

тренинг
личного
успеха

020



И. Штеренберг

Формирование будущих событий

*Практическое пособие
по преодолению неизвестности*

Ирина Ирековна Штеренберг

Формирование будущих событий.

Практическое пособие по преодолению неизвестности

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2465115

*Формирование будущих событий: Практическое пособие по
преодолению неизвестности.: Изд-во Книжкин Дом, Изд-во*

Эксмо; Москва; 2005

ISBN 5-699-09590-X

Аннотация

Кто-то любит ходить к гадалкам, чтобы узнать «что было, что будет и чем сердце успокоится», кто-то живет в постоянном страхе, не в силах решиться изменить в жизни что-либо, или разгадывает пророчества Нострадамуса. Эта книга не для таких. Судьба, фатум, рок – насколько человек зависим от них? Насколько он может управлять своей жизнью? Что лучше – плыть по воле волн или против течения? Если в какой-то момент вы для себя решили, что ваша жизнь – это не просто набор случайностей, если задумались о том, что многое, почти все в ней

зависит от вас, эта книга вовремя попала к вам в руки. Она для людей, которые создают реальность своими руками, хотят научиться просчитывать жизненную игру на несколько ходов вперед и менять ее итог в свою пользу. Мы каждый день как будто играем в шахматы, и только от нас зависит, чем играть – пешкой или ферзем. Каждое наше действие, даже если к нему подключены другие люди, имеет определенные последствия. Эти последствия можно и нужно научиться просчитывать, тогда не будут так болезненны потери, и достижения станут закономерностью, а не подарком судьбы.

Содержание

Предисловие	9
Жизненные законы	12
1. Закон пустоты	12
2. Китайский закон коромысла	13
3. Закон половины пути	14
4. Закон шлагбаума	15
5. Закон такси	16
6. Закон нейтрального положения	17
7. Закон попутчика	18
8. Закон платы	19
9. Закон бумеранга	20
10. Закон подобия	21
11. Закон мышления	22
12. Закон притяжения	23
13. Закон просьбы	24
14. Закон ограниченности № 1	25
15. Закон случайностей и закономерностей	26
16. Закон ограниченности № 2	27
17. Закон перемен	28
18. Закон развития	29
19. Закон выбора	30
20. Закон построения нового	31

21. Закон равновесия	32
22. Закон противоположностей	33
23. Закон гармонии	35
24. Закон добра и зла	37
25. Закон зеркала	38
26. Закон дополнения	39
27. Закон цепной реакции	40
28. Закон подавления	41
29. Закон принятия или спокойствия	42
30. Закон оценки «стоимости» вашей личности	43
31. Закон энергообмена	44
Последний жизненный закон	45
Формирование будущего события	47
Наши желания	48
Выбор события	52
Определение цены успеха	56
Почему человек не может захотеть чего-либо	60
Что нужно сделать для того, чтобы захотеть что-либо	66
Причины, по которым человек признается в своем бессилии	71
I. «Хочу, но не могу»	71
II. «Не хочу и не могу»	82
Формируемые события как	84

самосбывающиеся пророчества	
Зона ближайшего развития	87
Выбор. Возможности в нашей жизни	89
Как научиться видеть выбор и возможности	94
Внутренняя готовность к формированию события	108
Внешняя готовность к формированию события	112
Избирательное внимание	117
Какие качества способствуют успеху	119
Этапы формирования будущего события	128
Составление плана	134
Практическая часть	140
1. Оценка внутренней готовности к формированию желаемого события	140
2. Создание готовности для вхождения в новую социальную группу	143
3. Упражнение «Оценка внутренней готовности для вхождения в новую социальную группу»	146
4. Упражнения на оценку себя и своей жизненной ситуации	148
5. Упражнение «Взгляд на себя со стороны»	151
6. Упражнение на открытие себя миру,	154

людям, жизни

7. Упражнение «Послание из будущего. Поддержка из будущего»	156
8. Упражнение «Оценка своего потенциала»	157
8.1. Противостояние испытаниям судьбы	157
8.2. Противостояние давлению со стороны окружающих	163
8.3. Противостояние своему внутреннему сопротивлению	165
8.4. Оценка удаленности от желаемого события	168
9. Упражнение «Снятие старой шкуры»	173
10. Определение недостающих умений и качеств, необходимых для формирования события	176
11. Способы освобождения от старого и построения нового	180
12. Создание талисмана	184
13. Вопросы для самопроверки	186
14. Оценка силы желания	189
15. Преодоление жизненных трудностей	193
16. Упражнение «Если бы...»	201
17. Способ смещения акцентов или подмены целей	203

18. Работа с самооценкой. Выделение своих сильных сторон	204
19. Значение слов в нашей жизни	215
20. Работа по улучшению настроения	220
21. Работа по повышению энергетики и жизненного тонуса	225
22. Прежде, чем сдать	251

Ирина Ирековна Штеренберг Формирование будущих событий: Практическое пособие по преодолению неизвестности

Предисловие

Данная книга является практическим пособием по формированию будущего события, выбранного самим человеком, исполнение которого ему необходимо.

В первой части книги приведены Жизненные законы. Они не «привязываются» к дальнейшему тексту, выводы из этих законов как бы разбросаны по второй и третьей частям книги. Эти законы вы можете применить сами, усмотрев связи между ними и вашей жизненной ситуацией. Применение вами законов зависит от того, какие задачи вы решаете на данном

этапе своей жизни, что вы прорабатываете в настоящий момент времени. Их использование зависит от вашего душевного настроя, от готовности воспринимать определенную информацию на определенном жизненном этапе.

Законы с третьего по седьмой взяты из лекций В. К. Лосевой и А. И. Лунькова по курсу «Методы и концепции психологической помощи». Закон Пустоты, Китайский закон коромысла, Закон Бумеранга, Закон Подобия, Закон Мышления, Закон Притяжения и Закон просьбы на слуху у каждого. Оставшиеся законы – это просто хорошо известные всем мысли и утверждения, которые были облечены автором в некоторую форму и получили некоторое условное название. В данной книге само разделение на законы очень условно. Мысли в законах иногда перекликаются.

Возможно, никому и никогда не удастся сформулировать универсальные жизненные законы для нашей Вселенной, возможно, их просто не существует. А если они и существуют, и наша жизнь подчиняется им, тогда их может быть больше, а может быть и меньше, и выглядеть они могут по-другому.

Законы можно понимать интеллектуально или через переживания, не только разумом понимать, но и почувствовать сердцем, то есть принимать разумом или чувствами.

Вторая часть книги посвящена непосредственно формированию будущего события. Будущее событие здесь иногда обозначается как желание или как желаемое событие. В этой части книги даются рекомендации для осознания своих желаний и для выбора события, исполнение которого поможет вам изменить что-либо в своей жизни, рассматриваются причины, по которым человек не имеет сильных, устойчивых желаний и уверенности в том, что он чего-либо может добиться в своей жизни. Также во второй части книги даются рекомендации, использование которых поможет исправить существующую ситуацию, рассмотрена тема выбора и использования возможностей в нашей жизни, приведены способы, позволяющие увидеть выбор и возможности. В конце второй части дана формула, используя которую, можно будет сформировать желаемое событие.

В третьей, практической части даются упражнения, задания, рекомендации, которые помогут вам справиться с возникающими трудностями при формировании будущего желаемого события.

Жизненные законы

1. Закон пустоты

Все начинается с пустоты.

Пустота всегда должна быть заполнена.

2. Китайский закон коромысла

Когда человек что-то хочет, но это недостижимо, надо придумать другой интерес, равновеликий по силе первому.

3. Закон половины пути

В отношениях с другим человеком ваша зона – пол-пути. Нельзя полностью управлять поведением другого человека. Другой может не двигаться, нельзя пройти путь за него и сделать так, чтобы другой человек изменился.

4. Закон шлагбаума

Возможности не даются впрок. Должно быть принято решение пересечь шлагбаум как условное препятствие. Возможности даются после внутреннего решения.

Заветные желания даются нам вместе с силами на их осуществление.

5. Закон такси

Если вы не водитель, если вас везут, то чем дальше вас завезут, тем это будет для вас дороже. Вы не заказывали маршрут, вы можете оказаться где угодно. Чем дальше вы углубитесь по ошибочному пути, тем труднее вам будет вернуться.

6. Закон нейтрального положения

Чтобы изменить скорость, направление, нужно перейти через нейтральную точку в коробке передач. Это так называемая способность внутренне раздвоиться и наблюдать за ситуацией. У вас позиция внутреннего наблюдателя, скорости убраны. После этого можно менять направление движения.

Чтобы измениться, надо остановиться.

7. Закон попутчика

Вы – водитель. Если попутчик попросил вас изменить направление, то до тех пор, пока вы не повернули руль, – это его желание, его ожидание. Но как только вы повернули руль – это уже ваше решение и ответственность лежит на вас. Просьба попутчика – вопрос прошлый.

8. Закон платы

Платить нужно за все: за действие и бездействие. Что будет дороже? Иногда ответ очевиден в конце жизни, на смертном одре – дороже плата за бездействие. Избегание неудач не делает человека счастливым. «В моей жизни было много неудач, большинство из которых так и не случилось», – слова старика перед смертью сыновьям.

9. Закон бумеранга

Возвращается все: и хорошее, и плохое, что сделали другим.

Что отдали, то и получили взамен.

Что было заложено на входе, то будет получено и на выходе.

Что посеешь, то и пожнешь.

10. Закон подобия

Подобное притягивается подобным.

В нашей жизни нет случайных встречных.

Мы привлекаем к себе не тех людей, которых хотим привлечь, а тех, кто подобен нам.

11. Закон мышления

Внутренний мир мыслей человека воплощается во внешний мир вещей. Нужно не искать причины несчастий во внешнем мире, а обращать свой взор вовнутрь.

Наш внешний мир – это реализованный мир наших внутренних мыслей.

12. Закон притяжения

Человек притягивает то, что он любит, боится или постоянно ожидает, то есть все, что находится в его центральном, сфокусированном сознании. То, что он выбрал сознательно или неосознанно.

Жизнь дает нам то, что мы ожидаем получить от нее, а не то, что хотим. «На что рассчитываешь, то и обретешь» (Аристотель).

13. Закон просьбы

Жизнь дает нам именно то, что мы у нее просим. Если ничего не просишь у жизни, то ничего и не получаешь. Если мы просим у судьбы непонятно что, то и получаем неизвестно что. Наша просьба притягивает соответствующую реальность. Но иногда желания исполняются тогда, когда их исполнение нам уже и не нужно, мы забыли о них, либо желания исполняются в таком виде, с такими внесенными извне изменениями, что это вызывает лишь удивление и сожаление.

14. Закон ограниченности № 1

Всего предусмотреть нельзя.

1. Всякий видит и слышит лишь то, что понимает. Поэтому он и не может учесть все обстоятельства. Все зависит от наших внутренних преград, наших собственных ограничений.

2. Есть события, происходящие помимо нашей воли, их нельзя предвидеть, и мы не несем за них ответственность.

При всем своем желании человек не может контролировать все события своей жизни. Но за то, что от меня не зависит, я ведь и не отвечаю.

15. Закон случайностей и закономерностей

В нашей жизни часто происходят не зависящие от нас события. Единожды произошедшее событие можно рассматривать как случайность, дважды произошедшее событие можно рассматривать как совпадение, но трижды произошедшее – как закономерность.

16. Закон ограниченности № 2

Человек не может иметь все. Ему часто чего-то не хватает, недостает в жизни. Многие люди обладают массой вещей и в то же время – ничем. Даже самому богатому человеку на свете не доступны некоторые вещи, которые нельзя купить за деньги. Реальные ценности, такие, как, например, свобода и любовь, не продаются.

Секрет счастья заключается не в потакании своим прихотям и желаниям, а в умении довольствоваться тем, что имеешь. Довольствоваться малым нелегко, но труднее всего довольствоваться многим. Можно потерять счастье в поисках богатства, а это значит – потерять все. Можно приобрести весь мир и потерять свою душу.

17. Закон перемен

Хочешь перемен в своей жизни – бери власть над обстоятельствами в свои руки. Нельзя изменить свою жизнь, ничего не изменяя в ней и не изменяясь самому. Из-за своей пассивности человек часто упускает реальный шанс, предоставленный судьбой. Кто расставляет в вашей жизни приоритеты? Вы сами или кто-то другой? Может быть, их расставляет сама жизнь, а вы плывете по течению?

Станьте хозяином своей судьбы. Если вы никуда не отправитесь, то никуда и не прибудете.

18. Закон развития

Жизнь – это изменение, это процесс непрерывного развития и роста. Жизнь заставляет человека решать именно те задачи, от решения которых он отказывается, которые боится решать, решения которых избегает. Но эти задачи все равно придется решать на другом, уже на новом витке своей жизни. И накал эмоций, переживаний будет мощнее, а цена решения – выше. От чего бежим, к тому и придем.

19. Закон выбора

Наша жизнь состоит из множества выборов. У нас всегда есть выбор. Наш выбор может заключаться и в том, что мы не делаем выбора.

Мир полон возможностей. Однако приобретений без потерь не бывает. Принимая что-то одно, этим самым мы отказываемся от чего-то другого. Заходя в одну дверь, мы пропускаем другую. Каждый должен сам решить, что для него важнее. Из потерь тоже можно получить приобретение.

20. Закон построения нового

Для того, чтобы построить что-либо новое, нужно:

а) разрушить старое, если это необходимо — расчистить место, выделить время, мобилизовать силы для построения нового;

б) – знать, что именно вы хотите построить.

Не стоит крушить, не зная путей к созиданию. Нужно знать, куда идешь. Если не знаешь, куда идешь, придешь не туда. «Кто никуда не плывет – для тех не бывает попутного ветра» (М. Монтень).

21. Закон равновесия

Как бы человек ни хотел изменить свою жизнь, образ его мышления, стереотипы его поведения будут пытаться его удержать в старой, привычной для него жизни. Но если человеку удастся что-то изменить в своей жизни, то уже новая, измененная жизнь будет подчиняться Закону равновесия. Изменения обычно протекают медленно и болезненно из-за инерции в мыслях и в поведении, своего внутреннего сопротивления и реакции окружающих людей.

22. Закон противоположностей

Наша жизнь немыслима без противоположностей, в ней присутствуют:

- рождение и смерть,
- любовь и ненависть,
- дружба и соперничество,
- встреча и расставание,
- радость и страдание,
- потеря и приобретение.

Человек также противоречив: он, с одной стороны, стремится к тому, чтобы его жизнь была стабильна, но в то же время некая неудовлетворенность гонит его вперед. Смысл жизни, цель человека находится вне его, в то же время человек стремится к состоянию внутреннего равновесия.

В мире противоположностей человек стремится обрести утраченное единство. Человек стремится к единству с самим собой, с другими людьми и с самой жизнью.

Единство можно обрести в преодолении полярности.

В самой природе заложены противоположные процессы:

- движение и покой,

- действие и противодействие,
- поглощение и выделение,
- распад и соединение.

Между формой и содержанием также существует противоречие.

В самом процессе заложены единство и борьба противоположностей.

Все имеет свое начало и конец. Это земной круговорот и круговорот жизни.

Вещи, достигнув своего предела, переходят в свою противоположность.

Пара противоположностей поддерживает равновесие, а переход от одной крайности в другую создает многообразие жизни.

Иногда для того, чтобы понять что-либо, нужно увидеть, узнать противоположность этого. Одна противоположность не может существовать без другой – для того, чтобы был день, нужна ночь.

Сама жизнь состоит из черных и белых полос. В то же время надо помнить, что белый и черный – это не единственные цвета.

Любая ситуация может иметь плюсы и минусы.

23. Закон гармонии

Человек ищет гармонию во всем: в себе, в мире.

Человек достигнет гармонии с миром, если будет в гармонии с самим собой. Хорошее отношение к себе, принятие себя – залог гармонии с миром, людьми и собственной душой.

Любая крайность ограничивает.

Гармония – динамическое равновесие, которое мы ищем:

между привычностью и таинственностью,
между ревностью и терпимостью,
между внешним и внутренним,
между разумом и чувствами,
между «хочу» и «могу»,
между душой и телом,
между желаниями и чувством долга,
между удовольствием и чувством вины,
между материальным и идеальным.

Гармония не означает отсутствие трудностей и конфликтов, которые могут быть стимулом для личностного роста.

Во Вселенной все гармонично и рационально. Как соотносятся между собой гармоничность и рациональность?

Гармония между разумом, чувством и действием – может быть, это и есть счастье? Необходимо привести в гармонию, то есть непротиворечие, свои мысли, чувства и действия.

24. Закон добра и зла

Мир не создан лишь для удовольствия. Он не всегда соответствует нашим представлениям о нем и нашим желаниям.

Понятия добра и зла могут быть относительны. Одно и то же событие, встретившееся одному человеку, но в разное время, может восприниматься им по-разному.

Также и то, что для одного – добро, другому покажется злом. Тот, кто не способен сам сделать доброе дело, не оценит добра и от других. Для тех, кто не способен видеть зло, – зла не существует.

25. Закон зеркала

То, что человека раздражает в окружающих, есть в нем самом. То, что человек не хочет слышать от других людей, есть то, что ему важнее всего услышать на данном жизненном этапе.

Окружающие часто «зеркалят» нас. Жизнь отражает образ, который мы ей предоставляем. Другой человек может служить для нас зеркалом, помогая нам открыть то, что мы не видим, не знаем в себе. Мы привлекаем к себе такого партнера, чтобы с его помощью исправить свои недостатки.

Если человек то, что его раздражает в других, исправит в себе, судьбе ни к чему будет посылать ему такое зеркало.

Избегая всего того, что нам неприятно, избегая людей, вызывающих у нас негативные чувства, мы лишаем себя возможности изменить свою жизнь, лишаем себя возможности внутреннего роста.

26. Закон дополнения

Нам нужны люди, события, источники знаний, способные нам дать то, что мы хотим иметь, но имеем лишь в небольшом количестве.

Мы стремимся стать сопричастными потенциалу других людей.

Мы достраиваем себя вовне. Наше желание обладать кем-либо или чем-либо – это непризнание, отрицание собственных достоинств, неверие в то, что они у нас есть.

Жизнь человека направлена на поиск самого себя. Мы стремимся к единению с самим собой. Принятие, освоение отрицаемых способностей, в которых человек испытывает недостаток, помогает человеку обрести целостность, свою внутреннюю гармонию, а значит, ощущение единства и гармонии со всем миром.

27. Закон цепной реакции

Если вы позволите разыгаться своим негативным чувствам, то одно неприятное переживание потянет за другим. Если жить, предаваясь мечтам и грезам, то реальность вытеснится иллюзорным миром фантазий. Человеку бывает сложно остановить поток своих негативных и непродуктивных мыслей, так как у него вырабатывается привычка переживать, волноваться, страдать, мечтать, то есть уходить от действительности, от активного решения проблем.

Чему отдаете больше энергии, того и будет больше. Мысль, которой вы дарите свое время, действует как магнит, притягивая себе подобные. С одной беспокоящей мыслью справится легче, чем с роем навязчивых мыслей.

В процессе нашего общения с другими людьми мы склонны перенимать настроение других людей посредством эмоционального заражения.

28. Закон подавления

То, что человек подавляет в своих мыслях или в действиях, то, что он отрицает в себе, в самый неподходящий момент способно извергнуться наружу.

Нужно принять свои мысли и чувства, а не подавлять и не накапливать их в себе. Примите себя, примите то, что вам не нравится в себе, не критикуйте себя.

Принятие, признание отвергаемого и отрицаемого в себе способствует внутреннему росту человека. Это позволяет ему жить полной жизнью. Мы стремимся обрести утраченное единство.

29. Закон принятия или спокойствия

Сама по себе жизнь ни плоха, ни хороша.

Хорошей или плохой ее делает наше восприятие. Жизнь такова, какова она есть. Нужно принимать жизнь, радоваться жизни, ценить жизнь.

Доверьтесь жизни, доверьтесь силе вашего разума и велению сердца.

Нужно научиться быть внутренне спокойным, не строить чрезмерных ожиданий, не радоваться ничему чрезмерно и чрезмерно не печалиться. «Помни, все человеческое непостоянно, тогда ты не будешь ни слишком радоваться счастливой судьбе, ни слишком печалиться из-за неудачи». (Сократ).

«Все будет так, как надо, даже если будет по-другому». (восточная мудрость).

Молитва о невозмутимости: «Боже, даруй мне невозмутимость, чтобы смириться с тем, чего я не могу изменить, и отвагу, чтобы изменить то, что я могу изменить, и мудрость, чтобы отличить одно от другого».

«И это пройдет» (надпись на кольце царя Соломона).

30. Закон оценки «СТОИМОСТИ» ВАШЕЙ ЛИЧНОСТИ

Человека практически всегда окружающие оценивают так, как оценивает себя он сам. Иногда лишь после смерти человека, если он оставил осязаемый след в истории человечества, человека и его достижения оценивают выше, чем при жизни.

Жизнь расставляет все на свои места. Но человек к этому времени может сломаться от безразличия или негативного отношения окружающих к себе.

Нужно принимать себя, ценить себя. Не создавать себе кумиров, либо недостижимого, идеального образа себя. Не принимать мнение окружающих о вас за истину, не подвергая его критике. Стараясь заслужить любовь всех людей (что невозможно) вы пренебрегаете собственными потребностями, вы можете потерять себя, потерять уважение к себе. Невозможно быть во всем совершенным человеком.

Вы стоите столько, во сколько вы сами себя оцениваете, какова ваша самооценка. Однако доля реалистичности никогда не повредит.

31. Закон энергообмена

Чем больше продвинулся человек в познании себя и мира, тем больше он может взять от мира и дать ему. Необходимо научиться брать от мира и отдавать ему. Нужно уметь брать и отдавать просто так. Главное – быть искренним.

Нужно суметь установить адекватный, справедливый обмен с судьбой.

Если вы будете больше отдавать, чем брать, то это приведет к вашему энергетическому истощению. Если вы даете кому-то больше, чем получаете от него, у вас может возникнуть обида на человека. Если же вы получаете от кого-либо больше, чем отдаете, у вас может возникнуть чувство вины.

Все в мире стремится к балансу энергообмена, взаимных услуг, помощи между людьми. Все зависит от умения установить контакт с внешним миром.

Если у вас установлен равноценный энергообмен с миром, то чем больше вы отдаете другим, тем больше и получаете.

Мир существует для того, чтобы им можно было делиться друг с другом.

Последний жизненный закон

Закон о смысле жизни

Мы пришли от первого закона – Закона пустоты – к Закону о смысле жизни.

Мы идем от одиночества к воссоединению с другими и снова к одиночеству.

Мы приходим из пустоты, пытаюсь обрести смысл жизни, и вновь уходим в пустоту.

Древние говорили о том, что когда человек поймет, в чем заключается смысл жизни, тогда он может и умереть, жить ему станет уже незачем.

У каждого человека свой смысл жизни, который может меняться на различных жизненных этапах.

Смысл жизни можно найти и в самом поиске смысла жизни.

В чем заключается смысл жизни? Стремиться к чему-либо или просто жить? Ведь стремясь к чему-либо, мы вынуждены выпустить из поля зрения саму жизнь. Таким образом, ради результата мы теряем сам процесс. Возможно, самый главный смысл жизни – сама жизнь. Нужно включаться в жизнь, принимая ее, тогда удастся воспринимать жизнь в ее многообразии и тогда она раскрасит бытие человека теми красками, которыми владеет сама.

Смысл жизни человек может найти лишь вне себя, в мире.

В жизни выигрывает тот, кто не просит у судьбы единого рецепта, панацеи от всех болезней и от всех бед.

Многие врачи с давних времен пытались найти универсальное лекарство от всех болезней, но найти его до сих пор не удалось. Нет единого лекарства от всех болезней и нет единого совета на все случаи жизни и в действительности совет – это лишь посторонний взгляд на вашу жизнь. Человек дает этот совет, исходя из своих убеждений, своих потайных желаний, своих неосознаваемых страхов, своих надежд, своих заблуждений.

Лучше всего будет, если человек проживет свою жизнь, совершит свои ошибки, испытает свое истинное счастье.

Формирование будущего события

О человеке судят по его делам, по тем событиям, которые произошли в его жизни. Судят по значимым событиям, являющимся некоторыми вехами на жизненном пути. И сам человек подводит по ним итоги своей жизни.

Наша жизнь состоит из событий, событий нашего прошлого, настоящего и будущего. Мы не можем изменить свое прошлое, но нам принадлежит наше будущее.

Сразу же, глобально, целиком свою жизнь изменить невозможно. Но можно осознанно формировать события, которые постепенно приведут к изменению жизни и своего отношения к ней.

Формирование будущего события – это активное внедрение в собственную жизнь, активное преобразование настоящей жизненной ситуации, способствующее переходу на новый уровень.

Наши желания

Каждый человек выбирает событие в своем «измерении», опираясь на свою систему ценностей. Каждый человек знает, чего он хочет и как этого можно достичь, нужно лишь задать себе вопрос и суметь услышать свой ответ. Нужно лишь суметь осознать свое истинное желание.

Мы всегда сверяемся со своим уровнем притязаний, со своими часто неосознаваемыми желаниями. Поэтому, когда нам что-то предлагают, мы сравниваем это предложение с тем, на что мы рассчитываем, на что претендуем, с тем, о чем мечтали когда-то.

Желания – это основной резервуар нашей энергии. Желания управляют течением нашей жизни. Заветное желание – это наша путеводная звезда. Своему желанию нужно дарить время, мысли и чувства.

К.С. Станиславский спрашивал своих учеников, с чего, по их мнению, начинается полет птицы. Студенты отвечали: с того, что птица расправляет крылья. На это К.С. Станиславский отвечал, что полет начинается с того, что птица хочет лететь.

Вы должны знать, что вы хотите, и должны быть уверены в правильности выбранного пути. Нужно

знать, что вы будете делать, когда желаемое событие сформируется.

Сформированное желаемое событие открывает новые жизненные перспективы, новые возможности. Это событие позволит еще раз ощутить радость жизни, подарит ощущение новизны. Исполнение одного желания, достижение одной цели помогает осознать свои другие желания, поскольку жизненное пространство человека расширяется. Достигнутый вами успех даст силу для исполнения ваших новых желаний. Успех порождает успех.

Для того, чтобы осознать свои желания, можно использовать следующие способы.

1. Может быть, вы давно не задумывались о том, какие у вас есть желания. Представьте, что вы нашли волшебную лампу, внутри которой находится всемогущий джинн. Теперь, поскольку волшебная лампа находится у вас, этот джинн перешел в услужение к вам, он может исполнить любое ваше желание. Нужно только вспомнить, какие у вас есть желания. Подумайте, что бы вам хотелось получить в вашей жизни здесь и сейчас.

2. Представьте себе, что на сегодняшний день все ваши дела завершены, и завтрашний день – чистый лист для вас. Может быть, здесь подойдет сравнение с тем периодом жизни, когда человек оканчивает шко-

лу или приходит из армии.

Начиная жизнь с чистого листа, мы должны заново распланировать ее. Для этого после традиционного вопроса «Что делать?», мы должны решить, чему мы хотим посвятить следующие месяцы и годы своей жизни. Какое бы мы выбрали событие, решив, что оно важное для нас и его исполнение нам необходимо?

3. Подумайте о том, чьи желания вы чаще всего исполняете в жизни – свои или чужие.

Если чаще всего вы руководствуетесь принципами:

- я должен,
- я обещал,
- я обязан,
- от меня ждут,
- я хочу сделать приятное,

если вы редко руководствуетесь своими желаниями и интересами, это значит, что вы забыли о себе, забыли о том, чего бы вам самим хотелось достичь, получить в жизни, вы привыкли откладывать саму жизнь на неопределенный срок.

Подумайте: что вы хотите лично для себя?

Что вы хотите делать?

Кем вы хотите быть?

Что вы хотите иметь?

Что для вас является важным?

Осознайте свои истинные желания.

4. Вспомните, о чем вы мечтали в детстве и юности? Человек часто возвращается к своим ранним желаниям. Кем вы хотели быть в ваши юные годы? Что тогда было важным для вас? Чем вы любили заниматься, чем вы интересовались? О чем мечтали?

Иногда подсказку можно найти, обратившись к своему детству и юности.

Выбор события

Если вы не знаете, куда идете, значит, вы идете не туда.

