

# Введение

Представь себе, что у тебя осуществилась заветная мечта и ты держишь в руках билет на Сицилию. В маршруте ты видишь семнадцать остановок в самых красивых городах на этом пути. Поэтому приготовься всё записывать и вести дневник путешественника! Чтобы в самых ярких красках и эмоциях рассказать своим детям и внукам об этом событии.

Это позволит сверять курс и точно знать, что корабль следует по маршруту. Все части и главы книг «Курс на счастье: навигация по 17 ключевым сферам жизни» выстроены в гармоничную последовательность по мере следования из точки А в точку Б под названием Жизнь. От твоей личности — к потомкам. Желаю тебе почувствовать тот самый дух свободы и совершить множество открытий!

Итак, начнём!

В этой книге тебя ждёт разбор первых одиннадцати сфер жизни из семнадцати. В разделах, посвящённых каждой сфере, я поделюсь опытом и знаниями и буду задавать тебе вопросы. Ответь на них себе в тетради письменно. Постарайся отвечать максимально раскрыто. Сколько пишется. Поначалу будет сложно правильно сформулировать мысли. Сначала пиши всё подряд. Когда будет полная картинка происходящего, сможешь вернуться и написать более структурированно. Ошибаться не зазорно, ведь мы все учимся на этой планете. Иногда мозгу потребуется время для усвоения знаний. Поэтому в книге **смело помечай, подчёркивай то, что будет ценно, и возвращайся для написания ответов, если чувствуешь потребность**. Что-то не получается — значит, там скрыт твой большой жизненный ресурс. Поэтому постарайся проработать все вопросы в домашних заданиях.

По субъективной различимости (по модальности) ощущений мозг реагирует на зрительные, слуховые, вестибулярные, осензительные, обонятельные, вкусовые, двигательные (мышечные) и так далее...

**Именно поэтому при написании от руки мозг включён в процесс на 100%.**

Ответы в домашних заданиях помогут:

- поверить в себя и свои силы;
- видеть и воспринимать внешнюю и внутреннюю красоту мира;
- грамотно распределять свои время, ресурсы и силы благодаря правильному фильтрованию информации и систематизации знаний;
- научиться ежедневно применять лучшие знания для того, чтобы увидеть свой путь, быть счастливее и уметь достигать своих целей осознанно и вовремя.

# Часть I

## Личность

Задачи:

- Достигнуть самореализации во всех жизненных сферах, став цельной личностью.
- Научиться блокировать не существующий в реальности страх и договариваться с собой — чтобы цель предвосхищала этот страх и человек перестал находиться в невротическом диалоге с самим собой.
- Делать правильный выбор, доверять себе всегда и при любых обстоятельствах.
- Правильно мечтать.
- Поверить в себя и стать счастливее.



# Глава 1

## Я

1. Внутренний стержень и убеждения.
2. Правило трёх «Ч» (человечность, чёткость, честность).
3. Что главное для человека.
4. Как правильно мечтать и научиться поэтапно ставить цели так, чтобы масштабировать и улучшать условия жизни повышенной комфортности.
5. Принятие решений и взрослая позиция.
6. Как правильно выявить и составить свои жизненные ценности.
7. Как грамотно создать Колесо баланса своей жизни.

### *Письмо первое.*

#### **Страх доверия. Как научиться всегда доверять себе и людям**

Многие из нас в своей жизни приходят к вопросам:

- Кому можно доверять и насколько?
- Как это определить?
- Где эта грань и как сделать так, чтобы в твоей жизни оставались нужные люди, а ненужные уходили безболезненно?
- Почему возникают ситуации, когда перестаёшь впускать в свою жизнь новых людей?
- Сколько этапов проверки необходимо пройти, чтобы ты начал доверять им?
- И как они, эти этапы, выглядят?
- Как увидеть, что человек надёжный, и что делать, чтобы на первых порах общения это определить?

