, обменяться парой слов или написать ему сообщение.

А если сейчас эти действия вам мешает сделать излишняя полнота и связанная с этим неуверенность, то в первой цели и на первом месте запишите: «Начать правильно питаться и заняться спортом, чтобы стать увереннее и привлекательнее».

И теперь подумайте, как лучше этого достичь – какими конкретными действиями, с чего начать здесь и там?

Пример. Для своего счастья, а значит, крепкого здоровья, хорошего самочувствия, жизнерадостности и энергии, мне надо:

- научиться расслабляться (что помогает расслабиться, какие конкретные действия, практики и методы?)
- полноценный отдых (когда, как и что?)
- заняться спортом (какой спорт, что мне больше нравится, что будет особо полезно в моем случае? А может, лучше танцы? Тогда – где, что и как?)
- научиться управлять умом (какие именно способы?)
- быть самим собой (мои действия в жизненных ситуациях?) и т. д.

То есть описать конкретные, последовательные шаги по этапам, необходимые для реализации вашей цели.

Опять же, сделайте это хотя бы кратко – в виде наброска!

На своем примере я хочу показать, как пишу статьи для своего блога. Прежде чем это делать, я составляю план какой-то статьи по теме, пишу конкретные пункты, о чем я хочу рассказать: что, почему и как; делаю отдельные заметки, где и чему стоит уделить особое внимание. Если бы я так не делал, а писал невпопад и все, что приходит мне в голову, вряд ли бы вы понимали то, что я хочу до вас донести.

Написав свои цели и действия, почаще находите отдельную минуту и вспоминайте (мечтайте), воображайте и периодически просматривайте этот листок, а еще лучше, если будете иногда, к примеру утром, переписывать цели в отдельной тетрадке. В этом случае будет подключаться моторика. Научно доказано, мозг по-другому, более глубоко и четко, начинает воспринимать, описываемую рукой, информацию, и лучше усваивает ее. Воображение и письмо на бумаге – самые сильные инструменты саморазвития.

Если совсем не хотите писать, тогда сразу, как проснулись, хотя бы пару минут представляйте ваши цели в вообра-

жении, как они уже осуществились. Постарайтесь делать это в деталях – что вы там делаете в отдельных эпизодах и как себя чувствуете, когда ваши цели достигнуты.

Так же прекрасно поможет, если вы запишете ваши цели на аудиоплеер и будете периодически прослушивать запись. Лучше даже записать на один диск (флешку) с вашей любимой и вдохновляющей музыкой. Ведь важно не просто хорошо знать свою цель, а начать **жить** ею. Но для этого она должна еще **заякориться в мозгу**, а не просто пониматься вами.

Но хочу добавить очень важное к вышесказанному: мечтая и действуя в направлении своих целей, важно помнить о **настоящем**. Иначе, постоянно думая о том, где вы хотели бы быть, вы утратите способность наслаждаться жизнью здесь и сейчас.

Держите большую, главную цель на перспективу, но больше старайтесь **жить одним днем, решая небольшие задачи по мере их поступления**, а не думая наперед обо всем. Главная цель – это яркий ориентир, к которому нужно стремиться. Это **мотиватор** и **компас**, на который всегда можно глянуть, и он поможет не сбиться с пути!

Наверняка многие из вас сейчас подумали: «Ай, неохота,

напишу о целях потом, мне сейчас не до этого», или «Это не столь важно, не буду ничего писать, все равно вряд ли поможет». Значит, внутри вас сработало то, что я описывал в прошлой главе. Если **вы делаете данный выбор**, то не удивляйтесь, почему вы неудачник и ничего не меняется к лучшему, без цели никакого прогресса в жизни не будет! Многие просто недооценивают этот момент, точно так же, как с душевным состоянием.

Для тех же, кто сделал, сохраните этот листок с целями, положите его на видное место или в портмоне, который вы носите с собой. В дальнейшем он очень вам пригодится, особенно в непростые моменты!

А если вам сейчас ничего не приходит в голову, и невероятно тяжело думать о целях, паника, сильная тревога или навязчивости не дают тронуться с места, в голове каша, и вы не можете даже представить, в чем можете реализоваться и что вам нужно для счастья, тогда дальше читайте книгу, и ближе к концу я расскажу, что вам очень поможет обрести себя. А во многом вы сами разберетесь по мере прочтения и применения книги.

Виновата судьба, и у меня ничего не получится

Приятней и проще всего думать, будто это не ты виноват в своих неудачах, а обвинять во всем судьбу, окружающих, злой рок, обстоятельства, правительство или идиота-начальника. Конечно, многое складывается не так, как мы хотим, и дурных начальников, чиновников и неприятных случайностей в жизни хватает. Но все ли так зависит от них? Разве не вы выбираете, а потом позволяете кому-то вмешиваться в свою жизнь и за вас решать, что вам делать, когда делать и что вы вообще хотите?

Вы выбирали себе партнера, выбирали учебу, профессию, место работы и чем заниматься сегодня с утра?

А если этот выбор за вас делал кто-то другой, тогда почему вы позволяете нагло вмешиваться **в вашу** судьбу и решать за вас, что вам лучше? Как ни странно, но это тоже ваш выбор!

Вы можете сказать, что таковы обстоятельства, я не могу ничего сделать, и будете в чем-то правы. Действительно, не все и всегда зависит от нас, **но кто, если не вы**, может изменить эти обстоятельства и перестать зависеть от них?

Если вы так не любите свою работу, или вас не устраивает зарплата, начальник, партнер и т. д., кто вам сейчас мешает думать и действовать на **перспективу**? К примеру, кроме нынешней профессии, начать изучать что-то еще, что будет вам по душе и что позволит в дальнейшем заняться тем, что начнет приносить вам удовольствие и большую пользу?

Хотите перемен? Тогда, как уже писал выше, самое время брать **всю ответственность на себя** и действовать, а не оправдываться и винить во всем окружающий мир.

Многие люди вообще не решаются что-то делать, убедив себя, что они неудачники и у них ничего не получится. И именно из-за этого убеждения, которое заставляет их чувствовать себя неуверенными и подавленными, все в их жизни идет кувырком. Они боятся не то что действовать и что-то менять, боятся даже у кого-то что-то спросить.