Все, что мы имеем, все, что нас окружает на данном жизненном этапе, – это результат наших убеждений о нас самих и о том образе жизни, которого мы достойны, это результат желаний из нашего прошлого. От наших желаний, от того уровня, на который мы претендуем сейчас, зависит наше будущее.

Выбирая событие, нужно понимать, к чему мы стремимся или от чего мы хотим, может быть, освободиться. Но, решая, от чего мы хотим освободиться, нужно знать, что мы хотим получить взамен старого, то есть опять придется ответить на вопрос: к чему мы стремимся?

Мы должны понять, каким является наше желание – это желание избежать неудачи или это желание достичь успеха? Что мы хотим получить в результате своих действий?

Важно понять, что движет нами при выборе события. Это может быть скука, отчаяние, зависть, давняя мечта, подражание, обещание, данное кому-либо, ненависть, желание помочь кому-то или стремление до-

казать что-либо другим.

Необходимо понять, в чем чувствуется наша неудовлетворенность. Давно ли она начала осознаваться нами или, может быть, она ситуативна, и при исчезновении раздражителя, вызвавшего негативные мысли, она также исчезнет. Чувство неудовлетворенности может быть связано с противоречивым отношением к себе, к кому-либо или к своей жизненной ситуации. Тогда, не разобравшись или не желая разбираться с вызывающими негативное настроение трудностями, человек начинает рубить с плеча, он жаждет перемен, не определившись с тем, что именно он хочет создать новое и что ему вообще нужно делать.

Когда мы приступаем к какой-либо деятельности, то обычно на «выходе» получаем то, что было заложено нами на «входе». Смутные мысли в голове приводят к «неразберихе» и в жизни.

Было бы ошибкой ставить сразу слишком глобальные цели. Может быть, желаемое событие будет подготовительным этапом для последующих не менее важных событий.

Нам предстоит, учитывая прошлый опыт и настоящий настрой, спрогнозировать, сможем ли мы воспользоваться при успешном завершении дела положительными результатами. А воспользоваться результатами мы сможем, если знаем, что мы хотим и

почему мы этого хотим, если мы внутренне готовы к тому, чтобы событие произошло. Если мы не боимся успеха.

При выборе события желательно соблюдать следующие условия.

1. Желаемое событие должно быть значимым в жизни человека, иметь смысл и ценность для него.

2. Выбранное событие должно отвечать истинным потребностям и желаниям человека. Должен быть совершен выбор того, в чем человек действительно нуждается.

3. У человека должно быть сильное и устойчивое желание того, чтобы событие произошло. Чем сильнее у человека желание, тем настойчивее он будет добиваться его осуществления.

4. Подход к выбору события должен быть объективным. Нужно собрать как можно больше необходимой информации, суметь оценить свои возможности. Исполнение события должно быть реально, потенциала человека должно хватить на осуществление события.

5. Для формирования события желание должно быть переведено в конкретную цель. Нужно иметь представление о конечном результате собственных действий, а также знать, как вы воспользуетесь этим результатом, что вы будете делать после того, как событие произойдет.

6. Необходимо решить, будет ли сформированное событие конечным результатом приложенных действий, либо событие будет средством для достижения более важной, глобальной цели.

7. В вашем событии главная роль должна быть вашей. Вы сами должны осуществлять желаемое, достижение цели не должно зависеть от благоприятного для вас стечения внешних обстоятельств или от того, что окружающие вас люди вдруг изменятся. Ответственность лежит только на вас, но тогда и успех будет вашим.

8. Событие должно быть масштабным, требующим больших затрат: душевных, материальных, физических, временных. Реализация события должна быть трудной, но реально достижимой.

Великие идеи дают великие силы, а мелкие лишь будоражат воображение.

Определение цены успеха

Успех всегда имеет свою цену.

Готовы ли вы заплатить за то, чтобы желаемое событие произошло? Ведь вам, возможно, придется изменить что-то в своей жизни, привнести в нее что-то новое, а от чего-то придется и отказаться.

Цена успеха может измеряться в разных единицах. Итоговая цена успешно сформированного события может складываться из многих составляющих: в его формирование могут быть вложены не только физические, временные, материальные, но и душевные затраты. Психофизиологическая цена за успех может быть высокой для человека, у него может быть и срыв, и нервное истощение.

Собственные затраты на достижение цели не должны перевешивать полученного результата. Успех должен быть соразмерим с возможностями.

Как вы считаете, достойно ли желаемое событие ваших способностей? Насколько оно важно для вас? Стоит ли вам тратить время и силы на осуществление данного события?

Осуществленное желание может иметь не только положительные последствия. Исполнение желания может не только не решить ваши проблемы, но и

добавить новые.

Человек, желая, чтобы в жизни у него были большие радости и счастливые мгновения, должен быть готов и к большим неприятностям и разочарованиям. Возможно, вам придется отказаться от привычного образа жизни, от приятных привычек, от любимых увлечений. Может быть, у вас останется меньше времени на семейные дела, что может способствовать ухудшению отношений в семье. Возможно, от вас уйдут некоторые ваши знакомые или друзья.

На кого и на что окажут влияние ваши действия по достижению цели? Стоит ли событие этого? Подумайте, чего будет больше и что будет важнее для вас – то, что вы найдете, или то, что вы потеряете, когда добьетесь желаемого?

Подумайте, согласны ли вы нести ответственность за свои действия в процессе формирования события? Тем более, если это будет для вас новая сфера жизни, и вы, возможно, не будете иметь опыта и поддержки, а также необходимых связей.

В процессе формирования события может возникнуть внутренний конфликт, несоответствие между своим реальным и желаемым «я» – не получится быть одновременно добрым и жестким, свободным и загруженным делами, ни за что не отвечающим и несущим ответственность.

Желание занять новую социальную жизненную позицию может сопровождаться нравственным конфликтом. Если для формирования события потребуются способы поведения и общения с людьми, которые противоречат вашей иерархии ценностей, то либо событие станет неосуществимым, либо придется пересматривать иерархию ценностей, что способно привести к мировоззренческому кризису.

В свою очередь, мировоззренческий кризис может накладываться на какой-либо другой протекающий у вас в это время кризис. Таким образом, трудность в осуществлении желаемого события будет заключаться в том, что его достижение зависит от того, успешно ли будет преодолен кризис.

Преградой для формирования события может стать имеющийся у человека комплекс неполноценности. Само существование комплекса неполноценности может являться и тормозом, и стимулом для личностного развития. У каждого человека есть свои, привычные для него способы поведения в сложных, болезненных для него ситуациях. В жизни бывают победители и неудачники, а также «непобедители». Победителя ситуация неуспеха, негативного общественного мнения если и остановит, то ненадолго. Он сумеет мобилизовать свои силы для достижения своих целей, так как уверен в своих силах и верит в себя.

Неудачник сгибается, ломается под бременем проблем реальных, но чаще всего надуманных. «Непобедитель» не рискует, он не проигрывает, но и не выигрывает, он не осмелится мечтать о вещах, событиях, требующих риска, больших затрат сил и энергии.

Можно добиться поставленной цели, если существует конструктивный подход для ее решения. При таком подходе желаемая ситуация и мешающие ее осуществлению факторы находятся в поле сознания человека, но при этом человек эмоционально не застревает в этой ситуации, он ищет пути выхода из ситуации или ее изменения, воплощает свои идеи в жизнь, то есть обдумывание ситуации завершает активными действиями.

Нельзя изменить свою жизнь, ничего не изменяя в ней и не изменяясь самому, а ожидая, что жизнь вдруг изменится сама либо кто-то изменит ее за вас.

Человек, много передумав и сделав шаги к достижению цели, уже не тот, каким он был вчера. И свое последующее движение он уже будет начинать с новой, более высокой ступени.

Почему человек не может захотеть чего-либо

*Одному Аллах дает аппетит, а другому
плов
(восточная пословица)*

Самое сложное для начала формирования события – это захотеть чего-либо сегодня, а завтра еще помнить о том, что вы хотели вчера.

Многие люди живут без какой-либо цели в жизни, более того, они даже не мечтают о том, чтобы что-то поменять в своей жизни. Хотя, может быть, и их иногда посещают смутные мечты, которые быстро забываются.

Сильно захотеть чего-либо бывает очень сложно. И в этом помочь человеку нельзя – нельзя захотеть за другого. Ему можно помочь в осуществлении уже желаемого, но помочь захотеть чего-либо искренне, сильно, не навязывая своих желаний, взглядов на жизнь, своих установок, нельзя.

В данном случае речь идет не о том, что у человека вообще нет никаких желаний, желания как раз могут и быть, но они неустойчивы, быстро забываются, не вызывают каких-либо импульсов к действиям, мимо-

летны, недолговечны, смутны.

Причины, по которым у человека отсутствуют сильные, устойчивые желания:

1) *отсутствие желаний может быть объяснено наличием депрессии.* Депрессия может быть выражена ярко, но может носить и скрытый характер. Нужно разделять депрессию как психическое расстройство, которое должен лечить врач, и депрессию, описываемую субъективно, как тягостное, негативное состояние неудовлетворенности собственной жизнью, отсутствие надежд на улучшение, разочарованность жизнью. В основе депрессии лежит потеря контакта человека с самим собой, когда не удовлетворяются его истинные потребности. Человек по каким-либо причинам не позволяет себе жить так, как ему хочется. Это может быть объяснено тем, что человек либо оценивает свои желания, как плохие, не имеющие права на существование, либо отказывается от них, не веря в их исполнение, поскольку испытывает страх неудачи, недоверие к себе;

2) *то желание, о котором человек говорит, в действительности не является его истинным желанием.* Поэтому оно не является устойчивым и не осуществляется;

3) *у человека могут быть одновременно противоречивые желания, которые как бы «раздирают» его;*

4) *человеку свойственна лень*, у него нет привычки трудиться. Ему присущи инертность, нежелание отказываться от привычного для него образа жизни. Человек заранее отказывается от каких-либо желаний, сопряженных с даже самым небольшим риском изменить предсказуемый образ жизни и необходимостью потрудиться ради их достижения;

5) *желаемая вещь или желаемое событие могут быть негативно подкреплены прошлым опытом*, то есть негативно заякорены. При взгляде на вещь или при мыслях о каком-либо желаемом событии в памяти ассоциативно всплывают насмешки, чувство страха, чувство вины либо неприятные воспоминания. Подобные, часто неосознаваемые мысли способствуют затуханию желания;

6) *существует слишком большое расстояние между желанием, уровнем притязаний человека и окружающей его действительностью*, что само по себе является тормозом, поскольку сам человек не верит в возможность осуществления желаемого. Хотя мечта и должна быть дерзкой, но в реальности достижимой;

7) *вынесенные с детства, навязанные значимыми людьми из ближайшего окружения запреты*: «И не мечтай». В этом случае стоит блокировка на уровне мечтаний;

8) *прошлый негативный опыт в достижении же-*

лаемого, вызванный неумением правильно оценить свой потенциал, поставить перед собой цель и продумать стратегию поведения, приводит к тому, что человек не верит в исполнение задуманного. Поскольку человек не верит в то, что его желание сбудется, он то мечтает о желаемом, то отказывается от него. Неустойчивое желание не может быть сильным;

9) независимо от нашего возраста, в каждом из нас живет «внутренний ребенок». Может быть, случилось так, что ваш «внутренний ребенок» остался в травматических воспоминаниях. *Вся его энергия уходит на переработку переживаний*, излечение душевных ран, страдания из-за негативного отношения значимых людей или социума, либо произошедших в прошлом травматических событий. Ребенок в болезненном состоянии не может испытывать сильных желаний;

10) у человека *может возникнуть чувство вины от того, что в случае исполнения его желания кому-то станет хуже*. Он может испытывать непомерную ответственность за кого-либо, вызванную чувством долга, что приводит к игнорированию своих желаний. Также человек может не осознавать своих собственных желаний из-за того, что он находится в симбиотических отношениях с кем-либо, или зависит от другого человека, который не поддерживает его жела-

ния.

В данных случаях присутствует (часто не осознаваемый) конфликт между чувствами, желаниями и разумом, который может закончиться отказом от собственных желаний;

11) *может быть, вы потеряли свое Я?* Это может случиться из-за того, что вы поверили не себе, а другим. Если вы потеряли свое Я, если вы сами себе не нужны, не умеете любить себя, ценить себя, если постоянно ищете подтверждения своей ценности извне, от других людей, что вы тогда сможете захотеть для себя? Если вы считаете, что не заслуживаете того, что имеют другие, вы никогда не добьетесь желаемого;

12) *вы не можете соотнести, причислить себя к какой-либо группе людей,* найти своих единомышленников, близких по духу людей, братьев по разуму, людей одной группы крови. Находясь в изоляции от своей группы, не обрета свою идентичность, сложно понять себя, оценить свои возможности, осознать свои истинные желания. У человека есть потребность быть с кем-то, потребность принадлежать к какой-либо социальной группе. Желания и их реализация так или иначе связаны с другими людьми.

Очень часто препятствием к постижению своих истинных желаний является сомнение в возможности их исполнения. Человек может не осознавать же-

ления, в исполнение которых он не верит. Человек не осознает своих истинных желаний, если он не располагает возможностями для осуществления задуманного, таким образом он защищает себя от последующей боли, от разочарования из-за несбывшихся надежд.

Неустойчивость испытываемых желаний может указывать на негативное отношение к себе, либо на то, что человеку исполнение этого желания не нужно, может быть, на данном жизненном этапе.

Что нужно сделать для того, чтобы захотеть что-либо

1. Первым шагом должно быть *принятие решения о том, что вы хотите захотеть что-либо*. Решение принять решение уже является одним из первых серьезных шагов на пути к построению диалога с самим собой для осознания своих желаний.

2. Другим важным шагом является *налаживание контакта с самим собой*. Вы должны стать себе лучшим другом и союзником. Для этого вам надо принять себя таким, каким вы являетесь сейчас, а не таким, каким бы вы хотели быть в будущем. Вы должны полюбить себя. Для того, чтобы полюбить себя, необходимо увидеть ребенка в себе, поговорить с ним, понять, что его волнует, что его беспокоит.

За наши желания отвечает наш «внутренний ребенок». Если ребенок обижен, подавлен, втянут в травматические переживания, то его творческая, созидательная энергия подавлена. Может быть, ребенка часто критиковали, запрещали ему о чем-то даже мечтать. Здоровый ребенок весел, дружелюбен, активен, он всегда чего-то хочет.

Все начинается с детства, с игры. Для игры хочется игрушку. В игре хочется победить, найти друзей, со-

юзников. Главное – что-то хочется. Если рассматривать детские увлечения, например, коллекционирование, то и тут ребенок что-то хочет – хочет достать новый экземпляр или узнать что-то новое. Главное, чтобы ребенок был здоров, непосредственен, раскрепощен, общителен, любознателен. Он не должен быть замкнут на травматических переживаниях, либо, как выход из них, на фантазиях. Чтобы осознать свои желания, нужно найти общий язык с ребенком внутри себя, так как именно ребенок может создать что-то новое, он обладает огромной созидательной энергией. Нужно научиться понимать, слушать своего ребенка, научиться мечтать вместе с ним. Если вы научитесь радоваться простым вещам, как это умеют делать дети, тогда у вас появятся свои, истинные желания.

3. *Научиться не увязать в прошлом*, а также в мелких, бытовых, сиюминутных событиях настоящего, не втягиваться в бессмысленные конфликты. Нужно научиться не тратить время и силы на чрезмерное переживание неприятных ситуаций, но не за счет избегания мыслей о них. Поэтому важно, что вы переосмысливаете их, осознаете причины их возникновения, а также свою роль в образовании и протекании конфликтов. Это дает вам возможность как можно полнее оценить настоящую ситуацию, а также увидеть новые возможности, новые горизонты и новые желания.

4. Если желаемое событие негативно подкреплено прошлым опытом, если при мыслях о нем появляются неприятные ощущения, тогда *нужно научиться ловить свои саботирующие мысли*, найти причины их возникновения, разорвать установившуюся связь между желаемым событием и последующими неприятными мыслями. Негативные мысли могут появиться из-за неверия в свои силы, вызванного некритичным принятием негативного чужого мнения о себе, либо избеганием трудностей, которые могут возникнуть при достижении цели. В действительности желаемое вами событие и негативные ассоциации, которые оно вызывает, никак не связаны вместе, связь между ними возникла случайно, возникла необоснованно и должна быть разорвана, забыта, убрана, как ошибочно возникшая.

5. *Окружить себя успешными, счастливыми, дружелюбными, имеющими цель людьми.* Общение с людьми характеризуется эмоциональным заражением. Мы подвержены перенятию настроения других людей, тем более, если мы с ними общаемся добровольно. Общение с людьми, имеющими цель, стимулирует нас копировать их цели или учит самим ставить цели.

6. *Нужно помогать слабым, нуждающимся в нашей помощи людям.* Это поможет нам ценить то, что

мы имеем, саму жизнь, поверить в свои силы, а также испытать радость от того, что мы смогли кому-то помочь.

7. *Найти свое Я.* Поверить себе. Дать самим себе права, равные правам других людей.

Ответить на вопросы:

– Кто Я?

– Для чего я пришел в этот мир?

– Для чего я сам себе нужен?

Нужно научиться принимать жизнь, радоваться жизни, ценить жизнь, доверять себе. А это будет возможно в случае, если вы признаете ценность самого себя для себя лично, если вы начнете жить и для себя, а не только для других людей.

8. Найти ответ на вопросы:

– С кем я?

– Кто со мной?

– Чем я похож на этих людей?

– Чем я отличаюсь от них?

Если вы определитесь, к какой группе вы принадлежите, ценности какой группы вы разделяете, вы поймете, что вы можете бы хотя бы захотеть. Нужно найти свою группу.

9. Попробовать для начала *осознать, что вас не устраивает в вашей жизни.* Дальнейшим шагом будет понимание и осознание того, что бы вам хотелось

получить, добиться взамен старого, уже не удовлетворяющего вас.

10. *Представьте себе, что исполнение желаний не сопряжено с трудностями.* Что бы вы захотели? Что бы вас обрадовало? Что бы вас привлекло?

11. *Позвольте себе захотеть хоть что-либо.* А потом ответьте на вопрос: если вам этого хочется, то почему нельзя? Позвольте себе позволить захотеть.

Как говорится, *аппетит приходит во время еды.*

Причины, по которым человек признается в своем бессилии

I. «Хочу, но не могу»

У человека может сложиться ситуация, когда у него возникло какое-либо желание, но претворить это желание в жизнь он не может, и все его усилия по достижению желаемого оказываются напрасными.

Это может происходить по следующим причинам.

1. *Человек не имеет внутренней опоры, у него нет уверенности в себе, в своих силах, веры в себя.*

Маленький ребенок имеет опору в родителе, то есть вовне себя. Опора в родителе необходима ребенку при выработывании чувства безопасности и доверия к миру, для приобретения опыта.

Опору вовне дети, а также и некоторые люди, не сумевшие обрести ее в себе, используют для:

- принятия решений,
- переадресации или разделения ответственности за себя, свою жизнь, свои решения,
- поддержки (материальной, эмоциональной, в разрешении трудностей, в делах),
- приобретения гарантии в безопасности при не-

благоприятном исходе начатого дела, при допущении ошибок.

Человек, ищущий опору в других людях, нуждается во внешнем руководстве. В этом случае происходит разделение: я хочу, а другой человек может это осуществить за меня.

Обретение опоры в себе означает обретение человеком психологической зрелости.

Психологическая зрелость подразумевает:

- умение адекватно оценивать сложные жизненные ситуации, отличать иллюзии от реальности;
- умение самостоятельно противостоять действительности;
- умение соотносить свои цели и возможности;
- умение принимать решения и нести за них ответственность, не искать виновных в своих неудачах;
- умение решать задачи, которые ставит перед человеком жизнь;
- отсутствие склонности к установлению симбиотических связей;
- самопринятие, позитивную самооценку;
- умение извлекать опыт, а также позитив из любого опыта;
- реализацию своего потенциала, поиск и понимание своего предназначения в жизни;
- ощущение себя хозяином своей жизни.

Для того, чтобы повзрослеть, ставить перед собой задачи и решать их, нужно научиться опираться на себя, воспитать родителя в себе. Первым делом необходимо сделать выбор, к чему вы будете стремиться: к независимости и активности или к поиску опоры, поддержки, помощи, опеки.

Часто изменить что-либо в своей жизни без риска, без боли невозможно. Процесс построения опоры внутри себя похож на приобретение умения ходить. Когда ребенок учится ходить, он падает и набивает шишки, но все равно встает, чтобы идти дальше. Нельзя научиться ходить, ни разу не упав. Чтобы научиться ходить, надо ходить. Просто начать ходить.

Процесс построения опоры внутри себя – процесс нелегкий, это процесс приобретения жизненного опыта, при котором человеку часто приходится преодолевать себя. Но радость преодоления себя, своих страхов – одна из самых больших радостей. Страх испытывают все. Истинная смелость в том, чтобы не уходить от опасности, когда испытываешь страх. Нельзя преодолеть страх, не испытав его. Убить страх можно, только делая то, что пугает. А заветные желания даются нам вместе с силами на их осуществление. *«Каждая трудность, которую человек разрешает, облегчает разрешение следующей, каждый раз, когда он справляется с какой-либо трудностью, он*

увеличивает способность опираться на самого себя» (Ф. Перлз).

Приобретение опоры внутри себя подразумевает смену локуса контроля с внешнего на внутренний. Люди с внутренним локусом контроля значимые события, происходящие с ними, интерпретируют как результат своей собственной деятельности. Они ощущают свою способность влиять на ход собственной жизни. Для них успехи и неудачи зависят от их действий, их личностных качеств. Они несут ответственность за свои решения. Люди с внешним локусом контроля убеждены в том, что их успехи и неудачи зависят, прежде всего, от внешних сил, на которые они повлиять не могут.

Если человек не научится опираться на себя, то над ним возьмут верх либо более сильные люди, либо его собственные страхи и слабости.

Если вы передаете кому-то ответственность за свою жизнь, то за это вы тоже несете ответственность, поскольку вы сами решаетесь на это. Человек несет ответственность за все свои поступки.

2. *Человеку не за что «зацепиться».* Он не умеет наладить связи с внешним миром, выйти из изоляции, вписаться в окружающую действительность для того, чтобы чему-то научиться, что-то добрать вовне, обменяться знаниями, чувствами с другими людьми,

а также просто отдохнуть вне дома. Имеется в виду отсутствие опыта общения, именно того, который необходим для формирования желаемого события.

Нужно понаблюдать за тем, как общаются дети, если только они не ограничены неправильным воспитанием и неверными установками, сформированными ближайшим значимым окружением. Обратите внимание на то, как непосредственно ведут себя дети. Они знают, что их интересует, что их не удовлетворяет, они по многу раз задают вопросы, если хотят что-то узнать, они делятся тем, что их волнует, они живо обсуждают свои проблемы, они не боятся быть отвергнутыми, они не оценивают себя в общении, а просто общаются. Дети любят себя.

Многие взрослые люди в отличие от детей постоянно оценивают себя и критикуют. Хотя, как ни странно, в нашей жизни критикуют себя чаще всего те, кто вообще не заслуживает какой-либо критики. Убрав необоснованную критику, человек становится открытым для контактов с другими людьми. Только вовне можно приобрести опыт, адекватно оценить себя, свои возможности, свой потенциал. Долгое пребывание в изоляции от людей приводит к тому, что человек замыкается в себе, его представления о мире становятся искаженными, а поведение пассивным.

3. Еще одной причиной того, что ваши труды ни-

как не увенчаются успехом, может быть то, что у вас нет конкретной цели и продуманной стратегии поведения. Цель в отличие от желания предусматривает наличие плана действий для достижения задуманного. Возможно, вам также не достает каких-либо знаний, умений, навыков, которые являются потенциальной способностью реализовать действия. Необходимо определить, какой информации, каких знаний вам не хватает, какие умения вам нужно приобрести. Вы должны приобрести соответствующий опыт. *«Узнай, что тебе делать, узнаешь, что тебе нужно знать»* (Эпиктет).

4. Любим, предпринимаемым попыткам человека действовать может препятствовать его неосознаваемое внутреннее сопротивление, действие защитных психологических механизмов. Иногда самотаж может быть спасителем для личности, так как затраты сил и энергии на преодоление внутреннего сопротивления переменам в жизни для получения желаемого результата непомерно велики. Но часто из-за этого у человека перебивается любой импульс к действию, и он проигрывает в борьбе с самим собой.

Несоответствие между желаниями и имеющимися у человека в наличии ресурсами может вызвать у него такие негативные чувства, как страх, стыд, удрученность. Часто бывает так, что человек не может в оди-

ночку справиться со своими страхами, чувством вины или стыда. Самым главным в этом случае будет желание измениться. Оно является первичным.

Насколько бы мощным ни был внутренний потенциал человека, поддержка близких людей ему необходима. Но иногда и поддержки близких людей недостаточно. А бывают случаи, когда близкие люди не только не поддерживают ваши устремления, но и пытаются воспрепятствовать каким-либо вашим начинаниям, так как ваши действия могут внести нежелательные изменения в их жизнь. Возможно, вашим близким придется признать какие-то свои ошибки, признаться себе в своих слабостях или изменить привычный для них образ жизни. Теперь уже вашим близким мешает их сопротивление. Влияние, оказываемое ими на вас, может привести к тому, что после общения с ними вы начнете испытывать чувства вины, долга, страха, стыда. Тогда вам придется искать поддержку за пределами вашего ближайшего окружения.

Если вы видите, что все ваши усилия никак не могут увенчаться успехом, обратитесь за помощью к психологам для получения индивидуальных консультаций и участия в групповой тренинговой работе.

5. *У человека может стоять «блокировка» на уровне действий.* Человек может бояться своих активных действий из-за того, что он может совершить

ошибку, «натворить» что-нибудь, сделать что-то такое, что потом уже нельзя будет исправить, вернуть назад.

Нужно понять, что в жизни не бывает ошибок, а есть только приобретаемый опыт. Опыт – намного лучший учитель, чем теория. Опыт – это и есть жизнь. Приобретая опыт, мы приобретаем и силу. Жизненный опыт у человека тем богаче, чем больше «ошибок» он совершил, чем больше он всего попробовал, узнал, увидел. Оценивая свою жизнь, человек часто с гордостью говорит, что он много повидал, поскольку трудности преодоления себя, своих страхов и внешних препятствий способствуют повышению жизненных сил человека и увеличению его жизненного пространства. Наши неудачи и проигрыши не влияют на нашу истинную сущность.

Считается, что секрет успеха заключается в умении проигрывать. Иногда в жизни можно приобрести важное и ценное, лишь потеряв что-то. Не зря говорят: *«Не было бы счастья, да несчастье помогло»*, так же как говорят: *«На ошибках учатся»*, *«Не ошибается тот, кто ничего не делает или не живет»*. Ошибки надо использовать не как повод для самобичевания, а как подсказку для того, как нужно действовать в дальнейшем в подобных ситуациях.

Прожить свою жизнь можно только самому. Так же

верно и то, что «никто не сможет попробовать за вас яблоко».

6. *Уровень притязаний человека может быть неадекватно завышен, несоизмеримо высок по сравнению с его возможностями.* Завышенный уровень притязаний, не учитывающий возможностей человека, не будет побуждать человека к действиям, а будет вызывать его внутреннее сопротивление, создавать негативный эмоциональный фон. Это в конечном итоге приведет к снижению самооценки. Низкая самооценка препятствует активной, целесообразной деятельности, поскольку у человека нет уверенности в том, что ему удастся достичь желаемого и что он достоин лучшей жизни.

Необходимо более объективно оценивать свои возможности на данном жизненном этапе. Если планка, установленная вами же, очень высока для вас, снизьте требования к себе, пересмотрите свою цель. Если вы не хотите отказываться от цели, то разбейте ее на промежуточные цели, достичь которые вам по силам.

7. *Разные системы ценностей:* сейчас и в желаемом будущем. У человека может возникнуть внутреннее сопротивление некоторым или большинству составляющих системы ценностей, характерной для желаемого будущего.

Перейти из одной системы ценностей в другую сра-

зу же, после принятия решения об этом, невозможно, так как система ценностей очень устойчива, она затрагивает глубинные слои личности, определяя наше представление о мире, о нашем месте в нем и характере нашего поведения. Пересмотр системы ценностей способен привести к личностному кризису.