**А теперь давай познакомимся с самым главным человеком в твоей жизни — с тобой!**

Открою секрет: люди ленивы от природы. Это нормально. И это правда. Им действительно приходится каждый день осознавать, как и для чего они живут, чтобы лучше понимать себя и других.

**Поэтому зачастую люди, которые прорабатывают свои страхи на каждом последующем этапе саморазвития, сталкиваются с теми же страхами во всех сферах своей жизни или уже фантомными страхами.**

✓ Мозг человека способен возвращать фантомные боли уже от проработанных страхов. Очень мало специалистов, к сожалению, говорят об этом. Механизм такой же, как и с телом.

Например, человеку ампутировали руку, а боли и ощущения в месте, которого нет, продолжают его мучить. Так будет до тех пор, пока этот страх, что части тела уже нет, его не отпустит, и человек наконец не согласится признать, что это навсегда. Тогда человек начнёт перестраивать жизнь и учиться жить по-новому. Найдёт способы радоваться тому, что он жив, и увидит себя уникальным. В этот момент он становится сильнее и выше той ситуации, в которой он находится. Это и есть новый уровень!

Да, наши страхи — это есть КЛЮЧ к пониманию, что с тобой не так.

Например, тебе делали больно, и ты боишься подпускать к себе людей. Если и подпускаешь, то человек снова и снова делает тебе больно (здесь неважно, как именно происходит насилие).

- *Так что же даёт этот страх?*
- *Какая выгода с ним жить?*

Сейчас, возможно, у тебя будет шок и ступор! Логично ответить, что никакой! Однако это не так. Выгода в том, что человек ограждает себя от боли.

Однако почему ты и люди в твоём окружении никак не могут изменить свою жизнь и начать доверять, где необходимо, и перестать быть доверчивым, где это не нужно, верно?

⇒ Этот страх доверия указывает на твою **силу и уязвимость одновременно!**

Сила в том, что «затык» всегда расположен в том месте, где спрятан самый большой резерв энергии и потенциала. Это важно понять.

Как же решить эту задачу?

Доверять своему выбору. Понимать, что ты в здравом уме и светлой памяти прямо сейчас чётко делаешь выбор и принимаешь все последствия, которые будут связаны с этим решением.

Это же твоя жизнь. Твои отношения. Почему ты, настоящий, сейчас решил, что настолько слаб, как когда-то давно, когда тот, кому ты доверял, сделал тебе больно, а ты не знал, как быть? Ведь прошло уже достаточно времени с того момента. У тебя теперь имеется опыт и новый выбор! Это и есть главный ответ на вопрос, как поступать сейчас.

Ты понимаешь, что ситуация под контролем и ты главный человек в своей жизни. Тогда больше не нужно с собой бороться и не нужно защищаться. Если ты начнёшь доверять себе и своему выбору, то найдёшь внутри себя самое правильное решение. Это и есть победа!

Мы смотрим именно в твои внутренние страхи. Они начинают формировать и притягивать реальные ситуации, где ты проверяешь себя и других «на прочность».

- Ты можешь стать сильнее внутренне и обратить насильника в бегство одним только внутренним решением бороться до последней капли крови.
- Ты можешь придумать несколько планов, как защитить себя в сложной ситуации и начать двигаться, просить помощи и поддержки у людей.

#### Вывод:

- ⇒ Твоя жизнь есть то, что ты думаешь о ней.
- ⇒ Ты доверяешь себе и понимаешь, что только так ты вырастешь и будешь выше сложностей.
- ⇒ И тогда вера в себя и то, что всё в твоей жизни есть твой выбор, начинает делать тебя сильнее, лучше и добре.
- ⇒ Каждый человек, вошедший в твою жизнь, — тоже твой личный выбор. Ты видишь его целиком, с достоинствами и недостатками. Разреши ему быть таким, какой он есть, поддерживая его и позволяя расти и развиваться рядом с тобой. И если ты понимаешь, что твоя жизнь становится хуже с его присутствием, спокойно отпусти его.
- ⇒ Мир устроен по принципу твоего внутреннего состояния.