И толком не попробовав ничего, уже считают, что «дергаться» нет смысла. Их «внутренний критик» сразу кричит им: «Ты ничего не стоишь, ничего не сможешь, все равно не получится, ты не такой, и это для кого угодно, но не для тебя». Но как можно чего-то добиться и просто узнать «могу ли я», **если даже не пробовать**? Это то же самое, как хотеть выиграть миллион в «Спортлото», не купив лотерейный

билет. Такие люди **сами себе не дают ни единого шанса** что-то наладить.

А ведь нужно не просто попробовать, а еще и в **достаточной** мере, не просто: раз-другой что-то сделал или неделю-две попрактиковал, не получилось – и бросил, а делать до результата.

Представьте, если бы вы так поступали в отношениях: не понравилось – и сразу ушли. Или на работе: сложно – и тут же: «А ну его».

Просто в жизни так не работает. Все, кто чего-то достиг и создал что-то стоящее, настойчиво шли к своей цели. Ошибались, падали, переосмысливали, исправляли и росли, потому что ценное не рождается быстро, ценное требует вложений, настойчивости, терпения и веры.

«Если думаешь о чем-то, что это невозможно, то ты тем самым делаешь это невозможным».

Брюс Ли

Наш внутренний критик может быть самым безжалостным, опасным и коварным врагом. Никакая критика других людей не способна нанести столько вреда и причинить столько страданий, сколько собственный голос ума. Он готов постоянно говорить, что вы никчемный слабак и ничего не сможете, что вы обязательно опозоритесь, вас непременно от-

вергнут, и лучше никуда не соваться — и вы готовы **слепо** верить и уступать этому безжалостному голосу, даже не пробуя.

Нужно понимать, что этот голос в голове **принадлежит страху и неуверенности**, а все его речи далеко не всегда соответствуют действительности. И если все время прислушиваться к нему, то, кроме разочарования собой и расстройств, ничего другого вы чувствовать в жизни не будете.

Скажите, разве полезен тот, кто только критикует, угнетает, ругает, но ничем не помогает?

Будьте осторожнее, прислушиваясь к тем своим мыслям или каким-то людям (даже если это родители), которые вас не поддерживают и не вдохновляют, а только мешают!

Уверяю, **вы можете намного больше, чем сейчас о себе думаете!** И нужно учиться самому брать от жизни то, что никто не собирается вам давать.

Быстрый результат или какая она дорога к успеху

Это одна из самых распространенных причин неудач.

Одни люди посещают консультации, семинары и тренинги с целью получить быстрые результаты, другие обращаются к специалистам, только чтобы выговориться и поплакаться, но с подобным настроением ждать перемен к лучшему просто нет смысла.

Понимаете, если взять, например, психологическую проблему, то не бывает так, что вы придете к психотерапевту, он вам что-то там волшебное скажет, и вы сразу станете здоровым – это большое заблуждение многих людей. Выздоровление строится на пояснении сути проблемы, вопросах, специальных практиках и заданиях, которые нужно выполнять, хотите вы этого или нет, то есть придется реально поработать.

Подумайте сами, если бы так быстро, легко и без усилий можно было все изменить, то, наверное, все люди давно были бы идеальны и успешны, все жили бы счастливо, и нам не нужны были бы все эти психологи, книги и тренинги.

Поверьте, все люди **без исключения** хотят всего и сразу, **нет таких, кто бы этого не хотел**. Но ключик в том, что те, кто все-таки добивается своего, прекрасно понимают, что для этого надо приложить определенные усилия и что бесплатный сыр только в мышеловке. Они настроены и готовы трудиться и действовать на долгосрочную перспективу

сколько потребуется. Только сознавая и принимая это, человек становится способным чаще делать выбор в пользу полезного и действовать целенаправленно.

Я уверен, что большинство из вас сами это прекрасно понимают, а не понимает – так чувствует изнутри, но не желает прислушиваться, теплясь надеждой: «А вдруг на халаву все упадет».

Знаете, я так же, как и вы, хочу быстрее чего-то добиться, и я тоже люблю полениться и поваляться, так это люблю, что нередко с еще большим стремлением начинаю что-то делать, чтобы быстрее достичь желаемого и позволить себе всласть оторваться и полениться. Я такой же, как и вы, но в отличие от некоторых из вас я стал сознавать, что для успеха сначала нужно что-то сделать, а не просто чего-то ждать.

Поэтому крайне важно отказаться от этих «быстро» и «обязательно легко», потому что **это невозможно**, разве что в отдельных моментах, на которые глупо рассчитывать, и нужно настраивать себя на **долгосрочный**, а не срочный результат.

Здесь очень важно просто начать: **начать что-то делать без лишних рассуждений и сомнений**; просто брать, **пробовать и понемногу делать, но каждый или почти каж-**

дый день. Тогда не быстро, но в меру быстро обязательно получится.

Также надо понимать, что путь к успеху не выложен цветами (цветы могут быть потом), и он не идет плавным подъемом вверх, как многие думают, он бывает очень извилист.

Успех



Многие думают, что
путь к нему вот такой



В реальности же он
скорее вот такой

И можно читать самые лучшие книги, консультироваться у лучших специалистов, постоянно что-то изучать, быть хоть трижды интеллектуально подкованным, но пока вы не примете на себя 100%-ную ответственность за свое здоровье, успех и счастье, не примете ответственность за каждый момент своей жизни, **за выбор**, который вы каждый раз дела-

ете, и не осознаете, что только **от регулярных действий** в итоге будет зависеть стабильный и значимый результат, – ваши желания так и останутся только желаниями.

А что значит 100% ответственности? Это значит не думать, что если я правильно себя веду, приношу деньги в семью, без опозданий хожу на работу, занимаюсь спортом и даже правильно питаюсь, но при этом не позволяю себе хорошо отдыхать и не занимаюсь своим внутренним миром (мышлением), или, наоборот, психикой занимаюсь, а физические нагрузки и правильное питание игнорирую, то я ответственно подхожу в вопросе здоровья.