Если вы хотите что-то изменить в своей системе ценностей, вам необходимо научиться принимать другие точки зрения, сначала, возможно, лишь только допуская то, что они есть и имеют право быть. Необходимо научиться понимать, что лежит в основе поведения других людей, понимать их интересы, их отношение к жизни.

Вы должны быть уверены, что хотите находиться в другом «измерении», другой системе координат, где люди, их взгляды на жизнь, отношения между ними могут существенно отличаться от вашей системы. Убедите себя, что вы достойны этого, что вам это действительно нужно.

Если вы в душе победитель, то даже если новая среда не будет вас принимать сразу и безоговорочно, вас поведет вперед ваша цель, ваша уверенность в себе, в отличие от неудачника, который отступит из-за того, что социум в него не поверил. «Непобедитель» не проиграет, но ничего и не получит, он просто не захочет получить от жизни что-то особенное.

Общение с людьми из новой для вас социальной группы, ознакомление с их интересами, посещение тех же мероприятий, что посещают и они, позволит вам не только узнать что-то новое, но и, возможно, изменить что-то в своем восприятии жизни. Начните делать то, что делают они, чтобы достичь того, что они имеют.

Если сегодня вы делаете то, что делали вчера, вы получите лишь полученное. Пока человек не встанет и не выпрямится, он не узнает своего истинного роста. Если вы не будете делать нового, вы не сможете увидеть, на что вы способны, не сможете оценить в новой для вас ситуации свои сильные и слабые стороны, почувствовать свое внутреннее сопротивление, свои болевые точки.

Люди часто не осознают своей системы ценностей, поскольку для них это уже устоявшаяся система. Лишь в ситуации конфликта, возникающих затруднений можно осознать свою систему ценностей. Осознание своей системы ценностей может привести к пониманию и другой, отличной от вашей системы ценностей. А захотите ли вы ее принять, это уже другой вопрос.

II. «Не хочу и не могу»

Причинами, по которым человек отказывается от каких-либо желаний и сам осознает свое бессилие в достижении желаемого, могут быть:

- депрессия;
- физическое истощение, возможно, после длительной болезни или стресса;
- низкая самооценка, низкая самоценность, отсутствие уверенности в достижении желаемого результата и в том, что человек достоин его;
- проживание не своей жизни, руководство в совершении поступков не своими желаниями, а чувствами вины, страха, долга.

Для того, чтобы изменить сложившееся положение, человеку необходимо вернуться к себе, к своим истокам. Для этого надо восстановить диалог с самим собой, осознать себя как неповторимую, уникальную личность, как человека, пришедшего в этот мир для того, чтобы прожить свою жизнь, решить свои задачи. Понять, какие задачи вам предстоит решить в жизни, и поверить в свои силы сложно, но осуществимо.

*За возникновение наших желаний отвечает
Наш «внутренний ребенок», а за их
Претворение в жизнь отвечает родитель,*

Которого мы должны воспитать в себе.

Формируемые события как самосбывающиеся пророчества

Самосбывающиеся пророчества – это прогнозы, которые сбываются после того, как они возникли при каких-либо условиях, только потому, что были предсказаны кем-либо. Часто после какого-либо предсказания включается механизм запуска события. Это происходит в тех случаях, когда человек слышит мнение авторитетного для него лица, когда он боится или, наоборот, очень желает исполнения какого-либо предсказания. При включении механизма запуска предсказание становится самоорганизующимся прогнозом, то есть предсказанное событие начинает формироваться, воплощаясь со временем в реальность. Для того, чтобы предсказание сбылось, необходимо, чтобы у человека была вера в то, что наступление события неизбежно. Человек управляет своим будущим, стирая его многовариантность, потому что он совершает свой выбор, может быть, и не осознаваемый. Главное, что человек верит в возможность исполнения прогноза.

Наши ожидания и убеждения определяют наше восприятие и наше поведение, а также отношение к нам окружающих. А это, в свою очередь, подтвержда-

ет наши ожидания и убеждения. Получается замкнутый круг. В основе отношений, складывающихся между нашими ожиданиями и поведением, лежит механизм самореализующегося пророчества.

Предсказание может стать самоорганизующимся пророчеством при использовании механизмов внушения и самовнушения. Внушение является воздействием на человека извне, при котором вызываются ощущения, представления, эмоциональные состояния и волевые побуждения без активного участия самого человека, без логической переработки воспринимаемого, без его критической оценки. Эффект, степень внушения будет тем выше, чем авторитетнее лицо, оказывающее воздействие, а также чем более подвержен человек чужому воздействию, чем он более внушаем, мнителен и чем сильнее у него надежда, вера и ожидания от прогноза. Самовнушением является внушение каких-либо состояний, мыслей, желаний, образов, ощущений самому себе. Самовнушение тоже является мощным побудителем к дальнейшим действиям.

Впервые событие начинает формироваться в мыслях. Приняв решение добиться желаемого, поверив в возможность его осуществления и не сомневаясь в достижении конечного результата, мы сами создаем самосбывающееся пророчество. Главное – стать тем,

кем вы хотели бы стать, сначала только в мыслях добившись исполнения желания.

«Слова – самый сильный наркотик, которым пользуется человечество» (Киплинг). Наше подсознание восприимчиво к силе слов. Оно не критично принимает любую нашу мысль. Человек может стать хозяином своей судьбы, если будет относиться к себе позитивно. Но в то же время наше подсознание может и подчинить нас себе, если в нас закрадется тень сомнения в нашей самооценности и правильности наших действий. Тревожное ожидание порождает страх, неуверенность в себе. Наш внешний мир отражает мир внутренний, мир наших мыслей. Вера – величайший секрет любого успеха. Если у человека будет глубокое внутреннее убеждение в важности для него и неизбежности исполнения желаемого события, тогда его поведет вперед мощная энергия желания.

Зона ближайшего развития

Зона ближайшего развития показывает перспективы дальнейшего развития. Это завтрашний день развития.

Важно не то, что человек может выполнить в настоящее время, важно то, чего он может достичь в ближайшем будущем, какова его зона ближайшего развития.

По мере того, как человек развивается, меняются его отношения с окружающими, согласно Л. С. Выготскому, происходит изменение социальной ситуации развития. Социальная ситуация развития – это своеобразное, неповторимое отношение между человеком и окружающей его социальной действительностью. Социальная ситуация развития представляет собой исходный момент для всех динамических изменений в жизни человека и в нем самом. Человек обычно старается выбрать среду, комфортную для себя. А побудителем для постановки задач развития для человека является среда.

Человек может принимать или не принимать задачи, которые ставит перед ним его жизнь, его среда. Человек может быть доволен тем, как складывается его жизнь, но он может и претендовать на другую си-

стему отношений. Он свободен в выборе, изменении этой системы отношений.

Человек совершает выбор, но и выбор влияет на личность, вызывая изменения в ней. Человек, совершивший выбор, – это уже несколько другой человек. У него будет новое восприятие действительности, своих действий в ней и самого себя.

Новое восприятие действительности и своей деятельности в ней, подкрепленное активными целенаправленными действиями, приводит к изменению всей системы отношений, в которой находится человек. Ведущая деятельность на данном жизненном этапе человека способствует возникновению новообразований, но только в том случае, если эта деятельность способствует личностному росту. Возникшие новообразования позволяют человеку решать задачи развития. А развитие личности происходит при решении этих задач.

Поставленная цель при формировании события должна лежать в зоне ближайшего развития.

При смене видов деятельности, важных для человека, зарождаются новые для него желания. Только через свои действия можно получить обратную связь от мира. Сам образ мира корректируется в процессе деятельности человека.

Выбор. Возможности в нашей жизни

Жизнь человека состоит из множества выборов.

У нас всегда есть выбор. Даже когда мы не делаем выбора, мы тем самым совершаем свой выбор. Мир полон возможностей. Если одни двери закрываются, то другие обязательно откроются. Возможности есть всегда. Но иногда их сложно увидеть. Каждодневный выбор заметить сложнее, чем глобальный. *«Ежедневно происходит масса ситуаций, когда человек может полностью изменить свою жизнь, но только некоторые умеют этим воспользоваться»* (А. Дюма-отец).

Один и тот же человек в разные периоды своей жизни одну и ту же возможность оценит по-разному.

В то же время то, что для одного человека является возможностью, для другого – будни. *«Возможное порою невозможно – что просто одному, другому сложно»* (аль-Маарри).

Причины, по которым мы не видим выбора и возможностей, таковы.

1. В нашей жизни *ситуация выбора может возникнуть при разных условиях.*

Выбор может быть вызван внешними и внутрен-

ними факторами. Если человек сделал выбор, нужно определить, чей это был выбор, совершил ли его человек самостоятельно или кто-то совершил выбор за него? Действовал ли человек сам, проявляя инициативу, или он реагировал на чужие действия, которые оказали влияние на него самого и его привычный образ жизни?

Ситуация выбора может возникнуть потому, что кто-либо из нашего окружения может поставить нас перед выбором, изменив свое поведение в значимой для нас жизненной сфере, создавая невозможность для нас действовать по-старому.

Сама жизнь может поставить человека перед выбором, если он плывет по течению, и все его старые способы поведения более не приносят необходимых результатов.

Иногда жизнь предоставляет счастливые шансы и возможности, используя которые, можно изменить свою жизнь.

Человек сам выстраивает свою жизнь, выбирая свое поведение, чувства и мысли. Он сам выстраивает свою жизнь, выбирая объект внимания, намерения и действия. Выбор человека определяется его убеждениями и установками.

Совершаемый выбор может быть осознанным, а может быть и неосознанным. Неосознанный выбор

происходит, когда человек использует стереотипы в своем поведении, когда он действует в рамках привычных для себя действий, не задумываясь о том, что могут быть альтернативы его поведению. Мы практически никогда не замечаем мелких, незначительных решений, принимаемых ежедневно, из которых во многом и складывается наша жизнь.

Человек не осознает своей возможности совершить выбор, когда он боится соприкоснуться с какими-либо своими чувствами, например, чувством вины, страха, стыда.

Поэтому он откажется от любой представившейся ему в жизни возможности только для того, чтобы таким образом избавить себя от возможных травматических переживаний в будущем.

Для того, чтобы выбор был самостоятельным и осознанным, без воздействия извне, нужно иметь внутреннюю готовность к изменению жизненной ситуации. Человек должен «созреть». Бывает, что человек не замечает представившейся ему возможности что-то изменить в своей жизни. Не стоит критиковать и ругать себя за упущенное.

Неосознаваемое внутреннее нежелание что-либо изменить в своей жизни, внутреннее сопротивление переменам препятствует тому, чтобы человек увидел, оценил, почувствовал то, что в его жизни возникла си-

туация выбора, появилась новая возможность.

2. *Человек поглощен решением какой-либо проблемы*, иногда и не осознавая этого. А все остальное ему кажется в жизни несущественным. Как вариант: человек мог «остаться» в прошлом. Он поглощен своими эмоциями, у него идет внутренняя работа переживания какой-либо происшедшей ранее ситуации. Зацикленность на чем-либо приводит к зашоренности, возникновению туннельного сознания. В результате этого человек изолирует себя от настоящего с его возможностями и выбором.

3. Отсутствие опыта активных действий. *Из-за отсутствия опыта человек иногда и не догадывается о том, какие у него могли или могут быть возможности*. Внутри любой деятельности таится новая возможность, нужно лишь суметь распознать ее. Знакомства с новыми, интересными людьми могут способствовать открытиям и переменам в жизни. Только активные осознанные действия способствуют тому, что человек расстается со своими ошибочными убеждениями, иллюзиями, личными мифами, с тем, что как раз часто и бывает причиной того, что человек не может распознать выбор и возможности в своей жизни.

4. *Можно упустить момент выбора и возможности из-за своей чрезмерной осторожности*, нежелания рисковать, неверия в свои силы, лени и дру-

гих черт характера, способов поведения, которые характеризуются пассивностью, покорностью, консерватизмом. Как только мы говорим себе: «У меня ничего не получится», мы сами же и закрываем перед собой все двери.

Как научиться видеть выбор и возможности

Умение делать самостоятельный выбор воспитывает в человеке чувство ответственности.

Трудно воспользоваться представившейся возможностью, если долго искать гарантии и просчитывать шансы на успех. Чем меньше у человека доверия к жизни, чем сильнее у него страх перед возможными будущими трудностями, тем активнее он предпринимает попытки контролировать себя, других и свою жизнь. Но никаких гарантий в жизни *быть* не может. *Жизнь не дает гарантий, она предоставляет возможности.*

Серьезные перемены в жизни человека начнутся, когда он будет готов выйти из зоны комфорта и иметь смелость посмотреть на жизнь по-иному. Существенные изменения в жизни часто сопровождаются утратой иллюзий. Расставание с иллюзиями бывает очень болезненным, поскольку картина мира, сложившаяся у человека, начинает претерпевать изменения. А это угрожает привычным для человека представлениям о себе и мире, его личным планам, лишает окружающий мир предсказуемости, лишает человека чувства безопасности.

Ситуация выбора – часто это вызов человеку, который можно принять, а можно и не принять, не захотеть заметить. Возможности всегда появляются там, где назрел кризис, когда возникла проблема. Необходимо научиться превращать проблемы в возможности, то есть самим создавать свой шанс.

Если критической ситуации в вашей жизни нет, но возможность возникла – тогда это удача, это ваш шанс. Не бывает незначительных шансов. Самые значительные перемены в жизни могут начаться с самой маленькой удачи. Удача приходит неожиданно, и тогда в самое неожиданное время и в самом неожиданном месте могут открыться новые двери. Нужно быть готовым к удаче и не пропустить ее. Удачей нужно суметь воспользоваться, не испугаться последствий своих действий. Удачи очень трудно дожидаться, но очень легко ее упустить.

На разных жизненных этапах одну и ту же возможность мы можем оценить по-разному по той причине, что мы меняемся и меняется наша жизненная ситуация, и эту возможность в разные периоды своей жизни мы будем оценивать в разных системах ценностей, по разным критериям – например, семья, здоровье, карьера и т. д. И то, что было значимо для нас на одном жизненном этапе, вытеснится более значимыми для нас ценностями на другом.

Для того, чтобы научиться самим распознавать выбор и возможности в своей жизни, необходимо:

- 1) вырабатывать способность выхода за пределы проблемы,
- 2) приобретать умение выделять фигуру из фона,
- 3) встать на осознанную, активную жизненную позицию.

1. Выработка способности выхода за пределы проблемы. Для того, чтобы научиться выходить за пределы проблемы, можно использовать нижеперечисленные способы.

а) Любое событие имеет бесконечное число характеристик. Каждый человек оценивает его, будучи знаком лишь с частью характеристик из всего числа. Так как мы все оцениваем с одной, со своей точки зрения, мы ограничены параметрами одного ракурса. Кроме того, человеку свойственно оценивать что-либо через призму своих интересов. Интересы у разных людей имеют свои особенности, поэтому у каждого человека существует свой подход к оценке чего-либо. К тому же люди, как правило, абсолютизируют свою точку зрения. Абсолютизация одной точки зрения – это крайность, уход от объективности. Единичный взгляд на что-либо изначально ограничен. Любая жесткая установка, предубеждение в неверности отличных от нее установок предполагают отрицание

других подходов к рассмотрению ситуации.

Человек не может объективно увидеть и оценить всю свою жизненную ситуацию, всю систему отношений, в которой он находится. Для того, чтобы ориентироваться в мире, мы должны научиться выявлять связи, отношения между вещами, событиями, предметами.

Для более объективного установления скрытых взаимосвязей между предметами необходимо научиться видеть многообразие точек зрения на проблему, отрешившись от своих интересов. Только связав воедино различные, может быть, диаметрально противоположные точки зрения, мы сможем увидеть более реальную, более объективную картину жизни. Это поможет нам увидеть «корень» возникновения проблемы, поможет более четко различать причины и следствия и находить приемлемые для нас способы разрешения проблемы.

б) Проблему лучше решать на другом уровне, встав над ней. Делать это надо в случае, если вы слишком сильно эмоционально включены в проблему или у вас на вашем уровне не хватает опыта для решения подобных задач.

Для того, чтобы эмоционально отстраниться от проблемы, нужно научиться смотреть на нее сверху, то есть встать в позицию стороннего наблюдателя. Нахо-

дясь в позиции стороннего наблюдателя, можно определить, как следует относиться к проблеме и что нужно делать для ее разрешения.

Упражнение «В позиции стороннего наблюдателя».

Представьте, что вы сделаны из белого холодного снега. Вы находитесь на заснеженной горе. Внизу, у подножья горы вы видите снежное поле. Где-то вдали за горизонтом бескрайние снега встречаются с серым небом. Рядом с вами нет никого и ничего. Вы не слышите ни звука. Вы только чувствуете холод и пустоту внутри себя и вокруг. Холод, пустота и спокойствие у вас в голове, душе и теле. У вас отсутствуют мысли и чувства. Вы отстранены от всего. Вы находитесь над всем, взирая на все спокойно, отстраненно и безучастно. Вы сверху смотрите на себя и свою ситуацию, но смотрите через холодное стекло. Это прозрачное, но крепкое стекло является серьезной преградой. Вы можете только наблюдать через него, находясь в холоде и безмолвном белом спокойствии. Смотрите на себя, ощущая охлажденную поверхность стекла и обращая внимание на то, как от вашего дыхания временами стекло запотеваает и вы видите через него лишь смутные очертания. Посмотрите на себя отстраненно, безучастно и безоценочно, как сторонний наблюдатель.

Проделав это упражнение, вспомните те ассоциации, мысли и чувства, которые пришли к вам, когда вы смотрели на себя. Что новое вы увидели в себе и в своей жизненной ситуации, о чем вы подумали, что почувствовали, глядя на себя отстраненно со стороны?

В самой проблеме часто нельзя объективно увидеть способы ее решения. Необходимые знания, умения, средства решения задачи могут находиться на другом, более высоком уровне, на вашем следующем жизненном витке. Для решения проблемы придется расти, тянуться до другого, более высокого уровня, наработывая новые знания, навыки, умения, анализируя свой и чужой опыт.

в) Необходимо научиться видеть свою жизненную перспективу, целостную картину своего будущего, а также суметь правильно определить место формируемого события в этом будущем.

Посмотрите на свою настоящую ситуацию, свою проблему из будущего. Расставьте приоритеты в своей жизни. Способность выносить свою цель за пределы своей настоящей жизненной ситуации поможет выстраивать четкую линию поведения в настоящем.

Упражнение «Взгляд из будущего».

Представьте, что вам 70 лет. Вы прожили долгую и счастливую жизнь. Вы и сейчас полны сил и самых

различных планов. Вы бодры и жизнерадостны. Вы многое поняли в жизни, вы научились отделять главное от незначительного и относиться спокойно к любым возникающим трудностям. Вы научились видеть суть вещей. Вы цените свое время, вы знаете, что все преходяще, а время конечно и поэтому бесценно. Посмотрите с любовью и заботой на себя, на нынешнего. Вы знаете, какой должна быть ваша жизнь, вы видите целостную картину своей жизни. Подскажите себе, от чего вам лучше отказаться, чтобы сберечь свое время, и куда направить свои основные усилия. Подскажите себе, что вам нужно делать.

г) *Для умения выходить за пределы проблемы необходимо расширение сознания человека.* Прежде всего для расширения сознания нужно избавиться от сковывающего тело и мысли напряжения. Снимая напряжение, человек становится открытым миру, он видит много нового для себя, видит возможности, которые он в беспокойном, напряженном состоянии не замечает.

Снять мышечное напряжение можно при помощи массажа и физической нагрузки. Расширению сознания и раскрепощению мыслей способствуют медитация, чтение, творчество, стремление к самопознанию, изучение философии, религии, литературы.

Набирая знания, используя опыт, познавая себя,

рассматривая различные точки зрения, то есть активно действуя, доверяя себе, можно научиться выходить за пределы проблемы. Каждая преодолённая трудность, каждая разрешённая проблема способствует расширению сознания человека, поскольку часто ради этого приходится выходить за рамки привычного образа жизни.

Выход за пределы проблемы:

- поможет научиться понимать, где старое, отжившее, а где ростки нового, видеть перспективу и новые возможности;
- отучит от привычки мыслить малыми масштабами;
- поможет усмотреть, выявить отношения между различными ситуациями и предметами, что позволит решить вашу задачу.

2. Приобретение умения выделять фигуру из фона.

В своей жизни мы должны научиться выделять фигуру из фона, то есть выделять в жизни главное и второстепенное, осознавать свои истинные потребности. Отсутствие успеха в жизни часто связано с неумением отделить важное от незначительного. Неудачники будут держаться до последнего за изжившие себя отношения и за дело, которое обречено на провал.

Умение выделять фигуру из фона – это умение ви-

деть и чувствовать границы. Прежде всего, свои.

Для того, чтобы знать свои границы, нужно знать ответ на вопрос: «Кто Я?» Личностная зрелость наступает, когда человек осознает, кто он, когда он может ответить на вопрос, ради чего он живет. Человек должен иметь опору внутри себя, должен доверять себе для того, чтобы иметь возможность совершить выбор.

Ведь выбираю я и в своей жизни.

Выбор определяется нашими убеждениями, установками, системой ценностей. Четко построенная иерархия ценностей и смыслов поможет отделить главное от второстепенного, фигуру от фона.

Имея перед собой конкретную цель, мы можем убрать из своей жизни лишние, не имеющие какой-либо ценности дела без всякого ущерба для себя, тем самым сократив затраты времени и сил. Тратить время и энергию нужно на главные дела, на то, что должно дать желаемые результаты. Тогда жизнь будет более цельной.

Для того, чтобы выделить фигуру из фона, нужно жить в настоящем. Когда человек живет в настоящем, он не подгоняет свое будущее и в то же время не увязает мысленно в прошлом. Он не торопит события и не терзает себя напрасными сожалениями о том, что прошло.

Настоящее – это не репетиция будущего, это сама

жизнь. Настоящее – это то, что происходит здесь и сейчас, пока человек вспоминает прошлое или мечтает о чем-нибудь.

Концентрируясь на том, что происходит здесь и сейчас, подмечая факты и детали, больше интересуясь другими людьми, можно точнее оценить реальность и увидеть возможности для себя. Только живя в настоящем, можно осознать свои истинные потребности. Осуществить свое желание тоже можно только здесь и сейчас.

3. Осознанная, активная жизненная позиция.

Для того, чтобы научиться видеть новые возможности в своей жизни, нужно занять активную жизненную позицию. Только приобретая жизненный опыт, можно видеть, какие ваши действия приводят к последующим изменениям в жизни, научиться понимать, что лежит в основе поведения других людей, научиться отличать то, что можно изменить в своей жизни, от того, чего изменить нельзя, научиться быть терпеливым и терпимым. Нужно подготовиться к тому, что вы будете ошибаться. Но иногда ошибки имеют очень большую ценность, потому что именно они могут указать на точку, на момент жизненного выбора, которым человек не воспользовался, что впоследствии поможет ему распознать следующие представившиеся жизненные возможности. Иногда без совершенных

ошибок можно и не понять, что в жизни был шанс. Хотя в действительности в нашей жизни не бывает ошибок, поскольку любую ошибку можно рассматривать как жизненный опыт.

В жизни каждого человека бывают ситуации, когда он испытывает душевную боль из-за каких-либо произошедших неприятных событий или несбывшихся надежд. Точка боли, боли психологической, боли душевной показывает нам момент выбора в нашей жизни. Но мы часто пропускаем этот момент выбора из-за тягостных и болезненных переживаний.

Считается, что отчаяние – плохой советчик, но и оно может послужить отправной точкой для поиска альтернативных вариантов своих действий, для изменения жизни.

Таким образом, любые негативные чувства и испытываемая неудовлетворенность чем-либо могут послужить нам подсказкой того, что настало время подумать о важном для себя. Нужно научиться превращать свои проблемы в свои возможности, быть открытым для нового.

Человек, будучи открытым для нового, быстрее распознает тот момент, когда он может начать вносить изменения в свою жизнь. Поведение человека должно быть гибким. Гибкость предполагает активное поведение, при котором человек приобретает умение выхо-

дить из любой ситуации, насколько бы непредсказуемой она ни была. Гибкость характеризуется умением выделять старое, отжившее, то, с чем нужно расстаться. Для этого нужно видеть свои жизненные перспективы, научиться преодолевать свои страхи, не за цикливаясь на негативном.

Самым лучшим учителем для человека является жизнь, надо лишь захотеть научиться новому. Не стоит бояться будущего, ожидая худшего, нужно верить в лучшее. Ведь будущее неизвестно.

Увидев в своей жизни новые возможности, вы можете почувствовать внутреннее сопротивление переменам. Примите для себя решение, что вы будете делать, противодействовать ему, добиваясь желаемого, или откажетесь от возможности?

Спросите себя, чего вам не хочется слышать, чего не хотелось бы знать и почему. Задайте этот вопрос своему разуму и своему сердцу. Будут ли ответы одинаковыми?

Многие люди при принятии решений руководствуются интуицией. Интуиция – умение услышать свой внутренний голос. Мы его будем слышать, если будем доверять себе, а не верить на слово, без критической оценки, другим людям. Внутренний голос нам всегда желает счастья. Для развития интуиции, кроме доверия к себе, надо также набирать жизненный опыт.

Жизненная ситуация, особенно в последнее время, меняется достаточно быстро. Поэтому случается, что когда человеку кажется, что он уже готов к переменам, возможность оказывается упущенной. По этому поводу существуют такие выражения: «Нужно вовремя вскочить в седло», «Поезд ушел», «Держать нос по ветру». Если вы раньше, в свое время упустили возможность, не заметив, не оценив ее, просто мысленно проиграйте ситуацию с исходом, при котором вы воспользовались бы представившимся шансом.

В жизни нам дается много возможностей, шансов, ситуаций выбора, а также путей и способов достижения цели, множество разнообразных решений. Стремление найти единственно верное решение и не ошибиться часто приводит к выбору далеко не лучшего варианта. Беспокойство мешает человеку увидеть альтернативные решения. Творчество в жизни человека начинается с риска преобразований, с риска неудачи. Творчество возможно тогда, когда человек доверяет своему мнению, а не чужому, когда он способен самостоятельно оценивать результаты своего труда. Применяя творческий подход к решению проблемы, можно собрать много важной информации, относящейся к данной проблеме, а также найти различные, нестандартные способы решения задачи.

Мы сами выбираем то, чем заполняем свою пусто-

ту. Мы сами выбираем то, на что нам не жаль тратить свое время, свои силы. Мы сами решаем, чему мы посвятим свою жизнь, даже если мы плывем по течению.

Возможности всегда находятся, если человек ищет их. Кто хочет чего-либо добиться в жизни, всегда будет искать возможности, а кто не хочет – будет искать причины, оправдывающие его бездействие.

Жизнь очень многообразна, выбирая что-то одно, мы тем самым отказываемся от чего-то другого. Выбор – это всегда отказ от чего-либо. Всегда есть альтернатива, что само по себе может порождать сложные противоречия. А выбранная нами цель может быть и ошибочной, как мы можем решить впоследствии.

Для формирования события необходимо проделать работу внутреннюю и внешнюю. Внутренняя работа необходима для приобретения внутренней готовности к формированию события.

Внутренняя готовность к формированию события

«Посадив цветы, надо увидеть, как они распускаются.

Ожидая восхода луны, надо увидеть ее полной.

Начав писать книгу – увидеть ее законченной.

Только когда цель достигнута. Иначе все это ни к чему».

(Чжан Чао)

Жизнь – это изменение, это процесс непрерывного роста и развития. Изменения происходят тогда, когда созданы предпосылки для этого, когда появляется готовность к изменениям.

Внутренняя готовность представляет собой результат некоторой внутренней работы, итогом которой являются изменения в самосознании человека. У человека появляется установка, как внутренняя готовность к совершению какой-либо деятельности. Установка определяет состояние готовности человека мыслить, воспринимать жизненную ситуацию и действовать вполне определенным образом. Сформировавшаяся установка захватывает человека в це-

лом, определяя его дальнейшее поведение. Установка всегда предшествует какой-либо его деятельности. При имеющейся внутренней готовности в самом человеке должна быть система внутренних средств для достижения своих целей. Когда человек ставит перед собой цель, сама цель формирует у него установку к действию. Целевая установка направляет человека к достижению цели.

У человека часто возникает внутренняя готовность действовать вопреки чему-либо. У него возникает желание совершить поступок, что-то преодолев в себе или вовне, то есть во внешних обстоятельствах. Человек сам готовит себя к совершению поступка, а затем и совершает его.