Напиши в тетради ответы на вопросы:

1. В какой момент ты понял, что нужно бороться с тем, что тебя не устраивает в этом мире?

2. Когда стал защищать свой настоящий внутренний мир?
3. Как ты видишь себя настоящего, без своих защит, тяжёлой артиллерии и нападений (когда тебе страшно и ты уязвим)?
4. Что ты чувствуешь в этот момент?
5. Какой ты: маленький, слабый, беззащитный, неважный для того, кто тебя обижает?
6. Что для тебя означает состояние бессилия?
7. Почему борешься и защищаешься? Какой твой страх заставляет сражаться снова и снова? Какая картинка ужасных последствий стоит каждый день перед глазами?

### *Письмо второе.*

#### **Страх и цель, или Почему 99% людей сдаются, не доходя до цели**

Давай разберёмся вместе. В чём разница между тем самым 1% и 99%?

- Что же действительно помогает достичь цели?
- Как справиться со страхами?
- Как не сдаться на пути к цели, которая оказалась на расстоянии вытянутой руки?

**Разница в том, что этот 1%, и я в том числе, НАВСЕГДА принимают решение, а потому пути отступления для них НЕТ.**

Как я люблю говорить, «помешать Реватти — это то же самое, что броситься на рельсы навстречу несущемуся „Сапсану“!» Разберём на примере моего переезда из Санкт-Петербурга в Москву.

- ✓ Подведу итог переезда в Москву. В Питере практически все в один голос кричали:
- «Подумай, что ты делаешь».
  - «У тебя всё есть».
  - «Как ты одна с двумя детьми сможешь переехать».

— «А вдруг не получится и сломаешься».  
 — «Зачем тебе это надо».

И так далее...

Ещё год после переезда продолжали кричать: «Вернись, пока не поздно!» и «Смотри, как сложно, а здесь у тебя всё хорошо будет!»

**У каждого в жизни есть люди, которые могли помочь, но отказали, когда ты попросил. Есть те, кто отвернулся и не поверили в тебя. Но при этом в роли диванного критика они продолжают наблюдать за тобой.**

8— Открою секрет: это проходит каждый, кто принял твёрдое решение идти к своей цели.

Отвечаю: да. Справиться женщине можно — без «мужиков», «кредитов», « унижений», «грязной работы» и «постели». Как многим людям хотелось бы это увидеть в знак подтверждения своих жизненных убеждений.

**Решимость и настойчивость** — это те качества, которые пришлось выработать самостоятельно, и я не родилась с ними, как многие думают. И больше скажу: людей, кто верил в мой сумасшедший план, можно было пересчитать по пальцам одной руки. Что было пройдено за год:

- Да, было страшно. Очень страшно!
- Да, были сложные периоды, и казалось, что это конец. Однако я понимала, что если сдамся — легче не будет!
- Да, были моменты, когда нужно было доказывать себе и другим, что я выше ситуации и профессионал высокого уровня.
- Да, там, где заканчивается талант, начинается профессионализм. И это единственный способ стать сильнее! Пройти путь самостоятельно и знать, на что ты способен в этой жизни.
- Да, я научилась вставать не только с колен, а даже когда тебя добивают уже на земле.
- Да, научилась дружить со своими страхами, и теперь мы лучшие друзья (расскажу отдельно об этом приёме).
- Да, увидела свой стержень и нашла точку опоры у себя и смогла поддержать не только своих детей, родных, друзей, но и сотни клиентов по всему миру.

- Да, научилась видеть свою уникальность и применять её в жизни.
- Да, превысила мыслимый и немыслимый лимит обучений, лекций, спортивных тренировок, посещения церквей и молитв святых, познала самодисциплину в периоды жесточайшего отчаяния и принятия своей слабости.
- Да, и самое главное! Никогда за всю свою жизнь я так ещё не восхищалась миром, как в этот период. И это помогло видеть себя и мир вокруг шире и глубже в сотни тысяч раз!