Настоящая ответственность – это ответственность **во всем, что зависит от вас**. И если вы хотите стабильных результатов, нужно проявлять ее в комплексе, ведь решение любых проблем и достижение целей – это **всегда комплексный подход!**

И сейчас у вас может быть много как внутренних, так и внешних проблем. И вы могли взращивать что-то годами и теперь надеяться, что за несколько дней все изменить будет просто неблагоразумно. Банально, нужно время, невозможно изменить свою жизнь за один день, но можно за одну лишь минуту **изменить ход своих мыслей**, который постепенно изменит ВСЕ.

*«Сегодня вы находитесь там, куда привели вас
вчерашие мысли, а завтра вы будете там, куда
приведут вас сегодняшние мысли».*

Джеймс Аллен

И очень важно не разочаровываться, не останавливаться и продолжать применять полученные знания. Всегда **самое непростое – пройти первый этап**, и это не из-за того, что задания непонятные и сложные, здесь как раз все довольно просто, а потому, что нелегко учиться действовать по-новому, непривычному, когда **не видно быстрого** результата и присутствует страх, сомнения или апатия.

Но со временем, если вы будете продолжать, то обязательно заметите, как то, что вначале казалось таким непреодолимым и страшным, становится все более простым и возможным, вы начнете замечать перемены, все больше верить в себя, станете способны брать на себя большой риск и меньше зависеть от обстоятельств и окружающих.

Здесь уместен прекрасный пример с большим тазом чистой воды.

Представьте, что вам нужно добавлять в воду по одной капле красной краски, чтобы вода в тазу стала красной. Вы каждый день это делаете, но проходит 5—10—30 дней, а вода хоть убей не краснеет. Вы можете остановиться и поду-

мать: ничего не меняется, да ну его, и все бросить. Но если все-таки продолжить, то не через 30, так через 50—70 дней можно заметить, что вода в тазу порозовела, и если продолжать, то наступит момент, когда она станет красной.

Много знаю

Есть и другая сторона медали. Если одни, только что-то попробовав, бросают, не получив быстрого результата, или вовсе ничего не делают, сразу считая, что у них ничего не получится, тем самым с первых минут обрекая себя быть жертвой и лишаясь малейшего шанса что-то исправить, то другие спотыкаются на другой крайности.

Некоторым кажется, что чем больше они узнают, чем больше изучат, тем с большей вероятностью они смогут разобраться со своей проблемой. Им кажется, что знание уже само по себе даст результат. Они могут каждый день что-то старательно изучать, много читать, слушать, обдумывать, записывать и помечать. Они много знают, но применяют **разрозненно, как придется, и нерегулярно**.

Они просто не используют свои знания как надо или используют не то, что им действительно **сейчас** нужно! Причем многие знают или догадываются об этом, но продолжают на что-то надеяться.

У таких людей мозг часто перегружен информацией, ясности нет, и хорошо еще, если эти знания не противоречат друг другу, как это часто бывает.

Первое время, примерно полгода, у меня вообще ничего не получалось, несмотря на то, что я уже многое знал и хорошо понимал. Знания не приносили мне пользу, а просто пылились на задворках сознания, и только спустя время я наконец понял, в чем дело, и решил в корне менять свою жизнь.

Но без твердого решения, что я хочу более качественной жизни, а не просто гнаться за моментами облегчения, без осознания, что для этого необходимо не прикасаться к полученным знаниям, а **регулярно**, хоть по самой малости, их **применять**, у меня бы вряд ли что получилось. Знать мало – нужно делать!

Хотя это не значит, что нужно бросаться и все резко менять, мол, сейчас как возьмусь да как начну заниматься собой. Это, скорее всего, не сработает, а просто измотает, и вы бросите уже через несколько дней.

Насилие и излишнее старание не работают. Сразу и по многу – это **плохо**. И чтобы наиболее эффективно двигаться к цели, применяйте формулу:

«Постепенно, понемногу и регулярно».

Тогда со временем нужный темп придет сам собой, и вам уже не нужно будет каждый раз себя подталкивать и заставлять, а какие-то важные и полезные действия сами начнут хотеться делать; вам словно уже будет этого не хватать.

Это как в спорте, только начиная чем-то заниматься: бегом, качалкой, фитнесом, боевыми искусствами, танцами, сначала все идет тяжело. Все смущает, напрягает и даже пугает, приходится себя подталкивать. Но через 2—3 месяца, начиная чувствовать позитивные перемены, приходит легкость в действиях, появляется желание и возрастает уверенность.

Здесь еще и про то, что важно **ценить, а не обесценивать маленькие и даже совсем маленькие шаги**. Именно они являются залогом успеха, а не какие-то большие!

К примеру, не хочется совсем ничего делать — скажите себе: я сделаю всего 5 отжиманий и 10 приседаний, больше не хочу. Сказали и сделали, как говорится: пацан сказал — пацан сделал. И это уже будет очень хорошо и уж точно лучше, чем ничего. Со временем это будет накапливаться и приносить ощутимый результат, вы сами это увидите, и тогда

мотивации и веры в свои силы прибавится.

Пусть для вас примером послужат фильмы, основанные на реальных событиях, такие как «Живешь только раз» (2024) о простой китайской девушке, которой удалось кардинально изменить свою жизнь, американский фильм «Сёрфер души» (2011), канадско-польский «Что скрывает Ирен» (2023) и российский «Легенда №17» (2013).

Есть немало отличных фильмов и книг на реальных историях, но куда больше самих людей, которые смогли, оказавшись в сложных, а порой и просто опасных условиях, достойно пройти их и после поражения или невзгод создать новую, лучшую жизнь. И именно они должны служить вам примером, а не те, кто больше прожил или много знает и говорит, но в реальности про них не скажешь, что у них хорошая жизнь.

Вообще, «болезнью всезнания» страдают далеко не только умные и начитанные люди. В жизни много таких «умников», которые любят раздавать всем советы. Однако, в любом случае, ум и знания, хоть и очень важны, но могут не приносить желаемого, потому что в жизни гораздо важнее быть мудрым.