Совершенный поступок закрепляет изменения в самосознании, предшествовавшие принятию решения совершить поступок. Человек становится другим. Он становится на ступеньку выше, чем прежде.

Внутренняя готовность как установка, характеризуется пристрастным отношением человека к чему-либо, обусловленным его особенностями личности, иерархией смыслов и ценностей. Наше сознание и восприятие характеризуется избирательностью поступающей информации, на пути которой, как фильтры, стоят наши внутренние барьеры и ограничения.

Часто бывает легче совершить какое-либо дело,

чем подготовиться к его исполнению. Когда человек внутренне готов что-либо сделать, он делает это легко и быстро. Когда вы готовы к чему-нибудь, вы на одном дыхании, на одном мощном импульсе можете сделать в одночасье то, что раньше делали бы месяц.

У человека может появиться внутренняя готовность к необходимым действиям, когда ему будет легче измениться, чем терпеть не устраивающее его положение дел. Люди часто отказываются менять свой уклад жизни, если они еще способны переносить страдания. Но как только человек оценит всю бессмысленность своих страданий и устанет от них, он может сам сформировать у себя внутреннюю готовность к изменению своей жизни. Внутренняя готовность часто характеризуется тем, что человек понимает – у него уже нет пути назад, и он рад этому.

Внутренняя готовность может быть выражена сформировавшейся способностью человека вступать в новые социальные отношения.

Внутренняя готовность включает в себя:

- 1) готовность мотивационную, характеризующуюся тем, что человек осознает свои потребности, его желания становятся сильными, устойчивыми, он ставит перед собой конкретные цели;
- 2) интеллектуальную готовность, характеризующуюся приобретением необходимых знаний, умений;

3) готовность волевою, регулируюшую поведение, эмоции, мысли. Человек принимает решение контролировать свои действия, свое поведение и эмоции.

Внешняя готовность к формированию события

Внешняя готовность к формированию желаемого события появляется при сформировавшейся или формирующейся внутренней готовности.

Имидж человека – это всегда единство внешнего и внутреннего, имидж отражает внутреннюю суть человека. Внешняя готовность предусматривает, если не полную перемену имиджа, то какие-то привнесенные новые веяния. Начните изменения в своей жизни с обновления гардероба. Если ваш шкаф переполнен, а надеть вам нечего, значит, пришло время перемен.

Представьте другого человека, одетого в ваши вещи. Устраивает ли вас такой облик? Если нет, то как бы вы хотели выглядеть? Что бы вы хотели поменять в своем облике – прическу, цвет, стиль или что-то другое? Какие свои достоинства вы могли бы выделить и подчеркнуть? Нужно обращать внимание на детали и на мелочи, так как именно они придают законченность образу. Для чего вам хотелось бы внести изменения в свой внешний вид? Может быть, вы хотите поменять работу или познакомиться с кем-нибудь, или просто привнести в облик что-то новое, интересное? Ваш внешний вид должен соответствовать той роли,

которую вы выбрали для себя.

Одежда, которую мы носим, во многом определяет наше настроение. Все вещи, при ношении которых вы испытываете дискомфорт, нужно убрать из гардероба, отдать кому-либо. Цепляясь за старые вещи, мы задерживаемся в прошлом. Избавляясь от старых ненужных вещей, вы почувствуете, что сбросили с плеч груз пережитых разочарований, болезненных воспоминаний, старых обид. Выбросьте все лишнее. Освободите место для новых веяний в вашей жизни.

Для того, чтобы построить новое, необходимо расчистить место и освободить время для будущих дел. Приведите свои текущие дела в порядок, чтобы не было беспорядка в последующих делах и мыслях. Иногда человек упускает представившийся ему шанс только из-за того, что он должен срочно доделать какие-то текущие дела или у него не был вовремя сдан костюм в химчистку, и поэтому ему пришлось пропустить важное для него мероприятие. Так происходит потому, что в свое время человек пустил дела на самотек.

Когда у вас дома красиво и чисто, у вас поднимается настроение. Чистота – залог здоровья, душевного в том числе. Беспорядок вокруг вас, в окружающей вас обстановке дома и на работе прокрадывается в мысли и настроение. Человек становится раздражитель-

ным, ему кажется, что дела никогда не закончатся, у него могут опуститься руки. По закону цепной реакции раздражение имеет тенденцию усиливаться. Необходимо все, что попадает на глаза и вызывает раздражение, сразу же убрать, прибрать, изменить, постирать. Хотя многие люди действуют по-другому – вместо каждодневной работы они используют способ, при котором устраняют все, прибирают все за один раз, но делают это все же регулярно. Как говорится, будьте в боевой готовности, будьте открыты и готовы к новым шансам и возможностям в своей жизни. Но не стоит ждать свою судьбу, притаившуюся за каждым углом, иначе судьбу вы можете и не встретить, а вот довести себя таким образом до нервного истощения – сможете. Ожидание предстоящих событий должно быть спокойным и уверенным. Вы должны верить в себя и действовать. В одной английской пословице говорится о том, что чайник закипит быстрее, если не обращать на него внимания, занимаясь своими делами.

Внешние изменения идут за внутренними изменениями, за внутренней готовностью, являются их следствием. Но и внешние изменения могут привести к внутренним. Например, мы можем за компанию с кем-либо подстричься или пойти в спортзал. Новая стрижка, которая нам очень понравилась, может подтолкнуть нас к поиску нового стиля. А занятия спортом

улучшают не только физическую форму, но и энергетическое и эмоциональное состояние, они расширяют сферу наших интересов, возможностей, наше сознание. То есть одно изменение может повлечь за собой последующие. Если вы хотите, чтобы ваше здоровье было крепким, а сами вы излучали уверенность в себе, займитесь каким-либо видом спорта. Поддерживая хорошую спортивную форму, вы станете выносливее, сильнее и привлекательнее. Человек с прямой осанкой и хорошо тренированным телом выглядит успешным. И сам он со временем начинает воспринимать себя таким и действовать в любой ситуации соответственно.

Приобретайте новые, красивые вещи, они будут заставлять вас думать о другой жизни, которая вам нравится. Подумайте, что вы могли бы изменить в своем внешнем виде и окружающей вас обстановке. Представьте себя в одежде другого стиля, с другой прической, в очках или без, худее или толще. Представьте, что на работе или дома вы убрали или добавили какую-нибудь мебель, поставили цветы, повесили картины, поменяли шторы, изменили освещение. Дайте свободу и простор своим мыслям, в конце концов, вы поймете, каким бы вы хотели видеть себя и окружающую обстановку.

Изменения можно проводить шаг за шагом. Даже

незначительные изменения могут внести ощутимое приятное разнообразие в жизнь человека.

Удачу надо подманивать. Подсыпайте птице удачи зернышек, чтобы она прилетала к вам. Как говорится, когда придет ваш корабль, будьте готовы к приемке груза.

Не откладывайте заботу о себе, своей внешности, обустройство дома на времена, когда у вас все будет по-другому, когда вы получите что-либо, похудеете, закончите важную работу. Никогда не откладывайте свою жизнь на потом, живите сейчас, радуйтесь жизни каждую минуту.

Избирательное внимание

Для того, чтобы сформировать будущее событие, нужно вырабатывать у себя избирательное внимание. Избирательное внимание сфокусировано на каких-либо качествах информации, необходимых нам. Нужно настроиться на один интересующий нас поток среди многочисленного потока поступающей информации. Подмечайте и отбирайте в повседневной жизни, в самых различных ситуациях то, что может пригодиться при формировании события, то, что может чему-либо научить, вдохновить, подсказать.

Избирательное внимание способствует системному приобретению знаний. Это может быть, например, избирательное чтение книг по определенной теме. Изначально должна существовать идея, на которую будут нанизываться знания.

Необходимую вам информацию можно получить из самых разнообразных источников. Например, ими могут быть журналы, фильмы, справочники, учебники, радионовости, лекции, выставки, разговоры, телепередачи, книги, музеи.

Впечатления, наблюдения, знания, пополняемые вами отовсюду, помогут вам в осуществлении вашей цели.

Избирательное внимание должно быть включено всегда. При использовании избирательного внимания нужно оставаться спокойным. Должна быть спокойная уверенность в том, что все получится. И любая, пусть даже неприятная информация, должна быть принята как помощь, как подсказка для оценки текущей ситуации, либо своих последующих действий, видения жизненной перспективы.

Можно научиться работать со своими снами. Они тоже могут помочь в понимании жизненных ситуаций и возникающих трудностей.

Какие качества способствуют успеху

Успешность в жизни нельзя объяснить наличием одного либо двух-трех каких-либо выдающихся качеств. Это всегда очень индивидуально. Это комплекс, набор самых различных качеств. У каждого человека есть свои сильные стороны, свои достоинства и есть недостатки. Все они неповторимым образом в каждом отдельно взятом случае сочетаются между собой, одно может компенсироваться другим.

Конечно, можно привести длинный список личностных качеств, необходимых для достижения поставленных целей. Но всегда нужно учитывать, что у людей разные характеры, темпераменты, способности, задатки. Разные желания и цели. Разные жизненные ценности. Разные жизненные позиции. Разная социальная среда. Разное прошлое, будущее и настоящее.

Личность формируется в результате сложного взаимодействия внешних и внутренних факторов развития.

Сильные и слабые стороны в поведении человека – это не только какие-то определенные черты его характера. Это также сами способы поведения.

Поведение человека может быть активным, предусматривающим анализ проблемы, энергичные действия при преодолении возникающих трудностей; поведение, при котором человек выражает свои чувства и принимает то, чего невозможно избежать, сохраняет самообладание. Такой способ поведения способствует достижению поставленных целей. Неблагоприятным считается способ поведения, который характеризуется пассивностью и покорностью, сочетающимися с самообвинениями и обвинениями других людей, восприятием ситуации в черном цвете, повышенной конфликтностью, повышенной требовательностью к другим людям.

Платон, изучая душу человека, выделял три части души:

- вожделение,
 - мужество,
 - разум,
- или
- чувства,
 - волю,
 - разум.

Чувства Платон связывал с эмоциями, с тем, что человек хочет, волю – с действием, а разум – со знаниями. Схематично это отображается так.



Используя эту схему, можно выделить, как примерные, следующие качества.

Чувства – устойчивость и сила желаний, позитивное самопринятие, позитивный эмоциональный фон, доброжелательность.

Воля– решительность, настойчивость, целеустремленность мужество, смелость, самостоятельность, самообладание, дисциплинированность, инициативность.

Разум– любознательность, обучаемость, гибкость, самопознание и познание мира, выстраивание логических умозаключений на основе анализа, синтеза, сравнения, абстрагирования, обобщения, конкретизации и классификации.

Целесообразные, обдуманые активные действия предполагают наличие осознанного желания, плана

действий и волевой регуляции поведения.

Сила воли

Дисциплина весит унции, а раскаяние весит тонны.

Для того, чтобы событие сформировалось, необходимы не только сильное, устойчивое желание и вера в то, что вам удастся его сформировать, но также и сила воли.

Сила воли – способность преодолевать трудности как внутреннего, так и внешнего свойства. Трудностями внутреннего свойства могут быть лень, страх, различного рода долженствования, пассивность, наличие противоречивых желаний и другие присущие человеку качества. Трудности внешнего свойства могут быть вызваны не зависящими от человека объективными препятствиями, сопротивлением окружающих и другими реально существующими, неподвластными человеку факторами.

Силу воли можно оценить по способности преодолевать трудности на своем пути к цели, умению управлять своим поведением. Также воля проявляется в способности отказаться от чего-либо, если это отвлекает от цели.

С чего начинается развитие воли? Для ее формирования необходимо желание достичь чего-либо. Воля связана с нашим выбором, выбором осознанным, и принятым на его основе решением. Необходимо осо-

знание того, что мы хотим делать и как мы хотим это делать. Выработывая силу воли, человек должен сознательно воздействовать на свои мысли, чувства и действия, соотнося их со своей целью.

Воля характеризуется мобилизацией интеллектуальных, физических и душевных сил человека.

- Соблюдение дисциплины духа способствует исключению негативных эмоций и уныния из жизни человека.

- Регулярная физическая нагрузка закаляет волю.

- Контроль за своими мыслями формирует позитивное мышление, помогает найти оптимальный путь достижения цели, пробуждает в человеке стремление жить полноценной жизнью.

Сила воли непосредственно в действиях осуществляет регуляцию поведения. Так, кому-то сложно начать новое дело, а кому-то сложно закончить его, для иного же самой большой трудностью является каждодневная работа по осуществлению задуманного.

Волевая регуляция поведения нужна при наличии противоречивого отношения к элементам действительности. Сила воли способствует доведению внешней и внутренней целенаправленной деятельности до конечного результата. Сила воли характеризуется способностью сосредоточиваться на неприятной либо однообразной работе, доводить ее до конца, вы-

полнять ее качественно, используя при этом самоконтроль и самооценку, а также делать то, что требует больших усилий.

Самое простое упражнение для развития силы воли – это просто начать делать то, что нужно делать. Просто сделайте это, если вы сами же и приняли решение, свое решение. Сделайте то, что важно сделать уже сейчас, что важно не откладывать на потом. Для этого придется самим направлять свои действия, контролировать их, регулировать и оценивать. Просто начните действовать и завершите свои действия, достигнув поставленной цели.

Для управления своим поведением нужно использовать рациональный, эмоциональный и поведенческий подходы. Необходимо учитывать то, что эмоциональная часть в действиях и поведении не должна быть преобладающей, а рациональная часть без действий не приводит к желаемому результату. Эмоции должны показывать нам сферу неблагополучия, но они не должны быть главным критерием при принятии решения, они лишь указывают нам на то, над чем надо подумать, где принять решение.

На физиологические характеристики, обуславливающие наш темперамент, такие, например, как стрессоустойчивость, утомляемость, темп реакций, эмоциональная возбудимость, мы влиять не можем. Мы мо-

жем лишь учитывать свои особенности при составлении плана действий, при выборе способов поведения, подходящих нам.

Сравнение

При достижении какой-либо цели всегда существует желание сравнивать себя с другими.

Такое сравнение может быть стимулом, вы можете увидеть, в каком направлении вам еще необходимо поработать. Но бывают ситуации, когда сравнение с другими не вдохновляет на дальнейшие подвиги, а, наоборот, подавляет. Тогда:

- сравните себя нынешнего с собой прежним, отмечая положительное, поощряя себя и не критикуя себя за допущенные промахи;
- не сравнивайте свои недостатки с чужими достоинствами, особенно достоинствами уже успешных людей, иначе у вас могут опуститься руки.

Если вам все же хочется сравнивать себя с другими, тогда учитывайте следующие обстоятельства:

- а) с чего начинали свой путь вы и с чего они;
- б) хорошо бы знать – куда идете вы, а куда они;
- в) какие у вас и у них имеются в наличии преимущества, средства для достижения цели, а также группы поддержки, связи;
- г) индивидуальные особенности – свои и их слабые и сильные стороны.

Все же нужно помнить о том, что, сравнивая себя с другими, можно упустить свои возможности, тратя время и силы не на собственные достижения, а на подсчет чужих успехов и неудач. Сосредоточьтесь на том, что можете делать вы, а не на том, что могут делать другие.

Сильные и слабые стороны

У человека всегда есть выбор.

1. Можно строить свое поведение, используя свои достоинства.

2. Можно действовать в противовес своим недостаткам, пытаясь исправить их.

Строить свое поведение желательно не на том, чего не можешь, а на том, что есть. Необходимо увидеть и оценить свои сильные стороны, но главное – нужно уметь ими пользоваться. Нужно опираться на свои сильные стороны и спокойно принимать слабые. Когда мы желаем осветить помещение, мы не боремся с мраком, мы просто, подняв занавеси, впускаем свет, и темнота сама исчезает. Если человек будет постоянно думать о своих слабых сторонах, он потеряет уверенность в себе.

Часто мы недооцениваем свои силы, но переоцениваем трудности. Усиливая хорошее в себе, мы ослабляем плохое и в значительной степени избавляемся от него. Необходимо учиться на своих ошибках, из-

влекая из них уроки. Вы же не хотите платить по одним и тем же счетам много раз?

В любой неудаче нужно видеть положительное и верить в лучшее. Основная причина успеха – человек рассчитывает на него. Как назовешь корабль, таким и будет плавание. Древние говорили: «Плывать в море необходимо».

После того, как мы определились со своим желанием, утвердились в уверенности в том, что мы способны его осуществить, мы можем приступить к непосредственному формированию будущего желаемого события.

Формирование будущего события происходит поэтапно.

Этапы формирования будущего события

1 этап. Формирование мотивационной готовности

Решение чего-либо захотеть.

Осознание своего желания.

Оценка того, ваше ли это желание, устойчиво ли оно,

действительно ли вам необходимо его исполнение.

Хочу.

Выбор события. Обозначение того, для чего вам необходимо это событие.

2 этап. Формирование интеллектуальной и волевой готовности

Желание должно быть переведено в конкретную цель.

Оценка начальных условий для поставленной цели.

Определение желаемого конечного результата.

Постановка вопроса:

«Как именно я могу сформировать будущее событие?»

Составление плана действий:

– поиск своего (имеющегося в прошлом) опыта дей-

ствий в похожих ситуациях;

- изучение, оценка опыта, способов поведения других людей, успешно разрешивших подобную задачу;

- оценка объективных условий, имеющихся средств для достижения цели, анализ всего того, чем мы располагаем для решения проблемы, оценка своих личностных качеств, своих сильных и слабых сторон, групп поддержки;

- выявление всего того, что необходимо для достижения цели, в том числе необходимых средств, знаний, умений, определение, где и как это возможно получить;

- составление самого плана своих действий по достижению своей цели, оценка того, реалистично ли выполнение плана.

3 этап. Оценка внутренней готовности Могу.

Верю в то, что смогу.

Знаю, что делать.

Знаю, что сделаю это.

4 этап. Выполнение плана

Я **должен** это делать.

Я это делаю.

Цель в фокусе внимания. Активные действия.

Подчинение своих действий плану.

Возможная коррекция плана в связи с изменяющи-

мися условиями.

Избирательное внимание.

Сопоставление результатов деятельности с начальным этапом.

Контроль – внешний и внутренний.

Внешний контроль – анализ того, как идет реализация плана.

Внутренний контроль – оценка своего состояния (эмоционального, физического) и того, осталась ли цель привлекательной для вас.

При завершении – контрольная проверка. Оценивание результатов. Соответствует ли конечный результат запланированному?

Выводы.

Таким образом, при формировании события нужно использовать формулу:

«Хочу. Могу. Должен».

– «Хочу» – Желание. **Цель.**

– «Могу» – Верю, что смогу. **Знаю, что делать.**

Могу.

– «Должен» – Действую, используя силу воли.

Используя приведенную выше схему частей души человека, мы включаем в нее формулу «ХОЧУ. МОГУ. ДОЛЖЕН». В итоге мы получаем другую схему, показывающую нам, что для формирования события мы должны использовать наши чувства, разум и волю.



В процессе формирования события возможны различные комбинации составляющих схемы. Рассмотрим некоторые из них.

1. Если у человека присутствует одно «Хочу», то это означает, что он предается мечтам и фантазиям, парит в облаках.

2. Если присутствует «Хочу» и «Могу» без каких-либо действий по осуществлению желаемого – то человек будет верить всю жизнь в то, что однажды он соберется и осуществит задуманное, состарится и умрет с этой верой, так и не воплотив задуманное.

3. Если человек руководствуется принципами «Хочу», «Могу», «Должен», то он будет действовать активно, осуществляя контроль за ситуацией и регули-

цию своих действий, мыслей, настроения, он останется включенным в процесс до получения запланированного результата.

Желания разных людей могут существенно отличаться друг от друга. Кто-то, например, мечтает покорить одну из самых высоких вершин мира, а другой решит отправиться в кругосветное плавание. В обоих случаях можно использовать формулу: «ХОЧУ. МОГУ. ДОЛЖЕН».

Если у вас слабое ХОЧУ, то при слабом желании вы можете не только не достичь конечного пункта, вы просто можете и не начать свой путь. Для того, чтобы отправиться в дорогу, вы должны убедиться в том, что вы МОЖЕТЕ. А для этого нужно подготовить себя физически, чтобы быть крепким, выносливым, сильным, нужно приобрести необходимые знания, навыки, умения. Ваша сила воли тоже должна быть развита, иначе вы можете не достичь желаемой цели. Когда вы не будете знать, продолжать ли ваш путь дальше или сдаться и вернуться назад, вы можете себе сказать, что вы ДОЛЖНЫ идти дальше.

Составляющие этой формулы «ХОЧУ. МОГУ. ДОЛЖЕН» могут быть различными по силе. Кто-то обладает настолько мощным желанием, что оно сметет все преграды на своем пути. Другой человек может быть очень волевым, неукоснительно придерживаю-

щимся своего плана и добывающимся практически любой принятой им цели. Третий окажется очень умелым, талантливым, находящим пути решения любой задачи. Но в любом случае регуляция своего поведения должна быть и волевой, и эмоциональной, и интеллектуальной.

Победитель не тот, кто чего-то достиг, но тот, кто достиг того, чего хотел.

После того, как человек примет для себя формулу «ХОЧУ. МОГУ. ДОЛЖЕН», как верную для себя, у него начинает формироваться внутренняя готовность к тому, что событие произойдет. Внутренняя готовность, как целевая установка, будет выстраивать, направлять мысли и действия человека в им самим же выбранном направлении. Внутренняя готовность ведет за собой внешнюю готовность и избирательное внимание, которые тоже играют большую роль в формировании желаемого события. Когда человек принимает решение придерживаться составленного им самим плана, он таким образом берет на себя обязательства по отношению к осуществлению своей цели и начинает процесс достижения желаемого. Далее человек сам направляет и контролирует свои действия, определяя тот момент, когда цель достигнута. А достигнув поставленной цели, он самостоятельно оценивает конечный результат.

Составление плана

Программа-minimum и программа-maximum в нашей жизни

Человек в своей жизни, как правило, строит ближайшие и долгосрочные планы, он принимает для себя программу-min и программу-max.

Программа-min обычно рассчитана на сегодня и на ближайшее время. Программа-max составлена, возможно, на несколько лет вперед. Эти программы должны быть взаимосвязаны. Программа-min должна быть промежуточной для программы-max. Но на деле эти программы могут не быть связаны друг с другом, а существовать параллельно и независимо друг от друга. Программа-min может не только не способствовать достижению программы-max, но и тормозить ее выполнение. Если вы в будущем, в перспективе, хотите добиться многого, а ваша программа-min направлена на то, чтобы получать в жизни одни лишь сиюминутные удовольствия, то противоречия между программами min и max сведут на нет все ваши мечты о счастливом будущем.

В жизни человека могут быть разочарования. Живя лишь по одной программе-max, можно отказаться от настоящего ради заманчивой цели и пропустить

простые радости обычных будней, которые расцветивают канву нашей жизни. Впоследствии, вспоминая о прошлом, вы можете почувствовать некоторую обделенность впечатлениями и радостями жизни. Если вы будете придерживаться только программы-мин, то, оценивая впоследствии свою жизнь, вы поймете, что упустили в своей жизни много возможностей, что вы не достигли того уровня жизни, которого вы достойны. Нужно жить здесь и сейчас, помнить о своем прошлом и держать в перспективе свое будущее. Активно действовать и жить полноценной жизнью.

Постановка цели

Желание обладает мощной движущей силой, но при подготовке к активным действиям оно должно быть переведено в цель.

Цель – это тот результат, который ожидается человеком в конце его деятельности, это сознательно предвосхищаемый результат. Было бы хорошо, если бы вы записали свою цель и план на бумаге. Запись на бумаге облачает эфемерность мыслей в наглядное представление желаемого результата. Она обладает побудительной силой, стимулируя человека на дальнейшие действия. Запись обладает и некоторой магической силой, как бы скрепляя договор человека с самим собой.

Определение сроков

В план должен быть включен срок, который вы сами себе отвели на претворение в жизнь необходимого события. Если срок не задан, тогда это нельзя считать планом.

Нужно помнить, что:

- неопределенно долгий срок не мотивирует,
- слишком короткий срок ввергает в панику.

Срок должен быть реальным, с учетом жизненной ситуации и индивидуальных возможностей, он также должен и подстегивать, подгонять вперед.

В процессе выполнения плана нужно сверять свои действия с планом и свои временные затраты со сроками, установленными планом.

Составление и реализация плана

Составление плана предусматривает постановку вопросов ЧТО? ГДЕ? КОГДА? КАК? СКОЛЬКО? КТО? ЗАЧЕМ? ПОЧЕМУ?

Ваш план должен обеспечивать реализацию цели. А ваша цель – соответствовать желанию. Цель, план и конечный результат должны быть в тесной связи между собой. В плане нужно представить реальные пути осуществления поставленной цели. План должен быть обоснован, внутренне не противоречив. Хорошо составленный план приводит к достижению наилучших результатов, через него находится оптимальный путь к планируемому событию.

В вашем плане должны быть выделены этапы на пути к достижению цели с обозначением промежуточных краткосрочных целей, как указателей на пути. Необходимо продумать детали, уточнить то, как будут выглядеть промежуточные результаты и то, в чем вы будете оценивать эти результаты. Решите, на что вы будете ориентироваться при реализации плана – на время или на промежуточные результаты.

Необходимо учесть объективные обстоятельства, внутри которых будет идти реализация плана. Важно выявить, как и в каких условиях будут выполняться намеченные в плане пункты. Нужно рассмотреть основные проблемы, которые могут возникнуть, и распределить усилия по мере продвижения вперед. При выполнении плана придется оценивать, приближаются ли предпринятые вами действия к поставленной цели, и что нужно предпринять, доработать, узнать, приобрести для решения возникающих трудностей.

Имеющиеся у человека средства достижения цели должны этой цели соответствовать. Способы поведения человека не должны уводить его от намеченного. Подбирая необходимые средства и способы поведения, нужно ориентироваться на то, что вам доступно. Нельзя опираться на возможные, гипотетически существующие средства. Средства должны быть реально существующими. Используемые средства должны со-

ответствовать системе ценностей человека, не вступать в противоречие друг с другом.

Необходимо не только хорошо составить план, но и суметь подчинить свои действия выполнению своего плана. В процессе формирования события придется самостоятельно планировать, корректировать и реализовывать программу своих действий. А также всегда знать, где вы находитесь сейчас и куда хотите прийти. Нужно постоянно сверяться со своей целью, не забывать, ради чего начали действовать.

Умейте организовывать свою деятельность, режим и распорядок дня. Ведь каков распорядок дня, таков и распорядок жизни. Необходимо подводить итоги дня, отмечать, что было нового, положительного. Негативное нужно воспринимать не как повод для самокритики, а как подсказку и руководство к действию. В план нужно включить и отдых, оставить время для непредвиденных дел, продумать способы снятия напряжения и получения положительных эмоций. Кроме основного мотива, для поддержания своих действий необходимы еще и другие мотивирующие факторы – поощрения и награды.

Можно применить творческий подход к составлению плана. Запишите и рассмотрите все идеи по поводу реализации вашего плана, насколько бы абсурдными и нетипичными они вам ни показались. Ваши

идеи – это семена, а для хорошего урожая надо посадить много семян. Идеи должны быть свободны от всякой критики, для этого вам придется игнорировать все внутренние и внешние запреты. Рассматриваемые вами варианты могут быть смешными, невыполнимыми, странными. Но в какой-то момент, если вы будете открыты для нового, вас заинтересует ход ваших мыслей, и он сможет подтолкнуть вас на подходящий именно для вас вариант достижения желаемого.

При выполнении плана важно, чтобы ваше поведение было гибким. Гибкость – это умение хорошо ориентироваться в своей жизненной ситуации, корректировать свой план в соответствии с изменившимися обстоятельствами, это умение использовать предоставляющиеся возможности.

Обозначьте для себя возможную цену, плату за успех.

Исполнение желаемого – это результат действий, а не рассуждений.

Важно не то, что вы можете сделать, а то, что вы сделаете.

Главное – это способность завершать дела.

Знать свой путь и пройти его – это разные вещи.

Практическая часть

1. Оценка внутренней готовности к формированию желаемого события

Обретаемая внутренняя готовность к формированию желаемого события может проявляться в следующем.

1. Ваше желание того, чтобы событие произошло, становится сильным, а ожидание события становится устойчивым.

2. Преобладающими у вас являются мысли о положительном исходе дела.

