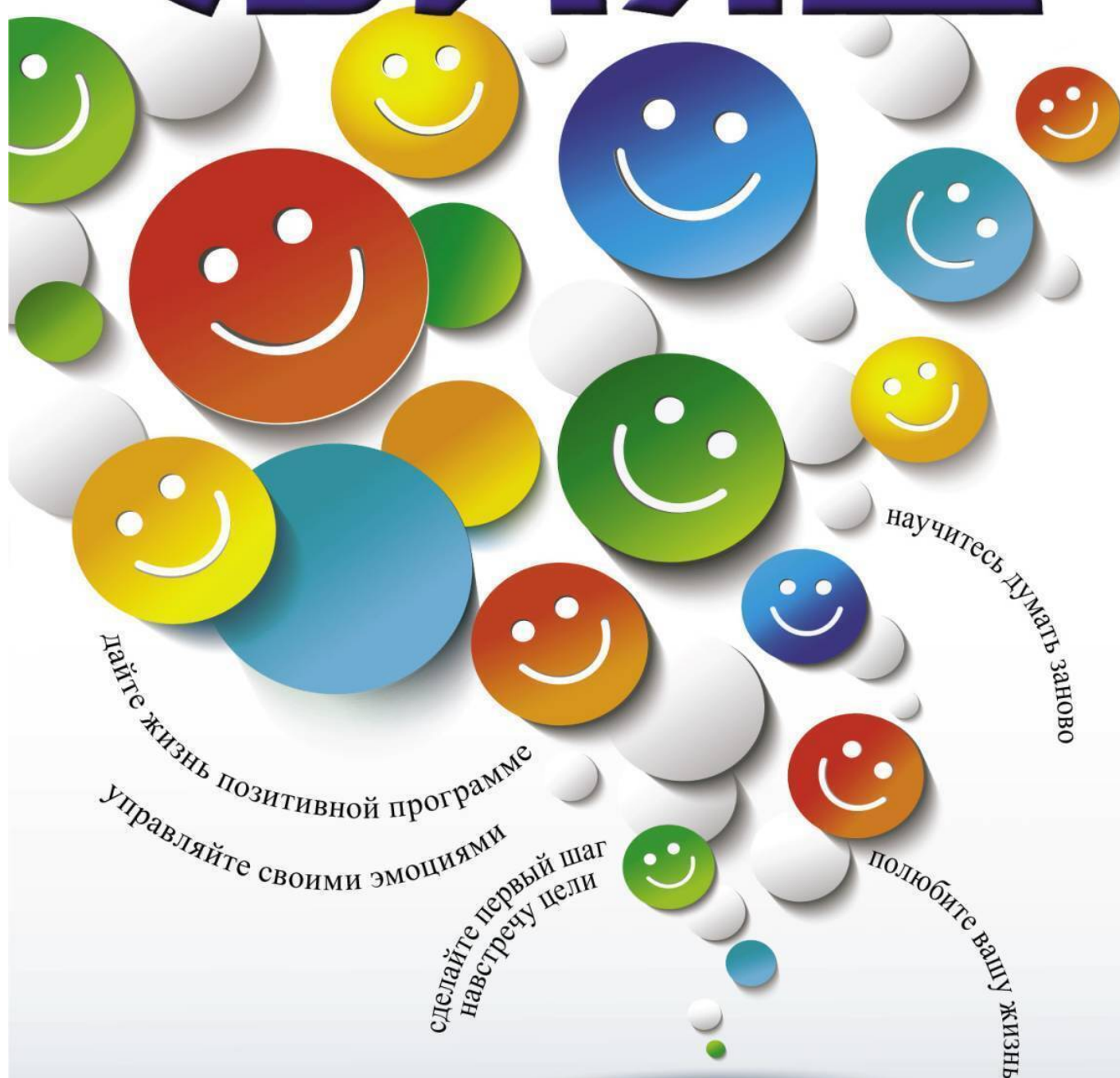


# АЛЕКСАНДР И ЮЛИЯ СВИЯШ



дайте жизнь позитивной программе  
управляйте своими эмоциями

сделайте первый шаг  
навстречу цели

научитесь думать заново

полюбите вашу жизнь

## УЛЫБНИСЬ, пока не поздно!

Легкий путь к позитивным изменениям

Александр Свияш

**Улыбнись, пока не поздно.  
Позитивная психология  
для повседневной жизни**

«Автор»

2008

**Свияш А. Г.**

Улыбнись, пока не поздно. Позитивная психология для повседневной жизни / А. Г. Свияш — «Автор», 2008

Написанная в популярной форме книга известных психологов и эзотериков представляет интерес для читателей, занимающихся вопросами самосовершенствования. Книга поможет каждому изменить свою жизнь к лучшему.

© Свияш А. Г., 2008

© Автор, 2008

# Содержание

Введение	5
• Мы не учим тому, чего не умеем сами	7
• Эта книга – пособие	8
• Позитивная психология для повседневной жизни	9
• Психология не совсем обычная	10
• Книга для мужчин и женщин	11
• Что будем делать?	12
• О чем наша книга?	13
• Не будем ждать понедельника!	14
• Как работать с этой книгой?	15
• Подводный камень. Один, но большой	16
Глава 1	17
• Куда идем?	18
• Готовы ли вы к изменениям?	19
• Учимся самостоятельности	21
Это страшное слово «идеализация»	22
• Будем наблюдать за собой	22
• Дискомфорт есть у всех	22
• Главный источник проблем	23
• Так в чем же дело?	23
• Отчего возникает недовольство?	25
• Что делать?	26
• Идеализация: рассмотрим с разных сторон	26
• Сделать себя несчастным легко	27
• Жизнь разрушает наши идеализации	28
• В действительности все не так плохо	29
• Подведем итоги	30
• Первое, что нужно сделать	30
Начинаем вести Дневник самонаблюдений	32
• Знакомьтесь: Дневник самонаблюдений	32
• Не пропадет ваш скорбный труд!	34
• Как правильно заполнять Дневник	34
Конец ознакомительного фрагмента.	36

# **Александр Свияш, Юлия Свияш**

## **Улыбнись, пока не поздно. Позитивная психология для повседневной жизни**

### **Введение**

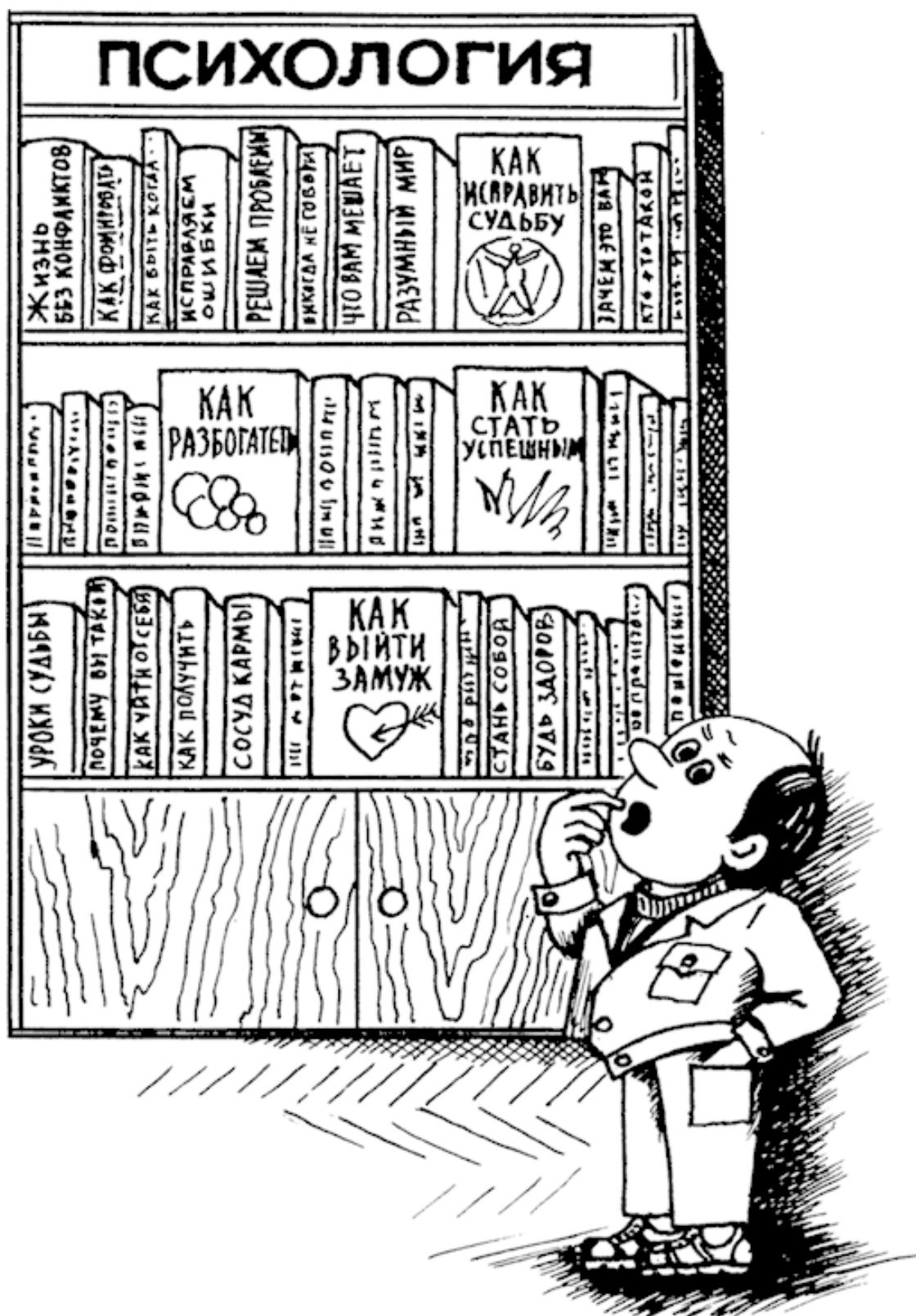
*Книга книгой, а мозгами двигай.  
Русская пословица*

Здравствуйте, уважаемый читатель!