И тогда приходит вот это:

- Всё успею, не надо никуда бежать.
- Всё будет.
- Главное — ясно видеть, куда хочешь прийти в конце жизни.
- Никогда не сдавайся!
- Уважение и репутация стоят того, чтобы осознавать свою значимость в обществе.

Вывод:

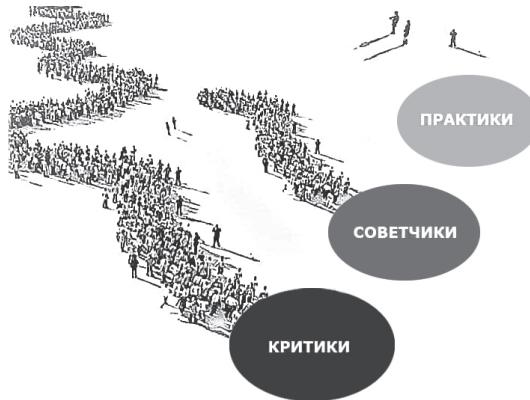
- ⇒ Пока у человека есть цель, он жив.
- ⇒ Да, он знает, куда он идёт.
- ⇒ Он сам выбрал точку В, в которую хочет прийти.
- ⇒ И если на пути будут вопросы, он подумает и обязательно справится!
- ⇒ Выбирает себя и только лучшее для себя!
- ⇒ Идёт вперёд.
- ⇒ Общается со смелыми людьми, у которых есть видение и цели. Готов быть бесстрашным.
- ⇒ Верит в Бога и в себя — вера творит чудеса!

100% проверено на практике.

**?** Напиши в тетради ответы на вопросы:

1. Сколько раз не доходил до цели, когда она была совсем рядом?
2. Насколько чётко видишь свою главную цель?

3. Сколько людей в твоём окружении поддерживают тебя, а сколько говорят, что у тебя ничего не получится? (Посчитать количество и записать.)



### *Письмо третье.* Я и мои убеждения. Как обрести внутренний стержень

Бывают периоды в жизни, когда чувствуешь, что нет сил идти дальше:

- Что делать в моменты бессилия?
- Как найти возможности поддержать себя?
- Что, если даже близкие не верят в тебя?
- Как помочь себе и найти слова, чтобы снова идти вперёд?
- Возможно ли без моральной поддержки справиться в сложной ситуации?

- «Борись до конца! Боль временна, триумф вечен!»
- «Великие тоже падают, но ты должен встать, чего бы тебе это ни стоило, и только после этого ты поймёшь, чего ты стоишь на самом деле».
- «Если чувствуешь, что ты сдаёшься, то представь, что если ты проиграешь, то умрёшь!»

©Roy Jones Jr.

Привела для тебя в пример цитаты, которые висят у меня дома. Главное — уловить смысл между строк. И тогда за спиной вырастают крылья.

Важно, чтобы близкие люди всегда подкрепляли твою веру в то, что ты сможешь идти своим путём. Если веры близких недостаточно, попроси знакомых, друзей или коллег, которым доверяешь, рассказать или написать, в чём твоя уникальность и почему люди выбрали именно тебя.

Бывает так, что тебе необходимо справиться самостоятельно. И для этого важно опереться на себя, почувствовать свой внутренний стержень. Та самая опора, на которую смогут опереться другие, дорогие тебе люди, когда ты окрепнешь. И в этом тебе помогут примеры других людей, которые, несмотря ни на что, шли вперёд. Им помогали их убеждения. Они понимали, ради чего они живут. Это давало им возможность справиться и поддержать самих себя. Не стоит забывать, как бывают важны слова — простые, сильные, наполненные смыслом.

**Будь выше ситуации. Представь, что не ситуация стоит над тобой в прямом смысле, а ты над ней и смотришь на неё сверху. Так ты сможешь ею управлять.**

⇒ Именно тотальная вера в себя и Бога даёт результаты и прекрасную самооценку: когда выбираешь всегда себя и свой путь, и только так!

Вывод:

⇒ Никогда не сдавайся — это и есть единственный вариант прожить свою настоящую жизнь.