3. У вас появляется уверенность в том, что вы должны быть главным действующим лицом в своих желаемых событиях.

4. Из вашего окружения уходят некоторые люди, они могут избегать встреч с вами, обижаться на вас, вести себя агрессивно по отношению к вам.

5. В вашем окружении появляются новые люди.

6. У вас постепенно хоть в чем-то меняется внешний вид, это может быть прическа, стиль в одежде.

7. Вы обрываете внутреннее спокойствие, уверенность в себе и своих силах.
8. Вы используете малейший шанс, так как научились распознавать его, вы видите новые веяния и начинаете действовать, а не избегаете перемен.
9. У вас появляется открытость всему новому, вы обрываете новые интересы, новые знания, новые умения.
10. У вас появляется «новое» прошлое. Какая-то часть вашей жизни, еще близкая для вас недавно, стала для вас прошлым. Прошлым становятся некоторые события, произошедшие до принятия решения сформировать желаемое событие.
11. Будущее представляется вам все более притягательным.
12. Вам становится тесно в вашем окружении, на вашем уровне.
13. Внутренняя готовность проявляется в виде импульсов к действию и в самих действиях по осуществлению своего желания.
14. Вы легко приступаете к выполнению своего плана, вам все реже приходится принуждать себя выполнять намеченное.
15. Вы начинаете прорабатывать некоторые новые способы поведения в будущих желаемых ситуациях.
16. Вас все реже посещают сомнения по поводу

правильности выбранного вами пути.

Оценивая, насколько приведенные выше утверждения подходят вам, вашему настрою на сегодняшний день, вы сами можете оценить степень вашей внутренней готовности к формированию будущего события.

Чем больше утверждений являются верными для вас, тем более сформирована у вас внутренняя готовность к тому, чтобы желаемое событие произошло.

2. Создание готовности для вхождения в новую социальную группу

Формируемое вами событие может предполагать смену круга общения. В этом случае вам придется ориентироваться на новую группу. Эта группа может намного отличаться от вашей. Поскольку вы уже приняли решение стать членом этой группы, вам придется считаться с ее установками, взглядами, убеждениями. Членов новой группы отличает похожий стиль поведения и общения, внешний вид. Вам придется не только принять новый образ жизни, но и учиться ему. В новой группе вам придется вступить в новые социальные отношения, а для этого – освоить новую социальную роль. Для того, чтобы вжиться в новую роль, нужно научиться говорить с членами новой для вас группы на одном языке, нужно понять, что для них является важным, какими у них могут быть основные мотивы поведения, какие жизненные ценности являются главными, что они любят. Нужно представить, каким будет ваше будущее, если вы решите остаться в этой группе. Необходимо выявить свои ближайшие и долгосрочные планы, которые должны будут

соответствовать этому уровню, этому качеству жизни. Если вам будет ясна ваша главная жизненная цель, вы всегда сможете сверяться с ней. Определив свою цель, вы поймете, чему вам нужно научиться, какие еще знания необходимо приобрести.

Определите для себя границы вашего общения с членами новой группы. Решите для себя, какие связи, какие отношения вы хотели бы установить с ними.

Задайте себе следующие вопросы.

Кто эти люди? Они счастливы, доброжелательны, целеустремленны? Вы им небезразличны?

Радует ли вас их общество?

Какие чувства вы испытываете, общаясь с ними?

Какие мысли при общении с ними у вас преобладают – позитивные или негативные?

Испытываете ли вы ощущение дискомфорта в теле, находясь рядом с ними?

Важна ли для вас оценка этих людей, принимаете ли вы ее?

Для чего вы хотите находиться рядом с ними?

Что они могут дать вам? А что можете дать им вы?

Хотите ли вы быть похожими на них? Если хотите, то почему?

Помните, что нужно суметь не раствориться в группе, суметь сохранить свою индивидуальность. Ведь иногда, чтобы сбиться с пути, достаточно идти в ногу

со всеми. Нельзя переступать через себя, иначе можно потерять себя и истинную радость жизни.

Для того, чтобы быть принятым в другой группе:

- вы должны захотеть быть в этой группе;
 - вы должны понимать и разделять интересы членов группы;
 - вы должны знать правила поведения, требования, присущие этой группе, и придерживаться их;
 - быть открытым для нового, открытым для перемен;
 - быть гибким, успевать адаптироваться к новой ситуации;
 - вы должны полюбить то, что любят они;
 - вам должно быть комфортно с ними, а им с вами;
- «Если хочешь утвердиться в каком-либо обществе —
делай вид, что ты в нем уже утвердился»** (Ла-рошфуко).

3. Упражнение «Оценка внутренней готовности для вхождения в новую социальную группу»

Расслабьтесь.

Представьте, что желаемое вами событие должно скоро произойти. Вы находитесь в той обстановке, о которой мечтали. Вы одеты так, выглядите так, как хотели бы выглядеть. Сейчас вам предстоит зайти в помещение, где находятся люди, с которыми вы бы очень хотели подружиться, к которым вы давно стремитесь. Но вы пока не знакомы, и представить вас им некому.

Вы стоите перед дверями. О чем вы думаете? Что вы чувствуете? Уверены ли вы в том, что вас примут? Что вы слышите из-за дверей?

Вы заходите. Какая у вас походка? Какое у вас выражение лица? Заходите ли вы стремительно и проходите в центр зала? Или идете вдоль стенок, стараясь незаметно влиться в толпу? Возможно, вам кто-то помогает освоиться? Как у вас складываются отношения с этими людьми? Похожа ли ваша речь на их речь? Похожа ли ваша одежда на их одежду? Отличаются ли ваши манеры от их манер? В чем вы ви-

дите свою особенность на фоне новой группы? Как вы думаете, относитесь ли вы к жизни так же, как и они? Интересуетесь ли вы тем же, чем интересуются они? Интересны ли вам их темы для разговора? Любите ли вы то, что любят они? Думаете ли вы так же, как они? Принимают ли они вас? Комфортно ли вам с ними? Все ли вы принимаете в этих людях? Каких качеств вам еще не хватает для того, чтобы вам было более комфортно в новой для вас среде? Что вам нужно узнать нового, поработать, приобрести, купить, сделать, решить? Как бы вам хотелось выглядеть в новой группе и какими бы вы хотели видеть отношения с членами этой группы в идеальном для вас варианте?

Если вы ощущаете, что отличия еще очень велики, стоит поразмыслить над их причинами. Осознав причины, вы откроете для себя пути к изменению ситуации.

4. Упражнения на оценку себя и своей жизненной ситуации

Перед началом действий хорошо было бы оценить свою жизненную ситуацию, оценить себя, особенности своего характера, свои достоинства, а также то, что мешает нашему продвижению вперед.

Оценить все объективно, учесть все данные мы не можем в силу того, что мы находимся внутри ситуации, а также потому, что мы все оцениваем в своей системе ценностей, которая заметно отличается от систем ценностей других людей. Нужно выйти за пределы ситуации, взглянуть на нее по-иному. Это поможет нам в понимании себя, своей жизни, своих проблем, откроет новые горизонты, новые перспективы.

Упражнение № 1

Со стороны посмотрите на себя, как на своего двойника.

Что вам нравится в этом человеке?

Что бы вы оставили в нем без изменений?

А что бы вы изменили?

Хотели бы вы дружить с этим человеком?

Если нет, то почему?

И что тогда ваш двойник должен приобрести, чтобы он стал вам интересен?

Как вы относитесь к его образу жизни?

Нравится ли вам, как он живет, как решает свои проблемы?

Какие у него есть средства, преимущества для решения его задач, его проблем?

Что ему полезно было бы еще знать, чему нужно было бы еще научиться?

Упражнение № 2

Попробуйте представить себя на месте хорошо знакомого вам человека, точка зрения которого на интересующую вас тему вам известна.

Войдите в его образ, попробуйте говорить на выбранную тему от его имени. Вы можете провести диалог между вами и им в вашем же исполнении. Поговорите с ним о своей жизни. Выслушайте его мнение. Можете спорить с ним, не соглашаться. Анализируйте свои и его мысли. Ведь правыми можете оказаться вы оба. Или оба оказаться неправыми. Хотя, в действительности, кто знает правду?

Упражнение № 3

Подумайте о том, что вам кажется в вашей жизни важным, что является для вас «фигурой».

А теперь вспомните то, на что вы обычно в своей жизни не обращаете внимания, что является для вас незначимым, что является фоном. Если вы постараетесь, то и в фоне сможете увидеть что-то интересное,

открыть какие-то потенциальные возможности для себя.

Вспомните людей, которых вам приходится встречать, но с которыми вы мало общаетесь, подумайте о том, что важное и интересное происходит в их жизни. Может быть, для вас тоже было бы полезно разделить какие-либо их интересы?

Поменяйте местами главное и второстепенное, фигуру и фон. Найдите в фоне то, что могло бы заинтересовать вас.

Подумайте, не проходите ли вы мимо чего-либо важного в своей жизни, не упускаете ли вы каких-либо возможностей, шансов привнести в свою жизнь что-либо новое и перспективное?

5. Упражнение «Взгляд на себя со стороны»

Расслабьтесь.

«Поймайте» и зафиксируйте свою последнюю мысль или пронесившиеся в голове последние мысли.

Осознайте и запомните чувства, которые вы только что испытывали.

А теперь представьте, увидите себя со стороны. Для того, чтобы лучше представить позу, в которой вы сидите, расслабьте несколько раз все группы мышц, тут же возвращаясь в исходное состояние. Так вы почувствуете, в каких участках вашего тела есть напряжение, какое у вас выражение лица, общий тонус тела. Само положение тела подскажет вам о том эмоциональном состоянии, в котором вы находитесь. Ощутить свое тело, почувствовать свою позу, положение своего тела нужно для того, чтобы в вашем представлении, как на экране мысленного телевизора, вы увидели себя.

Разглядывая себя со стороны, добавьте в эту картину те свои последние мысли, которые вы запомнили, а также добавьте те чувства, которые вы сейчас испытывали. Теперь вы видите себя, осознаете свои

чувства, слышите свои мысли.

Нравитесь вы себе или нет – не важно, так как это вы, такой, какой вы есть сейчас. И нужно научиться принимать себя.

Посмотрите на себя со стороны, прослушайте свои же мысли, соприкоснитесь со своими чувствами, почувствуйте запах своего тела, представьте себе, какое оно на ощупь.

Что сейчас у вас преобладает? Ваши чувства, ваши мысли или ваши телесные ощущения?

Может быть, ваши чувства вытеснили все остальное, и из-за них вы не можете ни о чем думать?

Чем больше чувств, тем меньше разумных объяснений. Но когда у нас много мыслей, мы не осознаем своих чувств. В случае, когда у человека чрезмерно преобладают чувства или мысли, может страдать и дряхлеть его тело.

Что вам хочет сказать ваше тело? Может быть, оно хочет вам сказать, что вы не обращаете на него внимания, не следите за ним должным образом?

Что у вас является преобладающим – мысли, чувства или телесные ощущения? Что требует большего внимания? Осознайте, продумайте, прочувствуйте свой ответ.

Через какое-то время опять мысленно слейтесь с собой.

Используя это упражнение, вы можете научиться «видеть» себя со стороны дома, на работе, в любой другой обстановке. Вы можете представить, каким вас видят другие люди. Вы сможете смотреть на себя со стороны, оценивать свой внешний вид, свое самочувствие и настроение. Может быть, вам следует что-то изменить во внешнем виде, например, одежде, причёске?

Если вы хорошо потренируетесь, вы сможете сами себе подсказать, когда вам нужен отдых, или, может быть, наоборот, физическая нагрузка, когда вы должны успокоиться, а когда мобилизовать все силы.

6. Упражнение на открытие себя миру, людям, жизни

Расслабьтесь.

Представьте голубое небо, солнце, легкий ветерок. Вам тепло. Вам хорошо. Вам комфортно. И вы говорите следующие слова.

Я открываюсь миру.

Я открываюсь людям.

Я принадлежу миру и мир принадлежит мне.

Я осознаю себя частичкой Вселенной.

Я могу попросить все, что хочу.

Вселенная доброжелательна ко мне.

Судьба даст мне шанс. И я им воспользуюсь.

Жизнь – это дар.

Каждый новый день – это подарок жизни,
это лучший день.

Я радуюсь наступающему новому дню:

будут новые возможности,

будут новые знакомства,

будет сделан еще один шаг на пути к моей цели.

Я верю в себя.

Я верю в свои возможности.

Я доверяю себе.

Я доверяю жизни.

Я благодарю всех, кто помогает мне на моем пути.
Я люблю людей, и люди тянутся ко мне.
Я люблю жизнь.

7. Упражнение «Послание из будущего. Поддержка из будущего»

Расслабьтесь.

Представьте себя самого из вашего же будущего, когда желаемое вами событие уже произошло, и оно уже наложило отпечаток на вашу жизнь. В вашей жизни произошли желаемые перемены, и вы сами изменились, изменились настолько, насколько хотели измениться. Вы приобрели те черты характера, которые вам нужны, вы стали выглядеть так, как хотели бы выглядеть. Вам нравятся ваши движения и голос, ваш облик – облик желаемый.

Вам комфортно, вы привлекательны. В будущем вы находитесь в приятной, спокойной обстановке. Вы сами и все вокруг излучают свет, радость, доброжелательность.

Скажите себе самому те слова, какие вас сейчас поддерживали бы, помогли бы вам разрешить какие-либо трудности, проблемы, разобраться в каких-то вопросах. Подскажите себе, на что вам нужно обратить внимание, над чем вам еще предстоит поработать.

Похвалите себя. Скажите себе, что вы гордитесь собой, и у вас все получится.

8. Упражнение «Оценка своего потенциала»

Оценить свой потенциал, свои ресурсы для изменения существующей ситуации, для формирования будущего события можно по нескольким направлениям.

I. Способны ли мы противостоять:

- 1) внешним препятствующим факторам, испытаниям судьбы, непредвиденным обстоятельствам;
- 2) давлению со стороны окружающих;
- 3) своему внутреннему сопротивлению.

II. Насколько удаленным от нас мы считаем желаемое событие

8.1. Противостояние испытаниям судьбы

Читать нижеприведенный текст нужно медленно, мысленно проигрывая каждое действие, представляя себе свои действия как можно ощутимее, наполняя картину запахами, звуками, мыслями, чувствами, телесными ощущениями.

Расслабьтесь.

Представьте себе, что вам нужно дойти до вашей

конечной цели, до желаемого события, но для этого вам придется перейти через гору. Путь достаточно долг и труден. Дорога вам неизвестна. Вы не знаете точно, сколько времени займет ваш путь. Рассчитывать вам придется только на себя. И что вас ожидает в пути – не знает никто.

И вот пришло время собираться в дорогу. Как вы будете собираться в дорогу? Что вы возьмете с собой в путь?

Вам пора выходить. Какое у вас настроение? Ведь вы не знаете, когда вы вернетесь и с каким результатом.

Вы вышли из дома, и вот вы у горы. Какая она? Высокая или не очень? Какие у горы склоны? Какое сейчас время года? Растет ли на горе что-нибудь? Какие мысли пришли к вам перед подъемом на гору?

Вы начали подъем, вы только начали входить в свой ритм, как вдруг вы почувствовали присутствие неизвестных вам прежде существ, которые пытаются преградить вам путь, увести вас в сторону, помешать вашей цели перейти через гору.

Эти существа обладают реальной силой, они пугают вас, пытаются подкупить заманчивыми обещаниями, пытаются обесценить вашу цель, смеясь над вами. Они могут попытаться внушить вам то, что выгодно им, они могут внушить вам чувства вины, страха,

стыда, неуверенности в себе.

Однако они не могут одного – они не могут полностью перекрыть вам вашу дорогу вперед, ведь только вам решать, – рискнуть и пойти дальше или повернуть назад.

Как только вы обнаружили присутствие посторонних существ и только начали определять свое отношение к ним, вдруг почувствовали, как меняется погода, как она ухудшается, меняется температура воздуха, поднимается ветер, идут осадки. Укрыться негде.

Вас может согреть только мысль о вашей цели... Но никому не суждено знать, реальна ли ваша цель и добьетесь ли вы ее осуществления. И никто вам не скажет, какие испытания и какой результат вас ждут впереди. Вы знаете, что можете вернуться обратно. Но попытайтесь понять, что и кто преграждает вам путь. Если вы спросите существо, то оно ответит вам на все ваши вопросы. Оно может рассказать, что оно хочет от вас. Продолжайте свой путь, вам нужно достичь вершины.

Вот вы и на вершине горы. Вы имели смелость подняться наверх, теперь вы можете немного передохнуть перед спуском. Вы можете посмотреть вниз. Сверху, с вершины горы все воспринимается иначе. Что вы увидели, стоя на вершине? Какие это пробудило в вас мысли? Что вам запомнилось на вершине

горы?

Теперь вам предстоит спуск с горы. Перед вами несколько различных спусков. Какую дорогу вы выберете? Трудно ли вам спускаться? Какая сейчас погода? Как выглядит сама гора? Рады ли вы, что спускаетесь вниз?

Вы спустились вниз. Какие чувства вы испытываете? Какие чувства у вас вызывает сама гора?

Вы достигли своей цели. Считаете ли вы, что ваша цель стоила этих усилий?

Анализ результатов. Подъем на гору

Ваша гора может быть очень высокой и неприступной, а может оказаться небольшим холмом. На высоту горы влияет выбор вашей цели, ее масштаб, то, на что вы претендуете в жизни. Чем выше гора, тем на большее в жизни вы ориентируетесь, тем более сложные задачи вы перед собой ставите.

Был ли для вас подъем на эту гору сложным? Какие склоны у горы? Насколько они крутые? Как вы осуществляли подъем на гору? Взяли ли вы с собой какое-либо оборудование? Нужен ли вам был отдых?

Если вы привыкли ставить перед собой цели и добиваться их осуществления, то вы так же будете и подниматься в гору, карабкаясь на вершину, обходя непреодолимые препятствия, трудясь, находя оптимальный путь подъема, преодолевая усталость и пре-

одолевающие возникающие трудности.

Человек, испытывающий серьезные трудности с постановкой целей и не умеющий действовать в своей жизни активно и конструктивно, будет при восхождении на гору то терять из виду тропинку, то на его пути будут возникать ямы, овраги, завалы. Погодные условия будут также мешать его подъему.

Человек, избегающий в своей жизни трудностей, проблем, ответственности, может оказаться на вершине горы сразу же, без подъема. Он может пролететь по воздуху, ему могут помочь какие-то силы.

Каждый удар судьбы, каждая непредвиденность в вашей жизни находит слабую частичку в вашей душе, частичку, соответствующую каким-то вашим убеждениям, которые вы приняли от других и которым вы некритично поверили, поверили просто так, без доказательств.

Каждое встреченное вами существо знает, на что оно нацелено, что оно от вас хочет, оно имеет определенный запас энергии.

Вам важно понять, кто и что в вашей жизни преграждает ваш путь. Это могут быть определенные жизненные ситуации, в которых вы теряетесь, в которых вы чувствуете свое бессилие. Это могут быть известные вам люди, это могут быть ваша неуверенность в себе, ваши сомнения.

На вершине горы

Что вы увидели, стоя на вершине горы? Что вы почувствовали? Увидели ли вы перед собой населенные пункты, дороги, поля или простирающиеся вдаль леса, луга, пустыни, горы? Если вы не увидели никаких следов пребывания человека, это говорит о том, что вам сложно адаптироваться в жизни, сложно вписаться в окружающую действительность.

Спуск с горы

То, как вы спускались с горы, может показать вам, как вы относитесь к ударам судьбы, неудачам, поражениям. Для кого-то спуск может оказаться сложнее, чем подъем на гору. Кто-то неуютно себя чувствует на вершине горы, а кто-то, наоборот, не хочет спускаться вниз. Как правило, не хотят спускаться вниз люди, имеющие высокую планку, желающие достичь больших высот в своей жизни.

Вспомните, как вы спускались с горы. Спускались ли вы сами? Насколько трудно вам было спускаться, или, может быть, вы оказались внизу в мгновение ока, непонятным для вас образом?

Обратите внимание, как менялась погода по мере вашего восхождения на гору, какая она была на вершине горы и какой она стала при спуске? Насколько вы сами обращали внимание на погоду, насколько сильно вы реагировали на нее?

Если восхождение на гору было удачным для человека, то, спустившись вниз, он почувствует, что его настроение повысилось, погода улучшилась, а окружающая его природа стала красивее, заиграв яркими красками.

Характер эмоционального состояния человека проявляется в том, какую погоду, какое время суток, какое время года, какую растительность он себе представляет. Светлое время суток, хорошая погода, солнце на небе, зеленая, сочная трава создают ощущение покоя, уверенности, доверия к миру и к себе. Любые мрачные штрихи соотносятся с какими-либо тревожащими, беспокоящими, нерешенными проблемами.

Проделав это упражнение, подумайте о том, как вы относитесь к испытаниям судьбы, к непредвиденным обстоятельствам в своей жизни.

Готовы ли вы, поставив перед собой цель, идти вперед, невзирая на удары судьбы, на внешние препятствующие факторы? И готовы ли вы нести за свои действия ответственность? Хватит ли для этого вашего потенциала?

8.2. Противостояние давлению со стороны окружающих

Расслабьтесь.

Представьте, что вы один входите в помещение, где уже находятся другие люди. Вы можете видеть их лица, а может быть, эти лица расплывчаты, и лишь иногда мелькают знакомые вам черты лица.

Вы вошли в помещение в хорошем настроении, вы улыбаетесь, у вас есть вера, вера в то, что желаемое вами событие может скоро произойти. Вы хотите этого.

Но... Через некоторое время вы понимаете, что окружающие люди настроены достаточно недружелюбно к вам. Вы понимаете, что среди них есть люди, которых вы видите часто. Но они не поддерживают вас. Вы чувствуете себя отторгнутым ими, одиноким. Они сомневаются в том, что вы добьетесь желаемой цели, сомневаются в вас, ваших способностях. Они говорят вам об этом. Вы слышите фразы, обрывки фраз со всех сторон. Недружелюбные, злобные, насмешливые. Среди них нет ни одного слова поддержки.

Что вы чувствуете? Что происходит в вашей душе? Что происходит в вашем теле? О чем вы думаете?

Злобные, недружелюбные, неприветливые реплики не утихают...

Изменилось ли ваше настроение? Поколебалась ли у вас уверенность в себе, уверенность в том, что желаемое событие произойдет? Измените ли вы свое

решение добиваться желаемого? Что вы будете делать?

Если ваше настроение ухудшилось, а уверенность уменьшилась, может быть, просто произошло озвучивание ваших потайных мыслей о себе устами окружающих? Может быть, вы заранее согласны с тем, что у вас ничего не получится?

Испытываете ли вы стыд, страх, неуверенность?

Как вы будете действовать в ситуации неприятия вас и ваших действий окружающими? Хватит ли у вас сил и решимости действовать, не обращая внимания на негативное отношение к вам других людей?

8.3. Противостояние своему внутреннему сопротивлению

Вспомните тот день, когда вы приняли решение сформировать желаемое для вас событие. Вспомните свой эмоциональный фон незадолго до принятия и сразу после принятия этого решения. Каким было ваше настроение в последующие за этим дни?

Что происходило, когда вы думали о желаемом событии или приступали к действиям по его осуществлению?

1. Сколько раз вы болели в последнее время (про-

студные заболевания, головные боли и т. д.)?

2. Часто ли вы забывали о намеченных делах, имеющих отношение к желаемому событию, или опаздывали на важные встречи?

3. Часто ли вы ленились, откладывали свои дела на потом?

4. Часто ли у вас был упадок сил, ощущение беспричинной усталости?

5. Часто ли вы обесценивали для себя желаемое событие?

6. Часто ли вы не верили в себя, в свои силы?

7. Как часто у вас было плохое настроение, апатия, равнодушие ко всему?

8. Часто ли вы испытывали чувства вины, стыда, долга, страха, беспокойства после того, как начинали действовать в новом для вас направлении?

9. Часто ли вы отступали от осуществления плана из-за того, что у вас не было побуждения работать или думать о важном для вас?

10. Часто ли вы отказывались от каких-либо действий из-за того, что обстоятельства, как вам казалось, сложились для вас неблагоприятным образом?

11. О чем вы думали чаще – о своих преимуществах или о недостатках, о возможных потерях или приобретениях?

12. Часто ли вы испытывали тягу к алкоголю? У

вас пробуждался «волчий» аппетит, который не поддавался вашему контролю? Часто ли вы бросали все дела для того, чтобы расслабиться с друзьями и т. д.?

Не всегда перечисленные выше признаки и формы поведения вызываются внутренним сопротивлением переменам в жизни, но очень часто сопротивление проявляется подобным образом.

Обратите внимание на то, когда вы начали болеть. Может быть, вы начали болеть тогда, когда приняли решение о том, что вам пора начать какие-либо действия по осуществлению задуманного?

Какие ваши чувства, какие ваши мысли вас тянули, отбрасывали назад?

Человек может сознательно принять решение о том, что он будет добиваться намеченного, он будет пытаться предпринимать различные действия, но в то же время сам, не осознавая этого, будет противодействовать любым своим начинаниям.

Самосаботаж объясняется тем, что человек, используя его, заранее пытается спасти себя от будущих предполагаемых травматичных для себя переживаний. Он руководствуется своим прошлым опытом и действует, пытаясь избежать возможных трудностей, щадя себя, свои силы, свою самооценку.

Сильное внутреннее сопротивление способно препятствовать реализации желаемого события и умень-

шить потенциал, необходимый для осуществления цели.

8.4. Оценка удаленности от желаемого события

Представьте, что вы стоите на отрезке.

Слева от вас та ситуация, в которой вы приняли решение о формировании желаемого события, а справа – ситуация, в которой это событие уже произошло.

Оцените расстояния от себя до ситуации в прошлом и в будущем.

О чем вы подумали?

Если бы это расстояние было расстоянием на местности, что бы вас отделяло от этих двух ситуаций? Вас могут разделять горы, реки, леса, пустыни. Какое вы представили время года для будущего события? Какую увидели погоду?

Преодолейте оставшееся расстояние до желаемого вами события.

Преодолевали ли вы расстояние и возникающие трудности сами или вам помогли какие-то внешние силы, или обстоятельства, или другие люди? О чем вы подумали, преодолев оставшийся путь? Что вы почувствовали?

Как вы сами оцениваете удаленность от желаемого

го вами события? Кажется ли вам реальным достижение вашей цели? Сможете ли вы сами, преодолев все преграды и проделав неблизкий путь, осуществить задуманное? Верите ли вы, что вам по силам сформировать будущее событие?

Потенциал человека для формирования конкретного события можно оценить по тому, насколько удаленным от себя он считает желаемое событие, и по тому, насколько четким в его представлении оно является. Удаленность события зависит от уверенности человека в его достижении, от внутренней готовности к необходимым поступкам.

Если вы сами оцениваете достижение желаемого события, как маловероятное, не верите в то, что ваших сил, вашего потенциала хватит на его осуществление, то желаемое вами событие будет:

- удалено от вас на большое расстояние;
- от этого события на местности вас будут отделять непреодолимые преграды;
- преодоление расстояния до желаемого события возможно лишь при помощи внешних сил или других людей;
- погодные условия будут для вас неблагоприятны, а время года и время суток будут создавать дополнительные трудности;
- представленная вами картина будущего невы-

разительна и расплывчата, не напоминает действительности. Образы, звуки и ощущения отдалены. Вам трудно удержать образ этой картины, он быстро исчезает.

Если человек считает для себя невозможным осуществление события, он может отказаться даже от мечты о нем.

Если вы уверены в достижении желаемого, то сможете четко представить себе его исполнение. В будущих событиях вы увидите себя непосредственным участником, а не наблюдателем. Одно лишь представление желаемого вызовет у вас прилив сил и хорошее настроение. Связанные с желанием образы, звуки и ощущения будут близкими и выразительными. Изображение будет большим, цветным и ярким, звуки – отчетливыми, ощущения – похожими на реальные. Представить картину будущего события вы сможете без труда, так же легко вам будет удержать ее в фокусе своего внимания. Желаемое вами событие будет расположено достаточно близко от вас.

Вероятность осуществления задуманного тем выше, чем ближе к вам оно будет расположено и чем более четкий и выразительный, более реалистичный образ оно будет иметь в вашем представлении.