К примеру, некоторые люди из-за страха симптомов, на-

столько широко и глубоко изучили всевозможные болезни и их проявления, что могут дать фору любому врачу. Однако толку от их знаний немного: проблема как была, так и остается.

Эти люди чаще всего тревожные перфекционисты. Они умны, но своим умом **склонны все усложнять**, хотя в жизни, как правило, все гораздо проще, чем кажется. **Гениальность – в простоте**, а не в том, чтобы постоянно что-то надумывать в поисках чего-то замысловатого и идеального.

Как известно, абсолютно идеального вообще не существует. Да, полезно стремиться к лучшему, но здесь **надо знать меру и находить внутри себя компромисс, когда это требуется**.

Если в одних случаях действительно важно все перепроверить и стараться сделать максимально хорошо, то **в большинстве других нужно просто что-то сделать и довести задуманное до конца**. Довести до того уровня, какой сейчас вам доступен, не стремясь сделать все идеально. Иначе в стремлении за совершенством можно все дела «тормознуть» и так ничего значимого не добиться.

Представьте себе ювелира, занимающегося тонкой огранкой, инженера точных механизмов или хирурга, делающего

операцию на сердце. Если они будут слишком расслаблены и равнодушны в своей работе, это может привести к неточностям, и им действительно нужно серьезно постараться для эффективности.

Но в жизни большинство вещей и ситуаций обыденны, они менее значимы или совсем незначительны, где можно делать на «4» или даже на «3», чтобы просто не выгорать и поменьше зависеть от чужих мнений. Именно это и нужно себе позволять, чтобы преодолеть страх оценки других людей!

Будьте мудрее – **учитесь идти на компромисс с собой**. Это не так просто, если вы привыкли к перфекционизму. Старые внутренние послы, основанные на эмоциях и убеждениях, будут давить на вас, заставляя поступать по-прежнему и стремиться сделать все идеально. Просто вспоминайте, что перфекционизм хорош, когда он используется на 80—90% и только **в отдельных** ситуациях. В остальном же – это **крайность**, а по сути, невроз, который приводит к неудачам, нереализованности и страданиям.

А знания лучше всего не поглощать тоннами, а получать не торопясь и дозированно, стараясь понемногу применять самое ценное, что больше всего вам откликнулось. И применять **как получается, пусть даже с многочисленными**

ошибками, но регулярно, пока знания не отшлифуются опытом и не дойдут до **автоматизма** – иначе от них мало проку.

Хорошо, например, читать только по 10—20 страниц в день, если речь касается профессиональной литературы, а не насиловать мозг информацией, которую и усвоить толком не получается, а чтобы применить, ни времени, ни сил не остается.

Просто присмотритесь к себе, насколько даже полезные знания и мысли могут приводить к утомлению и высасывать энергию, если долго мусолить их в уме и пытаться удерживать из-за страха что-то упустить или забыть.

Вы просто не позволяете уму отдохнуть и расслабиться, освободиться от избытка информации и стать ясным и легким. Такое состояние еще называют информационной интоксикацией.

И здесь, чтобы прийти к более хорошему, ресурсному и стабильному состоянию, некоторым нужно будет **преодолеть в себе эту жажду** (тягу) все время о чем-то думать и заполнять ум.

В общем, помните: сами по себе **знания без действий** –

это просто **пустой багаж**, который не только может быть бесполезным, а может очень вредить, если человек **не применяет их в должной мере**. Как следствие, он не получает эффекта и **теряет уверенность в своих силах**, появляются еще большая опустошенность и отчаяние.

Это то же самое, что пытаться построить своими силами собственный дом, просто изучая документацию и чертежи, но не совершая при этом необходимых практических действий для превращения блоков, кирпичей и цемента в строение. Такой подход не позволит в перспективе насладиться уютом нового дома.

И в случае решения внутренних проблем ваш «внутренний дом», начиная с фундамента, вам придется **строить самим**. Да, не без посторонней помощи, но делать придется именно вам. Скидывание ответственности на врача, как в случае с испорченным зубом или переломом, когда врач решает за вас всю проблему, в психологии не работает.

Психологи, книги и тренинги показывают лишь общий путь, указывают на ошибки и дают действительно проверенную, работающую схему, чтобы вы смогли построить свой уютный и гармоничный «дом», но **без ваших действий результата не будет!**

Везде и во всем нужен баланс: знания = действия, вот тогда будет успех. И **гораздо лучше знать меньше, но применять**, и важен не объем знаний, а чтобы вам было **с ними комфортно жить**.

*«Важно не количество знаний, а качество их.
Можно знать очень многое, не зная самого нужного».*
Лев Толстой

Если же сказать по-другому, у нас есть три основных состояния – Наблюдатель, Мыслитель и Деятель. И у многих людей присутствует перекося: у них слишком много Мыслителя, почти нет Наблюдателя и недостаточно Деятеля, а ведь последние две – это ключевые фигуры.

Некоторым людям никаких особых знаний не нужно, чтобы радоваться жизни и хорошо себя чувствовать. Они прислушиваются к своей интуиции, доверяют себе и просто живут, живут в какой-то мере как дети, радуясь каждому дню. Вот эту **частицу спонтанной и чистой природы нам и надо вернуть**, а не слушать и видеть только свои моральные ценности и всевозможные убеждения.

Очень многие люди увязают в каких-то знаниях, а другие – в религии, не давая себе свободно вздохнуть и спокойно жить. Причем в религию некоторые уходят потому, что не нашли другого выхода из сложившейся ситуации, в надежде, что это поможет им что-то решить.

Конечно, это личное дело каждого, но если религия, кроме переживаний, не приносит никакого облегчения и удовлетворения в жизни, а мысли о Боге вызывают лишь страх наказания, то, вероятнее всего, у вас сложилось неверное и слишком предвзятое отношение к религии и Богу. Вы могли запутаться, слепо чему-то поверить и просто утратить свою природную и уникальную часть себя.