Если вы держите в руках нашу книгу – это уже не случайно. Она пришла к вам в нужное время.

Просматривая «Введение», вы наверняка захотите получить ответ на пару простых вопросов. О чем эта книга? Нужна ли она вам? Вопросы вполне резонны: книг сегодня развелось такое количество, что прочитать их все вам не грозит. По крайней мере, в этой жизни. Хочешь – не хочешь, приходится выбирать. Не будем мучить вас долгими разъяснениями, ответим сразу.

Книга будет полезна всем читателям, периодически задумывающимся о своей жизни и о жизни вообще. И тем, кто полагает, что хоть что-то в этой жизни зависит от него самого. Если вы считаете, что все предопределено судьбой, звездами, Богом или еще чем-то, а вы всего лишь жалкий винтик (жертва, мученик) в этом огромном вселенском механизме, то вам вряд ли стоит тратить усилия на работу с этой книгой.



Книга – не панацея. Она не будет за вас исполнять ваши желания. Она не сделает из вас миллионера. Она не предскажет будущего. Она не вылечит вас от болезней – мы полагаем, наш читатель не настолько наивен и прост, чтобы рассчитывать на это.

Наша книга – о другом.

## • Мы не учим тому, чего не умеем сами

Каждый хочет иметь что-то, чего не имеет сейчас. В этой книге – **опыт людей, которые УЖЕ получили то, что хотели.**

Вы обратили внимание на оптимистичное название книги? В нем содержится не вопрос и не рассуждение. Это призыв к действию. **Наша книга научит вас ДЕЙСТВОВАТЬ.**

Мы исходим из простого факта, что **любой человек (ЛЮБОЙ!) может кардинально изменить, улучшить свою жизнь так, как он этого хочет.** А значит, и вы тоже, уважаемый читатель.

Чтобы понять и применить эту книгу в своей жизни, достаточно двух вещей: элементарного здравого смысла (надеемся, у вас это есть) и желания (с этим сложнее, но тоже поправимо).

Желательно еще, чтобы у читателя присутствовало здоровое чувство юмора, хотя бы в зачаточном состоянии. Впрочем, если вы взяли в руки книгу с таким названием, то считайте, что юмором вы, скорее всего, не обделены).

Почему это важно? Потому что мы, взрослые и умные дяди и тети, воспринимаем мир слишком серьезно. А это вредная привычка. Даже более вредная, чем курение и любовь к спиртному (от них человек хоть удовольствие получает). Поэтому анекдоты, шутки, стихи и афоризмы замечательных авторов и просто веселых людей будут периодически снимать «умняк» с наших серьезных физиономий.

Стих в тему

*Поскольку жизнь, верша полет,  
Чуть воспарит – опять в навозе,  
Всерьез разумен только тот,  
Кто не избыточно серьезен.*

*И. Губерман*

## • Эта книга – пособие

К чему бы человек ни стремился (а он, мятежный, все время чего-то ищет и хочет) – он, в конечном итоге, стремится к счастью. Так вот, наша книга – ПОСОБИЕ ДЛЯ ТОГО, КТО НЕ ПРОСТО МЕЧТАЕТ О СЧАСТЬЕ, А УЖЕ ОСОЗНАЛ, ЧТО ЭТО ТАКОЕ (В ЕГО ПОНИМАНИИ) И ГОТОВ СДЕЛАТЬ ШАГИ ДЛЯ ЕГО ДОСТИЖЕНИЯ.

Вероятно, вы уже знакомы с книгами Александра Свияша и изложенными в них идеями Разумного мира. Эта книга родилась как необходимое дополнение к написанному ранее. Для читателя это возможность реально понять причины и способы решения самых различных жизненных ситуаций.

Благодаря этой книге вы, уважаемый читатель, не столкнетесь больше с безразличием Жизни, а Жизнь не увидит вашего унылого выражения лица.

Это «заочная школа на дому», маленький семинар, где вы сами себе будете и учеником, и учителем. Это сборник упражнений и заданий по методике, позволяющей любому человеку разобраться в собственном прошлом и настоящем и расчистить себе дорогу к тому, чего больше всего хочется. Предыдущие книги отвечали в основном на вопрос: ПОЧЕМУ так сложилось, что ваша жизнь не устраивает вас? Настоящая книга отвечает на вопрос: **КАК сделать так, чтобы вы были счастливы?**

Мы знаем, что, используя нашу методику, многие тысячи людей уже изменили свою жизнь к лучшему. Однако любая книга – это учебник, теория, и для многих читателей этого оказывается недостаточно. Поэтому настоящая работа родилась как дополнение к теории, как инструмент для того, чтобы не просто прочитать о методике, но и начать жить в соответствии с ней.

Наши читатели часто задают один и тот же вопрос. Звучит он примерно так: «Я прочитал и понял, что почти все сказано про меня. Да, в моей жизни есть проблемы. Теперь скажите, что с этим делать?» Книга отвечает на подобные вопросы.

На ее страницах вы найдете немало историй, случаев из практики наших консультаций и тренингов. Здесь нет ничего придуманного, за исключением имен и фамилий героев, естественно, измененных нами. Не исключено, что в этих историях вы будете находить что-то общее с собой, похожее на вашу собственную жизнь.



## • Позитивная психология для повседневной жизни

Эта книга – своеобразный учебник по позитивной психологии, но написанной не для студентов-психологов, а для вполне обычных людей, живущих повседневной жизнью. В жизни практически любого человека рано или поздно возникают ситуации, требующие психологической поддержки. Обращаться к специалисту-психологу у нас в стране пока что не очень-то принято, в отличие от стран Запада, где каждый более-менее обеспеченный человек имеет своего психолога-консультанта. У нас люди выкарабкиваются из проблем сами, опираясь на помощь родных и знакомых, а к специалистам обращаются, когда сами уже ничего сделать не могут. Эта книга представляет собой мощный инструмент для самостоятельной работы, для самопомощи в сложных психологических ситуациях. Изложенные здесь идеи уже помогли многим тысячам людей во всем мире. Поэтому, если вы не будете лениться и станете выполнять приведенные в книге задания, то, скорее всего, профессиональная помощь психолога может потребоваться вам только в самых сложных случаях.

### Умная мысль

*Возможность самому загубить свою жизнь – неотъемлемое право каждого человека.*

*А. Пулен*

## • Психология не совсем обычная

Сразу обращаем ваше внимание, что предлагаем не совсем обычную материалистическую психологию. В классической психологии человек рассматривается как отдельный самодостаточный объект и внутри него происходят какие-то сбои, которые нужно исправить. Иногда изучаются взаимосвязи человека с его ближайшим окружением – семьей, сотрудниками, знакомыми, поскольку именно здесь могут лежать причины появления искажений в психике. Мы тоже учитываем эти факторы, поэтому смело относим наши рассуждения к психологии. Но мы рассматриваем человека и его взаимосвязи с окружающим миром значительно шире, чем это сегодня принято в психологии. Мы исходим из идеи многократности прихода души каждого в этот мир – отсюда и возникают объяснения причин рождения человека в той или иной обстановке, с определенным здоровьем, чертами характера и т. д. Мы исходим из того, что человек должен не просто прожить свою жизнь, как растение, но эволюционировать. И в этом ему помогают и направляют его какие-то силы, чье существование современная наука еще не признала, но чьи проявления несложно обнаружить при непредвзятом взгляде на собственную жизнь. То есть мы допускаем, что в мире существует нечто, что мы еще не познали, но с чем можно взаимодействовать и понимать его обращения к себе. Это непознанное мы будем обозначать словами Жизнь, Творец, Высшие силы, предполагая, что рано или поздно человечество окончательно определится с пониманием того, кто это такие и что им от нас нужно. Точнее, что им от нас нужно, мы уже примерно знаем и учитываем в своих рассуждениях, которые вы найдете на страницах книги. В общем, мы предлагаем вам ознакомиться с нетрадиционной, альтернативной позитивной психологией для повседневного применения.