**?** Напиши в тетради ответы на вопросы:

1. *Какие цитаты и слова всегда помогают именно тебе встать с колен и идти дальше?*
2. *Если не сможешь вспомнить, посмотри в интернете слова великих людей, которые тебя вдохновят.*

 Запиши их в тетрадь. Не менее десяти и желательно на память.

## Письмо четвёртое.

### Что такое совесть, или Правило трёх «Ч» — человечность, чёткость, честность. Часть 1

Дорогой друг, сегодня в трёх частях разберём с тобой интересную и очень важную тему для каждого из нас.

- *Что такое совесть?*
- *В каком случае мучит совесть?*
- *К чему приводят разногласия с совестью и её игнорирование?*
- *Какие науки её изучают?*

#### ✓ **Совесть:**

- Это способность личности критически относиться к нравственности поступков и мыслей.
- Это сознательное следование внутренней системе ценностей.
- Совесть связана с сознанием и самосознанием личности, а также волевой саморегуляцией.

Совесть состоит из двух уровней: субъективные и объективные ценностные суждения.

А теперь поговорим о том, как это работает:

- Совесть начинает мучить в том случае, если нарушаются субъективные ценности.
- То есть то, что **личность соотносит с собой**, что плохо и хорошо для неё.
- Если нарушаются **объективные ценности**, то есть **аморально поступает кто-то другой**, то человек может испытывать злость, разочарование, сожаление, но не будет страдать от чувства вины.

Например, совесть принимает форму чувства страха, которое возникает в ситуации, противоречащей ценностям человека.

- Голос совести не всегда осознаётся самим человеком. Внутренний контролёр может заговорить во снах или намекать при помощи беспокойства, страха, тревоги, чувства вины.
- Постоянные разногласия с совестью, сознательное и бессознательное её игнорирование приводят к неврозам и психосоматическим расстройствам.

Совесть изучают такие науки, как:

- философия;
- этика;
- социология;
- психология.

☞ Интересный факт: совесть — продукт социального в человеке. У животных совести нет.

Вывод:

⇒ Совесть — это внутренняя опора осознанной личности.

**?** Напиши в тетради ответы на вопросы:

1. *Что для тебя означает совесть?*
2. *За что тебе стыдно, но ты продолжаешь это делать?*
3. *Что для тебя раньше было неприемлемо, но ты всё равно продолжал делать и в итоге убедил себя, что это не так и совестно?*

✍ Запиши в тетрадь. Например, раньше курение было для тебя чем-то ужасным, пока ты не стал курильщиком.

### *Письмо пятое.*

## **Совесть есть у всех людей? Что такое «угрызения совести», или Правило трёх «Ч» — человечность, чёткость, честность. Часть 2**

Уверена, что в каждой семье важно обсуждать такие темы. Это показатель уровня понимания себя. Особенно это важно объяснять детям. Переходим к ещё более интересным темам:

- *Совесть есть у всех людей?*
- *Что такое угрызения совести, чем они опасны?*

**Совесть — это механизм моральной оценки действий, поступков и слов.**

Сравнение происходит с внутренней системой ценностей.

Пример: именно поэтому попытки пристыдить шумную молодёжь или призвать алкоголика к совести оказываются бесполезными. Ты не вызовешь чувство стыда, если корень проблемы, причина разговора не представляют для человека ценности.

### **Таким образом, совесть и мораль у людей отличаются!**

На формирование внутренней системы ценностей влияет:

- стиль семейного воспитания;
- условия развития;
- социальная среда развития;
- состояние общества;
- уровень интеллекта;
- индивидуально-психологические особенности личности;
- общественная культура.

⇒ Совесть — это отражение внутренних убеждений и ценностей личности, её внутреннего мира.

### **Совесть отличается, но она есть у всех здоровых людей!**

Чего нельзя сказать о психопатах (так называют людей с асоциальным расстройством личности):

- такие люди не умеют сочувствовать;
- у них нет эмпатии;
- они не признают эмоции и потребности других людей;
- для психопата существует только он сам и его цели, у него нет совести.