Обратите внимание на маленьких детей, которые еще не напичканы всевозможными «взрослыми» правилами и убеждениями. Разве им для жизни и счастья нужна религия, нужны психологи? И разве для того чтобы творить добро, обязательно нужно ходить в церковь и думать только о Боге?

Нет, быть добрым и творить добро можно и просто так, ничего не зная о морали или заветах из Библии. А детям нужны забота и любовь родителей, они живут искренними состояниями и чувствами, которые им дала природа, радуются жизни, и им не особо важно мнение людей.

И мы все в первую очередь **дети природы**, поэтому и обращаться нам нужно к природе, искать ответы в ней и внутри себя, полагаясь на получаемый опыт и интуицию.

Что касается «Веры», я считаю, верить и полагаться на помощь высших сил важно, особенно когда тяжело и от тебя мало что зависит, это придает сил. А внешняя мораль и законы защищают от вседозволенности, которая привела бы к хаосу в обществе.

Но, как я вижу, в мире немало беспринципных и жестоких людей. Они творят большое зло, обходя все нормы и правила, и при этом спокойно спят и отлично живут. А хорошие люди терзают себя из-за любых, даже самых мелких, проступков и любой ерунды. Первые используют их чуткость и доброту в своих интересах, а если что-то не получается – подавляют грубостью и насилием, а те даже не могут позволить себе защищаться или же просто не умеют это делать как следует.

Нравственность, как уже писал выше, – это прежде всего, она делает нас, людей, – человеками, она способствует процветанию и укреплению общества. Но любая религия, вера и мораль должны иметь **разумные грани, должны помогать, а не мешать** развиваться, защищаться или созидать что-то хорошее. И **не противоречить** естественным законам природы.

Самодисциплина

Этот момент относится к тому, о чем я уже упоминал, но все же я решил отдельно остановиться на нем, потому что для большинства людей, даже ответственных людей, это самая большая проблема.

Как уже отмечал, многие люди благодаря интернету и книгам отлично эрудированны, они прекрасно знают о том, что нужно ставить себе цели, знают о составлении планов, о шагах, которые ведут к успеху, и многие действительно стараются, делают какие-то записи, уже слышаны и составляют интеллект-карты, и как-то действуют, но в жизни все равно что-то не движется, потому что все упирается в самодисциплину, в лень-матушку, вроде как «хочу и очень хочу, но все равно ленюсь».

Повторюсь, просто хотеть – этого мало, и **знать направление – это не значит ему следовать**. Необходимо каждый день совершать хоть самые малые необходимые шаги, а не уступать всем подряд порывам бесполезных желаний.

Многие наши желания просто вредны и опасны, **они и делают нас несчастными**. Вспомните детство, когда родители запрещали делать вам то, что могло причинить вред. В тот

момент они **за вас всё решали**, и вам было легче этому следовать, потому что, когда кто-то или что-то принуждает нас что-то делать, испаряется сама возможность выбора, и, хоть нехотя, но всегда легче этому следовать.

То же самое сейчас происходит у большинства из вас, когда вы вынуждены рано вставать, идти на работу, выполнять приказы начальников и что-то там делать.

Но, по большому счету, повзрослев, мы сами становимся **хозяевами своей жизни**, у нас появляется возможность **нашего личного выбора**, но этот свободный выбор становится труднее делать в нужную сторону, ведь всегда легче увильнуть от какого-то дела и избежать ответственности, когда никто и ничто на тебя не давит.

По этому поводу есть замечательное высказывание:

«Победи себя, и выиграешь тысячи битв».

Будда

Учитесь, **допуская поблажки, по чуть-чуть** отказывать себе в каких-то вредных желаниях и слабостях, которые ведут вас к неудачам и нездоровому образу жизни. Уже осознание и постепенное применение одного этого способно сильно изменить вашу жизнь.

Конечно, побеждать лень непросто, и здесь для начала

лучше всего применить простую рабочую технику, позволяющую без особых сложностей внедрить в жизнь что-то полезное. Эти два проверенных способа в разы улучшат вашу самодисциплину и эффективность.

Первое: старайтесь для себя составлять **простой план ежедневных действий**, маленьких шагов, ведущих к реализации целей.

Определите для себя и пометьте в блокноте **самые главные 1—3 действия на сегодняшний день**, которые вам важнее всего сделать для достижения заветных целей. Поставьте время, например, полчаса, час или два на их выполнение, примерный срок начала работы – в 3 часа дня или 7 часов вечера, и постарайтесь **сделать хоть что-то, хоть как-то**. А остальные, менее значимые дела, делайте уже по мере возможности.

Определив эти 1—3 главных действия, начиная что-то делать, **не отвлекайтесь**. Если только не возникнет сверхважных причин, и мягко «отшивайте» всех, кто вам мешает.

Очень часто у людей присутствует расфокусировка внимания, это может быть вызвано стрессом и утомлением, но нередко люди по привычке позволяют себе отвлекаться.

Представьте, что у вас прекрасное самочувствие, вы энергичны, бодры и решили сделать что-то важное, уже втянулись в процесс, и тут звонит телефон, и приятель (подруга) начинает выкладывать вам свои проблемы. Вам приходится выслушивать и вникать в эти жалобы и тратить на это энергию и время. После подобного общения не то что запала, даже легкого желания продолжить начатое не будет; придется себя толкать, но, скорее всего, вы просто пошлете все к черту и пойдете смотреть сериал. Поэтому учитесь держать **фокус внимания на самом главном для вас**.

При этом не надо стремиться сделать все дело сразу, делите на маленькие части и делайте по мере возможности.

*«Слона по частям съедают»
Европейская мудрость*

Каждый день так поступая, через один-два месяца вы начнете замечать результат.

Также в этот план ежедневных действий, помимо определенных шагов, касающихся вашей цели, обязательно должны входить действия, направленные на укрепление здоровья и поднятие тонуса. То есть физические нагрузки, без которых **невозможно** нормально идти вперед, а также практика по работе с умом, о которой речь пойдет ниже, иначе мысли высосут из вас всю психическую энергию.