## ● Книга для мужчин и женщин

Сразу обратим внимание на один чисто технический вопрос. Материалы этой книги с успехом могут использовать как мужчины, так и женщины. Но иногда фразы строятся так, что нет возможности обратиться сразу к представителям обоих полов, нужно выбирать. Повторение фраз с измененными окончаниями (мужского и женского рода) – напрасное увеличение объема книги. Приставление в конце глаголов бесконечных (а) также не украшает текст. Поэтому мы решили ограничиться построением фраз, обращенных к представителям одного пола, в надежде, что представители второго пола спокойно примут сказанное и на свой счет, мысленно изменив окончания некоторых слов.

Как вы думаете, кто уступил право прямого обращения к себе? Конечно, мужчины как существа изначально благородные и готовые на многое ради женщин. Так что в этой книге прямая речь будет обращена преимущественно к женщинам. А мужчин при чтении книги просим понимать, что все написанное в полной мере относится и к ним.

## ● Что будем делать?

Чтобы понять, нужна ли вам эта книга, прямо сейчас ответьте на один простой (даже банальный) вопрос:

**ХОТИТЕ ЛИ ВЫ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ  
в какой-то конкретной области или в целом?**

Предвидим, что у вас возникло легкое раздражение от вопроса. Очень уж часто он звучит в последнее время (так обычно начинается реклама средств для похудения, а также многих других товаров и услуг, иногда весьма дорогостоящих).

Если в вашей голове прозвучало четкое и однозначное «НЕТ», можете без колебаний отложить книгу в сторону. Мы уважаем ваш выбор.

Возможно, вы уже достигли состояния Будды – когда нет желаний. Или же вам настолько хорошо, что хотеть просто нечего! Тогда можно полагать, что у вас уже все есть и книга вам тоже не очень-то нужна.

Если у вас родились другие ответы типа:

- «Хочу!»,
- «Хочу, но осторожно...»,
- «Хочу, но не всю...»,
- «Хочу, но не верю, что смогу...»,
- «Да кто же этого не хочет?..»,
- «Да я-то хочу изменить, но...»,
- «Конечно, хочу! Меня уже достало то, что...» и т. д., можете считать, что нам с вами по пути.

Мало довольных своей жизнью на 100 %. Такие люди, наверное, существуют, но они обычно не читают подобных книг. Поэтому совершенно неважно, мужчина вы или женщина, сколько вам лет, какое у вас образование и состояние здоровья, есть ли у вас семья, кем вы работаете (и работаете ли вообще) и т. д. Важно другое: в вашей жизни есть то, что вы хотели бы улучшить. А может быть, она нуждается в кардинальном пересмотре и изменении. Что это будет за изменение – пока не важно. Сейчас достаточно одного вашего желания внести что-либо новое в собственную жизнь.

Какими бы ни были причины, побудившие вас взяться за эту книгу, мы не сомневаемся, что вместе с ней позитивные перемены войдут в вашу жизнь. Почему? Потому что обычные книги нужно просто читать, а с этой книгой нужно действовать. То есть работать.

Между просто чтением и действием большая разница. Эта книга научит вас думать таким образом, что станет меняться не только ваше восприятие себя и жизни, но и сама жизнь.

## • О чем наша книга?

Наша книга не претендует на всеобъемлющий учебник жизни. Но она поможет вам ответить на три вопроса:

1. Почему я имею то, что имею (проблемы, недовольство и т. д.)?
2. Как разобраться с возникающими проблемами? Как устранить из моей жизни то, что мне не нравится?
3. Как не создавать себе новых проблем?

Поэтому наша книга – об изменении себя и своей жизни. Обратите внимание: об изменении *себя*...

Согласитесь, когда нас что-то не устраивает, в первую очередь хочется поменять окружение: родителей, детей, начальника, работу, образование, мужа или жену, друзей, страну, в которой родился... В общем, все, кроме себя.

Опыт работы с людьми привел нас к одному выводу. Единственный эффективный путь изменения собственной жизни – это изменение себя, точнее, той своей части, которая и привела нас к трудной ситуации.

Именно поэтому большая часть нашей книги посвящена путешествию внутрь себя и своего отношения к миру. И даже если вам кажется, что знаете о себе все (или почти все), работая с нашей книгой, будьте готовы увидеть в себе то, что раньше для вас не было очевидным!

Все, что происходит с нами в жизни, мы привыкли объяснять внешними причинами. Например, нехватка денег объясняется неудачным образованием, местом работы или экономическим положением в стране. Крах семейной или личной жизни объясняется, как правило, поведением партнера (или его родственников) и т. д. Согласитесь, совсем нетрудно найти внешнее объяснение! И, к сожалению, столь же малоэффективно. В нашей книге будет предложен другой подход. Изучая свою повседневную жизнь, мы сосредоточим внимание на внутренних, во многом скрытых причинах, делающих нашу жизнь такой, какую мы имеем. Другими словами, посмотрим внимательно, что именно внутри нас послужило созданию той или иной ситуации.

## • Не будем ждать понедельника!

Сколько раз вы решали: начинаю новую жизнь... с понедельника. Да, именно с понедельника. Потому что сейчас нет времени, одолевает усталость, невозможно сосредоточиться и т. д. Все! С понедельника я...

- начинаю бегать по утрам
- стану ходить в тренажерный зал
- сяду на диету
- буду искать новую работу
- не буду больше ни с кем спорить
- начну учить английский
- \_\_\_\_\_ подставьте \_\_\_\_\_ собственный \_\_\_\_\_ вариант:

---

### Умная мысль

*Желание начать новую жизнь – не от хорошей жизни.*  
*Б. Крутиер*

К сожалению, обычно этот знаменательный понедельник так и не наступал или откладывался до лучших времен.

Вместе с нашей книгой мы предлагаем вам сделать шаг в «новую жизнь», не дожидаясь понедельника. Потому что ее прочтение потребует от вас не только времени, но и активных действий. Однако они не настолько сложны, чтобы сломать привычный образ жизни и оторвать вас от насущных дел.

Мы готовы многое отдать за решение своих проблем: время, деньги и т. д. Но только не свои собственные усилия и привычные стереотипы мышления. Это очень напоминает ситуацию, когда человек, страдающий перееданием, вместо того чтобы правильно питаться, глотает таблетки, облегчающие усвоение тяжелой пищи. Мы же предлагаем вам путь чуть более трудоемкий, но гораздо более интересный и эффективный.

Попробуйте его, прежде чем разочарованно вздыхать: ничто мне не поможет...

### Умная мысль

*Ничто не дается нам так дешево, как нам хочется.*  
*А. Кнышев*

## • Как работать с этой книгой?

То, что вы держите в руках, по сути своей книгой не является. И построено оно не совсем обычным образом. Поэтому нам меньше всего хотелось бы, чтобы вы прочитали ее, как обычную книгу, затем поставили на полку или отдали знакомым.

Можно сказать, что это не книга для прочтения. Это **Дневник для самостоятельной работы** или **Рабочая тетрадь для изменения самого себя**. Так к этому и отнеситесь.

Почти каждый человек когда-нибудь, в разные годы своей жизни, мечтал завести дневник. Ведь в жизни столько всего интересного – почему бы это не записывать? Теперь у вас появилась подобная возможность. Только это не совсем обычный дневник. Вести его нужно будет по определенным правилам. Это может иногда показаться трудным, но в нашей книге вы найдете все необходимые пояснения и подсказки.

Работать нужно с ручкой или карандашом. Выделите специальное время для этого, пусть его будет немного, но оно должно быть только вашим. Пусть никто и ничто не отвлекает вас. Ведь вы так редко выделяете время на то, чтобы позаботиться о себе!

Возможно, вам придется записать в этот Дневник очень личные вещи и вы не захотите, чтобы кто-то прочел их. Тогда позаботьтесь заранее, чтобы этот Дневник был доступен только вам. Найдите место, где его не смогут прочитать ваши знакомые или родные. Главное, чтобы вы сами его потом нашли.

В ходе ведения Дневника постоянно возвращайтесь к написанному и прочитанному. Книга построена таким образом, что можно работать параллельно с несколькими разделами и параграфами.

Мы будем только рады, если в результате этой работы вся книга будет исписана вами и зачитана «до дыр». Пишите в табличках, пустых колонках, в специально отведенных для этого местах. Пишите между строк, на полях. Здесь возможно ВСЕ! Пусть книга станет вашим другом и собеседником.

## • Подводный камень. Один, но большой

Предупреждаем сразу: у нашей методики есть один серьезный недостаток. А именно: от одного только прочтения книги ни вы, ни ваша жизнь не изменятся!

Для того чтобы эта книга не пролетела мимо вас как осенний лист, гонимый ветром, нужно как минимум **выполнять упражнения и задания, данные в каждом разделе**. И не забывайте, что во всех заданиях желательно не обманывать самого (саму) себя. Иначе мы, авторы, сразу готовы выкинуть белый флаг. Так что вооружайтесь ручкой или карандашом – и вперед!