Общая оценка потенциала

Проделав предложенные выше упражнения, вы мо-

жете сами оценить свой потенциал, свои возможности для формирования желаемого вами события. Вы сможете оценить, по силам ли вам на данном жизненном этапе достижение желаемой цели. Хватит ли вам вашего потенциала для осуществления задуманного.

Если вы не уверены в том, что способны сформировать желаемое вами событие, определите, что вам мешает и чего вам не хватает для достижения цели. Ведь именно в тот момент, когда человек ставит перед собой цель, на поверхность его сознания могут всплыть мешающие ему в жизни какие-либо скрытые убеждения.

Отследив, какие именно убеждения препятствуют вашим действиям, хорошо было бы найти объяснение того, почему они мешают именно вам, а другие люди спокойно добиваются намеченного в подобной жизненной ситуации. Почему эти убеждения действительно для вас?

В действительности все в жизни может оказаться проще, если не сгущать краски, не раздувать проблем.

Усложнять – просто.

Упрощать – сложно.

Отпустите на какое-то время от себя ситуацию, наблюдайте за собой, начните заботиться о себе, делать себе приятное.

Отойдя на время от беспокоящих вас проблем, вы впоследствии решите, как вы можете, не отказываясь от вашего желания, действовать. Может быть, вы будете действовать постепенно, шаг за шагом приближаясь к поставленной цели? Может быть, вы найдете другие, возможно, обходные пути для достижения желаемого?

«Знающий людей – благоразумен.

Знающий себя – просвещен.

Побеждающий людей – силен.

Побеждающий самого себя – могущественен».

«Дао Дзен»

9. Упражнение «Снятие старой шкуры»

Расслабьтесь.

Представьте животное, в шкуре которого вы находитесь сейчас.

Подумайте, кем бы вы хотели стать. Может быть, вы хотите стать журавлем, львом, скакуном, слоном, волком, носорогом, тигром, медведем, зубром или кем-то другим.

Представьте, что у вас есть возможность заменить одну шкурку на другую. И у вас есть возможность выбрать цвет, размер шкурки, хвостик, ушки, клыки, если они необходимы.

Сконцентрируйтесь на образе выбранного вами животного, станьте им.

Осмотрите свою новую шкурку, полюбуйтесь на себя, пройдитесь в новом облике.

Вы должны оценить, что в вас появилось нового, когда вы надели новую шкуру – может быть, сила, свобода, легкость? Может быть, вы почувствовали мощь, энергию, необходимые вам? От чего-то вы могли и избавиться. Могло уйти что-то сковывающее вас и ваши действия.

Вы, если вам комфортно в новой шкуре, можете

остаться в ней. А старую шкурку мы отдаем желающему. Благодарим ее за то, что она нам послужила, а также выражаем желание и надежду, что в новой шкурке нам будет комфортнее, удобнее.

Ответьте на вопрос, что исчезло, а что появилось нового в ваших мыслях, чувствах и телесных ощущениях, когда вы меняли шкурки?

Представляемое вами животное, которым вы хотите стать, поменяв шкурку, символизирует те черты характера, которые вы хотите приобрести. Вы можете выбрать животное, основываясь на собственных предпочтениях или учитывая общепринятые ассоциации.

Так, сердечность и дружелюбие могут ассоциироваться с нежным, ласковым, пушистым зверьком, например, с котенком или со щенком. Сила, энергия, смелость могут быть представлены волком или львом. Общительность, умение быстро устанавливать контакты поможет приобрести слияние с дельфином или попугаем.

Сливаясь с животным, вы обретаєте его мощь, уверенность, силу и энергию, те его качества, которые необходимы вам на данном жизненном этапе.

В реальной ситуации образ вызываемого животного поможет усилить, поддержать ваши действия, придать вам уверенность.

Вы можете также представить себе ситуацию, на которую вы хотели бы повлиять. Мысленно вызовите образ животного, слейтесь с ним, надев его шкуру. Начинайте действовать, подчиняясь ощущениям, связанным с данным образом.

Помните, что, надевая шкуру тигра, вы должны почувствовать себя им, а не другим животным.

10. Определение недостающих умений и качеств, необходимых для формирования события

Если вы идете по кругу, критикуя себя за то, что у вас ничего не получается, что вы не знаете, что делать, подумайте, может быть, вам нужно изменить что-то в себе для достижения желаемого?

Возможно, вас посещали мысли о том, что если бы у вас были деньги, связи, поддержка, любимый человек, образование, машина, другое окружение или что-то еще, то тогда все у вас было бы по-другому.

Но недостаток внешний часто указывает на недостаток внутренний.

Если вы остро переживаете недостаток чего-либо, и эти переживания захватывают вас целиком, если вы все время думаете о том, что, будь у вас то, о чем вы думаете, то жизнь у вас вдруг сразу бы изменилась и изменились бы вы сами, тогда задумайтесь о том, как недостаток этих внешних средств может быть связан с недостаточностью каких-либо ваших внутренних качеств?

Отсутствие чего-либо внешнего может быть связано с внутренней недостаточностью.

– Недостаток денег связан с недостатком самоуважения. Основные проблемы личности, такие, как, например, низкая самооценка, часто связаны с переживаниями из-за нехватки денег.

– Острые переживания по поводу отсутствия любимого человека связаны с недостатком любви к себе и самостоятельности.

– Если вы страдаете от отсутствия связей, тогда у вас не развита способность созидать, брать, отдавать.

– Если вы ощущаете недостаток поддержки от других людей, значит, вы не можете опереться на себя, вы боитесь действовать, боитесь ответственности, у вас нет уверенности в правильности ваших мыслей и действий.

– Отсутствие друзей связано с неумением устанавливать дружеские и деловые связи.

– Переживания из-за того, что у вас нет машины, вызваны инертностью, скованностью в мыслях, низкой мобильностью.

– Недостаток необходимого образования связан со слабой силой воли, с отсутствием доверия к себе, с отсутствием уверенности в том, что вы справитесь с учебной программой. Всегда можно найти для себя приемлемый уровень образования, исходя из своих способностей к обучению и материальных средств.

Какой внешний недостаток вас сильно беспокоит?

Как вы думаете, на какой ваш внутренний недостаток он указывает?

Внешние препятствия, возникающие на нашем жизненном пути, связаны с нашими внутренними барьерами и ограничениями.

Самые непреодолимые преграды те, которые человек сам ставит перед собой. Они возникают тогда, когда человек ощущает себя самого как препятствие, поскольку его самооценка в его же собственных глазах может быть крайне низка.

Недостаток любви к себе люди пытаются компенсировать внешними средствами. А отсутствие опоры в самих себе пытаются заменить подпорками извне, перекладывая решение своих проблем и ответственность за свою жизнь на других людей.

В случае, когда человек испытывает недостаток чего-либо в своей жизни, он может выбрать один из двух путей.

Первый путь – когда человек страдает от недостатка чего-либо, но он действует, ставит перед собой цели и добивается намеченного. В данном случае внешний недостаток становится стимулом для внутреннего роста и изменения жизни.

Второй путь – когда человек страдает, но не действует, а жалуется, переживает, злится, «опускает

крылья». Это путь ожидания, ожидания того, что в его жизни изменения придут сами собой. Иногда изменения и приходят, но все же это бывает очень редко. К тому же, даже если повезет, надо будет еще суметь воспользоваться представившимся шансом.

11. Способы освобождения от старого и построения нового

Для того, чтобы сформировать новое, нужно освободиться от старого. Вы можете разрушить какие-то старые связи с миром, но ведь нужно уметь создать и новые.

1. Если у вас есть друзья, знакомые, которые внушают вам страхи, неуверенность в себе, попробуйте хотя бы на время отойти от них. Конструктивная критика со стороны уважающих вас людей – это одно, а язвительные замечания недоброжелательно настроенных по отношению к вам людей – это другое. Не стоит дружить с теми, кто не ценит вас. Наверно, лучше дружить с теми, кто видит у вас возможности, а не одни лишь недостатки и ошибки.

Объясните себе, почему вы держитесь за людей, которые не ценят, не уважают вас, которые вам самим могут быть не интересны?

Ведь для чего-то это вам нужно.

2. Если вы пока одиноки, попробуйте мысленно создать общество новых друзей, которое будет радовать, стимулировать вас.

Но в повседневной жизни нужно действовать активно, иначе уплывете в мир фантазий.

3. Ожидая будущее, нужно освобождать для него место. Первым делом необходимо освободиться от лишних вещей. Старые вещи держат нас в плену прошлого, наполняя жизнь его призраками. Некоторые наши вещи вызывают неосознаваемые нами, но стойкие ассоциации с событиями, о которых мы хотели бы забыть. Сила обстановки может сводить на нет многие наши усилия по изменению нашей жизни.

Выбросив старый хлам, освободившись от ненужного, мы увидим новые возможности, мы обречем новые желания и новое дыхание. Мы расчистим свой путь вперед, почувствовав при этом ощущение свободы и легкости.

Выбрасывая старые вещи, мы поблагодарим их за то, что они нам хорошо послужили, и выразим уверенность в том, что в нашей жизни будет еще много хороших новых вещей.

Пусть нашим девизом будет: «Долой все лишнее!».

4. Определите для себя, в какой области вы хотели бы добиться успеха. Успех может быть связан с улучшением материального уровня жизни, с установлением определенных отношений с окружающими вас людьми, с получением признания за творчество. Он может касаться работы, семьи, друзей, увлечения, учебы и другого.

Определив, в чем будет заключаться успех для вас,

выберите для себя символ успеха, который будет ассоциироваться у вас с достижением желаемого и который будет стимулировать вас.

Символ успеха вы можете вызывать мысленно, а можете выразить его в более реальных, осязаемых формах, например, в виде плакатов, сувениров, игрушек, музыкальных дисков, письменных принадлежностей; главное – чтобы выбранная вами вещь прочно ассоциировалась у вас с успехом, была его символом.

Представляйте себе, как вы добиваетесь успеха, как вы получаете награду за свои труды. Концентрация на символе успеха вызовет у вас соответствующий настрой и будет способствовать совершению необходимых действий для получения этой награды.

Представление символа успеха способствует подъему сил, увеличению энергии, направляет и усиливает наши действия для достижения цели.

5. Если вас беспокоит какая-либо проблема, путей решения которой вы на данном жизненном этапе не видите, вы можете воспользоваться следующим способом.

Мысленно перенеситесь в будущее и в самых мельчайших подробностях представьте себе, что заинтересовавшая вас проблема уже решена. Опишите, что вы будете делать в будущем. Представьте себе картины своей успешной деятельности.

Побудьте в этом состоянии, прочувствуйте его, а потом вернитесь назад и как бы «вспомните», как вам удалось справиться с волнующей вас сейчас проблемой, что вы сделали для того, чтобы решить ее, как вам удалось добиться осуществления задуманного.

6. Мысленно потренируйтесь в освоении новых для вас способов поведения.

Проигрывайте свои действия, представляя себе, что внезапно изменилась ситуация и возникли те или иные проблемы, или появились новые для вас возможности.

Проследите, как меняется ваше настроение? Как изменяется ваше поведение?

Продельвая это упражнение, вы можете постепенно наработать новые для вас способы поведения.

Предстоящие действия нужно выполнять мысленно много раз подряд, уделяя большое внимание деталям, что создаст впоследствии ощущение привычности своих действий в будущих желаемых ситуациях.

12. Создание талисмана

Амулеты и талисманы в давние времена имели большое значение и были широко распространены.

Амулетом назывался предмет, носимый на теле, который использовался как магическое средство против болезни, несчастья. Талисманом считался предмет, приносящий его обладателю счастье, удачу. Талисман также служил оберегом, люди верили в то, что он оберегал, охранял человека, например, от порчи, дурного глаза. Амулеты и талисманы реально помогали людям, давая ощущение уверенности, снижая волнение, беспокойство, тревожность. Считается, что талисман набирает силу с каждым успехом. А в моменты опасности для своего хозяина амулет и талисман могут и жертвовать собой.

Вы можете сами создать для себя талисман, чтобы он помогал вам в осуществлении желаемого вами события. Материальная ценность талисмана не так важна, как ценность психологическая, так как, глядя на талисман, человек думает о своем самом сокровенном желании. Если вы сделаете себе талисман, то он будет вам служить напоминанием о желаемом событии и о том, что за пределами вашего дома существует другая жизнь, в которой и должно произойти важное

для вас событие. Талисман будет для вас частичкой новой жизни. Для того, чтобы талисман «работал», будущее должно иметь для вас высокую цену и большую притягательность. Желание и то, что вы хотите получить в результате его исполнения, а также понимание того, для чего это вам нужно, должны быть обозначены и продуманы четко.

В спокойной обстановке поговорите с предметом, который вы хотели бы сделать своим талисманом. Поговорите тогда, когда почувствуете силу своего желания, и тогда, когда у вас будет соответствующий душевный настрой, когда ваш настрой будет позитивным, энергетически высоким. Расскажите предмету о том, что вы хотите, объясните ему, почему вам это надо. Скажите ему о том, что вы будете заботиться о нем, попросите его, чтобы и он помогал вам. Заранее поблагодарите его за помощь. Теперь этот предмет будет вашим талисманом.

Талисман способен придать вам силы и энергию, но это все же не волшебная палочка, поэтому придется поработать над осуществлением желания и самому.

13. Вопросы для самопроверки

Научитесь ставить вопросы, которые будут продвигать вас вперед, которые нацелены на решение стоящей перед вами задачи.

1. Анализ цели:

Что я хочу? Что я хочу в данной ситуации?

Почему это важно для меня?

Зачем это мне нужно?

Смогу ли я обойтись без этого?

Смогу ли я заменить это другим?

Что необходимо найти в данной ситуации?

2. Анализ возникших трудностей:

Почему не получается?

Что является причиной затруднения?

Что во мне самом может помешать на пути к цели?

Кто и что мне может помешать в достижении цели?

Как эта трудность повлияет на мое последующее поведение?

3. Анализ средств для разрешения возникших трудностей:

Что я могу использовать?

Что мне необходимо для разрешения проблемы?

Что именно требуется?

Без чего я могу обойтись?

Как я могу использовать свои возможности, достоинства?

Есть ли у меня альтернативные способы достижения намеченного?

4. Анализ необходимых действий:

Что я делаю для реализации своего плана?

Что нужно изменить в данной ситуации?

В чем заключается решение?

Что вообще делают в таких случаях?

Что будет, если я поступлю так...?

Как я могу преодолеть свои недостатки?

Как я собираюсь работать над собой?

Как я собираюсь преодолевать препятствия?

Что я могу сделать в этой ситуации?

Что я уже сейчас делаю для реализации плана?

5. Анализ ситуации:

Что происходит в моей жизни?

А чего не происходит?

Хотел ли я именно этого?

Чем это отличается от того, что я ожидал?

Почему я откладываю выполнение?

Чего я добьюсь в результате промедления?

Что я делаю сейчас? Что буду делать через час?

Вечером? Завтра?

Чему я могу научиться в этой ситуации?

Какую пользу я могу извлечь из этого?

Какие возможности здесь открываются для меня?

Что будет, если я откажусь от желаемого мною события?

14. Оценка силы желания

Для того, чтобы вы сами смогли оценить, насколько сильно и устойчиво ваше желание, ответьте на вопросы:

1. Как часто в течение дня вы думаете о желаемом событии?

2. Как эмоционально окрашено желаемое вами событие:

- отрицательно, нет уверенности в его исполнении;
 - нейтрально, спокойно, отстраненно;
 - положительно, есть уверенность в его исполнении; думая о нем, вы испытываете подъем сил и духа;
- Какая эмоциональная окраска у вас преобладает?

3. Конструктивно ли ваше поведение?

Ищете ли вы пути для того, чтобы желание исполнилось, или большую часть времени вы мечтаете, надеетесь?

Являетесь ли вы полноправным участником событий своей жизни или вы в ней наблюдатель?

Если у вас преобладают надежды, мечты и ожидания без последующих активных действий – то это неконструктивный способ достижения цели. Чем сильнее ваше желание, тем конструктивнее будет ваше поведение.

4. Если вы беретесь за дело, способствующее продвижению к вашей цели, доводите ли вы его до конца или чаще всего охлаждаете к нему?

5. Зависит ли осуществление вашего желания от других людей или вашего везения? Будете ли вы ждать благоприятного стечения обстоятельств и помощи от других людей или начнете действовать, хотя бы потихонечку, сами?

6. Способны ли вы продолжать действия по осуществлению своего желания, если в вашей жизни возникают временные трудности и неудачи, если ваше поведение не одобряется другими людьми?

7. Есть ли у вас избирательное внимание?

Часто ли вы отмечаете, что из повседневной жизни может пригодиться вам для исполнения желания?

8. Чувствуете ли вы, что меняетесь:

в мыслях – в них появляется позитивный настрой?

в поведении – оно становится более уверенным?

в настроении – оно окрашивается в более оптимистичные тона?

9. Радует ли вас утром наступление нового дня с новыми перспективами? Есть ли у вас с утра позитивный настрой в мыслях и чувствах, когда вы думаете о своем желании?

10. Есть ли у вас желание привнести изменения в свой облик – поменять прическу, стиль, а также изме-

нить что-то в интерьере и т. д.?

11. На что вы обращаете внимание – на новые возможности или на трудности, которые могут возникнуть в результате ваших последующих действий по выполнению задуманного?

12. Часто ли вы испытываете радостное волнение при мысли, что скоро осуществится задуманное, нетерпение, поскольку хотите, чтобы оно скорее произошло, удовольствие от мысли, что будет так, как вы хотите?

13. Способна ли одна лишь мысль о желании придать вам силы и поднять настроение в трудную минуту, помочь в преодолении возникающих трудностей?

Если ваше желание сильно, вы всегда найдете время и силы для его осуществления. Если вы очень хотите добиться чего-либо, то вас ничто не остановит, ни временные трудности, ни отрицательное отношение окружающих. Вы будете искать любые пути для осуществления задуманного. Четкая и желанная цель обладает свойствами магнита, она выстраивает события так, как нужно нам. Но для этого желание должно иметь большой накал и должно быть устойчивым во времени. Достижению желания способствуют нацеленность на положительный исход дела и активные действия по достижению задуманного.

Ваши ответы позволяют вам самим оценить, на-

сколько сильно и устойчиво ваше желание. Вы также можете проследить, меняется ли сила вашего желания со временем и как такое изменение сказывается на вашем отношении к желаемому, на вашем настроении и поведении.

15. Преодоление жизненных трудностей

В жизни каждого человека случаются трудности. Иногда они разрешаются человеком легко, а иногда надолго выбивают его из колеи. В нашей жизни бывают трудности реальные, которые мы изменить не можем и которые возникли объективно. Это могут быть стихийные бедствия, болезни и другое. И есть трудности надуманные, которые могут возникать и существовать лишь в нашем сознании, но которые могут беспокоить так же сильно, как трудности реальные. Для того, чтобы определить, является ли трудность реальной или нет, нужно найти причину ее возникновения.

Надуманными могут быть трудности:

— которые мы можем испытывать от того, что не сбылись какие-либо наши ожидания, относящиеся к поведению других людей. Или у нас могут возникнуть сильные переживания из-за того, что нам кажется, что кто-то сознательно доставляет нам неприятности, из-за негативного чужого мнения о нас. В действительности мы не можем знать в точности, что думает другой человек и почему он поступает тем или иным образом, мы можем только строить предположения. Мы

будем переживать из-за этих предположений, если только позволим себе тратить свое время и силы на эти никому не нужные переживания;

– трудности, которые еще и не возникли, не состоялись, не произошли, возникновение которых только предполагается, допускается человеком. Однако он переживает и тревожится так сильно, будто это уже произошло. Обычно у человека просто есть привычка беспокоиться, и неважно, по какому поводу. Ожидание неудачи травмирует больше, чем сама неудача. Отучите себя размышлять о возможных несчастьях. Многие из того, чего человек боится, никогда не произойдет, а то, что происходит, легко можно устранить, при условии, что человек будет действовать спокойно, уверенно, избавившись от своих страхов, тревожности.

Пока вещь не сломалась, не стоит чинить ее. С трудностями следует бороться, справляться по мере их поступления;

– трудности, размер, масштаб которых сильно преувеличен. Они возникают из-за страхов, тревожности, привычки беспокоиться по пустякам, повышенной эмоциональности. Человек сам раздувает проблему, выискивает все больше и больше возможных негативных последствий, постоянно придумывает себе различные подробности возможных неблагоприят-

ных вариантов развития ситуации.

В таких случаях правильно говорят: «Не делайте из мухи слона»;

– бывают случаи, когда человек, у которого возникла какая-то трудность, проблема в одной из жизненных сфер, переносит, распространяет ее и на другие жизненные сферы. В таком случае может возникнуть совершенно необоснованное ощущение глобального невезения, ухудшения положения всех дел. В таких случаях нужно щадить себя, не доводить себя до болезненного состояния, состояния срыва. Позвольте себе небольшую передышку. Простите себя, если вы чувствуете вину перед собой. Позвольте себе жить и ошибаться.

«Человек никогда не бывает так счастлив, как ему хочется, и так несчастлив, как ему кажется» (Ларошфуко);

– человек может также утопать в переживаниях по поводу трудностей, которые произошли с ним в прошлом, но которые, однако, воспринимаются им как происходящие в настоящее время. То есть человек остался в прошлом, переживая прошлые трудности. Научитесь отделять прошлое от настоящего. В момент сильных переживаний спросите себя: вы переживаете о том, что происходит сейчас, или вас опять настигли призраки прошлого?

Призраки нереальны, они исчезнут, если вы их попросите об этом, если вы будете готовы попрощаться с ними.

«Все проходит».

Для того, чтобы справляться с надуманными трудностями:

Способ 1.

Составьте список ваших трудностей. Выпишите все испытываемые вами в последнее время трудности. Определите, какие трудности являются реальными, а какие надуманными. Составьте иерархию надуманных трудностей. Определите место каждой трудности в контексте всей вашей жизни. Самое ли это трудное испытание для вас? Или можно все-таки изменить свое отношение к нему?

Поговорите со своей трудностью.

Спросите ее, для чего она присутствует в вашей жизни, чему вы должны научиться, что должны понять. Попросите ее подсказать вам, что вы должны делать.

Примите решение о том, что вы будете делать дальше. Составьте хоть самый небольшой план дальнейших действий. Что вы можете начать делать уже сейчас? Что вы сделаете завтра? Только приняв решение что-то сделать, чтобы изменить ситуацию, вы начнете реально ее менять и почувствуете успокое-

ние.

Составив список надуманных трудностей, изучив его, поработав над ним, впоследствии разорвите его и выбросьте в мусорную корзину или сожгите.

Способ 2.

Если вы не можете остановить поток тревожных мыслей, относящихся к какой-либо трудности:

- представьте себе то, что вас ожидает в самом худшем случае, в случае самого неблагоприятного для вас дальнейшего развития событий;

- примите это как неизбежность, смиритесь с таким исходом дела;

- какие можно сделать выводы, какую можно извлечь пользу при таком положении дел? Как можно изменить ситуацию?

Способ 3.

Начните жить настоящим.

Для приобретения способности жить настоящим нужно научиться концентрироваться на том, что происходит в вашей жизни здесь и сейчас. Ведь это существует реально и объективно, не в мыслях, не в рассказах, не на фотографиях, не в книгах, не в памяти, а существует в действительности. Оно существует только здесь и сейчас, в настоящий момент времени, существует на расстоянии вытянутой руки, оно окрашено в ясные и четкие цвета, оно обличено в ося-

заемные формы, обладает реальными запахами, имеет настоящий, существующий в реальности вкус. Это моменты жизни, которые уже никогда впоследствии не вернуть. Нужно ценить эти моменты.

«Только настоящее – наше» (Аристипп). Есть только настоящее, ведь прошлое уже умерло, а будущее еще не родилось.

Упражнение

Осмотрите окружающие вас предметы, останавливая свое внимание на их форме, запахе, цвете, шероховатости или гладкости их поверхности. Подумайте о значении этих предметов в жизни человека в данный момент времени и в данном месте. Выберите заинтересовавший вас более других предмет, изучите и опишите его более детально, присутствуя в настоящем моменте, здесь и сейчас.

Способ 4.

Если цель у вас конкретная и очень желанная, то на многие трудности вы попросту не обратите внимания.

Чем больше человек запрещает себе думать о чем-либо, тем упорнее он об этом думает. Говорите себе, что вы не будете думать о своей цели никогда, ни за что, ни при каких условиях, и вы тут же заметите, что сделать это не так-то и просто.

Способ 5.

Часто человека пугают трудности, возникающие

из-за недостатка необходимой информации и опыта. В таком случае человек чувствует свою несостоятельность, свою беспомощность в какой-либо сфере. Определите, каких умений, знаний, навыков вам не хватает и как вы могли бы их получить. Вы можете зарабатывать их самостоятельно, можете записаться на курсы, брать индивидуальные занятия, учиться на примере других людей. Главное – примите решение научиться новому.

В жизни бывают ситуации, когда страдания из-за испытываемых трудностей очень сильны, особенно, если это трудности реальные. В такие моменты можно вспомнить Молитву о невозмутимости:

«Боже, даруй мне невозмутимость, чтобы смириться с тем, чего я не могу изменить, и отвагу, чтобы изменить то, что я могу изменить, и мудрость, чтобы отличить одно от другого».

Человек, который хочет добиться успеха, сталкивается с трудностями чаще, чем тот, кто не имеет больших запросов. Любая неудача или трудность – это не навсегда, это лишь временное отклонение от намеченной цели, от выбранного пути. Ее нужно выдержать как испытание для того, чтобы стать сильнее и мудрее. Каждая трудность – это небольшое препятствие на нашем пути, преодолевая которое, «взбираясь» на него, мы становимся выше и видим уже но-

вые горизонты, новые возможности. Наше сознание в результате преодоления трудностей расширяется, а жизненные силы увеличиваются.

16. Упражнение «Если бы...»

Представьте себе, как бы вы действовали, если бы:

1. Вы были молоды либо зрелы?

2. У вас было бы больше сил, энергии?

3. Вы были мудрым, важным человеком?

4. Вы были бы очень непосредственным, свободным в мыслях, импульсивным человеком?

5. Вы были бы более дружелюбны, более общительны? Или вы были бы более сдержанны, вдумчивы?

6. Вы были бы более активны или более спокойны, размеренны в своих действиях?

7. Вы оказались в новом городе, и вам нужно было бы устанавливать новые связи, найти новых друзей?

8. Если бы вы ничего не боялись?

9. Если бы вы любили себя?

10. Если бы вам был отведен для жизни месяц, полгода, год?

11. Если бы вы завтра проснулись, имея в наличии все желаемые вами личные качества?

Использование «Если бы» – простой способ перенестись в другой мир, мир воображаемый, в котором мы можем проиграть различные способы поведения.

Создайте мысленный образ себя, обладающего

различными качествами.

Что и как бы вы делали? Где бы вы работали?

Где бы вы жили? Кто бы всегда был рядом с вами?

Как бы и с кем вы проводили время? Что бы вы чувствовали при этом?

Мысленно проиграйте возможные варианты своих поступков, придумайте множество способов достижения желаемого.

Теперь ответьте на вопрос: «Что вам может мешать поступать так же в своей нынешней жизни?».

Может быть, в действительности ничего и не мешает.

Просто начните действовать по-новому.

17. Способ смещения акцентов или подмены целей

Один из действенных способов достичь желаемой цели – это сделать ее средством для достижения другой, более значимой цели. Этот способ подходит тем, кто имеет опыт достижения поставленных целей, а также в том случае, если у вас появилось новое желание и если это новое желание, поглощающее первое, очень устойчиво и притягательно.

Вспомните свое другое более глобальное, более заманчивое желание. Держа в фокусе внимания более заманчивую цель, вы не будете застревать, закликивать внимание на трудностях, возникающих при достижении первого желания. Первоначальное желание будет легче осуществить, как бы «отпустив» его.

18. Работа с самооценкой.

Выделение своих сильных сторон

При достижении цели необходимо четко представлять себе свои сильные и слабые стороны. Важно выделять и использовать свои сильные стороны, уметь опираться на них.

Нужно перейти с вопроса «Чем я хуже других?» к вопросам «Что у меня получается лучше, чем у других? Какие у меня есть преимущества?».

Опираясь на свои сильные стороны, можно реализовать свой потенциал, свои способности, воплотить свою мечту в действительность.

Самооценка взрослого человека, как правило, дифференцированная, то есть по разным категориям (например, здоровье, красота, ум, карьера) он будет оценивать себя по-разному, где-то выше, где-то ниже.