Раньше я никогда не планировал, и мои дела шли разрозненно, как придется, я многое не успевал и часто самое важное просто стояло на месте. Сейчас я не представляю своей жизни без легкого плана на день и неделю, это очень положительно сказалось на моем состоянии и эффективности.

Причем я не пишу какие-то очень подробные и конкретные планы, такой метод хорош и эффективен для достижений, но подойдет далеко не всем. Поэтому не обязательно усердствовать или стараться идеально следовать плану.

Очень важно **допускать**, что план может быть скорректирован или даже нарушен, и что не каждое действие должно быть в точности сделано, ведь в жизни бывают и непредвиденные обстоятельства, а иногда просто чувствуешь, что очень устал и лучше передохнуть.

Многие люди начинают жестко следовать плану, превращая это дело в рутину, но мало того, что с таким подходом может возникать сильнейшее переутомление, так еще и неудовлетворенность собой: «не получается», «очень трудно», «я неспособный», «как же много делать». Человек винит, заставляет и накручивает себя, из-за чего потом о полезном даже думать не хочется.

Поэтому **старайтесь быть гибкими и динамичными**,

как сама жизнь, не давите на себя, иначе уже через неделю забросите. Подходите к составлению и выполнению плана спокойно, и не обязательно каждый день. Поблажки тоже важны.

Я, когда только начинал применять планы, мог на несколько дней о них забывать. Здесь главное – совсем не бросать, а **возвращаться** и продолжать делать!

План, помимо того что направляет в нужную сторону, еще хорош тем, что высвобождает голову, ведь очень утомительно стараться помнить в течение дня самое важное, боясь что-то упустить.

А еще такой план помогает убрать очень вредную вещь – многозадачность, которая сильно снижает нашу эффективность и креативность. Мозг просто перегружается, распыляясь на все направления. К тому же многозадачность приводит к множеству незаконченных дел, которые дополнительно снижают настрой и забирают нашу энергию. Поэтому важно определять не больше трех самых значимых дел на день, а все остальное – как получится, как пойдет, и что-то, по возможности, лучше делегировать.

Пробуйте и настраивайте себя действовать по **простому** плану, в котором вы будете писать **самые необходимые**

шаги для реализации ваших целей, поддержания здоровья и внутренней энергии.

На схеме внизу один из примеров, как делаю я. Это занимает у меня всего лишь пару-другую минут. Иногда в моем плане бывает и 4, и 5 действий на день, но чаще я не стараюсь слишком много на себя брать. Несколько другой, более развернутый план составляется на неделю. Для этой цели я использую онлайн-сервисы, но это уже на ваше усмотрение.

30 Августа

Мои главные действия на сегодня

1. Написание главы книги «Как наблюдать свои мысли» (воплощение главной мечты)

Время (7.00—8.30), (11.00—12.30), (15.00—16.00), (20.00—21.00)

2. Медитативная практика (для здоровья, легкости и ясности ума)

Время (6.15—6.45), (18.00—18.20)

3. Спорт (для тонуса и хорошего самочувствия)

Время (6.45—7.15), (17.20—18.00)

Первое: вам необязательно уделять столько времени дей-

ствиям, сколько отмечено у меня, не нужно гнаться за мной, у вас должен быть **свой ритм, подходящий именно вам**, и многое зависит от ваших возможностей. Распланировав самое важное, вы заметите, что немало времени останется на другие дела и заботы.

Второе: старайтесь **начинать** нужные действия **без лишних размышлений**. Иначе ваш ум с помощью «темных мыслишек» вас уговорит, уломяет отложить дело на потом или расскажет вам байку, что-то вроде: «Сделать нужно так много, а если это не поможет, да и вряд ли хорошо получится, может, потом сделаю. Короче, лучше я полежу».

Заметьте, ум, как правило, не старается заставить нас что-то выполнить в приказном тоне, он обычно исподтишка использует массу приятных и убедительных уловок или подкидывает какие-либо сомнения, чтобы только вернуть нас к старым привычкам.

Вы: «Сегодня не пью, буду бросать».

Ум: «Хорошо, бросаем, но сейчас тебе так плохо, может, примешь стаканчик, а потом больше не будешь».

Вы: «Надо заняться спортом, хочу стать здоровым и набрать форму».

Ум: «Сегодня был тяжелый день, ты так устал (а), да и настроения нет, может, лучше полежать и отдохнуть, а завтра

начнешь».

И такие уловки он будет подкидывать бесконечно. Единственный способ справиться с этим – в прямом смысле «по-слать» все эти мысли подальше и начать что-то делать.

Вы знаете, какие действия нужны для достижения цели, и теперь просто встали и начали действовать, **не слушая мысли** и долго не обдумывая, с чего начать, как лучше и что вообще надо, **самое нужное вспомнится само**. Делайте прямо то, что в эту секунду подумалось касаясь реализации вашего дела.

К примеру, вы хотите написать книгу, не слушая мысли ума, который хочет вас разными отговорками остановить, возьмите лист бумаги и напишите несколько строк из того, что пришло в голову, не важно, насколько это сейчас хорошо получилось, просто пишите все, что подумалось, и продолжайте в таком духе. Через определенное время начнут появляться идеи по существу, и дело начнет раскручиваться.

Когда я еще только создал свой блог, я вообще не умел писать, у меня было ровно «0» опыта, первые статьи получались просто капец, я писал такую ахинею, что потом сам не мог разобраться, но, **продолжая пробовать**, я все-таки кое-чему научился.

Поэтому пробуйте, тренируйтесь, берите примеры с других. Можете даже кому-то подражать, только не вчистую, а своим стилем, своими действиями, манерами и словами, а с опытом и навыком начнет получаться и что-то свое, уникальное. Важно только, чтобы это было действительно полезным для себя и других.

Помните, для достижения любых значимых целей необходим «Деятель», а не только «Мыслитель», а во многих моментах – всех важней – «Наблюдатель», потому что «Наблюдатель» может быть одновременно и «Деятелем», но про это мы еще поговорим.

Стараюсь, но не получается, вдруг я ошибаюсь

Если кажется, что двигаетесь не туда, это вовсе не значит, что все так и есть, ведь это **всего лишь пока только ваше предположение**.