*Что такое угрызения совести, чем они опасны?*

Муки совести:

- это недовольство человека собой;
- разочарование в самом себе;
- чувство вины и страх.

Возникают в ответ на действия, противоречащие внутреннему миру личности.

Постоянные угрызения совести:

- снижают самооценку;
- лишают человека самоуважения;
- и даже могут загнать в депрессию.

**Совесть — это нравственное сознание личности. В нём хранятся стандарты хорошего и плохого, правильного и неправильного.**

Вывод:

- ⇒ Совесть — часть души (психики человека).
- ⇒ Если мы живём в гармонии со своими ценностями, то испытываем удовлетворение.
- ⇒ Если же постоянно нарушаем собственные установки, то мучимся и страдаем.

**?** Напиши в тетради ответ на вопрос:

1. *Насколько важно для тебя жить в согласии со своей совестью?*
2. *За что тебе не должно быть стыдно, но ты продолжаешь стыдиться, как в детстве?*

 Запиши в тетрадь. Например, раньше курение было для тебя чем-то ужасным, пока ты не стал курильщиком.

### ***Письмо шестое.***

### **Развитие нравственного сознания (совести), или Правило трёх «Ч» — человечность, чёткость, честность. Часть 3**

Поговорим о человечности, чёткости и честности и о том, как они связаны с совестью:

- *Как влияет соответствие слов и дела на совесть?*
- *Как отражается на совести воспитание в семье, школе и социуме?*
- *Какие уровни есть у совести?*
- *Нравственность и совесть — это одно и то же или нет?*

Из чего состоит нравственное сознание:

- вынесение нравственных суждений;
- осознание нравственных ценностей;

- принятие нравственных решений;
- понимание возможных последствий решений и действий;
- ответственность за свои действия и их последствия.

**Нравственное сознание (совесть) формируется у ребёнка ещё до школы. Пик его становления приходится на подростковые годы.**

Нравственность, или совесть человека, отражается на трёх уровнях мысли (суждения, представления, понятия):

- Отношение к чему-либо и кому-либо — оценка, эмоции и переживания, соответствие слов и дела.
- Поведение — опыт, сознательные поступки и действия.
- На совесть очень сильно влияют воспитание в семье и школе.

✓ Также у **совести** есть 2 уровня:

- 1) Общее — здесь расположены нормы, традиции, обычаи общества и семьи, в которых живёт человек.
  - 2) Личное — это личные принципы и убеждения человека.
- Как правило, общее сознание плавно переходит в личное.

Однако если человек меняет окружение или страну, то могут возникнуть противоречия между внутренними убеждениями (опытом) и настоящим. Из этого и вытекают конфликты, споры о моральности и аморальности чего-либо.

Вывод:

- ⇒ Совесть не статична, она способна меняться.
- ⇒ Ценности, убеждения и установки личности также меняются. Более того, они видоизменяются и трансформируются постоянно по мере взросления человека и развития личности.
- ⇒ Так что пробудить совесть, как и усыпить её, вполне реально. Для этого нужны соответствующие условия и люди, транслирующие иные ценности.
- ⇒ Никогда не делай того, что осуждает твоя совесть. Придерживайся этого всегда, и ты выполнишь все главные задачи своей жизни.

**?** Напиши в тетради ответы на вопросы:

1. Что происходит с твоей совестью, когда ты пообещал что-то сделать и не выполнил?
2. Как повлияло на твоё формирование нравственности воспитание в семье?
3. Как, в твоём понимании, связаны человечность, чёткость и честность с совестью?

 Запиши в тетрадь ответы подробно. Отметь по десятибалльной шкале, на каком уровне твоя совесть в данный момент.

## **Письмо седьмое. Как повысить свою самооценку?**

Поговорим о любви и о том, почему она тесно связана с самодостаточностью:

- Что такое здоровая самооценка?
- Почему важно увидеть свою уникальность?
- К какой внутренней установке люди сами приходят, чтобы помочь или поддержать человека?