Необходимо работать над тем, чтобы падение самооценки в одной из категорий не приводило к падению самооценки в других категориях, что в конечном итоге может на длительное время дестабилизировать состояние человека. Для этого и нужно научиться использовать свои сильные стороны, то есть, опираясь на них, действовать активно, не впадая в страдательную либо созерцательную жизненную позицию, кото-

рые являются позициями пассивными, уводящими человека от достойной его жизни и использования своего потенциала, своих возможностей. Поведение, однако, не должно быть и агрессивным, направленным на бездумное разрушение существующей ситуации, вхождение в ненужные конфликты, бессмысленную борьбу с кем-либо или с чем-либо. Поведение должно быть выверенным и разумным, построенным на том, что вы реально можете сделать сегодня, и учитывающим перспективы вашего завтрашнего развития.

Создание ситуации успеха

Для того, чтобы поднять самооценку, нужно создавать ситуацию успеха, пусть и самого небольшого. Нужно продвигаться вперед постепенно, начиная с решения небольших задач. Решение поставленных перед собой задач повышает самоуважение.

Первый шаг в достижении желаемой цели – самый трудный. Вы можете воспользоваться поддержкой близких, значимых для вас людей. Опираясь на них, доверяя их позитивному мнению о вас, их уверенности в том, что у вас все получится, вы сможете начать действовать в желаемом для вас направлении, начать вносить изменения в свою жизнь.

Если в вашей жизни нет того, кто смог бы поддержать вас и придать вам уверенность в себе и в своих силах, тогда просто учитесь. Вспомните людей, у

которых уже наработаны качества, нужные вам, и наблюдайте, анализируйте их поведение. Попробуйте действовать так же, как и они, учитывая свои индивидуальные черты и свою жизненную ситуацию. Самое главное – захотеть измениться и принять решение о том, что вы будете учиться новому.

Упражнение «Получение отказов»

Человеку с пониженной самооценкой присуща боязнь отверженности, боязнь получить от кого-либо отказ.

Попробуйте сознательно получать отказы от других людей. Подходите к людям с какими-либо просьбами, вопросами с целью получить от них отказ.

Результат этого упражнения очень удивит вас, поскольку отказ вы будете получать реже, чем «надеялись».

Работа с самокритикой

Заниженная самооценка проявляется:

- в негативных мыслях, негативных представлениях о себе и о своем месте в мире,
- в негативном эмоциональном фоне, пониженной энергетике,
- в неуверенном поведении.

Низкая самооценка предполагает негативное оценивание человеком самого себя в различных жизненных сферах. Человек, не задумываясь, уже изначально

но знает, что в каких-то жизненных сферах он хуже других или другие лучше его. Такое негативное оценивание со временем становится привычным.

Необходимо каждый раз, собравшись критиковать себя, остановиться и подумать: «А может быть, я и ошибаюсь?».

Сначала только допустите мысль, что вы ошибаетесь, а потом развейте ее. Другие тоже не боги, тоже могут ошибаться.

Приведите себе как можно больше аргументированных возражений, когда критикуете себя. Установите сами для себя рациональный контроль, для того, чтобы не пропускать и не принимать негативные оценки, мешающие вам жить. Для каждой такой оценки себя и своего поведения найдите контраргументы.

«От природы мы не обладаем ни одним недостатком, который не мог бы стать добродетелью, и ни одной добродетелью, которая не могла бы стать недостатком» (Гете).

Человек страдает от критики лишь тогда, когда критикует себя сам. Кто-то может считать вас хуже себя по самым различным критериям. Главное, чтобы вы были с этим не согласны, не считали так же. Главное, чтобы вы видели ошибочность такой оценки.

Нужно не критиковать себя, а анализировать свои мысли, свои чувства, свои действия, просто наблюдая

за собой.

Чтобы увидеть себя таким, какой вы есть, нужно наблюдать за собой без критики, без оценок, без осуждений. Если вы себя критикуете, осуждаете, оцениваете, значит, вы относитесь к себе, как к наблюдаемому, пристрастно, то есть необъективно, а значит, и не видите себя таким, какой вы есть в действительности.

Упражнение «Наблюдение за собой»

Просто понаблюдайте за собой спокойно, безоценочно. Представьте, что вы закладываете информацию о себе в компьютер, нажимаете клавишу, и компьютер выдает вам данные о вас, лишенные каких-либо оценок, просто описывающие вашу жизненную ситуацию, имеющиеся в ней плюсы и минусы для вас.

Принятие себя

Сумейте принять себя таким, какой вы есть сейчас, на данном жизненном этапе, со всеми своими чувствами и слабостями.

Человек может руководствоваться навязанными извне представлениями о своем правильном и неправильном поведении. Он может считать, что его поведение должно соответствовать каким-либо принятым в обществе стандартам. В итоге получается, что жизнь человека проходит с оглядкой на соседа или рабочий коллектив.

Может быть, в действительности вы и не совершае-

те никаких ошибок, когда действуете по своему усмотрению?

Представления о том, каким должны быть вы и каким должно быть ваше поведение, могут ограничивать вас, поскольку они вызывают опасения совершить ошибку, быть отвергнутым, страх выразить свои подлинные чувства. Мы, принимая неверные убеждения, можем стать их рабами.

Ограничивающие убеждения сковывают, стесняют наше поведение, поскольку программируют наши действия. А человек в итоге постепенно уходит от себя все дальше и дальше и все больше испытывает неуверенность в себе. Так постепенно можно отойти от своих желаний, своих потребностей, не добиваться того, чего хотели бы добиться в своей жизни.

Если мы не уверены в себе, не доверяем своим оценкам, то мы начинаем принимать то, как оценивает нас другой человек, за свою собственную оценку. Так можно со временем отказаться от своих взглядов и начать смотреть на себя глазами других людей. В результате этого мы будем искать одобрения своих поступков, соглашаться со всеми.

Если вы привыкли угождать другим, то чем больше вы будете стараться угодить, тем больше от вас будут требовать. Но поскольку всем и всегда угодить невозможно, то количество и размер ограничений со вре-

менем еще более возрастут.

Для того, чтобы начать бороться с ограничениями, нужно научиться произносить слово «нет».

Произносите это слово тогда, когда вы в очередной раз боитесь отказать кому-либо в ущерб своим интересам, понимая, однако, что человек и сам без вас в состоянии решить свои проблемы.

Успех к человеку приходит тогда, когда он начинает отвергать негативные представления о себе других людей и защищать свои интересы.

Человек склонен преувеличивать внимание к себе других людей. Окружающие нас люди не так внимательны, как нам кажется. Они могут не заметить каких-либо наших недостатков, пока мы сами на них не укажем. Другие люди воспринимают наше поведение в основном так же, как мы его сами оцениваем, и к нам относятся так же, как и мы сами к себе относимся. Неприятие себя, недоверие к себе вызывает подобное же отношение к нам и других людей, что подтверждает выбранное нами же отношение к себе.

Не чувствуя уверенности в себе, мы будем оценивать себя ниже, поэтому будем просить и получать меньше – меньше денег, внимания, заботы, любви, получать меньше всего и всегда. Оценивая же себя выше, действуя с уверенностью, можно добиться большего, добиться того, что мы действительно хотим

и заслуживаем.

Любить себя, принимать себя – значит обращать внимание на свои потребности. Если вы сами не обращаете внимания на собственные потребности, то и другие будут их игнорировать.

Вы можете сказать другому человеку о тех негативных чувствах, которые вы испытываете, ведь эти чувства принадлежат вам так же, как и светлые. Ваше неприятие этих негативных чувств, отрицание их в себе сковывает ваше мышление и поведение. Только признав негативные чувства, можно избавиться от страданий и пойти вперед.

Чего вы стоите – в конечном итоге определяете только вы сами.

Только позитивное отношение к себе, разрешение, данное самому себе делать то, что вы хотели бы сделать, решимость преодолевать трудности, контроль над своими эмоциями и сами начатые действия приведут к изменению существующего положения дел.

Имейте мужество жить по-своему.

Похвала себе

Нужно научиться хвалить себя. И хвалить себя чаще. Лучше хвалить себя громко, вслух. Можно хвалить себя, стоя перед зеркалом. Можно одобрительно похлопать себя по плечу, пожать себе руку, то есть самому признать свой успех, пусть даже и небольшой.

У каждого человека есть свои достоинства, свои таланты. Что вы умеете делать лучше других? Что бы вам сказали люди, которые любят и ценят вас, о ваших достоинствах?

Научитесь поощрять себя. Ведь если на работе выдают премии, а в учебных заведениях за старания получают высокие оценки и повышенные стипендии, то почему бы и вам не поощрить себя?

Поощрение должно иметь ценность для вас. Поощрение должно быть достаточного размера, объема, чтобы вы ощутили его, получили от него радость. Планируйте свои поощрения заранее. Даже если вы в очередной раз не довольны собой, подумайте и скажите себе: «И все же я молодец, потому что...». И вы, подумав, обязательно вспомните хотя бы одно, хотя бы небольшое свое достижение.

Важно хвалить себя не только за результат, но и за попытку сделать что-то важное, тем более, если вы переживаете не самые лучшие времена.

Успех или неудача не могут сделать нас хорошими или плохими. Успехи и неудачи это всего лишь часть нашей быстротечной жизни. Нужно уметь принимать себя в любое время своей жизни.

Улыбка

Чаще заговаривайте с другими людьми, знакомыми и незнакомыми. Главное, чаще улыбайтесь. Улыбай-

тесь искренне. Обязательно найдите в человеке то, что вам нравится в нем. Будьте дружелюбны.

Улыбка – это самый действенный способ:

- выглядеть привлекательно,
- познакомиться с интересующим вас человеком,
- установить теплые дружеские отношения,
- поднять самому себе настроение.

Станьте интересным собеседником

Для того, чтобы суметь поддержать беседу, необходимо иметь запас информации. Для этого надо читать книги, журналы, газеты. Нужно смотреть фильмы, спектакли, ходить на выставки. Необходимо знать политические новости, а также иметь информацию о культурных событиях, о необычных событиях и явлениях.

Хорошей тренировкой способности общаться с другими людьми является разговор с незнакомыми людьми в общественных местах. Научитесь внимательно выслушивать собеседника, не бойтесь переспрашивать, признаваться в том, что чего-то не знаете, людям нравится объяснять что-либо другим.

Учитесь рассказывать анекдоты, веселые, интересные истории. Репетируйте дома. Как говорят, лучшая импровизация та, что подготовлена заранее.

Для того, чтобы быть раскрепощеннее в беседе, нужно раскрепостить и тело. Научитесь танцевать.

Займитесь каким-либо видом спорта.

Хорошим способом стать интереснее и себе, и другим людям является искреннее увлечение каким-либо делом. Запишитесь на заинтересовавшие вас курсы. Узнавайте о различных культурных событиях и, возможно, вы быстрее найдете занятие, способное стать вашим устойчивым увлечением. Будьте готовы совершать открытия.

19. Значение слов в нашей жизни

Словесные шаблоны

В нашей речи мы часто используем слова-обобщения. Такие слова, как «всегда», «никогда», «каждый», «все», «ничего», делают любое наше утверждение нереалистичным.

При использовании этих слов наши суждения становятся категоричными, они, не допуская исключений, ограничивают наше мышление, восприятие и поведение. Например: «Я всегда должен быть прав», «Ты никогда не убираешь за собой вещи», «Все меня норовят обмануть».

Использование этих слов способно привести к разрыву отношений с другими людьми.

Для того, чтобы избавиться от привычки использовать эти утверждения, нужно, отследив то, что вы хотите их употребить, поставить их под сомнение: «А, может быть, я тоже могу ошибаться?», «А, может быть, все же иногда и было по-другому?».

Другими ограничивающими наше мышление и возможности выбора являются слова: «должен», «вынужден», «ничего не поделаешь», «или-или», «невозможно», «не могу», «следует». Например, мы говорим: «Я не должен сердиться», «Я вынужден так по-

ступить...», «Так сложились обстоятельства, ничего тут не поделаешь», «Или делай по-моему, или мы не будем больше встречаться».

Следы большинства словесных шаблонов ведут в детство. Эти шаблоны возникли под воздействием прошлого, давнего окружения и норм, давно переставших быть актуальными, но продолжающих некритично употребляться человеком. Для того, чтобы проверить, не упускаем ли мы в своей жизни каких-либо возможностей, не ограничиваем ли мы себя сами, надо задать себе вопросы: «От кого я узнал, что это невозможно, что я должен, что я не могу, что тут ничего не поделаешь, что из этого следует, что по-другому нельзя?», «Почему я должен поступать определенным образом?», «Что бы случилось, если бы я поступил по-другому?», «Что на самом деле меня сдерживает?».

Желание контролировать ситуацию, себя и других людей возникает, когда человек занимает довольно пассивную жизненную позицию, часто чувствует себя жертвой обстоятельств, когда его терзают страхи, когда человек живет по принятым им когда-то от кого-то правилам, что снимает с него ответственность за свои поступки.

Для того, чтобы стать хозяином своей жизни, нужно не строить жизнь на ожиданиях чего-либо от поведе-

ния других людей. В нашей жизни никто никому ничего не должен. Мы все делаем только по собственному желанию. И сами несем ответственность за свои поступки.

Те слова и выражения, которые мы выбираем, показывают наше отношение к какой-либо ситуации и в то же время влияют на наши эмоции по поводу этой ситуации. Они могут раскрывать перед нами новые возможности, приближать нас к цели, а могут и отбрасывать назад. Таким словом, ограничивающим наше общение и наши возможности, является слово «но». Каждый раз, когда мы говорим «Да, но», мы перебиваем свою или чужую инициативу, затрудняя общение. Например, «Я хочу гулять, но на улице холодно». Если мы заменим «но» на «а», то получится другая картина: «Я хочу гулять, а на улице холодно, поэтому надо потеплее одеться». Такая замена стимулирует мысль, дает позитивный настрой, раскрывает перед нами новые возможности.

Какие слова являются ключевыми в вашей жизни? Что вы отвечаете на вопрос: «Как дела?», после того, как поздоровайтесь с человеком?

Наши слова формируют нашу реальность. Если вы начинаете жаловаться или говорите, что ничего важного, интересного в вашей жизни не происходит, то так оно и будет, пока вы не возьмете власть над своими

мыслями и словами в свои руки.

Если вы постоянно используете в своей речи слова «ужасно», «отвратительно», «мрачно», «плохо», то это означает, что ваша жизнь окрашена именно в эти тона. Поскольку в нашей жизни подобное притягивает подобное, то эти же слова вы будете слышать и от окружающих вас людей. А жизнерадостные люди будут избегать вас.

Внутренняя речь

Наш внутренний монолог может иметь яркую негативную окраску. Вспомните те привычные вопросы, которые вы снова и снова задаете себе.

Самыми распространенными вопросами могут быть: «Ну, почему именно мне не везет?», «За что мне все эти наказания, страдания?». Такие вопросы приводят к самобичеванию, испытыванию жалости к себе, мрачным мыслям, замыканию в себе, сужению своего мира, пассивности.

Эти вопросы можно при желании заменить другими, которые откроют новые возможности, расширят нашу вселенную: «Что я могу сделать в данной ситуации?», «Чему я могу научиться в данной ситуации?», «Какую пользу для себя я могу извлечь из этой ситуации?».

Следует также выявлять те слова, те выражения, которыми мы сами же себя и характеризуем.

Как мы относимся к себе – уважительно, подбадривая, принимая себя или мы на месте пригвождаем себя неллицеприятными высказываниями, которые, может быть, не каждому человеку можем публично выразить?

Ответьте себе на вопросы: «Чем вы так сильно перед собой провинились?», «Что такого ужасного вы совершили и можно ли все-таки простить себя?».

Важно не идти на поводу у своего настроения, не делать выводы, основанные только на эмоциях. Нужно научиться не переносить ситуативно возникшее сниженное настроение на общую оценку всей своей жизни. Важно следить за своей речью, удаляя из нее ухудшающие настроение, ограничивающие нас в действиях и намерениях слова и выражения. Наши слова могут глубоко ранить другого человека, который может в ответ на них прекратить общение с нами. А как же мы порой, бывает, ежедневно и ежечасно, можем больно ранить себя! А ведь убежать от себя, прекратить общение с самим собой мы не можем.

Пожелайте себе успехов. Ведь, если хорошо будет вам, хорошо будет и окружающим вас людям, действительно желающим вам добра.

20. Работа по улучшению настроения

«Управляй своим настроением, не то оно будет управлять тобой» (Геродот).

1. Если вас что-то сильно беспокоит, необходимо отдаться этому чувству полностью, не сопротивляться ему, не бороться с ним. Позвольте себе пережить это чувство, не критикуйте себя, не стыдитесь своих чувств. Отдаваясь во власть мрачных раздумий, тяжелых размышлений, перестав сопротивляться им, мы сможем таким образом освободиться от них. Позволив себе пережить тягостные чувства, мы можем сбросить свою энергию, которая больше не будет затрачиваться на переживание прошедших событий, а пойдет на созидание нового. Когда мы отворачиваемся от внешнего мира, погружившись в бездну переживаний, мы тем самым активизируем ту свою часть, которая любит и хочет радоваться жизни.

2. Если у вас просто возникла привычка переживать, беспокоиться по разным поводам, вам необходимо научиться контролировать свои мысли, а значит, и настроение, иначе, поддаваясь негативным переживаниям, вы можете попасть в водоворот отрицательных эмоций.

– Научитесь смещать фокус внимания с беспокоящих событий на что-либо другое. Научитесь отслеживать мысли, приводящие к своим последующим оценочным негативным суждениям и чувствам. Пресекайте их, отвлекаясь на другие дела. Можно в такие моменты помечтать или начать думать о других, более важных или приятных событиях.

– Выделяйте определенное время для переживания.

Например, в 17–00 вы можете посвятить 15 минут своим переживаниям и беспокоящим мыслям.

3. Попробуйте представить свою проблему в ином пространстве и времени.

Время: как бы вы посмотрели на эту проблему через

1 год? 5 лет? 10 лет?

Насколько актуальна ваша проблема с точки зрения Вечности?

Пространство: насколько крупна и актуальна ваша проблема, если рассматривать ее в пределах вашего района, города, страны, Земного шара, Вселенной?

Попробуйте оценить вашу проблему в иных измерениях – в измерениях бесконечной Вечности и бескрайности Вселенной. Проблема растворится в таких измерениях.

4. Научитесь отделять реальные трудности от надуманных. Это позволит вам оптимистичнее относиться к жизни.

5. Если вас что-то тревожит, вы никак не можете успокоиться и решить, что вам делать дальше, – выговоритесь. Попросите близкого человека выслушать вас. Выговорившись, вы, возможно, увидите, что ваша проблема не так уж и серьезна. Также вы можете понять, что вам нужно делать в дальнейшем.

Если вы найдете человека с проблемой, похожей на вашу, и тем более, если это будет человек, настроенный оптимистично, считайте, что вам повезло. Вместе вам будет легче преодолеть трудный период своей жизни.

Если вам некому рассказать о своем, о наболевшем, тогда напишите об этом в письме к самому себе или к человеку, который вам дорог. Написав письмо, медленно перечитайте его, стараясь снова ощутить те чувства, которые вас беспокоили, когда вы писали письмо. Прочитав письмо, порвите и выбросьте его или сожгите.

Используя любой из этих вариантов, вы почувствуете успокоение.

6. Настроение человека может ухудшаться, а жизненный тонус снижаться в моменты бездеятельности и пассивности, когда его ум не занят важными делами.

А когда ум не занят, тогда он пережевывает привычные для него мысли. А если мысли у вас в последнее время крайне невеселые?

Нужно избегать периодов, когда человек падает в пропасть мрачных мыслей, поскольку выбраться из нее бывает иногда очень трудно. Для этого нужно заранее планировать, чем вы займетесь в ближайшее время. Заранее находите себе дела, заранее договаривайтесь о встречах. Загрузите себя работой, которая, в отличие от переживаний, принесет вам пользу.

Действия, имеющие какую-либо цель, всегда ведут человека вперед по жизни. А мрачные раздумья – назад, в прошлое. Переносите внимание с себя на внешний мир. Если у вас преобладает длинный, невеселый, пессимистический монолог, тогда добавьте в свою жизнь радостный, оптимистический диалог. Встречайтесь как можно чаще со своими друзьями, знакомьтесь с новыми людьми, и вы откроете для себя новый мир других людей.

7. Сделайте свою жизнь радостной и приятной. Задайте себе вопрос: «Что способствует повышению моего настроения?». Что вы давно хотели сделать, но по разным причинам откладывали? Может быть, вы хотели что-то купить для себя, сходить куда-либо, пригласить кого-то к себе в гости? Побалуйте себя чем-нибудь, устройте у себя дома вечеринку для при-

ятных вам людей, сходите сами в гости.

Только начните привносить в свою жизнь радость, и у вас постепенно возникнет привычка получать положительные эмоции. А радость и позитивный настрой имеют обыкновение переноситься из одной ситуации в другие.

8. Выработайте у себя привычку вспоминать хорошее, веселое, интересное, то, что способствует повышению вашего настроения. Чаще вспоминайте свои маленькие и большие победы. Вспоминайте о счастливом времени. Совсем неважно, было ли это в детстве или в прошлый отпуск. Главное – поймать настрой, соответствующий приятным воспоминаниям.

Начинайте заранее планировать свой отдых, это заметно поднимет настроение. Ожидание радостного события вызывает у человека улучшение настроения.

21. Работа по повышению энергетики и жизненного тонуса

1. Искорки желаний

Старайтесь ловить малейшие искорки самых незначительных желаний, лелейте их, раздувайте, берегите, как огонек в ночи. Поддерживайте свои самые слабые импульсы к действию, научившись отслеживать их.

Ответьте себе на вопросы:

Что бы вас заинтересовало? Что бы вас обрадовало? Что бы вас привлекло? Что мешает вам наслаждаться жизнью, радоваться ей, жить легко?

Какие ваши требования, которые вы предъявляете к себе, какие взваленные на себя непосильные задачи, которые вы перед собой ставите, угнетают вас, мешают вам радоваться жизни?

Пересмотрите эти требования, а также то, что вы выполняете из чувства долга. Может быть, это никому, кроме вас, и не нужно. Может быть, вы таким образом просто избегаете решения и выполнения того, что вы уже давно должны были сделать, изменить в себе и в своей жизни?

Начните осуществлять свои самые небольшие желания, и маленькие искорки разгорятся в пламя.

Верьте в то, что у вас все будет хорошо, что все у вас получится. Верьте в то, что желаемое вами событие скоро сбудется.

2. Физическая нагрузка

Значение правильной осанки

При снижении жизненного тонуса, при депрессивном настроении автоматически возникает, появляется характерная поза уныния. Для нее свойственны опущенные плечи и склоненная голова, взгляд, устремленный в пол, опущенные уголки рта, насупленные брови. Спина становится согнутой, сутулой, дыхание – прерывистым. Мысли замыкаются на себе и своем несчастном положении. Так выглядит одинокий, беспомощный, покинутый всеми и побежденный жизнью человек.

Часто лишь одна какая-либо тревожная мысль вызывает подавленное состояние и характерную для него позу уныния. Но есть и другая зависимость – стоит только принять печальную позу побитого жизнью человека, как моментально возникают мысли о жизненных неудачах и безысходности. Если поза уныния становится привычной для человека, тогда для него будут привычными и пессимистичные мысли.

Одно лишь изменение позы, осанки способно повлиять на мысли и настроение человека. Волшебство прямой осанки объясняется тем, что внимание чело-

века с мрачных мыслей, зацикленных на себе, устремляется на внешний мир. Вместо земли под ногами человек видит солнце, небо, звезды.

Для того, чтобы осанка была красивой и правильной, шея должна быть прямой и свободной, голова должна взметнуться вверх и вперед, спина должна удлиниться, а плечи – расправиться. Если вы встанете в такой позе перед зеркалом, да еще и улыбнетесь, вы увидите, как тает ваше плохое настроение, уступая место настроению хорошему и бодрости духа.

Однако удерживать правильную позу одним лишь усилием воли долго невозможно. Только занятия спортом, физическая нагрузка помогут вам разрешить эту задачу.

Во время физической нагрузки в организме вырабатываются особые вещества, эндорфины, которые, с одной стороны, уменьшают нервное напряжение, вызывают релаксацию, а с другой – повышают жизненный тонус, улучшают настроение, дают ощущение комфорта, снижают депрессию.

Занятия спортом улучшают не только здоровье, они делают человека привлекательнее. Во время занятий спортом укрепляются не только мышцы, но и воля.

Человеку, с удовольствием занимающемуся спортом и дающему себе различные виды физической нагрузки, свойственны позитивное настроение и бодрая

походка. Оптимизм запечатлевается не только в душе, но и в теле.

Но не только занятия спортом способны повысить энергетическое состояние, рубка дров, например, или многочасовая ходьба тоже могут произвести подобный эффект.

При физической нагрузке человек испытывает особое состояние «мышечной радости», у него появляется хороший сон, повышается жизненный тонус.

Следует только помнить, что любой вид физической нагрузки является действенным при одном условии – при условии ее регулярности.

Для того, чтобы физическая нагрузка приносила пользу, ее интенсивность и продолжительность должны быть безопасными для вашего организма.

Упражнение

Представьте, что у вас гибкое, хорошо тренированное тело, ваши движения точны и грациозны. Вы твердо стоите на ногах, хорошо сохраняете равновесие, вы сильны. Вы держитесь и идете по жизни уверенно. Вы всегда движетесь только вперед.

Ощутите это состояние, прочувствуйте это настроение, посмотрите на себя со стороны, увидите, насколько вы стали привлекательны, услышите музыку своей души и тела.

Теперь вы всегда будете таким, если вы захотите

этого и будете заниматься.

Какой именно вид спорта выбрать – зависит только от вас, это очень индивидуально.

Нужно прислушаться к себе, понять, что вам нравится, каким видом спорта и с кем вы хотите заниматься. Прислушайтесь к своему телу, оно тоже вам подскажет, что ему подойдет больше всего, что для него правильнее и комфортнее.

Разогнать хандру можно, самый трудный шаг – первый. Начните ее прогонять, используя самые простые упражнения, подготавливая в это время почву и настрой на более существенные и действенные виды физической нагрузки.

Например:

1. Вместо гимнастики можно просто попрыгать на месте – 50 прыжков.
2. Десять минут быстрой ходьбы вернут вам силу и бодрость.
3. Не вставая с постели, можно делать знакомое с детства упражнение «велосипед».
4. Ежедневный подъем по лестнице не ниже 4–5 этажа уже дает хорошие результаты.

3. Снятие напряжения

Напряжение может возникать при стремлении достигнуть желаемой цели. Если человек ставит перед собой труднодостижимые цели или стремится соот-

ветствовать чьим-либо представлениям, то это может привести к истощению не только физических сил, но также и душевных. Состояние напряженности может быть вызвано боязнью неизвестного и сомнением в своих способностях справиться с трудностями. Напряженность сужает сознание, приводит к тому, что у человека появляется туннельное зрение, а это вызывает искажение восприятия человеком мира и себя.

По каким причинам вы не можете взглянуть вдаль, не можете увидеть свои перспективы? Вы не можете или не хотите видеть целостную картину своей жизни? Что вас держит здесь? Почему вы так привязаны к чему-то единичному? А, может быть, вы просто завязли в быте или утонули в мелочах?

Научитесь расслабляться, снимать напряжение, это поможет вам восстановить и сохранить ваши силы.

I. Снятию напряжения могут помочь следующие упражнения.

Упражнение «Любимая картина»

Выберите картину, созерцание которой вызывает у вас спокойствие, успокоение. Картину, на которую вам приятно смотреть. Это может быть изображение леса с извилистыми тропинками, а может быть и морской пейзаж.

Представьте, что вы входите в картину.

а) Представьте, что вы находитесь на берегу моря. Вы ощущаете соленые брызги, приносимые ветером с моря, слышите крики чаек. Вы видите плывущую вдали парусную яхту. Ваши ноги обволакивает мягкий, теплый песок. Легкие волны, накатываясь на берег, оставляют мокрый след на песке. Вы ощущаете запах водорослей, вынесенных волной на берег. Ваше дыхание ровное, спокойное. Вы расслаблены.