«То, что ты потерялся, еще не означает, что компас сломан».

Энтони Хопкинс. «На грани»

Возможно, вы просто что-то упускаете, или необходимо больше времени, или нужно всего лишь чуть-чуть скорректировать свои действия.

Важно понимать, что, только начиная осваивать что-то, хорошо и стабильно получаться **не может**, разве что эпизодами, а вначале всегда все идет абы как. Поэтому не стоит делать поспешных выводов и пытаться быть предсказателем в том, в чем вы уверены сейчас быть не можете.

Не ставьте на действиях крест только потому, что вам что-то там кажется, и потихоньку продолжайте делать нужные шаги, а время и ваш личный полученный опыт сами все вам подскажут.

Повторю, здесь важно **не бояться делать ошибки, они, так или иначе, будут**, причем у всех, несмотря на то, что в практической работе с внутренними проблемами **все довольно понятно**.

Это потому, что **дело здесь не в «понимании»** как таковом. Можно понимать все хоть тысячу раз, причем правильно понимать, но все это будет только поверхностно. И пока вы **изнутри, на практике, не прочувствуете**, как и что происходит, пока через прочувствование не придет **необходимый опыт** и четкое, ясное представление, как это все работает, ошибки неизбежны. И в первую очередь это касается психологических моментов.

Это то же самое, как учиться кататься на коньках. Вас могут учить теории лучшие учителя, и вы будете все отлично понимать, но пока не встанете на коньки и эмоционально, в ощущениях, все действия и тонкости не прочувствуете, толку не будет, кататься не научитесь.

И иногда нужно что-то сделать много раз, чтобы потом уже не поверхностным умом, а на глубинном уровне понять, что и как эффективнее делать. В общем, **сначала прочувствовать**, и только потом придет настоящее, глубинное понимание.

Я столько наделал ошибок и глупостей на своем пути развития, пытаюсь все быстрее понять, разложить по полочкам и научиться, а порой, и сейчас в каких-то моментах продолжаю их делать, что иногда мне кажется, что я самый непутевый человек на планете.

Вдохновение что-то делать

Только начиная изучать что-то, люди, увидев путь к решению проблемы, вдохновляются этим, расслабляются от предвкушения результата, и у них появляется энтузиазм и энергия. Они начинают действовать, и многое получается, приходят успехи, и становится значительно легче. Но эти успехи еще **совсем нестабильны**, потому что **навыков удержи-**

вать эту стабильность, как таковых, еще нет.

И как только что-то возвращается, происходит обычный «откат» или что-то идет не так, как хотелось, сразу возникает расстройство, разочарование и мысли: «Наверное, это не работает, это не для меня, надо искать что-то другое, я не смогу». Вдохновение спадает, расслабленность исчезает, вместо этого появляются тревога, сомнения, и человек бросает.

Я могу точно сказать: у вас нередко будут моменты, когда вам совсем не будет хотеться что-либо делать, будут откаты и будет казаться, что вы стоите на месте, что ничего не происходит, и трудно будет найти желание продолжать. Так происходит у всех, и даже у тех, кто занимается любимым делом. У меня тоже такое периодически происходит, хотя мне и очень нравится мое занятие.

И здесь очень важно **не привязываться к вдохновению и мотивации** и делать пусть даже самые маленькие шаги, когда вдохновения нет!

Внимательно присмотритесь, мы всегда мотивируемся **кнутом или пряником**.

Кнут – это когда человек **вынужден** заняться своим здоровьем или финансами, потому что уже «прижало». Напри-

мер, пока зуб поболит и перестанет, потом снова поболит и перестанет, то я буду тянуть с походом к дантисту. Но когда боль станет постоянной, тогда и выбора уже не будет.

Пряник означает, что человек **не дожидается, когда станет плохо**, он действует: например, регулярно занимается собой, укрепляя и поддерживая в норме свое хорошее самочувствие (физический тонус и психику). **Пряник – гораздо эффективнее**, но, чтобы с ним идти по жизни, нельзя ориентироваться только на удержание результата и вдохновение.

У нас не бывает такого, чтобы, достигнув какого-то результата, можно было зависнуть в этом состоянии и как-то удерживать развитие. Мы либо идем вперед, либо деградируем.

И если вы будете пытаться как-то одноразово решить свою проблему, то получится так, как долгое время происходило у меня: применю знания, позанимаюсь – станет лучше, потом заброшу – станет хуже, опять позанимаюсь – снова хорошо, забросил – стало плохо, и так по кругу.

Да, вдохновение важно, оно подстегивает и заряжает энергией, но это чувство, как и любая эмоция, **временное**. А мотивация никогда **не бывает статичной**: она то подрас-

тает, то падает в зависимости от множества факторов. Поэтому нет смысла за них упрямо цепляться, иногда нужно **просто делать, веря в лучшее**, даже когда нет настроения, иначе вы сами себя ставите под кнут.

Чаще вспоминайте о **долгосрочной цели**. Цель, в отличие от вдохновения, всегда с вами и указывает на верный путь, хотя и не всегда хорошо мотивирует, особенно в дни, когда всё валится из рук.

Если бы успешные бизнесмены, которые **сами** всего добились, действовали, только исходя из желания и вдохновения, мол: «Есть настроение – делаю, нет – не делаю», то они никогда бы не стали успешными.

Сила воли или внутренняя энергия

Понимаете, я не из тех людей, которые добиваются всего и стараются развиваться с помощью силы воли. Я знаю, что сила воли у меня есть, хотя и выражается не всегда, и считаю, что есть что-то даже более важное, чем сила воли.

Это **внутренняя, психическая энергия** – ресурс, который дает силы делать определенные вещи и позволяет быть в должном настроении.

Я совершенно уверен, что самым ценным для нас является не сила воли как навязывание себе чего-то и способность поступать вопреки (хотя это тоже бывает очень важно моментами), а **внутренняя энергия**, с которой эта сила воли появляется и возрастает сама по себе. И тогда уже становится легко сделать то, что еще минуту назад казалось таким трудным.