И еще одно маленькое дополнение. Если вы не знакомы с книгами Александра Свияша, рекомендуем почитать, например, такие книги: «Как быть, когда все не так, как хочется», «Разумный мир. Как жить без лишних переживаний». В трех первых главах мы кратко пересказываем основные идеи методики Разумного пути, но для полного ознакомления с нею неплохо иметь одну из этих книг у себя дома, если вы хотите работать с Дневником. Однако и без предварительного прочтения упомянутых книг здесь вы найдете все необходимое.

Счастливого и, конечно же, Разумного пути! (Заметим: одно другому не противоречит).



## Глава 1

### Корень всех бед

*Любой человек хочет понять свою жизнь. Пока все хорошо – и думать нечего. А вот когда все плохо... он идет к другу, советчику, психоаналитику, мудрецу. И просит объяснить, как же это так жизнь-то устроена.*

**М. Веллер**

Наше путешествие внутрь себя начинается. А у любого путешествия есть начало, старт. И есть финиш, конечная точка. «Кто не знает, в какую гавань плыть, для того нет попутного ветра», – сказал Сенека еще несколько тысяч лет назад. Наша работа тоже не даст нужного результата, если мы не знаем, с чего начинаем и к чему стремимся в итоге. Мы никогда не придем к нужной цели, если не знаем, куда нам нужно. Поэтому давайте прямо сейчас сделаем маленькое упражнение.

## • Куда идем?

Впишите, пожалуйста, в свободные строчки ваши ответы. Пишите то, что сразу приходит в голову, а не то, что потом будет приятно прочесть вам или вашей маме (мужу, жене, теще и т. д.)

*Какие области вашей жизни вы хотели бы изменить или улучшить? Это может быть личная жизнь, семья, работа, материальное благополучие, взаимоотношения (с кем?), образ жизни в целом или другое.*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

*В настоящий момент я удовлетворен(а) своей жизнью на \_\_\_\_\_ %  
(поставьте цифру от 0 до 100 %).*

*Работая с этой книгой, я хочу*

---

## • Готовы ли вы к изменениям?

А теперь ответьте на вопрос: **готовы ли вы сами меняться**, чтобы изменить те сферы вашей жизни, которые вы только что отметили? Это означает, что вам, возможно, придется пересмотреть некоторые милые сердцу принципы и убеждения, что совсем не просто, и вы должны это осознавать.

Например, вы могли написать, что хотите получить миллион долларов. Но готовы ли вы принять вытекающие из этого события изменения? Ведь тогда вам, скорее всего, придется поменять место жительства, и в итоге вы наверняка потеряете связь с давно знакомыми людьми, друзьями. Вам придется поменять или совсем бросить работу – а чем вы станете заниматься в новых условиях? У вас вынужденно появятся новые богатые знакомые с их чуждыми вам сегодня интересами – сумеете ли вы адаптироваться к их среде? Вам придется нанять персонал для личного обслуживания – а считаете ли вы себя достойным того, чтобы другие люди заботились о вас? В общем, **прося деньги, вы объективно заказываете себе другую жизнь, а нужна ли она вам?** Или вы попытаетесь захватить в нее своих друзей и родных, подарив им часть своего богатства? Но ведь они не заказывали себе новой жизни и еще больше вас не готовы к ней, так что такого «счастья поневоле» никто из вас, скорее всего, не получит.



Поэтому **рекомендуем начать задумываться над неминуемыми последствиями своих желаний.**

### Анекдот в тему

*Один человек долго молил Бога о том, чтобы попасть в рай. И вот пошел он однажды в горы. Идет по узкой горной дороге и вдруг оступился и полетел в пропасть. Схватился руками за кустик и висит над бездной. Кричит, бедолага:*

*– Есть здесь кто-нибудь?!*

*Тишина. Человек опять кричит:*

*– Есть здесь кто-нибудь?!*

*Вдруг раздается голос с неба:*

*– Я здесь...*

*– Ты кто? – кричит человек.*

*– Бог.*

*– Так сделай же что-нибудь!*

*– Ты долго молил меня о том, чтобы попасть в рай. Отпусти руки – и немедленно будешь там.*

*– Эй, есть здесь еще кто-нибудь?*

Будем надеяться, что вы без труда определите области вашей жизни, нуждающиеся в изменении. Возможно также, что ответы на приведенные выше вопросы потребуют некоторого времени. Не спешите. Вы должны четко представлять, к чему стремитесь, чтобы конечный пункт путешествия не разочаровал вас.

Работая с книгой, вы можете прийти к неожиданным выводам о себе, можете испытать душевное спокойствие и радость или время от времени чувствовать сильный дискомфорт – и это замечательно. Именно **непредвзятое самоисследование** – залог успеха на пути к вашим целям.

Первый раздел нашей книги посвящен ответам на вопросы:

- *Что делает мою жизнь такой, какова она сегодня? Почему я имею то, что я имею (проблемы, недовольство и т. д.)?*
- *Что мне начать делать, чтобы все это изменилось в лучшую сторону?*

## ● Учимся самостоятельности

Даже у самого благополучного человека время от времени случаются периоды недовольства и бессилия. Каким бы крутым он ни был, временами он кажется себе бедным и слабым, одиноким и несчастным. Это те самые «черные полосы» нашей жизни, когда мы чувствуем себя в тупике и понимаем, что необходимо что-либо менять. В такие моменты человека посещает мысль о собственной беспомощности. Как часто, пребывая не в лучшем расположении духа, вы задавали себе вопросы: «Почему опять все не так? Сколько это можно терпеть? Когда же это кончится? Кто в этом виноват и что можно сделать?»

Знакомо ли вам это состояние?

Если оно часто посещает вас, то вы могли приобрести устойчивое убеждение в том, что в сложных, запутанных жизненных ситуациях человек не в силах разобраться в происходящем и решить проблемы самостоятельно. Лишь кто-то посторонний способен помочь: врач, психолог, психотерапевт, астролог, ясновидящий, маг, волшебник и т. д. Мы, естественно, не отрицаем, что обращаться за помощью можно, а иногда и необходимо. Однако позвольте нам не согласиться с утверждением, что это – единственный выход.

Мы предложим вам другой путь. И на этом пути вы не будете зависеть от того, кто якобы сильнее и мудрее вас.

Цель первого раздела книги – дать вам в руки инструмент, владея которым, вы сможете **выявить и осознать особенности своего отношения к миру**. Именно оно и создает вокруг вас жизнь, которую вы имеете. Меняя свое отношение к миру, мы меняем отношение жизни к нам.

Работая с данной частью книги, вы сделаете первый шаг из того безумного мира, в котором люди недовольны жизнью, собой и друг другом, в Разумный мир, где вы сами будете создавать то, что хотите. Если у вас что-то не будет складываться, вы будете знать, где находится причина неудачи. Если что-то будет вам нужно, вы будете знать, как достичь этого. Вас ждут интересные открытия и наблюдения. Вы увидите, как будет меняться происходящее с вами изо дня в день. Итак, приступаем.

## Это страшное слово «идеализация»

*Зачем мне знать, каков мир? Достаточно того, что я знаю, каким он должен быть.*

**К. Чанек**

Наши прежние книги (см. список литературы) были устроены по принципу: сначала теория, размышления об устройстве мироздания, затем следовали практические выводы и советы. Сейчас мы немного изменим этот принцип. Практика и теория будут идти параллельно. Все пояснения, что понадобятся вам в ходе выполнения заданий, вы обязательно найдете, работая с соответствующим разделом книги.

Эта книга служит практическим приложением к идеям Разумного пути, поэтому часть ее материалов будет пересекаться с опубликованными ранее. Это необходимо для того, чтобы вы лучше усвоили и применили на практике изложенные там идеи. Точнее, книга представляет собой практическое руководство к применению изложенных ранее идей.

### • Будем наблюдать за собой

С того самого дня, когда вы начали изучать эту главу, и до последнего момента работы с книгой (а желательно – и после) вы будете (или должны!) вести **Дневник самонаблюдений**. Надеемся, что ваше желание изменить свою жизнь к лучшему достаточно сильно, чтобы вы уделите этому занятию по 15–20 минут в день. К тому же ведение Дневника самонаблюдений – необычайно интересная и полезная работа.

Параллельно вы будете работать с другими разделами книги и выполнять разнообразные упражнения, но ведение Дневника – процесс непрерывный. Чуть дальше мы подробно расскажем о том, как это нужно делать.

### • Дискомфорт есть у всех

В начале книги вы уже перечислили те области вашей жизни, которые вы хотели бы изменить, улучшить. Значит, именно в них вы чувствуете ощутимую неудовлетворенность или дискомфорт. Вы можете, конечно, сказать, что у вас все хорошо и ничего вас не тревожит, просто хотелось бы лучше, и т. д.

