



Вы никогда не сумеете решить возникшую проблему, если сохраните то же мышление и тот же подход, которые привели вас к этой проблеме.

Альберт Эйнштейн





Два условия

С момента, когда появились правила, прошло уже много лет, но люди до сих пор спрашивают: «А что, действительно можно жить по этим правилам?» «Да!» — отвечаю я. И не просто жить, а жить счастливо, в гармонии с собой и собственными желаниями, без страданий и тревог.

Огромная пропасть разделяет тех людей, которые живут, и тех, которые выживают. К сожалению, вторых — подавляющее большинство. Они не задумываются о том, вдохновляет ли их работа, любимый ли человек рядом, реализуют ли они себя так, как хотят. У них на это просто нет сил — все ресурсы уходят на выживание. Они закрывают лишь базовые потребности. И «учат» этому детей.

Если вы читаете эти строки,
вы уже не тот человек,
который просто выживает.

Вы уже задумались о самореализации, а это неотъемлемая составляющая счастливой жизни.

Для начала давайте разберемся, как формирует-ся психика. Психика вырабатывает реакцию, которая становится стереотипной: человек в разных жизненных ситуациях ведет себя одинаково (пусть иногда с первого взгляда это и не совсем понятно). В начале жизни ребенок получает от значимого взрослого (например, мамы) одни и те же реакции в ответ на то, что сделал. По первой же просьбе не положил игрушку на место, ответил не так, как хотелось взрослому, чем-то не поделился с товарищем по песочнице. И в качестве наказания взрослый перестает с ребенком, предположим, разговаривать. Какова реакция малыша? Он может не понимать (и чаще всего не понимает), в чем его вина, но все равно будет просить прощения, чтобы вернуть внимание того, от кого он зависит. Так и закрепляется способ реагирования у ребенка, то есть происходит формирование психики, которая уже во взрослом возрасте начнет диктовать стереотипное поведение. Этот процесс до 7 лет завершается на 80%!

Люди привыкли жить плохо,
потому что выросли в таких условиях.

Не видели другого: иных отношений, самореализации и так далее. Их жизнь во многом повторяет жизнь предыдущих поколений семьи. Потому что наш мозг ленив и делает все, чтобы экономить ресурсы: если задача знакома, автоматически включается стереотипная реакция. Чтобы изменить эту модель,

нужно ее сломать и выстроить новые нейронные связи. Другими словами, помочь изменить человеку психику, помочь начать с чистого листа. Для этого и были придуманы правила.

Изменение стереотипного поведения, которое формировалось и активно проявлялось в течение многих лет, — процесс не быстрый. Нужно буквально каждый раз заставлять себя действовать по-другому. Действовать по правилам часто бывает сложно. Старые нейронные связи активизируются и пытаются вернуть нас к нездоровым реакциям. Для психики все новое, даже если объективно оно нам на пользу, — угроза стабильности. Пусть мы в болоте, но лягушки знакомые.

К сожалению, так живет большинство людей. В чем проблема? В том, что они всю жизнь чем-то недовольны, никогда не достигают гармонии с окружающим миром, не принимают ничего в жизни, включая себя. Себя они тоже не полностью устраивают. Вследствие этого не бывают счастливы.

К примеру, вас просят поработать в выходные. Вы не хотите. Пытаетесь применить правило № 2 (напомню его: не делать то, что вам делать не хочется, то есть не делать что-то в ущерб себе, против воли). Но тут же включается страх увольнения, страх остаться без денег, страх в вашем возрасте другую работу не найти. Фантазия рисует страшные картины бомжевания. Цепочка не-сложная: я откажусь, возьмут другого, где найти работу, на что я буду жить... И вот вы уже бодро соглашаетесь пойти против себя, а затем начинаете жаловаться, что жизнь вовсе не так прекрасна, как вам бы того хотелось. Привычный тревожный образ мышления.

Чтобы сломать привычную для психики поведенческую реакцию, одного разового действия и только одного правила недостаточно. Это сложно, здесь требуется усилие воли. Конечно, можно продолжать жить как прежде, но счастья при таком раскладе не видеть. Человек, который решился жить по правилам: а) нуждается в этом; б) отдает себе отчет о последствиях. Поясню, что это значит.