-  Дорогой читатель, твоя главная задача состоит в том, чтобы самостоятельно восполнить недостаток любви.
- Увидеть и заполнить пустоты, которые у тебя образовались ещё в детстве.
  - Идти навстречу своим мечтам и желаниям.

Например: «Я подумаю и обязательно справлюсь!» — пятьсот тысяч раз себе говорить утвердительные глаголы («я смогу!» и так далее).

Что делать, если ты пятьсот тысяч раз себе это сказал, а лучше не становится?

Ответ: необходимо подумать, как научиться принимать себя таким, какой ты есть. Твой набор хромосом и ДНК уникальны, и *второго такого человека никогда не будет!*

⇒ Как это сделать:

- уважать свои чувства и желания;
- создать для себя максимальный психологический комфорт (взять жизнь в свои руки);
- всегда уделять себе времени;
- вкладывать деньги в свои желания и жизненные ценности;
- насладиться, распроверить и почувствовать вкус жизни;
- получать удовольствие от жизни и ощущать её полноту.

✓ Начнут появляться люди с желанием сделать вам приятно и принести пользу именно тогда, когда вы сами ощутите собственную значимость.

Вывод:

Здоровая самооценка — это:

- ⇒ безгранична в себе;
- ⇒ ощущение собственной силы;
- ⇒ умение всегда принимать жизненно важные решения;
- ⇒ выбирать себя и идти без страха к своим целям;
- ⇒ никогда не оглядываться на общество и тем более не думать о том, «что скажут люди».

❓ Напиши в тетради ответы на вопросы:

1. *Что для тебя сложнее всего сделать?*
2. *Какие сферы твоей жизни просели на данный момент?*

✍ Запиши в тетрадь ответы подробно. Особое внимание удели тому, где и когда ты не веришь в себя и почему.

## Письмо восьмое. Ты здесь и сейчас. Часть 1

Разберём тему тревожности и то, почему это чувство возникает:

- *Что не даёт людям начать жить полноценной жизнью?*
- *Как определить тревожность?*
- *Откуда возникает стресс?*

☒ Давай разбираться с этими причинами вместе!

1. Причина — это тревожность.

В мире кризис, в стране кризис, работы нет, на улице опасно, кругом убивают и грабят! Так думают тревожные люди. Откуда берутся эти вопросы и мысли?

☒ Раскрою секрет: наша психика — это сложный механизм. И именно работа этого механизма помогает нам не сойти с ума. Осталось понять, каким образом это происходит.

Итак, начнём!

Например: ребёнка оставили надолго одного дома в раннем детстве; запугали всем, чем только можно и нельзя; отругали со злостью и т. д. — обычно с этого момента и возникает тревожность. И вот человек растёт с тревожностью. Ему как-то страшно, неспокойно внутри, но будто бы изо дня в день ничего не происходит. Одним словом — обычная жизнь. Метеорит не упал на дорогу по пути на работу. Ничего не угрожает жизни и на самой работе. Собственно, и дома всё спокойно. Но та самая тревога внутри есть — она бурлит и требует выхода наружу. В этот момент в голове возникает идея, которую тебе подкидывает психика: «Просто сейчас время страшное, ты не невротик, нет!»

Думаю, у тебя наберётся много таких знакомых и родственников в окружении. Ты можешь обратить внимание на то, как тревожные люди специально смотрят криминальную хронику, фильмы ужасов, читают статьи с убийствами, верят во всякие вселенские заговоры. И у них тут всё сходится! И это не тревожность, а самая «реальная» опасность, которая их может настигнуть абсолютно везде!

**Самое интересное в том, что, если бы они понимали свою тревожность, то избавили бы себя от дополнительных источников стресса.**

И что делают тревожные люди?

- они боятся;
- они никак не решают свои проблемы;
- они просто продолжают себя накручивать, ведь для психики в этом есть выгода.

Например:

- спокойно наслаждаться прогулкой — меня могут убить;
- спокойно заниматься делом — я ничего не успеваю;
- посмотреть фильм — пустая трата времени;
- посетить врача в клинике — могу заразиться вирусом или инфекцией с осложнениями и т. д.