Но давайте будем честны сами с собой. Никто из нас не доволен собственной жизнью полностью. Никто! А если такой редкий человек и найдется, то вряд ли возьмется за эту книгу. Отсюда вытекает вывод: дискомфорт и неудовлетворенность – наши спутники в жизни. Кого-то они донимают больше, кого-то меньше, и это не страшно само по себе. Плохо другое: мы пытаемся что-то делать, а у нас не получается. Мы еще раз пытаемся, а у нас не только не получается, но и становится еще хуже. В общем, жизнь скучать не дает.

Давайте попробуем разобраться: почему Жизнь обделяет нас в одном и благосклонна в другом? (Слово Жизнь мы будем писать с большой буквы в случаях использования его в смысле: судьба, Бог, Вселенная, а не в смысле повседневных событий). Почему часто человек не имеет желаемого, хотя и стремится к нему всей душой? И есть ли у всех проблем один общий источник?

Последний вопрос может показаться слишком примитивным. «Если бы все было так просто!» – скажете вы. Но давайте подумаем: а не слишком ли часто мы все усложняем? Усложняем, чтобы уйти от практических действий?

## Умная мысль

*Жизнь становится проще, если перестаешь считать себя сложным.*  
*Б. Крутиер*

### • Главный источник проблем

Существует одна закономерность, на 90 % определяющая жизнь каждого из нас. Это, пожалуй, основной закон, управляющий судьбами людей. Закон этот на первый взгляд очень прост. Однако далеко не каждый способен осознать его и научиться соблюдать. Если человек следует этому закону, пусть даже неосознанно, его жизнь становится полем неограниченных возможностей. Она открывается ему с лучшей стороны и предоставляет все возможности для реализации его желаний. Если этот закон игнорируется, то жизнь становится полем проблем. Она начинает «вставлять палки в колеса», и трудные ситуации возникают одна за другой.

## Умная мысль

*Удары судьбы в лоб означают, что не возымели действия ее пинки в зад.*  
*А. Подводный*

В самом общем виде закон этот можно сформулировать так: **главным источником проблем, возникающих у человека, является его недовольство окружающим миром.**

Этот источник проблем можно назвать по-разному:

- недовольство,
- дискомфорт,
- негативные переживания,
- отрицательные эмоции,
- суждения.

Суть, как вы поняли, от этого не меняется: недовольство приводит человека к конфликту с Жизнью.

Вывод из этого наблюдения крайне прост: чтобы не иметь проблем в жизни, **нельзя быть недовольным, нельзя находиться в конфликте с окружающим миром**, каким бы несовершенным, на ваш взгляд, он ни казался. А это значит – нужно **принимать окружающий мир таким, какой он есть в настоящий момент, несмотря на его очевидное несовершенство. Нужно уметь не судить мир.**

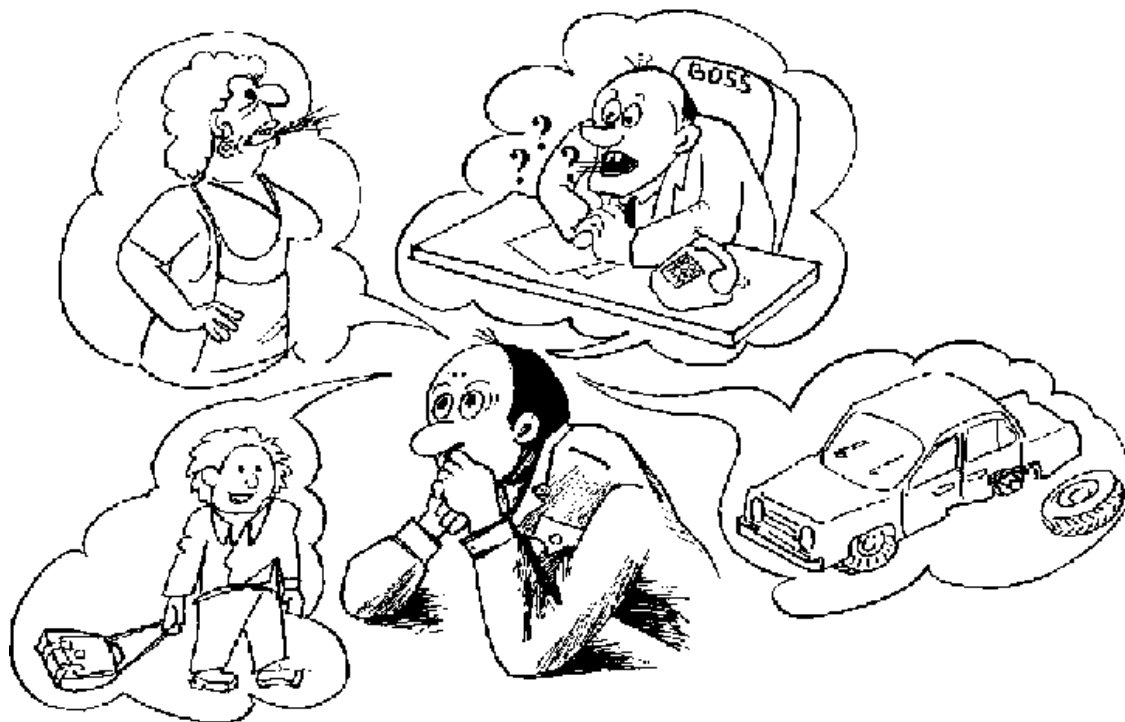
Это положение не содержит принципиальной новизны. Более того, люди уже давно знают его, но мало кто умеет его соблюдать.

### • Так в чем же дело?

В чем же дело? Почему так трудно соблюдать этот известный закон, несмотря на его кажущуюся простоту и доступность? Причина не в том, что люди забывают о нем или не хотят ему следовать. Она в другом.

Большинство людей неправильно понимают этот закон! Ошибка состоит в следующем. Очень легко принимать окружающий мир в целом. Очень легко возлюбить человечество как таковое. Вы смотрите телевизор и узнаете, что в Южной Африке уже третий месяц длится жестокая засуха, гибнет все живое. Вы вздыхаете и говорите: «Ну что же, видимо, так надо.

Значит, в этом есть какой-то смысл. Я принимаю то, что там происходит, хотя это и грустно». Через несколько минут вы забываете об этом факте, и он перестает вас тревожить. Никакой проблемы в результате не возникает. И тут вы выходите в подъезд вашего дома и видите объявление, что с сегодняшнего дня у вас отключают воду. Холодную и горячую. На три недели. В связи с заменой водопровода. Вы кидаетесь на кухню, судорожно открываете кран, он фыркает и выдает несколько ржавых плевков. Вы бежите в ванную. Та же картина. А у вас – всего полчайника воды в запасе. Ваша реакция? ПОЧУВСТВУЙТЕ РАЗНИЦУ.



В чем же дело? Есть два события, несопоставимых по масштабу. Засуха в Африке и «засуха» в вашей квартире. Первое событие вы принимаете с покорностью святого, а второе... Конечно, вы будете вынуждены с ним смириться, но это внешняя сторона дела. А вот будет ли у вас внутреннее спокойствие? Только честно...

В этом и состоит вся проблема. Нам очень легко принять окружающий мир в целом. Тот мир, что нас не касается. И мы не учитываем, что **главный окружающий мир для нас – тот, с которым мы контактируем каждый день**. Это окружающие нас люди (их поведение и поступки, отношение к нам), обстоятельства нашей жизни, наша семья, коллектив, это мы сами (наши характер, внешность, здоровье, желания и т. д.). Все это и есть наш настоящий окружающий мир. И именно его нам нужно принимать, чтобы Жизнь не давала нам повода для тягостных раздумий.

И тут оказывается, что принимать этот окружающий мир гораздо сложнее, чем тот, далекий. Принять (без душевного дискомфорта) свою маленькую зарплату труднее, чем «дыры» в государственном бюджете и экономический кризис где-нибудь в Азии.

Поэтому фразу «Принимай окружающий мир...» нужно понимать так: **«Принимай все, что происходит с тобой и вокруг тебя»**. Почувствуйте разницу еще раз.

Повторим основную закономерность: **чем больше вы недовольны Жизнью, тем больше она недовольна вами**, тем больше у вас проблем. Жизнь отнюдь не стремится помочь человеку, недовольному ею. Она стремится его «укротить», доказать ему беспочвенность его претензий. Но это не означает, что Жизнь никому не хочет помочь. Ситуация в корне меняется, когда меняется наш внутренний подход к повседневной жизни. Можно сказать так:



Жизнь помогает во всех начинаниях, поддерживает, веселит, заботится о людях, не имеющих к ней претензий. Другим она противостоит, делает все наоборот, все как бы назло. То есть она занимается развитием их духовности: истинно духовный человек не берется судить поступки окружающих людей, да и самого себя.