Чтобы сказать «нет» (как в моем примере выше), нужно в голове иметь план действий, который придется реализовать в случае, если разыграется сценарий «что, если меня уволят». Если уволят, что я буду делать? Нужны конкретные идеи: возьму кредит, сдам

**Можно продолжать
жить как прежде,
но счастья при таком
раскладе не видеть.**

**Отношения
с собой**

с собой



— Не грусти, — сказала Алиса. —
Рано или поздно все станет
понятно, все встанет на свои
места и выстроится в единую
красивую схему, как кружева.
Станет понятно, зачем все
было нужно, потому что все
будет правильно.

Льюис Кэрролл.
Приключения Алисы
в Стране Чудес



Желания истинные и ложные

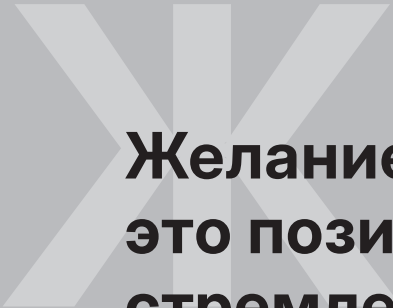
Почему мы не знаем, чего хотим

Совет следовать своим желаниям многие люди воспринимают как призыв к низменному, порочному, опасному для окружающих поведению. Будто все — тайные беспредельщики и попросту боятся дать себе волю! Я вижу в этом серьезный симптом всеобщей тревожности.

Говоришь человеку: «Делай то, что хочешь!» А он: «Ну что вы! Разве так можно?!» Отвечаю: «Если вы считаете себя хорошим человеком, то да. Можно и нужно». Напомню: желание — это позитивное стремление, которое не способно причинить вред ни вам, ни окружающим. Таков критерий.

А вот что считать желанием истинным, то есть лично вашим, и ложным, то есть навязанным извне, вопрос хороший — и важно в нем разобраться.

Почему человек не знает, чего хочет? Как это вообще можно не знать? Да очень просто. Например, родители навязывают свою волю 10-, 12-, 15-, а иногда и 40-летним «детишкам». Вернее, просто не интересуются, чего хочет ребенок. Творожок, хлопья или омлет на завтрак? Кем хочет стать, когда вырастет? Это в принципе не имеет значения для некоторых взрослых, которые «сами знают, как лучше».



**Желание —
это позитивное
стремление, которое
не способно причинить
вред ни вам,
ни окружающим.**



Правильно ли я понимаю, что жить нужно, основываясь на позиции «я лучше всех»? Всегда ставить себя на первое место, даже в ущерб окружающим?

Во фразе «я лучше всех» много что не так. Давайте разберемся. Многие ошибочно считают, что любовь к себе — это наплевательское поведение и превосходство над другими. Мол, раз можно делать что хочется, то можно и наплевать на чужие интересы. Но это не любовь к себе! Это уже проявление нарциссических черт, которые в итоге ведут к полному эгоизму. А разница вот в чем:

когда я люблю себя,
я делаю то, что хочу сам.

Если же я эгоист, я заставляю других делать то, что я хочу.

Когда я люблю себя, я принимаю себя
таким, какой я есть,
а значит, принимаю и других.

Попробуйте НА ПРАКТИКЕ

Задумайтесь вот над чем. Раньше на первом месте среди причин тревоги стоял страх смерти. Он никуда не делся, но сейчас в лидерах страх утраты смысла жизни. Когда человек не понимает, ради чего живет, это приводит как минимум к асоциальному поведению. Великий психиатр Виктор Франкл даже создал логотерапию — метод, направленный на поиск и осознание смысла жизни. Когда человек теряет то, ради чего живет, ему действительно плохо. Мы часто действуем на автомате: ходим на работу, выполняем обязанности — и многие впадают в депрессию.

Я считаю, что смысл жизни — прежде всего в самой жизни: в том, чтобы получать радость, удовольствие, быть счастливым.

Когда человек не может быть счастливым, он находит другие цели — обычно ложные.

Например, любой ценой выйти замуж или заработать много денег. Но, реализовав эти цели, часто понимает, что брак был ошибкой, а деньги не приносят радости. Таких примеров множество.

Если вы потеряли смысл жизни, попробуйте примерить на себя мою идею: если вы до сих пор не были счастливы, возможно, именно это и есть цель — научиться быть счастливым. Я сам лет до 50 не был счастливым

Если вы до сих пор не были счастливы, возможно, именно это и есть цель — научиться быть счастливым.

человеком. Когда я начал лечить СДВГ и следовать своим правилам, понял, что огромное счастье — просто быть счастливым. Ради этого стоит жить: ради момента, ради того, что происходит каждый день — эмоции, люди, впечатления, самореализация. Это и есть смысл. Моя книга помогает этот смысл обрести.