б) Вы идете по лесу и видите то здесь, то там прячущиеся грибы, красивые и нежные цветы. Вы ощущаете запах хвои и земли. Слышите звуки и шорохи леса. Побудьте в картине, растворитесь в ней. Ощутите спокойствие, величие природы. Ощутите вечность и постоянство нашего мира. Запомните это состояние полного покоя, состояние душевного равновесия. Вам хорошо, легко, комфортно.

Упражнение «Борьба со сном»

Трудно приказать себе успокоиться немедленно. Но можно просто начать дышать медленно, глубоко, спокойно и равномерно. Тогда напряжение и возбуждение пройдут сами.

Представьте, что вас клонит в сон. Вы безуспешно боретесь со сном. Ваши глаза закрываются. Руки и ноги слабеют. Вы сопротивляетесь сну, как только можете, но вы проигрываете – сон одолевает вас. Представьте, что вы постепенно засыпаете. Закройте

глаза. Замедлите дыхание, ваше дыхание становится глубоким, медленным, ровным, свободным.

Упражнение «Жизнь и море»

Жизнь – это, может быть, море с его штилями и бурями. Спокойствие на море может быть обманчивым, а буря не такой страшной, как казалась первоначально.

Представьте, что море – это ваша стихия. Вы любите свое море, вы любите жизнь. Представьте, что вы большой, сильный, красивый дельфин. Море – ваш дом. Вы плывете, радуясь широте просторов и свободе выбора своего пути. Над вами пролетают чайки. Над вами медленно плывут облака в прозрачно голубом и величаво спокойном небе. Солнце плавно опускается за горизонт. Вы ощущаете особый запах моря. Вы ощущаете ритм волн. Ритм волн похож на ритм вашего дыхания. Вода нежно омывает ваше тело. Вы доверяете себе и морю. Вам хорошо. Вам спокойно.

II. Массаж, самомассаж

Массаж снимает мышечное напряжение, улучшает кровообращение, нормализует обменные процессы. При массаже происходит воздействие на имеющиеся в коже нервные окончания; таким образом, происходит влияние на периферическую нервную систему, а через нее на центральную нервную систему.

Вы сами можете снять напряжение с помощью са-

момассажа и упражнений.

1. Для снятия нервного напряжения несколько минут массируйте указательными и большими пальцами мочки ушей, сначала их внешние, а потом внутренние стороны.

2. Снять напряжение можно с помощью самомассажа ладоней. Для этого нужно перекачивать между ними круговыми движениями грецкий орех до появления приятного тепла.

3. Для того, чтобы взбодриться, сделайте самомассаж шейно-воротниковой зоны, двигаясь в направлении снизу вверх.

4. Взбодритесь, разгоните кровь, активно шевеля пальцами ног.

5. Многие народы перебирают четки. Этот ритуал существует уже многие века, что доказывает его важность и ценность. Попробуйте и вы перебирать четки, это вызовет у вас заметное успокоение. Четки представляют собой нить с бусинками-зернами. Они обычно дополняются каким-либо украшением, например, в виде кисточки. Можно сделать четки самим. Для этого нужно нанизать на нитку бусины так, чтобы они не прилегали друг к другу плотно, а свободно передвигались.

4. Свежий воздух

Для хорошего здоровья и бодрости духа необходи-

мо как можно чаще бывать на свежем воздухе. Без прогулок и отдыха на природе или в городе в парках, у реки сохранять хорошее здоровье крайне проблематично.

Ничто не может так быстро и эффективно повысить жизненные силы, как прогулка по лесу, парку, берегу реки. Подвижная, переменчивая поверхность пруда, озера, реки, блики на воде, игра света способны заворочить человека. Ходьба босиком по камням, хвое или, если вы это можете, то и по снегу, возбуждают нервную систему. А ходьба по пыльной проселочной дороге, мягкой траве, по теплomu пляжному песку – наоборот, успокаивает. Вечер, проведенный на природе у костра с его потрескиванием, с причудливой игрой пламени, вам запомнится надолго.

Порывы пронизывающего, сильного ветра способны «проветрить» самую разгоряченную голову. А потоки дождя помогут «смыть» ваши тревоги и печали. Преодолев снежную пургу и придя домой с мороза, вы почувствуете успокоение, приятную усталость и удовлетворение. Свежий, прохладный, морозный, бодрящий воздух способен творить чудеса.

Побывав на природе, вы смените обстановку, а это будет лучшим отдыхом.

Для того, чтобы у вас свежо было и дома, чаще проветривайте комнаты, делайте влажную уборку.

5. Водные процедуры

Контрастный душ. Закаливание холодной водой. Обливание по утрам. Плавание. Влажное обертывание. Аквааэробика. Регулярное принятие ванн определенной температуры.

Любой из этих способов, выбранный вами, укрепит ваш дух и ваше здоровье. Водные процедуры поднимут ваше настроение и жизненный тонус. Вода обладает удивительным свойством смывать тревоги, напряжение, беспокойство, грусть. Она также напитает вас жизненной силой, увеличив вашу жизненную энергию. Прохладный душ позволит вам обрести чувство бодрости. Теплый же душ способен оказать успокаивающее действие. Теплая ванна с температурой в пределах 35–37 градусов, не дольше 10–15 минут, но не сразу после еды и не натощак, способна оказать успокаивающее действие.

Любые водные процедуры, тем более длительные и регулярные, должны быть согласованы с врачом, поскольку в «погоне» за здоровьем можно в действительности его подорвать. Хотя плавание со щадящим для вас режимом вам вряд ли повредит.

Упражнение «Водопад»

Представьте, что вы стоите под водопадом. Ваши ноги погружены в реку, воды которой уносятся прочь течением. Почувствуйте своей головой, плечами, гру-

дью и спиной водяные струи, летящие сверху. Почувствуйте поток, ударяющийся о ваши ноги и летящий вдаль. Чувствуя сильные потоки воды сверху, вы расслабляетесь, вы освобождаетесь от эмоций и мыслей, накопившихся за день. Река внизу, под вами уносит прочь от вас все ваши тревоги, волнения, переживания. На их место приходят спокойствие, умиротворение, безмятежность.

6. Питание

Питайтесь правильно, не превращайте свой желудок в мусорную корзину. Привычка заедать плохое настроение, объедаться, получая от этого удовольствие, приводит к инертности в мыслях и в поведении.

Для того, чтобы быть ловким, смелым, сильным, энергичным, нужно как раз ограничить себя в количестве пищи. Есть необходимо ровно столько, сколько вам нужно для нормальной жизнедеятельности и хорошего самочувствия. Ограничения в питании должны касаться только его количества, поскольку качество питания не должно страдать. Питание должно быть полноценным и сбалансированным. Употребляемая пища должна содержать все необходимые для организма витамины, минеральные вещества. Здоровая пища не обязательно должна быть дорогостоящей. Очень полезны картофель, морковь, редис, свекла, капуста, яблоки. Крупы всегда будут незаме-

мым продуктом. А о пользе кефира, йогуртов, творога и других молочных продуктов никто уже давно не спорит.

Пусть ваша пища будет приятной и полезной, тогда она станет ощутимым источником вашей энергии.

Использование «энергетических» напитков дает временный эффект. Поскольку вместо того, чтобы отдохнуть, восстановиться, вы, используя эти напитки, вынуждаете свой уставший организм отдавать последние запасы энергии. Лучше используйте продукты, которые могут поделиться с вами своей энергией.

Например:

Стакан свежесжатого грейпфрутового сока поможет вам быстро взбодриться. **Сочный апельсин** также быстро прогонит чувство усталости.

Шиповник полезен при общем упадке сил. Шиповник можно заваривать в термосе на ночь и пить по утрам.

Морс из клюквы поможет восстановить ваши силы.

Бананы всегда считались незаменимым природным антидепрессантом.

Сыр также обладает способностью поднять настроение.

Бороться против усталости вам помогут **сухофрукты, мед, орехи.**

К продуктам-антидепрессантам относят **бобовые, зерновые культуры**, а также **молочные продукты**.

Жгучий перец быстро и активно «разгонит» вашу кровь.

Улучшить свой аппетит и настроение вы можете, купив **квашеную капусту, соленые огурцы** или **селедку**.

Мороженое по составу сходно с грудным женским молоком, потребление мороженого дает человеку ощущение счастья.

Какао укрепляет силы и повышает тонус.

О способности **шоколада** быстро поднять настроение знают все, так же, как и то, что он очень вкусен.

Лимон эффективен в качестве антистрессового препарата.

Чай также хорошее средство от стресса.

А **чай с лимоном** является очень вкусным антистрессовым напитком.

7. Музыка

Музыка обладает способностью оказывать существенное влияние на настроение человека. Еще Пифагор говорил о том, что ежедневное пение и игра на музыкальных инструментах прогоняют беспокойство, страх, печаль. О благотворном воздействии музыки на здоровье также известно давно. Уже совре-

менные исследования установили, что музыка влияет на сердечную деятельность, кровяное давление, желудочные сокращения, дыхательный ритм, секрецию гормонов и распределение электрических потенциалов в мозгу. Прослушивание музыкальных произведений способно снизить мышечное напряжение, снять стресс, уменьшить головные боли. Использование определенных музыкальных произведений способствует улучшению памяти, концентрации внимания.

Музыка с темпом от 69 до 80 ударов в минуту способна произвести успокаивающее действие. Музыка с темпом более 80 ударов в минуту, наоборот, тонизирует.

Подбирая музыкальные произведения, решите сами, будут ли они соответствовать вашему настроению или они будут бороться с ним в данной ситуации. В магазинах продается специальная музыка для релаксации, а также для поднятия энергетики. А тот, кто пробовал петь под караоке, знает, какое можно испытать удовольствие от того, что песня удалась.

8. Целебные ароматы

Запахи действуют на подсознательном уровне. Существует связь между запахами и эмоциями. Участком мозга, ответственным за восприятие и различение запахов, является лимбическая система. Это од-

на из наиболее древних частей мозга, и центры большинства эмоций находятся там же.

Найдите свои любимые запахи. Выбирайте запахи, которые создадут вам хорошее настроение, пробудят в вас приятные воспоминания. Выясните, какие запахи какой эмоциональный отклик у вас вызывают, и умейте пользоваться этим. Запахи могут успокаивать и могут бодрить. Запахи могут быть связаны с ощущением счастья, влюбленности, покоя, удовлетворенности, печали, страха, веселья. Есть запахи, связанные с ощущением праздника, и запахи, вызывающие грусть.

Ароматерапия – лечение при помощи натуральных эфирных масел растений. Ароматические масла используются при принятии ванны, в аромалампах, для массажа, для ингаляции и других процедур. Бодрящими являются запахи мяты, апельсина, лимона. Тонизирующим действием обладают следующие масла: пихты, лаванды, розмарина, можжевельника. Запах герани способен снимать стресс. стресс снимают также запахи ромашки, розы.

Можно использовать так называемые «сонные подушки», это подушки, набитые высушенными растениями. Ими могут быть ромашка, хмель, душица, зверобой, шалфей. Такие подушки обладают выраженным успокаивающим и снотворным действием.

9. Цвет нашего настроения

У всех нас разные предпочтения, касающиеся выбора цвета. Эти предпочтения не являются раз и навсегда заданными, они могут меняться со временем.

Мы всегда знаем, какой цвет в настоящий момент нам «подходит». Мы выбираем одежду того цвета, в котором нам комфортно находиться. Мы чувствуем, какой цвет нас раздражает, какой цвет нам неприятен.

Цвет поддерживает наше настроение. На каком-то жизненном этапе нам хочется носить одежду ярких, броских цветов, вызывающих прилив энергии. А иногда хочется стать незаметным, углубиться в свои мысли и чувства. Тогда мы можем выбрать одежду не приметных цветов и оттенков.

Цвет не только выражает наше настроение. Он также может сам оказывать влияние на наш эмоциональный настрой. Цвет может вызывать душевный подъем, может раздражать, может успокаивать. Есть данные о том, что определенные цвета могут увеличивать или уменьшать аппетит.

М. Люшер определил различное значение следующих цветов.

— Красный цвет выражает жизненную силу, он олицетворяет желание добиться успехов. Это импульс, воля к победе, наступательные тенденции, возбуждение, агрессивность.

– Коричневый цвет показывает, что для человека важным является ощущение своих «корней» – очага, дома, людей своего рода и племени. Это цвет семейного уюта и безопасности.

– Желтый цвет отражает активность, экспансивность, освобождение от пут, проблем, ограничивающих обстоятельств. Он символизирует разрядку, стремление к новому, веселость, надежду на счастье.

– Зеленый цвет выражает волю к действию, упорство, настойчивость. Зеленый цвет выбирает тот, кто хочет усилить свою уверенность в собственной ценности, стремится улучшить условия жизни, добиться признания.

– Черный цвет выражает протест против существующего положения вещей.

– Синий цвет символизирует потребность в покое и в удовлетворении желаний, в гармонии, в безмятежном состоянии духа. Он связан со способностью к сопереживанию, эстетическим наблюдениям и философским размышлениям.

– Фиолетовый цвет привлекает людей мечтательных, желающих приукрасить себя, а также очаровывать и восхищать других, вызывать у людей восторг и найти «волшебные отношения».

Упражнение «Облачко цвета»

Выберите цвет, который приятен вам сейчас.

Расслабьтесь и представьте, что на вас спускается облачко этого цвета. Оно обволакивает вас, вы утопаете в нежном, бархатистом цвете. Вы нежитесь в этом цветном безмолвии, вам приятно. Цвет наполняет своей энергией ваши мысли, ваши чувства и ваше тело. Вы купаетесь в облачке вашего цвета. Побудьте в этом состоянии, растворяясь в цвете. Напитавшись цветом, вы ощутите душевное спокойствие и получите знание того, что вы хотите делать.

Для создания хорошего, бодрого настроения используйте в доме и в одежде яркие, радующие глаз краски.

Выбирайте цвета, которые нравятся вам, которые способствуют созданию и поддержанию вашего душевного комфорта.

Очень важна цветовая гамма в вашей квартире. Например, обои красного цвета возбуждают, а мягкие оттенки желтых, голубых и зеленых цветов расслабляют и успокаивают. Для человека особенно важен выбор обоев для той части квартиры, в которой он любит проводить много времени. Это может быть спальня, гостиная или кухня.

10. Освещение

Сезонная депрессия может появиться в мрачную, облачную погоду, она часто усиливается зимой.

Чаще бывайте на солнце.

Включайте яркое освещение дома.

Яркий свет оказывает положительное влияние на самочувствие и настроение человека.

Ненастным темным утром раздвиньте шторы. Включите освещение. Впустите таким образом свет в свою жизнь и в свой дом. Пусть ваше освещение будет ярким, а настроение станет жизнерадостным.

11. Увлечения в нашей жизни

Если вы выберете дело по душе и для души, если ваше увлечение вызовет у вас неподдельный, искренний внутренний интерес, то вы не будете испытывать стресса ни от выигрыша, ни от проигрыша, ни от ошибок, ни от неудач. А будете получать лишь моральное удовлетворение.

Занятие любимым делом – это творческий процесс, стимулирующий интерес к миру, к расширению сознания. Он отвлекает нас от того, что обычно нас тревожит, когда мы ничем не заняты. Создавая и узнавая что-то новое, мы обновляем себя. От нас уходит наше внутреннее напряжение. Человек, посвящая время любимому увлечению, ощущает себя самым собой, приходит к состоянию внутренней гармонии. Он реализует свой потенциал, проявляет свою индивидуальность, находит достойное применение своим жизненным силам, открывает для себя новые пути познания, получая при этом удовлетворение.

Увлечение – это интересно и полезно, поскольку оно успокаивает, отвлекает, «подпитывает», расширяет наше жизненное пространство.

12. Живой мир

Интерес к «живому миру» поможет вам обрести новую радость жизни.

Приобретая частичку живой природы:

1. Вы становитесь нужны кому-то, кто будет зависеть от вашей заботы и вашего внимания. Вы избавитесь от одиночества. Вас всегда будет кто-то ждать в вашем доме.

2. Вы получите огромную радость от созерцания и наблюдения за вашим «живым миром».

3. У вас будет повод для интересного общения с другими людьми.

4. Вы получите в своем доме не только нового друга, но и «доктора». Поскольку разведение цветов способствует снижению стресса, а общаясь с домашними любимцами, с животными, человек успокаивается, забывает о своих неприятностях. Пение птиц способно отвлечь от самых мрачных мыслей, а наблюдая за безмолвным грациозным движением красивых рыбок в аквариуме, можно получить огромное наслаждение и успокоение.

Живой мир в вашем доме – это великолепное средство снятия нервного напряжения. Если мы поймем,

что наши проблемы преходящи, что мы едины с природой, жизнь нам покажется более радостной и светлой, поскольку наше сознание расширится, фокус внимания переместится с мыслей, зацикленных на определенной ситуации, на внешний мир.

То, что может значить в нашей жизни наш «живой мир», иногда бывает очень сложно оценить сразу. Он нам дарит свою любовь, радость жизни. Иногда это можно оценить, лишь познав одиночество и чувство отчаяния.

Любовь наших животных – это любовь искренняя, мы нужны им такими, какие мы есть. Если вы поговорите с людьми, которые искренне любят своих кошек и собак и считают их членами своей семьи, то они расскажут вам о том, что их питомцы умеют улыбаться, печалиться, вести себя гордо, скрывая свою обиду.

Ученые утверждают, что и растения могут узнавать нас, что они способны ощутить наше настроение. А уж то, что цветы растут здоровыми и красивыми только у тех, кто любит их, заботится о них, знает любой, даже самый неопытный цветовод.

13. Смех

Дела у человека идут так, как показывают уголки его рта. Пусть уголки вашего рта как можно чаще взлетают вверх.

Мы улыбаемся, смеемся, когда нам весело, смеш-

но. Существует и обратная связь: стоит нам улыбнуться, как мы чувствуем, что нам стало легко и весело.

Когда у вас плохое настроение, ведите себя так, как будто бы вас ничего не беспокоит, как будто вам хорошо и весело, и вы увидите, как ваше настроение улучшится.

«Смех рождает бодрость» (Л.Н. Толстой)

Смех и улыбка активно стимулируют иммунную систему. Смех активизирует все жизненно важные процессы. Он стимулирует высвобождение эндорфинов, веществ, которые обеспечивают хорошее настроение и самочувствие. Утверждают, что смех способен произвести болеутоляющий эффект, уменьшая боль физическую, например, головную, и боль душевную, эмоциональную. Он ослабляет депрессию, а также чувства гнева, страха, беспокойства, тревоги, стыда, печали и способствует скорейшему выздоровлению. Смех помогает снять напряжение, освобождая место для положительных эмоций. Сбрасывая оковы напряжения, можно увидеть новые пути приложения своих сил и знаний. Это приводит к повышению жизненной активности, более полному раскрытию своих творческих способностей.

«Жизнь – пренеприятнейшая штука, но сделать ее прекрасной очень нетрудно... нужно: а) уметь доволь-

ствовать настоящим и б) радоваться сознанию, что могло быть хуже» (А.П. Чехов).

Юмор поможет иначе взглянуть на ситуацию, по-другому оценить свое поведение. Он поможет изменить знак нашего эмоционального состояния с минуса на плюс. А значит, даст возможность исправить не устраивающую нас ситуацию к лучшему.

Каждый знает, как приятно, легко и просто общаться с человеком, который любит посмеяться, пошутить, который часто улыбается. Большинство из нас предпочитает общаться с дружелюбными, улыбчивыми, открытыми, общительными, теплыми людьми. Эмоциональный настрой, создаваемый такими людьми, очень привлекает окружающих, способствуя возникновению эмоциональной общности при общении с ними.

Упражнение

Вызыванию чувства радости помогает «лицевая психогимнастика». Этот вид гимнастики тренирует нашу способность создавать и поддерживать свое хорошее настроение. Для этого нужно всего лишь представлять на лице, задерживая на некоторое время, выражения безмятежной радости, спокойствия, уверенности в себе, счастья, полной удовлетворенности жизнью.

Улыбайтесь, и жизнь улыбнется вам в ответ.

14. Культурные мероприятия

Выбор культурных мероприятий может быть очень обширен. Например, вы можете посетить театр, кино, музеи, выставки, экскурсии, киноконцертные залы, цирк.

Лучше посвящать свое время самым различным интересам и увлечениям, которые обогатят, раскрасят жизнь яркими красками, а не изолироваться от жизни и от ее возможностей.

— Искусство помогает нам выйти за границы нашего существования, оно доставляет нам эстетические, эмоциональные и интеллектуальные переживания. Искусство позволяет увидеть, насколько иной, содержательной и разнообразной может быть жизнь. Оно дает возможность посмотреть на мир глазами другого человека, может быть, жившего в другую эпоху и принадлежавшего к иному социальному классу. Искусство способствует катарсису, нашему очищению, обновлению, лучшему пониманию себя, а, значит, самой жизни. Оно дарит нам ощущение своей силы, способности преодолевать трудности.

— Сходите в цирк. Вы увидите чудеса, которые творят сила духа и воля людей. Вы увидите, насколько силен и бесстрашен может быть человек. Насколько он может быть ловок и проворен, насколько оптимистичен. Сходите в цирк, и вы почувствуете атмосферу

радости, веселья и любви к человеку и всему живому, любви к самой жизни.

15. Помощь другим

Помогите тому, кто действительно нуждается в вашей помощи. Если вы захотите, вы всегда найдете того, кому нужна помощь, того, кто попал в тяжелую жизненную ситуацию и сам без посторонней помощи справиться не сможет.

Вы не только поможете человеку в его трудный час, но поможете и себе, повысив свое самоуважение, получив удовлетворение от оказанной вами помощи и от того, что вы почувствуете радость и ценность жизни. Решая чужие проблемы, вы на время отвлечетесь от своих. После этого отвлечения вам, возможно, быстрее удастся найти выход из вашей ситуации, ваша жизнь уже не будет казаться вам тяжелой.

«Самый лучший способ подбодрить себя – это подбодрить кого-нибудь другого» (Марк Твен).

Попробуйте в следующий раз, когда дела у вас пойдут не очень хорошо, отрешиться от своих проблем и сказать другому человеку что-нибудь приятное. Вы увидите, как улучшится его и ваше настроение.

22. Прежде, чем сдаться

Даже если ваше желание не сбылось, жизнь продолжается, и ей надо радоваться.

И после плохого урожая надо сеять.

Временная неудача – это не диагноз и не противопоказание для ваших дальнейших действий.

Если событие и не сформируется таким образом, как вам хотелось бы, то пусть хотя бы будет понятно, почему это произошло.

Прежде, чем сдаться:

1. Подумайте и объясните себе, как вам удастся добиться того, что у вас ничего не получается?

2. Ответьте на вопрос – все ли вы сделали из того, что можно было сделать в вашем случае?

Может быть, вы и не пытались сделать все возможное. Достаточно ли вы потратили сил, времени, энергии? Были ли вы настойчивы и решительны? Гибки?

«Действуйте, пока можете, пока имеется шанс, пока есть смысл, пока есть сила» (Симеон бен Элиазар).

3. Может быть, вы просто устали и вам нужно отдохнуть, успокоиться. Посмотрите на ситуацию со стороны, но чуть позже, когда вы отдохнете.

4. Может быть, в процессе достижения вашей цели у вас ослабло желание или это не было вашей под-

линной целью? Проверьте, понаблюдайте за собой, устойчиво ли ваше желание, какова его сила. Действительно ли вы хотите этого?

5. Люди часто не достигают цели, так как цель у них неконкретная, и нет никакой стратегии ее выполнения. Иногда человек пытается добиться своей цели одним рывком, в одночасье.

Неконкретные цели, непродуманные планы, нереальные сроки могут быть основной причиной того, что человек не может осуществить желаемое.

Чтобы стать реальностью, желания должны быть переведены в конкретную цель.

При составлении плана действий необходимо учитывать свои реальные возможности и правильно оценивать жизненную ситуацию.

6. Может быть, у вас в какой-то момент пропала уверенность в себе, уверенность в своих силах? У вас нет веры в успех?

Действовать с мыслью, что все равно ничего не получится, означает проиграть с самого начала.

Подумайте, какие возникающие ситуации, какие ваши мысли являются болезненными для вас. Какие ваши установки вызывают эти болезненные переживания?

Необходимо поработать со своими ошибочными установками, вспомнить, когда они появились, отсле-

дить, когда, в каких ситуациях они возникают сейчас. Что обычно предшествует их появлению? Как на их возникновение влияет ваше поведение или поведение других людей?

Начните спокойно, логически опровергать себя, относясь к неправильным установкам критически, показывая себе их абсурдность, находя каждый раз как можно больше доказательств их ошибочности.

Как бы вы переубедили человека, который ошибается, как и вы, в оценке себя? Будьте себе союзником, лучшим другом. Поддержите себя так, как поддерживали бы самого любимого, самого дорогого для вас человека. Вы должны поверить в то, что вы достойны желаемого.

Кто, если не ты? Когда, если не теперь?

7. Может быть, вас начали пугать трудности?

Легче упасть с горки, чем подняться на нее.

Истинная смелость – не уходить от опасности, когда испытываешь страх.

Что вы выбираете – страдать и терпеть или страдать и бороться? Только преодолев свой страх, можно обрести свободу и счастье.

Концентрируйтесь на положительном исходе дела. Если вы будете думать только о негативных последствиях, вы будете обречены на пассивную роль. Приводите доводы в пользу того, почему дело может быть

сделано.

Но в то же время разрешите себе быть несовершенным. Позвольте себе совершать ошибки. Если вы прожили день и не совершили ни одной ошибки, может быть, вы просто не научились ничему новому? И, может быть, день был прожит зря?

8. Сверхсильная мотивация, то есть чрезмерная заикленность на каком-либо желании, вредит.

Человек настолько боится проиграть, что начинает нервничать, делать ошибки, срывается, теряет много сил и энергии.

Вы, возможно, поставили свой жизненный корабль на якорь лишь одного желания, лишь одного интереса. Поставили всю свою жизнь на одну лишь фишку.

Стоит ли ваше желание того, чтобы вы начали игнорировать другие стороны вашей жизни?

Может быть, вам стоит пересмотреть приоритеты, уточнить, взвесить ценности?

Не будьте рабом своего желания.

9. Умеете ли вы обратиться за помощью, за поддержкой?

Если ничего не просить, то ничего и не получишь.

10. Вам кажется, что вы топчетесь на месте.

Еще раз определите четко свою цель, свое местоположение, чем вы располагаете для достижения цели, определите характер возможных трудностей.

Может быть, как говорят, у вас весь пар уходит в свисток? Вы только говорите о том, что будете делать, но ничего не делаете, поскольку удовлетворяетесь предполагаемым результатом мысленных действий, рассказывая всем о своем желании?

Нужно суметь нарисовать в своем уме одну прямую линию, четкую, ровную, и двигаться по ней. Нужно думать и действовать, необязательно всегда и всех посвящать в свои планы.

А. Эйнштейн на вопрос, как добиться успеха, отвечал, что для этого необходимы работа, игра и умение держать язык за зубами.

11. У вас пропадает «запал»:

а) представьте тот вдохновенный огонь, который горит в вас, поддерживает, греет душу. Научитесь раздувать в яркий огонь самые небольшие искорки своего желания, научитесь относиться к ним очень трепетно;

б) представьте то растворение в творчестве у поэтов, когда к ним приходит Муза. Как они самодостаточны в своем вдохновении;

в) представьте как неумолимо, неудержимо рвутся вперед, к чужим воротам футболисты. Как они предвкушают радость победы;

г) почувствуйте свою силу:

– переживание победы

Вспомните ту ситуацию, когда вы выиграли, когда вы победили. Снова насладитесь победой. Сохраните это ощущение у себя в мыслях, в чувствах и в теле. Прибегайте к этому ощущению, вызывайте его для того, чтобы поддержать себя в нужную минуту.

– сила предков

Посмотрите на свои семейные фотографии. Вспомните рассказы о вашем родственнике, о том человеке, которого вы уважаете, у которого вы хотели бы чему-либо научиться. Ведь вы одной крови. Мысленно поговорите с ним. Ощутите его силу духа. Попросите у него совета. Поблагодарите его за помощь.

– сила зверя

Воспользуйтесь силой животного. Представьте себе животное, которое вам нравится, растворитесь в этом животном, обретя его силу, уверенность, энергию, спокойствие. Задержитесь в этом состоянии на время. Запомнив это ощущение, возвращайтесь при необходимости к нему для того, чтобы подбодрить, поддержать себя в трудный момент.