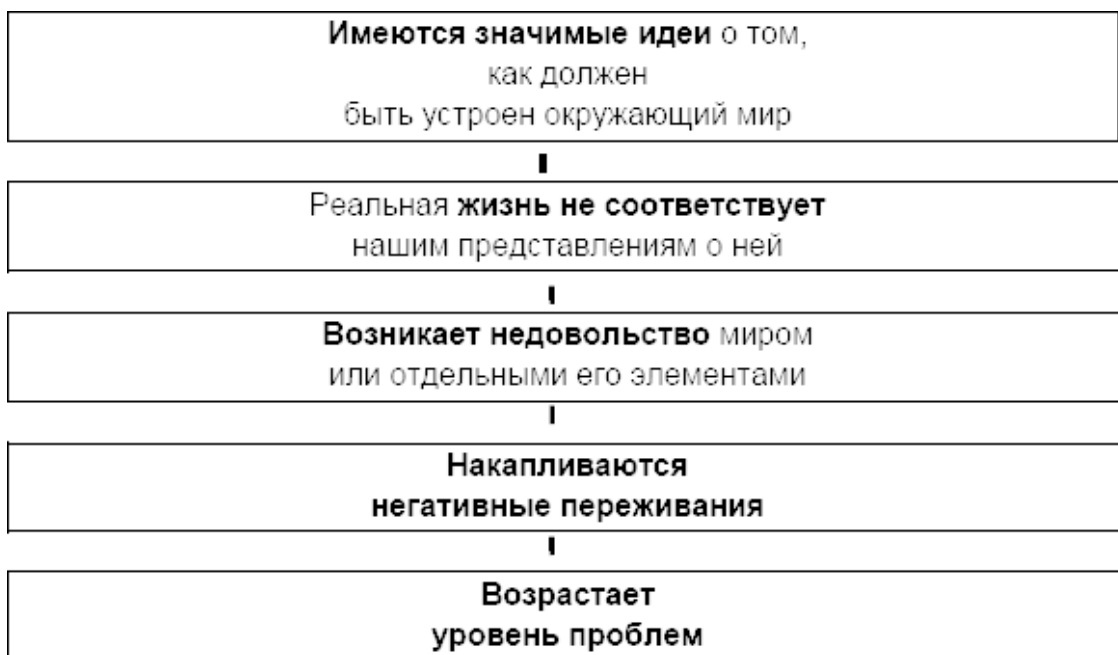
### • Отчего возникает недовольство?

Что в нашем мире может служить источником недовольства? Да все, что угодно. Начиная с того, что погода мерзкая и вам нечего надеть по сезону, и заканчивая тем, что ребенок не учится, а муж пьет. Источников переживаний может быть очень много – десятки и даже сотни тысяч разных обстоятельств.

Когда у человека появляется хоть малейшее недовольство? Когда он заранее знает, **каким должен быть окружающий мир, какой должна быть его собственная жизнь, но реальность не соответствует ожиданиям**. Мир-то в действительности совсем не такой, каким мы хотим его видеть.

Далее все очень просто. Человек пребывает в состоянии недовольства и тем самым вступает в конфликт с окружающим миром. На это окружающий мир реагирует ухудшением ситуации или делает невозможным какое-то изменение. То есть человек посылает в окружающий мир мысленное недовольство, а ему оттуда в ответ – бумерангом – прилетает усугубление и без того противных обстоятельств. Вот когда начинается «веселая жизнь».

Это взаимодействие человека с жизнью можно изобразить в виде простой схемы:



### ВЫВОД

*Длительное недовольство (негатив) – это пусковой механизм усугубления проблемы или невозможности ее разрешить.*

## • Что делать?

Чтобы не входить в конфликт с миром, человек для начала должен позволить ему быть многогранным, разнообразным, постоянно меняющимся и... несовершенным. Ведь несовершенство мира и отдельных его элементов (людей, событий и т. д.) – это **только наш набор идей**, и ничего более. Мир реален и не зависит от наших суждений о нем. Поэтому главное условие, которое должен соблюдать человек, – **принимать окружающий его мир таким, какой он есть**. Сегодня. Сейчас.

Конечно, занять подобную позицию очень сложно в нашем мире, который делится на богатых и бедных, здоровых и больных, красивых и не очень, верующих и атеистов.

### Умная мысль

*Жизнь – такую, какая она есть, – можно принимать только после еды.*

*А. Кнышев*

Сегодня население Земли составляет шесть миллиардов человек. У каждого из этих людей есть собственные представления о том, как правильно должен быть устроен этот мир. Однако он никогда не сможет подстроиться под требования шести миллиардов человек хотя бы потому, что эти требования часто взаимоисключающие. Даже в одной семье взгляды на жизнь (например, на способы воспитания детей) нередко бывают диаметрально противоположными. Поэтому совершенно бесполезно пытаться «втиснуть» жизнь в рамки своих представлений о ней. В этом мире мало что изменится с приходом одного конкретного человека, мало что изменится и с его уходом. Человек приходит в мир, который существовал миллионы лет до него и будет существовать еще очень долго после его ухода. И надо понимать, что у нас мало шансов изменить объективную реальность, существующую помимо наших желаний и амбиций. Но есть немало шансов сделать собственную жизнь успешной и радостной.

Такова жизнь. И прожить ее все же нужно. По возможности с удовольствием.

## • Идеализация: рассмотрим с разных сторон

Мы уже выяснили, что в основе любого недовольства лежат наши идеи, представления о том:

- как должна складываться ваша жизнь (жизнь ваших близких),
- как (когда) должно произойти определенное событие,
- как должен вести себя конкретный человек или люди в целом,
- каким (какой) должны быть вы сами и т. д.

Вы держите у себя в голове эту модель-ожидание. Когда реальность начинает отличаться от созданного вами образа, вы испытываете разнообразную гамму не очень приятных чувств. Здесь мы вплотную подошли к явлению идеализации, считающемуся базовым, центральным во всем первом разделе.

**• ИДЕАЛИЗАЦИЯ** – это значимая для человека идея, модель устройства жизни, при нарушении которой у него возникают длительные негативные переживания. Это часто неосознаваемая сверхценная для вас идея, при нарушении которой возникает длительное недовольство.

Можно рассмотреть это же явление с другой стороны и дать другое определение.

• **ИДЕАЛИЗАЦИЯ** – это переживание в течение довольно длительного времени отрицательных эмоций, возникающих в результате расхождения созданного человеком идеального образа с реальностью.

Можно сказать и так:

• **ИДЕАЛИЗАЦИЯ** – это комплекс негативных переживаний, возникающих у человека в результате несовпадения созданного им мысленного образа с реальной действительностью.

Идеализацию всегда можно выявить по двум признакам – **негативные эмоции** и мысленный образ, **идеальная модель**, существующая в сознании человека. Мы сравниваем жизнь с идеальной моделью и говорим: что-то не сходится, не получается. Что-то в этой жизни идет не так, как я считаю нужным. И начинаем испытывать негативные чувства – страх, зависть, злобу, обиду и т. п.

Саму жизнь, ее многогранность и постоянное изменение мы пытаемся подменить собственными представлениями о ней, своими идеями о том, какой она должна быть, каким стандартам должна соответствовать.

Ни в чем так не упорствует человек, как в убеждениях. Жизнь многогранна, ее нельзя задержать, остановить и загнать в рамки собственных идей. А мы хотим увидеть только одну ее грань, устраивающую нас. Окружающий мир и отдельные люди не смогут соответствовать нашим идеалам, потому что все в этом мире изменяется и нет ничего постоянного. А наши представления существуют только в нашем уме, и нигде более. Они либо взяты из нашего прошлого, уже ушедшего, либо позаимствованы у других людей (родственников, знакомых и т. д.).

Мы же хотим видеть соответствие нашей идеальной модели и жизни вокруг. Если мы этого соответствия не видим, то погружаемся в переживания: почему все так неправильно, нехорошо и несправедливо. **Так не должно быть!**

## • Сделать себя несчастным легко

Действительно, сделать себя несчастным очень просто. Для этого нужно иметь как можно больше представлений о том, как должен быть устроен окружающий мир. И ожидать (или требовать), чтобы все было так, а не иначе.

Предположим, у вас есть ожидание того, как должен вести себя знакомый вам человек (муж, жена, родитель, ребенок, начальник, друг, любимый). **Вы знаете, как** он должен себя вести. А он ведет себя немного (или совсем) не так. То есть не соответствует идеалу, существующему в вашем уме.

Ваши действия? Вы вскипаете, как чайник, и своим кипением пытаетесь заставить человека поступать так, как считаете нужным! Либо впадаете в грусть оттого, что он ведет себя неправильно. У вас на лице появляется меланхолия, и этот человек понимает, что именно он – виновник вашего состояния.

В обоих случаях **вы не принимаете этого человека** (а через него и весь мир) таким, каков он есть, поскольку он не соответствует тому идеалу, что существует в вашем сознании.

Идеализировать можно не только отдельных людей, но и ситуации окружающего мира в целом. Например, правительство руководит страной неправильно. Молодежь ведет себя

ужасно. Наука пришла в упадок. Слишком много сцен насилия показывают по телевидению. И так далее.

Ситуаций, отравляющих нашу жизнь, много. Однако их все можно уложить в несколько идеализаций. Подробное их описание вы найдете в следующих главах.