Без внутренней энергии можно чего-то хотеть, прекрасно понимать, зачем тебе все это надо, но без «заряда» двигаться и продолжать **столько, сколько нужно**, терпения не хватит, и измотаешься, прежде чем чего-то добьешься. Когда нет энергии, просто растворяются все желания, даже самые-самые: вроде и хочу быть здоровым, хочу хорошо зарабатывать и чего-то достичь, а особого желания, настрой и сил заниматься нет. Вы будете лежать на диване, и у вас будет такая апатия, что станет наплевать на всякую силу воли и любые желания.

Вообще, отсутствие внутренней энергии – это главный признак депрессивного состояния и выгорания, когда приглушаются чувства и даже очень яркое позитивное событие не вызывает приятных эмоций.

Когда есть энергия, хочется жить, что-то планировать, чем-то заниматься, что-то придумывать и воплощать, и буд-

то из ниоткуда появляется позитивный настрой. И именно за внутренней энергией следуют такие чувства, как уверенность, воодушевление, любовь и радость. Поэтому важно не так рассчитывать на силу воли, как в первую очередь на внутреннюю энергию.

Я также уверен, что есть люди, способные действовать и что-то менять одной силой воли, но таких не так уж и много, и не всем подойдет одно целенаправленное применение воли. Все мы разные, и кому-то из вас будет важнее идти более плавно, как я, обретая внутреннюю энергию и усиливая свою мотивацию, а уже **параллельно**, по мере настроя, моментами применяя и силу воли для дальнейшего роста.

Единственное, что я хочу здесь добавить: в определенных и чрезвычайных обстоятельствах, действительно важна воля, так сказать, вроде «**волшебного пенделя**». Порой надо понемногу учиться действовать в противовес, к примеру, решиться на какой-то важный шаг, когда очень страшно, или искренне улыбнуться человеку, который тебя злит, или сделать что-то, несмотря на апатию.

Воля позволяет моментами делать не шаг, а некоторый скачок вперед, и она хороша на **коротких** дистанциях, поэтому применять ее лучше дозировано и только по делу. Но опять же, без должной внутренней энергии это делать

очень непросто, и в такие моменты как раз может снова помочь **вера** в лучшее и сильная, яркая **цель** (мотивация).

Воин способен на подвиг ради родины и близких людей, пожарный готов рискнуть и броситься в огонь, чтобы спасти чью-то жизнь, мужчина в опасной ситуации готов пожертвовать собой ради семьи и любимой женщины, а женщина – ради любимого или ребенка. И конечно, деньги тоже являются мощной мотивацией. Всех ведет цель, которая способна вмиг победить любой страх, лень и апатию.

Интересно, на что готовы вы ради своей мечты, желанного образа жизни, радости и удовольствия от большинства дней?

А что касается самой силы воли, то она тренируется так же, как и мышцы спортсмена: она усиливается внутри нашей психики, на физическом уровне – где-то в лобных долях, и в дальнейшем уже начинает действовать сама по себе, это можно назвать развитием психической мышцы.

И сначала воля может быть совсем слабой, если ранее вы всегда уступали каждой слабости, малейшему желанию и эмоциональному порыву, но по мере применения нужных действий она растет. Просто вдруг замечаешь, что по внутренним ощущениям все легче и легче следовать **своему** сознательному выбору, а не зависеть от каких-то эмоций, ре-

флексов, желаний и мыслей. Просто осознаешь, что больше не нужно себя где-то толкать, чтобы сделать или не сделать какое-то действие, и все происходит гораздо легче.

Но надо понимать, что невозможно развить силу воли за несколько дней. Человек, первый раз придя в спортзал, не сможет поднять штангу весом в 100 кг, он надорвется и может даже покалечить себя. Поэтому важно **двигаться не спеша**: в один день сделали шажок, в другой – пошли против какой-то одной своей слабости, к примеру, сегодня скурили пачку сигарет, а завтра – на три сигареты меньше, и т. п.

Важно в чем-то даже **позволять уступать слабостям** и **не корить себя за это**, а просто понемногу их устранять.

Могу точно сказать, что многие люди только так и смогут развить в себе внутреннюю силу; немногие способны сделать рывок и, не сбавляя оборотов, на одном усилии воли двигаться дальше, даже если и мотивация очень сильна.

Ну а как вернуть себе психическую энергию, от чего она прежде всего зависит и что такое выгорание и регрессия, об этом будет в отдельной главе.

Излишние старания и требования к себе

Если вы действительно много делаете для исцеления от своей внутренней «болячки», но мало что получается, обратите самое пристальное внимание на этот момент – он один из ключевых. Выше я уже затрагивал это в несколько ином контексте, но здесь я хочу дополнительно кое-что выделить и разобрать.

Многие, только что-то узнав, сразу начинают правильно действовать, это дает определенные результаты, и уже становится лучше. Но проходит время, а прогресс останавливается, и никаких улучшений нет – это такое топтание на месте.

И часто так происходит потому, что люди **слишком усердно стараются**, чтобы быстрее добиться желаемых результатов, и тем самым превращают этапы саморазвития в тяжелую и нудную работу, в постоянную борьбу с самим собой, из-за чего начинает только хуже все получаться (если вообще получается).

Такое избыточное старание можно проследить много в чем: к примеру, когда человек излишне старается обезопасить себя, постоянно думая о возможных болезнях и бегая по врачам, или когда работник цеха, выполняя работу, чув-

ствует внимание начальника на себе, и начинает так стараться, что аж руки от напряжения дрожат, и в итоге только хуже все получается. Или когда мы очень хотим и из кожи вон лезем, чтобы кому-то понравиться, пытаемся казаться лучше и чувствуем себя не в своей тарелке. Но такое неестественное самовыражение и навязывание желаемого мнения о себе, по большей части, приводит к обратному.

Это не значит, что стараться не нужно, просто старание тоже бывает разное. И самое лучшее как раз происходит, когда человек несколько приостужает свой пыл, перестает сильно стараться и требовать от себя многого. Тогда внутреннее напряжение спадает, и он начинает действовать более спокойно и собранно, выполняя **только нужные**

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.