Это и есть причина, по которой они не могут просто жить.

Вывод:

- ⇒ Научиться различать выдуманный страх от реального.
- ⇒ Чётко знать, что необходимо делать в экстренной ситуации, принять решение больше не зацикливаться на этом, а жить дальше.
- ⇒ Решать задачи по мере их поступления, не доводя до критической точки.



Напиши в тетради ответы на вопросы:

1. При каких мыслях у тебя возникает тревожность?
  2. В каких сферах возникают дополнительные источники стресса?
  3. Много ли в твоём окружении людей, которые придумывают страхи и делают из мухи слона?
  4. Где (в какой сфере) в первую очередь хотелось бы убрать страхи и снизить уровень тревожности для полноценной жизни?
- ⇒ Запиши в тетрадь ответы подробно. Особое внимание удели тому, где и когда не веришь в себя и почему.

## *Письмо девятое.*

### **Ты здесь и сейчас. Часть 2**

Продолжаем и разбираем ещё три причины — это низкая самооценка, комплексы и страхи:

- Что такое низкая самооценка и как она влияет на самореализацию и личную жизнь?

- *Как страх подкрепляет низкую самооценку?*
- *Почему страхи, комплексы и переживания тормозят человека во всех сферах жизни?*
- *Как научиться перестать «постоянно решать проблемы» и начать ЖИТЬ?*

## 2. Причина — низкая самооценка и комплексы.

Когда у человека сложные отношения с самим собой, он их постоянно «выясняет».

Например:

Человек не в состоянии просто устроиться на работу своей мечты. Его мучат вопросы типа:

- «А справлюсь я с обязанностями?»
- «А достаточно ли я хороший специалист?»
- «У меня резюме недостаточно подходит».
- «А что обо мне подумает начальник?»

**Самое интересное, что в личной жизни происходит по тому же сценарию.**

Например:

- «Как меня может влюбиться такая красивая женщина, я же неудачник, глупый, старый, бедный... и т. д.».
- «Я уверена, что у него любовница».
- «С моим весом/возрастом/внешностью кому я нужен(на)...».

И никакого контакта с реальностью в этот момент нет!

**Человек полностью погружен в свои переживания, страхи и комплексы. Он занимается только своими проблемами, а не живёт. Это театр одного актёра в собственной голове.**

При этом он может понравиться лицу противоположного пола, но из-за комплексов начать вести себя так неадекватно, что ничего у него не сложится.

⇒ И даже в существующей семейной жизни он может изводить партнёра/партнёршу ревностью и собственничеством — всё из-за той же неуверенности в себе.

### 3. Причина — страх.

Самая проблемная и сильная из всех человеческих эмоций. На самом деле страх нам необходим для того, чтобы беречь себя и не подвергаться реальной опасности.

**Ведь страх — это эмоция, и если она не связана ни с какой внешней угрозой, то она отправляет нам жизнь.**

Например:

- Страшно изменить свои привычки.
- Страшно высказать своё мнение, потребности и желания.
- Страшно остаться одному. Поэтому он/она прогибается под других и/или цепляется за них.
- Страшно уходить с нелюбимой работы — и он всё терпит.
- Страшно жить так, как хочется, — и он не живёт... а существует.

*Что же делать с этими страхами?*

Вывод:

- ⇒ Понять, как именно жить, и жить счастливо, а не решать проблемы — самое важное решение в твоей жизни.
- ⇒ Сколько у тебя денег, где и с кем ты живёшь, вообще никакого значения не имеет, если ты не счастлив!

**И это зависит только от тебя самого.**

**?** Напиши в тетради ответы на вопросы:

*Какие страхи у тебя есть? (Напиши не менее 10–20 страхов.)*

 Напиши на каждый страх минимум два чётких решения вопроса. Теперь это задача, а не проблема. Если сложно, то представь, что ты помогаешь лучшей подруге/другу решить её/его затык.