Понятно, что разделение это довольно условно и часть ситуаций попадает сразу под несколько идеализаций, но различать сферы наших недовольств необходимо, поэтому мы и придерживаемся такого деления.

## • Жизнь разрушает наши идеализации

Как мы уже говорили, Жизнь не любит недовольных. Когда человек продолжительное время пребывает в мрачном или агрессивном состоянии духа, жизнь «ощетинивается» и начинает его воспитывать, доказывая, что он напрасно упорствует в своих ожиданиях.

Эти слова вовсе не означают, что человек должен быть полным «пофигистом» и не иметь в голове никаких идей. Человек имеет полное право иметь любые убеждения, устремления, ожидания. Он может и должен стремиться к их реализации, иначе жизнь будет совсем неинтересной. И вот как раз на пути к реализации ваших идей они могут стать идеализацией. Ваши ожидания и устремления не будут идеализацией в случае, если вы способны не впадать в длительные переживания, когда на пути к их исполнению возникают трудности. Если при встрече с другой стороной жизни вы способны как-то смириться с этим, приспособиться или постараться сделать так, чтобы вы не пересекались, то ваши идеи не станут идеализацией и Жизни не придется применять свои меры, чтобы образумить вас.

Для того чтобы доказать человеку ошибочность его идей, а точнее, ошибочность его отношения к своим идеалам, Жизнь разрушает наши идеализации самыми разными способами.

**Если вы долго и ощутимо переживаете** по какому-либо поводу, реализуется один из следующих воспитательных процессов, направленных на то, чтобы доказать вам ошибочность ваших претензий к жизни.

- **Вам не дается то, без чего вы не представляете себе «нормальную жизнь».** Например, вас уже достали многочисленные близкие родственники, делящие с вами одну и без того небольшую жилплощадь (тот же бывший муж или жена). Вы уже давно стремитесь разъехаться с ними, но безрезультатно, все ваши усилия идут прахом. Так и живете друг у друга на головах, испытывая множество нерадостных эмоций и не имея возможности изменить что-либо.

- **Жизнь сталкивает вас с человеком, который имеет систему ценностей, отличную от вашей.** Он живет по иным принципам и по-другому относится к очень важным для вас вещам. И, что обидно, неплохо себя чувствует.

Например, вы человек честный и стремитесь строить открытые, доверительные отношения. А ваш муж (или жена) не обременен этой добродетелью. Так случилось. И вы вынуждены жить в обстановке лжи, изворотливости, скрытности и подпольных действий. Для вас это невыносимо. А для вашей половины это норма жизни, и он искренне не понимает ваших переживаний.

- **Вы сами делаете то, чего не принимаете (осуждаете) в других людях,** и в итоге попадаете в ситуации, которые считаете для себя недопустимыми. Например, вы осуждали неработающего и живущего за счет своих родных, друга, жены, родителей и т. д. Вы искренне недоумеваете: как может взрослый, здоровый мужчина быть нахлебником? И волею судеб сами попадаете в аналогичное положение, и теперь вы со своим другом «на равных». Вы ненавидите себя за это, но ничего изменить не можете.

- **Жизнь разбивает ваши планы и ожидания, но конкретного виноватого нет.** Например, вас не устраивает размер вашей зарплаты. Вы переживаете, что вам не платили уже два месяца. И вдруг оказывается, что ваша фирма (организация) обанкротилась, всех увольняют. И никакой выплаты долгов в ближайшем тысячелетии не предвидится.

- **Срабатывают подсознательные программы, заставляющие нас вести себя несовершенным образом.** Например, вы еще от родителей усвоили установку: «С твоим умом приличную работу не найдешь!» Вы начинаете искать работу, тревожиться и никак не можете найти ничего приличного, того, что вас полностью бы устроило. Таким образом Жизнь реализует вашу внутреннюю программу.

- **Болезнь.** Это средство применяется в крайних случаях, как способ «укрошения строптивых». Например, вы очень переживаете по поводу лишнего веса, боретесь с ним всеми известными и неизвестными науке способами, но результат отсутствует. В один «прекрасный» момент у вас открывается язва желудка, и вы понимаете, что несколько лишних килограммов – это просто цветочки.

## • В действительности все не так плохо

Конечно, добрая жизнь не сразу окунает нас головой в... омут проблем, скажем так. Это случается только, когда сила и длительность наших переживаний превышает допустимую норму (норма, к сожалению, определяется не нами).

Поэтому переживать можно, но недолго и не очень сильно. **Нельзя накапливать переживания!** Что случается, когда переживания накапливаются, мы расскажем в следующей главе, а сейчас выполним упражнение.

### *Упражнение «Делим эмоции»*

*Это упражнение выполняется в течение 15–20 минут. Пожалуйста, постарайтесь не отвлекаться и не прерываться во время его выполнения. В ходе выполнения упражнения не обращайтесь к посторонним людям и источникам (книги, справочники и др.)*

*Перед вами табличка, разделенная на две части. В левой колонке напишите **как можно больше негативных эмоций**, какие только сможете вспомнить. Время работы с левой колонкой – 7–10 минут.*

*В правой колонке напишите **как можно больше позитивных эмоций**, какие только сможете вспомнить. Время работы с правой колонкой – 7–10 минут.*

*В табличку **не следует заносить понятия, которые не являются эмоциями**, а отражают особенности характера или различные психические состояния, например: общительность, доброжелательность, депрессия, экстаз, обман и т. д. – это не эмоции. Пишите только эмоции, то, о чем можно сказать: я чувствую... (например, грусть или радость). Не переходите к чтению последующего текста, не заполнив табличку.*

Негативные эмоции	Позитивные эмоции

### • Подведем итоги

Посмотрите на обе колонки. Каких эмоций оказалось больше? Какую колонку было легче заполнять? Какие эмоции вспомнились первыми?

Какие эмоции – негативные или позитивные – чаще посещают вас в жизни? Какие эмоции создают ваше настроение в течение дня? Какие из них наиболее длительные? Поймите, что именно они отражают ваше отношение к жизни.

Негативные эмоции, записанные вами в левой колонке, являются следствием идеализаций. Скорее всего, в этой колонке у вас оказалось больше записей. Именно с ними вы и будете работать в первую очередь.

Мы, сами того не замечая, привыкли к отрицательным эмоциям. Они постоянно посещают нас, и мы никогда не считаем, сколько раз за день испытываем чувства негативного характера. В итоге они становятся неотъемлемым элементом нашей жизни. Это и есть наше неприятие окружающего мира. Именно поэтому Жизнь предъявляет нам непростые, проблемные ситуации: мы недовольны ею, она недовольна нами.

### • Первое, что нужно сделать

Среди бизнесменов или просто людей, добившихся успеха в своем деле, существует такое правило.

*«Предположим, вы зарабатываете сто долларов, и вам это не нравится. Вы хотите зарабатывать больше, скажем, тысячу. Первое, что вы должны понять, – нужно перестать делать то, что вы делаете сейчас. То есть зарабатывать сто долларов».*

Другими словами, **если ваши действия не дают нужного результата, их нужно прекратить**. А что делает человек, когда его что-либо не устраивает? Правильно. Переживает. Вскоре он понимает, что от этого лучше не становится. Никому не легчает. И что он делает? Снова переживает, уже по новому поводу. Он делает это настойчиво и самозабвенно. Значит, первое, что нужно сделать, – перестать переживать. Ведь именно переживания делают вашу ситуацию тупиковой или трудноразрешимой.

Нужно **перестать быть источником отрицательных эмоций**. Убрать конфликт с окружающим миром. И чем раньше вы это сделаете, тем лучше для вас же. Понятно, что это не просто, поэтому мы вам поможем.

## ИТОГИ

- *Главный источник проблем – наше недовольство окружающим миром. Мы недовольны Жизнью, она недовольна нами.*
- *Чтобы избавиться от недовольства, нужно научиться принимать окружающий мир таким, какой он есть, несмотря на его несовершенство.*
- *В основе нашего недовольства миром лежат значимые для нас идеи о том, как должен быть устроен окружающий мир. Когда реальная действительность не соответствует этим идеям, мы испытываем негативные переживания. Эти значимые для нас идеи, вызывающие негативные эмоции, называются идеализациями.*
- *Как только мы накапливаем недовольство, Жизнь применяет к нам «воспитательные процессы». Она поворачивается к нам той стороной, которую мы меньше всего хотим видеть. Нам раз от разу предъявляется то, чего мы не принимаем и от чего стараемся избавиться.*
- *Чтобы изменить «проблемную» ситуацию к лучшему, нужно перестать посылать ей негативные эмоции, то есть перестать переживать по этому поводу.*

## Начинаем вести Дневник самонаблюдений

*Некоторых больных надо бы поздравить уже с тем, что они увидели свою болезнь.*

*Сенека*

Для начала еще раз повторим некоторые выводы предыдущей главы.

Если вы хотите изменить к лучшему то, что сегодня вас не устраивает, **первое, что нужно сделать, – убрать те свои действия, которые приводят к отрицательному результату.** То есть убрать собственные негативные переживания. Чем больше мы переживаем, тем менее благосклонно смотрит на нас Жизнь. И тем меньше она старается нам помочь. Сами подумайте: зачем идти навстречу человеку с недовольным лицом? Вам бы захотелось? Вряд ли. Вот и Жизни тоже не хочется.

Если негативные переживания представить в виде серого, грязного дыма, то **недовольный человек будет похож на старую печку.** У этой печки из всех щелей идет дым, копоть, гарь и загрязняет все, что есть вокруг, включая и ее саму. А на Тонком плане все происходит именно так. (Помимо физического, видимого плана, существует еще не познанный человеком Тонкий план. Это мир нашей энергетики, различных душевных состояний, вибраций, мыслей и чувств и т. д. Обычно человек не может видеть его, но многие люди весьма к нему чувствительны. Например, вы пришли на работу в хорошем настроении. Но, пообщавшись (или просто посидев рядом) со своим коллегой, у которого крупные неприятности, вы почувствовали тревогу, беспокойство и общее недомогание. Почему? Потому что на Тонком плане он излучает вибрации страха и дискомфорта).

Чем больше вы испытываете негативных переживаний по поводу несовершенства окружающего мира (или конкретного человека), тем больше мир (или человек) начинает поворачиваться к вам своей несовершенной стороной (которую вы идеализируете), вызывающей ваше недовольство, доставляя вам еще больше переживаний. Называется это явление «воспитательным процессом» и применяется к человеку с тем, чтобы он повысил свою духовность и перестал судить реальную жизнь. То есть чтобы он пересмотрел отношение к отдельным сферам собственной жизни.

Оглянитесь на свой жизненный опыт: ваши отрицательные эмоции (страх, обида, раздражение) когда-нибудь помогли вам? Может быть, они сделали вас преуспевающим? Или здоровым? Вряд ли. **Само по себе недовольство еще не решило ни одну проблему.** А вот отсутствие недовольства – это самый эффективный и поистине волшебный инструмент!

Поэтому наша первая задача – перестать «копить» окружающий мир своим негативом. И для этого есть один очень эффективный прием. Безболезненный.

### • Знакомьтесь: Дневник самонаблюдений

Дневник самонаблюдений позволяет:

- *начиная с первого дня значительно сократить количество негативных переживаний в своей жизни;*
- *улучшить свое общее эмоциональное состояние;*
- *самостоятельно провести диагностику своих идеализаций;*
- *перевести идеализации в разряд важных для вас идей, не приводящих к негативным переживаниям;*



- *значительно ослабить, а в отдельных случаях и совсем нейтрализовать «воспитательные процессы» со стороны окружающей Жизни;*
- *улучшить свое состояние здоровья и избавиться от болезней, вызванных накоплением негативных эмоций в вашем теле;*
- *как следствие, снять блокировки, стоящие на пути осуществления ваших желаний.*

Дневник – **ваш первый шаг** на пути к положительным изменениям, независимо от того, какой сферы они касаются (личная жизнь или работа, отношения с детьми или отношение к самому себе, деньги или любимое занятие).

Само по себе ведение любого дневника, куда вы записываете свои мысли, переживания, становится мощным психологическим приемом защиты от стрессов, поскольку вы переносите свои переживания на бумагу. Но если просто описывать свои переживания, то они могут повторяться изо дня в день. Если же Дневник вести по особой форме, соединяя запись переживаний с их анализом, процедурой прощения и принятия ситуации, то эффективность подобной работы повышается во много-много раз.

Дневник самонаблюдений выглядит следующим образом:

Событие моей жизни, вызвавшее негативные переживания	Выявленная идеализация	Отработка идеализаций

**Первая колонка:** *«Событие моей жизни, вызвавшее негативные переживания»*. Сюда вы ежедневно будете записывать текущие жизненные эпизоды, вызвавшие у вас отрицательные эмоции. Вы наблюдаете за собой и коротко записываете, какие конкретные события вызвали у вас те или иные переживания. Речь идет о негативных переживаниях, разумеется. Жизнь предоставляет нам богатейший материал для изучения самого себя! Желательно коротко перечислить, какими эмоциями сопровождалось переживание данного эпизода вашей жизни.

(Положительные эмоции мы не будем анализировать – радуйтесь на здоровье!)

**Вторая колонка:** *«Выявленная идеализация»*. Сюда вы будете записывать, какие ваши идеализации «воспитывают» жизнь этим эпизодом. Поскольку за любым переживанием стоит значимая для вас идея о том, каким должен быть этот мир (или конкретный человек), а мир с вашими ожиданиями не совпал, то вы запишете туда свои ожидания.

Более подробно и детально разные идеализации будут рассмотрены нами дальше. Даже если вам не удастся сразу правильно определить идеализацию, то после изучения материалов этой главы вы их «вычислите» без труда!

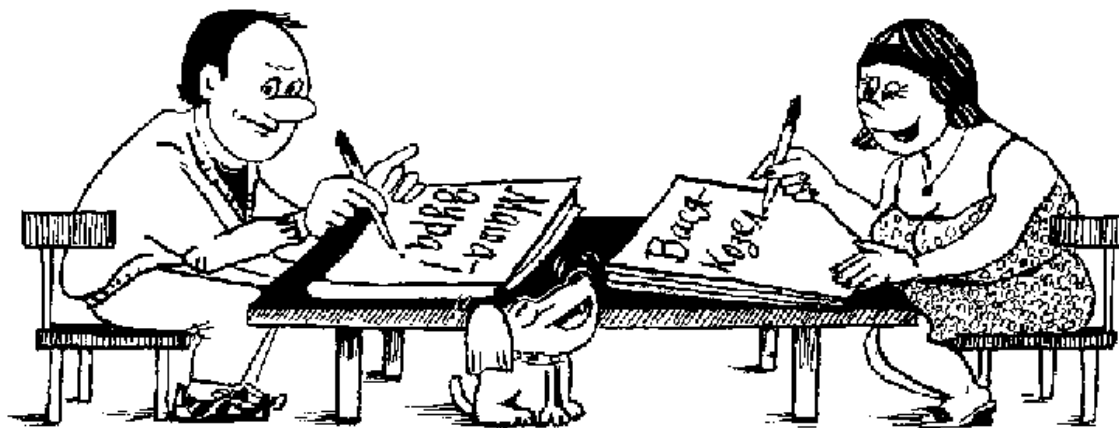
**Третья колонка:** *«Отработка идеализаций»*. Здесь вы будете в письменной форме (а заодно и мысленно) отрабатывать, т. е. отказываться от своей идеализации. Делается это по следующей формуле:

*«Я прошу прощения у Жизни и у себя самого (самой) за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеям (указать, каким именно) избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за этот эпизод и все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации».*

Эту формулу вы **каждый раз** должны записывать своей рукой и проговаривать про себя.

По вашему желанию вы можете добавить в третью колонку еще что-нибудь, но основная формула должна сохраняться.

Для ведения Дневника возьмите толстую тетрадь или делайте записи на отдельных листах бумаги, подшивая их затем в папку. Если у вас есть компьютер, то вы можете создать отдельный файл или директорию и вести Дневник там.



### • Не пропадет ваш скорбный труд!

Дадим дополнительные разъяснения. Дневник самонаблюдений – не самоцель и не способ занять свободное время!

Это увлекательное и крайне выгодное (для вас) занятие!

Ведя Дневник, вы день за днем будете учиться **брать на себя ответственность** за то, что с вами происходит, и за то, как вы к этому относитесь (не вину, а ответственность!). Вы увидите, в каких областях жизни вы все еще подобны ленивому ученику, которого уже устали воспитывать, а он не понимает очевидных вещей. Вы увидите, где и в чем придерживаетесь позиции жертвы: «Я не виноват, это все они!».

Пока мы не осознаем своих идеализаций, они носят характер требований к окружающему миру и отдельным людям. Как только мы начинаем осознавать это и просить прощения, у Жизни не будет больше повода проверять наши нервы на крепость.

Так что будьте уверены: Жизнь не оставит без внимания ваши действия! Если раньше Жизнь только и подыскивала, чем бы вас в очередной раз «повоспитывать», то теперь она удивится: «О, человек-то за ум взялся!» И с удовольствием поможет вам реализовать ваши желания.

### • Как правильно заполнять Дневник

Запись в Дневник лучше делать вечером, в конце дня. Вы вспоминаете все случаи, произошедшие в течение дня, сопровождавшиеся вашими негативными переживаниями (даже если они были не очень сильными), и записываете их в левую колонку Дневника. Не забудьте указать дату записи – это поможет вам отслеживать динамику происходящих с вами изменений.

Не нужно носить с собой Дневник в течение дня и, как только что-либо случилось, пытаться сразу же записывать. Отмечайте в памяти все, что происходило с вами в течение дня.

А вечером не пожалейте нескольких минут свободного времени на записи и прочтение ранее записанного. Если не хотите, чтобы ваш Дневник кто-нибудь прочитал, позаботьтесь об этом заранее.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.